

**Erster Mayener Winterzauberlauf
und Ultra Marathon in Rodgau bei Schnee und Eis**



Frostige Temperaturen und weiße Landschaft herrschten beim ersten Winterzauber-Lauf, der am 21. Januar von der LA TUS Mayen ausgerichtet wurde. Viele Sportler trotzdem dem Wetter, um an die traditionelle Winterstrecke in Mayen zu laufen. Für die LG Laacher See standen Silke Törper (47:04 Min.) und Erich Portz (55:47 Min.) beim Walking über 5,6 km am Start.

Über die Mittelstrecke von vier km wurde Corinne Törper (23:20 Min.) für den ersten Platz der WHK geehrt. Michael Ringel (M 40) absolvierte die Distanz in 21:33 Min. Lydia Justen belegte den zweiten Platz der W 55 beim Hauptlauf über 8,4 km in 53:19 Min. Ihr Mann Harald wurde Vierter der M 50 in 46:32 Min. Michael Ringel lief zusätzlich die Langstrecke und kam als Vierter der M 40 in 56:30 Min. ins Ziel.

Kalt war es auch am letzten Januarwochenende in Rodgau. Hier fand der 50 km Ultramarathon statt. Dieser traditionell erste Ultra im Jahr zieht jedes Jahr fast 1.000 Starter an.

Diesen Lauf hat sich Rudi Nick für seinen ersten Ultra ausgesucht. Nach dem gemeinsamen Läuferfrühstück ging es zum Start. Um zehn Uhr fiel bei minus sechs Grad und strahlendem Sonnenschein der Startschuss zu den zehn Runden á fünf km über Asphalt- und Waldwege.

Bei dieser top organisierten Veranstaltung kann jeder so viele Runden laufen wie er möchte und jederzeit aussteigen. Heute kamen 526 Ultras über die volle Distanz ins Ziel.

Rudi konnte über die ganze Zeit sein Wohlfühltempo gut halten und lief konstant mit einer Halbmarathon-Durchgangszeit von 1:52 h und einer Marathon-Durchgangszeit von 3:44 h. Leider musste er in der letzten Runde vom Weg abweichen, um drei nebeneinander Laufende zu überholen und hat sich dabei einen Krampf im Oberschenkel zugezogen. Der hat ihn zwar 2 min gekostet, er konnte ihn aber wegmassieren und kam nach 4:27 h glücklich als 128ster ins Ziel.

Das war ein tolles Erlebnis!!!