



Heute ging es für mich zum 1. Mal zum Montferlandrun nach S'Heerenberg, Nähe Emmerich. 15 km hügelige km durch den Montferlander Wald galten es zu bewältigen. Den Lauf gibt es seit 1996 und es haben sich schon etliche internationale Top-Athleten in die Siegerliste eintragen, allen voran Haile Gebreselassie, Paula Radcliff, Wilson Kipsang, Geoffrey Mutai, Dennis Kimetto, Edna und Lornah Kiplagat. So war klar, dass ich mir gar keinen Stress mit Rechnereien um Platzierungen machen musste und konnte nach 4 Wochen Winterpause ohne Tempotraining einfach mal laufen.

Die Bedingungen waren recht ordentlich, der Schnee war kurz vor Oberhausen in Regen übergegangen und während des Laufs war es sogar trocken, wenn auch sehr kalt. Nach dem Start ging es in leichten Wellen in den asphaltierten Wald, bevor es dann bis km 10 in 2 fiesen Hügeln hoch und runter und hoch und runter ging. Ging es durch Orte war die Stimmung trotz des doch recht unangenehmen Wetters oft richtig gut. Auf den letzten 500m, die bergab zum Ziel führten standen große Menschenmengen. Ich finishte in entspannten 1:02:05, was Platz 245 im Gesamteinlauf von 2245 Läufern und Läuferinnen bedeutete. Damit war ich 4. In der AK 45 und älter und, sowie ich das richtig überflogen habe, 1. Deutsche Frau.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)