



## Unser Homepage-LIVE-TICKER vom Königsforst Marathon 2022

Von unten nach oben lesen ....

- Auf Wiederlaufen am 19. März 2023. In Frieden und Gesundheit.
- Das TV Refrath runningteam verabschiedet sich und räumt noch ein wenig auf. Wir bedanken uns bei allen unseren Helfer\*innen, ohne die all das nicht möglich wäre. Ihr seid großartig. Wir danken allen, die sich anmeldet haben und gratulieren allen Finishern: 743 x HM, 162 x Marathon und 58x Ultra, das sind 1.241 Runden durch den Königsforst, über 26.000km !
- **16.48 Uhr** . Mit Georg Gibis (M65) endet der KöFo-Ultra 2022, mit mehr als doppelt so vielen Ultra-Finishern wie 2021. Wir klappen die Zeitmessung zusammen und freuen uns über den gelungenen Tag.
- **16.30 Uhr** . Zwei Ultras haben noch ein paar Meter vor sich. Da warten wir natürlich.
- **16.05 Uhr** . 10 Ultras und eine Marathoni haben noch 25 Minuten bis zum Zielschluss.
- **15.40 Uhr** . Am Ziel beginnen die ersten Abbauarbeiten dort wo keine Läufer\*innen mehr sind. Im Innenhof des AMG erhalten alle Sportler\*innen ihre verdiente Medaille und können Kraft tanken.
- Im Wald warten die vielen Streckenposten des TV Refrath runningteam und das Team des ASB auf jeden. Erst nach dem Besenrad wird abgebaut.
- Die Besenradfahrer der Staubwolke Refrath begleiten die Ultras auf ihrer finalen Runde. Niemand wird allein gelassen.
- **15.15 Uhr** . Im Marathon sind noch 7 Personen unterwegs, im Ultra noch 31. Sie alle haben noch bis 16.30 Uhr Zeit ins Ziel zu kommen. Das wird klappen.
- **15.08 Uhr** . Vorjahressiegerin Carina Jochum komplettiert das Podium und ist fast 8 Minuten schneller als letztes Jahr. Und es ist nicht ihr erster Ultra in diesem Jahr. Den G1 rund um Köln im Januar ist sie auch gelaufen.
- **15.06 Uhr** . Anne Staevens wird Zweite: 5:50 Stunden für 63,3 km - wir gratulieren !!
- **15.01 Uhr** . 14 Männer und eine Frau finshen den KöFo-Ultra im Jahr 2022 unter 5.45 Stunden.
- **15.00 Uhr** . Christine Becker gewinnt den 2. Köfo-Ultra in 5:44:08 Stunden !! Es gelang ihr, 3x Halbmarathon konstant in ungefähr jeweils 1:55 Stunden zu absolvieren. Damit verbessert sie den Streckenrekord von Carina Jochum aus dem Vorjahr. Wir gratulieren zu Platz 13 in der Gesamtwertung.
- Vergangenes Jahr blieben 8 Männer unter 5:45 Stunden. Wieviele werden es diesmal? Um 9.15 Uhr sind sie gestartet.
- **14.47 Uhr** . Jetzt kommt fast jede Minute ein 'Ultra-Mann'. Neun sind im Ziel. Wann kommt die erste Frau? Lange dauert es sicher nicht mehr.
- **14.40 Uhr** . Peter Krums und Olli Stübner kommen im Abstand von 200m auf den Plätze 4 und 5 des Ultra ins Ziel.

- Gegen 15 Uhr rechnen wir jetzt mit der Ultra Siegerin.
- **14.05 Uhr** . Wir schließen den Durchlauf in die dritte Runde. Alle Ultras, die jetzt ins Ziel kommen werden im Marathon gewertet. Die 'Kaule' ist damit wieder für den Straßenverkehr frei und die Sperrungen für die Anwohner sind dort schon mal weg.
- **13.58 Uhr** . Manuel Skopnik komplettiert das Podium im Ultra der Männer: 3x Halbmarathon in ca. 1:36 h ergibt eine Ultra-Zeit von 4:48 h.
- **13.56 Uhr** . Christian läuft 3x Halbmarathon konstant jeweils in ungefähr 1:34 Stunden und wird Zweiter.
- **13.51 Uhr** . Was war das denn: 4:36:32 h - der Sieger des Ultra kommt aus Berlin: Frank Merrbach hat die dritte Runde einen Halbmarathon unter 1:30 h gelaufen. Er unterbietet die Siegerzeit von Markus Meinke aus dem vergangenen Jahr **um 4 Sekunden !**
- **13.50 Uhr** . Zwei Entscheidungen stehen noch aus: In wenigen Minuten kommen die Führenden des Ultra und etwa gegen 15 Uhr die schnellsten Frauen. Wir sind gespannt.
- **13.45 Uhr** . Diese Nettozeit wird Arne van den Brink freuen: 3:59:40 h - geschafft und Platz 58.
- **13.35 Uhr** . In etwa 20 Minuten könnten die Führenden des Ultra aus der 3.Runde zurück sein. Ob Frank und Christian als Duo um die Ecke kommen? Konnten sie das Tempo halten?
- **13.27 Uhr** . Uli Scharrenberg gewinnt die M70 in 3:54 Stunden !!
- **13.17 Uhr** . Im Halbmarathon sind inzwischen 714 von 719 Gestarteten im Ziel. In der finalen Runde sind, bis auf einen, alle Marathonis und die Hälfte aller Ultras.
- **13.05 Uhr** . Sigrid Hoffmann gewinnt die W55 im Marathon und wird Gesamt-Dritte in 3:33:31 Stunden - hätte sie doch nur am Ende ein paar Schritte langsamer gemacht ...
- **13.03 Uhr** . Christine Becker ist schon da und hat mächtig aufgeholt in der 2.Runde. Nun liegen 3 Frauen im Ultra ganz dicht beisammen an der Spitze.
- **13.01 Uhr** . ... und hier kommt auch schon Carina Jochum mit nur 80 Sekunden Abstand.
- **13.00 Uhr** . Anne Staevens geht als führende Frau in die dritte Runde des Ultra. Sie hat Carina Jochum auf der zweiten Runde überholt.
- **12.47 Uhr** . Paul Bückert ist schon da. Er gewinnt die M65 in einer Zeit unter 3:17 Stunden !!
- **12.43 Uhr** . Johanna Tallmann belegt Platz 2 im Marathon bei den Frauen. Und in der Gesamtwertung ist das Platz 9. Herzlichen Glückwunsch !
- **12.29 Uhr** . Manuel Skopnik geht als dritter Ultra in die 3.Runde.
- **12.28 Uhr** . Nele Alder-Baerens ist da. Und wird Gesamt-Vierte. Mit ihrer Zeit 2:58:40 h liegt sie jetzt auf Platz Vier der All-Time-Bestenliste des KöFo-Marathon. Wir gratulieren !!
- **12.27 Uhr** . Sander Zwegers kommt als Marathon-Zweiter 4 Sekunden vor Koos Leeuw ins Ziel.
- **12.24 Uhr** . Birgit Lennartz-Lohrengel muss nicht mehr zittern. Sie behält ihren Rekord aus dem Jahr 1994.
- **12.22 Uhr** . Knapp 90 Sekunden hat Nele Alder-Baerens, die aktuell beste deutsche Ultra-Läuferin, noch, um den Streckenrekord zu packen. Klappt das ? - Jetzt kommen erstmal die Führenden im Ultra: Frank und Christian visieren aktuell eine Endzeit um 4:40 Stunden an.
- **12.17 Uhr** . Philipp Keil gewinnt den Königsforst Marathon 2022 in 2:47 h !!
- **12.13 Uhr** . In wenigen Minuten erwarten wir die Führenden im Marathon im Ziel.
- **11.40 Uhr** . Alle Gestarteten, also 70 Männer und 10 Frauen im Ultra haben die erste Runde absolviert.
- Im Marathon liegen die ersten 3 Männer innerhalb einer Minute, direkt gefolgt von der ersten Frau, die in der Nähe des Streckenrekordes läuft. Auch im Ultra liegen 3 Männer nah beieinander. Bei den Frauen ist es ein Duo. Es bleibt spannend. Den Marathon-Sieger erwarten wir gegen 12.20 Uhr. Oder ist sogar eine Siegerin ... - die die vier Männer noch abgefangen hat ?
- Im Innenhof erhalten gleich die TOP 3 im HM ihre Preise: Hanna, Sandra und Franziska ebenso wie Maciek, Marian und Luca. In beiden Fällen trennen die ersten Drei nur wenige Meter.

- **11.11 Uhr** . Die dritte Frau im Ultra kommt vorbei: Christine Becker - sie hat nach der ersten Runde 12 Minuten Rückstand.
- **11.03 Uhr** . Auf Platz 2 im Marathon der Frauen kommt nach der 1.Runde vorbei: Johanna Tallmann.
- **11.01 Uhr** . Franziska Schneider wird Dritte im Halbmarathon, ebenfalls ganz knapp vor Ydwine van der Veen. Das sind aber viele knappe Duelle heute ...
- **10.59 Uhr** . Hanna Rühl gewinnt den Frauen-HM ganz knapp vor Sandra Sachs. Beide bleiben unter 1:30 h. Wir gratulieren.
- **10.57 Uhr** . Die Ultra-Vorjahres-Siegerin Carina Jochum hat schon die erste Runde absolviert. Sie ist deutlich schneller als im Herbst. 150m dahinter kommt schon die zweite Frau im Ultra: Anne Staevens.
- **10.56 Uhr** . Sander Zwegers und Jimmy Balla sind ihm auf den Fersen. Kurz darauf folgt die führende Frau: Nele Alder-Baerens. Wenn sie dieses Tempo auf der zweite Hälfte halten kann ist der Streckenrekord in Gefahr.
- **10.54 Uhr** . Philipp Keil geht als Marathon-Führender in die 2.Runde
- **10.50 Uhr** . Die ersten Ultras haben die erste Runde geschafft: Christian Jakob, Frank Merrbach und Manuel Skopnik haben einander in Sichtweite.
- **10.46 Uhr** . Luca Brang aus Ahrweiler kommt als Dritter an.
- **10.44 Uhr** . Maciek gewinnt zum 4x den KöFo Halbmarathon. Wenige Sekunden später kommt Marian Bunte ins Ziel. Wie im vergangenen Jahr hat Maciek die entscheidenden Sekunden zwischen sich und den ersten Verfolger gelegt. Ein Zielsprint war nicht nötig. Wir gratulieren !
- **10.40 Uhr** . Wir warten auf den Sieger des HM. Wer kommt als Erster um die Ecke ?
- **10.00 Uhr** . Letzter Start-Schuss des Tages. Jetzt sind alle auf dem Weg.
- **09.55 Uhr** . Nun machen sich alle Genussläufer\*innen und sicher auch viele Neulinge auf den Weg in den Startbereich.
- **09.45 Uhr** . Das 'mittlere Feld' von HM und Marathon geht auf die Reise. Hier werden Zeiten zwischen 1:50 und 2:05 h im Halbmarathon und 3:40 bis 4:10 h im Marathon gelaufen.
- **09.30 Uhr** . 206 TOP-Starter\*innen sind unterwegs. Kann Maciek seinen HM-Titel verteidigen? Wird Nele Alder-Baerens ihren Marathon-Sieg von 2020 wiederholen?
- **09.15 Uhr** . 80 Ultra-Läufer\*innen sind unterwegs, die schnellsten Marathonis und Halbmarathonis gehen in die Startaufstellung.
- **09.05 Uhr** . Bestes Laufwetter: Die 'Ultras' sind auf dem Weg in die Startaufstellung und freuen sich auf 3 Runden im Wald.