

45. Berlin-Marathon am 16.09.2018

Natascha-Zoa Dietz schafft den Berlin-Marathon in hervorragenden 3:56:16 Stunden!

Natascha verbessert damit ihren eigenen Kreisrekord im Marathonlauf der Klasse W50 um 2:44 Minuten auf 3:56:16 Stunden (bisher 3:59:00 Std.)

Gut vorbereitet stand Natascha Dietz unter den weit über 40.000 Teilnehmern des 45. Berlin-Marathon. Klar ist man in Berlin vor dem Start immer etwas aufgeregt, aber das geht allen so. Bei sehr gutem Laufwetter wurde die riesen Schar Marathonis auf die Strecke geschickt.

Nun hieß es einfach laufen, laufen! Ein Marathon ist kein Pappentier und wird nicht auf den ersten zehn Kilometern entschieden. Und wie sich Natascha diesen Lauf einteilte, einfach fantastisch. Nachstehend die 5-km-Durchgangszeiten:

	<u>min/km</u>		<u>min/km</u>
5 km: 0:28:09	5:38	25 km: 2:19:49	5:37
10 km: 0:55:59	5:35	30 km: 2:47:43	5:35
15 km: 1:24:05	5:38	35 km: 3:15:30	5:34
20 km: 1:51:56	5:35	40 km: 3:44:04	5:43
HM: 1:57:56	5:28	41,195 km: 3:56:15	5:34

Die 10-Kilometer-Markierung wurde nach 55:59 Min. erreicht. **Bei der Halbmarathon-Marke zeigte die Uhr 1:57:56 Stunden an. Es lief weiter gut und so fühlte sie sich auch. Für die zweite Hälfte benötigte Natascha nur 1:58:20 Stunden. Ergebnis: 3:56:16 Stunden.**

Damit platzierte sie sich unter den ersten 20% der Frauen des Gesamtfeldes.

In ihrer Altersklasse W50 befand sie sich sogar unter den ersten 12% der Frauen.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser super Leistung in Berlin!

Name	Strecke	Zeit Netto	Platz Frauen insgesamt	Platz Altersklasse	KR
Dietz, Natascha	Marathon	3:56:16	2.457.	178. W 50	KR
12.330 Frauen und 28.447 Männer im Ziel = 40.777 Teilnehmer im Ziel			12.330 Frauen im Ziel	1.483 Läuferinnen W50 im Ziel	

11. Sommerlauf des MTV Bevern am 15.09.2018

Name	Strecke	Zeit	Platz insgesamt	Altersklasse
Behrens, Sabrina	5,3 km Laufen + Walken	28:06	4.	1. W 35
Ebeling, Matthias	5,3 km Laufen + Walken	28:48	5.	1. W 50
Rauls, Heike	5,3 km Laufen + Walken	33:53	14.	1. W 55
Ebeling, Rudolf	5,3 km Laufen + Walken	35:55	16.	1. M 75
Dorusch, Elke	5,3 km Laufen + Walken	35:57	18.	1. W 60
Welz, Harald	5,3 km Laufen + Walken	36:02	19.	1. M 60
Gölüke, Werner	5,3 km Laufen + Walken	36:04	20.	1. M 65
Hohm, Friedrich	5,3 km Laufen + Walken	48:07	36.	1. M 70
Nessau, Ilona	5,3 km Laufen + Walken	48:07	36.	3. W 55
56 Teilnehmer im Ziel				
Stang, Ina	12 km	1:06:48	4.	1. W 40
Dr. Quaas, Holger	12 km	1:09:41	8.	1. M 45
13 Teilnehmer im Ziel				