

Ein bunter Herbsttag



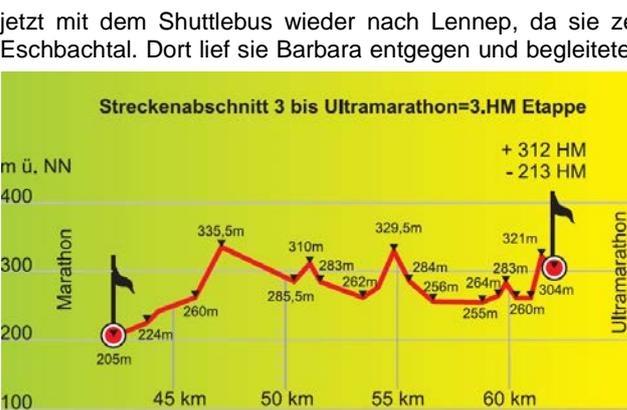
**16. RÖNTGENLAUF
REMSCHIED**
30. OKTOBER 2016

CROSS
21 WALKING
21 HALBMARATHON
42 MARATHON
63 ULTRAMARATHON

In den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde ein Wanderweg „Rund um Remscheid“ angelegt. Aus Anlass des 150. Geburtstags von Wilhelm Conrad Röntgen, welcher in Lennep am 27.3.1845 geboren wurde, wurde dieser Weg, auf Initiative der Abt. Remscheid des Sauerländischen Gebirgsvereins e.V., Röntgenweg genannt. Im Jahre 2000 hat dann der Röntgen Sport Club e. V. den Röntgenlauf über 63,3 km auf diesem Weg ins Leben gerufen.

Neben 850 Höm phantastischen Weitsichten, abwechslungsreicher Natur und Strecke, werden dem Läufer bergische Sehenswürdigkeiten wie das Röntgenmuseum, der Steffenshammer, die Müngstener Brücke und Schloss Burg präsentiert.

Doch man muss nicht unbedingt die ganze Runde laufen: Es gibt auch die Möglichkeit nur die ersten 21,1 oder 42,2 km zu laufen oder sich die Runde zu dritt teilen. Zu Letzterem animierte Birgit drei Läuferinnen. Sie hatte 2004 die ganze Runde absolviert,



jetzt mit dem Shuttlebus wieder nach Lennep, da sie zeitig wieder nach Hause musste, und Birgit fuhr zum Marathonziel im Freibad Eschbachtal. Dort lief sie Barbara entgegen und begleitete sie auf den letzten Kilometern, um dann nach Chip- und Autoschlüsselübergabe das letzte Drittel/Teilstück anzugehen. Inzwischen waren 5 Stunden seit dem Start vergangen und ihre 5:24:45 h von 2004 waren also nicht mehr zu unterbieten, was aber auch gar nicht geplant war. Birgit genoss es durch den wunderschön gefärbten Wald zu laufen, Weitsichten ins Bergische Land auf den Höhenzügen zu genießen und mit dem einen oder anderen Ultra ein Schwätzchen zu halten. Nach etwas über 7 Stunden erreichte sie wieder das Sportzentrum und wurde gebührend vom dem Moderator Andreas Menz, früheres LLG Mitglied, empfangen.

Es war ein wunderschöner Tag und wir machten uns müde aber zufrieden auf die Heimfahrt, denn ab heute sollte es erheblich früher dunkel werden.

Die Veranstaltung ist nicht nur Top organisiert, sondern auch sehr läuferfreundlich und als Saisonschluss nur zu empfehlen. Man könnte hier sogar den Vereinsausflug hin verlegen, denn für nichtlaufende Angehörige wird eine 12 km lange Wanderung angeboten. Und das Anfahren der Staffelwechsellpunkte ist ebenfalls sehr reizvoll und interessant.

Mehr Infos findet man unter www.marathon-und-mehr.de und dort unter der Rubrik „Läufe, Märsche, Wanderungen jenseits Marathon“ Röntgen-Lauf-Tag anklicken. **Birgit**

So fuhren **Barbara und Birgit** am Sonntagmorgen des 30. Oktober ausgeschlafen um 7 Uhr Richtung Remscheid, zum Sportzentrum Hackenberg im OT Lennep. Hier gab es die Startunterlagen, eine kleine Marathonmesse, wer wollte Frühstück und am Vortag hatte hier auch die Pasta-Party stattgefunden.

Als dritte Läuferin hatte Birgit **Iris** Baus aus Troisdorf engagiert.

Frank Kyrion war ebenfalls da, er begleitete seinen Bruder auf der Halbmarathonstrecke.

Pünktlich um 8.30 Uhr wurden rund 2000 LäuferInnen bei einstelligen Temperaturen aber blauen Himmel auf die Strecke geschickt. Barbara und ich ließen die bunte Schar an uns vorüberziehen und machten uns dann auf den Weg zum Halbmarathonziel bzw. Staffelwechsel bei Remscheid-Hasten. So waren wir unabhängig von den vom Veranstalter angebotenen Shuttlebussen. Da Iris erst nach 2,5 h kam, hatten wir viel zu schauen: Einlauf der Halbmarathonläufer, zahlreiche Staffelwechsel und die noch frisch aussehenden Marathonis und Ultras.

Barbara machte sich auf den Weg, Birgit gab Iris ihre Tasche, denn diese fuhr jetzt mit dem Shuttlebus wieder nach Lennep, da sie zeitig wieder nach Hause musste, und Birgit fuhr zum Marathonziel im Freibad Eschbachtal. Dort lief sie Barbara entgegen und begleitete sie auf den letzten Kilometern, um dann nach Chip- und Autoschlüsselübergabe das letzte Drittel/Teilstück anzugehen. Inzwischen waren 5 Stunden seit dem Start vergangen und ihre 5:24:45 h von 2004 waren also nicht mehr zu unterbieten, was aber auch gar nicht geplant war. Birgit genoss es durch den wunderschön gefärbten Wald zu laufen, Weitsichten ins Bergische Land auf den Höhenzügen zu genießen und mit dem einen oder anderen Ultra ein Schwätzchen zu halten. Nach etwas über 7 Stunden erreichte sie wieder das Sportzentrum und wurde gebührend vom dem Moderator Andreas Menz, früheres LLG Mitglied, empfangen.

Barbara hatte sich inzwischen geduscht und gemeinsam ging es bei

Erbensuppen-Würstchen-Fritten-Waffel-Duft zum Auto. Inzwischen waren nämlich die Temperaturen auf 14 Grad gestiegen, rund um die Sporthalle waren diverse kulinarische Angebote aufgebaut worden und es hatten weitere kürzere Wettbewerbe vom Bambinilauf, über Schüler Crosslauf, und einen 5 bzw. 10 km langen Landschaftslauf stattgefunden. Der Röntgenlauf ist nämlich von Beginn an als Familienveranstaltung konzipiert worden. So wird auch die Teilnahme von Menschen mit Behinderungen unterstützt, es gibt gesonderte Wertungen für Stadtmeisterschaften, Ärzte und die Läufer des ersten Staffelabschnittes können sich zusätzlich in der Einzelwertung für den Halbmarathon listen lassen. Auch besteht die Möglichkeit während des Laufes an den zwei Zwischenmarken sein Rennen zu beenden oder zu erweitern und dann für die erbrachte Leistung gewertet zu werden. Wer also für Ultra gemeldet hat, aber beim Marathon aufhört, wird in die Marathoneinlaufliste aufgenommen.

