



Vereinsnachrichten 43-25

Lohmar, 07.10.2025

2 Seiten

Im Oktober sind im Verein:

Adam Hochstuhl	2 Jahre
Henning Bock	1 Jahr
Thorsten Sohni	20 Jahre
Achim Neitzel	25 Jahre
Matthias Albert	2 Jahre
Sylvia Hochstuhl	2 Jahre
Carina Lichtenthäler	5 Jahre
Marion Longerich	2 Jahre
Claudia Brandl-Meyer	3 Jahre

Für die LLG am Start:

21.09. Münster. Hartnack
20.09. Eupen, BrandtK
19.-20.9. Vettelschoß, Lennartz
28.09. Erkrath, Lennartz
28.09. Bonn, TeschN
05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT
Lichtenthäler, Welteroth,
Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits
Lennartz, Hartzsch
12.10. Gillrath, Hartnack
18.10. Porz, BrandtZ+K
18.10. Lengerich,
19.10. Bonn, Oberndörfer, Montuori
26.10. Remscheid, Lämmlein, Mon-
tuori
26.10. Thomasberg, Ilse
02.11. Refrath, Oberndörferx2
11.11. Köln, Lennartz
22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz
Kaymer, BrandtK
07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hart-
nack
15.03. Bensberg, Jenneweine, Obern-
dörfer, Bergmann, Boman

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10. Bettina Knappe	61 Jahre
08.10. Christof Hess	61 Jahre
16.10. Ilse Schmitz	62 Jahre
17.10. Heinz Günther	81 Jahre
20.10. Frank Kyron	59 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke	49 Jahre

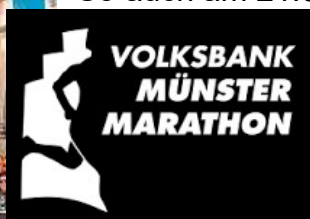
Verbilligte Startkarten für:

02.11. Refrath	(4)
07.12. Bad Honnef	(7)
08.03. Kandel	(5)
15.03. Bensberg	(6)
12.04. Bad Dürkheim	(4)
19.04. Bonn	(65)

info@marathon-und-mehr.de

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

Das große Lauffest im
Münsterland hat sich
längst zum Volksfest
entwickelt und lässt
kaum einen außen vor.
So auch am 21.09. 25



und
JörgH
war
läufe-
risch
dabei.

Es war die 23. Auflage mit
Rekordteilnehmerzuwachs,

wie vielerorts. MS lockt mit einem Straßenfest der besonderen Art, wo für jeden und alle was dabei, was anspricht und zum Verweilen verführt. Kunst, Kultur, Vergnügen, Feiern bis der Arzt oder die Läufer kommen! Auch bei der Laufkundschaft kommt die Veranstaltung sehr gut an, was über 12Tsd Anmeldungen nach sich zog. Davon wollten deutlich über 4Tsd den Marathon stemmen, was ein Drittel ausmacht, wo es oft vielerorts oft nicht mal 10 % sind, die der Namensgebung der Veranstaltung gerecht werden. Das Wetter bot störenden kühlen Wind, aber die erzielten Zeiten könnten das kaum belegen.

Erfolgreiche Premiere unter neuer Organisation 19. Ausgabe des Rheinhöhenlaufes, RUN50

Bei bestem Laufwetter fand der 19. Rheinhöhenlauf statt – erstmals organisiert vom BBC Linz, TV Linz und VfB Linz. Das traditionsreiche Laufevent lockte zahlreiche TeilnehmerInnen an, die sich 3 Tage im Großraum Linz und Vettelschoß vergnügten.

Den Auftakt bildeten am Freitag der rund 110 LäuferInnen zur ersten Etappe des „Run 50“ über knapp 15 km von Linz nach Vettelschoß. Am Samstag folgte der Halbmarathon auf einem attraktiven Rundkurs in Vettelschoß. Das große

Finale am Sonntag führte die Läuferinnen und Läufer schließlich von Vettelschoß hinab zum Linzer Rathaus in die Altstadt – ein stimmungsvoller Abschluss des dreitägigen Sportfestes.

BirgitL war auch wieder am Start. Der Versuch, zunächst in einer Staffel der LLG am

Start zu sein schlug lei-

der fehl und so musste

sie letztendlich alle Etap-

pen selber laufen. Mal

wieder schade, eine tolle

gemeinsame Möglichkeit

versäumt zu haben.



1. Vorsitzende: Birgit
2. Vorsitzender: Jörg



Die Eupener Wesertalsperre bot am 20.09. die Kulisse für ein ganz besonderes Sportereignis: Zum 50. Mal wurde der traditionsreiche Talsperrenlauf ausgetragen – und 225 Läufer stellten sich der Herausforderung. Parallel zum Lauf fand zum ersten Mal der „Run & Bike“-Wettbewerb statt. 18 Teams stellten sich der kombinierten Herausforderung.

Karsten ist ja dafür bekannt, dass er Vieles und sich gerne ausprobiert und war dabei. Er schreibt: Am 20.09. bin ich erstmals bei einem **Duathlon (Radfahren und Laufen)** an den Start gegangen – und

zwar im schönen Ostbelgien. Gemeinsam mit der erfahrenen Läuferin **Monika Lenzen aus Büllingen** trat ich dort in der **Mixed-Staffel** an. Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite: Sonne und Wolken bei angenehmen 23 bis 25 Grad – da kann man es Mitte September durchaus schlechter antreffen!



Der Duathlon war Teil des **50. Eupener Talsperrenlaufs**, ging über 15 Kilometer und war hervorragend organisiert. Neben dem klassischen Einzellauf nahmen auch zahlreiche Sportlerinnen und Sportler am **Bike & Run Duathlon** teil: Insgesamt **18 Teams** gingen hier an den Start. Das Besondere an einem Bike & Run ist der ständige Wechsel zwischen "Rad und Laufschuh" - während der/die eine läuft, erholt sich der/die andere auf dem Rad. Der

Puls sinkt, und man kann laufend wieder Tempo aufnehmen. Eine hohe Wechsel-Frequenz ist daher entscheidend für eine gute Zeit.

Monika und ich wechselten etwa alle **500 Meter unsere Fortbewegung**, was sich im Nachhinein als zu selten herausstellte. Empfehlenswert wäre eher Wechsel nach **100 bis 300 Metern** gewesen. Das dazugehörige **Pulsmuster** habe ich beigefügt!

Mein Fazit: Das war der erste, aber garantiert nicht der letzte Bike & Run! Und auch die wunderschöne Atmosphäre rund um die Talsperre, kombiniert mit der flachen Strecke und nur wenigen Höhenmetern, machte das Laufen und Radfahren hier zu einem echten Genuss.

KölnMAR Vorschau, um dem unsäglichen Superlativ-Geschwafel etwas die Spitze zu nehmen.

Mit **37.053 gemeldeten** LäuferInnen in allen Wettbewerben, sowie **28.628 Zielankünften** bei allen ausgetragenen Konkurrenzen, hat Köln den erheblichsten Zuwachs seit seiner 1. Austragung in 1997 erlebt.

1930 Frauen und 6015 Männer finishten den Marathon (7945 ZE)

Mit 7405 Frauen und 8600 Männern (16.000 ZE) im Ziel war der HM wieder der stärkste Wettbewerb.

Auf die letzten Möglichkeiten für verbilligte Startnummern

- Refrather Herbstlauf am 2.11.
- Siebengebirgsmarathon25, 07.12.
- Königsforstmarathon26

möchte ich hinweisen.

info@marathon-und-mehr.de

