



Lohmar, 10.11.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 48-25-



Spendenlauf zu-
gunsten der Deut-
schen Kinder-
Krebshilfe. Die
Starts erfolgten am
Hans-Steger-Ufer
in Beuel. Gelaufen
wird entlang des Rheins zwischen der Kennedy- und Süd-
brücke (10km), bzw. zwischen der Nord- und Südbrücke (15
und 30 km). Birgit war auch im Helfereinsatz – an der
Kuchentheke!

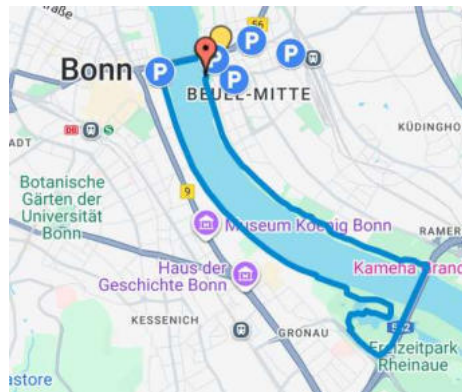
Danica schreibt: Den 10 km Drei-Brücken-Lauf in Bonn
wollte ich als Vorbereitungs-
lauf für den Röntgenlauf
laufen und um zu testen,
wie gut ich trainiert hatte.
Dieses Mal war ich erstaun-
licherweise gar nicht so
aufgeregt wie sonst. Nach
29 Minuten war ich bei
Kilometer 5 und merkte,
dass ich mein Tempo (5:50)

halten konnte. Ich fragte mich, ob ich vielleicht die 10 km doch
unter einer Stunde schaffen kann?

Der letzte Kilometer, die Brücke hoch, war ganz schön anstren-
gend - aber da ja bergab „meine Lieblingsdisziplin“ war, konnte
ich, nachdem ich oben am Scheitelpunkt der Brücke angekom-
men bin, richtig Gas geben und kam somit in 58:49 Minuten ins
Ziel. Total glücklich und stolz auf mich und meine Leistung.

Drei-Brücken-Lauf Bonn mit Rekordspendenerlös

zum 42. Mal startete am 19. Oktober der
Drei-Brücken-Lauf in Bonn-Beuel. 2.000
LäuferInnen konnten sich anmelden und
dann war Feierabend. Aber bei den heutigen
Quoten der Nichtantreter waren es
dann nur ca. 1.600 die die Startnum-
mer abholten und 1.560 schafften es
ins Ziel über 10, 15 oder 30 km.
Darunter auch über 10 **DanicaM** und
MartinO, die mir als Streckenposten
kurz vor dem Ziel in sehr ordentlichem
Zustand begegneten.
Der Drei-Brücken-Lauf in Bonn ist ein



Im November sind im Verein:

WalterMüller	32 Jahre
HarryBerggold	29 Jahre
ArnoldPietras	29 Jahre
JörgSchmidt	28 Jahre
Katja Ratte	26 Jahre
AntjeKucher	22 Jahre
NatalieMücke	18 Jahre
JörgHolzschneider	17 Jahre
FrankRoland	10 Jahre
MarcoWelteroth	5 Jahre
RalfGerkum	3 Jahre
AnnaBornemann	2 Jahre

Für die LLG am Start:

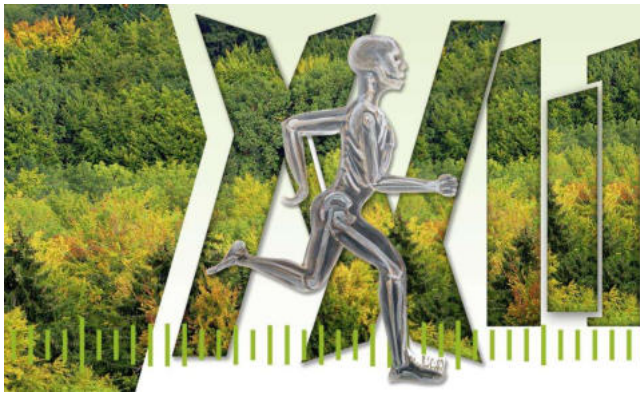
- 19.10. Bonn, Oberndorfer, Montuori
- 26.10. Remscheid, Lämmlein
- 26.10. Thomasberg, Ilse
- 02.11. Refrath, Oberndorferx2, Lohr-
engel
- 09.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 09.11. Königswinter, Ilse, BraunP
- 11.11. Köln, Lennartz
- 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz
Kaymer, BrandtK
- 22.11. Bensberg, Schmitz2
- 30.11. Mondorf, Hartzsch, Albert,
OberndorferM+P, BrandtZ+K
- 06.12. Bensberg, Schmitz2
- 07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hart-
nack, Oberndorfer, Ilse,
LennartzBu, SohniT, Braunk
- 31.12. Köln, NeitzelA
- 10.01. Bensberg, Schmitz2
- 15.03. Bensberg, Jennewein, Obern-
dorfer, Bornemann, Remen-

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.11. GabrieleBöning 66 Jahre
- 11.11. SigurtZacher 61 Jahre
- 12.11. UdoLohrengel 74 Jahre
- 13.11. KarstenDzialas 53 Jahre
- 16.11. AntjeKucher 61 Jahre
- 21.11. Thomas1Schmitz 65Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 07.12. Bad Honnef (1)
- 01.02. Pulheim (2)
- 15.03. Bensberg (4)
- 10.04. Bonn (10)
- 19.04. Bonn (26)
- 03.05. Frechen (4)
- 10.05. Duisburg (3)
- 17.05. Düsseldorf (3)
- 03.06. Bonn (6)
- 14.06. Leverkusen (15)
- 20.06. Hennef (10)
- 13.09. Münster (5)



23. RÖNTGENLAUF REMSCHIED

26. OKTOBER 2025

Nur 2.600 ZieleinläuferInnen, aber wer vor Ort war, weiß warum.

Am Rande des Sauerlandes gelegen, gibt es dort viel Regen, denn willst Du keinen Sonnenbrand, dann fahre in das westliche Sauerland.

Auch am 26.10. sah man ganz überwiegend Einpack- und Verpackungskünstler in allen erdenklichen Farben oder schlichtem Plastik, um sich vor dem Dauerregen zu schützen.

Gut man schwitzt beim Berg- und Tallaufgeschehen schnell und gehörig, aber kühles oder kaltes Wasser von außen ist ja deutlich unangenehmer und davor will und muss man sich schützen.

Die Anmeldezahlen waren recht früh recht gut, aber es kamen nur knapp 3Tsd und davon setzten viel vorzeitig den Blinker...

Wer sich in den über 20 Jahren zurück erinnert wird kaum hervorheben, dass

es für die Jahreszeit zu warm war oder die Wege staubig nach langer Trockenheit. Das gibt es nicht im Remscheid u. Umgebung. Der Remscheider selbst spricht dann von normal ungemütlichen Bedingungen und geht zur Tagesordnung über.

In den Läuferfeldern kommt bei Dauerregen keine Hektik auf, denn man sieht sich in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt und lässt es erstmal laufen (von oben und unten). Im Ziel betrachteten sich die LäuferInnen mit Freude oder mit Argwohn.

Wieso ist der total eingesaut und bei dem sieht man lediglich ein paar Spritzer!?

Die LLG war durch Dauerläufer und Dauerbrenner **Franzl** aus Wuppertal bestens vertreten und in diesem Jahr sollte es der HM sein, wo er sicher ist, dass es gut werden kann. Bei ca. 4° machte er sich auf den Röntgenweg, vom Hackenberg zum Freibad Eschbachtal. Einzig der Bewegungsgeschwindigkeit war er noch nicht ganz sicher und schreibt:

Wollte mitteilen, dass ich beim Röntgenlauf doch gelaufen, statt gewalkt bin...obwohl ich nach dem ersten furchtbaren km daran gedacht habe. Kam schwer

ins Laufen, habe dann aber Regen, Wind, Matsch, seifige Wege und mir selbst getrotzt,, Nicht unter 2 h geblieben, aber die geschilderten Umstände waren dagegen. 2:03:58, aber 1. M70.



RÖNTGENLAUF REMSCHEID

Marathon Gesamtanstieg ca. 960 Höhenmeter



Statistik:

183 Mä + 55 Fr sahen das UM-Ziel

137 Mä + 49 Fr im MAR-Ziel

696 Mä + 331 Fr im HM-Ziel

Summe: 1451

Hinzukommen

1 Bambinilauf

3 Crossläufe für Kinder

5 u. 10 km Lauf

2xWalking mit und ohne Stöcke