



Lohmar, 11.09.2025

3 Seiten

Vereinsnachrichten 38-25

SIEG
BURG
TRIATHLON

Siegburg Triathlon am 24.08.2025 mit der 10. Ausgabe

Auch wenn man sich das nur im Zweijahresrhythmus zumutet, waren die knapp 900 TeilnehmerInnen mit dem organisatorischen Geschick, was sich rund um das Schwimmbad Oktopus abspielte, zufrieden. Mit dieser hohen und früh im Jahr erreichten TeilnehmerInnenzahl war aber auch die Grenze des Vertretbaren erreicht.

Da sehr freundliches Wetter, sowohl für die TeilnehmerInnen als auch für Interessierte zutraf, wurde es schön eng und zugleich Werbung für diese sehr zeitaufwändige Sportart.

2 Wettbewerbe über 400 mS, 20 kmR und 5 kmL wurden, neben Staffeln für Kinder, Jgdl. und Erwachsene angeboten, so dass eigentlich jeder, auch vielleicht etwas Unbedarftere, sich Austoben und seinen Fans zeigen konnte.

Für die LLG war **DanielaD, BerndN und JörgH** am Start, die sich prima im Feld der vielen TeilnehmerInnen behaupten konnten. Aber dominant im Jedermann Triathlon war Daniela, die der Konkurrenz keine Chance ließ.

Zehnter Triathlon in Siegburg zum Genießen! von BerndN.

Nach dem neunten, extrem verregneten und kalten Triathlon 2023 konnten einige LLG'ler nun den Siegburger Tria richtig genießen bei idealen Bedingungen.

Der nasskalte Jagdstart (alle 10s ging einer ins Wasser) im Oktopus Schwimmbad gab den Auftakt. Acht quälend lange 50m Bahnen gab es abzuspuhlen ehe es in die recht gefüllte Wechselzone ging. Dort tummelten sich immerhin ca. 900 meist schnelle und teure Räder, dazu die Radler selbst. Keine ca. 2 Minuten später, nach Wechsel der Ausstattung fürs Radeln, rollte man schon Richtung Innenstadt und nach links über die Dammstraße um dann auf die Wahnbachtalstraße abzubiegen. Leider endete dieser Abschnitt erst mit dem Wendepunkt Und Kaldauen liegt

unendlich hoch über der Sieg, zumindest fühlt es sich so an, wenn man da hoch muss und ordentlich Tempo verliert. Und das Ganze war 2-mal zu bewältigen bevor es wieder zum Bad ging. Endlich durften die Laufschuhe geschnürt werden, zunächst zum Bergablauf Richtung Michaelsberg. Den durfte man 3-mal auf schöner, aber recht profilierten Strecke umrunden, ehe das ersehnte Ziel am Markplatz ins Auge sprang. Zuschauer und anfeuernde Helfer gab es jede Menge, so dass die Strapazen fast zur Sucht werden könnten. Jedenfalls waren wir alle recht glücklich im Ziel, und noch die ein oder andere Stunde zusammen, um das Erlebte noch einmal Revue passieren zu lassen.



9.3. Laufstrecke

Die Laufstrecke ist abwechslungsreich und führt dieser Jahr in 3,5 Runden um den Michaelsberg auf den neu gestalteten Wegen. Das Streckenprofil ist wellig, der Zieleinlauf erfolgt auf dem Siegburger Marktplatz

9.2 Radstrecke

Die Radstrecke ist überwiegend flach und führt über folgende Straßen: Von der Wechselzone – Zeithstraße (~ 500 m) – Neuenhof – Wolsdorferstraße – Dammstraße – Wahnbachtalstraße – nach links auf die Wahnbachtalstraße – auf Höhe der Ortseinfahrt Kaldauen Wendepunkt – auf gleichem Weg zurück bis zum Kreisel Zeithstraße (4,7 km einfach = 9,5 km pro Runde). Bei 20 km von hier eine weitere Runde Richtung Kaldauen. Es besteht ausdrückliches Windschattenfahrverbot und Helmpflicht! Um einen professionellen Wettkampf zu gewährleisten, ist die gesamte Radstrecke für Autos gesperrt. Mit einzelnen Autos ist dennoch zu rechnen.

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	32 Jahre
Rüdiger Hötger	25 Jahre
Olaf Kucher	22 Jahre
Anne Gerlach	22 Jahre
Waldemar Böttcher	14 Jahre
Peter Scholl	7 Jahre
Danica Montuori	4 Jahre
Stefan Mazsits	3 Jahre
Gabriele Hartzsch	2 Jahre
Maik Kirsch	1 Jahr

Für die LLG am Start:

24.08. Siegburg, Nitsche, Drose, Hartnack
30.08. Niederzier, BrandtK+Z
30.08. Bottrop, Carl, Lennartz
31.08. Köln, Oberndörferx2, Menzel
31.08. Sechtem, Krause
05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
07.09. Eckenhausen, Lennartz
07.09. Velbert, Lämmlein
07.09. Köln, Oberndörfer
07.09. Siegburg, Bornemann, Menzel, Nitsche, Zamani
13.09. Pirmasens, Lennartz
14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
21.09. Münster. Drose, Hartnack
28.09. Erkrath, Lennartz
05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Welteroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
26.10. Remscheid, Lämmlein
26.10. Thomasberg, Ilse
22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz Kaymer

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.09. Marco Welteroth	53 Jahre
18.09. Anne Gerlach	75 Jahre

25.09.

Jürgen Steimel
70 Jahre

25.09. Dagmar Klandt	61 Jahre
28.09. Hans-J. Kück	64 Jahre
28.09. Jörg Hartnack	51 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

19.-21.09. Linz	(2)
02.11. Refrath	(6)
26.10. Frankfurt	(2)
15.03. Bensberg	(21)
12.04. Bad Dürkheim	(4)

info@marathon-und-mehr.de

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

Ve
 Ra



Als Neulinge mit Begeisterung dabei waren Daniela und Jörg. Und nebenbei auch direkt erfolgreich. Jörg mit sehr guter Platzierung in der AK (Sprintdistanz, 400 Schwimmen/20 Rad/5km Laufen), und Daniela auf Anhieb mit dem Frauensieg beim Jedermann Triathlon (200/20/5), alle Achtung. Norbert und ich hatten uns in der M65 einiges vorgenommen, waren auch gut dabei, mussten uns aber knapp geschlagen, mit Platz 2 + 3 zufrieden geben. Ganz oben stand ein älterer, recht fitter Herr der sich in der AK gerade für die WM auf der Mitteldistanz qualifiziert hatte. Also gibt es ein Ziel für die nächste Auflage in 2027 (alle 2 Jahre), denn auch das ist besonders in Siegburg, nicht nur die tolle Begeisterung der Teilnehmer und Helfer, sondern auch die sehr gute Orga. Wir kommen wieder, und werden



Zum 7. Mal das Bottroper Lauffestival, auch Ultralauffestival genannt.

Laufen von samstagsvormittags bis sonntagvormittags, also durch die Nacht! Das hatte sich zumindest **ThomasC** so vorgenommen und auch wahrgemacht, denn er sammelte 101,2 km ein und belegte einen Platz im Mittelfeld. Denn Ultralauf Festival in Bottrop bedeutet auch, dass 24 Stunden gelaufen werden kann. Als am Samstag um 11 Uhr im Batenbrockpark die



Dauerlauferei begann, stand auch Birgit in Laufschuhen unter Startbogen. Bereit für den **neuen Halden-Backyard**.

Hier zählt nicht die Geschwindigkeit, sondern nur die Ausdauer.

Bei der Halden-Variante muss wiederholend eine Runde à 6,38 km mit 88 Höhenmetern über die Halde in je maximal 60 Minuten absolviert werden. Wer unter der Zeit bleibt und nicht aufgibt, qualifiziert sich für die nächste Runde bis am Ende ein Gewinner übrigbleibt. Wenn mehrere Läufer bis zum Schluss im Rennen sind, siegt wie immer, wer als Erster über die Ziellinie läuft.

Auch den Halden-Backyard gibt es beim Bottroper Ultralauf Festival 2025 in der 24-Stunden-Version. Nach 8 Runden, also 8 Stunden, hat es Birgit gereicht und „zu Fuß“ ging es nur noch zur Dusche.



Formate beim Bottroper Ultralauf Festival 2025

Du hast die Wahl zwischen drei spannenden Formaten beim Bottroper Ultralauf Festival:

6-Stunden-Lauf

24-Stunden-Lauf

Halden-Backyard

Der Halden-Backyard

Stelle dich der Herausforderung beim Halden-Backyard! Hier gilt es, pro Runde etwa 88 Höhenmeter zu überwinden und dabei einen fantastischen Rundumblick über das Ruhrgebiet zu genießen.

Wir bieten verschiedene Varianten an, sodass für jeden etwas dabei ist:

Schnupper-Backyard: 1-3 Runden

Malocher-Backyard: bis zu 8 Runden

Halden-Junkie: bis zu 24 Runden



Der Burgenlauf 2025 hatte einen unglaublichen Teilnehmerrekord mit über 700 Anmeldungen (incl. der gestartete Bambini). Wieder einmal hat Sechtem den Läufern und Läuferinnen eine ganz tolle Stimmung entlang der Strecke geboten. Wow, das war ein schönes Jubiläum (10. Burgenlauf)!



Die große Beteiligung kam nicht nur aus Sechtem selbst, sondern auch aus der Region und darüber hinaus. Zahlreiche Laufteams aus Nah und Fern machten den Jubiläumslauf zu einem echten Highlight:

Die Grauen Burggeister blicken mit Stolz auf einen rundum gelungenen und historischen Veranstaltungstag zurück, an dem auch TimK über 10 km teilgenommen und seinen Spaß an der 2,5 km Runde fand.

