Achter Rheinhöhenlauf

Der Lauftreff TuS Mondorf war auch vertreten

Von Helmut Otto

Das gesamte Wochenende war Rheinhöhenlauf! Beim vom SV Vettelschoss veranstalteten Rheinhöhenlauf mit einem Höhenunterschied von 363 Metern handelt es sich um einen der schönsten Landschaftsläufe im Naturpark Rhein-Westerwald. Der komplette Erlös der Veranstaltung kommt dem Förderverein des Franziskus-Krankenhaus in Linz am Rhein zu Gute.

Am Halbmarathon über 21,1 Kilometer nahmen mit

Monika Forster
(270./ 5. Platz W 50 in 1:52:53),
Ingrid Lenz
(857./6. Platz W 55 in 2:14:22;),
Rolf Funck
(43./1. Platz M 55 in 1:33:22)
Helmut Andernach
(280./7. Platz M 60 in 1:55:09),
Jürgen Lang
(362./70. Platz M 50 in 2:11:04)

5 Aktive des Lauftreff TuS Mondorf teil.

Eine noch größere Herausforderung stellte der RUN50 dar, der über drei Tage den Teilnehmern eine Streckenlänge von 50 Kilometern und eine zu überwindende Höhendifferenz von 1050 Metern abverlangte.

Hierbei war der Rheinhöhenlauf nur ein Element des Programms.

Am Freitag, 20. September führte die Strecke vom Rheinstädtchen Linz 14 Kilometer hinauf auf die Höhen.

Nach Absolvieren des Halbmarathons am Samstag ging es dann am Sonntag 15 Kilometer die Höhen bis Linz hinunter.

An diesem Event nahmen Ingrid Lenz und Rolf Funck teil.

Gesamtergebnisse vom RUN 50:

Ingrid Lenz (AK 55) erreichte als 27. bei den Frauen das Ziel mit 5:14:42. Rolf Funck benötigte 3:48:33 und wurde 13. in der Gesamtwertung und 1. in der AK 55.

Der Lauftreff TuS Mondorf gratuliert zu diesen Leistungen. ❑

RHZ, 30.09.13

TuS beim achten Rheinhöhenlauf

Mondorf. Beim vom SV Vettelschoss veranstalteten Rheinhöhenlauf mit einem Höhenunterschied von 363 Metern handelt es sich um einen der schönsten Landschaftsläufe im Naturpark Rhein-Westerwald. Der komplette Erlös der Veranstaltung kommt dem Förderverein des Franziskus-Krankenhaus in Linz am Rhein zu Gute.

Am Halbmarathon über 21,1 Kilometer nahmen mit Monika Forster (270./ 5. Platz W 50 in 1:52:53), Ingrid Lenz (857./6. Platz W 55 in 2:14:22;), Rolf Funck (43./1. Platz M 55 in 1:33:22), Helmut Andernach (280./7. Platz M 60 in 1:55:09), Jürgen Lang (362./70. Platz M 50 in 2:11:04) fünf Aktive des Lauftreff TuS Mondorf teil.

Eine noch größere Herausforderung stellte der RUN50 dar, der über drei Tage den Teilnehmern eine Streckenlänge von 50 Kilometern und eine zu überwindende Höhendifferenz von 1050 Metern abverlangte.

Hierbei war der Rheinhöhenlauf nur ein Element des Programms.

Am Freitag führte die Strecke vom Rheinstädtchen Linz 14 Kilometer hinauf auf die Höhen. Nach Absolvieren des Halbmarathons am Samstag ging es dann am Sonntag 15 Kilometer die Höhen bis Linz hinunter. An diesem Event nahmen Ingrid Lenz und Rolf Funck teil. Gesamtergebnisse vom RUN 50: Ingrid Lenz (AK 55) erreichte als 27. bei den Frauen das Ziel mit 5:14:42. Rolf Funck benötigte 3:48:33 und wurde 13. in der Gesamtwertung und 1. in der AK 55.

■ Erschöpft, aber glücklich über ihre Leistung stellen sich die fünf erfolgreichen Aktiven des TuS Mondorf zum Foto.

FOTO: PRIVAT

NWZ, 28.09.23

Dritte Plätze für Ehepaar Gehder im Siebengebirge

Mondorf. Der 12. Löwenburglauf hat mit rund 450 Läufern, Nordic-Walkern und Walkern wieder große Resonanz in der Laufszene gefunden.

Die Strecke im Siebengebirge zwischen Drachenfels und Löwenburg bietet für ambitionierte Läufern eine besondere Herausforderung auf einem interessanten Kurs.

Auf einer Länge von 15,6 Kilometern galt es, rund 400 Höhenmeter zu bewältigen. Der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf wurde durch die Eheleute Gehder erfolgreich vertreten.

■ Kirstin und Manfred Gehder nahmen für den Lauftreff des TuS Mondorf am Löwenburglauf teil. FOTO: PRIVAT

Unter starker Konkurrenz in ihren Klasse erreichte Kirstin Gehder mit einer Laufzeit von 1:57:29 Stunde den dritten Platz bei den Frauen. Manfred Gehder belegte bei den Männern ebenfalls den dritten Platz mit einer Zeit von 1:50:29 Stunde.

NDK, 25-09-13

Laufen für den guten Zweck

Benefiz-Aktion im Advent soll Geld für die Kinderklinik einbringen

VON INGRID BÄUMER

Niederkassel. Möglichst viele Sportler, die möglichst viel Geld erlaufen – das ist der Plan, der hinter dem 19. Mondorfer Weihnachtslauf steckt. Das Geld, das bei dem Sponsorenlauf am 1. Dezember zusammenkommt, wollen die Organisatoren vom TuS Mondorf der Krebsstation des Kinderkrankenhauses in Sankt Augustin zur Verfügung stellen.

Damit alle – auch Hobby-Läufer und Untrainierte – mitmachen können, gibt es eine Reihe unterschiedlicher Startkategorien: Der Bambini-Lauf geht über 200 Meter, der Kinder- und Jugendlauf über 1200 Meter.

Hauptstrecke über zehn Kilometer

Beim Jedermann-Lauf stehen fünf Kilometer an, auf Walker und Nordic Walker warten je zehn Kilometer. Auch der Hauptlauf für die ambitionierten Sportler geht über zehn Kilometer.

Im vergangenen Jahr erbrachte der Lauf einen stattlichen Erlös von 7482 Euro. Diese Summe soll in diesem Jahr möglichst noch übertroffen werden. Anmeldungen zu allen Läufen sind jetzt bereits möglich.

Zur Vorbereitung bietet der Lauftreff des veranstaltenden Vereins TuS Mondorf donnerstags um 18.30 Uhr ein spezielles Ausdauertraining an. Interessenten, die mittrainieren wollen, sollten bereits drei bis fünf Kilometer am Stück laufen können. Das Tempo spielt dabei keine entscheidende Rolle.

www.lauftreff-mondorf.de

RSA, 20-09-13

Löwenburglauf 2013

Auch der LT TuS Mondorf war durch die Walker vertreten

Von Helmut Otto

Der 12. Löwenburglauf am 15.9.2013 hat mit ca. 450 Läufern, Nordic-Walker und Walker wieder große Resonanz in der Laufszene zwischen Köln und Koblenz große Resonanz gefunden. Die Strecke im Siebengebirge zwischen Drachenfels und Löwenburg bietet für ambitionierte Läuferinnen und Läufern eine besondere Herausforderung auf einem interessanten Kurs. Auf einer Länge von 15,6 km gilt es rund 400 Höhenmeter zu bewältigen. Der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf wurde durch Eheleute Gehder erfolgreich vertreten. Unter starker Konkurrenz erreichte Kirstin Gehder mit einer Laufzeit von 1:57:29 den 3. Platz bei den Frauen. Manfred Gehder belegte unter den Männer ebenfalls den 3. Platz mit einer Zeit von 1:50:29. ❑

MQ, 21-09-13

REWE-Weihnachtslauf – Mocki gab Startzusage

(Li) **Der 19. REWE-Weihnachtslauf in Niederkassel-Mondorf wirft bereits zum jetzigen Zeitpunkt seine Schatten voraus. Ab sofort können sich interessierte Sportler und Sportlerinnen für die angebotenen Läufe am 1. Dezember 2013 online anmelden.**

Bambinilauf 10:00 Uhr (200m); **Kinder- und Jugendlauf** 10:10 Uhr (1200); **Jedermann/frau-Lauf** 10:12 Uhr (5 km); **REWE-Walking und Nordic-Walking** 10:15 Uhr (10 km); **REWE-Weihnachtslauf** 11:10 Uhr (10km).

Die Zeitmessung erfolgt mit dem RealTime ChampionChip. Es empfiehlt sich mit der Anmeldung nicht allzu lange zu warten, da das Aktiven-Limit schnell vorzeitig erreicht ist. Weitere Informationen bei Helmut Otto Tel.: 02208-3354 oder unter www.lauftreff-mondorf.de.

Lesen Sie weiter auf Seite 22

Sabrina Mockenhaupt

Prominente Starter und Starterinnen laufen für den guten Zweck

Birgit Bach

Achim Braungar Zink

Christoph Brüske

Fortsetzung Titel

Der Mondorfer REWE-Weihnachtslauf ist ein Benefizlauf, der seit 19 Jahren durch die Leichtathletik-Abteilung des TuS Mondorf mit seinem Lauf- und Walking-Treff zu Gunsten der Elterninitiative krebskranker Kinder St. Augustin veranstaltet wird.
Der Reinerlös der Veranstaltung wird jährlich der Station 1b des Kinderkrankenhauses zur Verfügung gestellt, um die Bemühungen der Krankenhausleitung sowie der Elterninitiative krebskranker Kinder, den onkologischen Kindern und deren Familien die alltägliche Last zu mindern. Bislang wurde die stolze Summe von 67.000 € gespendet.
Helmut Otto, der seit 26 Jahren dem Lauf-Treff des TuS Mondorf vorsteht und seit 16 Jahren den REWE-Weihnachtslauf mit seinem Team organisiert sowie REWE-Kaufmann Johannes Wiersberg, der seit 8 Jahren den Lauf sponsert, werden nach der 19. Auflage des REWE-Weihnachtslaufes die Fäden der Veranstaltung an potentielle Nachfolger übergeben.
Für das große Laufspektakel in Niederkassel-Mondorf haben sich, durch gute Kontakte der MOZ, eine Reihe prominenter Teilnehmer für die 19. Auflage zur Verfügung gestellt, um in diesem Jahr, zum einen viele Teilnehmer/innen zu gewinnen und zum anderen den beiden langjährigen Organisatoren und Sponsoren einen würdigen Abschied zu bescheren.

Zugesagt haben zur Zeit die diesjährige Vizeweltmeisterin im Wildwasser Damen-Teamsprint Birgit Bach vom WSV Blau-Weiß Rheidt, der amtierende Europa- und Weltmeister im Minigolf Achim Braungart Zink, der damit der erste männliche Minigolfspieler der Geschichte ist, der beide Titel gleichzeitig besitzt, Kabarettist Christoph Brüske sowie die 36-fache nationale Deutsche Meisterin, Europa-, Weltmeister- und Olympiateilnehmerin Sabrina Mockenhaupt. Im Anschluss des Weihnachtslaufes stehen die Genannten im Saal des Laurentiushaus am Adenauerplatz für Autogrammwünsche zur Verfügung. Weitere Informationen erfahren Sie in den nachfolgenden Ausgaben der Montagszeitung. ❑

MOZ, 16-09-13

Die traditionelle Laufveranstaltung über die Kölner Brücken am 8. September 2013

Auch der LT TuS Mondorf war bei diesem feuchten Lauf vertreten

(HO) - Die Kölnerinnen und Kölner sind wetterfest. Während die Veranstalter in den frühen Morgenstunden noch besorgt in den Himmel guckten und im ständigen Kontakt zum Deutschen Wetterdienst standen, machten sich schon tausende Läuferinnen und Läufer auf den Weg zum 33. DKV Brückenlauf des ASV Köln - bestens ausgestattet mit regenfester Kleidung und vor allen Dingen mit sehr viel Humor: „Mist, ich habe meine Schwimmflügel vergessen.", stellte ein Teilnehmer schon vor dem Lauf fest. Ein anderer scherzte: „Das ist heute mein erster Triathlon. Ich bin mit dem Rad gekommen, jetzt laufe ich ein Stück und dann schwimme ich ins Ziel." Und ein dritter flachste bei Facebook: „Eigentlich können wir heute auch unter den Brücken durchlaufen."

Niemand ließ sich seinen persönlichen „Brückentag" von dem Regen vermiesen – es wirkte fast so, als ob die Stimmung gerade wegen des Wetters in diesem Jahr noch etwas ausgelassener war als in den Jahren zuvor.

Pünktlich um 10.00 Uhr wurde der Startschuss für den 33. DKV Brückenlauf abgegeben und es starteten tausende von Läuferinnen und Läufern auf die 15,4 km lange Strecke über 5 Brücken Kölns.In diesem Starterfeld waren auch 6 Läuferinnen und Läufer des Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf, die freudestrahlend das Ziel am Kölner Rheinufer erreichten.

Hier deren Ergebnisse:
- **Gabriele Hartzsch 1:25 Std.**
- **Regina Mathei 1:36 Std.**
- **Dirk Bender 1:09 Std.**
- **Jürgen lang 1:14 Std.**
- **Helmut Andernach 1:17 Std.**
- **Ralf Mathei und Axel Holzhauer 1:18 Std.**

Der 34. DKV Brückenlauf des ASV Köln findet am 31. August 2014 statt. "Da bin ich auf jeden Fall wieder mit dabei - wenn meine Sachen bis dahin trocken sind.", lacht ein Teilnehmer zum Abschluss.

Den genauen Wortlaut dieses Berichts findet man unter: *http://www.asv-koeln.de/index.php/veranstaltungen/dkv-brueckenlauf/item/271-erik-somssich-gewinnt-auch-bei-seinem-letzten-dkv-brückenlauf* ❑

MQZ, 16-09-13

LT TuS Mondorf war beim Köln Triathlon

MQZ, 16-09-13

Von Helmut Otto

Bei bestem Wetter fand das 9. Cologne Triathlon Weekend statt. Rund 4.000 Teilnehmer gingen bei insgesamt 9 Distanzen im Kölner Norden an den Start. Der LT TUS Mondorf war aktiv dabei.

Mit gut 20 Grad Luft- und Wassertemperatur war am ersten Wochenende im September vom Cologne Kids Triathlon (50m schwimmen, 2km Radfahren, 500 m laufen) bis zur IRON Mann Distanz (3,8km schwimmen, 180km Radfahren, 42.195km laufen) für das aktive Leben wieder alles möglich.

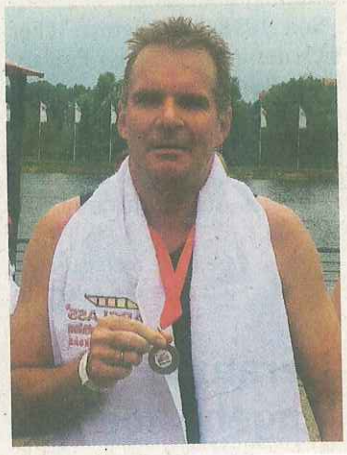
Eine Vielzahl Fans säumten den Bereich um den Fühlinger See um das rege treiben bei Start und Ziel inklusive der hektischen Aktivitäten der Athleten in der Wechselzone zu beobachten.

Die Teilnehmer aus Mondorf waren bei diesem Spektakel mit von der Party. Diesmal entschieden sich die Aktiven für die SMART Distanz mit einer Kombination aus 700 m schwimmen & 26 km Radfahren & 7.8 km laufen. Besonders freute sich Klaus Woll, Mitglied der Läufergemeinschaft des TuS Mondorf über seine Leistung. Er bestritt dieses Jahr seinen 7.Triathlon und konnte sich gegenüber der Vorjahre mit seiner Leistung noch ein wenig steigern. Mit einer Zeit von 01:45:40 erreichte er den 200. Platz in der Gesamtplatzierung.

Das führte zum 18.Platz in der Altersgruppe 50+. Nach diesem Erfolg freut sich der 52 jährigen Freizeitsportler schon auf die Herausforderung im nächsten Jahr. ❑

Teilnahme am Triathlon

Mondorf. Insgesamt neun Distanzen standen beim 9. Cologne Triathlon zur Wahl. Die Sportler des TuS Mondorf entschieden sich für die Smart-Distanz mit einer Kombination aus 700 Meter schwimmen, 26 Kilometer Radfahren und 7.8 Kilometer laufen. Viele Zuschauer säumten den Bereich um den Fühlinger See, um das rege treiben bei Start und Ziel inklusive der hektischen Aktivitäten der Athleten in der Wechselzone zu beobachten. Klaus Woll bestritt seinen siebten Triathlon und erreichte mit einer Zeit von 1:45:40 Stunde den 200. Platz in der Gesamtwertung, was den 18. Platz in seiner Altersklasse 50+ bedeutete.



■ **Klaus Woll von der Läufergemeinschaft des TuS Mondorf erreichte beim Köln-Triathlon den 18. Platz seiner Altersklasse.** FOTO: PRIVAT

NDK, 11.09.17

Für den 19. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf jetzt bereits anmelden

Die Online-Anmeldung für den 19. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf ist frei geschaltet

10:00 Uhr	Bambinilauf	(200 Meter)
10:10 Uhr	Kinder- und Jugendlauf	(1.200 Meter)
10:12 Uhr	Jedermann-/-frau-Lauf	(5 Kilometer)
10:15 Uhr	REWE-Walking	(10 Kilometer)
10.15 Uhr	REWE-Nordic Walking	(10 Kilometer)
11:10 Uhr	REWE-Weihnachtslauf	(10 Kilometer)

Große Dinge werfen ihre Schatten voraus:
Der 19. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf steht bald „vor der Tür!"

Ab sofort können sich Sportlerrinnen und Sportler für die folgenden Läufe am 01. Dezember 2013 in Niederkassel-Mondorf im Internet unter www.lauftreff-mondorf.de anmelden.
Für den REWE-Weihnachtslauf empfiehlt es sich, nicht zu lange mit der Anmeldung zu warten; denn das Aktiven-Limit ist schnell vorzeitig erreicht!

Der Mondorfer REWE-Weihnachtslauf ist ein Benefizlauf, der seit 19 Jahren durch die Leichtathletik-Abteilung des TuS Mondorf mit seinem Lauf- und Walking-Treff (LT TuS Mondorf) zugunsten der Elterninitiative krebskranker Kinder Sankt Augustin e.V. veranstaltet wird.
Der LT TuS Mondorf unterstützt mit dieser Aktion, dessen Reinerlös jedes Jahr der Station 1b des Kinderkrankenhauses zur Verfügung gestellt wird, die Bemühungen der Krankenhausleitung und der „Elterninitiative krebskranker Kinder", den onkologischen Kindern und somit auch deren Familien die alltägliche schwere Last zu mindern.

2012 erbrachte der 18. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf durch Startgelder und zusätzliche Spenden zugunsten dieser Kinder insgesamt einen neuen Rekorderlös von 7.482 €. Mit dieser Spende wurde mit den in achtzehn Jahren erlaufenen Spenden für die kranken Kinder die 65.000 Euro-Marke überschritten und die stolze Summe von 67.000 € erzielt.

Ob ein ähnlich stolzes Ergebnis auch 2013 erreicht wird?

Achtung:
Zur effizienteren Zeitmessung laufen und walken wir mit dem RealTime ChampionChip!

Das Ausdauer-Team des LT TuS Mondorf bereitet Laufanfänger professionell auf den Mondorfer REWE-Weihnachtslauf vor. Wie bisher bietet der Lauftreff immer donnerstags um 18:30 Uhr ein spezielles Ausdauer-Training an. Die Teilnehmer sollten allerdings mindestens drei bis fünf Kilometer am Stück laufen können. Das Tempo spielt hierbei keine Rolle.

Weitere Informationen bei Helmut Otto, Tel. 02208-3354 und 0177-3633222
oder unter www.lauftreff-mondorf.de

MQZ, 09.09.13