



Der TV 1885 Huchem-Stammeln präsentiert den

# XXII. Monte Sophia

## 65. Heinrich-Antons-Gedächtnislauf



Samstag, 29. August 2026

Niederzier, Sportplatz am Weihberg

Kinderläufe	0,5 km & 1 km
Nordic-/Walking	10 km / 80 Hm
Jedermannlauf	5,3 km
Montelinolauf	10 km / 80 Hm
Berg-Erlebnislaf	25 km / 380 Hm



Infos & Anmeldung

[www.monte-sophia.de](http://www.monte-sophia.de)



# Monte Sophia - der Berg-Erlebnislauf

Der Monte Sophia Berglauf ist der Lauf für jeden Geschmack. Für ambitionierte Marathonläufer bietet er mit seiner Länge über 25 km und 380 Höhenmetern eine ideale Vorbereitung auf einen Herbstmarathon. Landschaftsläufer kommen an den vielen Highlights wie keltischer Baumkreis und Goldene Aue mit den Wildpferden und Blick bis in die Voreifel voll auf ihre Kosten. Egal aus welchem Grund ihr die tolle Strecke wählt, der TV Huchem-Stammeln freut sich euch den Lauf vor malerischer Kulisse zu präsentieren.

## Die Strecke

Länge: 25 km

Höhenunterschied: 380 m

Verpflegungsstellen: 6 Stück bei km 4,3 / 7 / 11,5 / 16,5 / 21 und im Ziel. Weitere je nach Wetter

Nach den ersten flachen 2 Kilometer über Asphalt erreicht ihr die Sophienhöhe mit ihren festen Kieswegen. Vom Fuße der Sophienhöhe geht es auf den nächsten 4 km hinauf bis zum Gipfelkreuz. Es folgen auf den nächsten Kilometern der Steinkompass, der keltische Baumkreis, die goldene Aue und der Römerturm. Auf diesem Abschnitt wechseln sich Anstiege und Gefälle mit flachen Streckenabschnitten ab bis am Römerturm der höchste Punkt erreicht ist. Von dort aus geht es auf den nächsten 6 km erst leicht, später steiler bergab in Richtung Wanderparkplatz Hambach. Ab dort geht es dann wieder, teils steil, den Haselmausweg hinauf zum Inselsee. Vom See läuft ihr entlang des Kreuzwegs von der Sophienhöhe hinunter und auf den letzten 2 Kilometern auf bekanntem Terrain zurück zum Sportplatz.

Die Strecke führt über 3 km Asphalt, 2 km Waldwege, 200 m Sand und 20 km befestigte Kieswege.

## Die Höhepunkte

**Der Steinkompass:** Bei km 7 und 11,5 passiert ihr den Steinkompass mit Schutzhütte in der Mitte. Dort befindet sich auch eine Verpflegungsstelle.

**Der keltische Baumkreis:** Bei km 7,7 führt die Strecke am keltischen Baumkreis vorbei. Hier wurde ein Baumkreis angelegt, der ähnlich den Sternzeichen, den Geburtstagen Baumarten mit entsprechenden Eigenschaften zuweist.

**Goldene Aue:** Die goldene Aue ist eine große Weidefläche für Wildpferde. Auf dem Weg durch das Wildgehege läuft ihr zwischen zwei schönen Seen hindurch und werdet wunderschöne Blicke über Niederzier, den Tagebau Inden bis hin zur Voreifel haben. Und mit etwas Glück seht ihr auch die Wildpferde.

**Der Römerturm:** Der Römerturm ist mit 302 m der höchste Punkt der Sophienhöhe und bietet, wenn ihr ihn besteigt, einen schönen Rundumblick in die Umgebung.

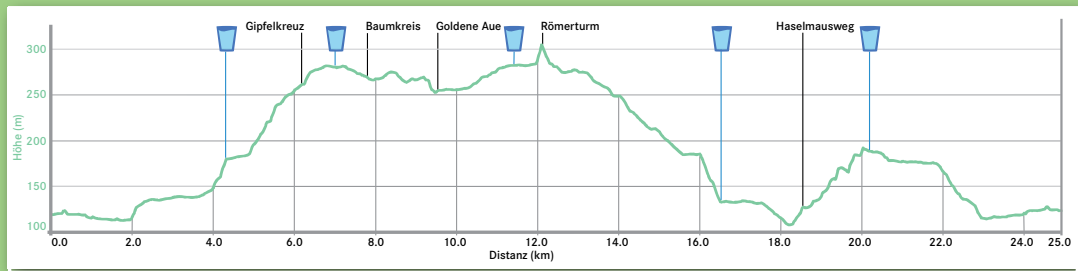


**Der Haselmausweg:** Eigentlich ist der Haselmausweg ein Naturlehrpfad für Kinder. Uns dient er als letzte Herausforderung, bevor es über den Kreuzweg zurück in Richtung Niederzier geht. Bei km 18,5 geht es auf 2 km noch einmal 70 m hoch mit teils steilen Anstiegen. Hier wird sich zeigen, wer sich den Lauf gut eingeteilt hat.

**Der Kreuzweg:** Die Strecke führt entlang der schön angelegten Stationen des Kreuzwegs hinunter bis zum Parkplatz beim Niederzierer See.



Strecke des Monte Sophia



Höhenprofil des Monte Sophia



Alle Strecken bei Komoot ansehen!

# Montelino - der kleine Berglauf

Entdeckt die anspruchsvolle und abwechslungsreiche 10 km lange Strecke des Montelino, auch bekannt als Heinrich-Antons-Gedächtnislauf, mit seinen 80 Höhenmetern!

Die ersten 2 km führen euch über eine flache, asphaltierte Strecke zur malerischen Sophienhöhe. Nach einem kurzen, aber herausfordernden Anstieg erwartet euch eine angenehme flache Passage bis zu Kilometer 4.

Ab dort begeben ihr euch auf den Haselmausweg. Dieser Waldpfad führt teils steil aufwärts zum höchsten Punkt der Strecke bei Kilometer 5. Danach folgt ein flacher Abschnitt durch dichten, schattigen Wald. An der Verpflegungsstelle am Inselsee bei km 5,8 angekommen, begrüßen euch wieder die charakteristischen breiten Kieswege der Sophienhöhe. Diese führen hinter dem Inselsee auf den Kreuzweg und hinab zum Fuße der Sophienhöhe. Eine willkommene Erholung für die Beine, um am Wanderparkplatz angelangt, den letzten Abschnitt auf bekanntem Terrain zurück zum Ziel am Sportplatz anzugehen.

Die Montelino Strecke wird auch von den (Nordic-) Walkern absolviert.



## „Ihr Lebenslauf-Begleiter.“

Unsere Berufsunfähigkeitsversicherung:  
Für Ihre finanzielle Sicherheit.

**Frohn, Jansen & Eckert oHG**

Rathausstr. 9  
52382 Niederzier  
Tel. 02428 4772  
niederzier@gs.provinzial.com

**PROVINZIAL** 

## Die Kinderläufe 0,5 km und 1 km

Die Kinder bis zu einem Alter von 9 Jahren (Klassen U8 und U10) laufen auf einem 500 m Rundkurs durch ein kleines Waldstück. Die Jugendlichen der Klassen U12 - U16 laufen den gleichen Rundkurs zwei Mal bei ihrem 1 km Lauf.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Urkunde und eine Medaille für die erfolgreiche Teilnahme.



## Die Broisterdrunde 5,3 km

Der ideale Lauf für alle, die eine kürzere und flache Strecke bevorzugen.

Die Strecke ist nach der Überquerung der Brücke am Sportplatz nahezu flach. Sie führt für ca. 3 km durch das kleine Waldgebiet des Broisterds, den man in einer Schleife durchläuft, um anschließend wieder auf die Ausgangsstrecke zu gelangen. Der Untergrund besteht aus ca. 3 km Asphalt und 2 km Waldwegen.



**Hi! Ich bin René aus  
Derichweiler. Ich erstelle  
die passende Aufstellung  
für Dein Anlage-Depot.**

**Ich bin für Dich da – persönlich, per Telefon oder  
Video-Beratung. Ich bin Deine Sparkasse Düren.**

### SCHON GEWUSST?



René ist begeisterter Fußballer in der Betriebs-sportgemeinschaft. Als Berater bei der Sparkasse Düren weiß er: Ob im Depot oder auf dem Platz – immer kommt es auf den richtigen Mix und eine starke Taktik an. Wann beginnen wir mit Deiner Aufstellung? Sprich' uns einfach an.

☎ 02421 127-0 ✉ [info@skdn.de](mailto:info@skdn.de)

🌐 [sparkasse-dueren.de](http://sparkasse-dueren.de)

 **Sparkasse  
Düren**

# Monte Sophia 29. August 2026 - Die Ausschreibung

Strecke	Wertungsklassen / Jahrgänge	Start	Startgeld		Preise						RAC	
			Erw.	Jug. Sch.	Gesamt			Klassen				
					1.	2.	3.	1.	2.	3.		
<b>Kids Fun</b> 500 m	M / W U8, U10 2017 & jünger	14:15 Uhr		3,- Euro					X	X	X	X
<b>Young Run</b> 1000 m	M / W U12 - U16 2011 - 2016	14:30 Uhr		3,- Euro					X	X	X	X
<b>Broisterd-Runde</b> 5,3 km	Jedermann ab U14 2014 und älter	15:00 Uhr	7,- Euro	5,- Euro	X	X	X	X				X
<b>Monte Sophia</b> 25 km	M / W U20, HK 30, 35, ... 2008 und älter	16:00 Uhr	12,- Euro	10,- Euro	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Montelino-Lauf</b> 10 km	M / W U18, U20, HK 30, 35, ... 2010 und älter	16:15 Uhr	9,- Euro	7,- Euro	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Montelino- (Nordic-)Walking</b> 10 km	Jedermann	16:20 Uhr		7,- Euro	X	X	X					

**Start & Ziel** sind die Sportanlagen am Weihberg in Niederzier. **Zielschluss** ist um **19:30 Uhr**.

**Meldungen** online über [www.monte-sophia.de](http://www.monte-sophia.de) bis **Mittwoch 26. August 2026**

Das Startgeld ist zahlbar am Veranstaltungstag. **Nachmeldung** am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start mit einer zusätzlichen Gebühr von 2,- Euro. Kinderläufe ohne Nachmeldegebühr.

## Auszeichnungen und Urkunden

Es werden die Gesamt- und Klassenschnellsten entsprechend der Tabelle mit **Sachpreisen und Urkunden** geehrt. Die Siegerehrung findet direkt nach dem jeweiligen Lauf statt. Auf Wunsch wird eine Urkunde vor Ort gedruckt. Nach der Veranstaltung können die Urkunden unter [www.monte-sophia.de](http://www.monte-sophia.de) abgerufen werden.

**Umkleide / Duschen** sind vor Ort in der Sporthalle

## Verpflegung

Monte Sophia: Wasser und Tee gibt es bei km 4,3 / 7 / 11,5 / 16,5 / 21 und im Ziel. Obst bei km 7 / 11,5 und 21.  
Montelino: Wasser und Tee gibt es bei ca. km 5,8 und im Ziel.  
Getränke, Kuchen und kleine Speisen erwarten euch in der Cafeteria.

Für eure Sicherheit gibt es vor Ort einen **Sanitätsdienst**.

## Anfahrt

Eingabe für Navigationsgeräte und Routenplaner: „Weihbergstraße“, 52382 Niederzier

## Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es besteht keine Haftung bei Personen- oder Sachschäden sowie bei Diebstahl. Radbegleitung, Kinderjogger sowie Hunde sind nicht erlaubt!

## Regio Aachen Laufcup

Alle Teilnehmer(innen) der Erwachsenenläufe (siehe Tabelle oben) nehmen ebenfalls am Regio Aachen Laufcup (RAC) teil. Dazu werden die Ergebnislisten an GO-timing zur Auswertung übermittelt.

Mehr Infos zum Cup: [www.regioaachenlaufcup.de](http://www.regioaachenlaufcup.de)

## Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung erklärt sich der Läufer/die Läuferin mit der Veröffentlichung des Ergebnisses im Internet und der Weitergabe an GO-timing zur Auswertung für den Regio Aachen Laufcup einverstanden. Die Teilnehmer erklären sich ebenfalls mit der Veröffentlichung von Bildaufnahmen einverstanden.

