



Der TV 1885 Huchem-Stammeln präsentiert den

# XX. Monte Sophia

63. Heinrich-Antons-Gedächtnislauf



Samstag, 24. August 2024

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-Erlebnislauf	25 km / 380 Hm



Alle Infos

**NEUE STRECKEN**

Alle Läufe sind Wertungsläufe



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



# Monte Sophia - Berg-Erlebnisauf mit neuer Strecke

Der Monte Sophia Berglauf bekommt in diesem Jahr eine neue Strecke. In den letzten 20 Jahren hat sich die Sophienhöhe stark verändert und ist enorm gewachsen. Auf den neu angelegten Flächen sind einige schöne Highlights hinzugekommen, die wir euch mit dem neuen Lauf präsentieren möchten. Altbekannte Stellen wie das ehemalige Gipfelkreuz und den Römerturm haben wir aber beibehalten. Wir freuen uns euch die neue Strecke präsentieren zu können und hoffen, dass sie euch genau so gut gefällt wie uns.

## Die neue Strecke

Länge: 25 km

Höhenunterschied: 380 m

Verpflegungsstellen: 5 Stück bei km 4,3 / 7 / 11,5 / 16,5 / 21 und zusätzlich im Ziel.

Die ersten 6 Kilometer der neuen Strecke bleiben unverändert. Danach führt die Strecke nicht wie gewohnt wieder hinunter von der Sophienhöhe, sondern bleibt oben und führt über den Steinkompass auf eine hügelige Schleife, vorbei an einem keltischen Baumkreis und durch die goldene Aue. Am Ende der Runde geht es erneut über den Steinkompass und nach ca. 1 km erreicht die Strecke den Höhepunkt am Römerturm mit 302 m. Von dort aus geht es auf 6 km erst leicht, später steiler bergab in Richtung Wanderparkplatz Hambach. Dort geht es dann wieder, teils steil, den Haselmausweg hinauf zum Inselsee. Von dort lauft ihr die letzten 5 Kilometer auf der gleichen Strecke wie in den Vorjahren über den Kreuzweg zurück zum Sportplatz in Niederzier.

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.

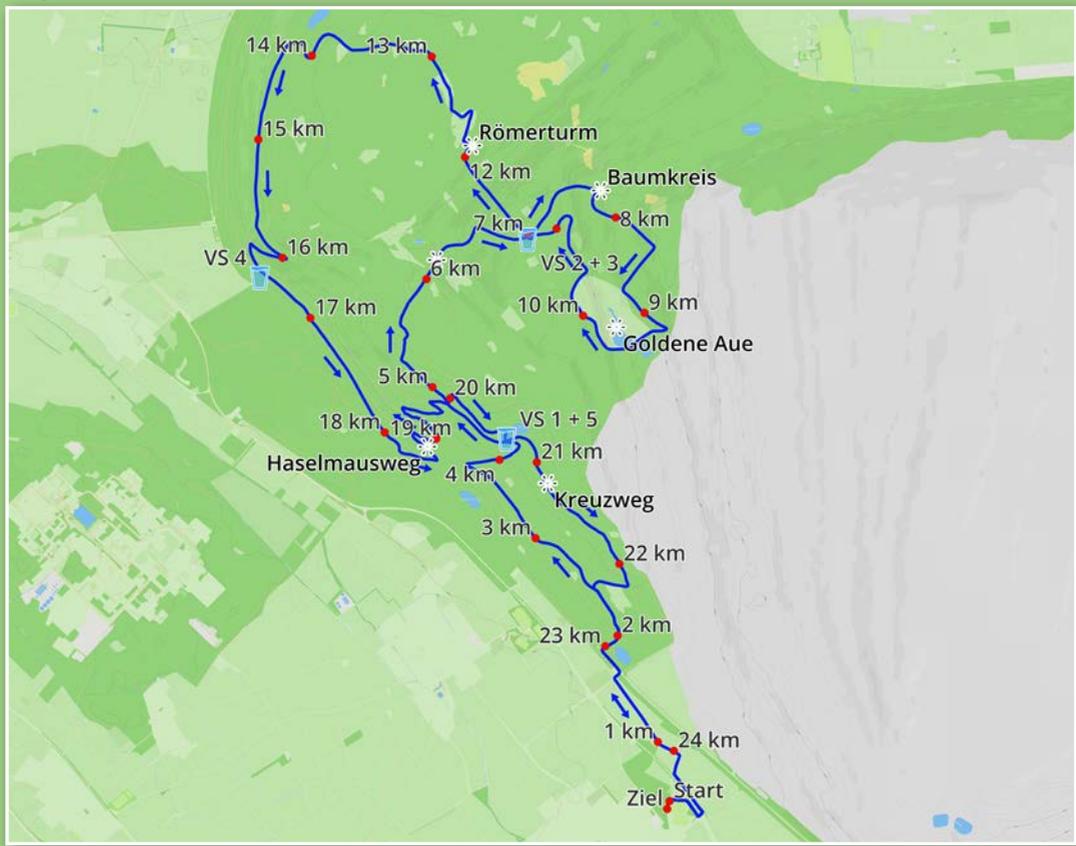
**Goldene Aue:** Die goldene Aue ist eine große Wiesenfläche mit zwei schönen Seen, zwischen denen ihr hindurchlauft. Da der Bereich noch relativ neu ist, sind noch keine hohen Bäume vorhanden und ihr werdet wunderschöne Blicke über Niederzier, den Tagebau Inden bis hin zur Voreifel haben.

**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.

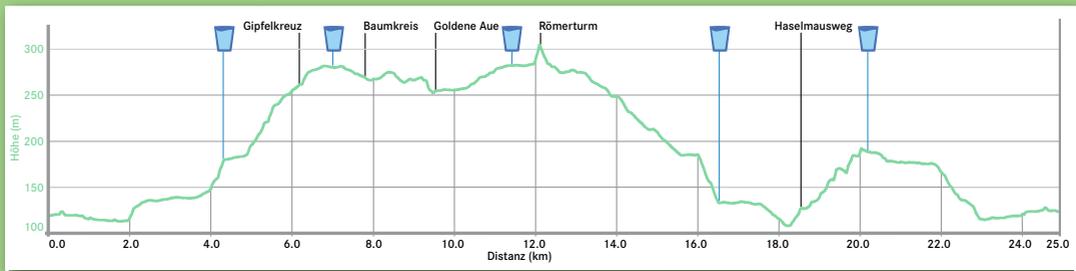


**Der Haselmausweg:** Eigentlich ist der Haselmausweg ein Naturlehrpfad für Kinder. Uns dient er als letzte Herausforderung, bevor es über den Kreuzweg zurück in Richtung Niederzier geht. Bei km 18,5 geht es auf 2 km noch einmal 70 m hoch mit teils steilen Anstiegen. Hier wird sich zeigen, wer sich den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

**Der Kreuzweg:** Die Strecke führt rückwärts 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!

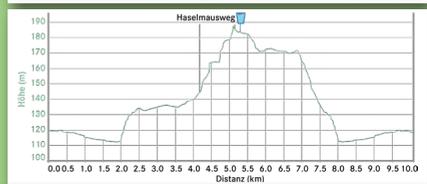
# Montelino - der kleine Berglauf mit neuer Strecke

Der Montelino, auch bekannt als Heinrich-Antons-Gedächtnislauf, bekommt in diesem Jahr auch eine leicht angepasste Strecke. Wir haben bei der neuen Strecke die ca. 1 km lange Schleife durch die Felder gestrichen, dafür gehts weiter über die Sophienhöhe. Die Strecke führt nun an der Kreuzung oberhalb der Rodelbahn weiter geradeaus und wenig später nach rechts auf den Haselmausweg hinauf zum höchsten Punkt. Das neue Teilstück ist sehr anspruchsvoll und bietet mehr Abwechslung. Es führt durch dichteren Wald über ansteigende Waldwege und verlässt die breiten Kieswege.

Ab dem höchsten Punkt, dem Inselsee, geht es die alt bekannte Strecke zurück über den Kreuzweg hinunter zum Fuße des Bergs und von dort durch die Felder zum Ziel am Sportplatz in Niederzier.

Die Strecke ist weiterhin 10 km lang und auch die anspruchsvollen 80 Höhenmeter bleiben unverändert. Die 80 Höhenmeter verteilen sich im wesentlichen auf zwei knackige Anstiege bei Kilometer 2 und 4,5.

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



## „Vor-Ort-Versicherer.“

Ganz in Ihrer Nähe, wenn es darauf ankommt.  
Wir wünschen allen Teilnehmern einen tollen Lauf!

**Frohn & Jansen 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 Waldwege.

**Hi! Ich bin Giulia aus Birkesdorf. Ich bin Deine Finanzexpertin der Zukunft.**

**Giulia ist eine von 600 Kolleg:innen aus der Region, die uns zu dem machen, was wir sind: Deine Sparkasse Düren.**

### SCHON GEWUSST?

Giulia engagiert sich in ihrer Freizeit im Dürener Tierheim. Sie weiß: Ob bei der Arbeit mit Hunden oder in ihrer Ausbildung bei der Sparkasse Düren – es ist gut, wenn man aufeinander bauen kann. Wann kommst Du ins Team? Sprich' uns einfach an.



 [sparkasse-dueren.de](https://www.sparkasse-dueren.de)

 02421 127-0

 [info@skdn.de](mailto:info@skdn.de)

 **Sparkasse  
Düren**

# Monte Sophia 24. August 2024 - 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 2015 & jünger	14:15 Uhr		3,- Euro					X	X	X	
<b>Young Run</b> 1000 m	M / W U12 - U16 2009 - 2014	14:30 Uhr		3,- Euro					X	X	X	
<b>Broisterd-Runde</b> 5,3 km	Jedermann ab U14 2012 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, ... 2006 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, ... 2008 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 21. August 2024**

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.

