



# Sport verbindet

Volksläufe haben in Aachen und Umgebung Tradition. Der Regio Aachen Laufcup bringt Menschen zusammen und fördert den gemeinschaftlichen Wettbewerb.

Von Natalie Brocks

Die einen oder anderen guten Vorsätze sind wohl wieder dem Alltagstrott gewichen. Doch die Frühlingssonne, das belebende Vogelgezwitscher und die bunten Frühlingsblumen locken nach dem tristen Winter nun wieder in die Natur. Jetzt heißt es: runter von der Couch, den Winterblues abschütteln und raus an die frische Luft! Der Regio Aachen Laufcup motiviert bereits zum vierten Mal dazu, die gesamte Region in Laufschuhen kennenzulernen.

Los geht es am Sonntag, 8. März, mit dem 12. Belgenbach-Trail beim TV Konzen (s. Kasten S. 41). Danach finden bis Silvester in der Region Aachen und Umgebung 29 traditionsreiche und unabhängige Volksläufe statt, bei denen die Läuferinnen und Läufer Punkte für die Cup-Wertung sammeln können. Die Organisatoren Claus Uellendall, Markus Ganser, Heike Herma und Norbert Kindel möchten mit dem Regio Aachen Laufcup die Attraktivität des Laufsports steigern. Gleichzeitig soll der Cup Aktive und Vereine zusammenbringen, denn neben verschiedenen Einzelwertungen können auch Teams gemeinsam Punkte sammeln.

Der diesjährige Veranstaltungskalender des Laufcups könnte kaum vielseitiger sein und verspricht Läufe vor verschiedensten Kulissen.



Steiler Start: der Belgenbach-Trail beim TV Konzen.

Foto: Thomas Rubel

Die unterschiedlichen Trails, Marathons und Stadtläufe führen über Strecken rund um Seen, Talsperren und Flussbrücken sowie durch Wälder, Dörfer und Städte, geplant von den jeweils veranstaltenden Vereinen. Die Austragungsorte reichen von der Sophienhöhe über die Eifel, die Städte Linnich, Eschweiler und Aachen bis nach Belgien.

Den Abschluss der Qualifikationsläufe bildet der Aachener Silvesterlauf, der bereits zum 49. Mal ausgetragen wird. Um Punkte für den Cup zu sammeln, müssen jedoch nicht alle 29 Volksläufe absolviert werden. In die Wertung fließen maximal 17 Läufe ein. Wer an mehr Veranstaltungen teilnimmt, erhält lediglich die 17 besten Ergebnisse angerechnet. Mindestens fünf Läufe müssen jedoch beendet werden, um Berücksichtigung in der Gesamtwertung zu finden. Welche der zahlreichen Events des Cup-Kalenders die Aktiven bestreiten möchten, ist ihnen selbst überlassen.

## Loslaufen und teilnehmen

Die Teilnahme am Regio Aachen Laufcup ist so unkompliziert wie das Laufen selbst: Es ist weder eine gesonderte Anmeldung noch eine zusätzliche Gebühr erforderlich. Wer eine Wertung für den Cup erhalten möchte, meldet sich lediglich bei der jeweiligen Veranstaltung an und läuft los.

## MITSPRINTEN: SO GEHT'S

Eine gesonderte Anmeldung zum Regio Aachen Laufcup ist nicht erforderlich. Wer eine Wertung für den Cup sammeln möchte, muss sich lediglich zu den jeweiligen Läufen anmelden. Gewertet werden mindestens fünf und maximal 17 Läufe. Bei mehr beendeten Läufen werden die besten 17 Ergebnisse berücksichtigt. Eine Wertung erhalten alle Mitstreiterinnen und Mitstreiter ab sechs Jahren. Eine Altersbeschränkung nach oben gibt es nicht. Die Einzel- und Altersklassenwertungen erfolgen nach einem Punktesystem. Für die Jugend- sowie die Teamwertung können die Läuferinnen und Läufer jeweils einen Punkt pro Lauf sammeln. Bei der KM-Fresser-Wertung werden alle absolvierten Strecken addiert.

[www.regioaachenlaufcup.de](http://www.regioaachenlaufcup.de)

## Wissen, was APPgeht!

BAD AACHEN to go

Tipps für jeden Tag

Digital durchblättern

Wissen, was passiert



Jetzt kostenlos herunterladen:



Insgesamt gibt es fünf verschiedene Wertungsklassen, für die Punkte gesammelt werden können. Neben der Gesamteinzelwertung, der Altersklassenwertung und einer Jugendwertung mit Punktesystem können auch Teams gemeinsam Punkte erzielen. Zusätzlich gibt es eine sogenannte KM-Fresser-Wertung, bei der alle gelaufenen Strecken eines Teilnehmers – inklusive Streichergebnissen und Doppelstarts – addiert werden.

Um den inneren Schweinehund zu überwinden, stehen also keine großen Hürden im Weg. Gemeinsame Läufe mit vielen sportbegeisterten Menschen in der Aachener Natur versprechen in jedem Fall einen Motivationsschub – und Cup-Punkte sammelt man ganz nebenbei.

## PTSV: TENNISSTADTMEISTERSCHAFTEN VORAUSS

Die Tennis-Stadtmeisterschaften, ausgerichtet von der Tennisabteilung des PTSV Aachen, sind in Aachen, der Städteregion und den umliegenden Regionen seit 14 Jahren eine Konstante im Turnierkalender. Zum traditionellen Start in die Außensaison lädt der PTSV vom 3. bis zum 19. April auf die Vereinsanlage in der Soers ein, wo Einzel- und Doppelturniere in verschiedenen Konkurrenzen ausgetragen werden. Nachdem 2025 mit 340 Teilnehmenden ein neuer Rekord aufgestellt wurde, empfiehlt sich eine frühe Anmeldung in diesem Jahr: Meldeschluss ist am 28. März über [tennis.de](http://tennis.de).



Foto: PTSV

[www.sportverein-aachen.de](http://www.sportverein-aachen.de)

## NOCH MEHR SPORT...

### Fußball

Alemannia Aachen, Herren, 3. Liga, Tivoli, Krefelder Straße 205, Heimspiele:

- Mittwoch, 4. März, 19 Uhr: gegen 1. FC Schweinfurt
- Freitag, 13. März, 19 Uhr: gegen FC Energie Cottbus

[www.alemannia-aachen.de](http://www.alemannia-aachen.de)

### Volleyball

Ladies in Black, Bundesliga, Sporthalle Neuköllner Straße, Heimspiele:

- Sonntag, 1. März, 16 Uhr: gegen Binder Blaubären Flacht
- Samstag, 14. März, 18 Uhr: gegen VfB Suhl Lotto Thüringen

[www.ladies-in-black.de](http://www.ladies-in-black.de)

### Laufsport

TV Konzen, Wanderhütte Belgenbachtal, Monschau-Konzen (Start und Ziel), Sonntag, 8. März, ab 9.30 Uhr: 12. *Belgenbach-Trail*.

[www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen](http://www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen)

LSG Eschweiler, Eschweiler Stadtwald, Sonntag, 15. März, 10 Uhr: 53. *Eschweiler Volkslauf*.

[www.lsg-eschweiler.de/volkslauf](http://www.lsg-eschweiler.de/volkslauf)

### Tanzsport

Sporthalle Neuköllner Straße, Samstag, 21. März, ab 17 Uhr, Sonntag, 22. März, ab 14 Uhr: *Aachener Formationswochenende*. 2. Bundesliga (Samstag), Regional- und Landesliga (Sonntag).

[www.formationen-schwarz-gelb-ac.de](http://www.formationen-schwarz-gelb-ac.de)



# WALLRAF



LEICHT

Roermonder Straße 328 | 52072 Aachen | 0241 94323444 | [www.wallraf.de](http://www.wallraf.de)

© Stadtmagazin BAD AACHEN



ST. ANTONIUS  
HOSPITAL ESCHWEILER

Adipositaszentrum



Offene  
Sprechstunde  
zum Welt-  
Adipositasstag  
Mi, 4. März, 9-16 Uhr  
Ohne  
Anmeldung

## Jetzt pack ich's an

Ihre Entscheidung. Unser Fachwissen.  
Adipositaszentrum Eschweiler.

Medizinisch fundiert.  
Individuell begleitet.

[www.adipositas-eschweiler.de](http://www.adipositas-eschweiler.de)




Kompetenzentrum  
für Adipositschirurgie

