

Freitag, 18. Oktober 2019, [Westerwälder Zeitung](#)

## Löwenlauf mit Aussichtsgarantie



Auf die gute Verpflegung durch die Streckenposten der DJK Marienstatt können sich die Teilnehmer in Hachenburg verlassen. Neben der anspruchsvollen Strecke wird vor allem auch die familiäre Atmosphäre beim Löwenlauf geschätzt. Foto: Eberhard Jung

Leichtathletik: Zum 33. Mal zieht es Hunderte Läufer am Samstag nach Hachenburg

Hachenburg. Die familiäre Atmosphäre, das karitative Engagement der Veranstalter, die mit den Erlösen seit drei Jahrzehnten Gutes tun, oder die anspruchsvolle Strecke: Es gibt viele Gründe für einen Start beim Hachenburger Löwenlauf. Am Samstag geht die Traditionsveranstaltung

der DJK Marienstatt in die 33. Runde. Start und Ziel sind an der Hachenburger Rundsporthalle, der erste Startschuss erfolgt um 11.30 Uhr.

Als erste gehen wie gewohnt diejenigen auf die Strecke, denen sportlich am meisten abverlangt wird: Die Marathonläufer haben nämlich nicht nur 42,195 Kilometer zu absolvieren, sondern dabei einen Höhenunterschied von 450 Metern zu verdauen. Zur Belohnung genießen sie dann aber mehrfach die gute Aussicht über den Westerwald, unter anderem an den beiden höchsten Punkten der Strecke am Großen Weißenstein (509 Meter) bei Kilometer 13 und am Aussichtsturm am Gräbersberg (513 Meter) bei Kilometer 33.

Beim Halbmarathon (Start 14 Uhr) wechseln sich auf 21,1 Kilometer kurze Anstiege, ebene Abschnitte und Bergabpassagen ab, insgesamt gilt es, 260 Höhenmeter zu meistern. Wenn die Läufer bei Kilometer 12 den Gräbersberg bei Alpenrod erreicht haben, liegt der höchste Punkt hinter ihnen. Gefühlt geht es dann häufiger bergab bis ins Ziel, wobei das Profil der Strecke wellig bleibt.

Für den Lauf über 10,5 Kilometer (Start 14.15 Uhr) liegen viele Anmeldungen vor, was sicher auch daran liegt, dass es auch um Punkte für die Rennserien Ausdauer-Cup und Wäller Lauf-Cup geht. Auch beim Jedermannlauf über 6,3 Kilometer (Start 13.30 Uhr) sind volle Starterfelder garantiert.

Besonders beliebt bei den Zuschauern sind die Nachwuchsläufe: Wenn sich die Bambini ab 12 Uhr in verschiedenen Startgruppen auf die 600-Meter-Runde machen und die Schüler 13.10 Uhr folgen, um die 1800 Meter in Angriff zu nehmen, wird es rund um Start und Ziel sowie an der Strecke immer besonders stimmungsvoll.

Das Fenster für die Voranmeldungen ist inzwischen geschlossen, Nachmeldungen vor Ort sind aber am Samstag noch möglich. Informationen zum Löwenlauf gibt es im Internet unter [www.loewenlauf-hachenburg.de](http://www.loewenlauf-hachenburg.de).

Der Zeitplan des Hachenburger Löwenlaufs: Marathon (11.30 Uhr), Bambiniäufe über 600 Meter (ab 12 Uhr), Schülerlauf über 1800 Meter (13.10 Uhr), Jedermannlauf über 6,3 Kilometer (13.30 Uhr), Halbmarathon (14 Uhr), Cup-Lauf über 10 Kilometer (14.15 Uhr).

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.