

**AUF 80
SEITEN**

DIE SCHÖNSTEN LÄUFE 2015
INFOS +++ TERMINE +++ HINTERGRÜNDE

powered by German Road Races e.V.



www.germanroadraces.de

SONDERAUSGABE VON GERMAN ROAD RACES E.V.

road races



Top-Events 2015

HIER WERDEN SIE WAS ERLEBEN!



yoursportswear

Laufshirts – so einzigartig wie Ihr Team, Ihre Veranstaltung oder Sie selbst!

Funktionale Laufshirts von yoursportswear.
Gestalten Sie jetzt Ihren individuellen Team-
Look! Für Ihr Team. Von 1 bis 100.000 Stück. Mit
Logo oder 100% individuellem Design.

www.yoursportswear.de

*Bitte geben Sie bei der Bestellung
den Gutscheincode „storm14“ an.
Das Angebot ist unverbindlich und
nur solange der Vorrat reicht.

GUTSCHEIN

Beim ersten Einkauf
erhalten Sie mit dem Code
„storm14“ eine
yoursportswear
Storm Jacket
GRATIS!*





IMPRESSUM

Herausgeber

German Road Races e.V.
www.germanroadraces.de

Verlag

wus-media UG
Ludwigstraße 3
64354 Reinheim
Tel.: 06162-9197399
Fax: 06162-9197397
Mail: info@wus-media.de
www.wus-media.de



Produktion

CNG sports & media GmbH
Machabäerstraße 3
50668 Köln
www.cng-media.de

Redaktion

Norbert Hensen, Wilfried Raatz
Für German Road Races
Wilfried Raatz (Ltg.), Stephanie Bartl,
Michael Drecker, Michael Küppers, Jörg
Wenig

Fotos

Norbert Wilhelmi, Imago Sportfotodienst,
Veranstalter, Chai, wus-media UG

Anzeigen

Wilfried Raatz/ wus-media UG
Tel.: 06162-9197399
Mail: info@wus-media.de
Farid Müller/ BMS
Tel.: 040-28052729
Mail: Mueller@dielaufgesellschaft.de
Gültige Anzeigenpreisliste.
GRR-Sonderbeilage Nr. 7 vom 1.3.2014

Druck

L.N.Schaffrath GmbH & Co. KG
DruckMedien, Geldern
www.schaffrath.de

road races – das Magazin von German
Road Races (GRR) e.V.
www.germanroadraces.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie, die Aufnahme in elektronische Datenbanken und die Vervielfältigung auf CD-Rom. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos.

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer!

Im Laufherbst 2014 schlagen die Wogen reichlich hoch. Weniger bei den Läufern, die sich mit fleißigen Trainingskilometern auf die attraktiven Veranstaltungen wie auf der Düsseldorfer Königsallee, der Hamburger Außenalster, im Münsterland, an der Spree, der Isar oder dem Main einstimmen. Vielmehr sind es die Lauf-Veranstalter, die sich nach der Internet-Ankündigung durch die Landesverbände oder nach einer eher lapidaren Information bei den Terminbörsen auf regionaler Ebene brüskiert fühlen und in eine zum Teil hitzige Diskussion mit den Verbandsvertretern eingestiegen sind.

Grund für die Zornesröte in den Veranstaltergesichtern ist die Ankündigung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), die Gebührenordnung auf eine einheitliche Finisher-Abgabe von einem Euro ab 2016 festzulegen. In zahlreichen Anrufen und Mails hat uns eine nicht geringe Anzahl unter den deutschen Veranstaltern mitgeteilt, was sie davon halten. Denn nach der neuen Gebührenordnung wird sich die Verbandsabgabe um 300, 400 oder gar um bis zu 900 Prozent erhöhen.

Der GRR-Vorstand hat sich selbstverständlich mit diesem DLV-Beschluss beschäftigt und sich in der gebotenen Ausführlichkeit neben einer Pressemeldung auch in diesem GRR-Magazin geäußert. Grundsätzlich stellt sich für uns die Frage nach Leistung und Gegenleistung. Wir sind der Auffassung, dass diese Mehreinnahmen keineswegs in den Gesamthaushalt des Fachverbandes einfließen dürfen, sondern in starkem Maße laufbezogen verwendet werden müssen. Und damit letztlich auch zum Wohl der die Veranstaltungen organisierenden Vereine.

Als German Road Races ist es uns gelungen, Jahr für Jahr wichtige (neue)

Akzente zu setzen. Bestens eingeführt ist die Website www.germanroadraces.de als Sprachrohr der Laufbewegung und der Leichtathletik in Deutschland, aber auch als Informationsportal für die Laufszenen. Mit einem Relaunch hat die Website vor einigen Monaten einen modernen Anstrich bekommen, an einigen der vielen Stellschrauben wird natürlich auch weiterhin zu arbeiten sein, damit das Web-Portal benutzerfreundlich und mit hohem Informationsgehalt einen noch stärkeren Stellenwert in der Laufgemeinschaft erhält als es ohnehin schon hat.

Auf Wachstumskurs befindet sich die zweite Auflage des GRR-Nachwuchscups, allerdings lassen die Teilnehmerzahlen wie auch die erzielten Leistungen noch viele Wünsche offen. Mittelfristig sollte dieser aus elf Veranstaltungen bestehende Laufcircuit für jugendliche Läufer im Alter von 16 bis 22 Jahren ein zentraler Talentpool sein, der sich befruchtend auf den Laufbereich auswirkt. Der kleine Silberstreifen auf zumindest europäischer Läuferbühne ist aktuell eher eine Momentaufnahme und fußt weniger auf einer breit angelegten Entwicklung. Denn die Basis ist nach wie vor zu schmal, um eine solide, auf Dauer angelegte breite Spitze zu gestalten.

Die vorliegende Ausgabe des GRR-Magazins „road races“ ist auf achtzig Seiten Umfang angewachsen. Ein stolzes Volumen mit zudem 80.000 Exemplaren, die über die GRR-Veranstalter, bei den Läufermessen von September bis Mai und als auch als Beilage von „aktiv Laufen“ in die Läuferhände kommen. Das GRR-Magazin zeigt die vielfältigen Facetten von German Road Races und ist weitaus mehr als eine Präsentation unserer Wegweisenden Veranstaltungen.

Wir wünschen allen ein tolles Laufjahr 2015!

Wilfried Raatz | German Road Races

INHALT



Nachwuchsläufer des Jahres:
Philipp Reinhardt (li.)



GRR-Ehrenpreis für Horst Milde (Mitte) und den SCC Berlin mit dem
SCC-Vorsitzenden Andreas Statzkowski (re.), überreicht von Wilfried Raatz

THEMEN

GRR-NEWS

Förderpreise gehen an Maya Rehberg
und Philipp Reinhardt |
Dank an Kooperationspartner |
GRR-Award an Christa Vahlensieck **5**

NEUE GEBÜHRENORDNUNG

Laufveranstalter sollen ab 2016
höhere Abgabe an den Verband
zahlen. Kritik und Chancen **6**

ZEITMESSUNG

Warum Läufer auf das Münchner
Unternehmen bibchip vertrauen
können **8**

PERSÖNLICHER TRAINER

Die Online-Plattform running.COACH
macht Läufer fit für jedes sportliche
Ziel. Prominente Trainer am Start **10**

HERRLICHES FLECKCHEN ERDE

Das Grödner Hochplateau Monte Pana
ist ideal für Höhenttraining. Wunder-
schöne Landschaft in Südtirol **15**

LAUFTERMINE 2015

Alle GRR-Events auf einen Blick **75**

TOP-EVENTS 2015

04.04.2015	Paderborner Osterlauf	17
19.04.2015	HAJ Hannover Marathon	19
19.04.2015	ABT Laufsporttag Kempten	21
19.04.2015	Zürich Marathon	23
26.04.2015	Würzburger Residenzlauf	25
26.04.2015	METRO GROUP Marathon Düsseldorf	27
26.04.2015	Haspa Marathon Hamburg	29
03.05.2015	Wings for Life World Run Darmstadt	31
03.05.2015	Salzburg Marathon	32
09.05.2015	Grand Prix von Bern	34
10.05.2015	Gutenberg Marathon Mainz	35
10.05.2015	BIG 25 Berlin	36
17.05.2015	Heilbronner Trollinger-Marathon	37
17.05.2015	E.ON Kassel Marathon	39
12.06.2015	Berliner Firmenlauf	41
21.06.2015	EVL-Halbmarathon Leverkusen	42
21.06.2015	Metropolmarathon Fürth	45
21.06.2015	hella hamburg halbmarathon	47
24.06.2015	Darmstädter Stadtlauf	49
18.07.2015	Reschenseelauf	51
01.08.2015	hella marathon nacht rostock	53
09.08.2015	Monschau Marathon	54
23.08.2015	RWE Hunsrück-Marathon	57
06.09.2015	Stadtwerke Halbmarathon Bochum	59
06.09.2015	Alsterlauf Hamburg	61
13.09.2015	Volksbank Münster Marathon	63
12.09.2015	Jungfrau-Marathon	64
03.10.2015	Köhlbrandbrückenlauf Hamburg	65
11.10.2015	Int. Schwarzwald Marathon Bräunlingen	67
18.10.2015	Bottwartal Marathon	69
25.10.2015	Swiss City Marathon	71
06.12.2015	LBS Nikolauslauf Tübingen	73

Organisatoren Alfred Langenbrunner und Hermann Biedermann geehrt

Unter der Federführung von Alfred Langenbrunner und Hermann Biedermann hat sich der Würzburger Residenzlauf zu einem der schnellsten 10-Kilometer-Läufe weltweit entwickelt. Jahr für Jahr werden an der Residenz Weltklassezeiten am laufenden Band produziert, aber auch im Spagat ein großes Läuferfest für Jung und Alt im Unterfränkischen veranstaltet, das inzwischen über 7000 Teilnehmer aufzuweisen hat.

GRR-Preis für bahnbrechende Veranstaltungen

Eine Ehrung, die zu gleichen Teilen an den Berliner Cross-Country-Lauf und den Berlin-Marathon geht. Horst Milde gilt als einer der Väter der deutschen Laufkultur, nicht zuletzt, weil der umtriebige Macher zunächst 1964 den Crosslauf „für alle“ am Teufelsberg installierte, zehn Jahre später mit dem Berlin-Marathon das Vorzeigeprojekt der weltweiten und deutschen Laufkultur kreierte. Neun Weltrekorde zeugen von einer idealen Streckenführung und höchster Attraktivität, sind jedoch nur die Spitze dessen, was Berlin Jahr für Jahr Ende September auf die Beine zu stellen weiß. Es sind unzählige Facetten, die in Berlin ihren Ursprung hatten, inzwischen 1000fach kopiert werden und zum Erfolg unzähliger Veranstaltungen wurden. Die Ehrung wurde Horst Milde und dem ausrichtenden Sport-Club Charlottenburg Berlin überreicht.

GRR-Award an Christa Vahlensieck

Für das sportliche Lebenswerk wurde anlässlich der Jahrestagung in Berlin die Wuppertaler Langstreckenläuferin Christa Vahlensieck (geborene Kofferschläger) mit dem GRR-Award ausgezeichnet. Sie wurde am 27. Mai 1949 in Düsseldorf geboren und gilt als Pionierin des Marathonlaufes für Frauen. 1973 blieb sie unter den Fittichen von Ernst van Aaken in Waldniel als erste Deutsche mit 2:59:26 Stunden unter der 3-Stunden-Marke. Ihren ersten Weltrekord stellte Christa Vahlensieck 1975 in Dülmen mit 2:40:15 Stunden auf. 1977 steigerte sie als Gewinnerin der Deutschen Meisterschaft innerhalb des Berlin-



Nachwuchs-Förderpreise 2013 für Maya Rehberg und Philipp Reinhardt

Die GRR-Nachwuchs-Preisträgerin 2012 ist auch die Preisträgerin 2013. Als Dritte der U 20-Cross-EM und Dritte der U 20-EM über 3000 m Hindernis knüpfte Maya Rehberg (Foto) als vielseitige Läuferin des SC Rönnau 74 dort an, wo sie bereits im Jahr zuvor stand – nämlich an der Spitze des deutschen Nachwuchses und international im Bereich der Medaillentränge.

Philipp Reinhardt (SV Eintracht 1875 Worbis) ist ein talentierter Hindernisläufer, der sowohl über seine Spezialdisziplin als auch über 3000 m U 20-Jugendmeister und bei der U 20-EM im 3000 m-Hindernislauf zudem Vierter wurde.

Trainer des Jahres ist Carmen Rehberg (SC Rönnau 74), die nicht nur Maya betreut, sondern auch Stig Rehberg zum deutschen Crosstitel in Löningen führte.

Marathon den Weltrekord auf 2:34:48 Stunden. Sie lief acht weitere Weltrekorde im Stundenlauf, 10.000 m, 20 km, 25 km und über 100 km, wurde elfmal deutsche Meisterin. In ihrer beeindruckenden Laufbahn gewann sie bis 1989 insgesamt 21 Marathonläufe, darunter auch fünfmal den Friedensmarathon in Kosice.

Dank an GRR-Kooperationspartner

Bei der GRR-Jahresversammlung in Berlin dankte GRR-Vorsitzender Horst Milde den Kooperationspartnern des Ver-

eins der großen Läufe in Deutschland. Neben dem Reisespezialisten Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH in Münster/Westfalen und der AFV Medienproduktion Weihrauch in Bad Lippspringe ist dies Pole Position Textiles International GmbH in Marl, spezialisiert im Bereich der Herstellung und des Vertriebs von Sportartikeln, und das international aufgestellte Zeitmesssystem Chronotrack. Außerdem konnte GRR mit Running.COACH einen Anbieter für eine dynamische Trainings- und Laufunterstützung gewinnen.

Höhere Abgaben – eine Chance für den Laufsport?

Deutsche Lauf-Veranstalter sollen künftig deutlich höhere Genehmigungsgebühren an den Deutschen Leichtathletik-Verband bezahlen. Der GRR-Vorstand kritisiert die Höhe der Gebühren, sieht aber auch eine große Chance, mehr für die Förderung des Nachwuchses und die Entwicklung des Laufsports zu tun. Der „Wunschzettel“ ist umfangreich.

Der Unmut bei den Lauf-Veranstaltern ist kaum zu überhören. Die Rede ist von „Abzocke“, „Wegelagerei“ und „Sanierung des DLV“. Der Zorn der Veranstalter richtet sich gegen den Beschluss des Verbandsrates des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, die Gebührenordnung für Laufveranstaltungen zum 1.1.2016 zu verändern. Künftig sollen für alle Lauf-Veranstaltungen, gleichgültig ob diese bislang als Volkslauf oder als Straßenlauf geführt wurden, bundeseinheitliche Gebühren erhoben werden. Und zwar 1 Euro für jeden Finisher ab der Altersklasse U20. Bezahlen sollen künftig alle „Läufe“ (so die einheitliche Sprachregelung ab 2015) und sonstige Veranstaltungen mit leichtathletischem Charakter. Die bisherige Gebührengestaltung oblag den Landesverbänden, sodass es vorkam, dass manche Veranstalter 25 bzw. 30 Cent pro Finisher zu bezahlen hatte, andere hingegen blieben gebührenfrei.

Rund 3500 Veranstaltungen betroffen

Betroffen von dieser Neuregelung sind rund 3500 Veranstaltungen in Deutschland mit weit auseinander liegenden Finisherzahlen. Dabei ist es gleichgültig, ob diese von ehrenamtlich geführten Vereinen oder von Profit orientierten Agenturen organisiert werden. So finishen beim Berlin-Marathon 35.000 Läufer, bei einem kleinen lokalen Lauf gar nur 50 Läufer. „Grundsätzlich begrüßen wir im Sinne einer Gleichbehandlung aller Läufe eine einheitliche Gebührenregelung auf Bundesebene, allerdings hätte diese aus Veranstaltersicht deutlich moderater ausfallen müssen“, so der GRR-Vorsitzende Horst Milde.

Der langjährige Race-Director des Berlin-Marathon und Chef der Interessengemeinschaft der deutschen Läufe „German Road Races“ nennt Beispiele, wonach Veranstalter aufgrund

Neue Gebührenordnung Das wünscht sich German Road Races

- > Zuschüsse für zentrale und dezentrale Nachwuchs-Fördermaßnahmen
- > finanzielle Ausstattung des bereits bestehenden Nachwuchs-Laufcups
- > Ausbildungsbegleitende Förderung für junge Athleten
- > Stärkung des Deutschen Cross-Cups
- > Finanzielle Anreize für Meisterschaften nach dem Muster der USA
- > Stärkere Unterstützung im Lauf-Leistungssport
- > Förderung von Trainer-Aus- und Weiterbildung (Trainer, Laufreffleiter)
- > Förderung von laufaffinen Vereinen und LGs
- > Verbesserung der sportmedizinischen Betreuung
- > Honorierung innovativer Veranstaltungen



der Gebührenerhöhung zwischen 300 und 900 Prozent mehr abzuführen hätten. „Das Argument seitens des DLV, es sei für uns Veranstalter lediglich ein durchlaufender Posten, hieße im Klartext, dass sich die Meldegebühren für jeden Teilnehmer um mindestens einen Euro zuzüglich Mehrwertsteuer erhöhen müssten. Wir wissen aber, dass manche Veranstalter durch den Konkurrenzkampf vor Ort keine Erhöhung der Meldegebühren vornehmen können! Andere bewegen sich ohnehin schon am oberen Ende der Gebührenskala!“

Wie der DLV in seinem Schreiben an die Volkslaufwarte und Geschäftsstellen der Landesverbände ausführt, sei durch ein Urteil des OLG Düsseldorf auch ein Zugriff auf so genannte „wilde“ Veranstaltungen möglich, die bislang am Fachverband vorbei organisiert wurden und in Folge dessen auch keine Gebühren abführen mussten. Gemeint sind dabei die zahlreichen Firmenläufe, aber auch die Spaßläufe im Schlamm mit und ohne Hindernisse.

Einnahmen sinnvoll einsetzen

„Wenn schon eine Abgabe von einem Euro nicht verhindert werden kann, dann möchten wir gerne wissen, wofür die vereinnahmten Gelder nachprüfbar eingesetzt werden. Es kann nämlich nicht sein, dass diese dazu verwendet werden, um gegebenenfalls Haushaltslöcher zu stopfen“, sagt Horst Milde. „Vielmehr müssen diese Gelder nachweislich für den Laufsport eingesetzt werden. Wir denken dabei an eine gezielte Förderung des Nachwuchses, an eine Unterstützung der Leistungssport treibenden Kaderathleten, an eine bessere Ausbildung der im Laufsport tätigen Trainer und eine Unterstützung der Laufvereine. Als GRR haben wir dazu einen Wunschzettel erstellt, den wir dem Bundesausschuss Laufen zur nächsten Sitzung vorlegen werden!“

Dein Sport. Deine Belohnung.



**100% Leistung.
100% Regeneration.**

Durch das enthaltene wertvolle Vitamin B12 wird der Energiestoffwechsel, die Blutbildung und das Immunsystem gefördert sowie die Müdigkeit verringert.
Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

Schließlich geht es um meine Zeit

Eine Läuferin auf der Suche nach der richtigen Zeit

Meine Nervosität steigt zeitgleich mit dem Puls. Kurz vor dem Startschuss stehen mehr als 30.000 FüÙe still. 15.000 Läufer warten auf den zündenden Moment. In meinem Kopf rauscht es. Zahlreiche Trainingsstunden und Laufkilometer, viele verschiedene Wege, Schweiß, Freude. Alles zieht im Zeitraffer vorbei. Ich genieÙe den Nervenkitzel vor dem Startsignal und blende alles andere aus. Ich bin bereit.

Diese Laufveranstaltung ist für mich das erste Mal. Als freie Journalistin laufe ich gefühlt schon immer. Weil es mir gut tut, mich frei macht im Kopf. Laufen ist mein Off-Knopf. Meine Auszeit. Ohne Laufen? „no way“.

Heute allerdings geht es um was. Ich habe monatelang trainiert, meine Ernährung optimiert und meine Ausstattung komplett upgedatet. An meinem Ziel ist nicht zu rütteln: 4 Stunden. Nicht mehr, weniger natürlich gern. Es geht um meine Zeit und ich bete, dass diese exakt gemessen wird. Jeder soll sehen, dass ich Biss habe. Schwarz auf weiß.

Als freie Journalistin, die gerne läuft, überlasse ich meine höchstpersönliche Zeit nicht dem Zufall. Schließlich habe ich trainiert, reduziert, investiert.

Schon Wochen vorher juckte mich die Frage, wem ich meine Zeit bei diesem persönlichen Jahres-Highlight anvertrauen darf. Nach kurzer Recherche stand der Name meines anonymen Vertrauten fest: bibchip. „Bib“ steht für Startnummer, „chip“ für Transponder. Das war schnell geklärt.

Schnell geklärt war auch, dass ich großen Wert auf Genauigkeit lege. Generell natürlich und insbesondere was die Zeitmessung an diesem besonderen Tag betrifft. Der junge Mann am anderen Ende der Leitung lud mich spontan ein: „Wenn Sie hinter die Kulissen schauen möchten, kommen Sie doch einfach bei uns vorbei.“

Das tat ich gleich am übernächsten Tag. Und weil das bibchip-Team im Münchner Zentrum Zuhause ist, so wie ich, verzichtete ich auf die U-Bahn und

schnürte meine nagelneuen Brooks. Drei Wochen vor dem großen Lauf galt es, effizient zu sein.

Ich erfuhr, dass das Münchner Team bereits seit 12 Jahren Zeit misst und bis heute mindestens 5 Millionen aktive Läufer auf diese Leistung vertrauten. 5 Millionen plus 1, dachte ich innerlich – voller Hoffnung bei diesen Referenzen. Wolfi, ein motivierter Mitarbeiter, der technisch höchst versiert wirkt, erklärte mir, dass

letik Verband. Wolfi brachte die Vorteile schnell auf den Punkt. Er wirkt sattelfest auf seinem Gebiet. Ein gutes Zeichen.

Peripher nahm ich ein motiviertes Team wahr, das seine Arbeit ernst nahm. Yes, dachte ich und spitzte weiter die Ohren. So viele Leute und alle 100% für die Zeitmessung? „Zeitmessung ist unsere gesunde Basis“, erklärte mir Pius Netzer, einer der beiden Geschäftsführer von bibchip. „Wir setzen uns zum Ziel, Veran-



meine Zeit über die Startnummer gemessen wird: „Der Chip für die Zeitmessung ist an der Rückseite der Startnummer angebracht“. Kein Einschnüren im Schuh, kein Pfand. Noch dazu „made in Germany“ und zugelassen durch den Deutschen Leichtath-

stalter zu entlasten, indem wir Sponsoren vermitteln, die in Sportveranstaltungen investieren möchten. Dabei ist das bibchip-Netzwerk natürlich extrem wichtig. Mit unserer Online-Plattform trackmyrace.com bündeln wir mittlerweile eine enorm große Userschaft, die sich über alles rund um Sport und Veranstaltungen informiert und austauscht“.

Trackmyrace.com. Das speicherte ich gedanklich. Hörte sich so an, als könnte da etwas für mich dabei sein. Es stellte sich heraus, dass einige Teammitglieder meine Laufambitionen teilten und die Mittagszeit für eine kurze Auszeit nutzten. Effizienz, schoss mir in den Kopf und ich lief ein paar Meter mit in Richtung Westpark. Dabei lernte ich, dass das Münchner Team auch im Ausland agiert, um Laufveranstaltungen, Triathlons, Mountainbike-Rennen, Skitouren-Wettrennen und Skirennen im Hinblick auf Zeit und Umsetzung sicher zu machen. Die können das, dachte ich und meine Angst vor der „falschen Zeit“ schwand rasant.

Jetzt galt es nur noch mein Ziel zu erreichen. 4:00:00:00. Nicht mehr, aber weniger gern. Schließlich geht es um meine Zeit höchstpersönlich.

Das leistet bibchip

- Zeitmessung, Onlineanmeldung, Event-Kommunikation
- Vermittlung von Sponsoren
- 100 Prozent zuverlässiges bibchip-System, made in Germany und zugelassen durch den DLV
- Event-Promotion durch Platzierung auf trackmyrace.com -> Steigerung der Teilnehmeranzahl
- > 12 Jahre Erfahrung
- > 5.000 Sportveranstaltungen europaweit
- > 5 Millionen aktive Sportler sicher ins Ziel begleitet

bibchip™
official timekeeper

bibchip™

official timekeeper



TECHNOLOGIE
PRÄZISION
LEISTUNG
EMOTION

www.bibchip.de



Dr. Thomas Wessinghage (Foto oben) und Ingalena Heuck (links) sind Botschafter von running.COACH in Deutschland

Persönlicher Trainer

Egal, welche Laufziele Sie sich gesetzt haben, das Trainingsprogramm running.COACH geht auf Ihre Bedürfnisse ein und bietet Ihnen Ihren persönlichen Running-Coach. Wer sich an die Vorgaben des digitalen Trainingstools hält, erreicht seine Ziele erstaunlich effizient und motiviert.

Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Marathon Europameister Viktor Röthlin hat zusammen mit seinen zwei Laufkollegen Markus Ryffel und Christian Belz vor 4 Jahren das Programm in der Schweiz entwickelt und lanciert. Die Idee war es, Läuferinnen und Läufern jeglichen Leistungsniveaus ein Online-Trainingsystem an die Hand zu geben, das sie befähigt, selbständig ihr Training effizient zu planen und sich optimal auf ein persönliches Ziel vorzubereiten.

Was in der Schweiz gut funktioniert – 14 der besten 50 Marathonläufer trainieren damit – wurde in der Folge auch für Deutschland adaptiert. Seit einem Jahr ist das Online-Programm auch unter www.runningcoach.de erhält-

lich. Der Sportarzt und ehemalige 5000m Europameister Thomas Wessinghage steht zusammen mit der jungen Sportwissenschaftlerin Ingalena Heuck auf der deutschen Seite für das Produkt ein.

„Entspricht den Standards“

Thomas Wessinghage betont, dass die Pläne auf den bewährten Trainingsprinzipien basieren. „Was das Computerprogramm berechnet, entspricht den Standards, wie ich sie als ehemaliger Läufer und langjähriger Sportarzt als optimal empfinde.“

Unabhängig ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Ambitionierter: Jeder hat sein persönliches Laufziel und möchte dies möglichst effizient und ohne Umwege erreichen. Doch was ist es, das

Sie wirklich schneller laufen lässt? Mehr Trainings? Längere Läufe? Schnellere Einheiten? Intervalle? Technikübungen? Long Jogs? Was ist zu viel und was zu wenig? Fragen über Fragen, mit denen sich viele herumschlagen. Und genau da setzt der running.COACH ein: „Unser System bringt Licht ins Dunkel der 1001 Trainingsratschläge. Wir geben dem User eine niveaugerechte Trainingsstruktur vor, die er als Leitfaden in der Vorbereitung auf sein Laufziel nutzen kann“, erläutert der Produkt Manager und Laufexperte Valentin Belz und ergänzt sogleich: „Hält sich der Läufer an die Pläne, die er jederzeit an seine ihm zur Verfügung stehende Zeit anpassen kann, verbessert sich in der Regel auch sein Leistungsvermögen.“ >>>

IHR WEG ZUR BESTFORM

MIT GERMAN ROAD RACES UND running.COACH!

Jetzt exklusiv für
German Road Races Leser:
**10% Rabatt auf
running.COACH
Bronze-Abos!**
Gutschein-Code:
GRR10



Sie sind German Road Races Leser und möchten strukturiert auf ein Ziel hin trainieren?

Das Online-Programm „running.COACH“ zeigt Ihnen kompetent und jederzeit aktuell, wie Sie Ihr Training am effizientesten gestalten können. Ob als Laufeinsteiger, ambitionierte Hobbyläuferin oder Leistungssportler: Das clevere Trainingstool bietet

Laufprogramme für jede Distanz zwischen 5'000m und Marathon. Federführend bei der Gestaltung der deutschen Trainingspläne sind die deutsche Halbmarathon Meisterin Ingalena Heuck und der ehemalige 1'500m Europameister Thomas Wessinghage.

Als GERMAN ROAD RACES Leser erhalten Sie auf alle „running.COACH“-Angebote **10% Rabatt!**

Gutschein-Code: **GRR10**

(Gültig bis 30.04.14)

Melden Sie sich jetzt an unter
www.runningcoach.de

Wir stehen dahinter:

Aktuelle running.COACH-Basisangebote für **GRR Leser**

3 MONATE

44 € (statt 49 €)

6 MONATE

62 € (statt 69 €)

12 MONATE

107 € (statt 119 €)



Ingalena Heuck
Deutsche Meisterin (2010)
Halbmarathon



Thomas Wessinghage
Europameister (1982)
über 5000m



running.COACH
Dein online Trainingsplan

Dies und vieles mehr kann er in der attraktiven Statistik auswerten. Der Einstieg zum persönlichen Trainingsplan ist ganz einfach: Ausgangspunkt aller Trainingspläne, die das System einem Läufer auf den Leib schneidert, sind der aktuelle Leistungsstand sowie die Trainingserfahrung. Zur Bestimmung des persönlichen Leistungsstandes müssen die User ihre aktuelle Bestzeit über eine gewählte Laufdistanz eingeben (z.B. Halbmarathon). Zusätzlich berücksichtigt das System für die Definition des Trainingsplanes unter anderem die Priorität des Wettkampfs, die Wettkampfdistanz, den Zeitpunkt des gewünschten Laufes und die Anzahl sowie Reihenfolge der Trainingstage.

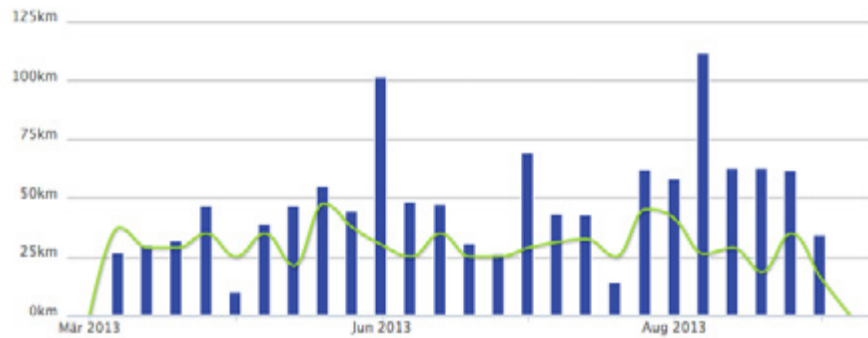
„Anfänger erhalten demnach einen anderen Plan als erfahrene Läufer oder jene, die nach einer Laufpause wieder die Schuhe schnüren“, erwähnt Valentin Belz. „Der dynamische Coach bringt gegenüber dem statischen Trainingsplan aus Büchern und Zeitschriften den Vorteil mit sich, dass er sich jederzeit und überall anpassen lässt an neue Ziele, an die zeitliche Verfügbarkeit oder an die aktuelle Leistungsfähigkeit.“ Jedes Training kann manuell oder mittels GPS-Daten protokolliert werden.

Beschreibung zu jedem Training

Jede einzelne Trainingseinheit beinhaltet Vorgaben zu Tempo, Distanz, Dauer und Puls. Blickt man da als Einsteiger überhaupt durch, was man machen muss? „Das mag auf den ersten Blick verwirrend sein“, gibt die running.COACH Expertin Ingalena Heuck zu. „Aber das Programm erklärt und begründet jede Einheit ganz detailliert.“ Neben Ziel und Zweck, Dauer und den Pulswerten des Trainings erfährt man per Mausklick auch, wie das Ein- und Auslaufen, die Steigerungen, Intervalle oder Verpflegung zu gestalten sind. „Dadurch wird dem Läufer Wissen und Sicherheit vermittelt“, bemerkt Valentin Belz. „Denn erst wenn ein Sportler versteht, wieso er heute beispielsweise ganz ruhig laufen soll, ist er bereit, dies auch zu tun.“

Die Cracks turnen vor

Dass das Programm von Spitzenathleten mitgestaltet wurde, merkt man spätestens an den Empfehlungen für die Ausgleichsgymnastik, welche in jeder Einheit enthalten sind. In kurzen Videoeinheiten turnt Ingalena Heuck unterschiedliche Übungen zu Fusskräftigung, Lauftechnik, Stabilität und Stretching kompetent vor. Die User lernen, dass ein ganzheitliches Laufen nicht nur aus Laufen alleine



Die Statistik gibt dem User eine Übersicht über die protokollierten Trainingseinheiten



Herzstück des running.COACH: Vorgaben (Dauer, Distanz, Tempo und Puls) gibt es zu jeder Trainingseinheit

besteht, sondern auch begleitende Massnahmen beinhaltet. „Stretching, Stabilitäts- oder Kräftigungsübungen sind nicht nur für die Verletzungsprophylaxe, sondern auch für einen ökonomischen Bewegungsablauf des Läufers wichtig. Wir legen Wert darauf, dass Laufen ganzheitlich vermittelt wird“, konstatiert Thomas Wessinghage.

Individuelle Wettkampfprognose

Wer seinen generierten Trainingsplan studiert, wird schnell feststellen, dass der running.COACH auch eine Prognose für das angegebene Laufziel erstellt. Gemäss Produkt Manager Valentin Belz stimmt diese Hochrechnung ziemlich genau: „Wir haben bei den grössten Laufveranstaltungen der Schweiz im letzten Jahr unsere Prognosen mit den tatsächlich gelaufenen Wettkampfzeiten verglichen. Die Abweichung lag im Durchschnitt stets innerhalb von 1.4%“. Beim Anblick der persönlichen Laufprognose ist aber auch Vorsicht geboten. Denn wer sich etwas zu fest von der Euphorie verleiten lässt, dem kann der Schuss auch nach hinten losgehen, weiss Spezialist Belz: „Der running.COACH motiviert unheimlich und kann zu einem Trainingseifer führen, der nicht immer zum Wohle des Sportlers ist. Ausserdem setzt er genau

um, was der User ein- und vorgibt. Wer die Einstellungen unvorsichtig oder beschönigt ausfüllt, wird womöglich mit einem zu harten oder zu sanften Trainingsplan bestraft.“

Heuck coacht Gold-Abonnenten

Das Tool stößt dort an seine Grenzen, wo Anpassungen nach Krankheit, Verletzung oder sonstigen Trainingsunterbrechungen zum Tragen kommen. „Die Gefahr, zu viel zu trainieren und sich zu wenig zu erholen, ist durchaus vorhanden“, findet die deutsche Meisterin im Halbmarathon, Ingalena Heuck. Abhilfe schaffen hier die Gold-Abonnements des running.COACH. Im diesem Fall hat der Benutzer Anrecht auf Telefonsupport und freien Mail-Kontakt. Ingalena Heuck steht dabei höchstpersönlich physisch als Coach für die Gold-Abonnenten zur Verfügung und begleitet die Athleten auf dem Weg zu ihrem Ziel.

Zusammenfassend lässt sich Folgendes sagen: Im Laufsport kann die Leistung überraschend exakt auf ein Ziel hin berechnet und vorausgesagt werden. Wer ein zuverlässiges Instrument zur Trainingssteuerung sucht, ohne sich selber darüber den Kopf zu zerbrechen, sein Training selber gestalten möchte oder sich ganz in Eigenregie und mit Expertenrat optimal auf ein persönliches Ziel vorbereiten will, ist beim running.COACH an der richtigen Adresse. Valentin Belz verspricht: „Wer bereit ist, die vorgegebene Struktur in sein Training aufzunehmen und in der verlangten Reihenfolge in verschiedenen Intensitätsbereichen zu trainieren, wird sein Ziel erreichen und dabei nicht nur schneller, sondern vor allem auch motivierter unterwegs sein.“

MIT GRR SPAREN

Jetzt Rabatt sichern!

GRR-Leser können den running.COACH zu einem Rabatt von 10% abonnieren (3 Monate für 43 € statt 49 €, 6-Monate für 63 € statt 69 €, 12 Monate für 107 € statt 119 €). Profitieren Sie jetzt vom cleveren Trainingstool und benützen Sie folgenden Code GRR10 bei der Registrierung unter www.runningcoach.de

Laufen weltweit

**Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
ist seit 2012 GRR-Reisepartner**

Laufreisen sind bei den Läufern hoch im Kurs. Seit 2012 hat German Road Races mit dem Laufsportreise-Anbieter Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH einen offiziellen Reisepartner, der seit nunmehr 25 Jahren auf dem Markt vertreten ist. „Als Anbieter der ersten Stunden verfügen wir natürlich über langfristige Kooperationen mit namhaften Marathon-Veranstaltern und erhalten dort exklusive Startplatzgarantien, die uns für die deutschen Läufer zur Verfügung gestellt werden“, nennt Geschäftsführer Peter Vetter einen gewichtigen Vorteil seines Unternehmens.

Mit den 6 World Marathon Majors Tokio, London, Boston, Berlin, Chicago und New York sind die spektakulären Marathonläufe der Welt ebenso im Programm wie etwa 30 weitere, keineswegs minder interessante Marathon-Veranstaltungen weltweit. Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH hat sich dabei auf Gruppenreisen spezialisiert, die es nach Auffassung Peter Veters „nicht von der Stange gibt“. Man habe sich in den Reiseangeboten nach den Wünschen der Läufer gerichtet. „Das Erlebnis einer derartigen Reise ist dabei ebenso wichtig wie das Erlebnis beim Marathon selbst. Ich muss mich dabei als Teilnehmer in der Gruppe wohl fühlen!“

Mit Marrakesch, Gran Canaria, Kilimanjaro, den Seychellen und Madeira sind neue Reiseziele ebenso im aktuellen Programm wie auch Laufseminare, die im Februar und März zusammen mit dem weltweit größten Laufmagazin Runner's World in Andalusien durchgeführt werden.

Grosse-Coosmann kann auf eine Vielzahl von Stammkunden zählen, die schon bis zu zwanzig Laufreisen mit dem Reisepartner unternommen haben. „Das ist für uns ein unschätzbare Vermögen und eine wunderbare Verbindung über einen langen Zeitraum hinweg. Und führt letztlich auch dazu, dass wir in Läuferkreisen und inzwischen auch bei Fachhändlern gerne weiter empfohlen werden!“

Wer Silvester mit gleich gesinnten Läufern verbringen möchte, der findet nun erstmals auch ein Lauf- und Fitness-Angebot zum Jahreswechsel auf Fuerteventura. Drei Jahrzehnte Laufreisen-Erfahrung spiegelt sich natürlich auch im kompletten Reiseangebot auf www.laufenweltweit.de und www.runningworldwide.com wider.


Grosse-
Coosmann
Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Gewinnspiel
Verlosung einer 5-tägigen Reise zum
New York City Marathon 2015

Teilnahme unter
laufenweltweit.de/gewinnspiel

www.laufenweltweit.de

 www.facebook.com/laufenweltweit

★★★★
HOTEL

CENDEVAVES
Naturjuwel in den Dolomiten



Hotel Cendevaves

Fam. Stuffer | Monte Pana 44 | I-39047 St. Christina/Gröden
T +39 0471 792 062 | F +39 0471 793 567
info@cendevaves.it | www.cendevaves.it

Laufsport & Höhenttraining im Hotel Cendevaves★★★★ Dolomiten

Mehr Power dank Höhenttraining

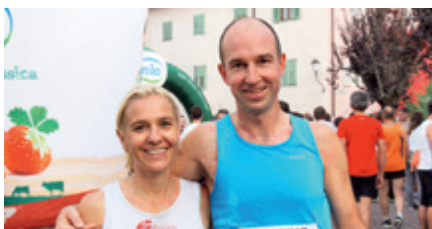
Profiläufer und Laufbegeisterte wissen um die positive Wirkung eines Höhenttrainings. Das „natürliche Doping“ führt eine merkliche Leistungssteigerung herbei und birgt einen nachweislich gesundheitsfördernden Effekt.

Das Hotel Cendevaves auf dem Monte Pana ist das ideale Base Camp für Ihr Höhenttraining. Es ermöglicht aerobes Training in Höhenlage sowie anaerobes Training, etwa im Tal. Rund zehn erlebnisorientierte Laufstrecken zwischen 1.200 und 2.200 Metern, von leicht bis anspruchsvoll, sind das Revier für Ihre Trainingseinheiten.



Ihre Trainingspartner

Ihre laufbegeisterten Gastgeber Birgit und Christian Stuffer sind seit Jahren passionierte Läufer und bestreiten regelmäßig Wettkämpfe. Sie wissen also bestens Bescheid und betreuen Sie gemeinsam mit ihrem fachkundigen Team in Ihrem Laufurlaub!



Cendevaves Laufsport & Höhenttraining im UNESCO-Welterbe Dolomiten

Programmvorschlag für Ihr Lauf- & Höhenttraining:

- Tägliches Training mit verschiedenen Laufeinheiten
- Separate Anfänger-Laufbetreuung
- Laufstilanalyse
- Lauftechnik-, Kraft- und Stabilitätstraining
- Spannender Vortrag eines einheimischen Spitzenathleten
- Abends wird in gemütlicher Runde über Themen rund ums Laufen gefachsimpelt
- Wäscheservice für Ihre Laufbekleidung
- Freie Benutzung unserer Wellnessoase mit Hallenbad, Sauna, Aroma-Dampfbad und Naturgarten

In Zusammenarbeit mit Dr. Kai Schenk, Facharzt für Sportmedizin an der Dolomiti Sportclinic in St. Ulrich, werden unter anderem folgende Leistungen angeboten:

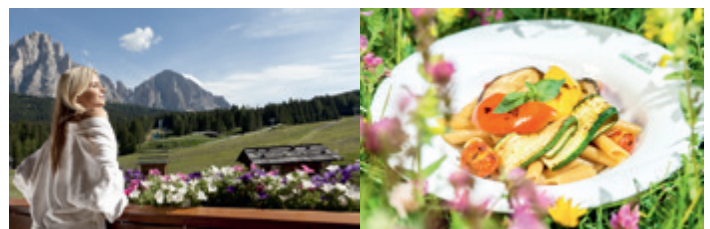
- sportmedizinischer Check-up
- Laktatstufentest zur Bestimmung der Trainingsbereiche
- Ergospirometrie zur Messung der Laufökonomie und VO₂max

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein attraktives Zusatz- und Alternativprogramm – ideal auch für Begleitpersonen und Nicht-Läufer. Sie haben die Wahl zwischen einem Schnupper-Kletterkurs, Mountainbiking, geführter Nordic-Walking-Tour, dem Kochkurs „Traditionelle Grödner Spezialitäten“ u. v. m.

Termine und Preis auf Anfrage

Kontaktieren Sie uns – wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches und individuelles Angebot für Ihr Lauf- und Höhenttraining auf dem Monte Pana!

Ihre laufbegeisterten Gastgeber Birgit & Christian Stuffer



Ein herrliches Fleckchen Erde

Das Grödner Hochplateau Monte Pana ist ein idealer Parcours für ein Höhentaining in einer wunderschönen Landschaft. Die deutsche Berglauf-Nationalmannschaft nutzt das Läuferhotel Cendevaves, um sich auf die Saisonhöhepunkte vorzubereiten.

St. Christina ist ein beliebter Ferienort im Grödnertal, einem idyllisch gelegenen Seitental in den Dolomiten. Und Ausgangspunkt für zahllose Urlaubsaktivitäten wie beispielsweise Wandern, Laufen oder Klettern in den Bergen der Geisler- oder der Langkofelgruppe. Rund 200m oberhalb von St. Christina liegt auf dem 1.660 m hoch gelegenen Hochplateau Monte Pana das Hotel Cendevaves, dessen Name auf ladinisch so viel wie „1000 Quellen“ bedeutet. Geführt wird das Hotel vom Lauf-affinen Hotelier-Ehepaar Birgit und Christian Stuffer. Das Hotel Cendevaves ist ideal gelegen für ausgedehnte Laufabenteuer, denn nur sechs Kilometer entfernt liegt die Seiser Alm, ein weiteres Paradies für Läufer. Die Idylle in Gröden hat in diesem Sommer auch schon die deutsche Berglauf-Nationalmannschaft für ihre WM-Vorbereitung genutzt.



Flach oder bergig – alles ist möglich

Das Wegenetz eignet sich zwar auch für einen kurzen, aber am allerbesten für einen mehrwöchigen Laufurlaub. „Bei uns kann man auf ebenem Gelände, aber auch auf Wegen laufen, die mit anspruchsvollen Steigungen gespickt sind“, so Birgit Stuffer, die Landschaftsläufe liebt, aber auch an Städtemarathons teilnimmt. „Wir sind begeistert von diesem Gelände“ schwärmt auch der deutsche Berglauf-Chef Wilfried Raatz. „Unsere Athleten finden hier alles, was für eine gezielte Vorbereitung notwendig ist: Herrliche Laufstrecken mit anspruchsvollen Anstiegen und Passagen mit starkem Gefälle, einen tollen Rundumservice im Läuferhotel mit leckerer, sportgerechter Ernährung und einem vorzüglichen Wellnessbereich!“

Über Forst- und Wanderwege lässt sich vom Hotel Cendevaves aus ein 12 km langer Rundkurs über die Seiser Alm

Fanden im Grödnertal ideale Bedingungen für die Vorbereitung auf die Berglauf-Saison: die Mitglieder der deutschen Berglauf-Nationalmannschaft

bestreiten. Wer es etwas anspruchsvoller liebt, der kann vom Monte Pana aus über Saltria und die Seiser Alm zum Zallinger und durch den Ochsenwald laufen. Eine äußerst anspruchsvolle Route für die Berglaufprofis führt über die Comici-Hütte zum Sellajoch und zurück über die Langkofelscharte. Eine lange Laufstrecke, die größtenteils auf einer Höhe von 2.000 m verläuft, umrundet die gesamte Langkofelgruppe und trifft genau den Geschmack von LGT-Marathon-Sieger Stefan Hubert und seinem Teamkollegen Korbinian Schönberger.

Wer die totale Abwechslung sucht, der findet diese auf der anderen Talseite, wenn er zur Raschötzeralm läuft. „Das Panorama ist schlichtweg umwerfend“, gesteht Birgit Stuffer, die es wissen muss, schließlich ist sie hier zu Hause.

Die Website www.cendevaves.it bietet viele Infos rund um das Thema Laufen, macht Lust auf Mitmachen und zum Planen eines sportlichen Familien-Urlaub. Wer gerne unter professioneller Anleitung läuft, der kann mit dem Berglauf-Masters-Weltmeister Albert Rungger an den Cendevaves-Berglaufwochen im Juni und September teilnehmen, die sich nach Laufambitionen und Leistungsstufen gliedern.

Übrigens, mit dem Val Gardena Mountain Run wurde im Grödnertal ein Geheimtipp in Sachen Berglauf ins Leben gerufen, der über 14,5 km und 1247 Höhenmeter von St. Ulrich über die Gamsblut- und die Perialongia-Hütte zur Bergstation der Seceda-Seilbahn auf 2457 m führt, mitten durch eine traumhafte Kulisse.

69. Paderborner Osterlauf



DER älteste
Straßenlauf
Deutschlands!

**Karsamstag,
4. April 2015
ab 10.00 Uhr**

- 5 km, 10 km
- Halbmarathon
- Inline-Skating
- Nordic Walking
- Bambini-Läufe
- Handbike-Race

www.paderborner-osterlauf.de

Veranstalter:



SC Grün-Weiß
1920 e.V. Paderborn



e-on

Anmeldung und Auskunft:

Paderborner Sportservice, Am Hoppenhof 33, 33095 Paderborn, Tel.: 0 52 51/88-19 28, Fax: 0 52 51/88-20 52
E-Mail: anmeldung@paderborner-osterlauf.de • Internet: <http://www.paderborner-osterlauf.de>

Alt und doch so jung

Tradition und Moderne an einem Fleck: Der Paderborner Osterlauf geht in die 69. Runde. Profis und Freizeitsportler können sich gleichermaßen über eine schnelle Strecke beim ältesten Straßenlauf Deutschlands freuen. Über 10.000 Läufer waren 2014 am Start.

Schon 68 Jahre und kein bisschen leise – so präsentiert sich der Paderborner Osterlauf. Traditionsreich und dennoch modern. Die Organisation mit Christian Stork und Mathias Vetter an der Spitze der Osterlauf GmbH ist ein Erfolgsmodell, das sich (auch) an den stetig steigenden Teilnehmerzahlen erkennen lässt: Mit der neuen Rekordbeteiligung von 10.520 Läufern bei der 68. Auflage des ältesten deutschen Straßenlaufes gab es nun schon im dritten Jahr in Folge eine neue Höchstmarke, zudem ein Quantensprung in eine fünfstellige Meldenzahl. Und das trotz zumeist typischem Aprilwetter mit Schneeschauern und Sonnenschein, einstelligen Temperaturgraden oder früh sommerlicher Hitze.

Wenn im Überschwang der Gefühle heuer der Begriff „Bundesliga-stadt“ nach dem Aufstieg der Profifußballer in die höchste deutsche Spielklasse im Ortsschild Eingang gefunden hatte, dann hätte dieses schon seit Jahrzehnten für die Organisation des Paderborner Osterlaufes eingefordert werden müssen. Das Stadt-Motto „Paderborn überzeugt...“ gilt nämlich schon längst für den Osterlauf. Schnelle Zeiten über 10 km und über Halbmarathon sind gesetzt, haben Weltniveau. Ebenso die Familienfreundlichkeit, denn das Laufangebot lässt keine Wünsche offen: Kindergarten- und Grundschulkinder, Walking und Nordic Walking, Inline-Wettbewerb und die beiden Klassiker über 10 km und der Halbmarathondistanz bieten ein Mitmach-Angebot für die ganze Familie. Und Leistung lohnt sich, denn der Beifall und die Siegerprämien sind den Schnellsten gewiss.

Für die beiden Geschäftsführer wird das Erfolgskonzept auch zur 69. Auflage gleich bleiben – ein spektakulärer Mix nämlich aus Spitzen- und Freizeitsport. Gleichgültig, ob die Streckenlänge wie seinerzeit 25 Kilometer betrug oder nunmehr Halbmarathon oder 10 km lang ist. Die Mischung macht's eben an der Pader. Und das war schon immer so beim ältesten deutschen Straßenlauf.

Zum 40. Osterlauf-Geburtstag setzte übrigens Weltrekordlerin Grete Waitz mit schier unglaublichen 1:22:28



Vorne geht die Post ab: Den Sieg über die Halbmarathon-Distanz machen seit vielen Jahren zumeist schnelle Läufer aus Ostafrika unter sich aus.

Stunden im einst als Hauptwettbewerb gesetzten 25 Kilometern ein weltweites Maß. Der ursprünglich als Volkslauf konzipierte 10-Kilometer-Lauf hat dem längeren Laufwettbewerb (aus 25 km wurden längst 21,097 km) an Popularität den Rang abgeliefert. Jüngster Beleg sind die 4140 Meldungen. Drehscheibe des Paderborner Osterlaufes ist das Sportzentrum am Maspelnplatz, das Jahr für Jahr

schier aus den Nähten zu platzen droht, aber immer noch (erstaunliche weitere) Zuwächse zulässt. Eines jedenfalls ist aber auch in Paderborn sicher: Das Feintuning macht die Musik. Und das alleine sind die Hausaufgaben jenseits der 10.000 Teilnehmer-Marke. Denn das Konzept dieses weit über alle Grenzen bekannten schweißtreibenden Oster-Straßenfestes an der Pader passt Oskar würdig.

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



>> LÄCHELND INS ZIEL beim Jubiläumsmarathon!

19. April 2015

25



www.haj-marathon.de



Mit strahlenden Gesichtern durch die EXPO-Metropole: Der Streckenkurs führt die Läufer an vielen Kulturhighlights vorbei

Gut für flotte Zeiten

Der HAJ-Marathon Hannover lässt die Herzen der kulturbegiesterten Läufer höher schlagen: Das Rathaus, die Waterloosäule oder das WM-Stadion sind nur drei der vielen Highlights. Die City-Strecke eignet sich durch den flachen Kurs auch hervorragend für Bestzeitenjäger.

Die Messestadt Hannover liegt nicht nur im Herzen Europas und verfügt über eine Vielzahl kultureller, geschichtlicher und wissenschaftlicher Highlights. Auch in sportlicher Hinsicht hat sich die Metropole der EXPO 2000 in den letzten Jahren zu einer der führenden Großstädte Deutschlands gemauert. Fußball, Eishockey, Handball, Basketball und der Marathon haben sich eine absolute Spitzenposition erarbeitet. 18.000 Aktive aus 80 Nationen schnüren inzwischen im Frühjahr die Laufschuhe, um sich auf den verschiedenen Strecken zu messen und die Sehenswürdigkeiten der Stadt laufend zu erkunden. Dabei erwartet vor allem die Läufer über die klassischen 42,195 Kilometer eine für persönliche Bestzeiten nahezu prädestinierte extrem flache City-Strecke. Hier das schlossähnliche Rathaus, die 47 Meter hohe Waterloosäule, das WM-Stadion HDI Arena oder das Opernhaus und das Welfenschloss der Universität Hannover, dort der drei Kilometer lange Maschsee, die „blaue Lunge“ der Stadt, die idyl-

lischen Passagen entlang des Stadtwaldes Eilenriede, die Herrenhäuser Gärten und die Skulpturenmeile mit den weltberühmten Nanas – eine Marathonstrecke, die vielfältiger kaum sein kann.

Der HAJ Hannover-Marathon, so der neue Titel des Laufspektakels, benannt nach dem international geführten Drei-Letter-Code HAJ des Flughafen Hannovers, genießt dank der reibungslosen Organisation und seiner sportlichen Wertigkeit einen exzellenten Ruf und wurde inzwischen mit dem „Silver Label“ des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet. In bester Harmonie stehen dabei Spitzen- und Freizeitsport im Fokus der Veranstaltung, schließlich garantieren internationale Topathleten dramatische Zieleinläufe.

Aber auch die vielen Freizeitläufer aller Couleur leben mit ihren persön-

lichen Ziel-Zeiten ihren Traum. Und dies vor einer stimmungsvollen Kulisse im Herzen der Landeshauptstadt.

Am dritten April-Wochenende wird die niedersächsische Metropole die 25. Marathon-Auflage erleben und die City erneut in eine sportliche Partyzone mit Zehntausenden von Zuschauern verwandeln. Ob der mit 2000 Schülern rasch ausgebuchte KidsRun beim Kinder- und Familientag am Samstag oder dem umfassenden Marathonprogramm am Sonntag mit Marathon, Halbmarathon, 10 km-Lauf, dem immer mehr an Bedeutung gewinnenden Staffel-Marathon und den Wettbewerben für Skater, Handbiker und Walker – Hannover steht einmal mehr ganz im Zeichen des größten Laufspektakels Niedersachsens, zu dem ein Marathon Guide mit vielen Ausflugs- und Sightseeingtipps praktisch keine Wünsche offen lässt.

WWW.haj-marathon.de



31. Dezember [10 km-Traditionslauf in Kempten]

Wettbewerbe

- M-net-10 km - Straßenlauf
- Laufsport Saukel Schülerlauf 3,3 km

Seit über 25 Jahren der Lauf zum Jahreswechsel!

www.silvesterlauf-kempten.de



19. April 2015 [Größte Laufveranstaltung Schwabens]

Wettbewerbe

- Laufsport Saukel Halbmarathon (21,1 km)
- Sparkasse Allgäu KidsRun
- BROOKS 5000 (5 km) – mit Zeitmessung!
- Businesswertung für Firmen
- Präg FunRun (5 km) (gewertet werden alle Läufe außer KidsRun)

www.kempten-halbmarathon.de



06. Juni 2015 [Einzigartiges Lauferlebnis bei Nacht]

Wettbewerbe

- Marathon (42,2 km)
- Iller-Trail (25 km)
- Staffel (42,2 km)

Der Illermarathon 2015 wartet mit einem neuen Konzept für Jedermann auf. Die Strecke von Immenstadt nach Kempten entlang der Iller bietet mit Start um 20 Uhr ein ganz besonderes Erlebnis mit einem einzigartigen Zieleinlauf unter Fackellicht!

www.illermarathon.de



Laufsport Saukel · Kronenstraße 12 · 87435 Kempten

Information und Online-Anmeldung zu allen Veranstaltungen unter:

www.kempten-halbmarathon.de · www.illermarathon.de · www.silvesterlauf-kempten.de

Laufspaß für alle

Die größte Laufveranstaltung Schwabens freut sich zum 18. Mal über viele motivierte Hobbyläufer. Auch Ambitionierte kommen auf ihre Kosten. Vor allem aber ist das Laufsportspektakel im Süden der Republik ein Fest für die ganze Familie.



So sehen Sieger aus: Egal welche Platzierung es am Ende geworden ist, der Spaß am Laufen steht in Kempten im Fokus

Die Website lädt zum Mitmachen ein. Klar, übersichtlich und informativ. Service am Kunden, dem Läufer. Bei Laufsport Saukel weiß man schließlich, wie es läuft. Bei dem Laufschuhexperten Joachim Saukel sind die Fäden gebündelt. Nicht nur, doch vor allem die organisatorischen Fäden für den ABT Laufsporttag Kempten, so der offizielle Titel für die 18. Ausgabe der attraktiven Veranstaltung am 19. April 2015.

Auch wenn sich der eine oder andere Spitzenläufer blicken lässt, liegt der Fokus auf den Hobby- und Freizeitläufern. „Der ABT Laufsporttag Kempten ist für alle da, die Spaß am Laufen haben. Wir laden Sie ein zum Mitlaufen – jeder kann mitmachen, ob jung oder älter, ob schnell oder langsamer!“ Und diese Einladung findet reichlich Zuspruch, denn der ABT Laufsporttag ist die größte Laufsportveranstaltung Schwabens.

Hinter dem allumfassenden Begriff „Laufsporttag“ verbirgt sich ein Laufangebot zwischen 600 Metern und der

Halbmarathondistanz. Dazwischen, in der goldenen Mitte, da liegt der Lauf über fünf Kilometer. Bei diesem Wettbewerb, in unterschiedlichen Startblöcken gegliedert, gehen die Ambitionierten beim Brooks 5000 und die Freizeitläufer im PRÄG FunRun auf den fünf Kilometer langen Altstadtkurs an der Iller. Die Strecke ist sogar AIMS vermessen und damit für die Ambitionierten auch bestenlistenfähig. Im hinteren Drittel der Startaufstellung ist sogar genügend Platz für Walker und Nordic Walker.

Nach der Dominanz der Afrikaner siegten zuletzt beim Halbmarathon-Wettbewerb wieder auf Asphalt und historischem Pflaster die Einheimischen mit Mirco Berner (1:13:25) und Kevin Key (1:13:52) bzw. Jessica Schellenberg (1:26:35). Gern gesehener Gast ist übrigens der frühere Berglauf-Langdistanz-Weltmeister Helmut Schießl, der beim

Einlauf auf dem Residenzplatz als Vierter direkt neben dem Podium ankam.

Organisator Joachim Saukel stehen beim Top-Event im Allgäu mit dem TV Jahn Kempten und dem SV Cambodunum zwei Vereine tatkräftig zur Seite. Nur mit vereinten Kräften lässt sich das Laufspektakel, das längst aus den Kinderschuhen entwachsen ist, stemmen.

Bei der ergänzenden Business-Werbung geht es nicht nur um das schnellste Team, sondern darum, welcher Verein oder Firma „overall“ die meisten Teilnehmer auf die Beine bringt. Aber in Kempten läuft noch weitaus mehr: Beim Laufsport Saukel-Cup sind sechs Veranstaltungen integriert, die Palette reicht dabei vom Silvesterlauf über den Halbmarathon im Rahmen des Laufsporttags und den Illermarathon bis hin zum Sonnwendlauf und dem Finale beim Rottachseelauf.

WWW.kempten-halbmarathon.de

BEST TIME OF YOUR LIFE!

der lauf durch die schnellste stadt der schweiz.

Sonntag
19. April
2015

zürichmarathon

m *marathon*

42,195 Kilometer durch Zürichs City
und dem Zürichsee entlang.

www.zuerichmarathon.ch

t *teamrun*

Die gleiche Strecke wie der Marathon,
aufgeteilt auf vier Teilstrecken.

www.teamrun.ch

c *cityrun*

Der Lauf durch Zürichs schnelle
und attraktive Innenstadt.

www.cityrunzh.ch

Sponsorin

Offizieller Ausrüster

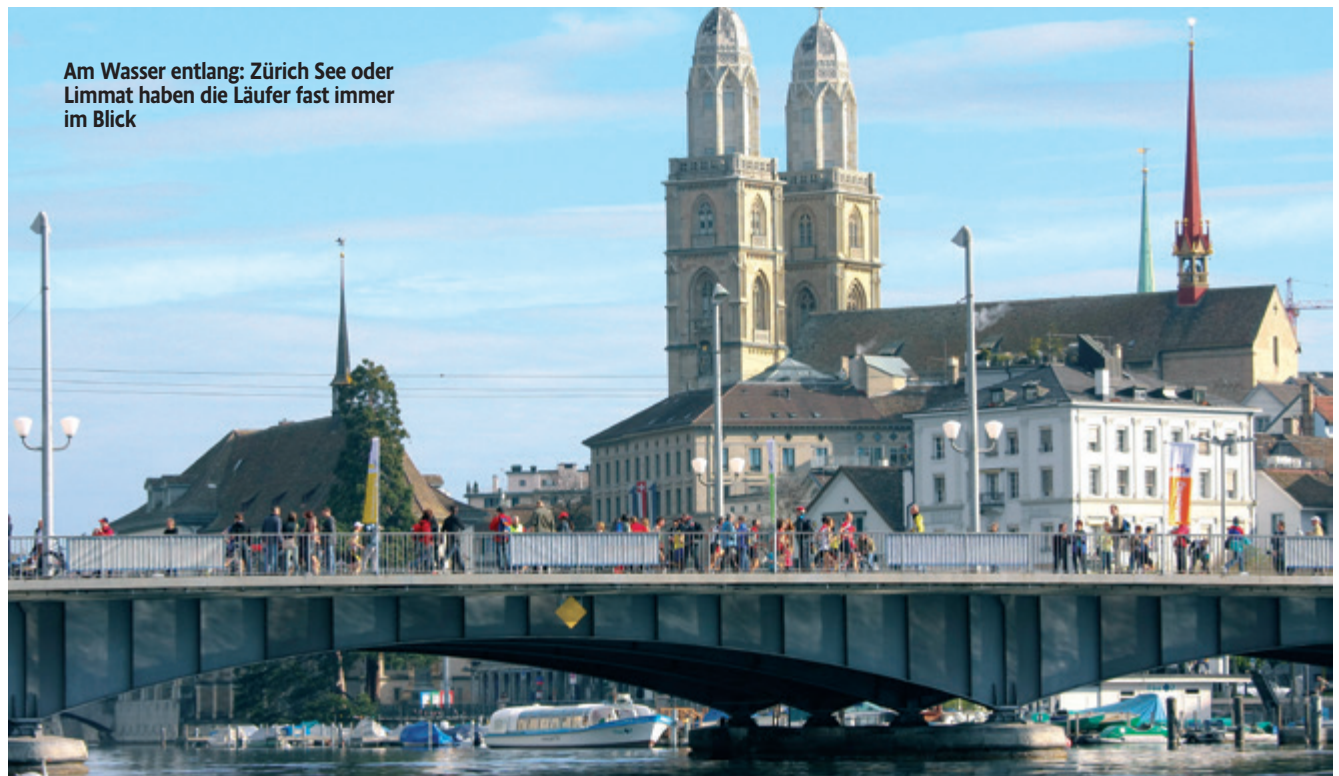
Co-Sponsor

Medienpartner



EM-Feeling am See

Beim Europameisterschafts-Marathon hat die Welt einen Blick auf eine der schönsten Schweizer Städte erhascht. Beim Zürich Marathon geht es aber nicht über einen 10-Kilometer-Rundkurs wie im August 2014, sondern über eine verdammt schnelle Strecke, die eine neue Bestzeit verspricht.



Am Wasser entlang: Zürich See oder Limmat haben die Läufer fast immer im Blick

Best time of your life“ ist das Motto des Zürich Marathon. Und der Untertitel „Der Lauf durch die schnellste Stadt der Schweiz“ wird hier schon präziser. Aber, um es klar zu stellen, hier geht es nicht um Sprintzeiten auf der schnellen Kunststoffbahn im Letzigrund, sondern um Marathon-Bestzeiten. Denn mit der unglaublichen Quote von 70 Prozent stellen Marathonstarter bei ihrem Lauf auf der Strecke entlang des Zürichsees persönliche Hausrekorde auf. Aber auch das frühere Motto hat nichts von seiner Gültigkeit verloren, denn die beiden 2013er Sieger Tadesse Abraham und Lisa Stublic haben mit ihren Topzeiten von 2:07:44 bzw. 2:25:44 Stunden bewiesen, dass „Zürich goes fast!“ seine absolute Berechtigung hat. 2014 war man an der Spitze deutlich länger unterwegs.

Der Zürich Marathon ist überaus populär, schließlich kommen 75 Nationen in die Stadt mit Atmosphäre. Es ist nicht alleine die schnelle Strecke, die im April die Läufer scharenweise in die Schweiz lockt. Die Stadt hat einen groß-

en Unterhaltungswert mit einem interessanten Dreiklang von Natur, Kultur und Gastronomie. Eine exzellente Organisation rundet das Gesamtpaket Zürich Marathon in beeindruckender Weise ab. Doch bis es soweit war, musste der frühere Weltklasseläufer und heutige OK-Chef Bruno Lafranchi viele Kämpfe bestreiten – und wichtige auf dem Weg zur Installation eines weltweit beachteten Marathons gewinnen. Auf Anhieb etablierte sich der Zürich Marathon im Jahr 2003 als größter Schweizer Marathon.

Zwar hat die Weltstadt am gleichnamigen See keine einprägsamen Bauwerke, doch dafür an einem der bedeutendsten Bankenplätze ein Höchstmaß an Lebensqualität inmitten einer reizvollen Gebirgslandschaft. Die 2010 optimierte Strecke ist zuschauerfreundlich, da man mit dem Schiff-Shuttle an attraktive Punkte wie Meilen, Herrliberg, Erlen-

bach, Küsnacht oder Zollikon kommen kann. Wer diesen Top-Service nicht nutzen möchte, der findet aber auch im städtischen Flair eine tolle Stimmung. Denn die Streckenabschnitte der Bankenmetropole mit General-Guisan-Quai, Talstraße, Sihlporte, Bahnhofstraße, Bürkiplatz, Quaibrücke und Bellevue sind auf ihre Weise nicht minder attraktiv. Start und Ziel ist am Mythenquai am Hafendamm, wo die Begeisterung der Marathonfans kaum Grenzen kennt. Im Festsdorfli sind die Finisher-Szenen aber auch auf einer Großbildwand zu sehen.

Neben dem Teamrun mit 3500 Läufern sorgt der zum 10jährigen Jubiläum 2012 installierte 10 km Cityrun für kräftigen Trubel, der bereits auch schon 2500 Läufer anlockt. Unter dem Motto „Wer Spaß hat gewinnt“ werden außerdem auch die kreativsten und witzigsten Läufer(outfits) prämiert.

WWW.zuerichmarathon.ch



27. Würzburger Residenzlauf

Sonntag, 26. April 2015

Veranstalter:

Stadt Würzburg, Fachbereich Sport

Würzburger Residenzlauf
Veranstaltungsgesellschaft UG
(haftungsbeschränkt)

 DECATHLON



re|pe|con



**Deutschlands
schnellster 10 km-Lauf
und größter Schülerlauf!**

Laufstrecken

0,6 km (Kindergarten),
1,0 km (Bambini), 1,8 km (Schüler),
2,5 km, 5 km und 10 km

attraktiver 2,5 km-Rundkurs um das
Weltkulturerbe Würzburger Residenz

ganztägig Familienprogramm
auf dem Residenzplatz

Mehr Infos unter:

www.residenzlauf.de

Weltklasse Würzburg

Komon, Makau, Lorupe, Mikitenko oder Mockenhaupt: Ein Teil der nationalen und internationalen Laufelite hat bereits seine Visitenkarte bei vergangenen Auflagen des Würzburger Residenzlaufes abgegeben. Auf den Jubel der über 10.000 Zuschauer können sich aber alle freuen.



Rennen den schnellen Männern aus Ostafrika hinterher: Zwischen 6000 und 7000 Hobbyläufer gehen in Würzburg auf Bestzeit-jagd

Würzburg steht für Weltklasse, Breitensport und Nachwuchsförderung. Nur wenige Straßenlauf-Veranstalter verstehen es so gut wie die Organisatoren des Residenzlaufes, sowohl hochklassige Leistungen zu produzieren als auch Kinder für den Laufsport zu begeistern. Das Eliterennen über 10 km gehört, was die Siegzeiten der letzten Jahre angeht, zu den besten weltweit über diese Distanz. Beim kürzesten Wettbewerb für Kinder beträgt die Streckenlänge dagegen nur 600 Meter, die Begeisterung ist nicht minder groß und es geht ähnlich turbulent zur Sache.

Mit dieser Mischung hat der Würzburger Residenzlauf seit Jahren Erfolg. 2010 gab es erstmals über 7.000 Anmeldungen. Auf der schnellen 2,5 km-Runde stehen zudem regelmäßig zwischen 10.000 und 15.000 Zuschauer. Der Residenzlauf-Termin ist zumeist am letzten April-Sonntag, es sei den, dass wegen der Osterfeiertage die Veranstaltung um die eine oder andere Woche vorrücken muss. Im Prinzip aber gilt: Wenn im April der Residenzlauf angesetzt ist, dann ist Lauftag – und das gilt für

den gesamten Unterfrankenraum. Der Parcours führt die Läufer rund um den historischen Hofgarten der Würzburger Residenz. Sowohl der Hauptlauf als auch das Rennen der Asse führen also über vier Runden. Dies wiederum gibt den Zuschauern die Möglichkeit, den Rennverlauf gut verfolgen zu können. Und die Stimmung ist besonders im Bereich der Würzburger Residenz ausgezeichnet. Für Abwechslung zwischen den Rennen sorgt im Start-Ziel-Bereich ein buntes Rahmenprogramm.

Obwohl die Strecke nicht ganz flach ist, ist sie nachweislich aber sehr schnell. 2010 bestätigte 10 km-Weltrekordler Leonard Komon seine Ausnahmestellung mit dem derzeit gültigen Kursrekord von 27:33 Minuten. Auch wenn es einmal keinen Rekord geben sollte, dann wissen die Sieger wie 2013 der 20jährige Cross-Weltmeister Japhet Korir nach schnellen 27:51 Minuten ihre eigene Story zu erzählen. Für die inter-

national beachtlichste Zeit sorgte 2014 die Cross-WM-Fünfte Margaret Wangari, die mit 31:16 Minuten sogar den vier Jahre alten Streckenrekord ihrer Landsfrau Doris Changeywo um 12 Sekunden zu steigern wusste. Dadurch konnte der Residenzlauf einmal mehr seinen Qualitätsanspruch unterstreichen. Umjubelt einmal mehr auch Lokalmatadoren wie Patrick und Dominik Karl oder die bayerischen Talente wie Nada Balzarczyk und Maximilian Zeus, die den GRR-Nachwuchs-Cup-Wettbewerb für sich entscheiden konnten.

Übrigens, wenn Marathon-Weltrekordler wie Patrick Makau oder Tegla Lorupe oder die schnellen deutschen Frauen Irina Mikitenko und Sabrina Mockenhaupt auf dem pfeilschnellen Rundkurs um die Residenz ihre Visitenkarte abgeben, dann hat dies einen hohen Nachahmens-Faktor. Hier zweitausend Freizeitläufer, dort drei- bis viertausend Kids – Trubel allenthalben.

WWW.residenzlauf.de

METRO GROUP MARATHON DÜSSELDORF



26
April

Sonntag

2015



metrogroup-marathon.de

METRO GROUP

Düsseldorf Airport **DUS**

 Stadtsparkasse
Düsseldorf



 **DIADORA**

Techniker 
Krankenkasse

sportstadt düsseldorf 

Ganz im Zeichen der Königsdistanz

Das „Lauferlebnis im Rheinland“ empfängt – nicht zuletzt durch die Nähe des Düsseldorfer Flughafens – immer mehr internationale Gäste. Für deren Wohlfühl-Programm ist gesorgt. Außerdem geben sich Top-Läufer wie der EM-Achte André Pollmächer die Ehre.

Der METRO GROUP Marathon Düsseldorf ist längst zu einer festen Größe in der nationalen und internationalen Marathonszene geworden. Seit 2010 zudem auch mit dem IAAF Road Race Bronze Label ausgezeichnet. Mit dem Slogan „Das Lauferlebnis im Rheinland“ wird zwar eine gewisse Regionalität deutlich, aber Düsseldorf ist längst eine Weltstadt geworden. Der internationale Flughafen vor den Toren Düsseldorfs hat natürlich für Race Director Jan Winschermann neue Möglichkeiten eröffnet, letztlich sind die 16.000 Teilnehmer aus 75 Nationen vorzeigbares Resultat der globalen Werbetätigkeiten.

Optimale Laufbedingungen haben bereits 2013 eines gezeigt: Die 42,195-km-Strecke durch die nordrhein-westfälische Landeshauptstadt ist schnell und attraktiv. Trotz Dauerregen lief Gilbert Yegon mit 2:08:06 lediglich zwanzig Sekunden über dem Streckenrekordler von Dereje Debele Tulu (2:07:46) und die US-Läuferin Annie Bersagel hielt gleich vier afrikanische Läuferinnen in 2:28:59 in Schach. Auch wenn die neue Rekordmeldezahl zahlreiche Läufer fernhielt, die 13.500 Finisher trotzten allen Witterungskapriolen mit teilweise beachtlichen Resultaten. Freuen durfte sich auch Lokalmatador André Pollmächer, der als Elfter in einem starken Spitzenfeld mit 2:13:58 das EM-Ticket lösen konnte.

Der Rhein spielt bei der Streckenführung natürlich eine zentrale Rolle. Nach dem Start am Joseph-Beuys-Ufer geht es nach einer ersten Schleife zweimal über den Fluss. Vorbei an zum Teil dicht gedrängt stehenden Zuschauern führt der Kurs später über die Königsallee und durch die Altstadt, bevor das Ziel direkt am Rhein auf der Rheinuferpromenade erreicht wird.

Der Schwerpunkt liegt in Düsseldorf auf der klassischen Distanz. Trotzdem gibt es zwei andere Läufe, die in



Während sich die Zuglänger um die Bestplatzierrungen streiten, genießen die Hobbyläufer die Strecke am Rhein und lassen sich von den Zuschauern feiern.

den METRO GROUP Marathon integriert sind: Bei der Marathon-Staffel teilen sich vier Läufer die 42,195 km, 2014 wollten gleich 10.000 dieses Teamvergnügen miteinander teilen. Dagegen scheint es beim Schülerlauf noch reichlich Potential zu geben.

Der Service für Läufer wird groß geschrieben. Mit „Chronotrack“, einem in die Startnummer integrierten Passiv-Transponder, gehen die Düsseldorfer Macher einen eigenen, prächtig funktionierenden Weg in der Zeitmessung. Für die Finisher werden unter anderem

Massagen, ein Wellness-Bereich und Duschen angeboten, außerdem gibt es ein Biergarten im Nachziel-Bereich, der scheinbar vor allem die US-amerikanischen Gäste in Verzückung bringt und immer wieder auch am Messestand für Gesprächsstoff sorgt.

Außerdem gibt es für die Düsseldorfer eine ganzjährige Trainingsunterstützung („Nach dem Marathon“) mit Treffpunkt sonntags auf dem Apolloplatz. Mit Prominenten wie Sonja Oberem, Carsten Eich oder André Pollmächer.

WWW.metrogroup-marathon.de

30. Haspa Marathon Hamburg

Sonntag | 26. April 2015



30 Jahre Hamburg

Deutschlands größter Frühjahrsmarathon begeistert jedes Jahr über 20.000 Aktive und 750.000 Zuschauer mit seiner Mischung aus Tradition und Moderne. Genießen Sie den Lauf durch die Elbmetropole und lassen Sie sich von der unvergleichlichen Atmosphäre einfangen und ins Ziel tragen.



Im besten Alter

Nach dem Anstieg der sportlichen Wertigkeit ist auch das Interesse der Freizeitläufer am Haspa Marathon Hamburg wieder deutlich gestiegen. Rund 20.000 Marathonläufer sollen es werden, wenn ganz Hamburg 2015 einen runden Geburtstag feiert.



Eines von vielen Stimmungsnestern in Hamburg: Entlang der Landungsbrücken säumen viele Zuschauer die Strecke

Der Hamburg-Marathon wird dreißig! Hierzulande einer der Traditionsreichen, in punkto Spitzenleistungen über lange Jahre hinweg eine Topveranstaltungen. Dass dieses zwischenzeitlich etwas verlorene Terrain mit neuen Organisatoren zurückerobert werden soll, das zeigen die Auflagen von 2012 bis 2014 eindrucksvoll.

Der Streckenrekord bei den Männern wurde durch Shami Dawid (2:05:58/2012) und letztlich durch den früheren 5000 m-Weltmeister Eliud Kipchoge (2:05:30/2013) gleich zweimal verbessert, zudem bei den Frauen durch Netsanet Abeyo (2:24:12/2012). Diese Erfolge tragen die Handschrift des holländischen Managers Jos Hermens, der den sportlichen Bereich des Hamburg-Marathon gestalten hilft.

Doch Rekorde sind eines, die Zufriedenheit des Stammpublikums ist das andere. 2014 stiegen die Teilnehmerzahlen ein weiteres Mal. Nicht zuletzt

dank der Marathonstaffel mit vier Läufern steht der Hamburg-Marathon inzwischen bei 18.851 Finishern, im Kernwettbewerb Marathon waren dies alleine betrachtet 12.869 Finisher.

Erfreulich, dass Hamburg neben dem Fokus auf internationale Eliteläufer auch einen Blick auf die deutsche Marathonspitze hat. So platzierte sich im Kampf um das EM-Ticket Katharina Heinig als Neunte im Limitbereich von 2:33:56 Stunden, bei den Männern reichten Debütant Julian Flügel auf Platz 14 die 2:15:39 Stunden nicht für einen Start im Nationaltrikot.

Damit ist das Flaggship des Nordens wieder auf dem Weg zu früheren Glanzzeiten, als man allerdings alleine auf die olympische Laufdistanz gesetzt hatte und – auch den deutschen Assen ein Podium bieten konnte. Die Messlat-

te von 20.000 Teilnehmern ist mit vereinten Kräften (sprich der Schüler am Vortag) überwunden. Viel Trubel also am Messegelände, zu dem der Hamburg-Marathon nach einigen Irrungen wieder zurück gekehrt ist. Auf der „Endurance“, der Marathon Hamburg Sportmesse in den Messe- und Congresshallen, ist das Gedränge wieder deutlich gestiegen, auch ein Beleg für das neue Interesse am Hamburg-Marathon.

Das „Tor zur Welt“, wie Hamburg gerne auch betitelt wird, jedenfalls ist bereit, Ende April zum Dreißigsten die Marathonläufer gebührend zu empfangen – und mit ihnen gemeinsam zu feiern. Denn legendär ist die Stimmung zwischen Messe, der Reeperbahn, den Landungsbrücken, der Binnen- und Außenalster und den Stadtteilen wie Alsterdorf, Ohlsdorf und Eppendorf.

WWW.haspa-marathon-hamburg.de



**WIR LAUFEN
FÜR ALLE, DIE NICHT LAUFEN KÖNNEN.**

AN EINEM TAG. ZUR SELBEN ZEIT. AUF DER GANZEN WELT.

3. MAI 2015, 13:00 UHR

DARMSTADT



**JETZT ANMELDEN:
WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM**

Laufen, um zu helfen

1500 Läufer kamen 2014 zur Premiere des Wings for Life World Run nach Darmstadt. Sie liefen mit, um anderen, die nicht mehr laufen können, zu helfen. Weltweit waren über 35.000 Läufer aus 164 Nationen dabei und sammelten 3 Millionen Euro an Spenden ein.



Zwei Minuten vor dem Start 2014 in Darmstadt: Die Läufer freuen sich auf ein besonderes Lauf-Spektakel

Punkt 12.00 Uhr gab Samuel Koch in der Kranichsteiner Straße in Darmstadt den Startschuss zum außergewöhnlichsten Rennen in der Geschichte des Laufsports. Parallel dazu wurde auch in 31 weiteren Ländern das Startkommando für den Charitylauf „Wings for Life World Run“, der unter dem Motto „Wir laufen für alle, die nicht laufen können“ steht, gegeben.

Die Stiftung Wings for Life vereinigte somit in einer einzigartigen Veranstaltung Zehntausende von Läufern für ein gemeinsames Ziel: Spendengelder zu sammeln, um Querschnittslähmung heilbar zu machen. Insgesamt wurden beim Wings for Life World Run mit weltweit über 35.000 Läufern mehr als drei Millionen Euro an Melde- und Spendengeldern eingenommen.

Mit Gänsehaut-Feeling machten sich in Darmstadt die Läufer auf die Strecke und waren begeistert von einer einzigartigen Atmosphäre. Mit darunter auch prominente Sportler wie Miriam Gössner, Julius Brink, Sabrina Mockenhaupt und Andreas Wellinger. Unter der Federführung des erfahrenen Lauf-Organisators

Wilfried Raatz hat die Event-Agentur wus-media eine Strecke ausgetüfelt, die rund um Darmstadt und weiter an die hessische Bergstraße führte.

Die längste Distanz der prominenten Starter schaffte erwartungsgemäß die vielfache deutsche Langstreckenmeisterin Sabrina Mockenhaupt mit 25 Kilometern. Erstaunlich weit kam die Weltklasse-Biathletin Miriam Gössner mit 22,71 km. Sabrina Mockenhaupts Zwilling-Bruder Markus holte sich völlig überraschend den Tagessieg in Darmstadt. Nach 56,87 Kilometern wurde er vom Catcher Car eingeholt und lag damit sechs Kilometer vor den Nächstschnellsten.

Die neuntbeste Kilometerleistung aller Teilnehmer in Darmstadt schaffte mit Lea Bäuscher aus Friedberg ein Mitglied der Deutschen Berglauf-Nationalmannschaft mit 46,23 km.

Völlig neu beim Wings for Life World Run war, dass alle Teilnehmer nicht

auf eine festgelegte Ziellinie zuliefen, sondern von einer bewegten Ziellinie, dem Catcher Car, ausgerüstet mit einer hochmodernen Zeitmessanlage, von hinten eingeholt wurden.

Das Rennen war nach 78,57 Kilometern zurückgelegten Kilometern zu Ende, als Lemawork Ketama (Äthiopien) als letzter Läufer weltweit im österreichischen St. Pölten vom „Catcher Car“ eingeholt wurde. Bei den Frauen war dies Elise Selvikvag Molvik im norwegischen Stavanger nach 54,79 km.

Und der nächste Wings for Life World Run wartet schon: Der Startschuss fällt am 3. Mai 2015. Gesetzt ist dabei der deutsche Standort Darmstadt. „Ich bin mir sicher, dass wir die Beteiligung durch diesen glanzvollen Auftakt und die große Begeisterung unter den Läufern auf 3000 Teilnehmer im kommenden Jahr steigern können“, gibt sich Darmstadts Veranstaltungsleiter Wilfried Raatz optimistisch.

WWW.wingsforlifeworldrun.com

Einmaliges Ambiente

Der Salzburg-Marathon ist etwas Besonderes: Er ist der erste bio-zertifizierte Sportveranstaltung Österreichs. Auch den kulturellen Reichtum, den die Stadt zu bieten hat, ließen die Veranstalter nicht außen vor, weswegen er zu den schönsten Marathonläufen auf dem Globus zählt.

Mehr als 7.000 Läuferinnen und Läufer sind nicht nur vom UNESCO-Weltkulturerbe Salzburger Altstadt fasziniert, die Lauffestspiele in der Mozartstadt sind auf allen Ebenen ein Genuss. Vorbild-Charakter erhält die Veranstaltung durch Nachhaltigkeit und als erste bio-zertifizierte Sportveranstaltung Österreichs.

Wer am 3. Mai beim 12. Salzburg Marathon an der Startlinie steht, genießt ein besonderes Erlebnis. Die Veranstaltung entwickelte sich seit den Anfangsjahren stetig weiter und lockte im vergangenen Jahr 7.000 Starter aus 62 Nationen in die Mozartstadt. Viele Teilnehmer schwärmen dabei vom kulturellen Reichtum und den zahlreichen Sehenswürdigkeiten

der Stadt, an denen die Läufer direkt vorbeilaufen. Der Salzburg Marathon zählt damit zu den schönsten der kleineren Marathonläufen der Welt.

Für 2015 plant der Veranstalter einige attraktive Neuerungen. Fixer Bestandteil bleiben jedoch die beliebten und längst etablierten Laufdistanzen Marathon, Halbmarathon und 10-km. Ziel ist dabei jedoch ein umfassendes Angebot für die gesamte Familie. Dazu zählt auch der Coca-Cola Junior-Marathon in der Salzburger Altstadt.

Der Salzburg Marathon verfolgt erfolgreich einzigartige Projekte zur Nachhaltigkeit der Veranstaltung und wurde fünfmal in Folge als erste Sportveranstaltung Österreichs bio-zertifiziert. Eine Herzensangelegenheit ist auch das Thema Charity, so kann im Rahmen der Lauffestspiele in der Mozartstadt für unterschiedliche in- und ausländische Projekte gespendet werden. Gemeinsam mit dem stilvollen Ambiente und dem internationalen Flair trägt auch das zum Erfolg bei!

WWW.salzburg-marathon.at

MARATHON | HALBMARATHON | 10K-CITY RUN | FUN RUN | JUNIOR-MARATHON



+ get active days

SALZBURGMARATHON

3. MAI 2015

DIE LAUFFESTSPIELE IN DER MOZARTSTADT.

Der Salzburg Marathon als Bühne der Welt. Mit Start und Ziel in der traumhaften Kulisse des UNESCO Weltkulturerbes Salzburger Altstadt führt der Marathon auf einem flachen und schnellen Kurs zu einzigartigen Sehenswürdigkeiten. Das Event für die ganze Familie.



SAP arena
MARATHON
MANNHEIM | LUDWIGSHAFEN



09. MAI 2015

**Run with
the stars!**



on-Air
präsentiert
von:



www.saparena-marathon.de

unterstützt von:



Internationales Flair

Von den „schönsten 10 Meilen der Welt“ ist beim Grand-Prix von Bern die Rede. 2014 lockte die Veranstaltung rund 28.000 Läufer an die Startlinie.

Vorbei an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten mit Bärengraben, Nydeggbrücke, Zytglogge, Rathaus, Aare, Dählhölzliwald (Zoo), Bundeshaus und Münster ist der Grand-Prix von Bern eine regelrechte Sightseeing-tour – die 2014 von über 28.000 (!) Läufern aller Altersklassen und Leistungskategorien mit Genuss gerne wahrgenommen wurden und für eine stolze, neue Rekordbeteiligung sorgten.

Als „die schönsten 10 Meilen der Welt“ ist der Grand-Prix von Bern längst eine Institution. Auch wenn über neunzig Prozent der Starter aus dem Kanton Bern und den angrenzenden Kantonen kommen, hat der wohl größte Volkslauf der Deutschschweiz auch

einen stattlichen Ausländeranteil, denn immerhin sind stets bis zu 60 Nationen vertreten. Sie alle genießen diese einmalige Atmosphäre in der Bundeshauptstadt.

Mit über 15.000 Finishern ist natürlich der Wettbewerb über 10 Meilen, was einer Länge von 16,093 Kilometern entspricht, die Hauptattraktion. Bis zu 30 Startblöcke sind erforderlich, um diese prächtige Läufer­schar auf die anspruchsvolle Strecke zu führen. Fünf Verpflegungsstellen und die bei höheren

Temperaturen installierten Duschen sorgen neben den vielen Brunnen am Streckenrand für die entsprechende Versorgung der Läufer.

Für alle, denen die 10 Meilen noch zu lang sind, gibt es mit dem Altstadt-GP einen Lauf über 4,7 km. Der Bären-GP für Kinder rundet das Laufangebot bei dieser gigantischen Breitensportveranstaltung ab. Belohnt werden die Finisher mit einer Medaille, die nach einer Serie mit Museen nun die Wahrzeichen der Stadt zeigen. Nach dem Bundeshaus (2012) und dem Zytgloggeturm (2013) war zuletzt das Rathaus an der Reihe.

Speziell auf Firmen ausgerichtete Angebote, geführte Trainingseinheiten auf der Strecke, medizinische Symposien und das STBern-Running sind exzellente Möglichkeiten zur Vorbereitung auf diesen außergewöhnlichen Großanlass in der schweizerischen Bundeshauptstadt.

www.gpbern.ch

SAVE
THE
DATE

DIE
SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT



34. GRAND PRIX VON BERN
9. MAI 2015

Hauptsponsoren



MIGROS



Partner



Engagement
Stadt Bern

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,700 km
Altstadt Walking 4,700 km
Bären Grand-Prix 1,600 km

www.gpbern.ch

Abstecher nach Hessen

Feiern können die Mainzer. Und das nicht nur zur „fünften Jahreszeit“ - dem Karneval. Beim 16. Gutenberg Marathon wartet wieder ein Spektakel auf alle Läufer. Wer aktiv dabei sein möchte, sollte sich schnell um einen Startplatz kümmern.

Am Anfang stand ein auf Einmaligkeit angelegter Marathon, inzwischen ist in der Karnevalshochburg Mainz bereits die sechzehnte Auflage des Gutenberg Marathon in der Vorbereitung. Und die Anhänger des Laufspektakels am Zusammenfluss von Rhein und Main müssen sich sputen, denn nach Öffnung der Online-Anmeldung Ende September sind stets in kürzester Zeit die 10.000 Startplätze vergriffen. Nicht eingerechnet dabei die 2000 Schüler im Ekiden-Staffel-Wettbewerb.

Tradition hat beim Gutenberg-Marathon aber auch der schnelle Wechsel von der Marathon- zur Halbmarathondistanz, den viele Marathonis nach der Streckenhälfte zum vorzeitigen Ein-

biegen in die stimmungsvolle Zielarena vor der Rheingoldhalle nutzen. Die Streckenänderung ist 2014 gut angenommen worden, so dass man in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt die Korrektur beibehalten wird. Fester Bestandteil bleibt aber die „Hessen-Schleife“, der Abstecher in die zu Hessen gehörenden Vororte Amöneburg, Kostheim und Kastel. Beim Gutenberg Marathon steht man aber auch zur 2/3 Marathondistanz, die nach 28,6 km an der Reduit in Kastel ein vorzeitiges Ende findet.

Der Gutenberg Marathon war vier Jahre lang Gastgeber der deutschen Marathonmeisterschaften. Auch „danach“ geht es weniger schwungvoll weiter, denn schließlich gibt es mit den Stadtmeisterschaften auch weiterhin Titelkämpfe. Und diese haben in „Meenz“ Zugkraft. Schließlich stehen hier die lokalen Größen im Rampenlicht - neben den schnellen afrikanischen Lauf-Gazellen oder den Stammgästen aus den osteuropäischen Ländern, die im Jahrestakt immer wieder auf's Neue den Rhythmus bestimmen.

WWW.marathon.mainz.de

Mach Dich fit und laufe mit !



Gutenberg Marathon Mainz

10.5.2015

» JETZT SCHON ANMELDEN ! «

MARATHON
2/3-MARATHON
HALBMARATHON
NHC-HANDBIKE-HALBMARATHON



www.marathon.mainz.de



Landeshauptstadt
Mainz



Der große Klassiker

Die BIG 25 Berlin gehören zu den großen Klassikern im deutschen Straßenlauf. Zum 35. Mal wird am 10. Mai 2015 dieses Rennen über die traditionsreiche 25-km-Distanz gestartet. Zuletzt beteiligten sich über 11.000 Läufer an dem Wettbewerb, der im Berliner Olympiastadion endet.



Sightseeing durch die Hauptstadt: Vom Berliner Olympiastadion aus (Foto unten) führt die Strecke Richtung Brandenburger Tor und zurück

Ein großen Stadtlauf über 25 Kilometer gab es in Berlin schon vor rund 100 Jahren. Als die heutige Veranstaltung 1981 ihre Premiere hatte, kannte man in Deutschland noch keine großen, Breitensportlichen City-Läufe mit internationaler Bedeutung. Die BIG 25 Berlin waren damals ein Trendsetter für den deutschen Laufsport. Heute ist das Rennen zwar nicht mehr der größte deutsche Lauf, aber spitzensportlich sind die BIG 25 Berlin sogar weltweit die Nummer eins. Die beiden aktuellen Weltrekorde über die 25-km-Distanz wurden jeweils hier aufgestellt.

Die BIG 25 Berlin haben aber nicht nur eine große Tradition, sondern auch eine einmalige und sehr schnelle Strecke. Der Rundkurs gleicht einer Stadtrundfahrt durch die deutsche Hauptstadt. Das Rennen beginnt auf dem Olympischen Platz vor den Toren der historischen Arena. Über den Theodor-Heuss-Platz geht es dann zunächst vorbei an der Oper und über den Ernst-Reuter-Platz zum Tiergarten mit der Siegestsäule. Brandenburger Tor, Unter den Linden, Friedrichstraße, Gendarmenmarkt, Potsdamer Platz, Wittenbergplatz mit dem KaDeWe, Kurfürstendamm, Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche sowie schließlich Messegelände und Funkturm sind weitere beliebte Sightseeing-Punkte, an denen die Stre-



cke vorbeiführt. Das Ziel befindet sich schließlich auf der blauen Laufbahn des Olympiastadions.

Mit der ASICS Grand 10 veranstaltet BERLIN LÄUFT noch ein zweites Rennen mit internationaler Bedeutung. Der Lauf ist Deutschlands schnellster über die 10-km-Distanz. Start und Ziel der Veranstaltung, die in diesem Jahr am

12. Oktober stattfindet und 2015 am 11. Oktober gestartet wird, befinden sich vor dem Schloss Charlottenburg. Die Strecke führt durch die westliche City der Hauptstadt und sogar ein Stück durch den Zoo! Mit zuletzt über 6.500 Teilnehmern gehört die ASICS Grand 10 zu den größten deutschen Straßenrennen über die 10-km-Distanz.

WWW.berlin-laeuft.de

Für hohe Ansprüche

Obwohl die „Trolli“-Strecke wahrlich kein einfacher Kurs, können die LäuferInnen das Rahmenprogramm umso mehr genießen. Kulinarische Köstlichkeiten auf der Strecke und musikalische Unterhaltung mögen da so manchen schweren Abschnitt vergessen lassen.

Der Trollinger-Marathon hat einen besonderen Stellenwert im deutschen Marathonkalender, schließlich ist der Lauf in der Region Heilbronn-Franken weitaus mehr als ein Stadt- und Landschaftslauf. Ein anspruchsvoller zudem, der selbst den zumeist siegreichen Läufern aus Ostafrika Respekt einflößt.

Mit 7807 Anmeldungen über alle Wettbewerbe hinweg gab es bei teilweise heftigen Wind, aber optimalen, leistungsfördernden Temperaturen den erwarteten neuen Teilnehmerrekord, gewiss ein Beleg für die Popularität des „Trollingers“. Über den Sprung über die 8000 Teilnehmer-Marke darf für 2015 bereits

spekuliert werden, schließlich steht die 15. Auflage bevor. Das Bad in der Menge genossen auch Polit-Promis wie der frühere Bundesinnenminister Hans-Peter Friedrich über die halbe Marathondistanz, die übrigens mit 4.615 Finishern die Hauptattraktion der atmosphärischen Veranstaltung am Neckar ist.

Vom Start am Frankenstadion geht es zu den zahlreichen Stimmungsnestern in den Gemeinden in der Weinregion. Überall werden die Läufer und Zuschauer nicht nur musikalisch, sondern auch

kulinarisch versorgt, denn an der passabel profilierten Strecke wird allorts der heimische Trollinger ausgedient.

Neben den Standards gibt es für die „Trolli“-Starter im Heilbronner Land auch eine Flasche Trollinger-Marathon-Wein. Die besten Kostüme werden auf der Strecke zwischen Heilbronn und Brackenheim ebenso prämiert wie die schnellsten Läufer aus der Region. Zudem ist das Handwerk mit seiner Internationalen Meisterschaft von Beginn an beim Trollinger-Marathon integriert.

WWW.trollinger-marathon.de

15 Heilbronner Trollinger-Marathon und Halbmarathon 17. Mai 2015 mit Internationaler Handwerksmeisterschaft



eine Weinregion

tausende Läufer

und nur Gewinner!



www.trollinger-marathon.de



LAUF

FÜR DEIN

LEBEN.

15. - 17. Mai 2015

**Ziel:
AUESTADION**

MARATHON · HALBMARATHON
MARATHON-STAFFEL · WALKING
HANDBIKE-HALBMARATHON
DEUTSCHE KIRCHENMEISTERSCHAFTEN
MARATHON-MESSE · MINI-MARATHON

Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN!

WWW.KASSEL-MARATHON.DE

AS Event GmbH, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal, Telefon: 0561-933 29 28

Lukrative Signale

Rundum-Programm: Beim Kassel-Marathon haben die Veranstalter sowohl die Läuferelite als auch den Breitensportler fest im Blick. Sie wollen jedem Starter einen optimalen Start ermöglichen. Der emotionale Zieleinlauf im Auestadion lässt jeden zum Sieger werden.



Beim Kassel-Marathon findet jeder Läufer eine passende Strecke für sich

Ambitionierten deutschen Marathon-Läuferinnen und -Läufern einen lukrativen Start ermöglichen - Der E.ON Kassel Marathon setzt mit seinem Konzept neben dem Angebot für die Masse ein deutliches Signal.

„Ich bin froh, dass es Leute gibt, die uns deutsche Läufer unterstützen“, sagt Marcel Bräutigam. Der Erfurter musste nicht lange nachdenken, als ihm Kassels Marathon-Chef Winfried Aufenanger das Konzept für den E.ON Kassel Marathon vorstellte.

„Ich finde es gut“, betont der Deutsche Marathon-Vizemeister und Deutsche Polizei-Meister, „dass jemand den Blick auf die jungen Läufer und deren Leistungspotenzial hat. Das ist gut für uns und die Zuschauer. Es ist in Deutschland sehr schwer, als Läufer finanzielle Unterstützung zu bekommen.“

Marcel Bräutigam bedankte sich als bester Deutscher in Kassel (2:17:45) für das Vertrauen ebenso mit einer neuen persönlichen Bestzeit (2:17:45), wie

der DM-Dritte Christian König (2:18:17). Neben den beiden Thüringern sind mit Daniel Ybekal Beriye (2:23:15), Elias Sansar (2:26:22) und Jörg Heiner (2:26:32) drei weitere deutsche Läufer mit ihren Kasseler Ergebnissen unter den Top 12 der Deutschen Jahresbestenliste. Schneller als Bräutigam und König waren 2014 bislang nur André Pollmächer und Julian Flügel.

Klar, dass die Kasseler bei der neunten Auflage ihres Marathons am attraktiven Konzept in Zusammenarbeit mit dem „Förderverein Deutscher Straßenlauf“ festhalten. Dieses beinhaltet nicht nur das an die Zielzeit gekoppelte attraktive Prämiensystem, sondern auch Finanzierungen von Trainingsmaßnahmen. „Wir setzen ein klares Zeichen an die heimischen Läufer und bieten mit unserer Unterstützung ein Paket, das für

die Athleten einerseits eine Verpflichtung darstellt, andererseits eine große Chance“, erklärt Winfried Aufenanger.

Doch in Kassel hat man nicht nur die Spitze, sondern in deren Sog auch die breite Masse im Blick. Die Strecke mit dem stimmungsvollen Zieleinlauf im Auestadion ist nach der Kursveränderung 2014 flacher und deutlich schneller, das zeigen die vielen persönlichen Bestzeiten.

Mit den dritten Deutschen Kirchen-Meisterschaften, den Hessischen vhs-Meisterschaften, MLP-Uni-Cup, Raiffeisen-Azubi-Cup und dem beliebten Mini-Marathon mit über 5.000 Kids aus 110 Schulen - damit einer der größten des Landes - hat der E.ON Kassel Marathon ein umfassendes und zudem günstiges Angebot für einen Start in der Mitte Deutschlands.

WWW.kassel-marathon.de

14. BERLINER FIRMEN LAUF

12. JUNI 2015



Strecke: 5,5 km – Straße des 17. Juni

19.30 Uhr: Skater | 19.40 Uhr Rollstuhl- & Einradfahrer, Handbiker

19.50 Uhr: Läufer | 20.00 Uhr: Walker

Party bis Mitternacht

www.berliner-firmenlauf.de

UNSERE WEITEREN LAUFVERANSTALTUNGEN 2014 / 2015

04.10.2014	Sägerserie (1.Lauf)	6-15 km Die härteste Laufserie Berlins (2.Lauf 08.11.14 / 3.Lauf 06.12.14)
23.11.2014	Lauf in die Tropen	4, 8 oder 12 km, danach ab in die Tropen- und Saunalandschaft des Tropical Island
30.11.2014	60. Herbstwaldlauf	11 km Waldlauf mit Jugend- und Schnupperläufen
26.04.2015	30. Straßenlauf durch Frohnau	10 km durch die Gartenstadt inkl. Kinderläufe
23.-25.05.2015	Baltic Run-Non Stop	230 km in max. 40 h
03.10.2015	Sägerserie (1.Lauf)	6-15 km Die härteste Laufserie Berlins (2.Lauf 07.11.15 / 3.Lauf 05.12.15)
22.11.2015	Lauf in die Tropen	4, 8 oder 12 km, danach ab in die Tropen- und Saunalandschaft des Tropical Island
29.11.2015	61. Herbstwaldlauf	11 km Waldlauf mit Jugend- und Schnupperläufen

Alle Termine vorbehaltlich behördlicher Zustimmungen!



OFFICIAL PARTNERS

WWW.LGNORD.DE

Schnelle Sightseeing-Tour

Sechs Kilometer mit Arbeitskollegen, Vereinskameraden, Freunden oder mit der Familie rund ums Brandenburger Tor laufen. Der Berliner Firmenlauf lockte im vergangenen Jahr knapp 12.000 Teilnehmer an. 2015 können es noch mehr werden.

Läufe gibt es in Berlin viele, aber kein anderer Lauf führt in einer derart engen Folge an Sehenswürdigkeiten der deutschen Hauptstadt vorbei wie der Berliner Firmenlauf. Auf 6 km, die man laufend, skatend oder (nordisch) walkend bewältigen kann, sieht man vom Start am Brandenburger Tor mit dem Holocaust Mahnmal, Potsdamer Platz, Sony Center, Bendlerblock, CDU-Parteizentrale, Brückemuseum, zahlreiche Botschaften, Siegessäule, Bundespräsidialamt, Kanzleramt, Reichstag, sowjetisches Ehrenmal so viele Sehenswürdigkeiten. Und das alles direkt am Tiergarten, der grünen Lunge der Stadt.

Die Sightseeingtour ist eines, die Intension für diesen Lauf ist jedoch eine andere: Mit Arbeitskollegen, Vereinskameraden, Freunden oder mit Familienangehörigen sich einmal außerhalb des gewohnten Umfelds gemeinsam sportlich zu betätigen und Spaß zu haben. Dabei steht nicht der sportliche Erfolg im Vordergrund, sondern der Spaß am Laufen und einen eigenen Beitrag zur Gesunderhaltung zu leisten. Die Veranstalter möchten dabei einen Anstoß geben zu einer gesunden und bewussten Lebensweise geben, dem bei der 13. Auflage fast 12.000 Teilnehmer folgten. Dabei brachte die Zahl 13 keineswegs Glück, denn es regnete teilweise in Strömen. Was zumindest beim Sporttreiben keinen Abbruch tat...

Gewertet werden Dreierteams durch Zeitaddition. Für Ambitionierte gibt es aber auch eine Einzelwertung, zudem auch getrennt nach Altersklassen. Dort sind natürlich alle gelistet, damit sich auch diejenige wieder finden, die ohne Team unterwegs auf Sightseeingtour im Herzen Berlins waren. Tages-schnellste waren bei der 13. Auflage Daniel Naumann von der IVU Traffic Technologies AG (17:30) und Heike Hesse von der BSG AOK Nordost (21:31), die schnellste Mannschaft stellte das Team Dr. Gabriele Harke vor der TU Berlin und der FU Berlin.

Die Belohnung folgt eigentlich schon auf dem Fuß: Eine duftige Party mit



Vor einzigartiger Kulisse: 12.000 Läufer, Inline-Skater und Nordic-Walker am Brandenburger Tor

Bands und DJs sorgen für die Regeneration nach dem Lauf. Und was gibt es Schöneres als in einer lauen Sommernacht mit Blick auf das erleuchtete Brandenburger

Tor bis Mitternacht zu feiern. Vor allem, wenn es nicht regnet. Und wenn wie 2014 am nächsten Tag für die meisten arbeitsfrei war (Himmelfahrtstag)...

WWW.berliner-firmenlauf.de

Grüne Lunge lässt grüßen

Der ELV-Halbmarathon hat sich über die Jahre nicht zuletzt wegen seines breiten Programms etabliert. Neben altbewährten Distanzen freuen sich vor allem Kinder über einen Frosch- und Tigerlauf. Die Erwachsenen entspannen hingegen bei der After-Run-Party.

In nur wenigen Jahren hat sich der EVL-Halbmarathon in Leverkusen zu einem äußerst attraktiven Lauf entwickelt, denn bei der größten Breitensportveranstaltung in Leverkusen treffen inzwischen über 3.500 Finisher im Ziel auf der Kölner Straße ein. Nach dem Motto „Für jeden etwas dabei“ reicht das Programm dabei vom Halbmarathon über den 10 km- und 5 km-Lauf bis hin zum kindgerechten Laufen beim Frosch- oder Tigerlauf.

Die Strecke im idyllischen Neulandpark lässt durchaus schnelle Zeiten zu, wie Mario Kröckert 2009 mit 1:06:33 Stunden ebenso unter Beweis zu stellen wusste wie Melanie Kraus 2010, die 1:15:05 Stunden lief. Aber es darf auch

etwas langsamer sein, letztlich ist der EVL-Halbmarathon (mit seinen Ergänzungs-Wettbewerben) vornehmlich eine Mitmachgelegenheit für Freizeit- und Hobbyläufer jeglichen Alters.

Auch wenn gegen Ende der „berüchtigte“ Sauerberg ruft, es ist ein Lauferlebnis, das durch den abwechslungsreichen Streckenverlauf mit Straßen- und Parkwegpassagen durch die grüne Lunge Leverkusens führt und inzwischen viele treue Laufanhänger gefunden hat. Dreh- und Angelpunkt „für die runde

Sache“ im Leverkusener Stadtteil Opladen ist der Marktplatz mit Start- und Ziel und After-Run-Party. Dies passt freilich zu „aktiv erleben“, dem Slogan des veranstaltenden Sportpark Leverkusen. Beim EVL-Lauftreff gibt es zudem einen speziellen, auf mehrere Monate angelegten Vorbereitungskurs für die 21,097-Kilometer-Strecke durch die grüne Lunge Leverkusens. Dafür zeichnen zusammen mit dem Sportpark Leverkusen die Vereine TuS 05 Quettingen, TuS 1882 Opladen und TV Witzhelden verantwortlich.

WWW.leverkusen-halbmarathon.de

EVL-HalbMarathon 2015

Leverkusen

Sonntag, 21. Juni



Unsere Partner



RHEIN-RUHR MARATHON

SONNTAG, 7. JUNI 2015 ab 7.55 Uhr
Sportpark Duisburg · Kruppstraße
mit Inline-, Halb-, Staffel-
und Handbike-City-Marathon

www.rhein-ruhr-marathon.de



Stadtsporbund
Duisburg



Stadtsporbund Duisburg
Bertaallee 8 b
47055 Duisburg
Tel.: 0203 / 30 00 811
Fax: 0203 / 30 00 888



Lauf-Sport Bunert
Sternbuschweg 194
47057 Duisburg
Tel.: 0203 / 37 73 00
Fax: 0203 / 35 05 90

Klingenthal. SPORT Marathon 2015 Salzkotten

... eine Stadt in Bewegung



8. Klingenthal Sport Marathon Salzkotten, 07. Juni 2015

Klingenthal Sport-Marathon
ERIMA-Halbmarathon | AOK-Staffelmarathon
PLONKA 10 km-Lauf | Fit & Fun-Lauf
Bambini-Läufe

www.salzkotten-marathon.de

Jetzt anmelden!

Viel Erfolg

...voller Power ins Ziel mit
Eat Natural Nuss- und Fruchtriegeln.



Simple... isn't it?



FÜRTH

20. + 21. Juni 2015

metropolmarathon

powered by



Mobility
Networks
Logistics



Super MARATHON Aktion

Unschlagbar günstige
Startgebühr

nur **29,90 €**

(Bis 31. Dezember 2014)



5 km Hobbylauf | 10 km Volkslauf
10 km Nordic Walking | Halbmarathon | Staffelmарathon
Marathon | TEENSmarathon | KIDSmarathon

Jetzt online
anmelden

www.metropolmarathon.de



Eine Region auf Trab

„Dabeisein ist alles“: Vom Windellauf bis zur klassischen Distanz dürfte beim Metropol Marathon Fürth für jeden Laufsportbegeisterten eine passende Distanz dabei sein. Bei dem Nachwuchs steht vor allem der „TEENSmarathon“ ganz hoch im Kurs.



Beim Metropolmarathon geht es längst nicht nur über die klassische Marathon-Distanz. Für jeden Hobbysportler gibt es das passende Laufangebot

Das olympische Motto „Dabeisein ist alles“ lässt sich ohne weiteres auch auf den Marathon in Fürth übertragen, denn hier steht nicht das erzielte Ergebnis, sondern das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Mithin ein Grund, weshalb die relativ junge Veranstaltung bei den Läufern eine entsprechende Popularität erreicht hat, wie die steigenden Teilnehmerzahlen belegen. Die Devise „Laufen anders erleben“ soll auch 2015 Programm werden.

2014 setzen die Verantwortlichen wiederum auf einen Mix aus Bewährtem und neuen Ideen. Längst etabliert sind bereits die Marathonmesse und das attraktive Rahmenprogramm für die ganze Familie. Insgesamt tummelten sich über 6.600 Aktive auf den unterschiedlichsten Distanzen vom Windellauf bis zur klassischen Olympiadistanz. Das umfangreiche Laufprogramm sieht auch für die

neunte Auflage den Einsteigerlauf und „TEENSmarathon“ über eine Fünf-Kilometer-Strecke vor, die von der Fürther Freiheit in den Stadtpark und wieder zurück zur Freiheit führt. Richtig rund geht es beim „KIDSmarathon“ auf verschiedenen Laufstrecken mit zuletzt über 1500 Kinder und Jugendlichen.

Mithin ein starkes Ergebnis für das umfassende Vorbereitungskonzept in den Kindergärten, Horten und Grundschulen der Stadt und des Umlandes. Der Sonntag hingegen steht ganz im Zeichen der Aktion „Dance and Run“ und dem klassischen Laufprogramm mit Marathon, Halbmarathon, 10 km-Volkslauf und -(Nordic-)Walking sowie dem Staffellarathon.

Der Marathon führt durch zahlreiche Fürther Vororte, durch den Südstadtpark und den Flußauen entlang der Pegnitz und natürlich durch die Innenstadt. Malerische Landschaftskulissen wechseln dabei mit belebtem Innenstadtfair. Gerade Läufer aus anderen Regionen sind von diesem Mix begeistert, denn hier stimmt die Mischung aus Stadt- und Landschaftsmarathon.

Ganz nach der Devise „Je schneller, desto günstiger“ bieten die Veranstalter besondere Anmeldebedingungen gerade für Marathonläufer an. Und Zusatzwertungen wie die internationalen Eisenbahnermeisterschaften oder die für die bayerischen Polizisten.

WWW.metropolmarathon.de

21. **hella** hamburg halbmarathon

Sonntag, 21. Juni 2015



VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

e-on

DAK
Gesundheit

newline
runners outfit since '81

Start: Reeperbahn

Ziel: Rothenbaumchaussee

BNS

dielaufgesellschaft.de

Schaulaufen mit Partyfeeling

Zehn Finisher-Rekorde hintereinander. Der hella hamburg halbmarathon freut sich über stetig wachsende Zahlen. Nicht zuletzt wegen mehr als 50 Strecken-Highlights, die die Läufer quer durch Hamburg erwarten.

Die Bilanz für den 20. hella hamburg halbmarathon, so die offizielle Schreibweise, kann besser nicht sein. 7850 Meldungen bedeuteten nämlich ein starkes Plus von 14 Prozent, dazu ein spannendes Rennen, das an Dramatik und Dichte nicht besser hätte inszeniert werden können. Die logische Folge natürlich die neue Finisher-Rekordzahl, übrigens zum zehnten Mal hintereinander. Das i-Tüpfelchen jedoch sind die beiden Streckenrekorde von Charles Maina (1:01:41) und Agnes Mutune (1:12:46).

Je länger das Rennen dauerte, desto weniger Regenschirme waren am Streckenrand zu sehen und die Samba-Stimmung konnte die Oberhand gewinnen. Ganz nach dem Geschmack der vielen Halbmarathonläufer. Mit dem erklärten Favoriten, dem Paris-Marathon-Sieger Peter Some, gab es zwar auch ein Regengopfer, der nach einem Sturz letztlich nur auf dem dritten Rang kam. Dafür sprangen andere in die Bresche wie eben dieser Charles Maina. Auch die Frauenerste war noch nie so schnell wie beim Jubiläumslauf, sodass die kenianische Fahne in der Rothenbaumschaussee für die Sieger Charles und Agnes, aber auch für die Streckenrekorde von Charles und Agnes wehte.

Das jedoch ist nur die Spitze der Sechstausend, denn für die große Läufermasse ist die „Point-to-Point“-Strecke ein Schaulaufen mit Partyfeeling. Und eine Sightseeingtour par Exzellenz. Dazu hat die veranstaltende Agentur BMS gleich 50 (!) Highlights der Strecke gelistet. Wenn das nicht ein super Service für die Auswärtigen ist. Hamburger gibt es natürlich in reichlicher Anzahl. So galt der stärkste Beifall für die beiden HSV-Läufer Saare Zelalem Hallemariam (1:07:11) und Sarah Wiesner (1:22:50), die beim Laufspektakel von der Reeperbahn um die Außenalster herum nach Harvestehude lokale Tagessieger wurden.



Hamburg im Laufschrift erkunden: Beim hella hamburg halbmarathon funktioniert das vorzüglich. Nach dem Start folgen 50 Streckenpunkte, die einen kurzweiligen Lauf versprechen

Die Strecke ist hamburgisch-schnell, leider auch immer wieder einmal etwas windanfällig und fordert die Macher wie auch die Teilnehmer in logistischer Hinsicht. Denn der Start befindet „natürlich“ an der Reeperbahn in St. Pauli, die Ziellinie ist direkt am von der Hochblüte des Tennis bekannten Rothenbaum gezogen. Eine sportliche

Höchstleistung vollbringen dabei die Organisatoren des Halbmarathons, denn die Schleife in St. Pauli wird gleich zweimal durchlaufen, wegen der Geschwindigkeit des „Afrika-Expresses“ werden hier natürlich die Spätstarter bereits überrundet, aber das ist dank der Routine der Veranstalter mit einer Straßenteilung bestens gelöst.

WWW.hamburg-halbmarathon.de

Filme sind Multitalente

Vorberichte, Livestreaming und Dokumentationen werden für Veranstalter immer wichtiger. AFV Medienproduktion bietet als Dienstleister alles aus einer Hand. Perfekte Tools für die passende Eigenvermarktung.

Youtube und facebook machen es möglich: Jeder kann sich heute auf Smartphone oder Tablet das ansehen, was ihn gerade interessiert. „Filme sind die besten Image- und Werbeträger, um Emotionen darzustellen. Das gilt besonders für den Sport“, weiß André Weihrauch, Geschäftsführer der Firma AFV Medienproduktion in Paderborn.

Zunehmend nutzen Sportveranstalter diesen Trend und setzen auf die Erfahrung der Medienprofis von AFV, so auch in der 1. Fußball Bundesliga und in der 2. Basketball Bundesliga. Deutschlandweit ist AFV seit über zehn Jahren als Mediendienstleister bei Sportveranstaltungen tätig.

Ob Vorberichterstattung, Livestreaming oder Dokumentationen, die Möglichkeiten Veranstaltungen in Szene zu setzen sind fast grenzenlos: Trailer im Vorfeld für die Homepage oder social media, Live-Übertragungen des Renngeschehens und Interviews in andere Veranstaltungsbereiche oder Live-Streamings ins Internet.

Auch nach der Veranstaltung ist das Bildmaterial als Clip oder Dokumentation vom Rennen ein Magnet für Läufer und Besucher. „Es gibt kein anderes Medium, das so vielseitig nutzbar ist wie Film“, fasst André Weihrauch die Möglichkeiten zusammen.

www.afv.de

Starke Partner

AFV Medienproduktion ist inzwischen seit zwei Jahren der Medienpartner von German Road Races (GRR), wenn es um bewegte Bilder geht. AFV unterstützt den Veranstalter bei großen deutschen Läufen mit Filmen und Equipment.

www. AFV .de
Medienproduktion Weihrauch

**Liveübertragung
Internetstreaming
Filmproduktion
Podcasts**

Schulze-Delitzsch-Weg 1a
33175 Bad Lippspringe
05252 - 8398460
info@afv.de
www.afv.de

Animation. Film. Veranstaltungen.

Parcours mit Tradition

Mit einer Schnapsidee am Kneipenabend fing vor 37 Jahren alles an. Nun ist der Darmstädter Stadtlauf nicht mehr aus dem Laufkalender wegzustreichen. Der Kurs über die Jahre gleich geblieben ist. Dafür überraschen die Veranstalter in puncto Rahmenprogramm.

Wie (im positiven Sinne) ver-rückt mussten die beiden Piz-za backenden Brüder Franco und Luciano gewesen sein, als sie in einer Bierlaune den ASC-Langstrecklern mit dem „Cup da Franco“ einen Lauf durch die City vorgeschlagen hatten? Doch das ist lange her. Mit 37 Auflagen ist der Darmstädter Stadtlauf ein Vorzeigeobjekt der deutschen Stadtlauf-Szene.

Der Stadtlaufparcours ist bis auf kleinere Korrekturen gleich geblieben: Enge Einkaufspassagen, der Ludwigsplatz, der „Lange Ludwig“ und natürlich die legendäre Treppenpassage. Das Event-Konzept jedoch hat sich im Jahresrhythmus verfeinert – und ist sich zugleich

treu geblieben. Die Macher um Wilfried Raatz haben stets neue Überraschungen parat. 2009 wurde das DLV-Bewegungscamp mit über 1000 Schülern integriert und Darmstadt für einen Tag zur sportivsten Stadt Deutschlands gemacht.

Bands dürfen früher wie heute Stadtläufer wie auch die stets große Zuschauerkulisse in Stimmung bringen. Aus einst einem kleinen, elitären Läuferpulk ist in Darmstadt eine Veranstaltung mit Freizeit- und Breisportcharakter

ebenso geworden wie ein Laufsteg für internationale Läuferasse – und für die erfreulich vielen Nachwuchsläufer.

„Darmstadt läuft“ – so heißt der Slogan, der sowohl Stadtlauf, Frauenlauf im Herrngarten, Darmstadt-Cross als den bestbesetzten deutschen Crosslauf als auch den weltweiten Charitylauf „Wings for Life“ mit Darmstadt als deutschen Veranstaltungsort als Klammer umgibt. Facettenreich – und (fast) allen Ansprüchen gerecht werdend.

WWW.darmstadt-laeuft.de



Wings for Life World Run
3. Mai 2015



Darmstädter Frauenlauf
10. Mai 2015



Darmstädter Stadtlauf
24. Juni 2015



Darmstadt Cross
22. November 2015

Organisation
wus-media UG
Agentur/ Event- und
Veranstaltungsservice



Reschenpass 
In der Kulturregion Vinschgau

Vinschgau
Kulturregion in Südtirol

www.reschenseeelauf.it

16. Reschenseeelauf

Samstag 18.07.2015 · 17.00 Uhr · 15,3 km

JUST FOR FUN Lauf
Nordic Walking
BAMBINI-Apfellauf

SÜDTIROL



Sommer, Sonne, See

3400 Teilnehmer aus 15 Nationen starten beim neuen GRR-Mitglied am Reschensee in Südtirol. Von eindrucksvollem Panorama bis hin zur emotionalen Siegerehrung am See stimmt im Vinschgau einfach alles.

Der Vinschgau ist uns in erster Linie bekannt durch die lukulischen Genüsse dieser von der Sonne verwöhnten Region. Bissfeste Äpfel von der Hauptsorte Golden Delicious über Jonagold, Gala bis hin zum Braeburn, Weine der erlesenen bis süßigen Art und würziger Speck sind nur einige markante Aspekte dieser Natur- und Kulturlandschaft zwischen dem Reschenpass und Meran. Man spricht deutsch wie italienisch, die Gastfreundschaft ist sprichwörtlich, weil nett. Und sportlich hat der Vinschgau einiges zu bieten. Winters wie sommers. Neben vielfältigen Freizeitangeboten zu Fuß oder per Bike gibt es auch einige Laufangebote. Seit wenigen Jahren mausert sich dabei der Reschenseelauf zu einem attraktiven internationalen Anlass, der bei einer tendenziell eher flachen Seerunde von 15,3 km auf allerdings 1500 m Höhe nach 15 Auflagen immerhin schon bei 3.400 Teilnehmern aus 15 Nationen angekommen ist.

Attraktiv für die ganze Familie

Dreh- und Angelpunkt des Laufspektakels ist Graun, eine kleine Ortschaft, die vornehmlich wegen des im Wasser des Reschensees stehenden Kirchturms berühmt ist. Die große Festwiese am Reschensee ist zu einem Jahrmarkt ähnlichen Läuferbasar geworden, der sich zwischen einem 3000 Menschen fassenden Festzelt und dem engen Start- und Zielbereich als große Zeltstadt zeigt.

Mit ein Grund, weshalb der Reschenseelauf ein attraktiver Anlass für die ganze Familie ist, dürfte freilich die Softvariante des 15,3 km-Laufes sein, die sich als „Just for Fun-Lauf“ ohne Zeitmessung zum Mitmachen ohne Zeitdruck neben dem Nordic Walking-



Natürlich führen weite Teile der Strecke am wunderschönen Reschensee vorbei, der der Veranstaltung seit vielen Jahren seinen Namen gibt

Angebot anbietet. Um selbst die Walker bei der Siegerehrung nicht „leer“ ausgehen lassen zu müssen, haben die Macher beim ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen um Rennleiter Gerald Burger eine besondere Wertung erfunden. Hierbei wird der Mittelwert der Ergebnisse des schnellsten und des langsamsten Walkers als Richtwert ermittelt. Die zehn Teilnehmer, die diesem Richtwert am nächsten kommen, werden bei der Siegerehrung ausgezeichnet.

Auf dem 15,3 km-Rundkurs entlang des Sees, der zu achtzig Prozent aus Asphalt besteht, lässt sich erwiesener

Maßen auch schnell laufen. So gewann die frühere Cross-Europameisterin Helena Javornik 2004 mit der bislang schnellsten Frauenzeit von 54:44 Minuten, bei den Männern hält der Tscheche Milan Kocourek die Bestzeit mit 48:17 Minuten.

Auch deutsche Läufer konnten am Reschensee schon überzeugen wie zuletzt die Tagesschnellsten Simone Raatz (2013) und Tobias Schreindl (2014), die selbstverständlich auch in den Genuss einer überaus emotionalen Siegerehrung mit Feuerwerk am Seeufer kamen.

WWW.reschenseelauf.it

13. hella marathon nacht rostock
rostocker-marathon-nacht.com

marathon
marathon staffel
halbmarathon
schülerlauf

hella

marathon
nacht



rostock

1.8.2015



START hella marathon nacht

LEINEN
UND GEFIERT
SEGEL
GEHISST

BMS



Wenn es Nacht wird in Rostock...

Tolle Idee, starke Rahmenbedingungen: Bei der hella marathon nacht rostock starten die Läufer erst in den frühen Abendstunden, um der möglichen August-Hitze zu entgehen. Längst hat sich der Halbmarathon als beliebteste Distanz etabliert. Immer beliebter wird auch der Staffelmara-
thon – bis zu acht Läufer teilen sich hier die 42,195-Kilometer-Distanz.

Möwe fliegt, Schiff schwimmt, Mensch läuft“, so haben die Rostocker das Credo der tschechischen Lauflegende Emil Zatopek für ihren Küstenmarathon gewinnbringend umgewandelt. Denn das maritime Flair der „hella marathon nacht rostock“ ist unverkennbar, auch wenn die Marathonnacht im Vorfeld der Hanse Sail Rostock weitaus weniger spektakulär und publikumswirksam in die Öffentlichkeit wirkt.

Unter der Federführung der Hamburger Eventagentur BMS ist der Dämmermarathon, neben dem Marathon in Mannheim und Ludwigshafen der einzige Marathon in den Abendstunden, seit dem Neustart 2009 im leichten Aufwind, wenngleich es ein überaus schweres Unterfangen ist, an der Ostsee einen teilnehmerstarken Marathon zu installieren. Wie andernorts auch ist der Halbmarathon der läuferstärkste Wettbewerb. Der Marathonlauf hingegen wird durch die Staffeln, bei denen bis zu acht Starter integriert werden können, belebt.

Historisch-hanseatische Altstadt

Dabei sind die Eckpunkte der Veranstaltung mit der historisch-hanseatischen Altstadt, dem Warnowufer, dem Warnowtunnel und dem IGA-Park gewiss attraktiv. Spektakulär ist natürlich die „Unterwasserpassage“ im Warnowtunnel zwischen den Ortschaften Krummendorf und Schmarl, denn die Läufer müssen hier unter den Meeresspiegel abtauchen. Für die Halbmarathonläufer beginnt hier die Punkt-zu-Punkt-Strecke, Shuttle-Schiffe bringen die Starter dabei vom Stadthafen zum Fähranleger Oldendorf.

Ganz nach dem selbstgewählten Veranstaltungs-Untertitel „Anker gehiebt und volle Kraft voraus“ gingen die Stars zu Werke und machten die 12. Auflage der hella marathon nacht rostock zum Sommernachtstraum: Ein-



In die Nacht hinein: Wenn die Läufer ins Ziel auf dem Neuen Markt einlaufen, ist es bereits dunkel

mal mehr dominierte dabei der inzwischen in Rostock als Arzt praktizierende Dresdener Paul Schmidt, der seinen eigenen Streckenrekord auf nunmehr 2:30:33 verbessern konnte und dabei einen Vorsprung von dreißig Minuten auf die ersten Verfolger hatte. Wiederrum schneller waren aber auch die Top-triathleten des TC Fiko Rostock, die bereits nach 2:18:34 Stunden ins Ziel auf

den Neuen Markt einbiegen konnten. Einen Schweizer Sieg gab es übrigens beim Halbmarathon durch Roger Schnyder, der im Dress des GRR-Partners RunningCoach nach 1:20:53 Stunden über die Ziellinie stürmte. Die schnellsten Frauen heißen Sarah Stuckenbrock (3:31:50) und Anna Weidlich (1:26:41) und kommen von der Küste, nämlich aus Hamburg und Graal-Müritz.

WWW.rostocker-marathon-nacht.com

Ideal für Genussläufer

Wenn der Dorfplatz in Monschau zum Epizentrum für den Laufsport wird, ist wieder Marathon-Wochenende. Die wunderschöne Strecke durch die Eifel findet immer mehr Wiederholungstäter.

Ein Dinosaurier der Marathonszene ist der Monschau-Marathon, der am 9. August bereits zum 39. Mal in der Nordeifel und im Naturschutzgebiet „Hohes Venn“ ausgetragen wird. Unter dem Motto „run and walk in nature“ gibt man sich im Monschauer Ortsteil Konzen international und bodenständig zugleich.

Der Dorfplatz ist für drei Tage das Epizentrum. Nach einem stimmungsvollen Auftakt mit einer Rockfete übernehmen die Läufer und Walker nahtlos das Geschehen. Walking und die MTB-Tour über die Original-Marathonstrecke gehören ebenso zum Vorprogramm wie Mini-Marathon, Marathonmesse und Pastaparty. „Race day“ ist der Sonntag, wenn Marathonläufer und Staffelläu-



fer auf der selektiven Strecke mit 750 Höhenmetern auf zumeist Naturwegen rund um Monschau, durch die malerische Altstadt des Eifelstädtchens oder entlang malerischer Bachläufe und nahezu unberührten Waldpassagen laufen.

Der Monschau-Marathon ist ein Tummelplatz für Wiederholungstäter,

schließlich weiß sich der Naturmarathon mit Profil von den zahlreichen Stadtmarathonläufen abzuheben und ist eine Marktlücke für Genussläufer. Wem die Marathondistanz durch das Hohe Venn noch zu kurz ist, der findet sicherlich beim 56 km langen Ultra-Marathon die rechte Streckenlänge.

Angesichts des frühen Starts (6.00 Uhr) können die Ultras auf dem 658 m hohen Steling vielleicht sogar den Sonnenaufgang erleben, die Marathonläufer folgen um 8.00 Uhr. Stimmungsvoller Ausklang ist dann auf dem Dorfplatz der historischen Altstadt.

WWW.monschau-marathon.de

*Herrlicher Landschaftslauf
durch den Naturpark Eifel*

Top 3 der schönsten
Landschaftsläufe
voting marathonyou 2012

9. August 2015

Monschau 42,195 / 56 km

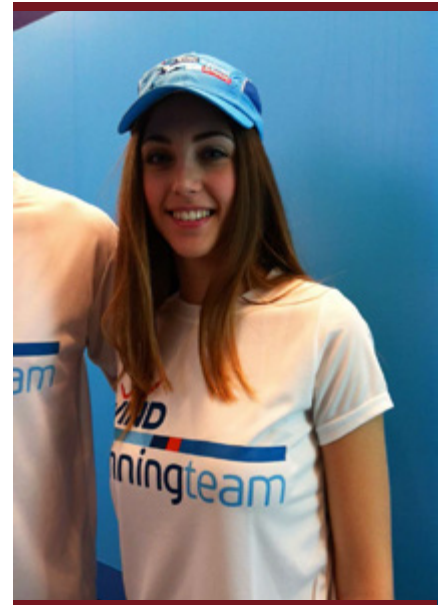
www.monschau-marathon.de



Die schönsten Laufeventprodukte weltweit



So läuft's richtig für Ihren EVENT!



THE TOP MANUFACTURER

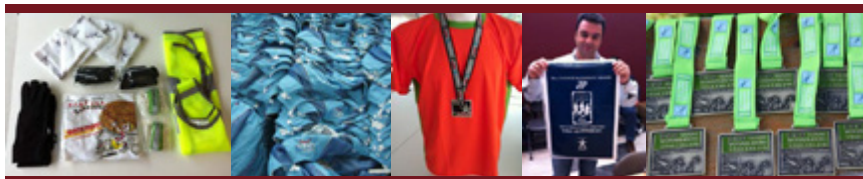


- Finishershirts
- Medaillen
- Läuferbeutel
- Marathondecken
- Läuferzubehör
- Kappen
- Lanyards u.v.m.



EVENT ITEMS

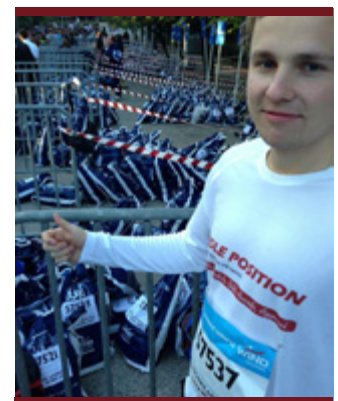
„We accessorize your athletes“



Medals - Shirts - Caps - Polos - Bandanas



Bags - Promotional Gifts - Awards



More info

+49 2365 201306
www.poleposition.ag
we@poleposition.ag



15. RWE HUNSRÜCK MARATHON

22. & 23.08.2015

Größtes Sportevent im Hunsrück



Sa. 22.08 **Laufen:** Bambini
Youngster-Läufe
DFH City-Run-Staffellauf



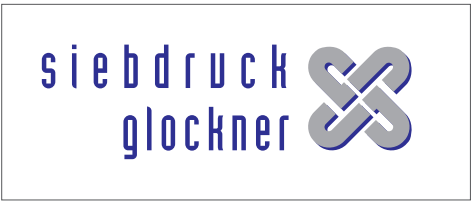
So. 23.08 **Skaten:** Marathon
Halbmarathon, Fun 6,3 km

Laufen: Marathon, -Staffel,
Halbmarathon, Schülerstaffel,
Fun-Lauf 6,3 km



Walken/Nordicwalken:
Halbmarathon, Fun 6,3 km

www.hunsrueck-marathon.de | info@hunsrueck-marathon.de | Fon +49 6762 5693



Malerische Landschaft

Ein Lauf für Genießer? Auf jeden Fall! Aber nicht nur. Auf den Radwegen zwischen den kleinen Dörfern mit schönen Fachwerkhäuschen lässt sich auch richtig schnell laufen. Der Hunsrück-Marathon ist ein Landschaftslauf erster Güte.



Zum größten Sportevent im Hunsrück werden auch 2015 wieder mehr als 2000 Freizeitsportler erwartet

Es ist unbestritten, der Hunsrück-Marathon ist ein Landschaftslauf. Im Schatten der großen artgleichen Veranstaltungen wie dem Rennsteiglauf im Thüringer Wald, dem Schwäbischen Alb Marathon im Württembergischen oder dem Oberelbe-Marathon in Dresden blüht die Veranstaltung in der Augustmitte in Rheinland-Pfalz prächtig. Mit vierzehn Auflagen und einem Stamm von zumeist 2000 Teilnehmern ist der Hunsrück-Marathon von der Laufevent-Karte nicht mehr wegzudenken. Seit 2012 ist er zudem auch Mitglied bei German Road Races.

Ein fein verästeltes Wegenetz zwischen den zahlreichen Dörfern und Kleinstädtdchen in der vergleichsweise dünn besiedelten Hochfläche zwischen Rhein, Mosel und Nahe bietet sich ideal an für den Ausdauersportler, gleichgültig ob in Laufschuhen oder auf Inline-Rollen. Noch dazu kam, dass die Bahnstrecke Emmelshausen – Simmern in den neunziger Jahren stillgelegt wurde und ein asphaltierter Radweg im Mai 2000 in Betrieb genommen und nach dem

als Schinderhannes bekannten Kleinganoven Johannes Bückler benannt wurde. Und dieser Schinderhannes-Radweg spielt beim Hunsrück-Marathon für die Marathonläufer auf ihrem Weg von Emmelshausen nach Simmern eine gewichtige Rolle.

Das 8000 Einwohner kleine Städtchen Simmern, an der B 50 gelegen, ist bei der Schaffung des Hunsrück-Marathons zur Drehscheibe für die Ausdauersportler aller Generationen geworden. Der Ziel-einlauf befindet sich im 1708 erbauten Schloss, in der nahe liegenden Hunsrückhalle ist die Startnummern-Ausgabe und die kleine, aber feine Marathonmesse untergebracht. Eine logistische Herausforderung sind für Marathon-Chef Ottmar Berg und die vielen ehrenamtlichen Helfer die unterschiedlichen Startorte wie Emmelshausen (Marathon für Läufer und Inliner), Kastellaun (Halbmarathon), Ebschied (Halbmarathon Inliner) und Neuerkirch (Fun Run). Unproblematisch

hingegen der DFH City Run, ein Staffellauf über 850 Meter in Simmern mit Wachstumspotential.

Mit viel Engagement wurden alle Hürden mit Bravour überwunden, der bunte Strauß an Wettbewerben im Laufen, Walken und Skaten hält mit einem feinen Rundumpaket die Ausdauerkundenschaft beim Hunsrück-Marathon im Verbund mit zumeist regionalen Sponsoren und Partnern am Leben. Auf dem durchgängig asphaltierten Kurs lässt sich schnell laufen, das hat Seriensieger Marco Diehl bei inzwischen acht Siegen immer wieder bewiesen. Aber den meisten der zweitausend Starter, wobei leider nur ein Zehntel über die klassische olympische Distanz startet, kommt es vielmehr darauf an, die Landschaft mit den „grünen“ Radwegen, dem weiten Blick über Felder, Wiesen, Hügel und Täler und der herzlichen Atmosphäre in den kleinen Dörfern mit den malerischen Fachwerkhäuschen zu genießen.

WWW.hunsrueck-marathon.de

STADTWERKE HALBMARATHON BOCHUM

06.09.2015

jetzt anmelden!
bis 27.08.2015, 23:59 Uhr

STADTWERKE
BOCHUM



Mit GLS Bank 10 km-Lauf
(inkl. Bochumer Running Pott)
Team- und Staffelwertung

www.stadtwerke-halbmarathon.de

Krombacher
ALKOHOLFREI



GLS Bank
das macht Sinn



BKK vor Ort



Stadt Bochum

Laufen in der Partyzone

Bewegung am Bermuda3Eck: Unter den Fittichen des Leichtathletik-Renommiervereins TV Wattenscheid wächst mit dem Stadtwerke Halbmarathon eine große Laufveranstaltung heran.



Laufparty: Entlang der größten Feiermeile des Ruhrgebiets übernehmen einmal im Jahr die Läufer beim Halbmarathon in Bochum das Kommando

Das Start-Ziel-Areal ist in der Viktoriastraße, besser gesagt in Höhe des Bermuda3Ecks, einer Partyszene mit 70 Gastrobetrieben und in Hochzeiten bis zu 30.000 Partygängern – und hätte nicht besser ausgewählt sein können für eine neue Laufveranstaltung, die längst für eine starke Aufmerksamkeit sorgt. Mit dem Stadtwerke Halbmarathon hat sich der als Medaillenschmiede der Leichtathletik bekannte TV Wattenscheid 01 auch schon in kurzer Zeit als Veranstalter einen Namen gemacht.

Bei der Premiere 2012 stand 10.000 m-Europameister Jan Fitschen zusammen mit rund 1400 Läufern an der Startlinie über die halbe Marathondistanz, 2013 gewann der talentierte Hendrik Pfeiffer das Rennen (1:08:42) und Jan Fitschen den 10 km-Wettbewerb. TVW-Ass Eleni Gebrehwot gewann bei der Premiere den Halbmarathon mit starken 1:15:49 Stunden und einem komfortablen 10 Minuten-Vorsprung, im Folgejahr den 10 km-Lauf nicht minder souverän in der Spitzenzeit von 33:22 Minuten.

Der inzwischen entzerrte Start-Ziel-Bereich ist großzügig gestaltet und kann der inzwischen auf klar über 2000 Teilnehmer gewachsenen Läufer­schar einen guten Service bieten. Die von den Veranstaltern als „anspruchsvoll“ bezeichnete Strecke zwischen Ehrenfeld und Altenbochum ist nach internationalen Regeln vermessen und muss zweimal durchlaufen werden.

Man darf auf die Entwicklung dieses neuen Halbmarathons gespannt sein, schließlich schlummert im dicht besiedelten Ballungsraum ein großes (Lauf-) Potential, zumal der Termin Anfang September sehr günstig gewählt scheint. Was übrigens zuvor schon mit dem Citylauf praktiziert wurde, das erfährt nun eine bestens aufgenommene Fortsetzung, nämlich der Vorbereitungslauftreff der LGO Bochum und des TV Wattenscheid 01. Im Plan steht dabei ein 17wöchiges

Vorbereitungsprogramm auf der Seerunde am blue:beach in Witten.

Die 21,0975 km-Strecke kann auch im Vierer-Team absolviert werden, dieses Angebot gilt gleichermaßen für wenig Lauf erfahrene Freizeitaktive wie auch für Jugendliche der Bochumer Schulen. Auch wenn die Veranstaltung die Halbmarathonstrecke im Titel trägt, stecken dahinter auch Mitmachangebote über die populäre 10 km-Distanz und vor allem für die Kids der Stadt. Schließlich ist der TVW bekannt für seine gute Nachwuchsarbeit und hofft auf das eine oder andere Jungtalent.

Gelaufen wird auch für einen guten Zweck. Und dieser heißt Canchanabury und ist eine Stiftung für Aids-waise, begründet vom ehemaligen Fußballprofi Christoph Metzelder, der sich natürlich selbst gerne unter die Läufer mischen dürfte.

WWW.stadtwerke-halbmarathon.de



26. Internationaler Alsterlauf

Das Laufvergnügen im Norden mit hella Laufcup Hamburg



alsterlauf-hamburg.de

VON GRUND AUF FRISCH
hella
 mineralbrunnen

e-on

ERDINGER
 ALKOHOLFREI

Sparda
 Sportiv

newline
 runners outfit since '91

Schnelle Strecke: Die Mischung aus Top-Läufern und attraktivem Breitensport-Event kommt in Hamburg gut an



„Von nix kommt nix“

Dass mittlerweile rund 6000 Läufer zum Alsterlauf pilgern ist auch ein Beweis für die hohe Güte dieses beliebten Rennens. Der Veranstalter versteht es, Spitzen- und Freizeitsport auf einer attraktiven Strecke auf ideale Weise zu verbinden. Ein Konzept, das ankommt.

Das Laufvergnügen im Norden“ steht in der Unterzeile des Internationalen Alsterlaufs. Und das ist es in der Tat. Volkslauf pur mit einem kräftigen Schuss internationale Klasse. Für die 6000 Läufer reicht natürlich trotz moderner Zeitmessung mit Brutto- und Nettozeit eine Straßenbreite nicht aus, sodass mit der Mönckebergstraße und der Steinstraße gleich zwei Startkorridore erforderlich sind, um die enorme Läufer­schar auf die Strecke schicken zu können. Und diese ist eine überaus bekannte Runde, für viele Hamburger ist nämlich der Kurs um die Außenalster zudem Trainingsstrecke. Vielleicht ist aus diesem Grund der Alsterlauf auch das Heimspiel für viele Ausdauersportler der Hansestadt.

Das Ziel ist für alle gemeinsam, nämlich der Bellindamm am Alstertor – und schließt nach einer Laufzeit von 1:45 Stunden für die 10 km-Distanz. Treffend auch das Veranstalter-Shirt mit dem Aufdruck „Von nix kommt nix!“

Dass der Alsterlauf eine schnelle, AIMS zertifizierte Strecke hat, die naturgemäß aber durchaus auch etwas windbeeinträchtigt sein kann, hat sich in der Szene prächtig herumgesprochen. So gingen bei der 24. Auflage Anfang September 2013 mit Anna Hahner und Julian Flügel zwei deutsche Topläufer ins Rennen, die sich gegen die starke ostafrikanische Konkurrenz klasse aus der Affäre ziehen konnten.

Im Sekundentakt wurden die Rennen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen zugunsten der Vorjahressieger Richard Kiprop Mengich und Cynthia Kosgei entschieden. Dass es dabei diesmal keine neuen Streckenrekorde gab, das ist eher eine Fußnote wert, schließlich geht es um den sportlichen Auftritt, und dieser war einmal mehr vom allerfeinsten. Und

mittendrin auch die besten Hamburger, die mit Anna Lupke und Mourad Bekakcha höchste Aufmerksamkeit genießen durften. Um Wertungspunkte geht es zudem beim GRR-Nachwuchs-Cup für Jugendliche im Alter zwischen 16 und 22 Jahren.

Integriert ist in den Alsterlauf natürlich auch ein Schüler-Wettbewerb, der von der Mönckebergstraße über den Steintorwall und den Glockengießerwall direkt zum Ziel an den Bellindamm führt und 1,2 Kilometer lang ist. Seit Jahren bereits ist die AIDS-Hilfe Hamburg e.V. Charitypartner des Alsterlauf-Macher der Event-Agentur BMS in Zusammenarbeit mit der Airport Race GmbH und dem Lauftreff Alstertal. Seit Jahren kommt ein stattlicher Spendenbetrag für die Unterstützung dieses gemeinnützigen Vereins zustande.

WWW.alsterlauf-hamburg.de

BELIEBSTESTER
MARATHON IN
NRW 2012+2013

VOTING UNTER
MARATHON4YOU.DE



14. VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

13. SEPTEMBER 2015

wie
Karneval
in Rio

+ 10. [bww]-Staffelmarathon

PREISGELDER AUCH FÜR DIE DREI SCHNELLSTEN
DEUTSCHEN MÄNNER/FRAUEN

VOLKSFESTSTIMMUNG MIT ÜBER 300 KÜNSTLERN UND
100.000 ZUSCHAUERN

ORGANISATIONSBEITRAG 50 EUR (BIS 15.05.) INKL.
FINISHER-SHIRT, FINISHER-MEDAILLE, FILM ALS
DOWNLOAD

FLACHE STRECKE MIT EINEM MIX AUS STADT UND LAND,
VORBEI AN DEN DREHORTEN DER ERFOLGREICHEN
FERNSEHSERIEN MÜNSTER-TATORT UND WILSBURG



www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V.

Tel. 0251/9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de

DAS LAUFEVENT IN MÜNSTER

In bester Feierlaune

Münster setzt auf die traditionell tolle Stimmung. „Wie Karneval in Rio“, lautet der Slogan in der beliebten Universitätsstadt. Nicht nur im Ziel mitten in der Altstadt werden alle Läufer gebührend gefeiert, auch entlang der Strecke ist die Unterstützung für die Teilnehmer groß.



Toller Empfang: Cheerleader feuern die Läufer bis zum Ziel an – auf der Strecke übernehmen viele tausend Zuschauer diese Aufgabe

Im Münsterland lässt es sich bestens jubeln. Mit nunmehr dreizehn Auflagen ist der Marathon der Universitätsstadt im Münsterland zu einem attraktiven Fixpunkt im Marathonkalender geworden, der mit über 8000 Teilnehmern längst kein Geheimtipp mehr ist. Schließlich ist man „die Nummer eins in NRW“, wie ein Online-Portal festgestellt hat.

Auch wenn mehr als die Hälfte der Läufer in Marathon(vierer)staffeln unterwegs sind und viele Kinder ihren Laufsteg haben, der Fokus des Veranstalters liegt eindeutig auf der klassischen Marathonstrecke. Bis zu 100.000 Zuschauer säumen dabei die Strecke und sorgen für eine besondere Atmosphäre am alten Bischofsplatz. Eine überaus beachtliche Zahl, denn der Rundkurs ist eine Kombination aus Stadt- und Landschaftslauf. Vielleicht ist dies auch der besondere Reiz, wenn nicht gar das Geheimnis des Erfolges im Münsterland.

Läufern und Zuschauern wird in

Münster ein breites Rahmenprogramm geboten. Am Freitag und Sonnabend findet die Marathonmesse im Gymnasium Paulinum statt, bei der eine Pasta-Party mit Live-Musik natürlich nicht fehlen darf. Einen Schwerpunkt legen die Veranstalter dabei auf die medizinische Betreuung, nicht zuletzt deshalb gilt der Münster-Marathon auf diesem Gebiet als richtungweisend. Charity-Aktivitäten wie für HelpAge Deutschland unterstreichen die soziale Verantwortung der Marathonmacher. Unter „MüMa on tour“ gibt es eine Vorbereitungslaufserie, die von A wie Ascheberg bis S wie Senden die Region in vorbildlicher Weise einbindet. Mit zusätzlichen Kategorien wie dem Studenten-Cup und der Handwerker-Wertung werden weitere Anreize zum Mitlaufen geboten.

300 Künstler („Wie Karneval in Rio“) animieren, motivieren und begeistern an der Strecke in der Stadt oder in den Ortschaften wie Nienberge, Roxel oder Gievenbeck und heizen zusammen mit den Zuschauern die ehemals gute Stimmung zusätzlich an.

Die Strecke, übrigens durch eine „blaue Linie“ markiert, ist aber nicht nur abwechslungsreich, sondern auch schnell. Das beweist der Kursrekord von Patrick Muriuki (2010/ 2:10:25), vielmehr noch der 2013 bei Regen aufgestellte Frauenrekord durch die Wattenscheiderin Eleni Gebrehiwot (2:29:12). Selbst bei Regen und böigem Wind haben die Menschen im Münsterland bewiesen, dass sie ein Marathonpublikum sind – ein wenig leistungsförderndes Wetter kann in Münster niemandem die gute Laune vermiesen.

WWW.volksbank-muenster-marathon.de

Vor mächtiger Kulisse

Für viele Läufer ist der Marathon vor dem majestätischen Dreigestirn von Eiger, Mönch und Jungfrau das schönste Rennen der Welt. Es fällt schwer, zu widersprechen. Auf dem Weg hinauf auf die Kleine Scheidegg sind gut 1800 Höhenmeter zu erklimmen.

Der Jungfrau-Marathon schmückt sich mit dem Titel „Berglauf-Olymp“. Im „Ultimativen Marathon-Guide“ wurde der Lauf mit dem Diplom „schönster Marathon“ bedacht. Aber auch unter den klassischen Marathonläufen nimmt der Jungfrau-Marathon im deutschsprachigen Raum einen absoluten Spitzenplatz neben beispielsweise Berlin, Boston und New York ein.

In der Tat, es ist einzigartig, was im Gebiet des weltberühmten Viertausender-Dreigestirns von Eiger, Mönch und Jungfrau passiert. Nicht nur, dass die Startnummern seit Jahren fast so begehrt sind wie in Berlin, London oder New York. Es ist einzigartig, dass zum 10. und 20. Geburtstag angesichts des riesigen Andrangs zwei

Läufe am Wochenende durchgeführt wurden. Mit jeweils 4000 (!) Startplätzen. 2007 und 2012 zudem mit den Langdistanz-Weltmeisterschaften.

Trotz stetiger Starbesetzung sind die Endzeiten natürlich nicht mit Flachdistanzen zu vergleichen, schließlich mussten Jonathan Wyatt und Andrea Mayr bei ihren Rekordläufen in 2:49:01 und 2:21:03 neben der Marathondistanz auch 1829 Höhenmeter von Interlaken zur Kleinen Scheidegg absolvieren. Limitierend für eine höhere Starterquote sind vornehmlich die schmalen Bergwege im oberen

Abschnitt, aber auch die Aufnahmefähigkeit der Jungfraubahnen für den Rücktransport.

Die Zahl der Wiederholungstätter dürfte nirgends höher sein als vor dem majestätischen Dreigestirn der Viertausender. Der Jungfrau-Marathon ist ein Marathon zum Genießen. Beinhart und trotzdem schön. Wo sonst in Europa wechseln Seen und Gletscher, stiebende Bäche und verträumte Alpen, saftige Matten und beeindruckende Felswände in einer derart raschen Folge? Und dies alles mit einem Höchstmaß an Umweltverträglichkeit.

WWW.jungfrau-marathon.ch

23. Jungfrau-Marathon

12. September **2015**



23. Jungfrau-Marathon 2015 12. September 2015

Sichere dir einen Startplatz. Ab dem 14.02.15 kann man sich online anmelden. www.jungfrau-marathon.ch



MIGROS



Auf zum Brückentag

Eine Ausrede gibt es nicht. Am bundesweiten Feiertag, dem 3. Oktober, kann eigentlich jeder. In Hamburg haben immer mehr Läufer den „Tag der deutschen Einheit“ im Kalender markiert. Köhlbrandbrückenlauf steht dort. Das 12-Kilometer-Rennen wird immer beliebter.

Sie ist ein Wahrzeichen Hamburgs und zierte einst sogar eine Briefmarke der Deutschen Bundespost. Die Rede ist von der Köhlbrandbrücke, einer 3,94 Kilometer lange Verbindung zwischen den beiden Freihafenteilen Waltershof und Steinwerder mit einer maximalen Höhe von 55 Metern. Nach zahlreichen Mustern in Skandinavien und den USA gibt es seit 2011 mit dem Köhlbrandbrückenlauf auch in Deutschland ein spektakuläres Laufereignis, das unter Federführung der Marathon Hamburg Veranstaltungen GmbH mit über 2000 Finishern eine beeindruckende Premiere feiern durfte. Zwei Jahre später waren es bereits über 3300 Läufer, die in zwei Startgruppen letztlich über

die Ziellinie liefen. Weitere Steigerungen können durchaus erwartet werden, denn: Der KBL scheint nicht nur für die Hamburger Laufszenen ein Muss zu sein.

Baumann siegt bei Premiere

Der Premiersieger auf der 12 Kilometer langen Strecke mit Start und Ziel am Windkukkai und einem Wendepunkt nach exakt der Hälfte hieß übrigens Dieter Baumann. Der Olympiasieger von 1992 erwies sich bei der Premiere 2011 nicht nur als absolut schwindelfrei und

windfest, sondern auch mit 45 Jahren ausgesprochen fit. Für den Tübinger wurden 40:48 Minuten gestoppt. Inzwischen konnte sich der Lübecker Dennis Mehlfeld gleich zweimal in die Siegerliste eintragen – zudem auch mit der Streckenbestzeit von 38:54 Minuten.

Schnellste Frau war zuletzt Annika Krull aus Beckum. Neben der gemäß der Leichtathletik-Ordnung durchgeführten Altersklassenwertung gibt es auch eine Teamwertung, bei der jeweils vier Läufer bzw. Läuferinnen in die Wertung kommen.

WWW.koehlbrandbrueckenlauf.de



präsentiert:

5. KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF

03 | OKT | 2015 | 12 km
Start | 12 Uhr | 15 Uhr

www.koehlbrandbrueckenlauf.de



Deutschlands größter Brückenlauf!

Pionier der Straße

GRR – drei Buchstaben, die seit 1995 für die Qualität von Straßenlauf-Veranstaltungen stehen. Die vor fast zwanzig Jahren gegründete Interessensgemeinschaft ist längst ein wichtiger Taktgeber für die deutsche Laufszenen geworden.

Seit über 50 Jahren rennen sie über die Straßen. Was zuvor undenkbar war, gehört heute mindestens einmal im Jahr zum Straßenbild in vielen deutschen Städten: Hunderte, nicht selten sogar tausende Menschen, zwingen sich mehr oder weniger hechelnd zwischen Häuserschluchten hindurch. Mit einer Nummer auf der Brust rennen sie um die Wette – und niemand wundert sich mehr darüber. Nein, eher das Gegenteil ist der Fall. Dicht gedrängt stehen Zuschauer am Streckenrand und bejubeln Einheimische wie Auswärtige auf ihrer persönlichen Hatz. Leute wie du und ich tun es, Professionelle und Hobbyläufer, Prominente und Nicht-Prominente.

Was einst als Straßenstaffelläufe begann, das etablierte sich ab den Siebziger Jahren des vergangenen Jahrtausends – es war die Pionierzeit der Straßenlauf-Veranstaltungen. Der Paderborner Osterlauf, die Nacht von Borgholzhausen oder der Darmstädter Stadtlaf sind vielen (älteren) Läufern ein Begriff, die ersten Marathonläufe in Leipzig, Berlin und Frankfurt ebenso.

Euphorische Veranstalter

Jung dagegen ist die Interessensgemeinschaft der deutschen Läufe, German Road Races (GRR), die 1995 von einer Handvoll euphorischer Veranstalter wie Horst Milde (Berlin), Horst Kucklick (Hamburg) oder Irmgard Heckelsberger (Frankfurt) gegründet wurde. „Viele der 1995 angesprochenen Probleme, wie die Anerkennung des Chip-Zeitmess-Systems, die genaue Vermessung der Laufstrecken und die Durchsetzung von Qualitätsstandards sind inzwischen gelöst und Bestandteile der nationalen und internationalen Regelwerke geworden“, sagt Horst Milde, der Vorsitzende der inzwischen in einen eingetragenen Verein umgewandelten Organisation. In den Anfangsjahren war es allerdings auch ein Kampf gegen den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), inzwischen hat man aber in vielen Bereichen Einvernehmen erreicht und zieht an einem Strang.



GRR kümmert sich auch um die Einhaltung von Standards für Verpflegungsstände bei Lauferevents

In Deutschland gibt es rund 3 500 Veranstaltungen, die als Volks- und Straßenläufe kategorisiert sind. Die Organisation wird von der Tradition behafteten Vereinen ebenso bestritten wie von zeitgemäß strukturierten Vereinen und dem wirtschaftlichen Erfolg verpflichteten Agenturen. Über die Popularität und den Stellenwert stimmen die Läufer mit ihren Füßen ab. Die Erwartungen der Läufer sind allerorts gestiegen, die behördlichen Auflagen ebenso. Qualitätsstandards sind oberstes Gebot bei den sechzig Veranstaltungen mit über 300.000 Teilnehmern, die sich bei German Road Races zusammengeschlossen haben – und mit ihren Standards wegweisend sind.

Doch was ist unter diesen Qualitätsstandards zu verstehen? Die tragenden Säulen sind dabei die Einhaltung der nationalen und internationalen Regeln, die zwingend eingeforderte Bestätigung des Teilnehmers über ein in ausreichendem Maße durchgeführtes Training und die erfolgte medizinische Untersuchung, die durchgängige ärztliche und sanitätsdienstliche Betreuung während der Veranstaltung, die Streckenqualität und die optimale Ausgestaltung von Erfrischungs- und Verpflegungsständen.

Darüber hinaus empfiehlt GRR weitere Standards, die ein weitreichendes Themenfeld abdecken. Dazu zählt die umweltbewusste Organisation, die attraktive Ausgestaltung der Veranstaltung, Laufangebote für Kinder und Jugendliche sowie Ganzjahresangebote zur Vorbereitung und natürlich auch moderne Kommunikationsmöglichkeiten.

Nachwuchsförderung

Längst geht es German Road Races um mehr als nahezu perfekte Veranstaltungen mit Qualitätsstandards zu organisieren. Die Heranführung von talentierten Jugendlichen ist angesichts der unverkennbaren Schwäche im Profi-Laufbereich mit der Einführung von Nachwuchsförderläufen und der entsprechenden Belohnung ein weiterer Schritt, zu dem natürlich auch die Würdigung der zumeist ehrenamtlich arbeitenden Trainer gehört. Durch die in weiten Kreisen der Laufszenen begonnenen Diskussion um eine neue Gebührenordnung hat German Road Races einen umfangreichen Maßnahmenkatalog an die Adresse des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zusammengestellt, der dem Laufbereich eine weitaus größere (finanzielle) Aufmerksamkeit geben soll, als dies bislang der Fall war.

Tradition trifft Moderne

Es ist eine Erfolgsgeschichte in 46 Kapiteln: Der Schwarzwald-Marathon ist eine der ältesten Marathon-Veranstaltungen überhaupt. 1968 waren hier erstmals Frauen offiziell startberechtigt – eine weltweite Premiere. Heute pflegt man Tradition und gibt sich zeitgemäß modern.

Der Schwarzwald-Marathon ist mit 46 Auflagen einer der ältesten Marathonläufe weltweit und von Beginn an ein besonderes Terrain für Frauen. Denn diese waren schon bei der Premiere dabei und somit ist der Schwarzwald-Marathon der weltälteste Marathon für Frauen. In der deutschen Laufszene spielt der Schwarzwald-Marathon nach wie vor eine nicht unwesentliche Rolle, wengleich der Trend weg vom idyllischen Landschaftsmarathon hin zum Stadtmarathon längst vollzogen ist.

Geschichte geschrieben

Neben dem Essen-Marathon am Baldeneysee wurde vor allem in Bräunlingen mit dem Schwarzwald-Marathon Geschichte geschrieben. 1971 genehmigte der DLV

als erster Fachverband weltweit die Teilnahme von Frauen. 1972 wurde eine weitere Weltpremiere gefeiert, denn beim der Schwarzwald-Marathon wurde eine elektronische Zeitmessung eingesetzt. Und 1975 wurde Christa Vahlensieck erste deutsche Marathonmeisterin in der Weltklassezeit von 2:45:43 Stunden. Namen wie Liane Winter, Gerda Reinke, Birgit Lennartz und Gudrun de Pay gaben dem Marathon ebenso ein Gesicht wie auch der Schweizer Premierensieger Peter Bhend oder die Deutschen Peter Reiher, Guido Dold oder Charly Doll. Ende der 70er Jahre gab es mit 2509 Teilnehmern eine bis heute gültige Rekordmarke.

Seit 2006 wird der der Marathon von der LSG Schwarzwald-Marathon e.V. organisiert. Im schmucken Bräunlingen gibt es Mitte Oktober ein komplettes Ausdauerprogramm mit vielen Mitmachgelegenheiten für Jung und Alt, für Läufer und natürlich auch (Nordic-) Walker.

Das Organisationsteam ist mit großem Engagement bemüht, Tradition und Zeitgemäßes in Einklang zu bringen, die internationale Läufer­schar dankt dies trotz schier (über-)mächtiger Konkurrenz im Läuferherbst Jahr für Jahr mit großer Treue und Verbundenheit.

WWW.schwarzwaldmarathon.de



INT. SCHWARZWALD-MARATHON



Bräunlingen



facebook



- **MARATHON** • **HALBMARATHON**
- **10 km Lauf / Nordic-Walking 10 km, 21 km**
- **Staffelmarathon • 10 km Firmenlauf**
- **3,8 km u. 1,9 km Schülerlauf**
- **Bambinilauf**

LSG Schwarzwald-Marathon e.V.
Sommergasse 6 · 78199 Bräunlingen
Tel.: 0049 (0) 771 8976345
Fax: 0049 (0) 771 8976735
Mail: ok@schwarzwald-marathon.de
www.schwarzwaldmarathon.de

17.+18.
Oktober
2015



11. BOTTWARTAL MARATHON

www.bottwartal-marathon.de

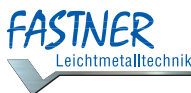
Medienpartner

Willkommen Daheim!
MARBACHER ZEITUNG
BOTTWARTAL BOTE

STUTTGARTER
ZEITUNG
BESSER LESEN.



Sponsoren



LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG



INTERSPORT®
Aus Liebe zum Sport



Kreissparkasse
Ludwigsburg



Ewig lockt das Bottwartal

Im Norden Stuttgarts liegt das idyllische Bottwartal. Ein idealer Ort, um zu entspannen, abzuschalten – und zu laufen. Der Bottwartal-Marathon, der auch kürzere Distanzen zu bieten hat, ist ein Genusslauf. Und das kommt in unserer hektischen Zeit immer besser an.



Infektionsgefahr: Die Läufer schätzen die tolle Atmosphäre und die schöne Landschaft beim Bottwartal-Marathon – und kommen gerne wieder

Sonntag, 19. Oktober 2014, 9:30 Uhr: Ein Knall durchschneidet die Stille des herbstlichen Bottwartals, Vogelschwärme erheben sich in die Lüfte, eine Welle von Anfeuerungsrufen breitet sich aus als wäre ein großer Stein ins Wasser geworfen worden und hunderte Läufer und Läuferinnen stürmen nach vorne wie Rennpferde. Der Startschuss für den 11. Bottwartal-Marathon, die Nummer vier der Rangliste in Baden-Württemberg, ist gefallen. So unterschiedlich die Läufer und ihre Erfahrungen auch sein mögen, alle haben eines gemeinsam: Sie sind infiziert, infiziert mit dem Virus „Bottwartal-Marathon“

Die flache Strecke verläuft mitten durch das Tal, das die Bottwar im Norden Stuttgarts in Jahrtausenden modelliert hat. Gerahmt von herbstlich gefärbten Weinbergen und bernsteinfarbenen Wäldern finden Teilnehmer wie Zuschauer eine einzigartige Atmosphäre vor. Von Steinheim aus laufen die Teilnehmer eine Runde über Murr wieder zurück nach Steinheim, um von dort über Kleinbottwar, Großbottwar und Oberstenfeld zum Stimmungs- und Zielort Gronau zu laufen. Auf der zweiten Hälfte

der Marathonstrecke gesellen sich nun mehr als 1500 Halbmarathon-Läufer dazu. Von Gronau noch eine Schleife durch Schmidhausen und Beilstein – dann geht es zurück nach Steinheim.

Hammermann hat keine Chance

Langsam schlängelt sich der Läuferwurm durch das Tal, vorbei an Getränke- und Verpflegungsstationen, die wie an einer Perlenkette entlang der Strecke aufgereiht sind. In Großbottwar, bei Kilometer 35 ist der kritische Punkt der Marathonstrecke erreicht. Dort, wo der imaginäre Mann mit dem Hammer sonst zähnefletschend auf die Läufer und Läuferinnen wartet, stehen die begeistertesten Bottwartaler in Zweier- und Dreierreihen, so, dass der Mann mit dem Hammer nicht die kleinste Chance bekommt.

Noch sieben Kilometer. Das Ziel so nah vor Augen geht es an die letzten Reserven um dann, endlich im Ziel, den Sieg über sich selbst zu feiern.

Es ist schon enorm, was die lauf-

verrückten Schwaben im Norden Stuttgarts alljährlich auf die Beine stellen. Und das nicht nur am Tag des Marathons, sondern bereits am Vortag, der ganz im Zeichen der Jugend und Inklusion steht. Bambini-Läufe, AOK-Schülerläufe und der Theo-Lorch-Werkstätten-Lauf haben einmal mehr Zuschauer, Familien und Teilnehmer emotional berührt und für unvergesslich schöne Momente gesorgt.

Hoher Bekanntheitsgrad

Der Lohn für den unermüdlichen Einsatz der Organisatoren und Helfer sind seit Jahren konstant steigende Teilnehmerzahlen und ein Bekanntheitsgrad weit über die Grenzen des Bottwartals hinaus.

Einzigartige Erlebnismomente und viel Anerkennung sind der Motor für Veranstalter und Zuschauer auch künftig mit viel Leidenschaft und Einsatz eine regional wichtige Tradition zu erhalten. Wir sehen uns – beim 12. Bottwartal-Marathon 2015.

WWW.bottwartal-marathon.de



SWISS  CITY
MARATHON
 LUCERNE



PRESENTING PARTNER **MANOR** 

Top Events
LUZERN 
 ЛУЦЕРНЕ

MARATHON | HALF MARATHON | 5 MILE RUN

SWISS  CITY
MARATHON
25 OCTOBER 2015

— L U C E R N E —

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

OFFICIAL PARTNER



PRESENTING PARTNER



Emotionaler Dreiklang

Swiss City Marathon nennt sich das Laufereignis am Vierwaldstättersee, das neben der Marathonstrecke auch Läufe über Halbmarathon und fünf Kilometer zu bieten hat. Kurskorrekturen machen die Strecken noch attraktiver, das einzigartige Panorama genießt man auf allen Distanzen.

Die Luzerner sind in der Gunst der Läufer bestens im Rennen: Beim Lucerne Marathon registriert man seit der Premiere 2007 mit 5.592 Klassierten einen stetig steigenden Zuspruch. Zur achten Auflage Ende Oktober 2014 ist man nach zuletzt widrigen Witterungsbedingungen zuversichtlich, dass der „goldene Oktober“ wieder Einzug in die Stadt am Vierwaldstätter See halten wird – mit zudem stabilen Werten und 10.000 Anmeldungen. Trotz des inzwischen in Swiss City Marathon veränderten Veranstaltungstitels gilt bei den Machern am Vierwaldstätter See nach wie vor die „Schritt-für-Schritt-Devise“. Und das heißt vor allem, den Lauf über die 42,195 Kilometer nachhaltig zu stärken.

Die Streckenkorrektur mit der Passage durch die Altstadt ist vor allem ein Pluspunkt in der Gunst der Läufer, denn die imposante Kulisse entlang des Vierwaldstättersees und den Bergen im Hintergrund sind bei den Wettbewerben Marathon, Halbmarathon und 5 Meilen bestes Sightseeing im Herzen der Schweiz. Ein in der Tat gelungener und vor allem emotionaler Dreiklang.

Die Halbmarathonrunde startet beim Verkehrshaus der Schweiz, führt rund um die Horwer Halbinsel, durch das moderne Kultur- und Kongresszentrum KKL, vorbei am Wasserturm und durch die Altstadt und zurück zum Ziel im Verkehrshaus. Für die Marathonläufer heißt es dann allerdings: Auf geht's in die Sightseeingtour Nummer zwei!

Das landschaftlich attraktive Rennen hat sich unter den Schweizer Straßenläufern sowohl über Marathon als auch über Halbmarathon bestens etabliert. Das könnte sich 2015 noch steigern, denn die Luzerner haben für zwei Jahre den Zuschlag mit der Ausrichtung der Schweizer Marathonmeisterschaften bekommen. Der Breitensport steht in Luzern eindeutig im Mittelpunkt, auch wenn mit Katrin Dörre-Heinig eine überaus prominente Botschafterin parat steht.

30 Musikgruppen, begeisterungsfähige Zuschauer und das eindrucksvolle



Traumhafte Kulisse: Weite Teile der Strecke führen am Vierwaldstättersee entlang

Alpen-Panorama warten auf die Teilnehmer. Die Strecke ist nicht ganz flach, aber das darf man in der Zentralschweiz auch nicht erwarten. Nicht nur die Streckenführung, sondern auch der Zieleinlauf bietet Besonderes. Die Läufer gehen nämlich auf einem Laufsteg ins Verkehrshaus der Schweiz. Zwischen Lokomotiven, Schiffen, Flugzeugen und Autos läuft der „Langsam-Verkehr“ überaus würdig und

mit viel Beifall begleitet in das meistbesuchte Schweizer Technik-Museum mit insgesamt 3000 (Verkehrs-)Objekten.

Ideen jedenfalls gibt es bei den Marathon-Organisatoren immer aufs Neue, denn eines ist gewiss: In Luzern versteht man es, mit innovativen und spannenden Elementen immer neue Emotionen zu schaffen – und die Läufer aus Nah und Fern zu begeistern.

WWW.swisscitymarathon.ch

Wir alle sind der LBS-Nikolauslauf Tübingen. 2015 zum 40. Mal.

7.12.2014 | 10 Uhr
6.12.2015 | 10 Uhr



Fotos: Hartmut Assmann. Idee, Design: Mr. & Mrs. Heal | Stuttgart.



Laufspaß in rot und weiß

Der Nikolauslauf in Tübingen hat sich in der Universitätsstadt längst durchgesetzt. Etliche „Nikoläuse“ absolvieren den Halbmarathon im rot-weißen Kostüm. Ein anspruchsvolles, aber spaßiges Unterfangen auf dem Kurs, der rund 300 Höhenmeter zu bieten hat.

Für viele ist der Nikolauslauf ein erster Gradmesser für die Winterform, für nicht minder viele ein willkommener Lückenfüller im jährlichen Laufkalender – und zählt zuletzt nicht deshalb zu den zehn größten Veranstaltungen im lauffaffinen Württemberg. Um die hohe Qualität an der Peripherie der Universitätsstadt Tübingen zu sichern, musste zuletzt sogar ein Teilnehmerlimit verhängt werden.

Die Popularität des atmosphärischen Laufes am zweiten Dezember-Sonntag ist enorm. 2013 wurden rekordverdächtige 2424 Finisher, im Anmelde-system sogar 3237 Nikoläuse registriert. Zumeist bestimmen auch Läufer aus der Region über die Platzierung auf dem Siegerpodest. Olympiasieger Dieter Baumann gewann bereits viermal den Lauf vor seiner Haustür, ebenso viele Siege hat der Trochtelfinger Werner Steinhilber aufzuweisen. Letztlich geht der Tagessieg aber durch die Stärke der eigenen Läufergarde oftmals an ein Talent des LAV Tübingen, das im Schatten der Stars wie Dieter Baumann oder Arne Gabius behutsam aufgebaut werden kann.

Wer beim Nikolauslauf eine glatt gebürstete Strecke mit Bestzeitgarantie erwartet, der wird massiv enttäuscht. Plötzlicher Wintereinbruch mit Schneefall und Glatteis kann den Parcours nahe der Geschwister-Scholl-Schule auch schon einmal tückisch glatt werden lassen, sodass so mancher an den Einsatz von Spikes dachte. Aber auch so ist die herrlich gelegene Waldstrecke mit einem Asphaltanteil von acht Kilometern nicht unbedingt einfach zu laufen, schließlich beträgt die Höhendifferenz in der Summe 319 Meter.

Umso erstaunlicher ist der Streckenrekord, den natürlich Dieter Baumann seit 2005 mit starken 1:07:15 Stunden hält. Die Bestmarke der Frauen stellte Stefanie Maier 2002 mit 1:21:21 Stunden auf. Für die Masse der per Blockstart auf die selektive Strecke geführten Läufer liegt die Messlatte freilich um einiges höher. Zielschluss jedenfalls ist nach 2:30 Stunden, für die Glühwein-



Oft gesehenes Wettkampf-Outfit: Viele Läufer gehen im Nikolaus-Kostüm an den Start

stände entlang der Strecke ist die Theke freilich noch länger geöffnet.

Legendäres Stimmungs-nest ist dabei das Heuberger Tor, an dem stets viele begeisterte Zuschauer die Läufer empfangen und für den rechten Schub für den weiteren Streckenverlauf sorgen. Der Post-SV Tübingen hat in der nunmehr 39-jährigen Geschichte des Nikolauslaufes ein Glanzstück der Laufszene

im Südwesten geschaffen, das seinesgleichen sucht. Die perfekt organisierte Veranstaltung bietet alles, was ein moderner Laufevent bieten sollte. Und dazu gehört auch die kostenlose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, und das nicht nur innerhalb der Stadtgrenzen, sondern der Radius reicht bis in die Landkreise Reutlingen, Sigmaringen und Zollernalbkreis.

WWW.nikolauslauf-tuebingen.de

SWISSRUNNERS

Willkommen bei den grössten und schönsten Running-Events der Schweiz.



Treuepunkte
sammeln und
profitieren
swissrunners.ch

- **Bremgarter Reusslauf** 28.02.2015
- **Kerzerslauf** 21.03.2015
- **Zürich Marathon** 19.04.2015
- **20 km de Lausanne** 25.04.2015
- **Luzerner Stadtlauf** 25.04.2015
- **Grand-Prix von Bern** 09.05.2015
- **Winterthur-Marathon** 31.05.2015
- **Bieler Lauftage** 11.–13.6.2015
- **Schweizer Frauenlauf Bern** 14.06.2015
- **Aletsch-Halbmarathon** 28.06.2015
- **Swissalpine Davos** 25.07.2015
- **Frauenfelder Stadtlauf** 29.08.2015
- **Altstätter Städtlilau** 12.09.2015
- **Jungfrau-Marathon** 11./12.9.2015
- **Greifenseeelauf** 19.09.2015
- **Schlosslauf Rapperswil-Jona** 18.10.2015
- **Morat-Fribourg** 04.10.2015
- **Hallwilerseeelauf** 10.10.2015
- **Glarner Stadtlauf** 24.10.2015
- **SwissCityMarathon-Lucerne** 25.10.2015
- **Lausanne-Marathon** 25.10.2015
- **Corrida Bulloise** 21.11.2015
- **Basler Stadtlauf** 28.11.2015
- **Gossauer Weihnachtslauf** 05.12.2015
- **Course de l'Escalade** 05.12.2015
- **Zürcher Silvesterlauf** 13.12.2015



find us on facebook/
Verein Swiss Runners

Sponsor Swiss Runners

DIE POST 

1. März

TUR - ANTALYA

RUNATOLIA Marathon. Start: Kulturzentrum Glaspyramide/ Antalya Beginn: 8:45 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen)
 Holiday Plan Tourism, Mehmetçik Mahallesi Aspendos Bulvarı Aspendos is Merkezi No:65/A-B, 07200 Antalya, Tel: 0090-2423104040, nergiz.gurler@holidayplan.com.tr, www.runatolia.com

15. März

FALKENSEE-BERLIN

Lauf der Sympathie. Start: Stadthalle Falkensee. Beginn: 11:00 Uhr +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen)
 VfV Spandau, Wichernstraße 55, 13587 Spandau, Tel: 030-3378683, lds@vfv-spandau.de, www.vfv-spandau.de

4. April

PADERBORN

Paderborner Osterlauf. Start: Sportzentrum Masperrplatz. Beginn: 11:15 Uhr +++ 5 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ Halbmarathon (Alle Klassen)
 Paderborner Osterlauf GmbH, Christian Stork und Mathias Vetter, Schützenplatz 3, 33102 Paderborn, Tel: 05251-881928, www.paderborner-osterlauf.de, info@paderborner-osterlauf.de

12. April

TANGERMÜNDE

Tangermünder Elbdeichmarathon. Start: Hafen. Beginn 10.00 Uhr +++42,195 km (alle Klassen) +++ 21,097 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 3 km (Schüler) +++ 0,8 km (Kinder)
 Tangermünder Elbdeichmarathon e.V., Postfach 1103, 39585 Tangermünde, Tel: 01570-3520774, Fax: 039322-92991, info@elbdeichmarathon.de, www.elbdeichmarathon.de

19. April

BONN

Deutsche Post Marathon Bonn. Start: Koblenzer Tor. Beginn: ab 8.30 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,0975 km (Alle Klassen)
 Deutsche Post Marathon Bonn, Bundesstadt Bonn, 53103 Bonn, Tel: 0221-9127506, Fax: 0221-9127509, info@deutsche-post-marathonbonn.de, www.deutsche-post-marathonbonn.de

19. April

KEMPTEN

ABT Laufsport Tag Kempten. Start: Residenzplatz. Beginn: 11:00 Uhr +++ 0,6 km (Schüler) +++ 1,2 km (Schüler) +++ 5 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen)
 Laufsport Saukel/TV Jahn Kempten, Joachim Saukel, Kronenstraße 12, 87435 Kempten, Tel: 0831-201218, Fax: 0831-201236, info@laufsport-saukel.de, www.kempen-halbmarathon.de

19. April

KORSCHENBROICH

Korschenbroicher City-Lauf. Start: Hindenburgstraße. Beginn: 11:45 Uhr +++ 5 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)
 City-Lauf GmbH, Hannenplatz 4, 41352 Korschenbroich, Tel: 02161 - 613125, Mobil 0171 - 8512124, Fax 02161 - 613298, www.citylauf-korschenbroich.de

19. April

BURG (SPREEWALD)

Spreewald Marathon. Start: Burg Grundschule oder Lübbenau Markt. Beginn: 10:30 Uhr +++ 42, 195 km (Alle Klassen) +++ 21, 1 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 5 km (Alle Klassen)
 Spreewald-Marathon e.V., Schmogrower Straße 22, 03096 Fehrow-Schmogrow, Tel: 035756-63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de

19. April

HANNOVER

HAI Hannover Marathon Start: Neues Rathaus, Friedrichswall. Beginn: 9:00 Uhr. +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,095 km (Alle Klassen) +++ 10,0 km (Alle Klassen)
 eichels: Event GmbH, Leinstraße 31, 30159 Hannover, Tel: 0511-2887930, Fax: 0511-28879319, kontakt@marathon-hannover.de, www.haj-marathon.de

26. April

WÜRZBURG

Würzburger Residenzlauf Start: Residenzplatz. Beginn: 10:45 Uhr. +++ 2,5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 5 km (Senioren, Männer, Frauen) +++ 10 km (Senioren, Männer, Frauen) +++ 10 km (Elite-Männer, Elite-Frauen)
 TG 48 Würzburg, Stadt Würzburg Fachbereich Sport, Alfred Langenbrunner, Umlandstr. 13, 97072 Würzburg, Tel: 0931-81004, organisationsteam@residenzlauf.de, www.residenzlauf.de

26. April

HAMBURG

Haspa Marathon Hamburg. Start: Messe/Karolinenstraße. Beginn: 09:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen)
 Marathon Hamburg Veranstaltungs GmbH, Carl-Cohn-Str. 71, 22297 Hamburg, Tel: 01805 - 771760, office@marathonhamburg.de, www.haspa-marathon-hamburg.de

26. April

DÜSSELDORF

METRO GROUP Marathon Düsseldorf. Start: Joseph-Beyus Ufer 33. Beginn: 8:30 Uhr +++ 4,2 km (Schüler) +++ 4,2 km (Jugend) +++ 42,195 km (Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen)
 rhein-marathon düsseldorf e.V., Faunastr. 3, 40239 Düsseldorf, Tel: 0211-61019022, info@metrogroup-marathon.de, www.metrogroup-marathon.de

26. April

KÖNIGSTEIN

VVO Oberelbe-Marathon Start: Königstein. Beginn: 09:25 Uhr +++ 42,195 km (Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Frauen) +++ 10 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Frauen) +++ 3,7 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen)
 xperience sports & events, Uwe Sonntag, Marktweg 4, 01157 Dresden, Tel: 01577-1577139, kontakt@oberelbe-marathon.de, www.oberelbe-marathon.de

26. April

I - MERAN

Südtiroler Frühlings-Halbmarathon Meran- Algund Start: Meran. Beginn: 9:30 Uhr +++ 21,10 km (Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 9 km (Alle Klassen)
 Sportclub Meran Leichtathletik, Martin SANIN, Rennweg 115, 39012 Meran, Tel: +390473232126, Fax: +390473069021, office@marathon-meran.com, www.marathon-meran.com

3. Mai

DARMSTADT

Wings for Life World Run - Germany Start: Kranichsteiner Str./ Bürgerpark Nord. Beginn: 13:00 Uhr +++ offene Streckenlänge +++ wus-media UG, Wilfried Raatz, Ludwigstr. 3, 64354 Reinheim, Tel: 06162-9197399, info@wus-media.de, www.wingsforlifeworldrun.com, www.darmstadt-laeuft.de

3. Mai

CZ - PRAG

Volkswagen Prag Marathon Start: 9.00 Uhr
 Prague International Marathon s.r.s., Running Mall, Františka Křížka 11, 17000 Prague 7, Tel: +42 (0) 224 919 209, info@praguemarathon.com, www.praguemarathon.com

3. Mai

A - SALZBURG

Salzburg-Marathon Start: Altstadt. Beginn: 9.00 Uhr +++ 42,195 km +++ 21,097 km +++ 10 km +++ 5 km +++ Teamlauf +++ Community Challenge
 SportImPuls Verlags- und Marketing GmbH, Johannes Langer, Ginzkeyplatz 10/ III/ 1, A-5020 Salzburg, Tel: +43 699 17042195, Fax: +43 662 626868, office@salzburg-marathon.at, www.salzburg-marathon.at

9. Mai

MANNHEIM & LUDWIGSHAFEN

SAP Arena Marathon Mannheim|Ludwigshafen Start: Mannheim Friedrichsplatz. Beginn: 17:00 Uhr +++ 0,4 km (Schüler) +++ 2,1/4,2 km (Jugend) +++ 21,0975 km (Alle Klassen) +++ 42,195 km (Alle Klassen)
 m³ marathon mannheim marketing GmbH & Co. KG, Friesenheimer Str. 14, 68169 Mannheim, Tel: 0621-82047970, info@marathonmannheim.de, www.saparena-marathon.de

10. Mai

MAINZ

Gutenberg Marathon Start: Rheingoldhalle/Rathaus. Beginn: 9:30 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 28,13 km (alle Klassen) +++ 21,0975 km (Alle Klassen) Landeshauptstadt Mainz, Gutenberg Marathon, Postfach 33820, 55025 Mainz, Tel: 06131-124219, Fax: 06131-124220, gutenberg-marathon@stadt.mainz.de, www.marathon.mainz.de

10. Mai

BERLIN

BIG 25 Berlin Start: Olympischer Platz. Beginn: 10:00 Uhr +++ 25 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 5x5 km (Alle Klassen)

Berlin läuft! GmbH, Maxdorfer Steig 7, 10713 Berlin, Tel: 030-24319977, Fax: 030-24319999, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de

17. Mai

KASSEL

E.ON Mitte Kassel Marathon Start: Damaschkestraße. Beginn: 8:00 Uhr +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 42,195 km (Alle Klassen)

AS Event GmbH, Winfried Aufenanger, Monteverdstraße 2, 34131 Kassel, Tel/Fax: 0561-9332928, info@kassel-marathon.de, www.kassel-marathon.de

17. Mai

WÜRZBURG

iWelt Marathon Würzburg Start: Congress Centrum. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42 km (Alle Klassen) +++ 21 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ ca. 14 km (Alle Klassen)

Stadtmarathon Würzburg e.V., Alfred-Nobel-Str. 20, 97080 Würzburg, Tel: 0931-9033850, Fax: 0931-9033855, heikebraun@wuerzburg-marathon.de, www.wuerzburg-marathon.de

17. Mai

HEILBRONN

Heilbronner Trollinger-Marathon Start: Frankenstadion. Beginn: 8:45 Uhr +++ 42,195 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 3,5 km (Schüler, Jugend) +++ 0,42 km (Schüler)

Heilbronn Marketing GmbH, Holger Braun, Marktplatz 1, 74072 Heilbronn, Tel: 07131-563741, Fax: 07131-563140, info@trollinger-marathon.de, www.trollinger-marathon.de

17. Mai

KOBLENZ

Mittelrhein Marathon Start: Koblenz/Boppard/Rhens. Beginn: ab 8:30 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

Mittelrhein Marathon Management GmbH, Robert Kretzer, Koblenzer Str. 79, 56073 Koblenz, Tel: 0261 - 2016830, Fax: 0261-2016839, anmeldung@mittelrhein-marathon.de, www.mittelrhein-marathon.de

7. Juni

SALZKOTTEN

Klingenthal Sport Marathon Start : Marktstraße, Beginn : 9 :00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,195 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 5,5 km (Alle Klassen)

Stadtsportverband Salzkotten, Stadt Salzkotten, Marktstr. 8, 33154 Salzkotten, Tel : 05258-5070, Ich-lauf-mit@salzkotten-marathon.de www.Salzkotten-marathon.de

7. Juni

DUISBURG

Rhein-Ruhr Marathon Start: Kruppstraße. Beginn: 8:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen)

Stadtsportbund Duisburg e.V., Bertaallee 8b, 47055 Duisburg, Tel: 0203-3000-811, info@rhein-ruhr-marathon.de, www.rhein-ruhr-marathon.de

12. Juni

BERLIN

Berliner Firmenlauf Start: Brandenburger Tor. Beginn: 19:30 Uhr +++ 6 km (Alle Klassen)

SC TF VeranstaltungsgGmbH, Stephan Sachs, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, Tel: 030-40508582, Fax: 030-40586520, support@sctf.de, www.berliner-firmenlauf.de

20. Juni

DREBBER

Drebber Marathon Start: Schulstraße zwischen Schulhof und Sportplatz. Beginn: 14:30 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 9,4 km (Alle Klassen) +++ 4,7 km (Alle Klassen)

TSV Drebber, Elke Maschmeyer, Hoopener Str. 18a, 49457 Drebber, Tel: 05445 - 227 306, organisation@drebber-marathon.de, www.drebber-marathon.de

21. Juni

LEVERKUSEN

EVL-Halbmarathon Start: Kölner Straße. Beginn: 9:00 Uhr +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

Sportpark Leverkusen, Bismarckstraße 125, 51373 Leverkusen, Tel: 0214-8684077, Fax: 0214-8684060, info@leverkusen-halbmarathon.de, www.leverkusen-halbmarathon.de

21. Juni

WILHELMSHAVEN

Gorch-Fock-Marathon Start: Virchowstraße (Gorch-Fock-Haus). Beginn: 09:30 Uhr 42, 195 km (Alle Klassen) +++ 21,0975 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

„WHV-Gorch-Fock- Marathon“, Claus Baumann, Am Tobel 10, 88368 Bergatreute, Tel: 07527- 22 98, Fax: 07527 - 2158, claus@whv-gorch-fock-marathon.de, www.whv-gorch-fock-marathon.de

21. Juni

FÜRTH

Metropolmarathon Start: Fürther Freiheit. Beginn: 8:30 Uhr +++ 42 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 4x 10,5 km (Alle Klassen) +++ 10,5 km (Alle Klassen) +++ 5 (28.06.) km (Alle Klassen)

Stadt Fürth-Metropolmarathon, Bernd van Trill, Königstraße 88, 90762 Fürth, Tel: 0911-9741904, Fax: 0911-9741205, info@metropolmarathon.de www.metropolmarathon.de

21. Juni

HAMBURG

hella hamburg halbmarathon Start: Reeperbahn. Beginn: 10:00 Uhr +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 0,6 km (Schüler)

BMS Sportveranstaltungs GbR / Hamburger SV, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel: 040 371 381, Fax: 040 371 333, info@hamburg-halbmarathon.de, www.hamburg-halbmarathon.de

24. Juni

DARMSTADT

Darmstädter Stadtlauf Start: Ludwigsplatz. Beginn: 19:00 Uhr +++ 5 km (Männer, Frauen, Masters, Jugend, Senioren) +++ 7,6 km (Elite-Männer, Elite-Frauen)

ASC Darmstadt, Wilfried Raatz, Ludwigstr. 3, 64354 Reinheim, Tel: 06162-9197399, service@darmstadt-laeuft.de, www.darmstadt-laeuft.de

Im Juli

NÜRBURG

Nürburgring Lauf Start: Nürburgring, Grand Prix Strecke. Beginn: 8:00 Uhr +++ 24,4 km (Männer, Frauen) +++ 5 km (Schüler, Jugend, Männer, Frauen) +++ 10 km (Schüler, Jugend, Männer, Frauen)

Rad & Run am Ring c/o eventwerkstatt GmbH, Hanns-Martin Fraas, Gerokstr. 31, 71665 Vaihingen/Enz, Tel: 07042-2892218, Fax: 07042-2892219, service@nuerburgring-lauf.de, www.nuerburgring-lauf.de

Im Juli

WEIDEN

Weidener Night-Run Start: Brenner-Schäffer-Straße. Beginn: 19:55 Uhr +++ 1 km (Kinder) +++ 3x3,3 km (Staffel) +++ 5 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

Night-Run e.V. , Ledererstr. 1, 92637 Weiden, info@night-run.com www.night-run.com

5. Juli

ESSLINGEN

Eßlinger Zeitung Lauf Start: Bahnhofstraße. Beginn: 9:30 Uhr +++ 1,2 km (Schüler) +++ 2,5 km (Schüler) +++ 10 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

Eßlinger Zeitung und TSG Esslingen, Andreas Müller, Zeppelinstraße 116, 73730 Esslingen, Tel: 0176/26186372, Fax: 07141/3169124, andreas.mueller@ez-online.de, www.esslinger-zeitung-lauf.de

18. Juli

I – GRAUN

Reschenseelauf Start: Graun. Beginn: 17:00 Uhr +++ 15,3 km (Alle Klassen)

ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen,
Gerald Burger,
Laatsch 180, I-39024 Mals im Vinschgau,
Tel: 0039 473 623109,
info@reschenseelauf.it, www.reschenseelauf.it

1. August

ROSTOCK

hella marathon nacht rostock Start: Stadtmitte/ Neuer Markt. Beginn: 18:00 Uhr. +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,0975 km (Alle Klassen) +++ Staffel +++ Schülerläufe

BMS Sportveranstaltungs Gbr, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel: 040-371381,
info@rostocker-marathon-nacht.com,
www.rostocker-marathon.nacht.com

9. August

MONSCHAU

Monschau Marathon Start: Konrad-Adenauer-Straße. Beginn: 6:00 Uhr +++ 42,195 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ Ultra-Marathon 56 km (Senioren, Männer, Frauen)

TV Konzen,
Oliver Krings, Am Pötzchen 20, 52156 Monschau,
Tel: 02472 5913,
info@monschau-marathon.de,
www.monschau-marathon.de

15. August

SCHORTENS

Jever-Fun-Lauf Start: Schortens. Beginn: 14:00 Uhr +++ 0,4 km (Schüler, Bambini) +++ 1 km/ 3 km (Schüler, Jugend) +++ 5 km/10 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 16,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen)

Heidmühler FC, Rudolf Budweg,
Sandweg 197 B, 26135 Oldenburg,
Tel: 0170-9314746, Fax: 0441-57052934,
info@jever-fun-lauf.de, www.jever-fun-lauf.de

23. August

SIMMERN/ HUNSRÜCK

RWE Hunsrück-Marathon Start: Hunsrückhalle. Beginn: 07:55 Uhr +++ 42, 195 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Team-Marathon) +++ 21,1 (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Schülerstaffel) +++ 6,3 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

Hunsrück-Marathon e.V.,
Raiffeisenstrasse 23, 56288 Laubach/Hunsrück,
Ottmar Berg: Tel: 06762 – 6112, Fax: 06762 - 407583,
Renate Lorenz: Tel: 06762 – 5693, Fax: 06762- 407591,
info@hunsrueck-marathon.de
www.hunsrueck-marathon.de

Im September

SAARBRÜCKEN

Gourmet-Halbmarathon Start: „Am Stadtgraben“ beim Saarländischen Staatstheater. Beginn: 10:00 Uhr +++ 21,0975 km (alle Klassen), +++ 10 km (alle Klassen), Team-Staffel (4x 5,1 km; Männer, Frauen, Mixed)

Niedermeier* Marketing PR Events GmbH,
Großherzog-Friedrich-Str. 100,
66121 Saarbrücken,
Tel: 0681-96853813,
halbmarathon@niedermeierplus.de,
www.gourmet-halbmarathon.de

Im September

NEUMARKT

Neumarkter Stadtlauf Start: Rathaus. Beginn: 9:50 Uhr +++ 5,5 km (Jugend) +++ 3,3 km (Schüler, Jugend) +++ 10,5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 21 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

Stadtlauf Neumarkt e.V.,
Deiningener Weg 86, 92318 Neumarkt,
Tel: 0151-52942630,
info@stadtlauf-neumarkt.de,
www.stadtlauf-neumarkt.de

6. September

DÜSSELDORF

Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf Start: Königsallee. Beginn: 10:30 Uhr +++ 1,1 km (Schüler) +++ 4 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 10 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen, Deutsche Straßenlauf Meisterschaften 10 km)

rhein-marathon düsseldorf e.V.,
Faunastr. 3, 40239 Düsseldorf,
Tel: 0211 610190-22,
info@swd-koelauf.de, www.swd-koelauf.de

6. September

HAMBURG

Alsterlauf Hamburg Start: Mönckebergstraße / Steinstraße. Beginn: 10:00 Uhr +++ 10,0 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 1,2 km (Schüler)

BMS Sportveranstaltungs Gbr / Hamburger SV,
Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg,
Tel: 040 371 381, Fax: 040 371 333,
info@alsterlauf-hamburg.de,
www.alsterlauf-hamburg.de

6. September

BOCHUM

Stadtwerke Halbmarathon Bochum Start: Viktoriastraße in Höhe Bermuda Beck Bochum. Beginn: 9.00 Uhr +++ 21,097 km +++ HM-Staffel +++ 10 km

TV Wattenscheid 01 Leichtathletik e.V.,
Markus Kubillus, Hollandstraße 95, 44866 Bochum
Tel: 02327 933550, Fax: 02327 9335512
info@stadtwerke-halbmarathon.de
www.stadtwerke-halbmarathon.de



INDUSTRY TRUSTED TIMING

Global Timing Network
Trusted Technology
Live Race Services

Get the ChronoTrack Race Experience

Visit us at chronotrack.eu

TERMINE // DIE GRR-LÄUFE 2015

6. September

HALLE/ SAALE

Mitteldeutscher Marathon Start: Spergau/Halle/Hollen. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 21,0975 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 10,548 km (Alle Klassen)

Run e.V.,
Stephan Brausch,
Talamtstraße 7,
06108 Halle (Saale),
Tel: 0345-29989922,
Fax: 0345-29989923,
info@mitteldeutscher-marathon.de,
www.mitteldeutscher-marathon.de

6. September

ALTÖTTING

OMV Halbmarathon Start: Stadtzentrum. Beginn: 10:15 Uhr +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 6 km (Alle Klassen) +++ 1,5 km (Schüler, Jugend, Senioren)

TOP Sport & Werbung,
Josef-Kehrer-Str. 12,
84503 Altötting,
Tel: 08671-6625,
halbmarathon@gmx.de,
www.halbmarathon.de

13. September

MÜNSTER

Volksbank-Münster-Marathon Start: Schlossplatz. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen)

Münster-Marathon e.V.,
Michael Brinkmann,
Roggenmarkt 11,
48143 Münster,
Tel: 0251/92 77 288,
Fax: 0251/92 77 289,
info@volksbank-muenster-marathon.de,
www.volksbank-muenster-marathon.de

20. September

KARLSRUHE

FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe Start: Europahalle. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ Team-Marathon

Marathon Karlsruhe e.V.,
Hermann-Veit-Str. 7,
76135 Karlsruhe,
Tel: 0721-1335255,
Fax: 0721-1335249,
info@badenmarathon.de,
www.badenmarathon.de

20. September

PLEINFELD

Seenlandmarathon Start: Volksfestplatz Pleinfeld. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km +++ 21,097 km

Seenlandmarathon Outdoor und Offroad Association International e.V. (OAI e.V.),
Christian Weber,
Treuchtlinger Straße 33,
91781 Weißenburg,
Tel: 09141 9018980,
Fax: 09141 9018920
info@seenlandmarathon.de
www.seenlandmarathon.de

27. September

ULM

Ulm/Neu-Ulmer Einstein-Marathon Start: Ulm. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (Senioren, Männer, Frauen) +++ 21,0975 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 21,0975 (N.Walking, Inline, Handbike) +++ 10 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

SUN Sportmanagement GmbH,
Markus Ebner,
Messerschmittstr. 5,
89231 Neu-Ulm,
Tel: 0731-88015030,
Fax: 0731-88015033,
info@einstein-marathon.de,
www.einstein-marathon.de

4. Oktober

LINDAU

Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee Start: Bahnhofplatz. Beginn: 11:00 Uhr. +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 11,45 km (Alle Klassen)

SPKB Beteiligungs- und Verwaltungsgesellschaft mbH,
Sparkassenplatz 1,
A-6900 Bregenz,
Tel: 0043-50100-75100,
Fax: 0043-50100-975199,
info@sparkasse-marathon.at,
www.sparkasse-marathon.com

11. Oktober

ESSEN

RWE Marathon „Rund um den Baldeneysee“ Start: Freiherr-vom-Stein-Str. (Baldeneysee). Beginn: 10:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ Marathon-Staffel

TUSEM Essen,
Gerd Zachäus,
Osnabrücker Str. 16,
45145 Essen,
Tel: 0201-7495520, Fax: 0201-7495521,
organisation@essen-marathon.de,
www.rwe-marathon.de

11. Oktober

BRÄUNLINGEN

Schwarzwald-Marathon Start: Stadthalle Bräunlingen. Beginn: 15:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 4 km (Schüler, Jugend)

LSG Schwarzwald-Marathon,
Sommergasse 6,
78199 Bräunlingen,
Tel: 0771-8976345, Fax: 0771-8976735,
ok@schwarzwald-marathon.de,
www.schwarzwaldmarathon.de

18. Oktober

STEINHEIM/MURR

Bottwartal-Marathon Start: Steinheim/Murr - Riedstadion Beginn: 09:00 Uhr +++ 50 km Ultra-Lauf (Trail) +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,0975 km (Alle Klassen) +++ ¾ Marathon (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

Bottwartal-Marathon, TSG Steinheim,
Magdeburger Weg 9/1,
71672 Marbach/Neckar,
Tel: 07144-3059320, Fax: 07144-3059310,
organisation@bottwartal-marathon.de,
www.bottwartal-marathon.de

18. Oktober

DRESDEN

Morgenpost Dresden-Marathon Start: Zentrum. Beginn: 9:30 Uhr +++ 4,2 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen) +++ 21,1 km (Alle Klassen) +++ 42,195 km (Alle Klassen)

Dresden Marathon e. V. / creative sportmarketing,
Peter Eckstein, Isfriedstraße 7, 01217 Dresden,
Tel: 0351-4011222, Fax: 0351-4015222,
info@dresden-marathon.com,
www.dresden-marathon.com

18. Oktober

MAGDEBURG

Magdeburg-Marathon Start: Messe Herrenkrugstraße Beginn: 9:10 Uhr +++ 42,195 km (Senioren, Männer, Frauen) +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer) +++ 13 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 4,2 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

VLG 1991 Magdeburg e.V.,
Seilerweg 1, 39114 Magdeburg,
Tel: 0391-2549645 , Fax: 0391-5618559,
info@magdeburg-marathon.eu,
www.magdeburg-marathon.eu

18. Oktober

E – PALMA DE MALLORCA

Marathon Palma de Mallorca Start: Palma Beginn 9:00 Uhr +++ 42,195 km (Alle Klassen) +++ 21,195 km (Alle Klassen) +++ 10 km (Alle Klassen)

eichels: Event GmbH,
Leinstraße 31, 30159 Hannover,
Tel: 0511-2887930, Fax: 0511-28879319,
kontakt@eichels-event.com
www.marathon-mallorca.com

6. Dezember

TÜBINGEN

LBS-Nikolauslauf Start: Waldhäuserstr. 118. Beginn: 10:00 Uhr +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

Post-SV Tübingen e.V.,
Gerold Knisel, Hallstattstr. 10, 72070 Tübingen,
g.knisel@yahoo.de, www.nikolauslauf-tuebingen.de

31. Dezember

BIETIGHEIM-BISSINGEN

Bietigheimer Silvesterlauf Start: Halle am Viadukt. Beginn: 14:30 Uhr +++ 11,2 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

Bietigheimer Silvesterlauf, Gerhard Müller,
Bei der Kelter 5, 79321 Bietigheim-Bissingen,
Tel: 07142-7090271,
info@bietigheimersilvesterlauf.de
www.bietigheimersilvesterlauf.de



DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!

WEIL SICH AUSPOWERN

ENDLICH AUSZAHLEN SOLLTE.

Die große Gesundheitsinitiative der BARMER GEK bringt seit mehr als 10 Jahren Deutschland in Bewegung und ab sofort können Sie sogar mit jedem Schritt Punkte sammeln: Die BARMER GEK App FIT2GO ist schon ab einer halben Stunde Bewegung pro Tag voll bonusfähig. Sie speichert die „Bewegt-Minuten“ und belohnt den Nutzer mit 150 Punkten, die im Rahmen des Bonusprogramms in wertvolle Prämien eingetauscht werden können. Ein Plus, das nicht nur der Gesundheit zugute kommt!

→ www.barmer-gek.de/fit2go



FIT2GO
JETZT IM APP-STORE
für Android und iPhone

BARMER GEK



Berlin läuft! präsentiert:

VERANSTALTUNGEN 2015

Airport Night Run, April 2015

Der Nacht-Lauf über den Flughafen Berlin Brandenburg
10 km Laufen & Walken, Halbmarathon

BIG 25 Berlin, 10. Mai 2015

Die 25 km-Weltrekordstrecke mit Start und Ziel Olympiastadion!
25 km, Halbmarathon, 10 km und 5x5 km-Staffel, Kinderlauf

Mazda IGA-Lauf, 31. Mai 2015

Das Lauf-Erlebnis durch die Gärten der Welt
5 km, 10 km, Kinderlauf

VOLVO Tierparklauf, 6. September 2015

Das Familien-Event in Europas größtem Landschaftstiergarten
5 km Laufen & Walken, 10 km Laufen, Kinderlauf

ASICS Grand 10 Berlin, 11. Oktober 2015

Deutschlands schnellster Zehner – durch den Zoo Berlin
10 km, 2x5 km-Staffel, Kinderlauf

JETZT ANMELDEN!

www.berlin-laeuft.de // info@berlin-laeuft.de // Tel. 030 243 199 77

