

DIE SCHÖNSTEN LÄUFE 2017

INFOS +++ TERMINE +++ HINTERGRÜNDE

powered by German Road Races e.V.



www.germanroadraces.de

Sonderausgabe von German Road Races e.V.

road races



Top-Events 2017

Faszination Straßenlauf

AKTIV HOLIDAY

Laufcamps

Mountainbike

Yoga

Fitness

Pilates

Trailrunning

Wandern



Entdecken Sie tolle Leserreisen auf

www.aktiv-holiday.de

Infos dazu auch in unseren Magazinen



Marken Verlag GmbH

Hansaring 97 (Hansahochhaus) • 50670 Köln • Tel.: (0221) 95 74 27 - 0 • Fax: (0221) 95 74 27 - 77
E-Mail: marken-info@markenverlag.de • www.markenverlag.de



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

Marken Verlag GmbH
Hansaring 97 (Hansahochhaus)
50670 Köln
www.markenverlag.de

Redaktion

Wilfried Raatz

Für German Road Races
Wilfried Raatz, Anja Buxmann

Fotos

Go4it, LaufReport, Veranstalter,
wus-media UG, shutterstock

Anzeigen

Wilfried Raatz/ wus-media UG
Tel.: 06162-9197399
Mail: info@wus-media.de

Gültige Anzeigenpreisliste :

GRR-Sonderbeilage Nr. 9 vom 1.3.2016

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,

am Ostersonntag 2016 durfte der Paderborner Osterlauf feiern, denn der älteste deutsche Straßenlauf wurde Siebzig. In einem würdigen Rahmen im Rathaus der Stadt erhielt die 70. Auflage des Paderborner Osterlaufes zudem eine akademische Würdigung. Nicht nur, dass Horst Milde als German Road Races-Vorsitzender einer der Gratulanten vor Ort war, die gesamte GRR-Mitgliedschaft wird Ende November 2016 zur Jahresmitgliederversammlung in die Paderstadt kommen, um dem ältesten deutschen Straßenlauf die Referenz zu erweisen.

Die Ehrung für die Macher des ältesten Straßenlaufes in Deutschland unterstreicht, dass bei GRR Tradition einen besonderen Stellenwert hat. Eine Reihe namhafter Mitglieder hat bereits 30, 40 oder sogar 50 und mehr Veranstaltungen durchgeführt. Es gibt aber auch „Frischlinge“, die sich der Kompetenz von GRR als Sachwalter des Laufsports angeschlossen haben. Nicht zuletzt deshalb hat GRR gerade im vergangenen Jahr, sicherlich auch nach der leidigen Diskussion mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband um die Laufmaut, einen bemerkenswerten Mitgliederzuwachs erfahren. Für GRR auch ein Beleg, dass man mit den angeschnittenen Themen auf dem richtigen Weg ist.

GRR ist es gelungen, mit dem neuen Partner datacapo und dem interaktiven Internetportal Xivado eine Online-Anmeldeplattform zu schaffen. Schritt für Schritt soll in den nächsten Monaten die Plattform ausgebaut werden, um letztlich Veranstaltern und Läufern echten Mehrwert zu bieten. Mit einer attraktiven Haftpflichtversicherung kann GRR zudem eine kostengünstige Alternative zum bislang über die Landessportbünde gewährten Versicherungsschutz anbieten, außerdem wurde ein Veranstalter-Rahmenvertrag mit der GEMA abgeschlossen.

Bestens eingeführt ist die Website www.germanroadraces.de als Sprachrohr der Laufbewegung und der Leichtathletik in Deutschland, aber auch als Informationsportal für die Laufszene. Interessante und brisante Themen haben die Website www.germanroadraces.de zu einem unverzichtbaren Medium für die Lauf-

szene werden lassen – nicht nur im deutschsprachigen Raum, sondern auch in englischsprachigen Ländern.

Seit dem Laufherbst 2014 war die Laufszene in Unruhe geraten. Für die hohen Wellen hatten die Funktionäre des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und der untergliederten Landesverbände gesorgt, die über die Köpfe der (Lauf-)Basis hinweg die Gebührenordnung massiv verändern wollten. Die Entscheidung, künftig für jeden Finisher 1 Euro einkassieren zu wollen, wurde zwar revidiert, aber selbst nach der Reduzierung auf 50 Cent ist nicht erkennbar, wofür die vereinnahmten Gebühren verwendet werden sollen. GRR wurde in dieser teilweise emotionalen und mit ehrverletzenden

Formulierungen geführten Diskussion mehr und mehr zum Sprachrohr der Veranstalter – unabhängig von einer Mitgliedschaft bei GRR. Die Retourkutsche seitens des Fachverbandes folgte umgehend: Mit Horst Milde und Wilfried Raatz wurden die beiden GRR-Vorstandsmitglieder aus dem Bundesausschuss Laufen eliminiert, da man sich eine loyale Zusammenarbeit nicht mehr vorstellen konnte. Sicherlich schade, dass es in einem Fachverband wie dem Deutschen Leichtathletik-Verband kaum Spielraum für Meinungsvielfalt und kreative Vorschläge mehr zu geben scheint. Eigentlich sollte es angesichts der aktuellen Probleme für verletzten Stolz und persönliche Eitelkeiten keinen Platz geben ...

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des GRR-Magazins „road races“, gefüllt mit vielen Informationen und News aus der Laufszene. Die 80.000 Exemplare werden über die GRR-Veranstalter, aber auch bei den Läufermessen von September bis Mai und als Beilage von „aktiv laufen“ in die Läuferhände kommen. Das GRR-Magazin zeigt die vielfältigen Facetten von GRR und ist weitaus mehr als eine Präsentation unserer wegweisenden Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen ein tolles Laufjahr 2017.

Wilfried Raatz | German Road Races

Themen

GRR News

5

Horst Milde: „Schiefes Licht auf den gesamten Sport“

Interview mit dem GRR-Vorsitzenden über die Situation im (Lauf)Sport

6

Präzision bis ins letzte Detail

Sören Petersen (race result AG) spricht über die Vorzüge der Zeitnahmesysteme

9

Monte Pana: Laufspaß pur

Lauf-Ass Hermann Achmüller berichtet über sein Lieblings-Trainingsrevier

11

GRR-Neuzugänge

Die neuen Mitglieder von German Road Races

12

Persönlicher Trainer

Die online Plattform running.COACH macht Läufer fit für ihr persönliches Ziel

13

Plattform mit Perspektive

Datacapo-Geschäftsführer Ingo Lenzing spricht über Xivado

17

Großes Aufgebot für junge Läufer

Die Stationen des GRR-Nachwuchs Cup

34

Deutsche Laufgeschichten

Dokumentationsreihe zur Geburtsstunde der Laufbewegung in Deutschland

35

German Road Races

Alles Wissenswerte zur Interessensgemeinschaft der Straßenläufer

38

Lieferant für Qualitätsprodukte

GRR-Partner Pole Position GmbH als Mediallenschmiede

65

Laftermine 2017

Alle GRR-Laufevents auf einen Blick

72



Top-Events 2017

19.03.2017	Königsforst-Marathon	19
09.04.2017	HAJ Hannover Marathon	21
09.04.2017	Zürich Marathon	23
15.04.2017	Paderborner Osterlauf	25
30.04.2017	Würzburger Residenzlauf	27
30.04.2017	VVO Oberelbe-Marathon	28
30.04.2017	METRO GROUP Marathon Düsseldorf	31
07.05.2017	Volkswagen Prague Marathon	37
07.05.2017	Salzburg-Marathon	41
07.05.2017	Heilbronner Trollinger-Marathon	42
07.05.2017	Gutenberg Marathon Mainz	43
13.05.2017	Grand-Prix von Bern	44
14.05.2017	BIG 25 Berlin	45
04.06.2017	SRH Dämmer Marathon Metropolregion Rhein-Neckar	46
11.06.2017	EVL-HalbMarathon Leverkusen	47
11.06.2017	Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg	49
25.06.2017	hella hamburg halbmarathon	51
15.07.2017	Reschenseelauf	53
05.08.2017	hella marathon nacht rostock	55
13.08.2017	Monschau Marathon	56
09.09.2017	Jungfrau-Marathon Interlaken	57
27.08.2017	RWE Hunsrück Marathon	59
10.09.2017	BARMER GEK Alsterlauf Hamburg	61
10.09.2017	Volksbank Münster Marathon	63
08.10.2017	Schwarzwald-Marathon	66
15.10.2017	Bottwartal Marathon	67
29.10.2017	Swiss City Marathon Lucerne	68
03.12.2017	Nikolauslauf Tübingen	71

„Oscar“ für den Paderborner Osterlauf

Mit dem Paderborner Osterlauf feierte der Pionier des deutschen Straßenlaufes am Ostersonntag 2016 die siebzigste Auflage. Als GRR-Gründungsmitglied ist der Paderborner Osterlauf letztlich auch maßgeblich an der Entwicklung des modernen Straßenlaufes in Deutschland beteiligt. Die Organisation mit Christian Stork und Mathias Vetter an der Spitze der Osterlauf GmbH ist die Fortschreibung eines Erfolgsmodells, das sich (auch) an den stetig steigenden Teilnehmerzahlen erkennen lässt: Mit der neuen Rekordbeteiligung von 11.702 Läufern gab es nun schon im fünfsten Jahr in Folge eine neue Höchstmarke.

Vor wenigen Jahren fand zum Aufstieg der Profifußballer in die höchste deutsche Spielklasse im Überschwang der Gefühle der Begriff „Bundesligastadt“ im Ortsschild Eingang. Eigentlich 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. Gäbe es einen Oscar zu verleihen, der Paderborner Osterlauf hätte diesen längst verdient. Anlässlich der GRR-Jahrestagung 2015 in Duisburg durften die Osterlauf-Macher den GRR-Award für herausragende Organisation als „kleinen Oscar“ in Empfang nehmen.

Unter der Federführung von „Mr. Osterlauf“ Horst Wiczynski hat sich der Osterlauf national wie international rasch einen exzellenten Namen gemacht. Als Beleg dafür können schnelle Zeiten über 10 km und über die Halbmarathon-Distanz auf Weltklasseniveau seit Jahrzehnten gelten. Der Paderborner Osterlauf ist jedoch mehr als „nur“ ein Lauf an einem besonderen Tag: Das Laufangebot lässt keine Wünsche offen, denn die Familienfreundlichkeit ist ungeschriebenes Gesetz am Maspornplatz. Kindergarten- und Grundschulkindern, Walking und Nordic Walking, Inline-Wettbewerb und die beiden Klassiker über 10 km und die Halbmarathondistanz bieten ein Mitmach-Angebot für die ganze Familie.

„Der Paderborner Osterlauf ist für GRR schon immer eine besondere Laufveranstaltung gewesen. Traditionell und innovativ, weltoffen und bodenständig zugleich – ein Stelldichein des Spitzensports und des Breitensports, das ist für mich der Osterlauf“, so Horst Milde, der Vorsitzende von German Road Races.



Strahlende Gesichter (v.l.): Sascha Wiczynski (GRR-Vorstand), Günter Zahn (GRR-Trainerpreis), Michael Brinkmann (GRR-Vorstand), Patrick Karl (Nachwuchsläufer des Jahres), Karsten Schölermann (GRR-Vorstand, verdeckt), Wilfried Raatz (GRR-Vorstand), Charlotte Teske (GRR-Award für das Lebenswerk), Horst Wiczynski (Paderborner Osterlauf), Horst Milde (GRR-Vorstand), Christian Stork (Paderborner Osterlauf), Sarah Kistner (GRR-Nachwuchscup-Siegerin) und Matthias Vetter (Paderborner Osterlauf)

GRR-Ehrungen in Duisburgs Traditionsbrauerei

Zum Auftakt der 20. Jahres-Mitgliederversammlung wurden in Duisburgs Traditionsbrauerei König-Brauerei mit Alina Reh, Patrick Karl und Sarah Kistner drei hoffungsvolle Talente geehrt. Günter Zahn wurde für seine Jahrzehnte lange Trainerarbeit ebenso ausgezeichnet wie der Paderborner Osterlauf für seine Organisationsleistung und Charlotte Teske, die für ihr Lebenswerk mit dem GRR-Award geehrt wurde.

Erst erhielt **Charlotte Teske (ASC Darmstadt)** aus den Händen von Horst Milde den GRR-Award für ihr Lebenswerk, dann bedankte sich die Weltklasse-Marathonfrau der achtziger Jahre mit einem besonderen Geschenk. Sie überreichte dem GRR-Vorsitzenden für das Deutsche Sportmuseum in Berlin die kunstvoll gestaltete Standuhr, die sie 1982 für ihren Sieg beim Boston-Marathon erhalten hatte. Als „Dreingabe“ gab es zudem eine Clubjacke des Boston-Marathons, die zum 100-jährigen Jubiläum des Traditionslaufes an frühere Sieger wie eben Teske übergeben wurde.

Der GRR-Vorsitzende Horst Milde ließ es sich nicht nehmen, das einstige Marathon-Ass in einer Laudatio zu würdigen. Teske gilt neben Christa Vahlensieck, die 2013 den GRR-Award gewann, als Pionier der deutschen Marathonszene. Ihren größten Erfolg feierte die Darmstädterin 1982 mit dem Gewinn beim Boston-Marathon. Weitere internationale Erfolge gelangen ihr mit dem Marathon-Sieg in Miami, in Osaka (Zweite) und in New York (Dritte). In Deutschland feierte sie Marathonsiege in Frankfurt (1982, 1984), Hamburg (1987, 1988), Berlin (1986) und München (1990). Charlotte Teske startete bei Olympischen Spielen (1984), bei Welt- und Europameisterschaften und wurde insgesamt 14 Mal Deutsche Meisterin.

Mit dem GRR-Trainerpreis 2015 wurde **Günter Zahn (LG Passau)** ausgezeichnet. Der Schlussläufer der Fackelstafette der Olympischen Spiele 1972 in München war in seiner aktiven Zeit einer der besten deutschen Langstreckler. Als Trainer gilt er als „Vater der Erfolge“ von Athleten wie Julia Viellehner, Richard Friedrich, Tobias Schreindl und Florian Stelzle, die interessanterweise allesamt als Sieger des München-Marathons 2011, 2014 und 2015 ins Olympiastadion eingelaufen sind.

Mit großer Bewunderung haben die Nachwuchs-Spitzenläufer **Alina Reh (TSV Erbach)**, **Sarah Kistner (MTV Kronberg)** und **Patrick Karl (TV Ochsenfurt)** sicher die einstigen Erfolge von Teske und Zahn wahrgenommen. „Aber unsere Nachwuchs-Preisträger brauchen sich nicht hinter den Assen von einst zu verstecken“, rückte Wilfried Raatz als Moderator der GRR-Jahresmitgliederversammlung die Relationen zurecht. „Alle drei haben ihre Karriere noch vor sich und wir hoffen, dass ihre aktuellen Resultate nur eine erste Zwischenbilanz sind.“ Patrick Karl wurde im 2000 m Hindernislauf Vize-Europameister und Deutscher Meister. Alina Reh holte bei der U20-EM gleich zwei Titel (3000 m, 5000 m), außerdem gelang ihr ein besonderer Coup bei der DM in Nürnberg: Als 18-Jährige gewann sie dort ihre erste Meisterschaft bei den Frauen. Die ebenfalls 18-jährige Sarah Kistner (MTV Kronberg) gewann mit einer herausragenden Leistung von 33:48 Minuten bei den ASICS Grand 10 in Berlin den GRR-Nachwuchs-Cup 2015. Außerdem wurde sie Berglauf-Europameisterin, 5000 m-Fünfte der U20-EM und Deutsche U20-Meisterin über 5000 m.

„Die GRR-Ehrungen haben für uns eine große Bedeutung“, bilanzierte Horst Milde. „Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, die besten Nachwuchsläufer in Deutschland, aber auch verdiente Trainer und Spitzenläufer früherer Tage wie auch Veranstalter mit herausragender Bedeutung für den Laufsport zu ehren. Da vieles in unserer schnelllebigen Zeit und im Schatten der ständigen Jagd nach Rekorden und Bestzeiten in Vergessenheit gerät, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, herausragende Leistungen in einem würdigen Rahmen zu ehren.“

„Schiefes Licht auf den gesamten Sport“

Der GRR-Vorsitzende und langjährige Race-Director des Berlin-Marathon Horst Milde äußert sich in einem Interview über den Sport im Allgemeinen, die Leichtathletik und das Laufen im Besonderen – und macht sich Sorgen um „seine“ Leichtathletik als olympische Kernsportart, nicht zuletzt nach den Vorkommnissen im unmittelbaren Umfeld der Olympischen Spiele in Rio de Janeiro.

Herr Milde, als früherer Volkslaufwart des Berliner Leichtathletik-Verbandes (BLV), langjähriger Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung des SCC Berlin und langjähriger Race-Director des Berlin-Marathon sowie als Mitglied des AIMS Board of Directors sind sie schon seit rund 60 Jahren in vielfältiger Weise mit dem Sport, zunächst als Leichtathlet, später als Funktionär im Verein und Verband und vor allem als Macher großer Veranstaltungen tätig. Angesichts der jüngsten Geschehnisse in der weiten Welt des Sports müsste Ihnen um die Zukunft des Sports im Allgemeinen und um die Leichtathletik sowie das Laufen im Besonderen angst und bange sein.

Horst Milde: Ja, ich habe Angst um den Sport der Zukunft. Die Vorkommnisse um die zum Teil nur halbherzig betriebene Aufklärung von Doping, gleichgültig ob dieses vom Staat oder von Fachverbänden olympischer Sportarten verordnet oder von Erfolgssucht getriebenen Agenten und Trainern mit krimineller Energie betrieben wird, werfen ein schiefes Licht auf den gesamten Sport. Es besteht die Gefahr, dass mittelfristig der Nachwuchs einfach ausbleibt, weil die vielen negativen Schlagzeilen abschreckend, nein abstoßend, wirken. Und dies leider vor dem Hintergrund, dass, bleiben wir in Deutschland, zwei Drittel unserer Bevölkerung überge-wichtig sind. Sicherlich sind die Gründe hierfür vielschichtig, aber ein Grund sind sicherlich die mangelnde Bewegung und fehlende körperliche Fitness. Gerade deshalb wäre ein Sport überaus

hilfreich und letztlich in größtmög-lichem Maße gesundheitsfördernd.

Zwischen den Zeilen wird offenbar deutlich, dass es letztlich an Vorbildern mangelt, die für die Jugend als wichtiger Anstoß zum eigenen, intensiven Training gelten können.

bleiben wir mit konkreten Fällen bei der Leichtathletik. Die in Rio erzielten Weltrekorde über 10.000 m von der Äthiopierin Almas Ayana oder der 400 m-Rekord des Südafrikaners Wayne van Niekerk sind derartige Quantensprünge, die nicht nur nach meiner Auffassung nur mit Doping möglich sind. 17 Jahre lang war man dem Fabelweltrekord von Michael Johnson nachgejagt, sogar 23 Jahre lang war die nachweislich im chinesischen Dopingprogramm integrierte Wang Junxia mit ihrer 10.000 m-Zeit der Weltelite entrückt. Warum nun ausgerechnet sind diese Rekorde in Rio gefallen und keineswegs bei einem prämienträchtigen Rennen? Heute weiß man tatsächlich nicht mehr, wem man trauen kann!

Die „Medaillensbilanz“ der Politik und der Funktionäre des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. der jeweiligen Fachverbände fällt zwiespältig und zu-meist durchweg mit kritischen Worten aus, lassen wir einmal die Schützen, Kanuten, Reiter oder die Mannschafts-Wettbewerbe im Fußball, Handball oder Beachvolleyball außen vor. Insbesondere werden natürlich die Kernsportarten Leichtathletik

und Schwimmen genannt, die zum Teil meilenweit hinter den Erwartungen zurückgeblieben sind. Die Jagd nach Medaillen und den täglichen Medaillenspiegel konnte man nicht nur in vielen Tageszeitungen lesen, sondern auch in Internet-Portalen wie dem von German Road Races. Fördert diese Veröffentlichung nicht den Druck auf die Sportarten bzw. auf deren Athleten?

Es stellt sich die Frage, wer die Hauptverursacher des Drucks sind. Ist es die Politik mit Innen- und Sportminister Thomas de Maizière, der sich nach den Olympischen Spielen in einem Zeitungs-interview enttäuscht gezeigt hat und ein Drittel mehr Medaillen forderte. Oder sind es die Verbände selbst, die Angst um die öffentlichen Fördermittel haben müssen. Oder ist es unsere Gesellschaft, die eine dominierende Rolle im Sport erwartet? Unsere Leistungsgesellschaft erwartet nicht nur im Beruf eine hohe Leistungsfähigkeit, sondern diese wird auch auf den Sportbereich projiziert. Medaillen werden schlichtweg erwartet. Schließlich ist ein Medaillenspiegel auch ein Aushängeschild für die eigene Nation. Aber wenn wir einmal ehrlich sind: Eine derartige Erwartungshaltung nach Höchstleistung macht auch vieles kaputt!

Zum einen fördert eine derartig formulier-te Erwartungshaltung nach einem Drittel mehr Medaillen den psychischen Druck auf die Sportler. Aber zeigt sie nicht zum anderen auch den schmalen Grat zwischen dem geforderten sauberen Sport und der



Der GRR-Vorsitzende Horst Milde sorgt sich um die Zukunft des Sports

manipulierten Leistung, ohne die offenbar eine Weltklasseleistung und damit ein Medaillenrang bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften kaum zu schaffen ist?

Die Bandbreite von manipulierten Leistungen ist allgegenwärtig. Sie fängt im Berufsleben an – und führt letztlich über den Hochleistungssport auch bis in den Freizeitsport hinein. Gerade hier haben Untersuchungen immer wieder mit erschreckender Deutlichkeit gezeigt, dass gut die Hälfte, angefangen von Schmerztabletten und Aufputzmitteln, Leistungsmanipulation betreibt. Eine wohlgemeinte Aufklärung fruchtet offenbar wenig bis gar nicht, denn es handelt sich dabei um eine eher ‚anonyme Masse von Sportlern‘, die keinem Verein und damit auch keinem Verband angehören.

German Road Races hat sich gerade bei der Nominierung bzw. Nicht-Nominierung von deutschen Läufern für die Olympischen Spiele eingeschaltet und hat entsprechend den internationalen Zulassungsbestimmungen „weichere Normen“ gefordert. Müssen Sie Ihrer Auffassung nach den dort gezeigten Leistungen etwas korrigieren oder sind Sie mit den Ergebnissen einverstanden?

Es ist richtig, dass wir als einer der größten Leichtathletik-Verbände und im Freizeit- und Breitensport weltweit führende Nation eine breit aufgestell-

te Mannschaft stellen müssen. Es gibt aber kein Rezept, keine Norm, die alle zufriedenstellen wird. Wichtig ist, dass alle mit der richtigen Einstellung und bestmöglichen Vorbereitung antreten können. Letztlich vertreten wir mit dem Disziplinblock Laufen einen Bereich, der weltweit ohne besondere Hilfsmittel betrieben werden kann, dazu bedarf es weder einem Kugel- oder Diskusring oder einer Sprunganlage. Wir müssen uns damit abfinden, dass in manchen Disziplinen der Leichtathletik genetische Präpositionen entscheidend sind. Die US-Läufer haben uns allerdings wieder einmal gezeigt, dass es durchaus mit größtmöglichem Einsatz möglich ist, auf den klassischen Laufstrecken wie über 1500 m, im Hindernis- oder Marathonlauf Medaillen zu gewinnen. Offenbar ist das in den USA praktizierte Trial-System geeignet, dass die dadurch qualifizierten Athleten topfit auf die Minute starten können – und nicht durch eine Reihe von Rennen auf der Jagd nach hohen Normen und zusätzlichen Leistungsnachweisen ihre internationale Tauglichkeit beweisen müssen. Eine unglückliche Situation ist allerdings, dass sich manche Länder, ich kann es nicht anders bezeichnen, Söldner leisten, die zu Medaillen laufen und dann noch zum Überfluss die eher fremdländische Fahne küssen!

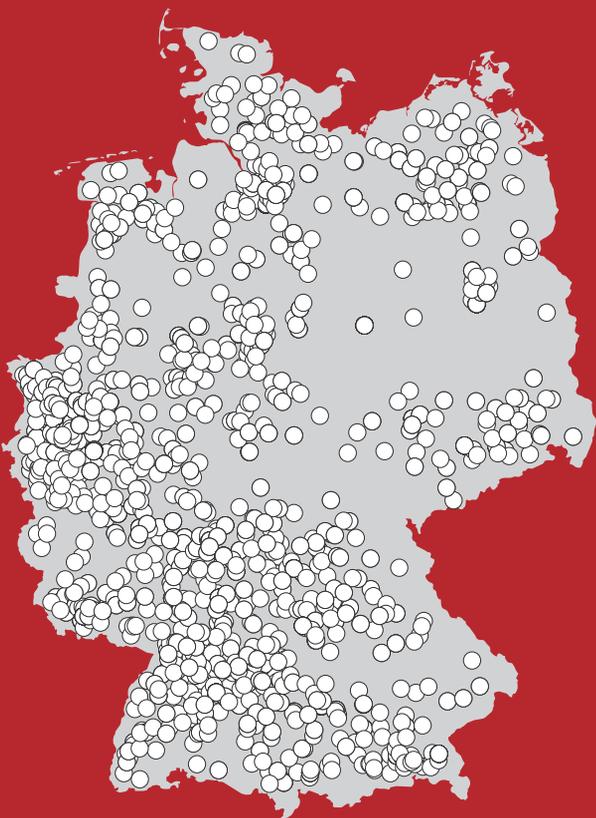
Wie sehen Sie als Vorsitzender von German Road Races, der Interessenvereini-

gung von Laufveranstaltern, Ihre Rolle für die nächsten Jahre?

GRR hat gerade in kritischen Fragen wie zur Veröffentlichung der Dopingrecherchen, der Rolle des deutschen IOC-Präsidenten Thomas Bach bei der Aufklärung von staatsgelenktem Doping oder der Anpassung von Zulassungsbestimmungen zu den Olympischen Spielen den ‚Mund aufgemacht‘, weil wir verbandsunabhängig argumentieren und diskutieren können. Wir haben zu Entscheidungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes wie der Laufmaut eine klare Position bezogen und den vielen, vor allem auch kleineren Veranstaltern in Deutschland eine wichtige Hilfestellung geben – und letztlich mit Erfolg die Reduzierung der Abgaben erreichen können. In der Vergangenheit ist es uns gelungen, mit der Chip-Zeitmessung, der Streckenvermessung und der Förderung des Laufsports im Allgemeinen wichtige Erfolge gegenüber dem Verband zu erzielen. Unseren Mitgliedern können wir inzwischen Mehrwerte wie eine GEMA-Rahmenvereinbarung, eine Haftpflichtversicherung für die Veranstaltung und ein interessantes Online-Anmeldeportal anbieten. Wir werden auch künftig versuchen, überall im Bereich des Laufsports den Finger zu erheben, wo wir denken, dass es nicht richtig oder in die falsche Richtung läuft – im Sinne des Laufsports! ■

race | result

Precision. Passion. German Engineering.



*Jede zweite Veranstaltung
vertraut auf unsere Technik.*

www.raceresult.com



Spatenstich: Die Mitarbeiter von race result sind immer mit viel Freude bei der Sache



Präzision bis ins letzte Detail

GRR-Kooperationspartner race result AG ist ein weltweit geschätzter Dienstleister dank „German Engineering“. Im Interview verrät Sören Petersen die Vorzüge der Zeitnahmesysteme.

■ **Herr Petersen**, was macht race result genau?

Die race result AG hat bei so ziemlich allen Themen rund um die Sportzeitmessung die Finger im Spiel. Wir bieten Zeitmessung als Dienstleistung sowie Zeitnahme in Eigenregie mit Mietequipment an. Wir sind Deutschlands größter Produzent von Startnummern, zudem sind wir globaler Technologieführer im Bereich Timing Hardware und Software. Über 1.200 unserer Zeitnahmesysteme sind jedes Wochenende bei mehreren hundert Veranstaltungen im Einsatz.

■ Sind Sie nur in Deutschland aktiv?

Bei weiterem nicht! Unsere Technologie wird in über 50 Ländern eingesetzt, in Deutschland erwirtschaften wir aktuell etwa ein Viertel unseres Umsatzes. Nordamerika ist unser größter Wachstumsmarkt, wo derzeit viele der großen Zeitnahmefirmen zu unserer Technologie wechseln. Beim diesjährigen Vancouver Sun Run mit 42.000 Teilnehmern konnten wir beweisen, wie robust, sicher, genau und zuverlässig Zeitnahmetechnik „made in Germany“ ist.

■ Wie unterscheidet sich race result von den Wettbewerbern?

Genauso wie man „German Engineering“ weltweit kennt: immer eine Ecke weiter gedacht, Präzision bis ins letzte Detail, absolut zuverlässiger Service sowie perfektes Zusammenspiel zwischen den Komponenten.

■ Was heißt das für Veranstalter?

Jede zweite Veranstaltung in Deutschland läuft bereits über unsere Technologieplattform, die von sehr vielen Zeitnehmern und Veranstaltern in Eigenregie genutzt wird. race result hat Zeitnahme zu einem kostengünstigen Allgemeingut gemacht, auf welches jeder Zugriff hat. Unsere Zeitnahmesysteme sind heute handlich, klein, leicht und binnen einer Minute aufgebaut. Die Zeiten, als noch umfangreiches Material angekarrt, stundenlang aufgebaut und feingetunt werden musste, sind lange vorbei.

Besonders hervorzuheben ist außerdem das entstandene Netzwerk: Jede zweite Zeitnahmefirma in Deutschland arbeitet mit unserer Hard- und Software und hunderte Veranstalter loggen sich täglich ein-

fach über ihren Browser in unsere Software ein, um alleine oder in Zusammenarbeit mit dem Teilnehmer an den Veranstaltungsdaten zu arbeiten. Dank der gleichen Technologieplattform können sie alle unmittelbar für größere Events kooperieren oder sich notfalls auch gegenseitig vertreten.

■ Was steht aktuell auf der race result Agenda?

Wir arbeiten derzeit an zwei großen Fronten: Zum einen sind wir dabei, unsere Produktionskapazitäten in einem neuen Entwicklungs- und Produktionszentrum nahe Karlsruhe mit über 2.000m² Fläche zu erweitern. Zum anderen sind wir kurz davor, eine ganz neuartige Tracking-Lösung fertig zu stellen, mit der alle Teilnehmer von großen Triathlons, Radrennen oder Trail Runs – ohne ein zusätzliches Gerät – entlang der Strecke getrackt werden können. Wir sind davon überzeugt, dass Live-Tracking bei dieser Art Veranstaltungen bald für alle Teilnehmer Standard sein wird. Dann haben wir Zeitmessung nicht nur zuverlässiger, einfacher und kostengünstiger, sondern auch ein gewaltiges Stück „cooler“ gemacht. ■

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 – Seiser Alm**

**Trailrunning und Höhenttraining
auf dem Monte Pana in den
Dolomiten – UNESCO Welterbe**

Laufbegeisterte aufgepasst! Das Hotel Cendevaves**** auf 1.600 m ist das ideale Basislager für Ihr effizientes Höhenttraining. Bei den organisierten Laufwochen, die von verschiedenen Profis der Branche betreut werden, erfahren Sie den gesundheitsfördernden Effekt des „natürlichen Dopings“ am eigenen Körper. Die Schlafqualität wird merklich verbessert und eine deutliche Leistungssteigerung im Handumdrehen herbeigeführt. Das breitgefächerte Programm inklusive Techniktraining, Laufstilanalyse, Yoga und vielem mehr wird auf verschiedenen Laufstrecken zwischen 1.200 und 2.200 Metern rund um das Hotel Cendevaves durchgeführt und richtet sich an Anfänger und ambitionierte Läufer.



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!

Infos auf www.cendevaves.it/laufcamps

Laufcamp der Running Company mit Bianca Meyer

03. - 10.06.2017
ab 475 Euro für 4 Tage pro Person
ab 895 Euro für 7 Tage pro Person

Cendevaves-Laufcamp mit Albert Rungger und Hermann Achmüller

10. - 17.06.2017, 25.06. - 02.07.2017, 09. - 23.09.2017
ab 420 Euro für 4 Tage pro Person
ab 720 Euro für 7 Tage pro Person

run2gether Laufcamp mit kenianischen Athleten

18. - 24.06.2017
ab 695 Euro für 6 Tage pro Person

Trailrunning-Camp mit Timo Zeiler und Wilfried Raatz

02. - 09.07.2017
ab 360 Euro für 3 Tage pro Person
ab 790 Euro für 7 Tage pro Person

Trailrunning & freilaufen-Natur-Bewegungstraining

mit Marc Forster
09. - 16.07.2017
ab 395 Euro für 3 Tage pro Person
ab 880 Euro für 7 Tage pro Person

Programmänderungen vorbehalten. Die Preise verstehen sich inklusive vitaler Halbpension, Benutzung unserer Wellnessoase mit Hallenbad und Sauna, Tiefgaragenstellplatz je nach gebuchter Zimmerkategorie.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein attraktives Zusatz- und Alternativprogramm - ideal auch für Begleitpersonen und Nicht-Läufer.





Monte Pana: Laufspaß pur

Cendevaves-Laufwochen bieten alles, was ein Läuferherz begehrt: Für das Südtiroler Lauf-Ass Hermann Achmüller ist der Monte Pana ein Lieblings-Trainingsrevier.

Hermann Achmüller ist in Südtirol eine der Lauflegenden schlechthin. Er gehört derzeit zu den stärksten Langstreckenläufern Italiens. Neben vielen tollen Erfolgen (u.a. Sieger München Marathon und Jungfrau-Marathon, zweimalige Teilnahme 100 km-WM) hat sich Hermann auch als Pacemaker bekannter Athleten einen Namen gemacht, so zum Beispiel auch für die Hahner-Zwillinge. Im Rahmen der Cendevaves-Laufwochen wird Hermann Achmüller die Geschichte seiner spannenden Laufkarriere erzählen und die Teilnehmer bei einem Training begleiten. Hermann hält sich gerne im Hotel Cendevaves auf und nützt das Gelände rund um das Haus für ausgedehnte Trainingsläufe. Warum der Monte Pana zu einem seiner Lieblings-trainingsrevieren gehört erzählt er uns hier.

„Dass die Hotelchefs Birgit und Christian selbst begeisterte und erfahrene Läufer sind, ist eine Garantie dafür, dass im Hotel Cendevaves all das geboten wird, was ein Läuferherz begehrt. Dies beginnt schon am Morgen mit dem reich-

haltigen Frühstücksbuffet bestehend aus frischen Früchten, Säften, Müslis, Nüssen, diversen für Sportler wichtigen Gewürzen und vielem mehr. Dass im Cendevaves ganz nach dem Motto des römischen Dichters Juvenal „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ gelebt wird, kann man nicht übersehen. Gesunde Ernährung gehört eben unausweichlich zu einem gesunden Lebensstil. In diesem Sinne ist die Cendevaves-Küche stark vom mediterranen Einfluss geprägt. Die traditionelle mediterrane Küche ist durch viel frisches Obst, Gemüse, Olivenöl und Fisch, aber wenig Fleisch gekennzeichnet, gewürzt wird mit frischen Kräutern wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Basilikum, Olivenöl wird anstelle von tierischen Fetten verwendet. Diese Ernährung besteht aus stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass die mediterrane Küche positive Auswirkungen auf Herz und Gefäße hat.

Die Lage des Hotel Cendevaves könnte für Laufbegeisterte nicht besser sein.

Diverse Laufstrecken mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden beginnen direkt vor der Haustür, von der lockeren Morgenrunde bis zum anspruchsvollen, technischen Trail ist alles dabei. In so einer faszinierenden Umgebung zu laufen, ist einfach Spaß pur. Training am Berg ist auch für Flachlandläufer absolut zu empfehlen. So wird durch den geringeren Sauerstoffgehalt die Produktion der roten Blutkörperchen angeregt, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt. Das ist sicherlich aber nur einer der positiven Effekte beim Berglaufen.

Ein wahrer Luxus im Cendevaves ist der Gratiswäsche-Service für Lauf-Camp-Teilnehmer. Zweimal am Tag wird die Laufwäsche von den flinken Cendevaves-Wäscherinnen gewaschen, sodass man bei der nächsten Trainingseinheit wieder in frische Kleidung schlüpfen kann.

Ich freue mich auf jeden Fall schon auf meinen nächsten Trainingsaufenthalt bei Birgit und Christian im Hotel Cendevaves.“

Thema Neue GRR-Mitglieder

Von der Insel bis zur Autostadt

Die GRR-Landkarte wird um einige interessante Laufveranstaltungen reicher. Im Laufe des Jahres sind mit dem Föhr-Marathon, dem WEHW 100 Ultramarathon, dem 24 Stunden-Lauf in Delmenhorst, dem Chemnitz-Marathon, dem Volksbank Brilon-Firmenlauf, dem Oldenburg-Marathon und dem Wolfsburg-Marathon neue Mitglieder aufgenommen worden, die das Spektrum an Läufen unter dem Dach der Interessengemeinschaft German Road Races e.V. (GRR) deutlich erweitern.

„Die unterschiedlichen Veranstaltungs-Charaktere der neuen GRR-Mitglieder unterstreichen, dass German Road Races für alle Veranstalter von Interesse ist. Weder die Größe einer Veranstaltung noch der Charakter des Laufes ist ein Ausschlusskriterium, maßgeblich ist alleine, dass wir als Interessengemeinschaft für die Vereine und Ausrichter von Läufen gelten“, so der GRR-Vorsitzende Horst Milde. „Bedeutsam für eine Aufnahme sind sicherlich die Qua-

litätskriterien und -standards, die die GRR-Laufveranstaltungen letztlich ausmachen.“

Klein, aber fein – so präsentiert sich der seit 2012 durchgeführte Föhr-Marathon. Nicht zuletzt durch die Insellage ist das Startkontingent auf der „friesischen Karibik“ stark limitiert, das Laufangebot reicht vom Marathon über Halbmarathon und der Marathonstaffel bis hin zu den Kinderläufen.

Seit 2009 gibt es den Volksbank Firmenlauf in Brilon, der sich durch einen bunten Strauß an Mitlaufmöglichkeiten auszeichnet. Im Mittelpunkt bei „Brilon bewegt“ steht zum Auftakt des Altstadt-festes der Firmenlauf über 5 km.

Unter der Leitung der beiden Organisationen Lauf-KulTour e.V. und Chemnitz-Marathon geht der Chemnitz-Marathon 2016 in die neunte Auflage. Start und Ziel ist bei einem der größten Spendenläufe Sachsens der Rote Turm, gelaufen wird auf einer 10,6 km langen Runde, womit auch die Wettbewerbe

Von der Insel Föhr bis zur Autostadt Wolfsburg – GRR begrüßt neue Laufveranstaltungen als Mitglieder.

mit Marathon, Halbmarathon und Viertel-Marathon erklärbar sind.

Unter der Regie des Lauf Club 93 Delmenhorst findet der 24-Stunden-Burgin-sellauf in Delmenhorst statt. Gelaufen wird auf einer 1,2 km langen Rundstrecke in der Parkanlage „Graft“, die natürlich nachts beleuchtet ist. Wer nicht 24 Stunden lang als Einzelläufer unterwegs sein möchte, der kann sich bis zu neun KollegInnen suchen und im Team-Wettbewerb starten.

Seit 2008 wird der Oldenburg-Marathon durchgeführt. Inzwischen nehmen 4000 LäuferInnen am Laufspektakel teil. Der Klassiker ist dabei der 31. Volksbank Citylauf, der im Rahmen des Oldenburg-Marathons fortgesetzt wird.

Mit einem ähnlich breiten Spektrum kann der Wolfsburg-Marathon aufwarten. In der Volkswagenstadt stehen im September neben dem Marathon die Zubringer-Wettbewerbe Halbmarathon, 10 km, 5 km auf dem Programm. ■

GRR-Jahrestagung 2016 in Paderborn

■ Nach Berlin, Hamburg und Duisburg findet die GRR-Jahresmitgliederversammlung 2016 vom 25. bis 27. November in Paderborn statt. Im Mittelpunkt der Tagesordnung stehen neben den Berichten des Vorstandes und den Neuwahlen vor allem Schwerpunktthemen zum Thema Doping und der zukünftigen Ausrichtung der Interessengemeinschaft und ihrer Veranstaltungen. Am Freitagabend werden traditionell die erfolgreichen Nachwuchsläufer, Trainer und Organisationen geehrt, zudem wird der GRR-Award für das Lebenswerk eines verdienstvollen Läufers verliehen. Die Jahrestagungen 2017 und 2018 wurden bereits an den Würzburger Residenzlauf und den Nikolauslauf Tübingen vergeben.



GERMAN ROAD RACES

Wir sind Laufsport



www.oldenburg-marathon.de

Sonntag, 22. Oktober 2017

Effizientes Training ohne Umwege

Sie wollen sich zum ersten Mal an einen Marathon wagen? Oder suchen einen sicheren Einstieg ins Laufen? Egal, welches Ziel Sie sich setzen, das digitale Trainingsprogramm „running.COACH“ geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und hilft Ihnen dabei, dieses zu erreichen.

Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Marathon Europameister Viktor Röthlin hat zusammen mit der Entwicklungsfirma Quevita AG vor sechs Jahren das Programm in der Schweiz entwickelt und lanciert. Die Idee war es, Läuferinnen und Läufern jeglichen Leistungsniveaus ein Online-Trainingssystem in die Hand zu geben, das sie befähigt, selbständig und effizient ihr Training zu planen und sich optimal auf ein persönliches Ziel vorzubereiten.

Heuck und Achilles als Botschafter

Was in der Schweiz gut funktioniert, findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Die Sportwissenschaftlerin und Deutsche Halbmarathonmeisterin 2010, Ingalena Heuck, und der Lauf-Entertainer Achim-Achilles stehen auf der deutschen Seite für das Produkt ein. Heuck betont, dass die Pläne auf den bewährten Trainingsprinzipien basieren. „Was das Computerprogramm berechnet, entspricht den Standards, wie ich sie als Läuferin und Coach als optimal empfinde.“

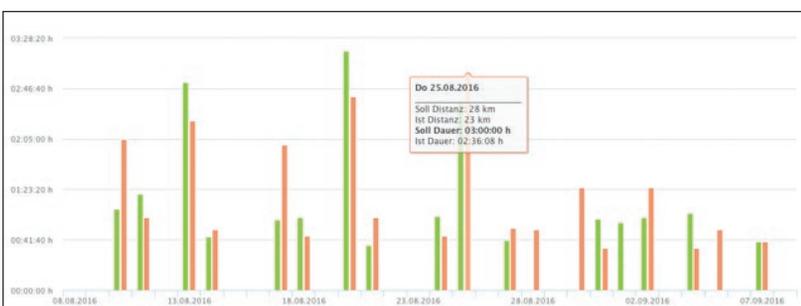
Unabhängig ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Ambitionierter: Jeder hat sein persönliches Laufziel und möchte dies möglichst effizient und ohne Umwege erreichen. Doch was ist es, das Sie wirklich schneller laufen lässt? Mehr Training? Längere Läufe? Schnellere Einheiten? Intervalle? Technikübungen? Was ist zu viel und was zu wenig? Fragen, mit denen sich viele herumschlagen. Und genau da setzt der running.COACH an: „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“, erklärt Geschäftsführer Stefan Lombriser und ergänzt: „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.“

„Ist-Zustand“ als Ausgangsbasis

Der Einstieg zum persönlichen Trainingsplan ist 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 Distanz eingeben. Zusätzlich berücksichtigt das System unter anderem die Daten und die Priorität der Wettkämpfe, die Wettkampfdistanz sowie die Anzahl und Reihenfolge der Trainingstage. „Anfänger erhalten einen anderen Plan als erfahrene Läufer oder jene, die nach einer Laufpause wieder die Schuhe schnüren“, sagt Lombriser. Eine der Stärken des Trainingsplans ist, dass er das getrackte Training analysiert und Rückschlüsse zieht. So kann es vorkommen, dass bei einem Motivationstief oder bei Verletzung der Plan den Vorschlag von ein paar reduzierten Trainingstagen unterbreitet. Grundvoraussetzung hierfür ist, dass der User seine Trainings entsprechend protokolliert. Am einfachsten geht dies mit der direkten Anbindung an Garmin, Polar, Suunto, TomTom oder Fitbit.

Jede einzelne Trainingseinheit beinhaltet Vorgaben zu Tempo, Distanz, Dauer und Puls. Blickt man da als Einsteiger überhaupt durch? „Das mag auf den ersten Blick verwirrend sein“, gibt running.COACH Expertin Ingalena Heuck



Die Statistik gibt dem User eine Übersicht über die protokollierten Trainings



Der User kann seine GPS-Uhren direkt mit dem running.COACH verbinden. Dadurch können Training und Leistung analysiert werden

IHR WEG ZUR BESTFORM

MIT GERMAN ROAD RACES UND running.COACH!

Jetzt exklusiv für
German Road Races Leser:
**20% Rabatt auf
running.COACH
Abos!**

Gutschein-Code:
GRR2016



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 von 5'000m bis Marathon, von Bahn bis Trailrunning. Für jeden User wird ein Trainingsplan generiert, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist.

Als GERMAN ROAD RACES Leser erhalten Sie auf alle „running.COACH“-Angebote **20% Rabatt!**

Gutschein-Code: **GRR2016**

(Gültig bis 30.06.17)

Melden Sie sich jetzt an unter
www.runningcoach.me

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

3 MONATE
39 € (statt 49 €)

6 MONATE
55 € (statt 69 €)

12 MONATE
95 € (statt 119 €)



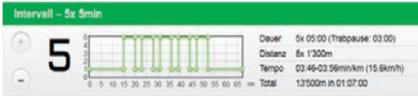
„Der running.COACH eignet sich für jedes Niveau: Vom Anfänger bis zur absoluten Leistungssportlerin und orientiert sich stets an der neuesten Trainingswissenschaft“

Ingalena Heuck
Deutsche Meisterin (2010)
Halbmarathon

Official Partner von



running.COACH
Dein online Trainingsplan



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

zu. „Aber das Programm erklärt und begründet jede Einheit.“ Neben Ziel und Zweck, der Dauer oder den Ziel-Pulswerten des Trainings erfährt der Nutzer, wie das Ein- und Auslaufen, die Steigerungen, Intervalle oder Verpflegung zu gestalten sind. „Dadurch wird dem Läufer Wissen und Sicherheit vermittelt“, sagt Lombriser. „Denn erst wenn ein Sportler versteht, wieso er heute beispielsweise ganz ruhig laufen soll, ist er bereit, dies zu tun.“

Alleinstellungsmerkmal: Steigungs-Stärke-Index

Im Marathon- oder Trailrunning macht der Begriff „SSI“ (Steigungs-Stärke-Index/Slope-Strength-Index) die Runde. Dieser Index wurde von running.COACH entwickelt. Er gibt jedem Läufer Auskunft darüber, wie stark er bei welcher Steigung ist. Das Programm analysiert dabei vergangene Trainings und Wettkämpfe. Es entsteht eine Grafik, die die Leistungsveränderung in Prozent bei jedem Steigungsprozent wiedergibt. Stefan Lombriser spricht beim SSI von etwas Einzigartigem: „Diese Werte sind insbesondere interessant, weil sie einerseits Schwächen des Läufers aufdecken, andererseits

Mobile Lösungen

Der größte Pluspunkt von running.COACH ist der individuelle und jederzeit dynamisch anpassbare Trainingsplan. Running.COACH bietet jedoch ein Gesamtpaket, das auch auf der technischen Seite überzeugt. So gibt es das online-Trainingstool nicht nur als Web-Version, sondern auch als iPhone & Android App. Jene beinhaltet neben dem persönlichen Trainingsplan unter anderem die Möglichkeit, die einzelnen Trainings per GPS zu tracken. App und Web-Version werden automatisch synchronisiert. Per Live-Chat kann der User jederzeit Fragen zu seinem Trainingsprogramm stellen – kostenlos.

fließen diese persönlichen Werte in die Prognose eines bevorstehenden Rennens ein. So können individuell exakte, Höhenmeter-korrigierte km-Zwischenzeiten bereitgestellt werden.“

Die Cracks turnen vor

Dass das Programm von Spitzenathleten mitgestaltet wurde, wird spätestens an den Empfehlungen für die Ausgleichsgymnastik klar. In kurzen Videoeinheiten turnt Ingalena Heuck unterschiedliche Übungen zu Fußkräftigung, Lauftechnik, Stabilität und Stretching vor. Die User lernen so, dass Laufen nicht nur aus Laufen besteht, sondern auch begleitende Maßnahmen beinhalten sollte. „Stretching, Stabilisations- 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“, so Heuck.

Individuelle Wettkampffprognose

Wer seinen generierten Trainingsplan studiert, wird schnell feststellen, dass der running.COACH auch eine Prognose für das angegebene Laufziel erstellt. „Wir haben bei den größten Laufveranstaltungen der Schweiz und Deutschland in den letzten zwei Jahren unsere Prognosen mit den tatsächlich gelaufenen Wettkampfzeiten verglichen. Die Abweichung lag im Durchschnitt stets innerhalb von 1,4 Prozent.“ Beim Anblick der persönlichen Laufprognose ist aber auch Vorsicht geboten. Denn wer sich zu stark von der Euphorie verleiten lässt, geht ein Risiko ein, weiß Lombriser: „Der running.COACH motiviert ungemein und kann zu einem Trainingseifer führen, der nicht immer zum Wohle des Sportlers ist. Außerdem setzt er genau um, was der User ein- und vor-



running.COACH Botschafterin Ingalena Heuck (© Oliver Farys)

gibt. Wer die Einstellungen unvorsichtig oder beschönigt ausfüllt, wird womöglich mit einem zu harten oder zu sanften Trainingsplan bestraft.“

Coach für Gold-Abonnenten

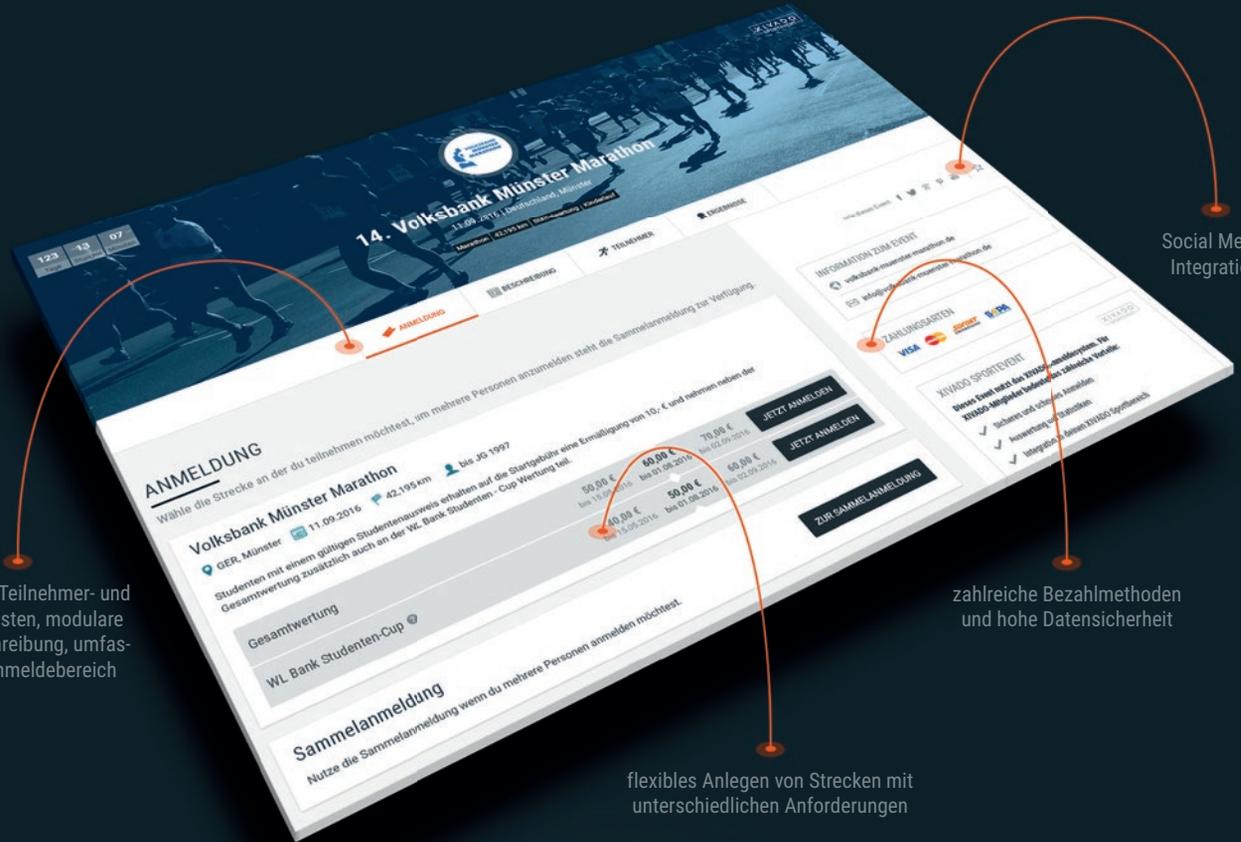
Das Tool stößt dort an seine Grenzen, wo Anpassungen nach Krankheit, Verletzung oder sonstigen Trainingsunterbrüchen zum Tragen kommen. „Die Gefahr, zu viel zu trainieren und sich zu wenig zu erholen, ist durchaus vorhanden“, findet Ingalena Heuck. Abhilfe schaffen hier die Gold-Abonnements des running.COACH. In diesem Fall hat der Benutzer Anrecht auf monatlich eine Stunde Telefonsupport und regelmäßigen Mail-Kontakt. Mittlerweile bietet das Programm sieben verschiedenen professionelle Laufexperten an, die als persönliche Gold-Coaches gebucht werden können – so auch Ingalena Heuck. Stefan Lombriser 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.“ ■

Sonderrabatt für German Road Races Leser

GRR Leser können den running.COACH mit dem Gutschein-Code „GRR2016“ zu einem Rabatt von 20 Prozent abonnieren (3 Monate für 39€ statt 49€; 6-Monate für 55€ statt 69€, 12 Monate für 95€ statt 119€). Profitieren Sie jetzt vom cleveren Trainingstool und informieren Sie sich unter www.runningcoach.me/

Mehr als nur ein Anmeldesystem

Innovative Lösungen für den Ausdauersport –
einfach, schnell und flexibel

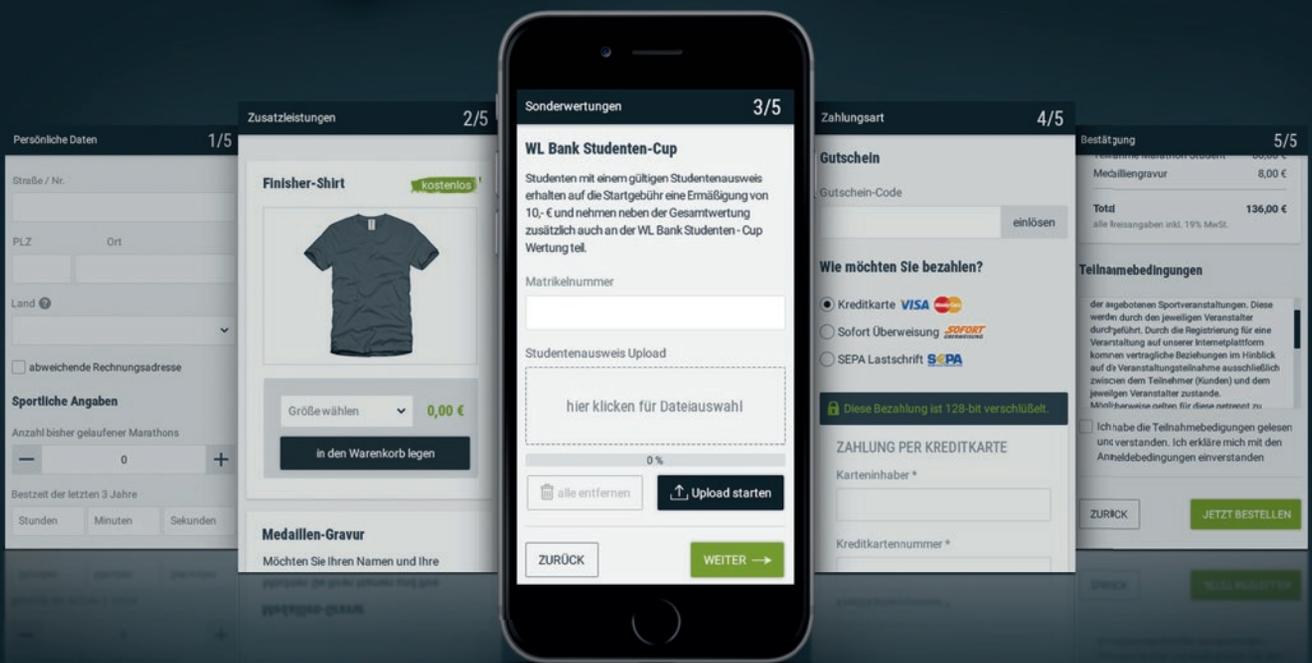


interaktive Teilnehmer- und Ergebnislisten, modulare Eventbeschreibung, umfassender Anmeldebereich

Social Media Integration

zahlreiche Bezahlmethoden und hohe Datensicherheit

flexibles Anlegen von Strecken mit unterschiedlichen Anforderungen



Desktop



Notebook



Tablet



Smartphone

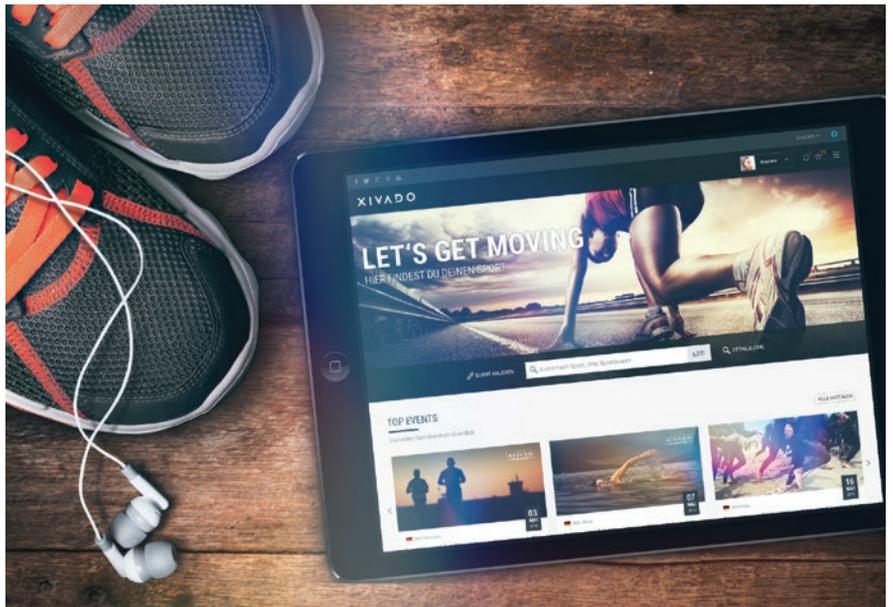


event@xivado.com



xivado.com

Dank der Kooperation mit Xivado, einer interaktiven Plattform rund um den Ausdauersport, ist German Road Races bestens gerüstet. Die Website der Datacapo IT sport services GmbH hat sich im ersten Jahr ihres Bestehens bestens bewährt, wie Datacapo-Geschäftsführer Ingo Lenzing im Gespräch mit der Road Races-Redaktion berichtet.



Viel mehr als ein Online-Anmeldesystem

■ **Herr Lenzing**, seit einem Jahr ist die Internetseite XIVADO von Datacapo IT sport services GmbH am Start. Wie fällt Ihre erste Bilanz aus und was hat sich seitdem getan?

Wir haben im Bereich Online-Registrierung im ersten Jahr 200.000 Personen erfolgreich durch Anmeldeprozesse geführt und dabei einige neue Zusatzfunktionen entwickelt. Durch interessante Gespräche mit Partnern und zukünftigen Kunden konnten wir bereits zu einem Teil deren Wünsche und Anregungen in unser System integrieren.

■ Was können Sie uns zu Ihren Kunden sagen? Wen konnte Datacapo für Ihr System bereits gewinnen?

Namen möchte ich natürlich keine nennen, aber von der kleinen Einzelveranstaltung bis hin zu großen Veranstaltungsagenturen ist alles vertreten. Das zeigt uns, dass unser System für jede Kundengruppe eine gute Lösung anbieten kann. Das war letztlich auch unser ausgesprochenes Ziel.

■ Das klingt, als ob Sie mit dem Start von XIVADO zufrieden sind und das System gut ankommt?

Wir sind mit der Entwicklung im ersten Jahr zufrieden und können uns auch über das

Feedback nicht beklagen. Aber wir haben natürlich noch einen weiten Weg vor uns, bis wir das anbieten können, was uns selbst vorschwebt.

■ Konkret gesprochen: An welchen Bausteinen arbeiten Sie noch bzw. was fehlt den Kunden für ein effektives Arbeiten?

Wir konnten nun ein Jahr lang die Arbeit mit einigen Kunden genau analysieren und deren Needs abfragen. Diese gesammelten Eindrücke fließen nun in die Programmierung eines mächtigen Backends ein, in dem der Kunde vieles auch selbst gestalten kann. Wir möchten hier eine Arbeitsoberfläche schaffen, in der sich sowohl der einzelne Veranstalter als auch eine große Agentur zu rechtfinden und effektiv arbeiten kann.

■ Können Sie uns hierzu ein Beispiel nennen?

In einigen Gesprächen wurde von Agenturen zum Beispiel der Wunsch geäußert, dass man über unsere Plattform gerne auch einen Helfereinsatz koordinieren würde. Dies ist ein konkretes Projekt innerhalb von XIVADO, das wir im Herbst umsetzen wollen.

■ Das klingt in der Tat nach einer flexiblen Lösung, wenn Sie derartige Wünsche

integrieren können. Wie sehen die weiteren Planungen aus?

Bis zum Start in die neue Anmeldesaison werden wir noch einige Features entwickeln, die für die Zahlungs- und Datenverwaltung eine Erleichterung darstellen und ebenfalls im neuen Backend zu finden sind. Außerdem arbeiten wir an einem möglichst reibungslosen Datenaustausch mit unserer Auswertungssoftware, sodass XIVADO bereits im Vorfeld viele Aufgaben übernehmen kann. So kann ein Veranstalter z.B. zusätzliche Informationen zu einem Läufer im XIVADO-Backend erfassen (VIP-Infos), die wir dann am Renntag auf einem Sprechdisplay erscheinen lassen. Gerade das Live-Thema ist eines unserer Spezialgebiete in der Auswertung von Sportveranstaltungen!

■ Wie sieht es mit den angedachten Community Funktionen für einen registrierten XIVADO-User aus?

Hier tut sich in der Tat etwas, zumindest sind wir auf der Zielgeraden mit möglichen Partnern, die wir für dieses separate Projekt ins Boot holen möchten. Ich bin guter Dinge, dass wir noch im Herbst 2016 eine Einigung erzielen können. Dann kann der Startschuss fallen. ■

Haspa Marathon Hamburg



NEU!



Im Rahmen des Haspa
Marathon Hamburg
findet in diesem Jahr
zum ersten Mal das
Women's Race statt.

32. Haspa Marathon Hamburg
Sonntag | 23. April 2017



WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE



Im Einklang mit der Natur

Mit dem Slogan „Run Green“ möchte der traditionsreiche Königsforst-Marathon vor den Toren Kölns einen Beitrag zum Umweltverständnis und zur Naturpflege leisten. Mit verbesserter Infrastruktur und optimiertem Start-Ziel-Bereich geht es 2017 in die 43. Auflage.

Die 43. Auflage des Königsforst-Marathons mit Halbmarathon sowie 5- und 10 km-Läufen ist mit einigen Änderungen bei einem der ältesten Laufveranstaltungen Deutschlands verbunden. Denn unter dem Motto „Back to roots“ heißt für das Jahr 2017 eine Rückkehr an die Stätte, an der es 1973 mit Gottfried Küppers begann – nämlich mitten nach Bensberg, mit Start und Ziel auf der Kaule. Die unmittelbare Nähe zum Albertus-Magnus-Gymnasium verheißt eine deutlich verbesserte Infrastruktur und kurzen Wegen. So sind es künftig von der KVB-S-Bahn und vom Busbahnhof nur noch rund 400 m Fußweg bis zum Meldezentrum und zum Start.

Das passt natürlich dem neuen Königsforst-Marathonmacher Jochen Baumhof ins Konzept des Landschaftslaufes „Run Green“. „Jedes Jahr ein Stück umweltfreundlicher“, so sein Credo. „Unser Ziel ist es, einen der ältesten Marathons in Deutschland als eine klimaneutrale Laufveranstaltung zu organisieren.“

Bis das Konzept des 43. Königsforst-Marathons stand, war jedoch eine Menge Arbeit zu bewältigen. So mussten die Laufstrecken neu gesteckt und nach den Richtlinien des DLV neu vermessen werden – dabei sind sie nach Auffassung vieler „Testläufer“ noch attraktiver geworden. Geblieben ist jedoch eines: Ein attraktiver (und schneller) Landschaftsmarathon vor den Toren Kölns, der im Einklang mit der Natur im besten Umweltverständnis steht.

Der Uhu ist das neue Motiv für Medaille, T-Shirt und Urkunde. Ein ausgewachsener Uhu wird am Veranstaltungstag auf der kleinen Marathonmesse zu se-

43. Königsforst Marathon
 Erlebe die grüne Lunge von Köln!

BELKAW
 Sonntag
 19. März 2017

Neue Strecken: 42,2 | 21,1 | 10 | 5 | 1 km
 DLV-vermessen, Nettozeiten, Finishermedaille, Marathonmesse
 Start + Ziel in Bensberg. Ideale Anreise: ÖPNV/A1, A3, A4
koenigsforst-marathon.de

Bensberger Bank **Krombacher** ALKOHOLFREI
ASB **INTERSPORT** HAEGER - BENSBURG
BROOKS **DEXTR** ENERGY

GERMAN ROAD RACES
TV REFRATH
RUN GREEN
 Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!

hen sein. Dem Charity-Gedanken wird das ausrichtende TV Refrath running team natürlich treu bleiben, denn auch 2017 wird ein Teil des Erlöses der

Bergischen Greifvogelhilfe gespendet werden, die im Königsforst verletzte und kranke Greifvögel pflegt.

www.koenigsforst-marathon.de

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



9. April 2017

>> DURCHSTARTEN
auf Bestzeiten-Kurs!

www.haj-marathon.de



Nicht nur Topathleten bekommen in Hannover beste Bedingungen geboten, auch Freizeitläufer leben mit ihren persönlichen Ziel-Zeiten ihren Traum

Marathon mit Qualitätssiegel

Mehr als 21.000 Läufer machen sich inzwischen beim HAJ Marathon Hannover auf die Strecke – Tendenz weiter steigend.

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. Über 21.000 Aktive 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,

das Opernhaus und das Welfenschloss der Universität Hannover, dort der drei Kilometer lange Maschsee, die „blaue Lunge“ der Stadt, die idyllischen 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, benannt nach dem international geführten Drei-Letter-Code HAJ des Titelsponsors Hannover Airport, 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 ei-

nem Qualitätssiegel ausgezeichnet. In bester Harmonie stehen dabei Spitzen- und Freizeitsport im Fokus der Veranstaltung. Internationale Topathleten garantieren dramatische Zieleinläufe, die Freizeitläufer aller Couleur leben mit ihren persönlichen Ziel-Zeiten ihren Traum. Die Suche nach dem fortschrittlichsten Unternehmen elektrifiziert, so brachten sich an dieser Sonderwertung 2016 knapp 100 Unternehmen mit insgesamt fast 4.000 Teilnehmern ein.

Anfang April wird die niedersächsische Metropole die 27. Marathon-Auflage erleben und die City erneut in eine sportliche Partyzone mit Zehntausenden von Zuschauern verwandeln. Ob der mit 2000 Schülern rasch ausgebuchte Kids-Run 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



Mit der 40. Auflage darf mit dem Darmstädter Stadtlauf einer der traditionsreichen deutschen Stadtläufe am 21. Juni 2017 ein kleines Jubiläum feiern. Der in der Laufszene vor allem als „Pizzalauf“ bekannte Citylauf gilt als „Mutter aller Stadtläufe“ und zeichnet sich durch eine tolle Atmosphäre und eine große Zuschauerkulisse aus. Hier passieren einige Läufer den „Langen Ludwig“, das Wahrzeichen der Heinerstadt.

Durch die schnellste Stadt der Schweiz



Rekordverdächtig: 70 Prozent der Marathonstarter laufen in Zürich eine neue persönliche Bestzeit. Und das spricht sich herum, der größte Schweizer Marathon zieht Jahr für Jahr Teilnehmer aus 80 Nationen an.

Beste Stimmung: Beim Zieleinlauf am Hafendamm werden die Läufer traditionell gebührend gefeiert

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. 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: 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. 2016 war man angesichts des nasskalten Wetters mit tiefen Temperaturen, Regen und Schneetreiben deutlich länger unterwegs, die Sieger Yuki Kawauchi und Daniela Aeschbacher brauchten 2:12:03 bzw. 2:47:39 Stunden.

Der Zürich Marathon ist überaus populär, schließlich kommen 80 Nationen in die Stadt mit Atmosphäre. Es ist nicht alleine die schnelle Strecke, die im Ap-

ril die Läufer in die Schweiz lockt. Die Stadt hat einen großen 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 Antrieb etablierte sich der Zürich Marathon im Jahr 2003 als größter Schweizer Marathon. Über alle Wettbewerbe hinweg war man 2016 mit der Rekordzahl von 9973 Einschreibungen schon fast fünfstellig.

Zwar hat die Weltstadt am gleichnamigen See keine einprägsamen Bauwerke, doch dafür an einem der bedeutsamen 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, Erlenbach, 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 Fans kaum Grenzen kennt. Im Festdörfli sind die Finisher-Szenen aber auch auf einer Großbildwand zu sehen.

Vor allem der Teamrun mit 1069 im Ziel gewerteten Viererstaffeln sorgt zusammen mit dem zum 10-jährigen Jubiläum 2012 installierte 10 km Cityrun für kräftigen Trubel auf der Strecke. Unter dem Motto „Wer Spaß hat gewinnt“ werden außerdem auch die kreativsten und witzigsten Läufer(outfits) prämiert. ■

www.zurichmarathon.ch

71. Paderborner Osterlauf



e-on



erima.

**Karsamstag,
15. April 2017, ab 10.00 Uhr**

- 5 km, 10 km
- Halbmarathon
- Inline-Skating
- Bambini-Läufe
- Nordic Walking
- Special-Olympics

www.paderborner-osterlauf.de

Veranstalter:



SC Grün-Weiß
1920 e.V. Paderborn



Paderborn
überzeugt.



Die Mischung macht's: Beim ältesten deutschen Straßenlauf kommen Läufer jeden Anspruchs auf ihre Kosten

Perfekte Mischung an der Pader

2016 feierte der Paderborner Osterlauf sein 70. Jubiläum – mit großem Erfolg. Und so freuen sich Aktive und Organisatoren auch im ersten Jahr nach dem runden Geburtstag auf die Traditions-Veranstaltung an der Pader.

Die Paderborner sind die Pioniere des deutschen Straßenlaufes. Die Organisation mit Christian Stork und Mathias Vetter an der Spitze der Osterlauf GmbH ist die Fortschreibung eines Erfolgsmodells, das sich (auch) an den stetig steigenden Teilnehmerzahlen erkennen lässt. Mit der neuen Rekordbeteiligung von 11.702 Läufern gab es nun schon im fünften Jahr in Folge eine neue Höchstmarke.

Wenn im Überschwang der Gefühle der Begriff „Bundesligastadt“ nach dem Aufstieg der Profifußballer in die höchste deutsche Spielklasse im Ortsschild Eingang gefunden hat, 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 und 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 die Halbmarathondistanz bieten ein Mitmach-Angebot für die ganze Familie. Für die beiden Geschäftsführer wird das Erfolgskonzept auch nach der 70. Auflage gleich bleiben – ein spektakulärer Mix aus Spitzen- und Freizeitsport. Schließlich wurde man 2015 bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Peking bestätigt: Zwei Jahre nach seinem Überraschungserfolg als Halbmarathonsieger in Paderborn gewann der inzwischen 21 Jahre alte Ghirmay Ghebreslassie WM-Gold über die Marathondistanz.

Die Mischung macht's eben an der Pader. Und das war schon immer so beim ältesten deutschen Straßenlauf. Zum 40. Osterlauf-Geburtstag setzte Grete Waitz mit schier unglaublichen 1:22:28 Stunden im einst als Hauptwettbewerb gesetzten 25 km-Lauf ein neues weltweites Maß. Der ursprünglich als Volkslauf konzipierte 10 km-Lauf hat dem länge-

ren Laufwettbewerb (aus 25 km wurden 21,097 km) an Popularität den Rang abgelaufen.

Drehscheibe des Paderborner Osterlaufes ist das Sportzentrum – und seit 2015 nun auch der Osterpark auf dem Masperrnplatz. Mit dieser Erweiterung hat man endlich die notwendige Entzerrung der Läufer- und Zuschauermassen erreicht. Trotz allem hat der Paderborner Osterlauf auch weiterhin seine individuelle, persönliche Note behalten. Und dafür sorgt auch ZDF-Sportreporter Wolf-Dieter Poschmann, der mit viel Witz und Charme gekonnt durch das Vier-Stunden-Programm führt und auch gerne die Asse wie zuletzt den 10 km-Sieger Homiyu Tesfaye, die stark auftrumpfende Hindernisfrau Gesa-Felicitas Krause oder Sabrina Mockenhaupt zu Wort kommen lässt. Das Konzept dieses weit über alle Grenzen bekannten schweißtreibenden Oster-Straßenfestes an der Pader ist Oskar verdächtig. ■

www.paderborner-osterlauf.de



Der Würzburger Residenzlauf ist Mitglied bei
und Ausrichter der GRR-Jahresmitgliederversammlung 2017.





Rasanter Rundkurs: Das Rennen über 10 Kilometer gehört, was die Siegerzeiten anbelangt, zu den besten weltweit

Bunte Vielfalt

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.

Der Residenzlauf steht für Weltklasse, Breitensport und Nachwuchsförderung. Das Elitierenen über 10 km gehört, was die Siegerzeiten 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 jedoch 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 7000 Anmeldungen, 2016 folgte mit 8211 Anmeldungen der nächste Quantensprung. Auf der schnellen 2,5 km-Runde stehen zudem zwischen 10.000 und 15.000 Zuschauer. Der Residenzlauf-Termin ist zumeist am letzten April-Sonntag – es sei denn, 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.

Die Strecke führt die Läufer rund um den historischen Hofgarten der Würzburger Residenz, sowohl beim Hauptlauf als auch beim Rennen der Asse geht es über vier Runden. Eine tolle Gelegenheit für die Zuschauer, den Rennverlauf hautnah verfolgen zu können. Für Abwechslung zwischen den Rennen sorgt im Start-Ziel-Bereich an der Residenz ein buntes Rahmenprogramm.

Trotz der leichten Wellen ist die Strecke nachweislich sehr schnell. 2010 bestätigte 10 km-Weltrekordler Leonard Komon seine Ausnahmestellung mit dem derzeit gültigen Kursrekord von 27:33 Minuten. Auch die Frauen-Rekordmarke ist pfeilschnell: 2014 sorgte die Cross-WM-Fünfte Margaret Wangari mit 31:16 Minuten für das Topresultat. Deutlich unter der Residenz-Normalmarke blieben jedoch die Resultate 2016, als Wetterkapriolen die Läufer­schar aller Altersklassen und Leistungskategorien ausbremsten. Die Stimmung ließen sich die Residenzläufer davon aber nicht ver-

miesen und bestätigten einmal mehr die Vielfalt bei der Kultveranstaltung, die 2017 in die 29. Auflage geht. So trafen sich Würzburgs Partnerstädte Dundee, Caen und Portsmouth im sportlichen Wettstreit: Beim „No limits“-Lauf über 2,5 km demonstrierten die Starter gelebte Inklusion.

Der Residenzlauf ist aber zugleich auch der Boden für die einheimischen Laftalente wie Patrick und Dominik Karl oder Laufsteg für die 19-jährige Berglauf-Europameisterin Sarah Kistner, die mit flotten 34:22 auf dem Rundkurs beeindruckte.

Übrigens, wenn Marathon-Weltrekordler wie Patrick Makau, Tegla Loroupe oder die deutschen Langstreckenasse Irina Mikitenko und Sabrina Mockenhaupt auf dem pfeilschnellen Rundkurs um die Residenz ihre Visitenkarte abgeben, dann hat dies einen hohen Nachahmens-Faktor. Dies gilt für die über 2000 Freizeitläufer ebenso wie für die inzwischen 4000 Kids bei Deutschlands größtem Schülerlauf. ■

www.residenzlauf.de

Landschaftslauf feiert Jubiläum

Der Oberelbe-Marathon punktet nicht mit rekordverdächtigen Zeiten – hier steht der Reiz der Landschaft im Vordergrund.

Zur 20. Auflage des „oem“ auf den Elberadweg zwischen Königstein und Dresden laden die Macher des Oberelbe-Marathons am letzten Sonntag im April ein. Neunzehn Jahre Marathon in einer landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Gegend, die bei aller in- und ausländischen Konkurrenz ihre (zumeist treuen) Anhänger hat. Der Oberelbe-Marathon ist kein Rennen, bei dem es um rekordverdächtige Zeiten geht – hier überzeugt das landschaftlich reizvolle Terrain: Hier die Felsformationen des Elbsandsteingebirges, dort die Elbe-Uferpromenade und die Sightseeingtour durch Dresden mit Blick auf die Frauenkirche und weitere kulturhistorische Sehenswürdigkeiten. Der Marathon-Wettbe-

werb bietet einen 42 Kilometer langen Mix aus Natur und etwas City. Beim Blick auf das Programm mit den unterschiedlichen Startorten wird klar, dass die Veranstalter ein organisatorisches Meisterwerk zu vollbringen haben. Nach sechzehn Auflagen wurde auch die ersehnte Marke von 6000 Anmeldungen überboten, die Finisherzahlen liegen deutlich über der 5000er Marke. Logistisch für die Organisatoren nicht einfach, aber per Schienentransfer durchaus machbar, sind die auseinander liegenden Startorte: Der Marathonstart erfolgt in Königstein, die Halbma-

rathonis gehen in Pirna auf die Strecke, der 10 km-Lauf startet im Schillergarten am „Blauen Wunder“, Dresdens weltbekanntester Hängebrücke. Und der zum Jubiläum erstmals anstehende 5 km-Lauf beginnt an der Waldschlößchenbrücke. Eines ist jedoch trotz der dichten Startfolge allen Läufen gemeinsam: Das Ziel aller Wettbewerbe ist im Heinz-Steyer-Stadion – und das bei einer entspannt-stimmungsvollen Atmosphäre. Wenn dann noch ein Weltrekord (durch Thomas Dold im 10 km-Rückwärtslaufen) fällt, brandet besonders starker Jubel auf. ■

www.oberelbe-marathon.de

VVO OBERELBE-MARATHON

JUBILÄUMSLAUF
30. APRIL 2017

- » VVO OBERELBE-MARATHON
- » LICHTENAUER HALBMARATHON
- » SCHULZ AKTIV 10-KM-LAUF
- » 5-KM-LAUF
- » AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON





THE INDUSTRY RUNS ON CHRONOTRACK



*ChronoTrack Timing bietet innovative Lösungen.
leistungsfähig – zuverlässig - kostengünstig*



Tel.: +31 (0)35 75 10 872
info@chronotrack.eu • www.chronotrack.eu

30
April **Sonntag**
2017

METRO GROUP MARATHON DÜSSELDORF



metrogroup-marathon.de



METRO GROUP

Düsseldorf Airport **DUS**

Stadtsparkasse
Düsseldorf

ARNDT
AUTOMOBILE

sportstadt düsseldorf

Stadtwerke Düsseldorf
HALBMARATHON auf der KÖ



Halbmarathon | 10 km | 5 km | Jugend

3. September 2017

www.swd-koelauf.de

Stadtwerke
Düsseldorf

ARNDT
AUTOMOBILE

sportstadt düsseldorf

REWE
Messe
Düsseldorf

AWISTA

Rheinische (Lauf)freude

Der METRO GROUP Marathon hat sich längst zu einem Aushängeschild der deutschen Laufszene gemausert. Mit dem Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf steht Anfang September ein weiterer Laufhöhepunkt in der NRW-Landeshauptstadt an.



Sightseeing: Die Strecke in Düsseldorf führt die Läufer an vielen Sehenswürdigkeiten der NRW-Landeshauptstadt vorbei

Der METRO GROUP Marathon Düsseldorf, der seit 2010 mit dem IAAF Road Race Bronze Label ausgezeichnet ist, ist längst zu einer festen Größe in der nationalen und internationalen Marathonszene geworden. 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 17.000 Teilnehmer aus 75 Nationen vorzeigbares Resultat der globalen Werbetätigkeiten.

Die 42,195-km-Strecke durch die nordrhein-westfälische Landeshauptstadt ist schnell und attraktiv. Trotz widriger Laufbedingungen wie zuletzt 2014 und 2016 lief die Spitze im Bereich von 2:08 bis 2:10 Stunden ein, bei den Frauen zuletzt im 2:28er Bereich – ausgezeichnete Belege für den schnellen Rundkurs durch die Landeshauptstadt Nordrhein-Westfalens. Zumal mit dem drittplatzierten Hendrik Pfeiffer trotz Kälte und Regen ein deutscher Läufer mit 2:13:11 Stunden sogar noch die Olympianorm für Rio knacken 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 weitere Läufe, die in den METRO Group Marathon integriert sind: Bei der Marathon-Staffel teilen sich vier Läufer die 42,195 km, über 12.000 Aktive wollten zuletzt dieses Teamvergnügen miteinander teilen.

Nach dem rheinischen (Lauf)Vergnügen stehen für die Finisher unter anderem Massagen, ein Wellness-Bereich und Duschen parat, außerdem gibt es einen Biergarten im Nachziel-Bereich. Nichts unversucht lassen die Düsseldorfer Marathonmacher, um mit einer sechsmonatigen Trainingsunterstützung („Nach dem Marathon ist vor dem Marathon“) Neulingen den Weg zum Marathonstart zu ebnet.

Anfang September steht mit dem Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf ein weiterer Laufhöhepunkt im Terminkalender. Nach der Ausrichtung der deutschen 10 km-Meisterschaften 2014 ist den Machern um Jan Winschermann mit der Ausweitung auf die Halbmarathondistanz ein weiterer Schachzug gelungen, schließlich könnte dies für viele Laufbegeisterte der erste Schritt in Richtung Marathon sein. ■

www.metrogroup-marathon.de / www.swd-koelauf.de

bibchip®



**JETZT ALS MITGLIED
10% SONDERKONDITIONEN
SICHERN !**

sports timing services



German road races empfiehlt bibchip®

Seit Jahren baut Wilfried Raatz, Herausgeber der Zeitschrift „German road races“ und Veranstalter u.a. von „Darmstadt läuft“, auf den Service und die Produkte von bibchip®. „In all den Jahren unserer Zusammenarbeit hat bibchip® stets gute Arbeit abgeliefert. Wir freuen uns daher auf viele weitere erfolgreiche Jahre der Zusammenarbeit.“

sorgt für eine reibungslose Zeitmessung und ein professionelles Auftreten vor Ort. Speziell ausgewählte und sportaffine Captains, Senior und Junior Timer werden durch eine permanente, intensive Schulung auf hohem Niveau trainiert. Das macht den Unterschied und das merken die Veranstalter. Die Top-Referenzen in den Bereichen Running, Triathlon, MTB-Rennen, Ski und Duathlon bestätigen dies.

Ralf Nagel, Geschäftsführer von bibchip®, erklärt das Erfolgsrezept von bibchip®: „Wir heben uns durch unsere hohe Servicequalität von unseren Mitbewerbern ab. Der Veranstalter erwartet vor Ort perfekte Ergebnisse und eine kompetente Zeitmessung. Beides liefern wir und unsere Kunden bestätigen uns dies immer wieder in ihren Feedbacks.“

bibchip® - JETZT ALS MITGLIED SONDERKONDI- TIONEN SICHERN

Für Mitglieder der German road races hat bibchip® als langjähriger Kooperationspartner der German road races ein besonderes Angebot: Bei Buchung der Dienstleistung von bibchip® und/oder der Produkte für eine Veranstaltung in 2017 gewährt bibchip® 10% Rabattauf den Gesamtpreis. Dieser Rabatt ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

bibchip® -

SERVICE IS OUR SUCCESS

Das ist nicht nur ein Slogan, sondern gelebter Alltag bei bibchip®. Die hohe Servicequalität zeichnet bibchip® als Dienstleister im Bereich der Zeitmessung aus. Ein eigens entwickeltes Kompetenzsystem für die bibchip®-Time-Keeper

bibchip® - TECHNIC IS OUR PASSION

Nicht nur der Service ist bei bibchip® ganz weit vorn – auch die Technik ist die beste und neueste im gesamten Markt der elektronischen Zeitmessung. Dabei kann bibchip® auf jahrzehntelange Erfahrung zurückgreifen: Bereits 2002 entwickelten die bibchip®-Techniker in Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer Institut

David Trimal (Veranstalter der Schweizer SOLA Stafette) war sehr positiv überrascht von der hohen Servicequalität: „Erstaunlich war die unglaubliche Freundlichkeit der bibchip®-Mitarbeiter. Ob Veranstalter, Teilnehmer oder Kollege und egal wie stressig die Situation war. Sie blieben immer ruhig und freundlich. Dies macht die Zusammenarbeit sehr angenehm!“

den ersten Transponder in der Startnummer. Seitdem hat diese Technik den Markt nahezu flächendeckend erobert.

2010 wurde die zweite Generation entwickelt: Der extrem dünne Transponder benötigt bei 100%iger Erkennungssicherheit keinen Schaum als Abstandshalter. Eine technische Innovation, die den bibchip® einzigartig macht. Neben dem bequemeren Handling für den Teilnehmer reduziert sich das Packvolumen um 90%. Dadurch werden Kosten und Ressourcen gespart.

Möglich wird diese Technik durch die innovativen bibchip®-Bodenantennen, die den Zieleinlauf barrierefrei machen.

Rufen Sie uns an:

bibchip®Süd: Herr Philipp Schleicher,
Tel. 089 - 500 77 8821,
schleicher@bibchip.de

bibchip®Nord: Herr Christoph Teller,
Tel. 0151 - 1244 3080, teller@bibchip.de

Großes Angebot für junge Läufer

Von Spandau über Korschenbroich und Würzburg bis Berlin: der GRR-Nachwuchs-Cup umfasst zehn Veranstaltungen. Beim Alsterlauf geht es zudem um DM-Titel.

Mit zehn Veranstaltungen ist der GRR-Nachwuchs-Cup in die Saison 2016 gestartet. Die Laufserie mit der Startberechtigung für Jugendliche U20 und U18 und U23 Junioren begann am 13. März beim Punkt-zu-Punkt-Straßenlauf von Falkensee nach Spandau und endet am 9. Oktober beim Grand 10 am Schloss Charlottenburg in Berlin. In die Wertung kommen die zwei schnellsten Laufzeiten der Saison.

„Wir setzen auf die Kontinuität auf den bewährten Strecken“, so Christoph Kopp (Berlin), der sich zusammen mit GRR-Vorstand Wilfried Raatz (Darmstadt) für die Laufserie von German Road Races (GRR) verantwortlich zeichnet. „Vor allem erwarten wir durch die Integrierung der Deutschen 10 km-Meisterschaften in den Alsterlauf eine erhebliche Aufwertung dieser Serie.“

Für die Spitzenleistungen sorgten 2015 zwei Hessen: Der für die LG Eintracht Frankfurt startende Homiyu Tesfaye lief beim Paderborner Osterlauf 27:54 Minuten und die Berglauf-Europameisterin Sarah Kistner (MTV Kronberg) schaffte am Schloss Charlottenburg 33:38 Minuten.

Einen besonderen Stellenwert erhielt in diesem Jahr der BARMER GEK Alsterlauf Hamburg mit den integrierten deutschen 10 km-Meisterschaften, da die schnellsten Jugendlichen und Junioren eine hervorragende Chance hatten, in einem Klassefeld eine starke Endzeit zu erzielen.

GRR-Nachwuchs-Cup 2016 (die Veranstaltungen dürften auch in der geplanten Neuauflage 2017 erneut in die Wertung kommen):

- Lauf der Sympathie Falkensee-Berlin / www.vfv-spandau.de
- 'Paderborner Osterlauf' / www.paderborner-osterlauf.de
- Korschenbroicher City-Lauf / www.citylauf-korschenbroich.de
- HAJ Hannover Marathon / www.marathon-hannover.de
- Tangermünder Elbdeichmarathon / www.elbdeichmarathon.de
- Würzburger Residenzlauf / www.residenzlauf.de
- Schortenser Jever-Fun-Lauf / www.jever-fun-lauf.de
- Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf / www.swd-koelauf.de
- BARMER GEK Alsterlauf Hamburg / www.alsterlauf-hamburg.de
- Grand 10 Berlin / www.berlin-laeuft.de



Fix Your Number!



- einfache und punktgenaue Befestigung
- sicherer Halt und optimaler Tragekomfort
- keine Beschädigung der Sportbekleidung
- spurlos und leicht zu entfernen
- für viele Sportarten geeignet
- erhältlich in verschiedenen Farben
- Individueller Aufdruck auf Anfrage möglich

fixpoints

die clevere Startnummernbefestigung!



Made in Germany

Klappe für die „Deutschen Laufgeschichten“

Wer sind die Visionäre aus den Anfängen des deutschen Laufsports? Mit dem Projekt „Deutsche Laufgeschichten“, möchten die GRR in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportmuseum und der AFV Medienproduktion Weihrauch die Erinnerungen an die spannende Gründungszeit wieder greifbar machen.

In der Dokumentarreihe „Deutsche Laufgeschichten“ werden Laufsport-Pioniere zu Wort kommen. Sie sollen über ihre Erfolge, persönlichen Geschichten und die Entwicklung der Laufveranstaltungen berichten. Das Projekt soll als offene Plattform fungieren. Auch Veranstalter historischer Laufveranstaltungen sind eingeladen, geschichtsträchtige Materialien zur Verfügung zu stellen. Die AFV Medienproduktion Weihrauch erstellt für das Projekt ein Intro und weitere animierte Hilfsmittel, um die Interviews in einem modernen Rahmen zu präsentieren. Publiziert werden die fertigen Clips über einen Youtube-Kanal. Weitere Werbung für das Projekt ist unabdingbar, so wird GRR

in ihrem Newsletter auf die Clips aufmerksam machen. Zudem stehen auch die Social Media Plattformen zur Verfügung.

Zum Start der Dokumentationsreihe werden Interviews mit Horst Wiczynski und Horst Milde als die langjährigen Organisatoren des Paderborner Osterlaufs und Berlin-Marathons geführt.

AFV kann dabei auf umfangreiches Material zurückgreifen, so auch vom Paderborner Osterlauf, bei dem das innovative Unternehmen als Medienpartner eingebunden ist. Die ersten Clips sollen als Referenz bei der GRR-Jahresmitgliederversammlung 2016 vorgestellt werden. ■

Laufpioniere gesucht!

Im Zuge der Doku-Serie „Deutsche Laufgeschichten“ suchen GRR und AFV Medienproduktion Weihrauch Zeitzeugen und Visionäre aus den Anfängen der Veranstaltungshistorie.
Kontakt: info@afv.de und info@germanroadraces.de

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.



ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH

VOLKSWAGEN
PRAGUE MARATHON
7/5/2017



WWW.RUNCZECH.COM



Titelpartner



Offizielle Partner



Institutionen



LÄUFER VERDIENEN, WIE LIEBENDE, PERFEKTE PARTNER

RUNCZECH
RUNNING LEAGUE 2017

RUNCZECH

SPORTISIMO
PRAGUE
HALF MARATHON
1. APRIL 2017

VOLKSWAGEN
PRAGUE
MARATHON
7. MAI 2017

MATTONI
KARLOVY VARY
HALF MARATHON
20. MAI 2017

MATTONI
ČESKÉ BUDĚJOVICE
HALF MARATHON
3. JUNI 2017



MATTONI
OLOMOUC
HALF MARATHON
24. JUNI 2017

BIRELL
PRAGUE
GRAND PRIX
9. SEPT. 2017

MATTONI
ÚSTÍ NAD LABEM
HALF MARATHON
16. SEPT. 2017

PRAGUE
DIGITAL
MARATHON
PIMDIGITAL.COM



Ein Paradies für Läufer

Als Carlo Capalbo die Idee hatte, einen Marathon in Prag zu veranstalten, konnte er sich in seinen kühnsten Träumen nicht vorstellen, dass sein Baby die Laufaktivitäten in Tschechien für immer verändern würde.

Lasst uns in Prag einen Marathon wie in New York starten – so der Entschluss der beiden Freunde Carlo Capalbo und Marathon-Olympiasieger Gelindo Bordin in einem Prager Café. Später beim Bier entschieden sie, Emil Zatopek anzurufen. Sie hätten kaum einen besseren Partner finden können, um den ersten Marathon in Prag zu promoten.

Aber es brauchte viel mehr als „Topek“, wie Emil Zatopek liebevoll von seiner Frau Dana genannt wurde, um das Projekt zu realisieren. In einem kleinen Büro in der Zahoranskeho Straße nahe des Nationaltheaters hatte Capalbo einen Winter mit vielen unbeantworteten Fragen vor sich. Plötzlich tauchte ein weiterer Marathon-Wettbewerber auf, die Suche nach Partnern und Sponsoren gestaltete sich schwierig – und natürlich die Frage, für wie viele Teil-

nehmer der Marathon zu organisieren sei. Es war in der Tat nicht einfach, in den ersten Jahren nach der Velvet Revolution genügend Läufer zu finden, die bereit für einen Marathonlauf waren. Denn von einem Laufboom konnte längst noch nicht die Rede sein.

Am Ende waren es 958, die beim ersten Prague International Marathon starteten. Mit 519 Läufern erreichte nur die Hälfte der Teilnehmer das Ziel! „Ich träumte, einen Marathon zu laufen, hatte aber keine Ahnung, was ich vor mir hatte. Ich hatte nicht trainiert und lief die ganze Strecke ohne Socken, weil es so heiß war“, sagte Flavio Serughetti, ein Immobilienentwickler und späterer PIM Investor. Er beendete sein erstes

Rennen in 5:45 Stunden, der Sieger Tumma Turba schaffte hingegen eindrucksvolle 2:12:44 Stunden.

Machen wir einen Sprung nach 2016. Aus dem Namen Prague International Marathon ist vor zwölf Jahren der Volkswagen Prague Marathon geworden. Am zweiten Mai-Sonntag im Mai gingen 10.613 Läufer aus 93 Ländern an den Start. Und Carlo Capalbo und sein Team arbeiten längst nicht mehr in dem kleinen Büro in einer Seitenstraße nahe der Moldau, sondern in der neuen Running Mall in Letna.

RunCzech, so der heutige Name der Organisation, veranstaltet eine Laufliga in ganz Tschechien mit inzwischen 70.000 Teilnehmern, unter anderem in Olomouc, České Budějovice, Karlovy Vary und Ústí nad Labem und natürlich in Prag. Alle sieben Rennen sind mit dem Goldlabel der International Association of Athletic Federations (IAAF) ausgezeichnet, der höchsten Auszeichnung für eine Lauf-Veranstaltung überhaupt. Es ist ein Novum in der internationalen Laufszene, denn weder ein Veranstalter noch ein Land hat mehr Goldlabels vorzuweisen!

Emil Zatopek wäre sehr beeindruckt, wenn er heute sehen würde, was aus dem kleinen Marathon in der Hauptstadt und aus der gesamten Laufszene im Land geworden ist. ■

www.praguemarathon.com



Was

Allgemein

German Road Races (GRR) wurde 1995 als Interessensgemeinschaft der Straßenläufe von Horst Milde (Berlin), Irmgard Heckelsberger (Frankfurt), Wolfgang Kucklick (Hamburg) und Michael Schulz-Tholen (München) ins Leben gerufen. Gründungsmitglieder der am 30. Oktober 1995 gegründeten Vereinigung waren außerdem die Marathonläufe in Duisburg, Hannover und Karlsruhe, außerdem die renommierten Straßenläufe wie der Berliner Halbmarathon, der Nürburgringlauf und der Paderborner Osterlauf. Im Ursprung ging es bei der neuen Gemeinschaft und ihren Mitgliedern um die Verteilung von Fernsehgeldern durch die Übertragung von Marathonläufen, die Anerkennung des Chip-Zeitmess-Systems, die genaue (und einheitliche) Vermessung von Laufstrecken durch Vorgaben der AIMS/ IAAF, die Darstellung des Straßenlaufs in der Öffentlichkeit und die Durchsetzung von Qualitätsstandards.

Zielsetzung

German Road Races (GRR) e.V. fördert gemäß seiner satzungsgemäßen Zwecke das Laufen im Breiten- und Leistungssport auf den Strecken bis Marathon und Ultramarathon und unterstützt dabei die Mitglieder als Laufver-

anstalter bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Förderung des Nachwuchses wie zum Beispiel mit der Installierung eines deutschlandweiten Nachwuchs-Laufcup, der Auszeichnung hervorragender Nachwuchstalente und Trainer, der Bekämpfung des Dopings und der Gesundheitsprävention. Außerdem sieht sich GRR als Sprachrohr für den Laufsport in der Öffentlichkeit (Internet, soziale Netzwerke, Presseveröffentlichungen) und als kompetenter Repräsentant des Laufsports gegenüber Verbänden, Kommunen und anderen Institutionen, auch abseits der verbandsoffiziellen Sprachregelungen. Aktuelle News aus dem Laufsport, aber auch aus der Leichtathletik, der Sportmedizin und Sportpolitik, sind im täglichen Newsletter als ein Service für Veranstalter, Läufer und am Sport interessierten Menschen zu finden, eine Themenpalette, die kaum ein anderes Portal in dieser komprimierten Form bietet.

Qualitätsstandards

Die GRR-Mitglieder verpflichten sich entsprechend den Qualitätsstandards (Neufassung 18. März 2014) zur Einhaltung von Kriterien, die eine moderne, leistungsfähige und umsichtig arbeitende Veranstaltung ausmachen

und letztlich als Aushängeschild im Laufsport gelten. Dabei unterscheidet GRR zwischen Pflichtbestandteilen und weiteren Empfehlungen (weiche Kriterien, die GRR-Veranstaltungen in ihrer Art auch einzigartig machen). Vorrangig bei den Pflicht-Standards ist dabei eine zwingend erforderliche Bestätigung des Teilnehmers über ein der Streckenlänge angemessenes Training, über eine medizinische Untersuchung bzw. der Durchführung des GRR-Gesundheits-Checks. Neben der Einhaltung der nationalen und internationalen Regeln (insbesondere der Deutschen Leichtathletik Ordnung des Deutschen Leichtathletik Verbandes) betrifft dies Eckdaten im Bereich Anmeldung (Online-Anmeldung einschließlich der Einhaltung der Datenschutzbestimmungen) und Organisation mit einer durchgängigen ärztlichen/sanitätsdienstlichen Betreuung und der Vorhaltung ausreichender Sanitäreinrichtungen. Außerdem gelten bei Standardstrecken eine Streckenvermessung nach DLO bzw. AIMS/IAAF-Richtlinien, die Zusicherung einer verkehrsfreien Strecke sowie eine Zeitmessung nebst Veröffentlichung von Ergebnissen im Internet.

Neben den Pflichtbestandteilen werden Empfehlungen zur Einhaltung von weiteren Qualitätskriterien ausgesprochen. Darunter fallen Empfehlungen



ist GRR?

für eine umweltbewusste Organisation wie z.B. Streckengestaltung, Verwaltung, Anreise, Versorgung (Pasta-Party, Verpflegung auf der Strecke und im Ziel) und Abfallentsorgung, der Integrierung von behinderten Sportlern und die Durchführung von Kinder- und Jugendläufen. Die Mitglieder unterstützen sich zudem mit gemeinsamen Werbeaktionen.

Voraussetzung einer Mitgliedschaft

Um die Vielfalt von Laufveranstaltungen innerhalb der Interessengemeinschaft German Road Races e.V. zu gewährleisten, sind die Voraussetzungen für eine Mitgliedschaft bewusst auf einen Grundkonsens (Pflichtteil der Qualitätskriterien) beschränkt. Die Größe einer Veranstaltung ist dabei unerheblich, so können auch Lauf-Veranstalter mit einer Gesamtbeteiligung von vielleicht 100 LäuferInnen Mitglied werden. Die Mitglieds-Beitragshöhe richtet sich nach den Haupt-Wettbewerben, Nachwuchsläufe bleiben bei der Bemessung des Beitrags außen vor.

Mitglieder

OMV Halbmarathon Altötting, Königsfurst-Marathon (Bensberg), Big 25 Berlin, Berliner Firmenlauf, Marathon Deutsche Weinstraße (Bockenheim),

Deutsche Post Marathon Bonn, Schwarzwald-Marathon (Bräunlingen), Volksbank Firmenlauf Brilon, Spreewald-Marathon (Burg), Chemnitz-Marathon, Darmstädter Stadtlaf, 24 Stunden-Burginsellauf (Delmenhorst), Drebbler-Marathon, Piepenbrock Dresden-Marathon, METRO GROUP Marathon Düsseldorf, Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf, Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg, innogy-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ (Essen), Eßlinger Zeitung Lauf, Lauf der Sympathie (Falkensee-Berlin), Föhr-Marathon, Metropolmarathon (Fürth), Reschenseelauf (Grän/ Italien), Mitteldeutscher Marathon (Halle), Alsterlauf (Hamburg), hella hamburg halbmarathon, HAJ Hannover Marathon, Heilbronner Trollinger-Marathon, FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe, E.ON Kassel Marathon, ARQUE Lauf run + bike (Kelkheim), VVO Oberelbe-Marathon (Königstein), Korschbroicher Citylauf, EVL-Halb-Marathon (Leverkusen), Sparkasse Marathon der 3 Länder am Bodensee (Lindau), SwissCityMarathon (Luzern/Schweiz), Magdeburg-Marathon, Gutenberg Marathon (Mainz), Frauenlauf Mannheim, Südtiroler Frühlings-Halbmarathon (Meran/ Italien), Der SRH Dämmer Marathon Metropolregion Rhein-Neckar, Monschau Marathon, Wings for Life World Run (München), Volksbank Münster-Marathon, Neu-

markter Stadtlaf, Oldenburg-Marathon, Paderborner Osterlauf, NifCO KTW Seenlandmarathon (Pleinfeld), Volkswagen Prague Marathon (Tschechien), hella marathon nacht rostock, Salzburg-Marathon (Österreich), Klingenthal Sport Marathon (Salzkotten), Jever-Fun-Lauf (Schortens), RWE Hunsrück-Marathon (Simmern), Montafon Arlberg Marathon (St. Anton am Arlberg/ Österreich), Bottwartal-Marathon (Steinheim), Tangermünder Elbdeichmarathon, LBS-Nikolauslauf (Tübingen), Einstein-Marathon Ulm/Neu-Ulm, Wolfsburg-Marathon, iWelt Marathon Würzburg, Würzburger Residenzlauf, WHEW 100 Ultramarathon (Wuppertal)

Vorstand

Horst Milde (Berlin), Wilfried Raatz (Darmstadt), Karsten Schölermann (Hamburg), Sascha Wiczynski (Salzkotten), Michael Brinkmann (Münster).

Kontakt

Die Mail-Adressen der Vorstandsmitglieder sind über die Website www.germanroadraces.de zu erfahren.





Salzburg Marathon

Lauffestspiele in der Mozartstadt

7. Mai 2017



Get active days
5. bis 7. Mai 2017



run salzburg-marathon.at

Tu, was du schon immer machen wolltest!
Entdecke einen der schönsten Marathons.
Im Weltkulturerbe Salzburger Altstadt.

Marathon | Halbmarathon | 10k-City Run | Fun Run | Junior-Marathon



SportMall
Die Sportmesse zum Salzburg Marathon
5./6. Mai 2017



Forum Laufsport
Der Kongress zum Salzburg Marathon
5. Mai 2017



Lauffestspiele in der Mozartstadt

Anfang Mai lädt Salzburg zu den 14. Lauffestspielen ein:
Bei dem auf drei Tage ausgeweiteten Wettbewerbsprogramm der
„Get active days“ ist für jeden Läufer typ das richtige Angebot dabei.

Das Programm kann sich sehen lassen: Neben den begehrten sportlichen Herausforderungen Marathon und Halbmarathon steht in Salzburg der 10 km-Lauf hoch im Kurs. In weiteren Bewerben rücken vor allem die Freude an der Bewegung und der Genuss der Atmosphäre einer Marathon-Veranstaltung in den Vordergrund.

Einen besonderen emotionalen Höhepunkt setzt der „Get active“ Junior-Marathon, eine großartige Laufinitiative für den begeisterten Salzburger Laufnachwuchs. Neben den Einzelwertungen werden beim Salzburg Marathon auch Teambewerbe angeboten – eine ideale Gelegenheit für eine gemeinsame Teilnahme mit der Familie, Freunden und Kollegen. Aufgewertet werden die „Get active days“ mit einem attraktiven Rahmenprogramm, zu dem neben der zum dritten Mal veranstalteten Sportmesse SportMall erstmals auch ein Laufsport-Kongress gehört.

Neu ist das Start- und Zielgelände am Mirabellplatz direkt vor dem prachtvollen Schloss Mirabell. Damit eröff-

net sich den rund 8.000 Teilnehmern aus 80 Nationen aller Kontinente der klassische Blick auf die Salzburger Altstadt, über der die Festung Hohensalzburg majestätisch thronet.

Die Laufstrecke bleibt bis auf einige kleine Änderungen unverändert und behält ihren Charakter als äußerst flache und daher schnelle Strecke bei. Außerdem führt sie die Läufer vorbei an den schönsten Sehenswürdigkeiten der Geburtsstadt des weltbekannten Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart. Besonders reizvoll ist dabei der Wechsel zwischen einem typischen Stadt-Marathon und dem Lauf mitten durch die Natur. Der besondere Laufgenuss wird durch die herrliche Kulisse der Schnee bedeckten Alpengipfel im Süden und die Ebene der Seenlandschaft im Norden vervollständigt. Die internationalen Gäste der Lauffestspiele in der Mozartstadt genießen eine einzigartige Atmosphäre, die durch

die Harmonie von Sport und Kultur entsteht, sowie das familiäre Flair der Veranstaltung.

Für alle, die in Salzburg die Herausforderung Marathon angehen möchten, gibt es eine gute Nachricht: Sollte am Tag X doch nicht alles nach Wunsch klappen, dann dürfen sich die Teilnehmer noch während des Rennens zu einem Einlauf in das Halbmarathon-Ziel entscheiden. Sie werden automatisch in die richtige Wertung aufgenommen und mit der exklusiven Finisher-Medaille belohnt.

Beim Salzburg Marathon nehmen die Charityprojekte, die vor allen Dingen beim Integrationslauf sichtbar werden, sowie ein gezieltes und engagiert umgesetztes Ökologie-Konzept im Sinne der sportlichen Nachhaltigkeit eine sehr wichtige Rolle ein. Als einzige Marathon-Veranstaltung weltweit wurde der Salzburg Marathon bereits siebenmal in Folge offiziell bio-zertifiziert. ■

www.salzburg-marathon.at

Rennen in der Weinregion

Das Heilbronner Land ist die größte Rotweinregion Deutschlands, die bekannteste Rotweinsorte ist der Trollinger – und nicht zuletzt deshalb auch der Namensgeber dieser liebevoll organisierten Laufveranstaltung.

Tausende Läufer und Walker machen sich jedes Jahr im Mai auf den Weg, die anspruchsvolle Strecke in der Region Heilbronn-Franken zu bewältigen – 6.500 waren es bei der 16. Auflage. Die Begeisterung der Zuschauer entlang der leicht profilierten Strecken sowie der familiäre Charakter sind die Markenzeichen des kombinierten Stadt- und Landschaftslaufs. Die jährliche Läuferbefragung offenbart den Organisatoren die Stärken und Schwächen der größten Breitensport-Veranstaltung der Region – wemgleich die vergebene

Schulnote 1,6 kaum noch Verbesserungen zulassen dürfte. Die Laufstrecken führen als Rundkurs durch die herrliche Landschaft und die stimmungsvolle Atmosphäre der Weinbaudörfer. Das Laufangebot beim „Trolli“ sieht neben dem Marathon, dem teilnehmerstarken Halbmarathon und der Walkingstrecke (14,4 km) auch den Staffel-Marathon mit drei Startern vor.

Für den jungen Laufnachwuchs gibt es zudem den Mini-Marathon und den Kinder-/Jugendlauf. Neben den Standards gibt es für die Trolli-Starters auch eine Flasche Trollinger-Marathon-Wein und ein Funktionsshirt. Die besten Kostüme werden auf den Strecken zwischen Heilbronn und Brackenheim ebenso prämiert wie die schnellsten Läufer aus der Region. ■

www.trollinger-marathon.de



powered by **STIMME.de**

www.trollinger-marathon.de



**17. Heilbronner Trollinger-Marathon
and Halbmarathon** mit Meisterschaft der Region Franken

07.05.2017

Marathon der guten Laune

Die 42,195 Kilometer durch die Karnevalshochburg Mainz sind ein beliebtes Pflaster. Dafür spricht nicht zuletzt, dass die 10.000 Startplätze immer im Nu vergriffen sind.

Als „Marathon der guten Laune“ ist der Gutenberg Marathon Mainz in der Laufszene bekannt. In der Karnevalshochburg geht die fünfte Jahreszeit nicht zuletzt wegen des Marathons in die Verlängerung. Für die besondere Atmosphäre sorgen Läufer und Zuschauer gleichermaßen, animiert durch gut gelaunte Moderatoren und Musikgruppen, die in dichter Folge am Streckenrand postiert sind. Traditionell fällt der Startschuss an der Rheingoldhalle. Gelaufen wird auf einer Strecke, die beim Marathon aus zwei Runden besteht und in den zuschauerintensiven Bereichen identisch ist. Nachdem der 2016 erstmals angebotene

Saucony 4er-Staffelmarathon gut angenommen wurde, bleibt dieser auch bei der 18. Auflage im Programm. Die Marathondistanz wird dabei in unterschiedlich langen Abschnitten gelaufen. Teilnehmerstärkster Wettbewerb ist auch in Mainz der Halbmarathon, zudem nehmen 2500 Nachwuchsläufer am Schüler-Ekidenlauf teil, der damit der größte Schülerlauf in Rheinland-Pfalz ist. Gewertet werden auch die besten Einheimischen in der „Mainzer Marathon-Stadtmeisterschaft“. Geplant ist

zudem die Integrierung der Deutschen Hochschulmeisterschaften und der Deutschen Bahnmeisterschaften über die Marathondistanz. Eine Mainzer Spezialität ist die Umstiegs-Option, die Marathonläufer nutzen können, um doch schon nach der Streckenhälfte ins Ziel zu laufen. Tradition hat auch die Preisstabilität: Obwohl der Service und die Rundumleistungen von Jahr zu Jahr verbessert wurden, sind die Anmeldegebühren auch nach zehn Jahren noch identisch. ■

www.marathon.mainz.de



The poster features a colorful diamond-patterned background. On the left is a large, stylized runner silhouette in red, yellow, and blue. The top left corner has the logo for STADTWERKE MAINZ AG. The main text reads "Mit neuer Energie zum: Gutenberg Marathon Mainz 7.5.2017". To the right, it lists the events: "MARATHON", "HALBMARATHON", and "4er-STAFFELMARATHON", with a Saucony logo. Below the text are three diamond-shaped photos: a group of runners, a "Start" banner, and a runner crossing a finish line. The bottom of the poster contains logos for Sparda-Bank, Volkswagen Zentrum Mainz, LOTTO, ERDINGER ALKOHOLFREI, SCHOTT glass made of ideas, MVG Mainz, SWR FERNSEHEN, Allgemeine Zeitung, and ANTENNE MAINZ 106,6.

Die schönsten 10 Meilen der Welt

Der Grand Prix von Bern erfreut sich als wohl größter Volkslauf der deutschsprachigen Schweiz einer immer größeren Beliebtheit.

Vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten wie Bärengraben, Nydegbrücke, Rathaus, Aare, Dählhölzliwald (Zoo) und Münster ist der Grand-Prix von Bern eine echte Sightseeingtour – die 2016 von 28.920 Finishern, einer neuen Rekordmarke in der 35 Jahre alten Historie, absolviert wurde. Als „die schönsten 10 Meilen der Welt“ ist der Grand-Prix von Bern längst eine Institution. Auch wenn über 90 Prozent der Starter aus dem Kanton Bern und den angrenzenden Kantonen kommen, hat der wohl größte Volkslauf der Deutschschweiz auch einen stattlichen Ausländeranteil, immerhin sind bis zu 60 Nationen vertreten. Darunter waren auch Größen wie

der frühere Marathon-Weltrekordler und Olympiasieger Haile Gebrselassie oder Marathon-Weltmeister Ghirmay Gebrselassie, der die 35. Auflage in souveräner Manier gewinnen konnte.

Mit über 16.000 Finishern ist der Wettbewerb über 10 Meilen (16,093 km) die Hauptattraktion. Bis zu 30 Startblöcke sind erforderlich, um die Läufer­schar auf die Strecke zu führen. Fünf Verpflegungsstellen und die bei höheren Temperaturen installierten Duschen sorgen neben den vielen Brunnen am Streckenrand für die 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 Kin-

der rundet das Laufangebot bei dieser Breitensportveranstaltung ab, die mit einem Frauenanteil von 42 Prozent eine überragende Quote aufweisen kann. Belohnt werden die Finisher mit einer Medaille, die nach einer Serie mit Museen nun die Wahrzeichen der Stadt zeigt. Speziell auf Firmen ausgerichtete Angebote, geführte Trainingseinheiten auf der Strecke, medizinische Symposien und das STBern-Running sind gute Möglichkeiten zur Vorbereitung auf die Laufveranstaltung in der Bundeshauptstadt. ■

www.gpbern.ch

SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

**36. GRAND PRIX VON BERN
13. MAI 2017**

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

Hauptsponsoren

Groupe Mutuel
Assurances
Vesicherungen
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO
GRUPE

asics

Partner

**Engagement
Stadt Bern**



Von hier aus einmal quer durch die Hauptstadt: Die BIG 25 Berlin startet vor und endet im Olympiastadion

Sightseeing durch die Hauptstadt

Mehr als 11.300 Laufsport-Begeisterte waren im vergangenen Jahr am Start, die meisten über die lange Distanz von 25 Kilometern. Diese gleicht einer Sightseeingtour durch die deutsche Hauptstadt: Vom Start auf dem Olympischen Platz geht es durch Charlottenburg, über den Theodor-Heuss-Platz, vorbei an der Oper und über den Ernst-Reuter Platz in Richtung Tiergarten mit der Siegestsäule. Das Brandenburger Tor, Unter den Linden, Friedrichstraße, Gendarmenmarkt, Potsdamer Platz, Wittenbergplatz mit dem KaDeWe, Kurfürstendamm, Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, sowie schließlich Messegelände und Funkturm sind weitere Strecken-Highlights. Das Ziel befindet sich auf der blauen Laufbahn des Olympiastadions. Selbst erfahrene Halbmarathon-Läufer schätzen die sportliche Herausforderung der langen Strecke, auf der übrigens die beiden aktuellen 25-km-Weltrekorde von Dennis Kimetto und Mary Keitany aufgestellt wurden. Auf dem Papier klingen die zusätzlichen 4 Kilometer am Funkturm entlang nämlich ganz easy. Nur: Wer sich nach 20 Kilometern

Die BIG 25 Berlin ist eines der schönsten Lauf-Erlebnisse für ambitionierte Freizeitläufer aus der ganzen Welt. Am 14. Mai 2017 wird der Startschuss für die 37. Auflage des traditionsreichen Klassikers direkt vor der eindrucksvollen Kulisse des Berliner Olympiastadion erfolgen.

der lang gezogenen Steigung an der Masurenallee stellt, wird merken, dass sich Intervall- und Treppen-Training im Frühling an dieser Stelle wirklich gelohnt haben. Neben der klassischen 25-km-Distanz bietet das Team von „Berlin läuft!“ aber auch kürzere Strecken

über die Halbmarathon-Distanz und eine 10-Kilometer-Strecke an, sowie für Teams eine 5 x 5-Kilometer-Staffel.

Ein Berlin-Sightseeing der ganz besonderen Art bietet außerdem The Great 10k Berlin mit einer Passage durch den Zoologischen Garten. Der Startschuss für diese tierisch gute Laufveranstaltung über 10 Kilometer fällt am 9. Oktober 2016 vor dem Schloss Charlottenburg. Kurz nach dem Großen Stern biegt die Läufer-Karawane dann in den weltweit berühmten Zoo ab. Dort ist eigens für das Rennen eine Laufstrecke entlang der Tiergehege abgesperrt, die selbst erfahrenen Läuferinnen und Läufern ganz neue Natur-Perspektiven bietet. Anschließend geht es für die rund 8.000 Läuferinnen und Läufer über den Ku'damm zurück zum Schloss Charlottenburg. Übrigens bietet „Berlin läuft!“ auch hier ein Team-Event über 2x5 Kilometer an. Die kurze Zweier-Variante ist gut geeignet für Lauf-Anfänger und Familien-Teams. ■

www.berlin-laeuft.de

Partystimmung in der Dämmerung

Beim Dämmer-Marathon durch die beiden Partnerstädte Mannheim und Ludwigshafen herrscht traditionell eine super Stimmung – auf und neben der Strecke.

Das „Leuchtturmprojekt für die Metropolregion“ nannte Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz den Dämmermarathon durch die beiden Partnerstädte Mannheim und Ludwigshafen – und das ist es auch nach 13 Jahren immer noch, denn in Verbindung mit dem neuen Titelsponsor SRH ist die Metropolregion Rhein-Neckar nun auch in den Veranstaltungsnamen einbezogen. Mit dem stimmungsvollen Start in die Abenddämmerung hat sich der Marathon ein Alleinstellungsmerkmal erarbeitet, die Teilnehmerzahlen sind deutlich über der 10.000 Starter-Marke – ein Beleg für das Konzept mit einem tollen Querschnitt durch den Ausdauersport auf unterschiedlichen Distanzen.

Auch wenn ostafrikanische Athleten wie zuletzt Hosea Tuei (2:20:49) und Gladys Kiprotich (2:41:41) auf der olympischen Distanz den Ton angeben, auf den kürzeren Distanzen ist der Laufsteg für die einheimische Läuferzene bereit. So gewann die Mannheimerin Lea Düppe im Vorjahr nach 2013 zum zweiten Mal die halbe Marathondistanz, bei den Männern setzten sich die beiden deutschen Spitzenläufer Falk Cierpinski und Benedikt Hoffmann durch. Überaus populär ist der Staffel-Marathon, bei dem sich vier, fünf oder sechs Läufer die Marathondistanz teilen.

Der Dämmermarathon ist aber auch ein Laufsteg für den Nachwuchs, darüber hinaus bietet der vorgeschaltete „Schweinehundlauf“ eine Mitmachgelegenheit ohne Zeitdruck. Hier dürfen alle Teilnehmer das „Bad in der Menge“ genießen, denn die Fans stehen am späten Samstag in Scharen am Streckenrand. Bei der größten Breitensportveranstaltung der Region herrscht zwischen der Start- und Ziellinie am Rosengarten und der herrlichen Wasserturmanlage, der Neckarstadt und vor allem in Ludwigshafens Stadtteil Rheingönheim absolute Partystimmung. ■

www.daemmermarathon-mannheim.de

www.daemmermarathon-mannheim.de

04.06.2017

#wirlaufen



#wirlaufen

Der SRH Dämmer Marathon

Metropolregion Rhein-Neckar

Ein Sport-Event von  und 

MARATHON | HALBMARATHON | 10-KM-LAUF | TEAM-MARATHON |
DUO-MARATHON | KINDERLÄUFE

Auf in die Arena

Der EVL-Halbmarathon Leverkusen hat sich dank seines breit aufgestellten Programms fest etabliert. 2017 ist der Lauf zudem das Finale einer neuen Leverkusener Laufserie.

In nur wenigen Jahren hat sich der EVL-Halbmarathon in Leverkusen zu einem attraktiven Lauf entwickelt. Bei der größten Breitensportveranstaltung in Leverkusen gibt es inzwischen 3.500 Finisher zu verzeichnen, das Programm reicht dabei vom Halbmarathon über den 10 km- und 5 km-Lauf bis hin zum kindgerechten Laufen über 1000 und 500 m. Die Strecke im idyllischen Neulandpark lässt schnelle Zeiten zu, wie Mario Kröckert 2009 mit 1:06:33 ebenso unter Beweis zu stellen wusste wie Melanie Kraus 2010 mit 1:15:05 Stunden. Aber es darf

auch etwas langsamer sein, letztlich ist der EVL-Halbmarathon vornehmlich eine Mitmachgelegenheit für Hobbyläufer jeglichen Alters – und eine Demonstration der Stärke, Kollegialität und des Miteinanders für ansässige Firmen oder Einrichtungen. Der EVL-Halbmarathon ist ein Lauferlebnis, das durch den abwechslungsreichen Streckenverlauf mit Straßen- und Parkwegpassagen durch die grüne Lunge Le-

verkusens führt. Dreh- und Angelpunkt „für die runde Sache“ im Leverkusener Stadtteil Opladen ist der Marktplatz mit Start, Ziel und After-Run-Party. 2016 überraschten die Organisatoren die Halbmarathonläufer mit einem besonderen Highlight, nämlich mit dem Durchlauf durch die BayArena sowie einer Passage durch die Bahnstadt Opladen. Neu ist auch die Leverkusener Laufserie, eine Trilogie bestehend aus den namhaften Veranstaltungen „Rund um das Bayerkreuz (10 km), Neun-Meilenlauf im Neulandpark (14,4 km) und dem EVL-Halbmarathon. Beim EWL-Lauftreff gibt es zudem einen speziellen, auf mehrere Monate angelegten Vorbereitungskurs für die 21,097 km-Strecke durch Leverkusens. Dafür zeichnen sich zusammen mit dem Sportpark Leverkusen die Vereine TuS 05 Quettingen, TuS 1882 Opladen und TV Witzhelden verantwortlich. ■

www.leverkusen-halbmarathon.de

EVL-HalbMarathon 2017

Leverkusen

Sonntag, 11. Juni



RHEIN-RUHR MARATHON

SONNTAG, 11. JUNI 2017 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



Rasanter Kurs: Trotz zweier Brückenanstiege sowie der Passage durch den historischen Innenhafen ist die Strecke in Duisburg recht schnell

Laufvergnügen zwischen Rhein und Ruhr

Hier gibt es ein „Mehr fürs Startgeld“: Beim Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg darf sich auch der Hobbyläufer wie ein „Star“ fühlen.

Der Rhein-Ruhr-Marathon ist mit 33 Austragungen zusammen mit Berlin und Frankfurt einer der ältesten Traditionsläufe mit Stadtcharakter – und einer perfekten Organisation. „Wir investieren nicht in teure Stars. Wir unternehmen lieber alles, damit sich jeder Teilnehmer wie ein Star fühlt“, so das Credo der Duisburger. Das „Mehr fürs Startgeld“ liest sich so: New Balance-Funktionsshirt für alle Finisher, App mit wichtigen Infos zur Veranstaltung, Zieleinlauf-Video, SMS-Service, Medaillengravur, Gratis-Anreise im Verkehrsverbund Rhein-Ruhr, Gratis-Pils und mehr. Unter dem frechen Motto „Duisburg muss man mögen“ bietet der veranstaltende Stadtsportbund mit Marathon, Halbmarathon, Inline- und Handbike-Marathon, Staffel-Marathon und Schüler-

angeboten mit Ekiden-Staffel und dem vorgeschalteten Schüler-„Marathon“ über 800 m und 4,2 km eine umfassende Wettbewerbs-Palette an, die es in dieser Reichhaltigkeit nur selten gibt. Trotz zweier Brückenanstiege über Rhein und Ruhr sowie der Passage durch den historischen Innenhafen ist die Strecke recht schnell. Die Läufer werden nicht nur in der Schauinsland Reisen-Arena von Sambaklängen empfangen, auch unterwegs werden sie durch zahlreiche Bands mit Schwung und guter Laune auf dem Weg zur Bestzeit begleitet. Denn gemäß Eigenwerbung ist der Rhein-Ruhr-Marathon ein

Lauf für Rekordjäger – aber auch für Anfänger.

Das Areal im Sportpark Duisburg bietet kurze Wege für die Teilnehmer und ein prima Ambiente für die Marathonmesse und das Rahmenprogramm. Die Veranstaltung ist auch integriert in den Revier-Cup: Getreu dem Motto „3 x Halbmarathon im Revier“ werden die Resultate von Duisburg, Bochum und Dortmund zu einer Sonderwertung zusammengefasst. Deutschlands schnellste Finanzbeamte rennen in einer der Sonderwertungen übrigens über die halbe und ganze Marathondistanz um Meistertitel. ■

www.rhein-ruhr-marathon.de

23. **hella** hamburg halbmarathon

Sonntag, 25. Juni 2017



Für Läufer und Skater

Start: Reeperbahn - Ziel: Rothenbaumchaussee

Sonnabend 24. Juni  -lauf

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

e.on

newline
runners outfit since '81



BMS

dielaufgesellschaft.de

Auf der Reeperbahn morgens um zehn....



Von der Reeperbahn um die Außenalster herum: In Hamburg sind gleich 50 Highlights entlang der Strecke gelistet

Immer größer, immer schneller: Der hella hamburg halbmarathon erfreut sich mit zuletzt mehr als 10.000 Meldungen zunehmender Beliebtheit.

Die Bilanz für den 22. hella hamburg halbmarathon könnte besser nicht sein. 10.785 Meldungen bedeuteten zum achten Mal in Folge ein starkes Plus gegenüber dem Vorjahr. Zudem gab es 2016 ein begeisterndes Rennen an der Spitze, das an Dramatik kaum zu überbieten war. Die beiden Streckenrekorde von Merhawi Kesete (1:00:52) und Agnes Mutune blieben trotz hartnäckiger Bemühungen bei zum Teil heftigem Gegenwind unangetastet. Somit zeigte die 22. Auflage aber auch einmal deutlich, dass es nicht immer Rekorde sein müssen, die begeistern.

Das jedoch ist nur die Spitze der achteinhalbtausend Läufer im Ziel, denn für die große Läufermasse ist die "Point-to-Point"-Strecke ein Schaulaufen mit Partyfeeling. Und eine Sightseeingtour par excellence. 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 auch immer in reichlicher Anzahl. Und denen gilt beim Laufspektakel von der Reeperbahn um die Außenalster herum nach Harvestehude traditionell der stärkste Beifall – Konfettiregen eingeschlossen. Grandios ist aber schon die Stimmung am Start, vor allem wenn zur Einstimmung der Gassenhauer „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins...“ gespielt wird. Zwar untypisch für die Morgenstunde, doch es passt einfach zur sündigen Meile.

Die Strecke, seit 2003 wird auf diesem Point-to-Point-Kurs gelaufen, 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 sich „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, denn die Schleife in St. Pauli wird gleich zweimal durchlaufen. Wegen der Geschwindigkeit des „Afrika-Expreses“ im Drei-Minuten-Tempo pro Laufkilometer werden hier natürlich die Spätstarter bereits überrundet, aber das ist dank der Routine der Veranstalter mit einer Straßenteilung gut gelöst. Dem Vernehmen nach soll es aber 2017 einige Streckenkorrekturen geben. ■

www.hamburg-halbmarathon.de



Reschenpass 
In der Kulturregion Vinschgau

Vinschgau
Kulturregion in Südtirol



www.reschenseeelauf.it

18. Reschenseeelauf

Samstag, 15.07.2017 · 17.00 Uhr · 15,3 km



mit JUST FOR FUN Lauf, Nordic Walking und **BAMBINI**-Apfellauf



Emotionaler Höhepunkt: Bei der Siegerehrung am Seeufer gibt es traditionell auch ein großes Feuerwerk

Touristisches Highlight im Vinschgau

3.800 Teilnehmer aus 15 Nationen laufen rund um den Reschensee in Südtirol und genießen nicht nur das eindrucksvolle Panorama, sondern als Belohnung auch die emotionale Siegerehrung am See.

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 süffigen 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 17 Auflagen immerhin schon bei 3.800 Teilnehmern aus 15 Nationen angekommen ist.

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 zum Jahrmarkt ähnlichen Läuferbasar geworden, der sich als große Zeltstadt zeigt.

Ein Grund, weshalb der Reschenseelauf ein attraktiver Anlass für die ganze Familie ist, dürfte 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-Angebot anbietet.

Auf dem 15,3 km-Rundkurs entlang des Sees, der zu achtzig Prozent aus Asphalt besteht, lässt sich erwiesenermaßen auch schnell laufen. So gewann die frühere Cross-Europameisterin Helena Javornik 2004 mit der bis-

lang schnellsten Frauenzeit von 54:44 Minuten, bei den Männern hält der Tscheche Milan Kocourek die Bestzeit mit 48:17 Minuten. Bei der 17. Auflage setzte sich erneut Giovanni Gualdi in 49:28 Minuten durch, bei den Frauen war Eliana Patelli in 58:34 Tagesbeste. Auch deutsche Läufer konnten am Reschensee schon überzeugen wie zuletzt Tobias Schreindl (2014) und Simone Raatz (2013), die natürlich auch in den Genuss einer überaus emotionalen Siegerehrung mit Feuerwerk am Seeufer kamen.

Unter der Federführung von Reschensee-Chef Gerald Burger wird es am 17. Juni 2017 mit dem Stelvio Marathon eine hochinteressante Laufpremiere geben, bei der 2.500 Höhenmeter gemeistert werden müssen, ehe man am Stilfserjoch ins Ziel einlaufen kann. ■

www.reschenseelauf.it

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

marathon
marathon staffel
halbmarathon
rostocker „7“
schülerlauf

hella

marathon
nacht



rostock

5.8.2017

UND IN DIE
WANTEN
FAHRT
AUFGENOMMEN



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



Laufspaß in der Nacht: In Rostock kommen die Läufer erst in der Dunkelheit ins Ziel

Nachtschicht

Beim Dämmermarathon in Rostock gehen die Läufer erst in den späten Abendstunden auf die Strecke – und die hat nicht nur mit der Unterwasserpassage im Warnowtunnel einiges zu bieten.

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 Umfeld 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. Konnte seit dem Neustart 2009 stets ein leichter Aufwind verzeichnet werden, wurde 2016 der Sprung über die 2000 Teilnehmermarke geschafft. 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. 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 gehievt und volle Kraft voraus“ gingen die favorisierten Starter zu Werke und machten die 14. Auflage der „hella marathon

nacht rostock“ zum Sommernachts-traum: Nach dem pfeilschnellen Streckenrekord von Paul Schmidt (2:19:35) im Vorjahr ging es diesmal allerdings deutlich gemächlicher zu, denn der Sieger Carsten Tautora brauchte diesmal 30 Minuten länger. In Rekordlaune waren hingegen die Frauen: Franziska Jung und Simone Raatz verbesserten mit 3:07:52 und 1:20:38 Stunden die Streckenrekorde über Marathon- bzw. Halbmarathon-Distanz. Schnellstes Team auf der Marathonstrecke waren einmal mehr die Läufer vom Fischkombinat Rostock, die es mit Schlussläufer Tom Gröschel auf 2:25:21 brachten.

Eröffnet wurde die Marathonnacht erneut durch ein Musikfestival am Freitagabend auf dem Neuen Markt, der am Marthontag Jahr für Jahr traditionell die

www.rostocker-marathon-nacht.com

Wunderbarer Landschaftslauf

Der traumhafte Landschaftslauf durch den deutsch-belgischen Naturpark Eifel hat sich in mehr als vier Jahrzehnten zum Kultlauf entwickelt und genießt große Anerkennung.

In mehr als vier Jahrzehnten hat eine große Fangemeinde den Monschau-Marathon zu einem echten Kultlauf erhoben. 2015 landete der MoMa bereits zum dritten Mal unter den Top 3 der schönsten Landschaftsläufe und wurde auf Platz drei in NRW gleich hinter den Stadtmarathons Köln und Münster gewählt. Auch im internationalen Vergleich erhält der Lauf im deutsch-belgischen Naturpark starke Bewertungen von der Läufergemeinde. Der „Run in Nature“ ist längst zu einer festen Größe im Laufkalender geworden.

Vom 11. bis 13. August bietet der TV Konzen insgesamt sechs Wettbewerbe an. Die Organisatoren und hunderte

erfahrene Helfer erwarten auf dem herrlichen Naturkurs wieder mehr als 1600 Lauffreunde. Mit 760 Höhenmetern zählt der Monschau-Marathon zu den schwierigen, aber auch zu den landschaftlich schönsten Läufen in Deutschland. Wer über die klassische Marathondistanz hinaus möchte, für den hat der Monschau-Marathon mit dem Ultralauf über 56 km einen weiteren Leckerbissen im Programm. Die Schleife, verbunden mit einem tollen Panoramablick über die Eifelhöhen,

führt hinauf zum Steling und anschließend auf die Original-Marathonstrecke. 2017 zählt der Ultralauf erstmals zum Europa-Cup der Ultramarathons. Echtes Marathonfeeling erleben auch die zahlreichen Marathonwalker sowie Staffelteilnehmer. Im Zielbereich in Konzen startet ab 10 Uhr die großen After-Run-Party und damit der gesellige Teil der Marathon-Veranstaltung mit Familien, Freunden, Mitstreitern und der Dorfbevölkerung. ■

www.monschau-marathon.de

Der Kultlauf
durch den
Naturpark Eifel



41. MONSCHAU MARATHON

+ 6. Ultra-Lauf 56 km

NEU 2017: EUROPA-CUP der Ultramarathons

11. - 13. August 2017



Top 3 der schönsten
Landschaftsläufe
voting marathon4you
2012, 2014, 2015

www.monschau-marathon.de

In Monschau erwarten Sie: einzigartig schöne Landschaften • gute, erfahrene Rundumbetreuung • die bisher bestbenotete Marathonveranstaltung Deutschlands • sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis



Vor majestätischer Kulisse

Der Marathon vor dem Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau ist nicht nur ein landschaftlich reizvolles, sondern auch ein hartes Rennen mit 1.800 Höhenmetern. 2016 löste Martina Strähl Andrea Mayr als Streckenrekordlerin ab.

Es ist einzigartig, was im Gebiet des 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. Sondern auch, dass zum 10. und 20. Geburtstag angesichts des riesigen Andrangs gleich zwei Läufe mit jeweils 4000 Startplätzen durchgeführt wurden; 2007 und 2012 zudem mit der Langdistanz-WM. 2017 wartet man zum 25-jährigen Jubiläum mit einer Neuerung auf: Erstmals wird ein Blockstart-System durchgeführt – mit maximal zugelassenen 5000 Läufern. Der Run auf die Startnummern beginnt traditionsgemäß am Valentinstag.

Trotz stetiger Starbesetzung sind die Endzeiten nicht mit Flachdistanzen zu vergleichen, schließlich mussten Jonathan Wyatt und Berglauf-Weltmeisterin Martina Strähl bei ihren Rekordläufen in 2:49:01 und 3:19:15 Stunden neben der Marathondistanz auch 1829 Höhenmeter 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 Wiederholungstäter dürfte nirgends höher sein als vor dem majestätischen Dreigestirn der Viertausender. Der Jungfrau-Marathon ist ein Marathon zum Genießen. Beinhardt und trotzdem schön. Denn wo sonst in Europa wechseln Seen und Gletscher, verträumte Alpen, saftige Matten und beeindruckende Felswände in einer derart raschen Folge? Und dies alles mit einem Höchstmaß an Umweltverträglichkeit, für das die Organisatoren uneingeschränkt stehen. ■

www.jungfrau-marathon.ch



**DER SCHÖNSTE MARATHON DER WELT
26,2 MEILEN / 6033 HÖHENMETER**

Online-Anmeldung ab dem 14. Februar
www.jungfrau-marathon.ch





17. RWE HUNSRÜCK MARATHON

25.-27.08.2017

MEHR ALS NUR MARATHON!



Fr. 25.08. **Laufen:** DFH City-Run
Staffellauf in Simmern



Sa. 26.08. **Laufen:** Bambini
Youngster-Läufe



So. 27.08. **Skaten:** Marathon
Halbmarathon, Fun 6,3km

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

Walken/Nordicwalken:
Halbmarathon, Fun 6,3km

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

VORWEG GEHEN

KIRNER
Privatbrauerei Ph. & C. Andres

SCHERER
Autos sind unsere Welt.

agency: etcetera
marketing & kommunikation
æ

Ihr Schornstein für's Leben
**Schornsteine
Poujoulat**

siebdruck
glockner

thomas

Wohmeyer-Bug
Natursteine

DFH
Deutsche Fertighaus Holding AG

platten
OPTIK + AKUSTIK

**Kreissparkasse
Rhein-Hunsrück**

Landschaftslauf auf „grünen“ Radwegen

Der Hunsrück-Marathon findet seit 2001 immer am letzten Augustwochenende statt. Einzigartig ist neben der wunderbaren Landschaft auch der Schinderhannes-Radweg, der für die Teilnehmer auf ihrem Weg von Emmelshausen nach Simmern eine große Rolle spielt.



Laufspaß im Hunsrück: Die Läufer genießen auf der Strecke den weiten Blick über Wiesen, Hügel und Täler sowie die herzliche Atmosphäre in den Dörfern

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 16 Auflagen und einem Stamm von zumeist 2000 Teilnehmern ist der Hunsrück-Marathon von der Laufevent-Karte nicht mehr wegzudenken, seit 2012 ist die Veranstaltung zudem auch Mitglied bei German Road Races.

Ein fein verästelt Wegennetz zwischen den zahlreichen Dörfern und Kleinstädchen 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. Dazu kommt, dass die Bahnstrecke Emmelshausen – Simmern in den neunziger Jahren stillgelegt wurde. Im Mai 2000 wurde dort ein asphaltierter Radweg in Betrieb genommen und nach dem als Schinderhannes bekannten Klein-Ganoven

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

Das 8000 Einwohner kleine Städtchen Simmern ist bei der Schaffung des Hunsrück-Marathons zur Drehscheibe für die Ausdauersportler aller Generationen geworden. Der Zieleinlauf befindet sich im 1708 erbauten Schloss, in der nahe liegenden Hunsrückhalle erfolgt die Startnummern-Ausgabe, dort ist auch die kleine, aber feine Marathonmesse untergebracht. Eine logistische Herausforderung sind für Marathon-Chef Ottmar Berg und die vielen ehrenamtlichen Helfern die unterschiedlichen Startorte wie Emmelshausen (Marathon für Läufer und Inliner), Kastellaun (Halbmarathon), Ebschied (Halbmarathon Inliner) und Neuerkirch (Fun Run). Eröffnet wird das Marathon-Wochenende mit dem DFH City Run, einem Staffellauf über 850 m in Simmern.

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 auch schnell laufen, das hat Seriensieger Marco Diehl bei seinen inzwischen acht Siegen immer wieder bewiesen. Aber den meisten der 2000 Startern, wobei leider nur ein Zehntel über die Marathondistanz startet, kommt es vielmehr darauf an, die Landschaft mit den „grünen“ Radwegen, dem weiten Blick über Felder, Wiesen, Hügel und Täler und die herzliche Atmosphäre in den kleinen Dörfern mit den malerischen Fachwerkhäuschen zu genießen. Das Gästebuch unterstreicht eindrucksvoll, dass fernab der Metropolen eine kleine, aber überaus feine Marathonveranstaltung mit vielen treuen Anhängern mit größter Liebe und Sorgfalt organisiert wird. ■

www.hunsrueck-marathon.de



28. BARMER GEK ALSTERLAUF

Das Laufvergnügen im Norden mit hella Laufcup Hamburg



VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

BARMER GEK
newline
runners outfit since '81

e-on
Sparda-Bank

ERDINGER
ALKOHOLFREI

Laufen auf der Trainingsrunde

Beim Alsterlauf tummeln sich tausende Hamburger auf ihrer gewohnten Trainingsrunde – und haben bei dem Rennen auf gewohntem Terrain eine Menge Spaß.

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 inzwischen deutlich über 5000 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 befindet für alle gemeinsam am

Ballindamm direkt an der Binnenalster. Perfekt, wenn dann noch wie zuletzt bei den integrierten Deutschen Meisterschaften die Zuschauer dort auf den letzten 300 Metern lang dicht gedrängt Spalier stehen. Einmal mehr treffend auch das Veranstalter-Shirt mit dem Aufdruck „Wat mutt dat mutt!“ Der Interpretation ist hier freier Lauf gelassen ...

Dass der Alsterlauf eine schnelle, AIMS zertifizierte Strecke hat, das hat sich herumgesprochen. Auch, dass diese naturgemäß durchaus auch etwas windbeeinträchtigt sein kann. So auch 2016, als ein hochkarätiges Feld sich derart pushte, dass sowohl Kali-

pur Lomwai mit 28:15 als auch Antonia Kwambai mit 31:52 neue Streckenrekorde laufen konnten. Aber auch unter den 726 DM-Läufern gab es reihenweise Bestzeiten. Derr neue Titelträger Florian Orth lief mit 28:58 Minuten ein überaus starkes Rennen – wurde damit jedoch im internationalen Feld nur Achter. Doch Rekorde sind nicht alles, vielmehr überwiegt auf der „Trainingsrunde“ an der Alster der Spaß und der Mitmachgedanke. Denn angesichts der 5 500 LäuferInnen ist nicht nur Dualstart angesagt, sondern auch die eine oder andere Passage entlang der Außenalster wird zum stimmungsvollen Nadelöhr. Um Wertungspunkte geht es bei dem Rennen im Rahmen des GRR-Nachwuchs-Cups für Jugendliche im Alter zwischen 16 und 22 Jahren.

Integriert ist in den Alsterlauf natürlich auch ein Schüler-Wettbewerb, der von der Steinstraße aus gestartet wird und 1,2 km lang ist. Seit Jahren bereits ist die AIDS-Hilfe Hamburg e.V. Charitypartner der Alsterlauf-Macher der Event-Agentur BMS. Und angesichts der Rekordbeteiligung an Teilnehmern konnte wiederum eine Rekordspende weitergegeben werden. ■

www.alsterlauf-hamburg.de



Für viele Hamburger ist die Strecke rund um die Außenalster ein bekanntes Pflaster

Beliebtester Marathon in NRW 2012–2015
Voting unter marathon4you.de

10.09.2017

16. VOLKSBANK MÜNSTER Marathon



Du möchtest ein unvergessliches Lauferlebnis:

- » mit einem sehr guten Preis-/Leistungsverhältnis
- » mit attraktiver und flacher Strecke
- » mit toller Stimmung und Highlights sowie Attraktionen an der Strecke
- » mit „Herz“ in der Organisation und ohne kommerzielle Ausrichtung
- » bei dem Marathonläufer als Helden gefeiert werden?

Wir bieten dir..

- » einen Marathon von Läufern für Läufer organisiert
- » neben einer Medaille auch das Finisher-Shirt noch inklusive
- » eine Strecke in der lebens- und laufenswertesten Stadt Münster, vorbei an den Drehorten von Tatort und Wilsberg
- » einen attraktiven Kurs mit einem Mix aus Stadt und Landschaft und einem der schönsten und emotionalsten Zieleinläufe Deutschlands
- » über 300 Künstler, vom prämierten Stelzenlauftheater über Bands, Sambatanz- und Trommelgruppen bis hin zu Akrobaten

*Komm am 10. September 2017
nach Münster zum
16. Volksbank Münster Marathon!*



Bilder: © Presseamt Münster/MünsterView



www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e.V. Tel. 0251/9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de





Stimmung wie im Karneval: Wer in Münster läuft, kann sich der lautstarken Unterstützung der Zuschauer sicher sein

Lauf der Emotionen

Im Münsterland lässt es sich bestens jubeln. Mit nunmehr 15 Auflagen ist der Marathon der Universitätsstadt im Münsterland längst zu einem attraktiven Fixpunkt im Marathonkalender geworden, der mit 8500 Teilnehmern längst kein Geheimtipp mehr ist. Schließlich ist man „die Nummer eins in NRW“, wie ein Online-Portal festgestellt hat. Auch wenn über die Hälfte der Läufer in Marathon(vier)staffeln unterwegs ist und viele Kinder ihren Laufsteg haben, der Fokus des Veranstalters liegt eindeutig auf der klassischen Marathondistanz. Bis zu 100.000 Zuschauer säumen dabei die Strecke und sorgen für eine besondere Atmosphäre am alten Bischofssitz. Eine überaus beachtliche Zahl, denn der Rundkurs ist eine Kombination aus Stadt- und Landschaftslauf. Vielleicht ist dies auch der besondere Reiz, wenn

nicht sogar das Geheimnis des Erfolges im Münsterland.

Läufern und Zuschauern wird in Münster ein breites Rahmenprogramm geboten. Mit der Blumenmeile, afrikanischen und karibischen Hotspots sowie einem umfangreichen Bühnenprogramm am Prinzipalmarkt am Veranstaltungstag wird eine Menge geboten. Die Marathonmesse findet 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 richtungsweisend. Chari-

Trotz des attraktiven Staffel-Wettbewerbs liegt der Fokus in Münster auf der klassischen Marathondistanz. Aber in der Universitätsstadt ist nicht nur die Distanz königlich – unter dem Motto „Wie Karneval in Rio“ wird am Streckenrand auch ordentlich gefeiert.

ty-Aktivitäten wie für den Bundesverband Kinderhospiz 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 oder 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) und vielmehr noch der 2013 bei Regen aufgestellte Frauenrekord durch die Wattenscheiderin Eleni Gebrehiwot (2:29:12). 2016 dominierten mit Duncan Koech (2:12:59) und Elizabeth Rumokol (2:33:00) zwei Kenianer. Selbst bei Regen und böigem Wind haben die Menschen im Münsterland bereits bewiesen, dass sie ein Marathonpublikum sind – und auch ein wenig leistungsförderndes Wetter kann in Münster niemandem die gute Laune vermiesen. ■

www.volksbank-muenster-marathon.de

Die schönsten Laufeventprodukte weltweit 

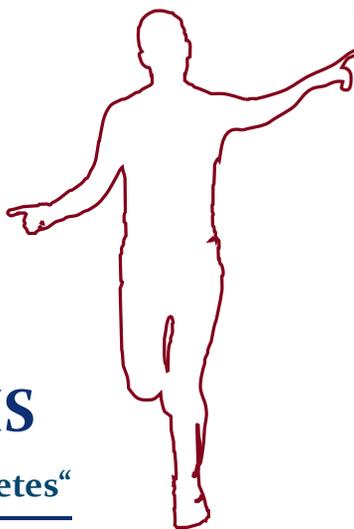
So läuft's richtig für Ihren EVENT!



THE TOP MANUFACTURER



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



EVENT ITEMS

„We accesorize your athletes“



Medals - Shirts - Caps - Polos - Bandanas



Bags - Promotional Gifts - Awards



More info

+49 2365 201306

www.poleposition.ag

we@poleposition.ag



POLE POSITION

We turn ideas into success

Lieferant für Qualitätsprodukte



Plakette aus dem Hause Pole Position: Auch die Finisher-Medaille des Marathon am Bodensee stammt von der in Marl ansässigen Firma

Jährlich finden über 300 Marathonveranstaltungen in Deutschland statt, bei denen tausende Läufer ins Ziel kommen. Doch wo kommen eigentlich die Medaillen und Finisher-Produkte her?

GRR-Kooperationspartner Pole Position GmbH macht sich schon seit Jahren einen Namen als zuverlässiger Lieferant für Qualitätsprodukte.

Einem erfolgreichen Marathon liegt eine langwierige Planung zu Grunde. Diese beinhaltet zudem die Auswahl eines Partners, der sich um die Realisierung von Produkten wie den Pokalen, T-Shirts, Medaillen, Läuferbeuteln und Co. kümmert. German Road Races (GRR) vertraut in diesem Bereich schon seit vielen Jahren dem Team der Pole Position GmbH aus Marl. „Wir haben uns zum Ziel gesetzt, jedem Läufer, egal ob jung oder alt, Profi oder Neuling, mit unseren Medaillen und Finishershirts wunderschöne Erinnerungsstücke zu schaffen“, erzählt Horst Meißner, Geschäftsführer von Pole Position.

Im Vordergrund stehen für die Firma Pole Position Service, Qualität, Pünktlichkeit und Nachhaltigkeit. Deren großer Vorteil ist eine firmeneigene

Produktionsstätte in Asien, die eine schnelle Lieferung und ein tolles Preisgefüge ermöglicht. Zu ihrem Service gehört zudem die Realisation von eiligen Aufträgen in eigener lokaler Werkstatt. Schon seit über 30 Jahren beweist sich Pole Position im Bereich Produktrealisierung und ist seither für hochwertige Produkte, Pünktlichkeit und Engagement bekannt. So zählen zu dem mittlerweile beachtlichen Kundenstamm nicht nur nationale Marathon- und Triathlon-Veranstalter, sondern auch weltweit sind Produkte von Pole Position auf verschiedensten Sportveranstaltungen zu finden. Von deren internationalem Erfolg zeugt zudem die Kooperation mit der Association of International Marathons and Distance Races (AIMS).

Form der Anerkennung

Doch für Pole Position geht es nicht alleine darum, Veranstalter mit attraktiven Produkten zufriedenzustellen. Horst Meißner betont, dass der Athlet im Vordergrund steht: „Unsere Finisher-Items sollen letztlich eine Form der Anerkennung und ein Dankeschön für die erbrachten Leistungen in der Vorbereitung und im Wettkampf selbst sein.“

Auf Grund der breit angelegten Geschäftsfelder und der weltweiten Aktivitäten ist es somit durchaus wahrscheinlich, dass auch Ihre nächste Medaille, Ihr nächster Kleiderbeutel oder das geliebte Finisher-Shirt aus dem Hause Pole Position stammen wird. ■

09.10.2016/08.10.2017 Schwarzwald-Marathon

Klassiker unter den Landschaftsläufen

Der Schwarzwald-Marathon ist legendär – und das nicht nur, weil hier schon bei der Premiere im Jahr 1968 Frauen offiziell startberechtigt waren.

Mit 48 Auflagen ist der Schwarzwald-Marathon 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 eine nicht unwesentliche Rolle, wengleich der Trend weg vom idyllischen Landschaftsmarathon hin zum Stadtmarathon längst vollzogen ist. Neben dem Essen-Marathon am Baldeneysee wurde vor allem in Bräunlin-

gen mit dem Schwarzwald-Marathon Geschichte geschrieben. 1971 genehmigte der DLV als erster Fachverband weltweit die Teilnahme von Frauen. 1972 wurde eine weitere Weltpremiere gefeiert, als beim Schwarzwald-Marathon eine elektronische Zeitmessung eingesetzt wurde. 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 Schwarzwald-Marathon ebenso ein Gesicht wie auch der Schweizer Premiersieger Peter Bhend oder die Deutschen Peter Reiher, Guido Dold oder Charly Doll. Ende der 70er Jahre gab es mit 2500 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 einer Mitmachgelegenheit für Jung und Alt, für Läufer und natürlich auch (Nordic-)Walker. Und dies über zwei Tage hinweg. Das Organisationsteam ist mit großem Engagement bemüht, Tradition und Zeitgemäßes in Einklang zu bringen. Ein Vorhaben, dass die internationale Läufer­schar trotz großer Konkurrenz im Läuferherbst Jahr für Jahr mit großer Treue und Verbundenheit dankt. ■

www.schwarzwaldmarathon.de

08./09.10.
2016



49. INT. SCHWARZWALD-MARATHON

BRÄUNLINGEN

2017er Termin vormerken:
7./8. Oktober 2017



• **MARATHON** • **HALBMARATHON**
• **STAFFELMARATHON**

- 10 km Lauf
- Einzel-/ Firmen-/ Vereinslauf
- 10 km Nordic Walking
- 10 km Walking
- 1,75 km u. 1,05 km Schüler/ Jugendlauf
- Bambini­lauf



15.10.2017 Bottwartal Marathon

Einmal gelaufen, für immer infiziert

Der Bottwartal-Marathon im Norden Stuttgarts weiß mit toller Landschaft zu überzeugen und ist so traditionell eine gute Gelegenheit für Genussläufer.

Der Startschuss für den Bottwartal-Marathon, der Nummer 1 der Rangliste in Baden-Württemberg (2014 und 2015), ist gefallen. Spontan löst sich die Hochspannung, jetzt geht es los, alle gemeinsam und doch jeder für sich allein. Manche Läufer sind Stammgäste, andere laufen die Strecke zum ersten Mal. Und einige wagen sogar das Abenteuer „Ultra“. So unterschiedlich die Läufer und ihre Erfahrungen auch sein mögen, alle haben eines gemeinsam: Sie sind infiziert – mit dem Virus „Bottwartal-Marathon“.

Die überwiegend flache Strecke verläuft mitten durch das Bottwartal. Gerahmt von herbstlich gefärbten Weinbergen und in Bernsteinfarbe getauchten Wäldern finden Teilnehmer wie Zuschauer eine einzigartige Atmosphäre vor. Nach einer Schleife in und um den Startort Steinheim herum geht es über Kleinbottwar, Großbottwar und Oberstenfeld nach Gronau zur Marathonhalbzeit. Auf der zweiten Hälfte gesellen sich mehr als 1200 Halbmarathonis dazu. In Richtung Beilstein gibt es einen fantastischen Blick auf die Burg Hohenbeilstein. Hier fliegen bei guter Thermik Geier und Bussarde und es lässt sich gut essen – ob daran aber einer der Läufer gerade denkt, das mag bezweifelt werden.

In Großbottwar (nach 36 km) werden die Läufer noch einmal durch eine grandiose Stimmung gepusht. Dort, wo der imaginäre Mann mit dem Hammer sonst zähnefletschend auf die Läufer wartet, sind die begeistertsten Bottwartäler besonders zahlreich vertreten. Sie stehen in Zweier- und Dreierreihen und sorgen dafür, dass der Mann mit dem Hammer nicht die kleinste Chance bekommt. Es ist schon enorm, was die laufverrückten 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.

Der Lohn für den unermüdlichen Einsatz der Organisatoren und Helfer sind die seit Jahren konstant steigenden Teilnehmerzahlen, die letztlich den Bottwartal-Marathon auf Platz 1 der Rangliste in Baden-Württemberg geführt haben. Einzigartige Erlebnismomente und nachhaltige Erinnerungen sind der Motor für Veranstalter und Zuschauer, auch künftig mit viel Leidenschaft und Einsatz dafür zu sorgen, dass eine unverzichtbare Traditionsveranstaltung im Bottwartal erhalten bleibt. ■

www.bottwartal-marathon.de

The poster features a large red circle at the top with the text "14.+15. Oktober 2017" in white. To the right of the circle is a circular logo for "GERMAN ROAD RACES" with a silhouette of a runner. Below the circle is a white silhouette of a runner on a blue background. Underneath is the text "14. BOTTWARTAL MARATHON" in white, with "www.bottwartal-marathon.de" below it. The bottom section of the poster is white and features a large illustration of a mammoth and a runner. Text on the illustration includes "Willkommen Daheim! MARBACHER ZEITUNG BOTTWARTAL BOTE" and "Bottwartal Marathon 50 km MZ-Urmensch ULTRALAUF". Below the illustration are logos for "Medienpartner" (Willkommen Daheim!, MARBACHER ZEITUNG, BOTTWARTAL BOTE, STUTTGARTER ZEITUNG, antenne 1) and "Sponsoren" (JOLSPORT, Kieferorthopädie Dr. FUCHS Ludwigsburg, Kaufland, Therapie Reha-Zentrum Bottwartal, rast, BOTTWARTALER WENZEL, LUDWIGSBÜRGER KREISZEITUNG, Teusser MINERALBRUNNEN, AOK, FASTNER Leichtmetalltechnik, ERDINGER ALKOHOLFREI, Kreissparkasse Ludwigsburg, ZINQ, Süwag).

30.10.2016/29.10.2017
SwissCity Marathon Lucerne

Im Herzen der Schweiz

Das Alpenpanorama, der Vierwaldstättersee und die wunderschöne Altstadt: Der Marathon in Luzern ist nicht zuletzt wegen seiner vielen Höhepunkte entlang der Strecke bei den Läufern beliebt.

Die Luzerner sind in der Gunst der Läufer bestens im Rennen: Bei der zehnten Auflage des SwissCityMarathon Ende Oktober 2016 ist man zuversichtlich, dass wiederum über 10.000 Läufer in die Stadt am Vierwaldstättersee kommen werden. Allerdings gilt aber nach wie vor die „Schritt-für-Schritt-Devise“. Und das heißt vor allem, den Lauf über die 42,195 Kilometer nachhaltig zu stärken. Und dies alles im Einklang mit der Umwelt, wobei die Luzerner Organisation in vielen Bereichen vorbildlich vorangeht.

Die Strecke mit einem emotionalen Dreiklang aus Stadt, See und Panorama ist bei den Wettbewerben Marathon, Halbmarathon und 5 Meilen bestes Sightseeing im Herzen der Schweiz. Die Halbmarathonrunde startet beim Verkehrshaus der Schweiz, führt rund um die Horwer Halbinsel, durch die Kultstätten KKL und erstmals durch die swissporarena, vorbei am Wasserturm, durch die Altstadt und zurück zum Ziel im Verkehrshaus. Für die Marathonläufer heißt es allerdings: Auf geht's in die Sightseeing-Runde Nummer zwei!

Das landschaftlich attraktive Rennen hat sich unter den Schweizer Straßenläufen bestens etabliert – und erneut mit der Integrierung der Schweizer Marathonmeisterschaften einen Pluspunkt gesammelt. Wohl kaum dürfte dabei der Streckenrekord von Martina Strähl auf dem Prüfstand stehen, die 2013 starke 2:39:14 Stunden gelaufen ist. In Luzern steht eindeutig der Breitensport im Mittelpunkt, auf die Läufer warten 30 Musikgruppen, begeisterungsfähige Zuschauer und das eindrucksvolle Alpen-Panorama. Und auch der Zieleinlauf bietet eine Besonderheit: Über einen Laufsteg geht es 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. ■

www.swisscitymarathon.ch

DER SCHÖNSTE MARATHON DER SCHWEIZ



Top Events
LUZERN
+ SCHWEIZ

MARATHON | HALF MARATHON | 5 MILE RUN

SWISS CITY MARATHON

29 OCTOBER 2017

LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

OFFICIAL PARTNER



PRESENTING PARTNER



SWISSRUNNERS

Willkommen bei den
schönsten Running-Events
der Schweiz.



- **Hallwilerseelauf** 15.10.2016 / 14.10.2017
- **Lausanne Marathon** 29.-30.10.2016 / 21.-22.10.2017
- **SwissCityMarathon – Lucerne** 30.10.2016 / 29.10.2017
- **Corrida Bulloise** 19.11.2016 / 18.11.2017
- **Basler Stadtlauf** 26.11.2016 / 25.11.2017
- **Course de l'Escalade** 02.-03.12.2016 / 01.-02.12.2017
- **Zürcher Silvesterlauf** 11.12.2016 / 10.12.2017
- **Swiss Snow Walk & Run Arosa** 07.01.2017
- **Bremgarter Reuslauf** 04.03.2017
- **Kerzerslauf** 18.03.2017
- **Zuerich Marathon** 09.04.2017
- **20KM de Lausanne** 22.-23.04.2017
- **Luzerner Stadtlauf** 29.04.2017
- **Harmony Geneve Marathon** 06.-07.05.2017
- **Grand-Prix von Bern** 13.05.2017
- **Stralugano** 20.-21.05.2017
- **Auffahrtslauf St. Gallen** 25.05.2017
- **Bieler Lauftage** 08.-10.06.2017
- **Schweizer Frauenlauf Bern** 11.06.2017
- **Aletsch Halbmarathon** 18.06.2017
- **Swiss Alpine Marathon** 28.-30.07.2017
- **Jungfrau-Marathon** 08.-09.09.2017
- **Greifenseelauf** 16.09.2017
- **Morat-Fribourg** 01.10.2017

#MEINNIKO LAUSLAUF

41. LBS
Nikolauslauf Tübingen

Teilt eure besten
Nikolauslauf-Momente
mit #meinnikolauslauf
und macht das Rennen
als Plakatmotiv 2017.

Alle Infos auf der Event-Website



Fotos: sportonline.de Design: Mr. & Mrs. Heal | Stuttgart.

LBS-Nikolauslauf Tübingen 04.12.2016 | 10 Uhr



Wenn der Nikolaus Halbmarathon läuft

Für die einen ist der Nikolauslauf eine erster Gradmesser für die Winterform, für die anderen ein willkommener Lückenfüller im jährlichen Laufkalender. Beides Gründe, warum die Veranstaltung in Tübingen zu den zehn größten Veranstaltungen im lauffaffinen Württemberg zählt.

Die Popularität des atmosphärischen Laufes ist enorm. Bei der 40. Auflage 2015 gab es passend zum Jubiläum mit 2773 Finishern eine neue Höchstmarke, im Anmeldesystem waren sogar über 3300 Nikoläuse registriert. Um die hohe Qualität an der Peripherie der Universitätsstadt Tübingen zu sichern, musste zuletzt sogar ein Teilnehmerlimit verhängt werden.

Zumeist bestimmen Läufer aus der Region die Reihenfolge 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 dank der 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 die Strecke nahe der Geschwister-Scholl-Schule auch schon einmal tückisch glatt werden lassen. Aber auch so ist die herrlich gelegene Waldstrecke mit einem Asphaltanteil von acht Kilometern nicht unbedingt einfach zu laufen, die Höhendifferenz beträgt in der Summe 319 Meter. Umso erstaunlicher ist der Streckenrekord, den 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, die Glühweinstände entlang

der Strecke haben aber natürlich noch länger geöffnet.

Legendäres Stimmungsnest ist das Heuberger Tor, bei dem stets viele begeisterte Zuschauer die Läufer empfangen und für den nötigen Schub für den weiteren Streckenverlauf sorgen. Der Post-SV Tübingen hat in der nunmehr 40-jährigen Geschichte des Nikolauslaufes ein Glanzstück der Laufszene im Südwesten geschaffen, das seinesgleichen sucht. Die perfekt organisierte Veranstaltung bietet alles, was ein modernes Laufevent bieten sollte. 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



Lauf mit Hauptdarsteller: Natürlich ist auch der Nikolaus bei dem überaus beliebten Lauf vor den Toren Stuttgarts traditionell mit von der Partie

19. März

Bensberg

Königsforst Marathon. Start: Brüderstraße, Königsforst. Beginn: 10:00 Uhr, +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 42,2 km (alle Klassen)

TV Refrath running team, Sperberweg 16, 51515 Kürten, Tel. 02207-5987
info@koenigsforst-marathon.de
www.koenigsforst-marathon.de

19. 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

2. 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, MMP Veranstaltungs- und Vermarktungs GmbH, Unterthal 3, 51465 Bergisch Gladbach, Tel: 0221-9127506, Fax: 0221-9127509,
info@deutschepost-marathonbonn.de
www.deutschepost-marathonbonn.de

2. April

Korschenbroich

Korschenbroicher City-Lauf. Start: Hindenburgstraße. Beginn: 11:45 Uhr. +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen)

City-Lauf GmbH, Don-Bosco-Str. 6, 41352 Korschenbroich, Tel: 02161-613125,
Fax 02161-613298,
info@citylauf-gmbh.de
www.citylauf-korschenbroich.de

9. April

Midlum

Föhr Marathon Midlum. Start: Grundschule Midlum, Schulweg, 25938 Midlum. Beginn: ab 9.30 Uhr. +++42,195 km (alle Klassen) +++21,095 km (alle Klassen) +++ 1,0 km (Schüler) +++0,5 km (Kinder)

Föhr Marathon, Am Thingstieg 1, 25938 Midlum, Tel: 04681-7462190
info@foehr-marathon.de
www.foehr-marathon.de

9. 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, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, Tel: 0511-2887930,
Fax: 0511-28879319,
kontakt@marathon-hannover.de
www.haj-marathon.de

9. 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: 039322-70550
info@elbdeichmarathon.de
www.elbdeichmarathon.de

15. April

Paderborn

Paderborner Osterlauf. Start: Sportzentrum Masperrnplatz. 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: 05251-56154
info@paderborner-osterlauf.de
www.paderborner-osterlauf.de

23. 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., Rosa-Luxemburg-Straße 16a, 01945 Hohenbocka, Tel: 035756-63699,
organisation@spreewaldmarathon.de
www.spreewaldmarathon.de

30. 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)

Würzburger Residenzlauf Veranstaltungsgesellschaft UG, Sedanstr. 23, 97082 Würzburg, Tel: 0931-4607860,
buero@residenzlauf.de
www.residenzlauf.de

30. April

Düsseldorf

METRO GROUP Marathon Düsseldorf. Start: Joseph-Beuys-Ufer 33. Beginn: 8:45 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

30. 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,
info@oberelbe-marathon.de
www.oberelbe-marathon.de

30. 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
info@marathon-meran.com
www.marathon-meran.com

6. Mai

Wuppertal

WHEW 100 Ultramarathon. Start: Mirker Straße. Beginn: 7:00 Uhr, +++ 100 km +++ 2x 50km Staffel +++ 4x 25 km Staffel +++ 100 km Run and Bike +++ 10 km +++ 5 km

MTV 1961 Elberfeld e.V., Beethovenstraße 18a, 42105 Wuppertal, Tel: 02022-6149791,
Fax: 02022-61497919
orga@whew100.de
www.whew100.de

7. 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

7. Mai

München

Wings for Life World Run Germany. Start: Olympiastadion. Beginn: 13:00 Uhr. +++ offene Streckenlänge

S & K Marketing GmbH, Büro Olympiapark, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München
www.wingsforlifeworldrun.com

7. Mai

CZ - Prag

Volkswagen Prague Marathon. Start: 9.00 Uhr

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

7. 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 (Ju-

gend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 3,5 km (Schüler, Jugend) +++ 0,42 km (Schüler)
Heilbronn Marketing GmbH, Holger Braun, Kirchbrunnenstr. 3, 74072 Heilbronn, Tel: 07131-563741, Fax: 07131-563140 info@trollinger-marathon.de www.trollinger-marathon.de

7. 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 gutenber-marathon@stadt.mainz.de www.marathon.mainz.de

14. 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

20. Mai

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. 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 info@wuerzburg-marathon.de www.wuerzburg-marathon.de

04. Juni

Mannheim & Ludwigshafen
 SRH Dämmermarathon Metropolregion Rhein-Neckar. 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 manheim marketing GmbH & Co. KG, Werderstraße 12, 68165 Mannheim, Tel: 0621-82047970 info@marathonmannheim.de www.daemmermarathon-mannheim.de

11. 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, verein@salzkotten-marathon.de www.salzkotten-marathon.de

11. 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

11. 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

17. Juni

Delmenhorst
 24 Stunden Burginsellauf. Start: An den Graften, Beginn: 12:00 Uhr, 24 Stunden, Einzellauf, Staffel +++ 3 Stunden-Staffel +++ Schüler-Staffel
LC 93 e.V. Delmenhorst, B. Woltjen-Ulbricht, Hakenweg 24b, 27755 Delmenhorst info@24-lauf.de www.24-lauf.de

21. Juni

Darmstadt
 Darmstädter Stadtlauf. Start: Ludwigplatz. Beginn: 19:00 Uhr. +++ 5 km (Männer, Frauen, Masters, Jugend, Senioren) +++ 7,6 km / 5,5 km (Elite-Männer/ Elite-Frauen)
wus-media UG, Wilfried Raatz, Ludwigstr. 3, 64354 Reinheim, Tel: 06162-9197399 service@darmstadt-laeuft.de www.darmstadt-laeuft.de

25. Juni

Fürth
 Metropolmarathon. Start: Fürther Freiheit. Beginn: 8:30 Uhr. +++ 42 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 4x10,5 km (alle Klassen) +++ 10,5 km (alle Klassen) +++ 5 (24.6.) 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

25. 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

30. Juni*

Mannheim
 Frauenlauf Mannheim. Start: Luisenpark. Beginn: 18:00 Uhr, +++ 7 km (alle Klassen), Niedermeier+ Marketing PR Events GmbH, Großherzog-Friedrich-Str. 100, 66121 Saarbrücken, Tel: 0681-96853813 frauenlauf-mannheim@niedermeierplus.de www.frauenlauf-mannheim.de

1. Juli*

Arlberg
 Montafon Arlberg Marathon. Start: Feuerwehrhaus Silbertal, St. Anton am Arlberg, Beginn: 8:00 Uhr +++ 16 km (Altersklassen ab W30/ M30) +++ 33 km (Altersklassen ab W30/ M30) +++ 42,195 km (Altersklassen ab W30/ M30)
Montafon Touristik GmbH, Montafoner Straße 21, A-6780 Schrunz, Tel: 0043-5556722530 info@montafon-arlberg-marathon.com www.montafon-arlberg-marathon.com



2. Juli

Chemnitz

Chemnitz Marathon. Start: Am roten Turm, Beginn: 8:00 Uhr, +++ 0,421 km (Bambini) +++ 2,5 km (Jugend, Schüler) +++ 5 km (Jugend, Schüler) +++ 10,6 km (Schüler, Jugend, Männer, Frauen) +++ 21,097 km (alle Klassen) +++ 42,195 km (alle Klassen)

Lauf-KulTour e.V. in Kooperation mit der Chemnitz Marathon GmbH, Am Markt 4, 09111 Chemnitz, Tel: 0176/47048079, Fax: 0371/36777810
info@marathon-chemnitz.de
www.marathon-chemnitz.de

9. Juli

Eßlingen

Eßlinger Zeitung Lauf. Start: Bahnhofstraße. Beginn: 11:00 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: 0711/3169124
andreas.mueller@ez-online.de
www.ezl.esslinger-zeitung.de

15. 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

5. August

Rostock

hella marathon nacht rostock. Start: 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

13. 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 Pötzen 20, 52156 Monschau, Tel: 02472 5913
info@monschau-marathon.de
www.monschau-marathon.de

19. 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

25. August

Brilon

Volksbank Firmenlauf Brilon. Start: Marktplatz Brilon. Beginn: 16:00 Uhr, ++ 0,4 km (Bambini) +++ 0,8 km (Grundschulkind) +++ 5 km (Staffellauf) +++ 5 km (alle Klassen)

Adiepro sport-event, Ziegelei-Töpker-Straße 10, 33154 Salzkotten; Hans-Joachim Meier, Tel: 05258-9388245
hj.meier@adiepro.de
www.adiepro.de

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

3. 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

10. September

Wolfsburg

Wolfsburg Marathon. Start: Hollerplatz/ Rathausplatz, Start: 10:00 Uhr, 1 km (Bambini-lauf) +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 21 km (alle Klassen) +++ 42 km (alle Klassen)

VfL Wolfsburg e.V., Jan Poguntke, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg, Tel: 05361/85170, Fax: 05361-52785
info@wob-marathon.de
www.wob-marathon.de

10. September

Hamburg

Barmer GEK 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

10. September

Münster

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

Münster-Marathon e.V., Michael Brinkmann, Windthorststraße 32, 48143 Münster, Tel: 0251/92 77 288, Fax: 0251/92 77 289
info@volksbank-muenster-marathon.de
www.volksbank-muenster-marathon.de

17. September

Pleinfeld

NiFCO KTW 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

17. 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., Deininger Weg 86, 92318 Neumarkt, Tel: 0151-52942630
info@stadtlauf-neumarkt.de
stadtlauf-neumarkt.de

17. 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

17. 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

24. 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 (Nordic Walking, Inline, Handbike) +++ 10 km (Jugend, Senioren, Männer, Frau-

Alle Läufe auf einen Blick

en) +++ 5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)
SUN Sportmanagement GmbH,
 Markus Ebner, Messerschmitt-
 str. 5, 89231 Neu-Ulm,
 Tel: 0731-88015030,
 Fax: 0731-88015033
 info@einstein-marathon.de
 www.einstein-marathon.de

8. Oktober

Lindau

Sparkasse-Marathon der 3 Län-
 der am Bodensee. Start: Bahn-
 hofplatz. Beginn: 11:00 Uhr.
 +++ 42,195 km (alle Klassen)
 +++ 21,1 km (alle Klassen) +++
 11,45 km (alle Klassen)
SEG Sport Event GmbH,
 Kaiser-Franz-Josef-Str. 61,
 A-6845 Hohenems,
 Tel: 0043-50100-75100,
 Fax: 0043-50100-975199
 info@sparkasse-marathon.at
 www.sparkasse-3-laender-
 marathon.at

8. Oktober

Essen

Innogy - Marathon „Rund um
 den Baldeneysee“. Start: Frei-
 herr-vom-Stein-Str. (Baldeney-
 see). Beginn: 10:00 Uhr. +++
 42,195 km (alle Klassen) +++
 Marathon-Staffel
TUSEM Essen, Gerd Zachäus,
 Lührmannwald 24, 45149
 Essen, Tel: 0201-7495520,
 Fax: 0201-7495521
 organisation@essen-marathon.de
 www.rwe-marathon.de

8. Oktober

Bräunlingen

Schwarzwald-Marathon, Start:
 Stadthalle Bräunlingen. Beginn:
 15:00 Uhr. +++ 42,195 km (alle
 Klassen) +++ 21,1 km (alle Klas-
 sen) +++ 10 km (alle Klassen)
 +++ 4 km (Schüler, Jugend)
LSG Schwarzwald-Marathon,
 Sommergasse 6, 78199 Bräun-
 lingen, Tel: 0771-8976345,
 Fax: 0771-8976735
 ok@schwarzwald-marathon.de
 www.schwarzwaldmarathon.de

15. 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 Stei-
 nheim, Magdeburger Weg 9/1,**
 71672 Marbach/Neckar,
 Tel: 07144-3059320,
 Fax: 07144-3059310
 organisation@bottwartal-
 marathon.de
 www.bottwartal-marathon.de

15. Oktober

Halle/Saale

Mitteldeutscher Marathon. Start:
 Spergau/ Halle / Holleben. Be-
 ginn: 9:00 Uhr. +++ 42,195 km
 (Jugend, Senioren, Männer, Frau-
 en) +++ 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: 0345-299 89 922,
 Fax: 0345-299 89 923
 info@mitteldeutscher-
 marathon.de
 www.mitteldeutscher-marathon.de

22. 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, Frau-
 en) +++ 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

22. Oktober

Dresden

Piepenbrock-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

22. Oktober

Oldenburg

Oldenburg Marathon. Start:
 Schloßplatz. Beginn: 9:30 Uhr,
 +++ 1,6 km (Kinder, Schüler)
 +++ 5 km (Kinder, Jugendliche,
 Männer, Frauen) +++ 10 km
 (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle
 Klassen)
Oldenburger Marathonvereine
e.V., Am Wunderburgpark 13,
 26135 Oldenburg,
 Tel: 0441-36189310
 Fax: 0441-36189319
 info@oldenburg-marathon.de
 www.oldenburg-marathon.de

29. Oktober

Luzern

SwissCityMarathon. Start: Ver-
 kehrshaus Luzern. Beginn: 9:00

Uhr. +++ 8,62 km (Jugend, Män-
 ner, Frauen) +++ 21,1 km (alle
 Klassen) +++ 42,19 km
 (alle Klassen)
Verein Lucerne Marathon,
 Lidostraße 5,
 CH-6006 Luzern,
 Tel: 0041-413750330
 info@swisscitymarathon.ch
 www.swisscitymarathon.ch

13. November*

Kelkheim

ARQUE Lauf run + bike. Start:
 Sportplatz „Am Ries“ in Kelk-
 heim, Beginn: 9:00 Uhr. +++
 34,631 km +++ 22,114 km +++
 14,486 km +++ 8,814 km
ARQUE e.V./ TV Unterliederbach,
 c/o Michael Lederer,
 Gundelhardtstraße 50,
 65779 Kelkheim
 webmaster@arquelauf.de
 www.arquelauf.de

4. Dezember

Tübingen

LBS-Nikolauslauf. Start: Wald-
 häuserstr. 118, Beginn: 10:00
 Uhr. +++ 21,1 km (Jugend, Seni-
 oren, Männer, Frauen)
Post-SV Tübingen e.V.,
 Gerold Knisel, Hallstattstr. 10,
 72070 Tübingen
 gknisel@yahoo.de
 www.nikolauslauf-tuebingen.de

Berlin**

Berliner Firmenlauf. Start: Bran-
 denburger Tor. Beginn: 19:30,
 +++ 6 km (alle Klassen)
SC TF Veranstaltungen GmbH,
 Stephan Sachs, Hermsdorfer
 Damm 199, 13467 Berlin, Tel:
 030-40508582,
 Fax: 030-40501997
 office@berliner-firmenlauf.de
 www.berliner-firmenlauf.de

Kassel**

E.ON Kassel Marathon. Start:
 Damaschkestraße. Beginn: 8:00
 Uhr, +++ 21,1 km (alle Klassen)
 +++ 42,195 km (alle Klassen)
**AS Event GmbH, Winfried Aufen-
 anger, Böllpfad 5, 34292 Ahna-
 tal, Tel: 0561-51091446,**
 Fax: 0561-51091488
 info@kassel-marathon.de
 www.kassel-marathon.de

* Termin 2017 unter Vorbehalt

** Termin 2017 noch nicht fest-
 gelegt



**10. KLINGENTHAL SPORT
 SALZKOTTEN
 MARATHON**

SONNTAG, 11. JUNI 2017

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km PLONKA-Lauf
- ERIMA Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- AOK Staffelmartathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

IMSLAUF JUBILÄUMSLAUF JUBI

klingenthal.
SPORT

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE



Berlin läuft!

EINZIGARTIGE **RENNEN.** UNVERGESSLICHE **MOMENTE.**



#gorunberlin

www.berlin-laeuft.de



8.4.2017



14.5.2017



11.6.2017



Sommer 2017



10.9.2017



8.10.2017