

DIE SCHÖNSTEN LÄUFE 2019

INFOS +++ TERMINE +++ HINTERGRÜNDE

powered by German Road Races e.V.



www.germanroadraces.de

Sonderausgabe von German Road Races e.V.

road races



Top-Events 2019

Faszination Straßenlauf

LAUF-CAMP AUF ZYPERN

aktiv Laufen Camp

1 Woche, Flug inkl. Flughafentransfer und Halbpension

17.03. – 24.03.2019 ab 949,- €



Detaillierte Infos auf www.frosch-sportreisen.de/aktiv-laufen



Mit freundlicher
Unterstützung von:





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
Weitere Mitarbeiter: Anja Buxmann,
Veranstalterin

Text Seite 15 mit freundlicher Genehmigung der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin, redaktionell bearbeitet (GRR)

Fotos

City Press, GRR-Archiv, Benjamin Heller, Ilse UBB, laufreport.de, Udo Lohrengel, Jens Friedemuth, Veranstalter, Norbert Wilhelm, wus-media UG

Anzeigen

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

Gültige Anzeigenpreisliste:

GRR-Sonderbeilage Nr. 11
vom 1.3.2018

Druck

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau
www.weiss-druck.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.

Titelbild: So schön jubelt die deutsche Halbmarathonmeisterin Franziska Reng



Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

turbulenter hätte das Jahr 2018 kaum sein können. Die Leichtathletik als olympische Kernsportart begeisterte im August Millionen von Menschen bei den Europameisterschaften in Berlin. Über 300.000 Zuschauer im Olympiastadion und weitere 150.000 beim Public Viewing und den Siegerehrungen am Breitscheidplatz waren eine tolle und stimmungsvolle Kulisse für die europäischen Athleten – und sind letztlich eine Steilvorlage für den Deutschen Leichtathletik-Verband und die Vereine in Deutschland, diesen Schwung für die künftige Arbeit im Spitzensport und Breitensport umzumünzen und vor allem den am Sport interessierten Jugendlichen ein Betätigungsfeld zu bieten. Niemand erwartet, dass dabei die Nachfolger der Lückenkämpfer, Schäfer, Röhler, Hussong, Krause, Klosterhalfen oder Reh geformt werden, es reicht unserer Meinung nach völlig aus, interessante und spannende Möglichkeiten zur ambitionierten, sportlichen Betätigung zu bieten. Weiteres kann dann zwangsläufig folgen ...

Berlin 2018 hat aber auch gezeigt, dass die Organisation derartiger Hochkaräter in Deutschland gelingt. Zeugnis dieser höchst engagierten Arbeit liefern keineswegs im Mehrjahrestakt die Laufveranstalter in Deutschland, sondern dies gelingt Jahr für Jahr auf das Neue, bestens organisierte Events auf die Beine zu stellen. Allerdings werden die Bemühungen mehr und mehr von Verwaltungsakten verkompliziert. Umfassende Sicherheitskonzepte und die im Mai 2018 in Kraft getretene Datenschutzgrundverordnung sind dabei nur einige Bereiche, die die vielerorts ehrenamtlich geleistete Organisation in einem Maße erschweren, die kaum noch Luft zum Atmen lassen. German Road Races hat sich dabei bemüht, den Organisatoren mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, was allerdings angesichts der komplizierten Sachlage nicht immer einfach ist.

Leichtathletik-Deutschland ist vorrangig, wenn man die Erfolge gerade bei den Europameisterschaften als Gratmesser nehmen würde, ein Land der Werfer und Springer. Doch die

Masse der Sport treibenden Bevölkerung bevorzugt die ursprünglichste Fortbewegungsform, das Laufen. Es ist begeisternd, mit welcher Leidenschaft selbst in den heißen Sommermonaten die Menschen beim Joggen anzutreffen sind.

Dabei ist es gleichgültig, ob eine Teilnahme an einer bodenständigen Laufveranstaltung ansteht oder eine andere Spielart des Laufens Begeisterung weckt. Hindernis- und Matschläufe waren gestern, hipp sind die Urban Races, die letztlich einen überaus sinnigen Spagat zwischen Sport, Kultur und Geselligkeit darstellen.

Seit vielen Jahren kümmert sich German Road Races um die Förderung des Lauf-Nachwuchses in Deutschland, die sich unter anderem in Ehrung der besten Nachwuchsläufer niederschlagen. Wer sich dabei die Liste der bislang geehrten Talente anschaut, der mag erkennen, dass es viele trotz keineswegs leichten Rahmenbedingungen geschafft haben, mit sympathischen Auftritten als Vorbild in der wieder erstarkten Laufszene zu wirken.

Mit dem GRR-Magazin „road races“ und der Website www.germanroadraces.de als Sprachrohr der Laufbewegung und der Leichtathletik in Deutschland, aber auch als Informationsportal für die Laufszene hat die Interessengemeinschaft der Veranstalter zwei starke Produkte, die nicht nur hierzulande eine beachtliche Bedeutung erlangt haben.

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des GRR-Magazins „road races“ mit vielen Informationen und News aus der Laufszene. Wiederum umfasst das GRR-Magazin 96 Seiten. 80.000 Exemplare kommen dabei über die Laufveranstalter, bei den Laufmessen von September bis Mai sowie als Beilage von „aktiv Laufen“ in die Läuferhände und sind ein wertvoller Begleiter über das Laufjahr hinweg.

Viel Freude beim Lesen und Laufen!

Wilfried Raatz | German Road Races

INHALT

Themen

GRR-News (I) 5

So schön kann Leichtathletik sein
– Eine EM-Nachbetrachtung 6

GRR-News (II)
– Neue bei GRR 8

Horst Milde wird 80 9

Pole Position
– Ein Highlight für jeden Teilnehmer! 10

Neue GRR-Partner 12

**Nahrungsergänzungs- und
Schmerzmittel als Trainingsbegleiter** 15

Neuer GRR-Partner
– Erhard Weiß begeistert
mit Duschlösungen 16

**Verdrängungswettbewerb
im Rollstuhl** 18

Wer ist GRR? 20

Udo Lohrengel
– Ein Unikat der Laufszene 22

Kultur mit Laufschuhen
– Urban Races 23

GRR-Ehrungen 48

STAGEx – So läuft's gut 81

**Alle GRR-Termine
auf einen Blick** 86



8 Top-Events 2019

Königsforst-Marathon	24
HAJ Hannover Marathon	27
Mein Freiburg Marathon	29
Würzburger Residenzlauf	31
Paderborner Osterlauf	33
Spreewald-Marathon	35
Metro Marathon Düsseldorf	37
VVO Oberelbe-Marathon	38
ZeroHungerRun in Bonn und Köln	39
Trollinger Marathon Heilbronn	41
Gutenberg-Marathon Mainz	43
Grand-Prix Bern	44
Berlin läuft	45
Salzburg-Marathon	47
SRH Dämmermarathon Metropolregion Rhein-Neckar	49
Salzkotten-Marathon	51
EVL-HalbMarathon	53
Stelvio-Marathon	55
Nahezu im Wochentakt	56
Drebber-Marathon	58
Darmstädter Stadtlauf	59
hella halbmarathon hamburg	61
Reschenseelauf	63
Rostock-Marathon	65
Hunsrück-Marathon	67
Alsterlauf Hamburg	69
Volksbank Münster-Marathon	71
Essen-Marathon	73
Schwarzwald-Marathon	75
Bottwartal-Marathon	77
Swiss City Marathon Luzern	79
Silvesterlauf Werl-Soest	83
Silvesterlauf Trier	85



GRR-Ehrungen mit hohem Stellenwert in der Laufszen

Zum Auftakt der 22. Jahres-Mitgliederversammlung in Würzburg wurden im Historischen Rathaus Lisa Oed und Markus Görger als GRR-Nachwuchs-Preisträger geehrt, der Rodenbacher Trainer **Sascha Arndt** als GRR-Trainer des Jahres. **Christoph Herle** erhielt den GRR-Award für das sportliche **Lebenswerk** und **Stefanie Eichels** als **Chefin des HAJ Hannover Marathon** den GRR-Organisatorenpreis. **Erstmals** wurden mit **Alina Reh** und **Arne Gabius** zwei Spitzenläufer mit dem GRR-Preis „Läufer des Jahres“ ausgezeichnet.

„Eine bessere Wahl hätten wir nicht treffen können“, unterstrich der GRR-Vorsitzende Horst Milde die Entscheidung über die GRR-Preisträger des Jahres 2017. „Uns ist es in den vergangenen Jahren immer wieder gelungen, große Lauf Talente wie Corinna Harrer, Gesa-Felicitas Krause, Anna Hahner, Maya Rehberg und Alina Reh auszuzeichnen, die in den Folgejahren immer wieder gezeigt haben, dass sie den Übergang von der Jugend in die Aktiven problemlos geschafft haben und mit starken Leistungen den eingeschlagenen Weg fortsetzen konnten! Die Auswahl unterstreicht aber auch, dass unser Vorstandsmitglied Wilfried Raatz seinen ausgezeichneten Sachverstand einfließen lässt und wir in allen Bereichen exzellente Personen des Laufsports auszeichnen können!“

Seit 2004 bereits vergibt GRR Förderpreise an talentierte junge Läufer und Läuferinnen, die mit außerordentlich guten Leistungen und Erfolgen national wie auch international schon aufhorchen ließen und damit Perspektiven für die Zukunft aufweisen. Der Förderpreis ist entweder mit einem Zuschuss zur Finanzierung von Trainingslagern und physiotherapeutischen Begleitmaßnahmen dotiert oder mit der Übergabe eines wertvollen Sachpreises verbunden. Die Liste der bereits ausgezeichneten Nachwuchsläufer ist überaus honorig und weist mit zum Beispiel Gesa-Felicitas Krause, Anna Hahner, Corinna Harrer, Katharina Heinig, Alina Reh und Konstanze Klosterhalfen bzw. Martin Grau, Homiyu Tesfaye und Patrick Karl absolute Spitzenkünstler der Szene auf.

Als unmittelbare Nachfolgerin von Alina Reh und Konstanze Klosterhalfen wurde in Würzburg die zweifache U20-Europameisterin Lisa Oed ausgezeichnet. Die 18jährige gewann nicht nur über 3000 m Hindernis, sondern kurz darauf auch im Berglauf. Das Talent des SSC Hanau-Rodenbach wurde 2017 gleich viermal deutsche Meisterin (3000 m/ Halle, Cross, 3000 m, 2000 mHI).

Bei den männlichen Jugendlichen hatte sich

der GRR-Vorstand erneut für den 19jährigen Freiburger Mittelstreckenläufer Markus Görg

er entschieden. Nach seinem Start bei den U18-Weltmeisterschaften 2015 ging es für den unter Johannes Eisele trainierenden Gymnasias

ten in den Folgejahren steil bergauf, wie letztlich Rang fünf bei den U20-Europameisterschaften und seine Meistertitel im Cross und über 5000 m unterstrichen. Über 5000 m ist Markus Görg

inzwischen bei 14:15,91 Minuten angelangt.

GRR-Trainer des Jahres wurde mit Sascha Arndt der Wegbereiter für die zweifache Europameisterin Lisa Oed. Beim SSC Hanau-Rodenbach trainierte er zahlreiche Topathleten wie Alexandra Bott, Lisa Reisinger, Carsten Arndt und Uli Steidl, die er zu deutschen Meisterschaften auf der Bahn, Straße und beim Berglauf führte und auch international für den DLV ins Nationaltrikot. Mit seiner Philosophie, dass Laufen nicht ausschließlich auf die Bahn reduziert bleibt, hat er viele Erfolge auf der Straße und im Gelände (Cross, Berg) erzielen können, besonderer Schwerpunkt sind dabei die Mannschafts-Wettbewerbe mit einer Vielzahl von Titeln für den SSC Hanau-Rodenbach.

Mit dem GRR-Award für das Lebenswerk wurde Christoph Herle ausgezeichnet, der auf Strecken von 3000 m über 5000 m und 10.000 m bis hin zur Marathonstrecke Weltklasseleistungen vollbrachte und bei den Olympischen Spielen 1984 10.000 m-Fünfter wurde. Trotz eines Orthmann und Uhlemann ist er der erfolgreichste deutsche Langstreckenläufer der 80er Jahre. Seine Erfolgspalette weist aber auch eine starke Marathonleistung aus. Sein Debüt gab er 1983 in Chicago als Fünfter in 2:12:14, sein zweites Rennen absolvierte er 1985 in London als Vierter in der damaligen deutschen Rekordzeit von 2:09:23 Stunden. Seine Bestzeiten belegen, dass er als Topmann auf den Stadien dieser Welt zuhause war: 3:40,17 (1500 m/ 1978, Koblenz), 7:46,90 (3000m/ 1983, Berlin) bzw. 7:42,97 (3000 m Halle/ 1985, Dortmund), 13:19,25 (5000 m/

1985, Oslo), 27:50,27 (10.000 m/ 1985, Stockholm), 2:09:23 (Marathon/ 1985, London). An der TU München studierte Christoph Herle Architektur und Kunstgeschichte, gründete ein Architekturbüro und das legendäre InTeam in München.

Mit dem GRR-Organisatorenpreis wurde eichels: Event GmbH als Organisator des HAJ Hannover Marathon ausgezeichnet. Seit Jahren ist der Marathon an der Leine eine Top-Adresse in der deutschen Marathonszene, seit einigen Jahren mit dem Silver-Label der IAAF für eine besondere Qualität ausgezeichnet – und zuletzt zweimal exzellenter Gastgeber der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften. In bester Harmonie stehen dabei Spitzen- und Freizeitsportler, internationale Topläufer garantieren für dramatische Zieleinläufe, die Freizeitläufer aller Couleur leben mit ihren eigenen Ziel-Zeiten ihren persönlichen Traum. Die Suche nach dem fortschrittlichsten Unternehmen elektrisiert, so bringen sich über 100 Unternehmen mit rund 4000 Teilnehmern in die Gesamtveranstaltung ein und leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention, zur Förderung des Teamgeists und der Mitarbeitermotivation. Die Preise gehen dabei direkt an ausgewählte Charityprojekte. Die bunte Palette an Wettbewerben führte zuletzt zu über 24.000 Teilnehmern aus knapp 100 Ländern. eichels: Event GmbH versteht sich als Full-Service-Agentur und bietet hochprofessionell organisierte Veranstaltungen wie eben den HAJ Hannover Marathon, zeigt aber auch Kompetenz in Beratung, Organisation, Unterstützung und Grafik als Dienstleister. Erstmals zeichnete German Road Races die Straßenläufer der Saison aus. Mit zwei U23-Rekorden über 10 km (31:38) und Halbmarathon (1:11:21) konnte dabei Alina Reh, die bereits als Jugendliche zweimal mit dem GRR-Nachwuchspreis ausgezeichnet wurde, ihre Vielseitigkeit auf der Bahn und im Cross nun auch mit herausragenden Leistungen auf der Straße fortsetzen. Arne Gabius war mit zwei herausragenden Leistungen über die Halbmarathon- und Marathondistanz (1:02:31 in Kopenhagen bzw. 2:09:59 in Frankfurt) nach fast zwei schwierigen Jahren an die Spitze der deutschen Laufszen

zurückgekehrt. „Mit der Preisübergabe unterstreicht German Road Races seine Kompetenz für die deutsche Laufszen

“, so Horst Milde als Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Läufe in Deutschland. „Die GRR-Ehrungen haben für uns eine große Bedeutung. Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, die besten Nachwuchsläufer in Deutschland, aber auch verdiente Trainer und Spitzenläufer früherer Tage auszuzeichnen. Das 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, eine Ehrung in einem würdigen Rahmen durchzuführen. Zudem ist es unser ureigenstes Interesse, herausragende Veranstaltungen mit wegweisender Organisation hervorzuheben!“

So schön kann Leichtathletik sein

Leichtathletik-Europameisterschaften 2018 im und um das altherwürdige Berliner Olympiastadion – Horst Milde in einer persönlichen Nachbetrachtung als begeisterter Zuschauer inmitten des einwöchigen Geschehens und bekennender Leichtathlet über Jahrzehnte hinweg. Er nennt es eine Steilvorlage für die Vereine, die nun aber die Euphorie von Berlin als eine starke Chance für die olympische Kernsportart Leichtathletik verstehen müssen

Nach sechs Tagen Wettkampfdramatik der europäischen Leichtathletik-Elite bei weit über 30 Grad im Berliner Olympiastadion und auf der „Europäischen Meile“ auf dem Breitscheidplatz, direkt neben der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche gelegen, ist die Welt der Leichtathletik wahrlich umgekrempelt, wiederbelebt und (endlich) wieder zum Thema in der Öffentlichkeit und den Medien geworden. Alleine über 60.000 Zuschauer am Sonnabend zeigten, dass die Mutter aller Sportarten die Massen wieder faszinieren kann.

Insgesamt 360.000 Zuschauer plus 150.000 Zuschauer bei den überaus atmosphärischen Siegerehrungen am Breitscheidplatz unweit der Gedächtniskirche seien, so Organisationschef Frank Kowalski in seiner Bilanz, Zahlen, die kaum jemand für möglich gehalten hatte. Und stärken letztlich die

Gegenposition der Bestrebungen zum Umbau des Olympiastadions in eine reine Fußballarena.

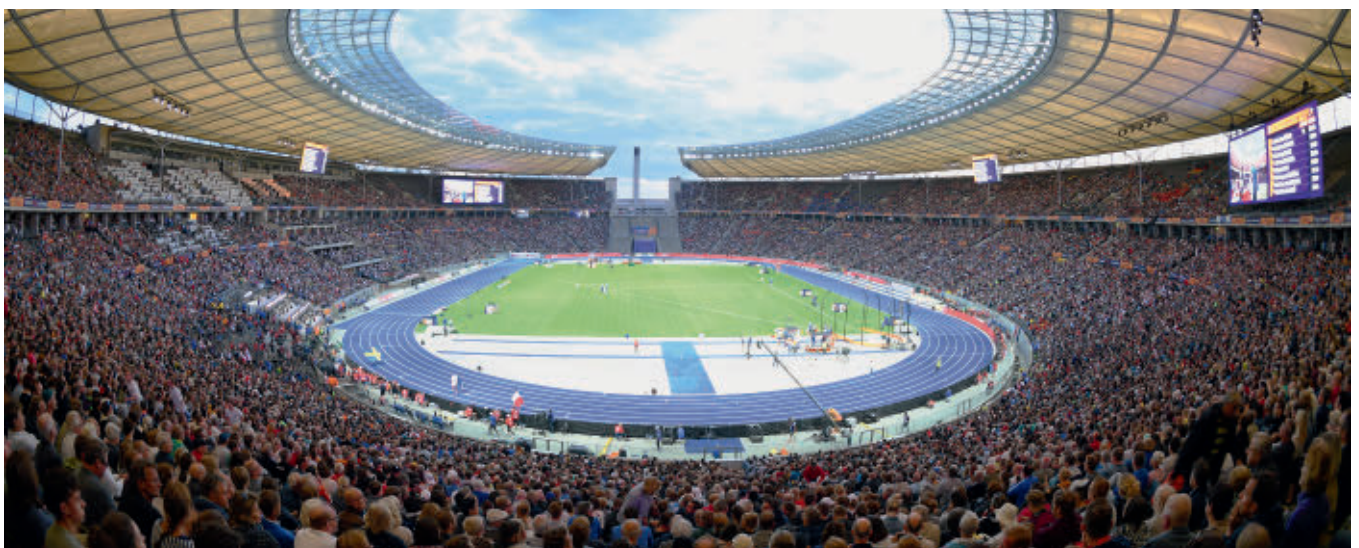
Einmal mehr vollbesetzt waren die Ränge bei den Siegerehrungen der Männer und Frauen direkt nach dem Zieleinlauf zur Mittagsstunde. Die vier Siegerehrungen (2 Einzel- und 2 Mannschaftswertungen) wurden dabei vorgenommen von Uta Pippig (Frauen), Horst Milde (Männer), Frauen Mannschaft (Kathrin Dörre-Heinig) und Männer Mannschaft (Stefan Baldini – Olympiasieger Marathon Athen 2004).

3.000 Helfer aus verschiedenen Ländern in blauen Jacken halfen der EM bei der gesamten Organisation und hielten die Organisation am Laufen. Sie waren sehr höflich, sehr hilfsbereit, zuvorkommend und standen für jegliche Hilfestellung bereit. Eine prominente Kampfrichterin war übrigens die vierfache Europameisterin im Weitsprung

Heike Drechsler, die ihren Einsatz allerdings beim Harken in der Weitsprunggrube hatte. Aber auch sie konnte nicht verhindern, dass hier und da die Technik nicht mitspielte.

In der deutschen Mannschaft gab es sowohl hervorragende Leistungen, als auch große Enttäuschungen. Sechsmal Gold, siebenmal Silber und sechsmal Bronze – eine sensationelle Ausbeute für die deutschen Athleten beim „Heimspiel“ im Olympiastadion. Im Laufbereich überragte natürlich Gesa Felicitas Krause mit ihrem Titel über 3000m Hindernis, aber auch die Talente Konstanze Klosterhalfen und Alina Reh wussten mit ihren starken Leistungen über 5.000 m und 10.000 m als jeweils Vierte zu begeistern.

Allerdings gab es auch reichlich Schatten beim eher taktisch ungeschickten Agieren der Mittelstreckler oder der frühen Kapitulation von Richard Ringer



Thema EM als Steilvorlage für den DLV und die Vereine



über 10.000 m, der sogar im Vorfeld als einer der Favoriten gehandelt wurde. Ein Highlight waren sicherlich die Geh- und Marathonwettbewerbe mit Start und Ziel an der Europäischen Meile. Die Teilnehmer waren begeistert über die vielen applaudierenden Zuschauer, die natürlich über die Jahre hinweg sensibilisiert waren durch den Berlin-Marathon und die Laufstrecke dicht bevölkerten. Die Marathonläufer hatten vier Runden zu laufen mit einem Ausgleichsstück auf der Straße des 17. Juni. Von der Siegestsäule bis zum Brandenburger Tor wurden auch die Highlights des Berlin-Marathons angelaufen. Eine Neuerung gab es bei dieser EM, die vorteilhaft für die Zuschauer und die Organisatoren war: Die Frauen starteten um 9.00 Uhr, die Männer um 10.10 Uhr, sodass es zwei Wettbewerbe gleichzeitig auf der Strecke gab. Allerdings: Gegen 12.00 herrschten über 30 Grad auf der Strecke! Man hätte hier über eine Anpassung der Startzeiten nachdenken müssen. Es geht hier letztlich um den Schutz der Teilnehmer und nicht um Wünsche und Vorstellungen des Fernsehens! Diese Diskussion wird gewiss auch im Vorfeld der Olympischen Spiele in Tokio 2020 zu führen sein, wenn die Temperaturen noch deutlich höher liegen werden und somit die Teilnehmer (und Zuschauer) in lebensbedrohliche Situationen bringen können.

Ein Wort zum Abschneiden der Deutschen: Der Überraschungsmeister Tom Gröschel zeigte als Elfter in 2:15:48 eine feine Leistung. Ohne den leider vorzeitig aus dem Rennen gegangenen Philipp Pflieger wurde die deutsche Mannschaft beim „Heimspiel“ nur Siebter. Bei den Frauen konnte Katharina Heinig als Sechzehnte die sicherlich berechtigten Erwartungen nicht erfüllen, obwohl sie sich zufrieden zeigte. Eine starke Leistung gelang hingegen der deutschen Meisterin Fabienne Amrhein als Elfte. Durch den frühen Ausfall von Laura Hottenrott platzte der Traum für die deutsche Frauenmannschaft, die ohnehin schon geschwächt ins Rennen gegangen war.

„Die EM 2018 hat eindrucksvoll gezeigt, wie Leichtathletik wirken kann, welche Kraftfelder zwischen Sportlern und Publikum entstehen können. Praktisch kein Athlet vergaß in diesen Tagen, sich bei den Zuschauern für die phantastische Unterstützung zu bedanken“. Worte wie „Gänsehaut am ganzen Körper“ und „Tränen in den Augen“ waren nur zwei Beschreibungen, die dutzendfach abgegeben wurden, wenn die Sportler über ihr Gefühlsleben sprachen – und dies keineswegs nur im Erfolgsfall. So die FAZ in ihrem Fazit. Selbst die BILD-Zeitung brach in den Jubel ein: „Die vergangene EM hat

Zweiflern gezeigt: Leichtathletik muss uns erhalten bleiben!“ Und brach zugleich eine Lanze für multifunktionale Arenen, in denen auch die Leichtathletik ihre Daseinsberechtigung hat!

Die Euphorie über das Sommermärchen der Leichtathletik mit den Erfolgen und der wieder erwachten Anerkennung der Öffentlichkeit und der Medien ist natürlich auch eine Verpflichtung für die Zukunft, die dem DLV obliegt.

Die FAZ schreibt: „Ohne funktionierende Struktur jenseits großer Titelkämpfe und ohne kontinuierliche Berichterstattung wird die Leichtathletik wieder aus dem Bewusstsein verschwinden“. Die Vereine müssen nun allerdings die begeisterten Kinder und Jugendliche, die in großer Anzahl im Stadion oder vor dem Fernsehen die Wettkämpfe sahen, auffangen und betreuen können. Erinnern wir uns: Leider wurde es versäumt, nach der erfolgreichen WM 2009 in Berlin, die Begeisterung umzumünzen. Sehr rasch nämlich war die Begeisterung verfliegen und aus dem Erfolg nichts umgesetzt! Das darf nicht noch einmal passieren!

Das Schlagwort „Die Leichtathletik zu den Menschen bringen“ ist so lange eine Worthülse, als keine Taten folgen. Die Laufszene hat es verstanden, einen Teil der Leichtathletik zumindest in die Innenstädte zu bringen.

Allein zehn große Straßenläufe von 10 km bis zum Marathon bringen in Berlin Zehntausende auf die Straßen und (zum Verdruss der Autofahrer) den Verkehr zum Erliegen. Der Laufsport, zumindest in Berlin, hat durch seine vielen Aktivitäten auf den Straßen die Sympathie der Bevölkerung für die Sportart Leichtathletik erworben, die sich dann auch in der Zuschauerzahl im Olympiastadion niederschlug. Was den „stadionfernen Veranstaltungen“ (im Grunde eine furchtbare Bezeichnung!) bei der Bevölkerung gelingt, nämlich Begeisterung zu wecken und zum Mitmachen zu animieren, sollte sich nun nach der motivierenden EM auch im allgemeinen Vereinssport nachhaltig niederschlagen.

Die EM Berlin 2018 hat gezeigt, dass die Leichtathletik lebt, sie muss allerdings am Leben gehalten werden. Mit Adrenalin schieben wie nun gerade erlebt in Berlin 2018. ■

Zwei Traditions-Events neu im GRR-Mitgliederbestand

Soest lädt ein

Die GRR-Jahresmitgliederversammlung 2018 findet auf Einladung des Sparkasse Silvesterlauf Werl-Soest vom 30. November bis 2. Dezember in Soest statt. Im Mittelpunkt der alljährlichen Versammlung stehen traditionsgemäß die Ehrungen verdienter Athleten, Trainer und Organisatoren, die Berichte des Vorstandes sowie ein Schwerpunktthema, Workshops und Fachpräsentationen. Soests Bürgermeister Eckhard Ruthemeyer empfängt die GRR-Mitglieder am Freitagabend im Ratssaal. Für die GRR-Tagung am Samstag und Sonntag hat Silvesterlauf-Chef Ingo Schaffranka den Blauen Saal im Rathaus reservieren können.

Deutscher Lauf-Cup 2018

Unter dem leider etwas sperrigen Titel „Deutscher Nachwuchsläufercup 2017 powered by Laufen.de unter der Schirmherrschaft des DLV mit freundlicher Unterstützung von German Road Races“ findet auch 2018 der vor einigen Jahren von GRR und dem DLV ins Leben gerufene Nachwuchs-Lauf-Cup eine Fortsetzung. Bei leicht geänderten Wertungsmodalitäten sind die Veranstaltungen Dresdner Citylauf, Paderborner Osterlauf, Würzburger Residenzlauf, Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf (U20/U18), Deutsche 10 km-Meisterschaften in Bremen (U23) sowie der Great 10 km Berlin (14.10.) in der Wertung (Zeitaddition der zwei schnellsten Zeiten). Als Zielzeit für die Wertung gelten dabei die folgenden Leistungen: U23m 31:30, U23w 36:30, U20m 33:30, U20w 38:00, U18m 35:00, U18w 40:00 Minuten.

Allerdings hängen die Trauben (sprich Wertung plus Prämien) trotz moderater Zielzeiten nach den bislang vorliegenden Resultaten reichlich hoch. In der Tendenz ist keine Steigerung gegenüber 2017 festzustellen. Für 2019 zeichnen sich jedoch gravierende Veränderungen hinsichtlich der Wertungsorte und der Wertungsmodalitäten ab. Auftakt wird dabei Leverkusen mit dem Lauf „Rund um das Bayerkreuz“ (17.3.) sein, es folgen der Alsterlauf in Hamburg (U18/

U20) bzw. die DM 10 km in Siegburg (U23) am 8.9., der Great 10k Berlin (6.10.) und der Silvesterlauf Trier (31.12.). Gewertet wird, wegen der unterschiedlichen Distanzen mit 5 km und 10 km erstmals nach einem Punktesystem, sodass zum Jahresausklang in Trier die wirklich besten Nachwuchsläufer auf der Straße geehrt werden können.

Promo-Aktivitäten

Für 2018 und 2019 sind zahlreiche Promotion-Aktivitäten auf großen Laufmessen geplant. Wir freuen uns auf die Kontakte am GRR-Stand mit den Läufern beim Volksbank Münster Marathon (9.9.), EAM Kassel Marathon (16.9.), BMW Berlin-Marathon (16.9.), FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe (23.9.), Generali München Marathon (14.10.), Frankfurt-Marathon (28.10.), HAJ Hannover Marathon (7.4.2019), METRO Marathon Düsseldorf (28.4.2019). Weitere Veranstaltungen sind in der Planung. Hier werden die Besucher nicht nur das neue GRR-Magazin „road races“ 2019 und viele Detail-Ausschreibungen unserer GRR-Veranstaltungen erhalten, sondern auch kompetente Gesprächspartner Rede und Antwort stehen.

Neue Lauflegenden im GRR-Mitgliederbestand

Im Vorjahr konnte mit der „Nacht im Grünauer Forst“, dem „Gifhomer Lauftag“, den „Riesenbecker Sixdays“, den Veranstaltungen im „Laufpark Stechlin“, „Run & Fun in Tuttlingen“ und dem „Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest“ neue Mitglieder mit den unterschiedlichsten Ausrichtungen begrüßt werden, heuer sind es mit dem 100 km-Lauf Biel und dem Trierer Silvesterlauf zwei honorige Veranstaltungen, die auf ihre Art für Schlagzeilen in den nationalen und internationalen Medien sorgen. Legendär ist der Satz „Irgendwann musst du nach Biel“, mit dem Buchautor Werner Sonntag einst seine Liebe zu den 100 km von Biel kundtat. Mit dem aktuellen Sammelbegriff „Bieler Lauftage“ verdeutlichen die Schweizer Organisatoren weitaus mehr als es einstmals der weltweit größte 100 km-Lauf war.

Die Veranstaltung, inzwischen mit 60 Auflagen überaus traditionsreich, umfasst neben dem weltberühmten Ultramarathon weitere Wettbewerbe über 56 km, Halbmarathon, einen Nacht-Erlebnislaf über 13,5 km sowie Stafetten- und Partnerläufe über die Ultradistanz.

Die Titel-Unterzeile „Das deutsche Sao Paulo“ bedeutet letztlich für den „**Bitburger 0,0% Silvesterlauf Trier**“ den Ritterschlag in der kaum überschaubaren Zahl an Laufveranstaltungen am letzten Tag des Jahres. Internationale Laufasse, Freizeitläufer und eine stark wachsende Zahl an Schülern und Jugendlichen – das ist der sportliche Dreiklang in der 2000 Jahre alten Römerstadt. Höchst professionell haben die Macher an der Mosel ein Laufevent „großgezogen“, das mit nunmehr 30 Auflagen höchste Anerkennung genießt. Und dies nicht nur bei der deutschen Europameisterin Gesa Felicitas Krause, die inzwischen auch die Farben des Veranstaltervereins Silvesterlauf Trier e.V. trägt, sondern auch bei der äthiopischen Lauflegende Haile Gebrselassie.



Horst Milde wird Achtzig

Der „Erfinder des Berlin-Marathons“
ist als GRR-Vorsitzender im permanenten Unruhe-Zustand
mit vielen Ideen und Aktivitäten

Es war eine eindrucksvolle Zeremonie am Abschlusstag der Europameisterschaften auf dem Breitscheidplatz, als Horst Milde als „Erfinder“ des Berlin-Marathons die Medaillen für die Erstplatzierten des Männer-Wettbewerbs im Marathonlauf überreichen durfte. Eine große Ehre und zugleich Anerkennung für das Lebenswerk für den Macher Horst Milde.

Am 24. Oktober 2018 wird er nun achtzig. Der Vater des Berlin-Marathons steht für die Laufbewegung in Berlin mit einer großartigen Veranstaltungskultur wie dem Crosslauf am Teufelsberg, dem Frauenlauf im Tiergarten, dem Halbmarathon und, und, und ... Gespräche mit dem Vorsitzenden der Interessengemeinschaft German Road Races e.V. (GRR) gestaltet sich aber zusehends zu einer Replik auf mehr als ein halbes Jahrhundert Laufsport in Deutschland.

Als einen besonderen Wesenszug bezeichnen enge Weggefährten seine Fähigkeit, nicht nur viele Entwicklungen gefördert und vorangetrieben zu haben, sondern dabei stets über den Tellerrand der eigenen Veranstaltungen hinaus geschaut zu haben.

Trotz der eigenen sportlichen Ambitionen (800 m-Bestzeit 1:49,8 Minuten, 2 x deutscher Staffelleister mit dem SCC Berlin) und dem Job in der Familien-Backstube zeigte sich Horst Milde als exzellenter Organisator von (Lauf-)Veranstaltungen. Mit dem Sportreferat der Freien Universität begründete er unter dem Motto „Alle Berliner können mitmachen“ zunächst den Crosslauf. Dank seiner Werbeaktionen tummelten sich im Jahr 1964 bereits 700 (!) Studenten, Vereinsläufer und Hobbyläufer. Zehn Jahre nach der Cross-Premiere organisierte Horst Milde, inzwischen erster Volkslaufwart des Berliner Leichtathletik-Verbandes, mit wenigen Helfern den ersten Marathonlauf – mit 286 Teilnehmern.



Der Grundstein des Berlin-Marathons war gelegt, auch wenn die Strecke im Oktober 1974 noch fernab jeglicher Öffentlichkeit im Waldgelände am Mommsenstadion führte.

„Uns fehlte natürlich die Erfahrung, aber unsere Helfer waren euphorisch. Es gab zwei Wasserstellen mit Salztabelle und im Ziel heiße Brühe!“ erinnert sich Horst Milde und denkt an die heute gängigen lukullischen Genüsse auf der Strecke oder im Ziel. Und ergänzte in gleichem Atemzug: „Und es stand in der Ausschreibung: Ohne Training kein Marathon!“ Früher wie heute wichtiges Credo für den einstigen Mittelstreckler und späteren Organisator.

Der Aufstieg des Berlin-Marathons gelang 1981 mit dem Umzug in die Innenstadt und letztlich 2003 ans Brandenburger Tor. Und ist früh zu einem Giganten der internationalen Szene geworden. „An diese Entwicklung habe ich nie im Traum gedacht. Wir haben alles im Gegensatz zu heute ehrenamtlich gemacht und immer mit großen Augen nach New York geschaut!“ Bis die Politik ins Spiel kam. Und drei Tage vor der Wiedervereinigung 1990 liefen 25.000 Marathonläufer durch West- und Ostberlin. Als Sieger wurden dabei überschwänglich der Australier

Steve Moneghetti mit erstmals unter 2:10 Stunden und die aus dem Ostteil des bislang geteilten Berlins stammende Uta Pippig gefeiert. Bewegende Momente – auch für den weltweit in Sachen Marathon reisenden Horst Milde.

Race-Director der bahnbrechenden Läufe in Berlin, Abteilungsleiter Leichtathletik beim SCC Berlin, Gründungsmitglied der Interessengemeinschaft German Road Races, Vorstandsmitglied der Internationalen Lauf-Vereinigung (AIMS) ... fürwahr ein Hans-Dampf-in-allem-Gassen! Unter der Regie von Chef-Organisator Horst Milde wurden 300 Veranstaltungen mit 1,3 Millionen Läufern durchgeführt. „Wir haben es in der Tat geschafft, mit diesen Lauf-Ideen die Bevölkerung aufzurütteln, damit diese vor allem an ihre eigene Gesundheit denken. Es ist uns gelungen, Jugendliche und Behinderte, Wettbewerbe für Rollstuhlfahrer und Handbiker zu integrieren ...“

Er sprüht stets vor Ideen, schuf Elemente für ein Rahmenprogramm, die längst Standard moderner Laufevents sind: Überkonfessionelle Gottesdienste, Marathonmesse, Kinder-Malwettbewerbe, Jubilee-Club, Notfallrettungssystem, Ärzte-Symposien und Medizinforen sind einige Beispiele. Wirkte als Ideengeber für den modernen Marathon bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen, in dem er publikumsnah einen Mehr-Runden-Kurs in den Innenstädten vorschlug – und die letztlich auch realisiert wurden. Und ist zudem der größte Sammler des in Berlin ansässigen AIMS-Marathon Museum of Running.

Trotz eines Fulltime-Jobs mit intensiver Recherche für die GRR-Website und die Arbeiten als GRR-Vorsitzender, der Betreuung der fünf Enkelkinder seiner drei Kinder Karsten, Mark und Gesine und den regelmäßigen Lauf- und Walking-Stunden bleibt auch noch Zeit zur Entspannung bei Theater und Konzerten. ■

So läuft's richtig für Ihren Event!

Die schönsten Laufveranstaltungen weltweit

„Sporteventausrüstung“ der Extraklasse.

Wir garantieren Ihnen einen exzellenten Service. Prüfen Sie unsere „Best Price Garantie“. Unser Produktportfolio umfasst nahezu die gesamte Palette einer Laufsport-, Triathlon und Bikeeventausrüstung.

Sporteventausrüstung „Custom Made“!

Wenn beste Qualität, schnelle Fertigung, freundlicher Kundendienst, Kreativität, kostenlose Anlieferung und Lagerung zusammenkommen, dann handelt es sich sicherlich um eine Fertigung durch die Pole Position GmbH.



**MEDAILLEN
LÄUFERBEUTEL
FINISHERSHIRTS
PONCHOS
MARATHONDECKEN
HELFERBEKLEIDUNG
STAFF AUSSTATTUNG**

UND VIELES MEHR... ✓

**EXPRESS PRODUKTION
GERMAN ENGINEERING
INNOVATIVES DESIGN
DIREKT ZU IHREM EVENT
BEST PRICE GURANTEE**



POLE POSITION

We turn ideas into success

**Individuelle
Produkte, so
individuell wie Ihr
Event!**

„Get your Pole Position“

Phone +49 2365 201306

www.poleposition.ag we@poleposition.ag



Ein Highlight für jeden Teilnehmer!

Für jeden Läufer ist es ein besonderes Gefühl, die Ziellinie zu überqueren und seine Medaille verliehen zu bekommen. Wenige Läufer wissen aber um die vielschichtigen Prozesse und Risiken, die im Vorfeld gemanagt werden müssen, um den Teilnehmern eines Laufes einzigartige Produkte bieten zu können.

Ähnlich umfänglich wie der Trainingsaufwand, um einen Marathon zu finishen, wäre der Aufwand für einen Marathonveranstalter, um die ultimative Finisher-Medaille oder das innovative Teilnehmershirt zu kreieren. Da kaum ein OK-Team diese Zeit hat, gibt es Experten wie die Firma Pole Position GmbH aus Marl. Die Crew um Horst Meissner hilft bei der umfassenden Umsetzung von Merchandise-Artikeln und Teilnehmergechenken der Extraklasse. „Wir wissen, dass auf jeden ins Ziel einlaufenden Athleten eine tolle Belohnung für seine Leistung warten sollte, aber nicht allen Organisationschefs eine innovative Kreativität in die Wiege gelegt worden ist.“ Hinzu kommen vielen Stolpersteine, die es während der Realisation zu überspringen gilt. Mal trifft ein Schiff durch einen Taifun verspätet ein oder aber es kommt durch komplizierte Zollprozesse zu Komplikationen.

Die Firma Pole Position hat sich auf Ihre Fahne geschrieben, den Laufveranstaltern genau diese Sorgen und Nöte zu nehmen. Mit großem Erfolg.

Aufgrund der über 30-jährigen Erfahrung in der Produktentwicklung von Sportzubehör und Bekleidung verfügt

das Pole Position-Team über das notwendige Knowhow, um mit Ideen aufzuwarten, die überraschen und begeistern: „Wir greifen die neusten Trends und Technologien auf und entwickeln die für unsere Kunden passenden Produkte.“ „Das ist auch der Grund, weshalb wir mit Pole Position sehr zufrieden sind – und haben diese Firma als Kooperationspartner,“ bestätigt GRR-Vorstand Wilfried Raatz.

Es ist wohl das Zusammenspiel aus Qualität, Zuverlässigkeit, Innovationsfähigkeit und Nachhaltigkeit, welches Pole Position in den letzten Jahren zu einer der weltweit erfolgreichsten Produzenten im Endurance-Bereich gemacht hat.

Aber nicht nur die Sammelleidenschaft vieler Teilnehmer wird durch kreative Medaillen befriedigt. Entwicklungen wie hochfeste, transparente Läuferbeutel sind auch ein Garant, um den Sicherheitsstandards von Großveranstaltungen gerecht zu werden. Mit den Veranstaltern macht sich Pole Position auch Gedanken, um dem Teilnehmer einen noch komfortableren Event zu garantieren. So wurde mit dem Berlin Marathon ein besonderer Poncho entwickelt, dessen spezielle Thermobeschichtung ein

Auskühlen auf dem Heimweg verhindert. Ein großer Erfolg – wie unzählige Male auf sozialen Medien von strahlenden Finishern dokumentiert. Großer Beliebtheit erfreut sich auch der Pacemaker-Rucksack mit der entsprechenden Zielzeitflagge.

Ganz gewiss ist die Umsetzung neuer Produkte besonders im Eventbereich eine anspruchsvolle Aufgabe, da die Entwicklungszeiten in der Regel sehr kurz kalkuliert sind. Doch für Pole Position geht es nicht alleine darum, Veranstalter mit attraktiven Produkten zufriedenzustellen. Ji-Lip Lee unterstreicht, dass der Athlet im Vordergrund stehe: „Unsere Finisher-Items sollen letztlich eine Anerkennung und ein Dankeschön für die erbrachten Leistungen in der Vorbereitung und im Wettkampf selbst sein.“

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



DDK PRINT BIG



Werbetechnik und Großformatdruck



> Kundenstopper

Innene geeignet, 594 x 841 mm DIN A1, Druck inkl. System, Beidseitig gleiches Motiv, 135 g/m² Bilderdruck, 4/0-farbig CMYK, 1 Stück

69,16 € | 82,30 €*

Netto | Brutto



> Beachflags

Drop, 610 x 1550 mm, 110 g/m² Fahnentuch, Druck inkl. System mit Bodenkreuz, 4/0-farbig CMYK, 1 Stück

61,61 € | 73,32 €*

Netto | Brutto



> Planen/Banner

500 g/m² PVC-Plane, 500 x 1000 mm, Schneiden, 4/0-farbig CMYK, 1 Stück

10,59 € | 12,60 €*

Netto | Brutto

ddkprintbig.com

DDK PRINT BIG ist eine Marke der **UP UNITEDPRINT SE**

* Standard-Lieferzeit, Preise zuzüglich Mehrwertsteuer und Versand 4,16 € netto | 4,95 € brutto. Preise vom 01.08.2018. Aktuellere Preise auf der Website können variieren. Abbildungen ähnlich. DDK ist eine Marke der unitedprint.com Deutschland GmbH: Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul | Geschäftsführer: Andreas Mößner, Holm Winkler, René Winkler | Postanschrift: Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul | Kommunikation: Telefon 0351 79550650, E-Mail: support@ddkprintbig.de | Registergericht: Amtsgericht Dresden, HRB 20200

Neue Partner bei GRR



Unitedprint.se mit der Marke DDK Print, epay, DB Vertrieb und eventbaxx stehen bei German Road Races interessante Kooperationspartner den GRR-Mitgliedern und Läufern bei den GRR-Veranstaltungen hilfreich zur Seite.

Bei GRR zeichnet sich eine erfreuliche Entwicklung ab, nach der Fortsetzung der Kooperation mit den „Bestandspartnern“ **Pole Position, AFV Medienproduktion Weihrauch, larasch, und STAGEx** stehen nunmehr einige neue Kooperationspartner mit ihren Leistungen den GRR-Mitgliedern zur Verfügung.

DDK PRINT BIG ist eine Marke der **UNITEDPRINT.SE**, einem globalen und zukunftsweisenden E-Commerce-Unternehmen im Bereich Druck und Werbemedien. Als eine der führenden Online-Druckereien Europas beschäftigt das Unternehmen rund 700 Mitarbeiter und betreibt die bekannten Marken wie print24, Easyprint, Unitedprint, getprint, DDK PRINT BIG und United Shop Services an weltweit 26 Standorten. Unitedprint bietet seinen Kunden neben klassischen Druckprodukten, innovativen Services und Features auch hochwertige Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Werbetechnik und Großformat.

Durch ein breit aufgestelltes Produktortiment sticht DDK PRINT BIG sowohl Online-Drucker als auch klassische Druckereien nicht nur in puncto Service und Produktumfang aus, sondern bietet darüber hinaus durch schnellst-

mögliche Lieferzeiten in bestmöglicher Qualität einen Mehrwert. Am Produktionsstandort Nürnberg werden sowohl klassische Large-Format-Lösungen als auch individuelle Wünsche rund um das Thema Großformat und Werbetechnik mit einer beachtlichen Materialvielfalt realisiert.

Unter Großformat finden Kunden nicht nur die beliebten Klassiker wie Planen und Banner bis zu einer Größe von 20 Metern, sondern auch Großflächen- und Litfaßsäulenplakate für Außenwerbung, Deckenhänger sowie City-Light-Poster für den Blickfang im Stadtverkehr bei Tag und Nacht.

Auch bei Laufveranstaltungen nimmt das Interesse an bargeldlosen Bezahlungssystemen weiter zu. Aufgrund dieser steigenden Nachfrage nach bargeldlosen Bezahlungssystemen hat GRR eine Kooperation mit **epay**, einer Marke der transact Elektronische Zahlungssysteme GmbH vereinbart. epay ist Europas führender Full-Service-Anbieter für Prepaid-Lösungen und -Zahlungsbewilligungen. Zukünftig stehen bis zu 5 oder 5 mobile Terminals mit SIM-Karte für die 80 Mitgliedsveranstaltungen zur Verfügung. Somit haben über 300.000 Läufer bei GRR-Veranstaltungen künf-

tig die Möglichkeit, ihre Meldegebühren, Merchandising-Artikel oder Zusatzleistungen am Veranstaltungstag bargeldlos zu bezahlen, vorausgesetzt, der jeweilige Veranstalter nutzt diese Möglichkeit am bargeldlosen Bezahlungssystem.

Bequem, günstig und zudem umweltfreundlich ist das GRR-Angebot für die Anreise zu den Laufveranstaltungen der GRR-Mitglieder. Mit dem Veranstaltungsticket der **Deutschen Bahn** reisen die Läufer nach dem Motto: „Entspannt ankommen – nachhaltig reisen“. Nämlich auch mit 100 % Ökostrom im Fernverkehr. Das Veranstaltungsticket zum bundesweiten Festpreis ist gültig von jedem DB-Bahnhof.

In Vorbereitung ist eine Kooperation mit **eventbaxx**, einem jungen Unternehmen, das beispielsweise den klassischen Goodie-Bag für die Veranstaltung in digitalisierter Weise aufbereitet. Für die GRR-Veranstalter heißt dies innovative neue Wege der Kommunikation mit der Läuferkundschaft zu gehen. Dabei werden Sponsoren und Partner ebenso interaktiv präsentiert wie auch Eventdetails. ■

Die neue Ausdauersportcommunity
für Sportler oder Veranstalter.



**Detailliertester
Eventkalender Deutschlands.**

- ✓ Über 4500 Veranstaltungen
- ✓ GPS – Tracks
- ✓ Premiumdarstellung inkl. Sponsoren, Anmeldesystem, Landingpage



Schnellster Fotoservice

- ✓ Innerhalb von 24 Stunden online
- ✓ Plattformservice für externe Fotografen und für Veranstalter
- ✓ Kostenlose Bilder durch Sponsorenplatzierung
- ✓ Perfekte Darstellung und Suchfunktion



Authentische Community.

- ✓ Top-Sportler und Influencer berichten
- ✓ Profile Deiner Lieblingssportler
- ✓ Live-Blogging vom Eventgeschehen
- ✓ Verknüpfung zwischen Veranstalter, Topathleten und Teilnehmern



**Emotional begeisternd.
Unser Videoteam vor Ort.**

- ✓ Nahe am Puls der Sportler und Veranstalter
- ✓ Videoproduktionen schon nach 12 h online
- ✓ Live-Video, Teaser, Imagevideos, Interviews

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.



Nahrungsergänzungs- und Schmerzmittel als Trainingsbegleiter

Extra Vitamine, Zink, Magnesium und zum Training eine Schmerztablette – viele Sportler konsumieren Nahrungsergänzungs- und Schmerzmittel. Je nach Substanz und Anwendungsform wird das von Sportmedizinern als problematisch bewertet. Dazu kommen für aktive (Freizeit-)Läufer noch weitere Risikofaktoren. Wissenschaftler der Forschungsgruppe Leistungsepidemiologie der Deutschen Sporthochschule Köln befragten in der Studie „Bleib-gesund-und-werde-fit“ bereits über 150.000 Läufer, Dr. Thomas Rüter stellte beim Deutschen Olympischen Sportärzte-Kongress in Hamburg die Ergebnisse vor.

O bwohl regelmäßige Sportaktivität einen enormen gesundheitlichen Nutzen hat, können auch Aktive von Risikofaktoren betroffen sein, wie z.B. Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte. „Aber oftmals wissen sie es eben nicht“, sagt Rüter. So kommt es im Einzelfall immer wieder zu schwerwiegenden gesundheitlichen Ereignissen beim Sport, zum Beispiel zu Todesfällen beim Marathon. „Zur Sensibilisierung für die gesundheitlichen Voraussetzungen für den Sport läuft deshalb seit 2010 unsere Online-Befragung von Laufveranstaltungs-Teilnehmern der Vereinigung German Road Races e.V.“, so Dr. Rüter.

Bei der Anmeldung zu einer Laufveranstaltung werden die Teilnehmer auf die anonyme Befragung hingewiesen und können bestimmte Gesundheitsfragen beantworten, bei denen zwölf Risikofaktoren berücksichtigt werden. Die Wissenschaftler fragen: Ist der Sportler zuckerkrank, stark übergewichtig, hat er Herzrasen, erhöhte Blutfettwerte, einen erhöhten Blutdruck, Probleme mit dem Bewegungsapparat, einen großen Bauchumfang, Schwindel- oder Ohnmachtsanfälle. Weiterhin wollen sie wissen, ob der Aktive raucht, Herz-Kreislauf-Medikamente einnimmt, vorher länger sportlich inaktiv war und von ei-

nem Arzt sportmedizinisch untersucht wurde.

Die abgefragten Risiken werden mit Merkmalen des Trainings wie Umfang und Intensität in den Zusammenhang gebracht. „Wie sich die Risiken dann verteilen, hängt häufig stark vom Alter und der Sportererfahrung ab“, so Rüter. Ein Algorithmus berechnet das persönliche Risiko-Profil und der Befragte erhält sofort eine Auswertung seiner Angaben.

Im Ergebnis haben viele Läufer weniger gesundheitliche Risiken – gemessen an der sportlich inaktiven Bevölkerung. Etwas gefährdeter für Erkrankungen sind jedoch zum Beispiel ältere Aktive, Sport-Neu- und Wiedereinsteiger, die jahrelang inaktiv waren und jene mit Herz-Kreislauf- oder Stoffwech-

selproblemen. Diese Sportler sollten unbedingt das Angebot von sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Die Studie „Bleib-gesund-und-werde-fit“ wird unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk als Kooperationsprojekt zwischen der Forschungsgruppe Leistungsepidemiologie der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr (Andernach) und dem Deutschen Sportärztebund durchgeführt.

Aus den epidemiologischen Daten so vieler Breitensportler können die Wissenschaftler jetzt weitere Analysen durchführen und Empfehlungen für ein gesundheitlich empfehlenswertes Training geben. ■





... oder benötigen eine
**Baustellen-
Toilette?**

Telefon 06646 439
www.erhard-weiss.de

**Erhard
Weiß**
Mietservice WC & Duschen

Sie planen eine
Veranstaltung?

Wir sind Profis mit jahrelanger Erfahrung, nicht nur für Baustellen-Toiletten, sondern auch für Veranstaltungen wie Familienfeiern, Sportfeste oder Festivals. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Erhard Weiß | Mietservice WC & Duschen
Industriestraße 1 | 36323 Grebenau | Fon 06646 439
Mobil 0171 770 79 28 | E-Mail: info@erhard-weiss.de



**ERHARD
WEIß**
WAS IHR BRAUCHT!

**Die
Eventduschen**

Erhard Weiß – der Spezialist für mobile Duschen, Toiletten und mehr ...

Ob Open-Air-Konzerte, Sportevents, Kultur- oder Musikfestivals oder sonstige Großveranstaltungen, die allseits beliebten mobilen Sanitäranlagen gehören nicht mehr nur zur jeder Baustelle, sondern erfreuen sich auch bei jeglicher Freiluftveranstaltung großer Beliebtheit. Grund genug für German Road Races, mit dem Unternehmen aus dem hessischen Grebenau eine Kooperation zu vereinbaren.

Für jeden Anlass: Mobile Sanitäranlagen

Gerade bei der Ausstattung von unterschiedlichen Anlässen muss zwischen einer großen Veranstaltung und einer kleinen unterschieden werden – für beide Gegebenheiten hat Erhard Weiß die passende sanitäre Lösung parat. Die Angebotspalette reicht dabei von einzelnen Toilettenkabinen und behindertengerechten Toilettenkabinen bis hin zu großen Duschcontainern und Toilettenwagen. Bei den mobilen Anlagen bietet das Unternehmen eine breite Auswahl an unterschiedlichen mobilen Sanitärösungen, individuell abgestimmt auf den jeweiligen Bedarf. Für kleinere Veranstaltungen mit wenigen Besuchern bieten sich vor allem die mobilen Toilettenkabinen an. Auch die Urinalstände und Waschstationen sowie die behindertengerechten Toilettenkabinen stehen dabei zur Verfügung. Auch größere Veranstaltungen können mit den mobilen Sanitäranlagen individuell ausgestattet werden. Neben den Toilettenkabinen eignen sich für Veranstaltungen mit vielen Besuchern besonders die Toilettenwagen, die es in verschiedenen Größen und Ausführungen gibt. Neben den Standard-Toilettenwagen gibt es ebenfalls einen Comfort-Toilettenwagen in einer hochwertigen Ausführung. Die Toilettenwagen eignen sich über dies

auch für mehrtägige Events und Festivals, die unter freiem Himmel stattfinden. Doch auch die Duschwagen sind für diese Art der Veranstaltung die perfekte Lösung. Verschiedene Größen und Ausführungen angepasst auf jede Veranstaltung stehen dabei zur Verfügung.

Erhard Weiss empfiehlt Duschmodule oder den eigens angefertigten Duschtrailer als Duschanlage für große Veranstaltungen mit vielen Besuchern. Die Duschmodule lassen sich gut transportieren und vor Ort schnell aufbauen und installieren. Mit insgesamt zwölf Duschplätzen, kann ein solches Modul zum Duschen sowohl im Innenraum als auch draußen aufgebaut werden. Insgesamt kann Erhard Weiss 120 Duschplätze zur Verfügung stellen. Insbesondere bei Großveranstaltungen, Festivals oder Sportveranstaltungen sind dies die optimale Lösung.

Neu im Sortiment ist der Duschtrailer, der 12 oder 24 Einzelduschkabinen auf einem Anhänger vereint. Lange Wartezeiten gehören dank des Duschtrailers der Vergangenheit an.

Das Plus: Ein echter Rundum-Service

Für die sanitären Anlagen bietet das Unternehmen einen individuellen Service und eine entsprechende persönliche Betreuung. Schon im Vorfeld der Veranstaltung stehen Berater bei der Planung

und bei der Auswahl der passenden und notwendigen mobilen Sanitäranlagen zur Verfügung. Individuelle Anpassungen, spezielle Lösungsmöglichkeiten und diverse Einsatzvarianten sind das A und O des täglichen Geschäfts.

Von der Planung und Organisation bis zum Antransport, Aufbau und den Anschlussarbeiten, vom Reinigungsservice bis zum Abbau und Abtransport der Anlagen unterstützt die Firma Erhard Weiss. Auf Wunsch steht ein Monteur vor Ort zur Verfügung, der sich um alle Belange rund um die mobilen Sanitäranlagen kümmert.

Auch beim Thema Reinigung und Entsorgung ist Erhard Weiß der kompetente und richtige Ansprechpartner. Das Thema Sauberkeit steht bei den sanitären Anlagen klar im Fokus. Regelmäßig werden die mobilen Anlagen gereinigt und auf ihre Qualität überprüft. Eine professionelle Entsorgungsdienstleistung in den Bereichen Kanalspülung, Rohrreinigung, Fettabscheiderentsorgung und Klärschlammtransporte gehört zu den Dienstleistungen ebenso dazu wie die fachgerechte Abwasserteilsorgung und eine konsequente Einhaltung der Richtlinien der Trinkwasserversorgung.

www.erhard-weiss.de



Verdrängungswettbewerb im Rollstuhl



Foto © Ilse VDB

Sie sind oftmals nicht zuletzt aufgrund der Geschwindigkeit und der Dramatik das Salz in der Suppe bei den großen Laufveranstaltungen, doch immer stärker rückt der klassische Rollstuhl-Wettbewerb zugunsten des dynamischeren Handbike-Kriterium in den Hintergrund – Nach Frankfurt, Mannheim und Köln hat auch Hamburg dem attraktiven Behindertensport aus organisatorischen Gründen die „rote Karte“ gezeigt.

Es hat sich viel getan“, sagt Errol Marklein, der einstige Marathonrekordhalter im Handbiken, mit berechtigtem Stolz. „Praktisch können unsere Athleten an jedem Wochenende unter drei Veranstaltungen mit Handbike-Wettbewerben auswählen. Doch unser Dilemma ist, die Anzahl an Handbikern nimmt nicht in dem Maße zu, sodass auf die einzelnen Veranstaltungen immer weniger Athleten kommen!“ Um mangelnde Resonanz braucht sich freilich alleine der BMW Berlin Marathon keine Sorgen zu machen. Mit 180 Startern ist man in der deutschen Hauptstadt natürlich der Krösus, nicht nur hierzulande, sondern auch weltweit unter den Abbott World Marathon Majors. Hier ist Inklusion nicht nur eine Worthülse, sondern gelebte Praxis. Und das seit 1981, als

man dem Rollstuhl-Wettbewerb auf Anhieb einen beachtlichen Platz einräumte. Ganz anders sieht es bei den Rollstuhl-Wettbewerben aus. „Über Jahre hinweg ist die Zahl der Starter nicht gewachsen, sondern eher stark rückläufig“, stellt Errol Marklein fest. Von der reinen Anzahl derer, die den Ausdauersport betreiben, ist ein Verhältnis von vielleicht 400:12 realistisch – zugunsten der im Handbike fahrenden Athleten. Das Gefälle von der Spitze zu den reinen Gelegenheitsfahrern sei krass, zumal viele mit gewissen Ambitionen letztlich doch irgendwann auf das Handbiken umsteigen. Und schwächen das ehemals schon ausgedünnte Startfeld der Rollstuhl-Athleten.

„Handbiken ist vom Bewegungsablauf wesentlich attraktiver. Wenn man wie

in Berlin die einzelnen Kategorien betrachtet, da ist richtig Konkurrenz. Da fahren wirklich die Besten gegeneinander, das ist rein sportlich mit nichts zu vergleichen!“ Nicht zuletzt deshalb gibt es bei den Handbikern ein breiter gestaffeltes Preisgeld, das in der Regel bis Platz 10 reicht. Doch warum hält der BMW Berlin Marathon am Rennen der Rollstuhlfahrer angesichts des zusammengeschmolzenen Teilnehmerfeldes. „Die World Marathon Majors stärken diesen Wettbewerb mit einer Integrierung in alle Einzelveranstaltungen von London über Berlin bis Chicago und Tokio!“ Und das Preisgeld für die Seriensieger mit jeweils 50.000 US-Dollar ist letztlich auch nicht zu verachten.

Ein Wechsler der Fronten ist unbestritten Heinz Frei, der alleine 20mal in

Thema Rollstuhl-Wettbewerb vs. Handbike-Wettbewerb

Berlin mit dem Rollstuhl siegreich war, inzwischen aber auch mit dem Handbike pfeilschnell unterwegs ist. „Diesen Wechsel mache ich nur bei ausgewählten Rennen. Berlin ist dabei eine Verpflichtung!“ Der inzwischen 59jährige Schweizer hat allerdings in seiner Heimat mit Marcel Hug den derzeit überragenden Rennrollstuhlfahrer im eigenen Land „großgezogen“.

Wesentlich schneller unterwegs sind gewiss die Handbiker, und das zumeist in einer dichten Phalanx. „Es kann passieren, dass innerhalb von Sekunden zwanzig, dreißig Fahrer ins Ziel kommen!“ weiß Errol Marklein, seit einem Autounfall 1975 querschnittsgelähmt, nicht zuletzt aus eigener Erfahrung als Athlet, als Teammanager des besten Handbike-Teams Sopur oder als versierter Moderator im Ziel des überaus dynamisch daher kommenden Wettbewerbs. Die Weltbesten fahren mittlerweile deutlich unter einer Stunde, im Rennrollstuhl sind die Tops mehr als

zwanzig Minuten länger auf der Marathondistanz unterwegs.

Neben Berlin steht vor allem Duisburg, Heidelberg, Niedernhall und Würzburg hoch im Kurs der flotten Handbiker, wobei beim Residenzlauf in Würzburg eine 2,5 km-Runde für hautnahes Erlebnis für Athleten wie auch Zuschauer am Streckenrand bedeutet.

Die attraktiven Strecken wie in Frankfurt, Mannheim, Köln und zuletzt Hamburg sind seitens der Organisatoren aus dem Programm genommen worden, nicht zuletzt, weil es auch massive Überschneidungen mit den „Fußläufigen“ gab. Die über Jahre hinweg als wertvolle Klammer geltende Handbike-Trophy gibt es übrigens seit 2018 nicht mehr. „Da sind uns einige Athleten mit der Datenschutzgrundverordnung in die Quere gekommen. Deshalb haben wir diesen Circuit kurzfristig aufgegeben. Bemerkenswert ist für mich allerdings, dass in der Szene niemand aufgeheult hat! Ein Beleg, dass die Ath-

leten genügend Rennen finden, bei denen sie starten können!“

Und Errol Marklein, der seinen eigentlichen Abschied aus dem Wettkampfsport vor zwölf Jahren in Berlin geben wollte, wird dies 2018 an gleicher Stätte nachholen – und damit nach inzwischen vierzig Jahren Rennpraxis auf höchstem Niveau in den „Ruhestand“ gehen. „Während die Tops wie Vico Merklein um eine Stunde fahren, wäre ich mit einer 1:20 höchst zufrieden“, gesteht der Chefkonstrukteur von schnellen Rennrollstühlen und Handbikes im nordbadischen Malsch. ■





Was ist GRR?

Allgemein

German Road Races (GRR) wurde 1995 als Interessensgemeinschaft der Straßenläufer von Horst Milde (Berlin), Irmgard Heckelsberger (Frankfurt), Wolfgang Kucklick (Hamburg und München (Michael Schulz-Tholen) ins Leben gerufen. Gründungsmitglieder der am 30. Oktober 1995 gegründeten Vereinigung waren außerdem die Marathonläufer in Duisburg, Hannover und Karlsruhe, außerdem die renommierten Straßenläufer 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 Laufveranstalter bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Förderung des Nachwuchses wie zum Beispiel mit der Installierung eines deutschlandweiten Nachwuchs-Laufcups, 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, Presseveröf-

fentlichungen) und als kompetenter Repräsentant des Laufsports gegenüber Verbänden, Kommunen und anderen Institutionen, auch abseits der verbandsoffiziellen Sprachregelungen, ein. 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) betreffen dies Eckdaten im Bereich Anmeldung (Online-Anmeldung einschließlich der Einhaltung der Datenschutzbestimmungen) und Organisation mit einer durchgängigen ärztlichen/sanitätsdienstlichen Betreuung und der Vorhaltung ausreichender Sanitärein-

richtungen. 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 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 Interessensgemeinschaft 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, Königforst-Marathon (Bensberg), Big 25 Berlin, Berliner Firmenlauf, Nacht im Grünauer Forst (Berlin), Marathon Deutsche Weinstraße (Bockenheim), Deut-

sche Post Marathon Bonn, Schwarzwald-Marathon (Bräunlingen), Volksbank Firmenlauf Brilon, Spreewald-Marathon (Burg), Chemnitz-Citylauf, Darmstädter Stadtlauf, 24 Stunden-Burginsellauf (Delmenhorst), Drebber Lauf, Piepenbrock Dresden-Marathon, METRO 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), SkyRun Messeturm (Frankfurt), Föhr-Marathon, Metropolmarathon (Fürth), Gifhorner Lauftag, Reschenseelauf (Grän/ Italien), Mitteldeutscher Marathon (Halle), Alsterlauf (Hamburg), hella hamburg halbmarathon, HAJ Hannover Marathon, Heilbronner Trollinger-Marathon, FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe, EAM Kassel Marathon, VVO Oberelbe-Marathon (Königstein), Korschbroicher Citylauf, EVL-HalbMarathon 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 Germany, Volksbank Münster-Marathon, Neumarkter Stadtlauf, Oldenburg-Marathon, Paderborner Osterlauf, NifCO KTW Seenlandmarathon (Pleinfeld), Riesenbecker Sixdays, Volkswagen Prague Marathon (Tschechien), hella marathon nacht rostock, Salzburg-Marathon (Österreich), Klingenthal Sport Salzkotten Marathon, Jever-Fun-Lauf Schortens, innogy Hunsrück-Marathon, Laufpark Stechlin, Montafon Arlberg Marathon (St. Anton/ Österreich), Bottwartal-Marathon, Tangermünder Elbdeichmarathon, LBS-Nikolauslauf Tübingen, Run und Fun Tuttlingen, Einstein-Marathon Ulm/ Neu-Ulm, Hexad Wolfsburg-Marathon, iWelt Marathon Würzburg, Würzburger Residenzlauf, WHEW 100 Ultramarathon (Wuppertal), Silvesterlauf Werl-Soest

Vorstand

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

Kontakt

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



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

www.fixpoints.de

Ein Unikat der Laufszenen

Auf einer Vielzahl von (Lauf-)Veranstaltungen ist Udo Lohrengel mit „Werbung & Sport“ unterwegs – Der „Handlungsreisende“ mit einem vielschichtigen Sortiment und fundiertem Laufwissen bietet eine schier unendliche Palette für den Läufer im Wochentakt quer durch Deutschland an – und ein Ohr für die Laufcommunity.

Es ist fast noch geschmeichelt, wenn man Udo Lohrengel als eine „Institution“ in der deutschen Laufszenen bezeichnet. Ein Unikat. Auf unzähligen Laufmessen schleppt er Kisten und Kartons, ist zumeist einer der ersten Aussteller vor Ort, und ist selbst nach fünf bis sechs Stunden Aufbau eines nahezu unergründlichen Angebots noch nicht richtig parat, wenn die ersten Messebesucher schon den Stand belagern. Man fragt, man erhält umfangreiche und fundierte Antworten, man sucht und wird fündig, gleichgültig ob es sich um ein Laufangebot am Tag x oder y handelt oder um Laufutensilien, im Basar des umfangreichen Sortiments kann im Prinzip jeder das Richtige finden. Zugegeben, es sind keine Messeneuheiten des schier unerschöpflichen Sportartikelmarktes, aber dafür Funktionsgerechtes samt engagierter Beratung oder Erschöpfendes an Veranstaltungsbewerbungen oder einschlägiger (Lauf-)Literatur. Werbung und Sport eben. Und das Woche für Woche.

„Die zumeist kostspieligen Publikationen sind zu schade für den Altpapier-

container“, sagte sich der Rheinländer, als stapelweise die überzähligen Ausschreibungen vieler Läufe nach Veranstaltungsschluss vom Wühltisch im Müll landeten. Mit eigenen Tischen und einer wohl sortierten Auswahl an Veranstaltungsbewerbungen trifft er seit nunmehr vierzig Jahren das Interesse der Laufgemeinschaft wie auch der Veranstalter.

Für ihn sind Werbung und Sport unzertrennlich. „Eigentlich ist es Werbung für den Sport, denn Sport funktioniert nicht ohne Werbung und umgekehrt, denn man muss sich einmal vor Augen halten, wie viele Werbeagenturen mit Sport ihr Geld verdienen!“ 1974 hat Udo Lohrengel, der über Judo und den Mehrkampf zum Laufen gekommen ist, mit der Beratung von Veranstaltern, Laufteilnehmern und Unternehmen begonnen, ist zum Dienstleister für den Ausdauersport geworden. Aus eigener (durchaus leidvoller) Erfahrung kennt er den Laufsport, von den Mittelstreckendistanzen bis hin zum Marathonlauf, wo er eine beachtliche 2:38er Zeit zu Buche stehen hat.

Durch viele Gespräche am Messestand kennt er die Nöte und Sorgen der

Laufgemeinde wie kaum ein anderer. Und hat eine kritische Haltung eingenommen. So bemängelt er die eher distanzierte Haltung des Leichtathletik-Verbandes. „Es war weder das Interesse noch das Ziel des profi- oder amateurhaften Laufsports, sich von den herkömmlichen Strukturen frei zu machen, aber es war Eigenschutz, um das Überleben und das Weiterkommen zu ermöglichen. Das Geschehen außerhalb der Stadionrunde hat selten bis nie eine Lobby gehabt, deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn man heute beim DLV über den Verlust von acht Millionen Läufern in Deutschland klagt!“

Nicht zuletzt deshalb bekennt er sich (auch) zur Arbeit von German Road Races. „Hier sehe ich die läuferische Zukunft. Über Jahre hinweg hat GRR dem Laufsport eine Stimme gegeben, die er über die Verbände hinweg nicht hatte. Ich würde mir wünschen, dass die Struktur und die Power von GRR eine Form annehmen könnten, die dem Stellenwert von acht Millionen Läufern einfach gerecht wird!“





Kultur mit Laufschuhen

Die etwas andere Laufserie ohne Wettkampfcharakter startet in zahlreichen Städten durch – Die BIG Urban Trail Serie bietet Entdeckungsreisen von Berlin über Dortmund und Düsseldorf bis Wiesbaden an.

Keine Zeit für Sport und Kultur? Die Lösung liegt auf der Hand bzw. unter dem Fuß. Sport mit Kultur! Die junge BIG Urban Trail Serie startete 2018 in nahezu einem Dutzend Städten quer durch die Bundesrepublik. Das heißt eine sportliche Entdeckungsreise durch beispielsweise Berlin, Bochum, Dortmund, Düsseldorf, Oberhausen, Potsdam und Wiesbaden.

2017 wurden bereits besondere Highlights den Läufern auf der Strecke geboten. So gewährte die Stadt Bochum detaillierte Einblicke in das Musical Starlight Express, in den Tier- und

Stadtpark, das Kunstmuseum und dem Planetarium. In Dortmund wurden das Museum für Kunst und Kulturgeschichte, das Deutsche Fußballmuseum und die geschichtsträchtige Propsteikirche in die Streckenführung integriert. Und das Schönste dabei, an allen Streckenhighlights erwartete die Läufer dabei keinesfalls gähnende Leere, sondern zum Beispiel in Bochum der Oberbürgermeister, der die Teilnehmer sogar einzeln abklatschte.

Der Fokus der Veranstaltungsreihe liegt dabei auf einem besonderen Mix aus Kultur, Tourismus und Sport – und natürlich

Musik. Die Vielfalt der Läufe macht den Reiz der Urban Trails aus. Neben den kulturellen Sehenswürdigkeiten bietet das Erlebnis auch Stopps an Einrichtungen wie technischen Produktionsstätten, Brauereien oder aber auch an Gebäuden der öffentlichen Verwaltung, die normalerweise nicht für die Öffentlichkeit erreichbar sind. Wo in der Regel an Sehenswürdigkeiten vorbeigelaufen wird, da führen die Urban Trails mitten hindurch. Und dies alles ohne Zeitdruck, denn das Erlebnis mit der Familie, Freunden und Kollegen steht im Vordergrund.

Natürlich wird es nicht die gleiche Strecke sein wie im Jahr zuvor, neue Locations, neue Aktionen sind garantiert, wenn es im leichten Trab auf eine rund 10 km lange Strecke quer durch die Metropolen der Republik geht. Nicht zuletzt deshalb fragt Christina Kelkel von der Golazo Sports GmbH: „Worauf wartet ihr?“ und hat sogleich auch das Startsignal parat: „Laufschuhe anziehen, Stadt erkunden, Kultur erleben – Begeistert sein! Wir freuen uns auf Euch!“ ■



45. Königsforst-Marathon und Halbmarathon



Erlebe die grüne
Lunge von Köln

Sonntag

17. März 2019

koenigsforst-marathon.de



ich bin klimaneutral gedruckt



RUN GREEN

Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!



TV REFRATH

Köfo-Motto: Run green – run happy!

Nach plötzlichem Schneefall bei der 44. Auflage soll 2019 beim Frühjahrsklassiker im Rheinland nach dem bekannten Motto: „Run green – run happy!“ wieder „Normalität“ einziehen.

Regelrecht vom Schnee wurden die Organisatoren des TV Refrath running team bei der 44. Auflage des Königsforst-Marathons überrascht, sodass es zwangsläufig in leichter Abwandlung des gewohnten Slogans „run white – run happy“ heißen musste. Trotz fast 250 Nachmeldungen traten mit 1200 Läufern deutlich weniger Ausdauersportler als im Vorjahr an, die allerdings bei Wintermärchen-Bedingungen gute Laufbedingungen vorfanden. Vorjahrsieger Dominik Fabianowski nutzte diese und lief mit 2:34:03 Stunden gleich vier Minuten schneller als im Vorjahr.

Start und Ziel des Traditionslaufes ist am Albertus-Magnus-Gymnasium mitten in Bensberg und somit mit bester Infrastruktur und kurzen Wegen ausgestattet. Alle Laufstrecken, auch die über 5 km und 10 km, sind nach den DLV-Richtlinien vermessen. Neben der Partnerschaft mit dem ZeroHungerRun der Welthungerhilfe pflegt Organisationsleiter Jochen Baumhof die Charity-Partnerschaft mit der Bergischen Greifvogelhilfe im Königsforst. Im Spendentopf waren zuletzt stolze 1000 Euro.

Nach dem heimischen Greifvogel wird bei der 45. Auflage der Buntspecht die attraktive Finishermedaille und das Marathonshirt der Auftaktveranstaltung zur Marathonsaison zieren. Im Regelfall steht hinter dem Slogan „run green“ ein wunderschöner Landschaftslauf durch den hügeligen Königsforst mit breiten und wetterfesten Wegen, es sei denn, das Wetter beschert noch einmal ein Winterfeeling.

„Run green“ ist aber auch ein Konzept für Nachhaltigkeit, Umweltschutz und eine CO₂-neutrale Laufveranstaltung. Auf dem Weg zu diesem Ziel arbeitet der TV Refrath zusammen mit der TÜV

Rheinland an der Zertifizierung. Auch die Läufer können dazu wesentlich beitragen, dieses große Ziel zu erreichen, denn die Anreise zum Köfo-Marathon ist ganz oder teilweise mit dem ÖPNV möglich. Oder wer mit Auto kommt, dies dann zumindest möglichst in Fahrgemeinschaften, kann freiwillig mit einem „Kilometergeld“ seine Fahrt ausgleichen. Mit dem Partner Forst & Wald NRW soll dieser Betrag zusätzlich für eine Baumpflanzaktion als CO₂-Ausgleich eingesetzt werden.

Der Königsforst-Marathon vor den Toren Kölns wird liebevoll organisiert von Läufern für Läufer. Die Startnum-

mern-Ausgabe, Taschendepot, Massageservice, Catering, Siegerehrung und die kleine, aber feine Marathonmesse sind im Foyer und der großen Schulaula nur wenige Meter von Start und Ziel entfernt. Die Tagesbesten werden mit hochwertigen Sachpreisen ausgezeichnet, zudem werden alle Altersklassensieger über Halbmarathon und Marathon mit einem Pokal und einem Gutschein geehrt. Die attraktive Finishermedaille ist inzwischen ein Sammelobjekt für alle Köfo-Marathon-Finisher und kann vor Ort individuell graviert werden. ■



www.koenigsforst-marathon.de

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



MARATHON >> HALBMARATHON >> 10 KM LAUF >> MARATHON-STAFFEL

7. April 2019



#runnover

www.haj-marathon.de

Marathon mit Qualitätssiegel

Niedersachsens größtes Laufereignis punktet mit einer Top-Organisation und schnellen Endzeiten – 2017 mit dem GRR-Organisatorenpreis ausgezeichnet.



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 25.000 Aktive aus 95 Nationen schnüren inzwischen im Frühjahr die Laufschuhe, um sich auf den verschiedenen Strecken zu messen und die Sehenswürdigkeiten der Stadt laufend zu erkunden. Nicht zuletzt durch die zweimal in Hannover ausgetragenen deutschen Halbmarathonmeisterschaften konnte 2018 erneut eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahlen erreicht werden wie viele neue persönliche Bestzeiten auf der extrem flachen City-Strecke.

Hier das schlossähnliche Rathaus, die 47 Meter hohe Waterloosäule, das WM-Stadion HDI Arena oder das Opernhaus und das Welfenschloss der Leibniz 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 Laufstrecke, 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 darf sich mit dem „Silver Label“ des Leichtathletik-Weltverbandes (IAAF) mit einem Qualitätssiegel schmücken. In bester Harmonie stehen dabei Spitzen- und Freizeitsport im Fokus der Veranstaltung, schließlich garantieren internationale Topathleten für dramatische Zieleinläufe, leben aber auch die Freizeitläufer aller Couleur mit ihren persönlichen Ziel-Zeiten ihren Traum. Die Suche nach dem fortschritt-

lichsten Unternehmen elektrisiert viele Unternehmen der Region. 2017 erhielt die ausrichtende Agentur eichels: Event GmbH den GRR-Organisatorenpreis für ihre herausragende Arbeit.

Wiederum Anfang April wird die niedersächsische Metropole die 29. Marathon-Auflage erleben und die City erneut in eine sportliche Partyzone mit Zehntausenden von Zuschauern verwandeln. Ob der mit 4000 Startern beim Kinder- und Familientag am Samstag oder dem umfassenden Marathonprogramm am Sonntag mit Marathon, Halbmarathon, 10 km-Lauf, dem inzwischen im Vorfeld bereits ausgebuchten 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




Mein
FREIBURG MARATHON
07. APRIL 2019
JETZT anmelden!

Feiere mit uns am 07. April 2019 den Auftakt der Laufsaison mit den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften. Erlebe die einzigartige Stimmung des MEIN FREIBURG MARATHON: Über 10.000 Läufer sind bei Marathon, Halbmarathon, Marathonstaffel und AOK-Gesundheitslauf (10km) in der südlichsten Großstadt Deutschlands unterwegs.

Genieße die phantastische Stimmung mit zahlreichen Bands entlang der Strecke und erlebe ein tolles Programm für die ganze Familie auf dem Gelände der Messe Freiburg: Sport- und Gesundheitsmesse „fit'n'run“, BÜRGER-Maultaschen-Party, Kinderleichtathletik und vieles mehr.

VERANSTALTER:

Management
Marketing
 **FWTM**
FREIBURG

**BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.** 



Ermutigender Neustart

Debüt bei sommerlichen Temperaturen für die neue Organisation mit 10.000 Teilnehmern – und schon 2019 werden die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften im Südbadischen vergeben.

Auch wenn die 15. Auflage des Freiburg-Marathon zumeist auf bewährten Pfaden ablief, für die Organisations-Kooperation von Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG (FWTM) und Badischer Leichtathletik-Verband war sie gewiss die Feuer- taufe. Prächtige Rahmenbedingungen mit strahlend blauem Himmel und allerdings für das Marathonlaufen weniger zuträglichen 20° ließen wenig Wünsche offen beim Neustart, bei dem rund 10.000 Teilnehmer ein eindrucksvolles Bekenntnis zum Start in die Lauf- saison im Südbadischen abgeben konnten.

Die Laufstrecke ist weitgehend identisch mit dem Kurs der früheren Jahre. So gehören das Kopfsteinpflaster und die Passagen entlang der Bächle in der Altstadt ebenso zu Freiburg wie die stimmungsvollen Stadtteile, die Innenstadt mit dem Münster, dem Theater und den beiden Stadttoren und das weitläufige Gelände an der Messe, dem Start- und Zielbereich der Großveranstaltung. Ein breit gefächertes Rahmenprogramm mit

der Sport- und Gesundheitsmesse, der Kinder-Leichtathletik und der Maultaschen-Party komplettieren den Lauftag, der neben dem Marathon und dem Halbmarathon auch erstmals das Freiburger Viertel, einen 10 km-Lauf enthielt. Populär zudem die Marathonstaffel und die Schüler-Marathonstaffel – unter dem Strich bedeutet dies ein dreitägiges Event für die ganze Familie. Eine Vielzahl von Bands unterschiedlicher Stilrichtungen sorgen im Verbund mit den begeisterungsfähigen Freiburgern für eine prächtige Stimmung an der Strecke, die die Läufer aller Leistungskategorien zum flotten Laufrhythmus antreibt.

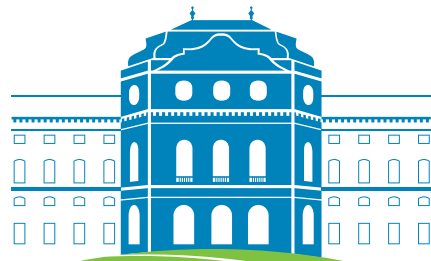
Rein sportlich sieht sich Mein Freiburg Marathon vorrangig als Breitensport-Veranstaltung, wengleich Spitzenleistungen stets willkommen sind. So durfte der einheimische Lukas Naegele nach 2014, 2015 und 2017 seinen vier-

ten Marathonsieg in 2:34:22 Stunden feiern, bei den Frauen gab es einen Schweizer Erfolg durch die erfolgreiche 100 km-Läuferin Marianne Okle in 3:04:30. Mit Anine Hell konnte sich auch im Halbmarathonlauf eine Schweizerin durchsetzen (1:25:14), während bei den Männern der Lörracher Vorjahressieger Omar Tareq erneut als Erster über die Ziellinie lief (1:09:01).

Wesentlich schneller dürfte es allerdings 2019 über die halbe Marathonstrecke werden, wenn sich die besten deutschen Langstreckenläufer um die nationalen Titel bewerben. Dann dürften die Streckenrekorde von Manuel Stöckert (2014/1:05:02) und Anja Röttinger-Schnabel (2009/1:14:03) in Gefahr sein. Bereits 2014 waren die deutschen Halbmarathonmeisterschaften schon einmal in den Freiburg-Marathon integriert. ■

www.mein-freiburgmarathon.de





 Sparkasse
Mainfranken Würzburg

31. Würzburger Residenzlauf

14.4.2019

Traditionsreicher
10 km-Lauf
Asse-Lauf mit
Weltbestzeiten
Große Schüler-
und Kinderläufe
Internationales
Handbike-
Rennen



Veranstalter:
Stadt Würzburg,
Fachbereich Sport

Würzburger Residenzlauf
Veranstaltungsgesellschaft UG
(haftungsbeschränkt)



Mehr Infos unter:
www.residenzlauf.de

Perfekte Mischung im Fränkischen

Wenn Weltklasseathleten auf dem pfeilschnellen Rundkurs um die Residenz ihre Visitenkarte abgeben, dann hat dies einen hohen Nachahmensfaktor für Tausende von Freizeitläufern und insbesondere für Kids bei Deutschlands größtem Schülerlauf.

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

Mit dieser Mischung hat der Würzburger Residenzlauf seit Jahren Erfolg. 2010 gab es erstmals über 7.000 Anmeldungen. 2016 mit 8211 Anmeldungen den nächsten Quantensprung. Auf der schnellen 2,5 km-Runde stehen zudem zwischen 15.000 und 20.000 Zuschauer. Der Residenzlauf-Termin ist zumeist am letzten April-Sonntag, es sei den, dass wegen der Osterfeiertage die Veranstaltung um die eine oder andere Woche vorrücken muss. Im Prinzip aber gilt: Wenn im April der Residenzlauf ansteht, dann ist Lauftag für die Unterfrankenregion.

Der Parcours 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. Ausgerechnet beim 30jährigen Jubiläum verhinderten hochsommerliche Temperaturen schnellere Zeiten, dennoch gab es mit 7975 Startern die zweithöchste Beteiligung in der Geschichte des größten Breitensportereignisses in Unterfranken.

Standesgemäß spulte der Weltjahresbeste Emanuel Kipchirchier Kiprono als Tagesschnellster sein Rennen in allerdings hitzebeeinträchtigten 28:14 Minuten herunter. Einen europäischen Glanzpunkt setzte der Norweger Sond-

re Nordstad Moen, der Europa-Marathonrekordler lief als Vierter gute 28:44 Minuten. Das Frauenrennen sicherte sich die in Kassel lebende Äthiopierin Melat Yisak Kejeta (32:36).

Übrigens, wenn Marathon-Weltrekordler wie Patrick Makau oder 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 zweitausend Freizeitläufer ebenso wie für inzwischen viertausend Kids bei Deutschlands größtem Schülerlauf. ■



www.residenzlauf.de

20.04.2019 Paderborner Osterlauf

Strahlwirkung über Deutschland hinaus

Am 20. März startet der Paderborner Osterlauf die 73. Auflage – und besitzt wie kaum ein anderes Ereignis eine besondere Strahlwirkung über Deutschland hinaus.

Ein Start in der Paderstadt gehört für viele dazu wie das Ostereiersuchen mit der Familie – 2018 einmal mehr ein Jahr der Rekorde.

Paderborn gilt als aktive Sportstadt. Es wird Fußball, Baseball, Football und Squash gespielt. Es wird getanzt und geturnt. In allen Klassen und Kategorien. Und es wird gelaufen. Das ganze Jahr über und ganz besonders am Karsamstag. Dann treffen sich mehr als 11.000 Laufbegeisterte aus zwanzig Nationen in Paderborns Innenstadt, um das Osterwochenende sportlich einzuleiten. Nicht zuletzt deshalb kann Paderborns Bürgermeister Michael Dreier von einer „Strahlwirkung über Deutschland hinaus“ sprechen. Dass die Faszination des Laufsports in den vergangenen Jahren ständig zugenommen hat, ist bekannt. Doch den Paderborner Osterlauf gibt es schon seit 72 Jahren. Er ist der älteste Straßenlauf Deutschlands, ausgerichtet vom SC Grün-Weiß Paderborn, erfreut sich auch nach so vielen Jahrzehnten einer wachsenden Beliebtheit und gehört für viele traditionell zu Ostern, wie das Ostereiersuchen mit der Familie. Es gibt sogar Läufer und Helfer, die für dieses Sportevent ihren Urlaub

verkürzen. Was ist dran, dass es immer wieder heißt: Es ist ein Erlebnis für Läufer, Fans, Freunde und die ganze Familie. Ein Blick auf die Veranstaltung verrät die Details.

Mit einem kleinen Lauf und wenigen Teilnehmern begann 1946 die Erfolgsgeschichte. Mit den Jahren stiegen die Teilnehmerzahlen, das Laufangebot, die Rund-um-Versorgung der Läufer, das Rahmenangebot und das Engagement der freiwilligen Helfer.

Laufen mit den Weltbesten

„Die einzigartige Mischung aus Spitzen- und Breitensport ist es, die die Läuferinnen und Läufer jährlich am Osterwochenende nach Paderborn zieht“, weiß Mathias Vetter, Vereinsmanager des SC Grün-Weiß. Hier treffen Profis auf Amateure, hier laufen Kinder, Familien, Vereine und Unternehmen nebeneinander. Ob beim Laufladen Endspurt Halbmarathon, beim E.ON 10km Lauf, beim Paderborn-Lippstadt Airport 5km-Lauf, beim 5km MBörso-Computer Nordic Walking oder bei den beiden Bambiniläufen der Sparkasse Paderborn-Detmold. Die Motivation der Läu-

fer am Start ist so verschieden wie sie selbst: die einen laufen um Bestzeiten, um persönliche Rekorde, um den Sieg. Andere laufen aus Spaß, aus gesundheitlichen Gründen, aus Tradition oder für einen guten Zweck.

Neue Rekorde in Paderborn

Die 10km-Strecke beim Osterlauf hat sich in den vergangenen Jahren zum heimlichen Favoriten der nationalen wie auch internationalen Laufszene entwickelt und ist regelmäßig bereits Wochen vor dem Event ausgebucht. Die Faszination mag auch daran liegen, dass keine andere Distanz in Paderborn mit so vielen Rekorden verbunden ist wie diese. 1993 lief Carsten Eich diese Distanz in 27:47 Minuten, die erst der Kenianer Benard Kimeli 2017 mit 27:18 Minuten unterbieten konnte. Schnell war es auch im Vorjahr, als Emmanuel Kiprono mit 27:26 zwar Jahresweltbestzeit lief, den Kursrekord aber denkbar knapp verpasste. Eine Frau hatte bei der 72. Auflage besonderen Grund zur Freude: An der Jahresweltbestleistung schrammte Dorcas Tuitoek zwar um drei Sekunden vorbei, blieb dabei mit

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

20. April 2019

Paderborner-Osterlauf.de

Jetzt anmelden und Frühbucher-Rabatt sichern!



31:00 Minuten um 19 Sekunden unter der seit 2002 fixierten Streckenhöchstmarke von Lenah Cheruiyot.

Spitzenläufer aus der Region

In den vergangenen Jahren hat sich der SC Grün-Weiß Paderborn zudem bemüht, verstärkt heimische Läufer aus der Region und aus Deutschland für den Paderborner Osterlauf zu gewinnen. Die Hahner-Zwillinge, Arne Gabius, Gesa Felicitas Krause, Katharina Heinig, Amanal Petros, Elias Sansar – sie alle waren begeisterte Starter beim ältesten Straßenlauf Deutschland. Und auch Promis kommen immer wieder gerne nach Paderborn. War es 2016 noch Joey Kelly, konnte der Osterlauf 2017 mit Claudia Pechstein gleich eine mehrfache Olympiasiegerin begrüßen, die sich zudem als Teilnehmerin der Deutschen Inline-Meisterschaften über die Halbmarathondistanz auch hier als Meisterin ihres Faches erwies.

Der Paderborner Laufnachwuchs Fest beim Osterlauf etabliert sind die beiden Bambiniläufe der Kindergar-

ten- und GrundschulKinder. „Ein ganz wichtiger Beitrag zur Motivation für junge Menschen“, ist Organisationsleiter Christian Stork überzeugt. „Viele Läuferinnen und Läufer, die heute an Karsamstag beim Halbmarathon oder beim 10-km Lauf an die Startlinie gehen, waren früher schon bei den Bambiniläufen dabei.“

Für jeden etwas dabei – das Rahmenprogramm

Während sich die einen auf ihren Lauf vorbereiten, stellt sich für die anderen die Frage: was tun zwischen Anreise und Anfeuern? Die Antwort gibt der Osterpark mit all seinen Aktionen, seinem abwechslungsreichen Bühnenprogramm sowie Kirmesbuden und Mitmachaktionen.

Der Paderborner Osterlauf (www.paderborner-martinslauf.de) ist auch 2019 in seiner 73. Auflage weit mehr, als nur ein Lauf an einem besonderen Tag: Das Laufangebot lässt keine Wünsche offen, denn die Familienfreundlichkeit und der ausgesuchte Service für die

Sportler sind ungeschriebenes Gesetz am Sportzentrum Maspornplatz. Der SC Grün-Weiß 1920 e.V., die Paderborner Osterlauf GmbH und die Stadt Paderborn wurden dafür bereits mehrfach ausgezeichnet und freuen sich bereits heute auf die Läuferinnen und Läufer aus Spitzen- und Breitensport.

Paderborner Martinslauf am 9. November

Wer nicht bis zum neuen Jahr warten möchte, um in Paderborn zu laufen, startet ganz einfach bei der dritten Auflage des Paderborner Martinslaufs. Der E.ON Lichtlauf am 9. November verspricht nicht nur sportliche, sondern auch optische Höhepunkte. So werden Teilschnitte der Strecke mit gezielten Lichtinstallationen aus gespeicherter Sonnenenergie eindrucksvoll in Szene gesetzt. Der abwechslungsreiche 2-km Rundkurs durch Innenstadt und Paderquellgebiet bietet jede Menge Spaß und eine einmalige Laufatmosphäre. Weiteres ist unter www.paderborner-martinslauf.de zu finden. ■

www.paderborner-osterlauf.de

73.
Paderborner
Osterlauf

17

und mit **Nacht-Lauf**
und Feuerwerk

SPREEWALD MARATHON

Auf die Gurke, fertig, los!

25. bis 28. April 2019

33 Strecken ... 33 Glücksmomente



Schon angemeldet?



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

BURG • LÜBBEN • LÜBBENAU • STRAUPITZ

... Brandenburgs größtes Familiensportevent ...13.155 Teilnehmer ...

Sportliche Vielfalt im Spreewald

Mit über 13.000 Sportlern kann der Spreewaldmarathon im 16. Jahr in Folge einen neuen Teilnehmerrekord vermelden – Vielseitigkeit des Events zeigt sich in 44 Wettbewerben auf 33 Strecken: Das Angebot reicht von Laufen über Radfahren bis Paddeln und Skating.

13.155

ist die neue Rekordzahl seit der 16. Auflage des Spreewaldmarathon 2018, und das trotz Teilnehmerbegrenzung auf einigen Strecken. Damit ist das Event die größte Breitensportveranstaltung im Land Brandenburg. 2003 mit knapp 3000 Teilnehmern gestartet, wurden jedes Jahr immer mehr Starter in den Spreewald gelockt. 16 Jahre nacheinander Teilnehmerrekord zeugt von der magischen Anziehungskraft des Events. 2018 ist man nun über die 13.000 Teilnehmermarke gesprungen.

Die Stärke der Veranstaltung ist: die Anziehungskraft des Spreewaldes, die Vielseitigkeit, der Einsatz, die Energie und Euphorie der 500 Helfer, die herausragende Versorgung für 13.000 Sportler, von der Erdbeertorte bis zum Hefepflins und natürlich die Gurkenmedaille. 6 große LKW voller Lebensmittel und Getränke sorgen für ausgiebiges Schlemmen.

Die Vielseitigkeit des Events zeigt sich mit 8 Disziplinen, auf 33 Strecken, deren Verläufe zusammen auf 864 km durch die Spreewaldregion führen: 12x Laufen, 9x Radeln, 4x Walken, 5x Wandern, 9x Paddeln, 2x Run & Bike und 3x Inline-Skaten. 2019 wird das umfangreiche Programm nun ergänzt von zwei Run & Bike-Wettbewerben. Letztendlich hat der Sportler die Qual der Wahl bei so vielen Wettbewerben, eines jedoch ist gewiss: Für jedes Familienmitglied ist sicher eine Strecke dabei!



Als Lohn für die Anstrengung und zur Erinnerung gibt es für jeden Teilnehmer eine schwergewichtige, gusseiserne Gurkenmedaille, je nach Streckenlänge in Gold, Silber, Bronze oder Grün. Die fehlerfreie Durchführung mit seinen 5 Startorten in Burg, Lübben, Lübbenau, Straupitz und Goyatz erfordert somit ganz viel Zeit und Mühe. Trotz seiner Größe ist das Event familiär geblieben. Höhepunkt im Jahr 2018 war der Start des mit 1300 Rad-sportlern ausgebuchten 200 km Radmarathons auf der Schlossinsel in Lübben. Nachts durch den Spreewald – Einmalig, das Event mit zwei Nachtläufen Wenn keine Uhr die Zeit stoppt und die Sportler antreibt, dann ist Nachtlaufzeit beim Spreewaldmarathon. Bei den meisten

Läufen in Deutschland geht es mit Zeitdruck auf die Strecke. Das eigentlich schöne, den Genuss beim Sport, verliert manch einer dabei aus den Augen. Das Laufen auch ohne diese Hektik möglich ist und zudem noch riesigen Spaß machen kann, dies beweist der Marathon im Spreewald. Am Freitagabend in Lübbenau und am Samstag in Burg, jeweils um 20.30 Uhr, darf man durch den Spreewald ganz geruhsam laufen, walken und wandern. Farbenprächtig präsentiert sich dann der Spreewald. Silberfontänen am Start, Funkenregen am Nachthimmel, bunte Lichter, Feuerschalen, farbige Wasserfontänen und Fackelschein begleiteten die Läufer, Walker und Wanderer entlang der Spreewaldflüsse. Ein Nonstop-Feuwerk in Burg begeistert im Ziel und hinterlässt bleibende Eindrücke. Livebands in beiden Zielorten sorgen für die rechte Stimmung. Die jeweils 5 km langen Strecken sind ohne Zeitmessung, aber inklusive T-Shirt für alle Voranmelder bis zum 1. April. Eine Taschen- oder Stirnlampe sollte mitgeführt werden, denn nicht jeder Winkel im Spreewald kann ausgeleuchtet werden.

Wo gibt es das auch noch, eine Veranstaltung mit 2 Halbmarathon-Läufen? Der Sportler darf am Samstag und Sonntag auf einer jeweils anders verlaufenden Strecke den Spreewald kennen lernen. Eine Gesamtwertung beider Läufe ergänzt das Programm. ■

Wo gibt es das auch noch, eine Veranstaltung mit 2 Halbmarathon-Läufen? Der Sportler darf am Samstag und Sonntag auf einer jeweils anders verlaufenden Strecke den Spreewald kennen lernen. Eine Gesamtwertung beider Läufe ergänzt das Programm. ■

www.spreewaldmarathon.de



METRO MARATHON DÜSSELDORF

SONNTAG | 28.04.2019



JETZT MIT

HALBMARATHON

 metro-marathon.de

Die Meistermacher

Nordrhein-Westfalens
Landeshauptstadt wird
zum Sprungbrett zur
Europameisterschaften
in Berlin – aber auch
zum Partyspaß für
12.000 Staffelläufer.

Für die neue Streckenrekordlerin Volha Mazuronak wurde Nordrhein-Westfalens Landeshauptstadt zum Sprungbrett für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin, denn vier Monate später wurde die Weißrussin nicht ganz unerwartet Europameisterin auf der Marathondistanz. Aber auch für Tom Gröschel und Fabienne Amrhein sollte der METRO Marathon Düsseldorf zum wichtigen Meilenstein für die „Heim-EM“ in Berlin werden, denn die beiden holten sich am Rhein in überzeugender Manier die deutschen Meistertitel – und waren auf den Straßen Berlins als jeweils Elfte beste Deutsche. Das ist eigentlich nur das i-Tüpfelchen eines Marathons, der Stück für Stück stärker zu einer festen Größe in der nationalen und internationalen Marathonszene geworden ist. Seit 2010 zudem auch mit dem IAAF Road Race Bronze Label ausgezeichnet, ist er nach 2018 auch 2019 Schauplatz der deutschen Marathonmeisterschaften. 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 neue Möglichkeiten eröffnet, letztlich sind 17.000 Teilnehmer aus 75 Nationen ein vorzeigbares Resultat der globalen Werbetätigkeiten.

Der Aufruf ist unmissverständlich: Lass dich von der rheinischen Lebensart, der traditionellen Küche, einem kühlen Altbier und einem traumhaften Sonnenuntergang am Abend begeistern. Nimm einfach an einer der schönsten und schnellsten Sightseeing-Touren Deutschlands teil – dem METRO Mara-



Unbändige Freude bei Tom Gröschel über den Gewinn des deutschen Marathontitels

thon Düsseldorf mit schnellen Streckenrekorden von 2:07:48 bzw. 2:25:29 Stunden. Dich erwarten 42,195 km r(h)einste Lauffreude, die weltberühmte Königsallee, der moderne Medienhafen, die historische Altstadt, die Einzigartigkeit der vielen im Stadtgebiet verteilten über 100 Jahre alten originellen Gaslampen und ein Endspurt mit Schlossblick auf der herrlichen Rheinpromenade. So steht es in einem kompakten, sechsprachig gestalteten Flyer.

Der Schwerpunkt liegt in Düsseldorf auf der klassischen Distanz. Trotzdem gibt 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 wollen sich dieses Teamvergnügen miteinander teilen und Spaß haben auf der Partymeile durch Düsseldorf mit einer Vielzahl von Bands aller Stilrichtungen.

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 lassen die Düsseldorfer Marathonmacher unversucht, um mit einer sechsmonatigen Trainingsunterstützung („Nach dem Marathon ist vor dem Marathon“) Neulingen den Weg zum Marathonstart zu ebnen. ■

www.metro-marathon.de

28.04.2019 VVO Oberelbe-Marathon

Landschaftlich reizvoll

Der Oberelbe-Marathon ist erwachsen geworden – Selbst nach 21 Jahren bleibt der OEM mit seinem attraktiven Programm auf den Radwegen zwischen Königstein und Dresden in vielerlei Hinsicht spannend und herausfordernd.

Das Jahr nach einem Jubiläum ist immer ein schweres, das mussten auch die Macher des OEM21 leidvoll erfahren. Nicht nur, dass ein langer Winter die Anmeldezahlen beeinflusste, sondern auch bedingt durch Baumaßnahmen musste an der Strecke getüftelt werden. Aber letztlich geriet alles Bestens. #oemgut! Über 5000 Läufer tummelten sich letztlich auf den landschaftlich reizvollen Strecken auf dem Elberadweg zwischen Königstein und Dresden. Im Heinz-Steyer-Stadion wurde Marc Schulze für seinen dritten Marathonsieg in Folge gefeiert, bei den Frauen gewann mit der Rennsteig-Ultramarathon Siegerin Daniela Oemus ein

Überraschungsgast nach 2:55:29 Stunden. Der Oberelbe-Marathon ist kein Rennen, bei dem es um rekordverdächtige Zeiten geht – sondern der Reiz der Landschaft steht im Vordergrund. Hier die Felsformationen des Elbsandsteingebirges, dort die Elbe-Uferpromenade und die Sightseeingtour durch Dresden mit Blick auf die Frauenkirche und weitere kulturhistorische Sehenswürdigkeiten gibt es inklusive. Der Marathon-Wettbewerb bietet einen 42 Kilometer langen Mix aus vorwiegend Natur und etwas City.

Beim Blick auf das Programm mit den unterschiedlichen Startorten wird klar, dass die Veranstalter ein organisatorisches Meisterwerk zu vollbringen haben. Der Marathonstart erfolgt in Königstein, der Halbmarathon in Pirna, der 10 km-Lauf im Schillergarten am „Blauen Wunder“ und der an Austragungen junge 5 km-Lauf an der Waldschlößchenbrücke. Nach vielen Diskussionen sind die Wertungsmodalitäten geändert, sodass nunmehr die Nettozeiten für die Finisher aller Läufe gelten, alleine die Plätze 1-10 werden brutto erfasst. Organisatorisch eine Entlastung bietet auch die neue Ballsportarena direkt neben dem Ziel.

Trotz der dichten Startfolge an unterschiedlichen Orten ist jedoch eines gemeinsam: Das Ziel aller Wettbewerbe ist im Heinz-Steyer-Stadion – und das bei einer unbedingt entspannt-stimmungsvollen Atmosphäre. ■

www.oberelbe-marathon.de

oem22
VVO OBERELBE-MARATHON

DER LANDSCHAFTSMARATHON –
ENTLANG DES ELBERADWEGES VON DER SÄCHSISCHEN
SCHWEIZ NACH DRESDEN.

28. APRIL 2019

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

DAMPFERSPEZIAL

Begleiten Sie Ihren Marathonläufer auf einem extra für den OEM gecharterten historischen Raddampfer. Mehr Informationen:

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE





#ZeroHungerRun – Benefizläufe der Welthungerhilfe

Die Laufschuhe geschnürt, ein paar letzte Lockerungsübungen – und los geht's beim ZeroHungerRun. Bei den Charity-Läufen der Welthungerhilfe in Bonn und Köln gehen Läuferinnen und Läufer für eine Welt ohne Hunger an den Start. Gemeinsam lässt sich so dem Ziel der Welthungerhilfe, den Hunger bis 2030 zu besiegen, immer näher – ZeroHunger bis 2030!

Seit 2016 sind bereits über 4.000 TeilnehmerInnen für den guten Zweck gelaufen. Undeswerdenimmermehr. DieLäuferIn-

nen können mit professioneller Zeitmessung zwischen den Distanzen 5 km und 10 km wählen. Selbstverständlich fließt die Meldegebühr zu 100 % in die Arbeit der Welthungerhilfe.

Und wie geht es 2019 weiter?

Mitte Juli: #ZeroHungerRun Köln

Ende September: #ZeroHungerRun Bonn

Alle weiteren Infos und Termine finden Sie auf der Internetseite.

Mach deinen Lauf zur Online- Spendenaktion!

Nicht nur beim #ZeroHungerRun kann man Laufen mit Gutes tun verbinden. Jeder kann seinen Lauf zu seinem persönlichen Spendenlauf machen und so einen ganz persönlichen Beitrag für eine Welt ohne Hunger leisten. Das geht ganz einfach unter

**[www.welthungerhilfe/
spendenaktion.de](http://www.welthungerhilfe/spendenaktion.de)**

In nur vier Schritten kann jeder seine individuelle Online-Spendenaktion anlegen und unter Freunden, Bekannten und Kollegen für seinen Lauf online Spenden sammeln. Worauf wartest du noch?

www.zero-hunger-run.de

H

HIN Heilbronn



19. Heilbronner Trollinger Marathon 5. Mai 2019



Mehr Information auf
WWW.TROLLINGER-MARATHON.DE
FACEBOOK: TROLLINGER.MARATHON



N

VERANSTALTER:
WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-
VERBAND IM KREIS HEILBRONN



BUNDESGARTENSCHAU
HEILBRONN
17.04. – 06.10.2019

Ein Sympathieträger für die Weinregion

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

Bei der 18. Auflage waren 7.928 Läufer und Walker über die verschiedenen Distanzen in den Meldelisten verzeichnet, damit wurde eine neue Allzeit-Bestmarke aufgestellt. Waren 2017 die Laufbedingungen bei regnerischem Wetter ideal, zerstörten 2018 die sommerlichen Temperaturen so manche Bestzeitpläne. Aber dennoch ist beim Trollinger Marathon die Finisherquote der Gestarteten mit Werten um 98 Prozent absolut Spitze.

„Trollinger Marathon: ein Riesenfest für Läufer und Zuschauer“ titelte die Heilbronner Stimme am Tag nach dem Event. Und auch von den Sportlern bekommt der „Trolli“ ein hervorragendes Zeugnis ausgestellt. In den sozialen Netzwerken lässt sich das Fazit durchweg so zusammenfassen: super gelaufen, tolle Veranstaltung und ein Kompliment an die Organisation! Und auch die Auswertung der jährlich durchgeführten Läuferbefragung ergibt ein ähnliches Bild.

Vor allem die Entzerrung der Kinder- und Jugendläufe vom Marathon-Programm mit einer Verlagerung auf den Vortag kam gut an. In der Tat, der Familientag ist ein Gewinn für die überaus beliebte Veranstaltung, die unter der Federführung der Heilbronn Marketing GmbH und dem WLK Kreis Heilbronn bestens organisiert ist und Jahr für Jahr von der Stimmung um das Frankenstadion und den zahlreichen kleinen Gemeinden im Umland lebt.

Die Laufstrecken führen als Rundkurs durch die herrliche Landschaft und die stimmungsvolle Atmosphäre der Weinbaudörfer ist ein besonderes Markenzeichen. Das Laufangebot beim „Trolli“ sieht neben dem Marathon, dem teilnehmerstarken Halbmarathon und der Walkingstrecke (14,4 km) auch den Staffel-Marathon vor, für den jungen



Laufnachwuchs gibt es zudem den Mini-Marathon und Kinder-/Jugendlauf mit inzwischen nahezu 1.000 Jugendlichen. Für die lokalen Läuferinnen und Läufer werden wieder die Meisterschaften der Region Franken stattfinden. Der Staffel-Marathon wird zunehmend beliebter und sorgt auf der Marathonstrecke für eine Belebung. Und da 2019 ab April die Bundesgartenschau in Heilbronn stattfindet, bietet sich für Teilnehmer mit einer längeren Anreise ein ganzes Wochenende in der Käthchenstadt geradezu an.

Neben den Standards gibt es für die Trolli-Starter bei der Startnummernausgabe im großen Festzelt im Frankenstadion eine Flasche Trollinger-Marathon-Wein und ein Funktionsshirt. Medoc liegt zwar Hunderte von Kilometer entfernt, aber auch beim Trolli werden die besten Kostüme auf den Strecken zwischen der läuferischen Drehscheibe Heilbronn und dem Umland mit Flein, Talheim, Lauffen, Brackenheim, und Nordheim bestaunt. ■

www.trollinger-marathon.de

DAS JUBILÄUMSEVENT:



Marathon • Halbmarathon • Peppex Sports 4er-Staffelmarathon



20%
Vorzugspreis
bis zum
31.12.2018



Jetzt anmelden: www.mainz.marathon.de



Mainz feiert 20 Jahre Gutenberg Marathon



Im Jahr 2000 wurde der Marathon zum 600. Geburtstag Johannes Gutenbergs ins Leben gerufen. Was als einmalige Veranstaltung gedacht war, entwickelte sich über die Jahre hinweg zu einer großartigen Erfolgsgeschichte.

Aus dem einst als einmalige Veranstaltung geplanten Marathon zum 600. Geburtstag von Johannes Gutenberg ist längst eine Topveranstaltung geworden, die aus dem bundesweiten Laufkalender nicht mehr wegzudenken ist. Durch die vier gemeinsam mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) durchgeführten deutschen Marathonmeisterschaften ist gewiss der Bekanntheitsgrad des Gutenberg-Marathons kräftig gestiegen, sodass sich Jahr für Jahr über 8000 Langstreckenläufer in der Karnevalshochburg Mainz treffen.

Jedes Jahr aufs Neue ist es ein eindrucksvolles Erlebnis, mittendrin zu sein. Die besondere Mainzer Atmosphäre mit vielen begeisterten Zuschauern an der Strecke, zahlreichen Moderatoren und Musikgruppen ist einzigartig. Und wird sicherlich bei dem Trubel um 20 Jahre Gutenberg Marathon Mainz noch besser werden! So werden bis zu 40 Moderatoren und Musikgruppen unterschiedlicher Richtungen – von

Samba über Blasmusik, DJs bis zu Oldies – sowie der Radiosender Antenne Mainz für Partyfeeling, gute Stimmung und den richtigen Laufrhythmus an der Strecke sorgen.

Der Startschuss für den Marathon fällt um 9.30 Uhr an der Rheingoldhalle. Die Strecke hat zwei teilweise identische Runden und führt vorbei an vielen Mainzer Sehenswürdigkeiten wie dem Dom, dem Kurfürstliches Schloss und dem Staatstheater. Attraktiv ist natürlich die malerische Altstadt, eingebunden sind aber auch die Stadtteile Weisenau und Mombach und die rechtsrheinisch gelegenen Mainz-Kastel und Mainz-Kostheim. Der stimmungsvolle Zieleinlauf am Mainzer Rathaus ist legendär.

Neben dem Marathon steht auch beim 20. Geburtstag wiederum der Halbmarathon auf dem Programm, zudem

wird der 4er-Staffelmarathon mit unterschiedlichen Laufdistanzen von 13, 10, 8 und 11 km angeboten. Die Staffel bietet eine ideale Plattform für Freunde, Familien, Vereine und Firmenteams. Einen besonderen Service können die Läufer mit der Umstiegsoption nutzen, bei der vom kompletten Marathon auf die halbe Distanz und umgekehrt gewechselt werden kann. Um den Marathon zu stärken, gibt es zum Jubiläum ein besonderes Geschenk.

Im Rahmen des 20. Gutenberg Marathon Mainz wird es ein umfangreiches Rahmenprogramm geben. Neben dem festinstituierten Angeboten, wie z.B. dem Aktionstag der Aktion Lebenslauf auf dem Gutenbergplatz am Veranstaltungsvortag, der Marathon-Messe, den Ökumenischen Gottesdienst, etc. sind spezielle Jubiläumsevents in Planung. ■

www.marathon.mainz.de

Die schönsten 10 Meilen der Welt

Der Grand Prix von Bern überspringt mit 31.822 Läufern zum fünften Male in Folge die 30.000 Teilnehmer-Marke – Der größte Volkslauf in der deutschsprachigen Schweiz kann mit einem Frauenanteil von 43 (!) Prozent aufwarten.

Vorbei an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten mit Bärengraben, Nydeggbrücke, Zytglogge, Rathaus, Aare, Dählhölzliwald (Zoo), Bundeshaus und Münster ist der Grand-Prix von Bern eine regelrechte Sightseeingtour. Mit 31.822 Meldungen konnte der GP bei der 37. Auflage zum fünften Mal in Folge die 30.000 Teilnehmer-Marke überspringen. Als „die schönsten 10 Meilen der Welt“ ist der Grand-Prix von Bern längst eine Institution. Auch wenn weit über neunzig Prozent der Starter aus dem Kanton Bern und den angrenzenden Kantonen kommen, hat der wohl größte Volkslauf der Deutschschweiz auch einen stattlichen Ausländeranteil. Nachbar Deutschland stellt dabei mit knapp 2 Prozent das größ-

te Ausländerkontingent. Lauf-Größen wie der frühere Marathon-Weltrekordler und Olympiasieger Haile Gebrselassie, der nahezu namensgleiche Marathon-Weltmeister Ghirmay Gebreselassie und wie 2018 der dreimalige Olympiasieger Kenenisa Bekele gaben in der Bundeshauptstadt bereits ihre Visitenkarte ab. Ob Topläufer oder Freizeitjogger aller Altersklassen und Leistungskategorien, sie alle genießen diese einmalige Atmosphäre in der Bundeshauptstadt. Mit 16.000 Finishern ist natürlich der Wettbewerb über 10 Meilen, was einer Länge von 16,093 km entspricht, die Hauptattraktion. Bis zu 30 Startblöcke sind erforderlich, um diese prächtige Läufer­schar auf die anspruchsvolle Strecke zu führen. Fünf Verpflegungsstellen und

die bei höheren Temperaturen installierten Duschen sorgen neben den vielen Brunnen am Streckenrand für die entsprechende Versorgung der Läufer. Für alle, denen die 10 Meilen noch zu lang sind, gibt es mit dem Altstadt-GP einen Lauf über 4,7 km. Der Bären-GP für Kinder rundet das Laufangebot bei dieser gigantischen Breitensportveranstaltung ab, die mit 43 % Frauenanteil eine überragende Quote aufweisen kann. Belohnt werden die Finisher mit einer Medaille, die nach einer Serie mit Museen die Wahrzeichen der Stadt zeigen, darunter bislang auch das Bundeshaus, der Zytgloggeturm und das Rathaus. Speziell auf Firmen ausgerichtete Angebote, geführte Trainingseinheiten auf der Strecke, medizinische Symposien und das STBern-Running sind exzellente Möglichkeiten zur Vorbereitung auf diesen außergewöhnlichen Großanlass in der Bundeshauptstadt. ■

www.gpbern.ch



SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT

38. GRAND PRIX VON BERN
11. MAI 2019

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

BERNEXPO GROUPE

CRAFT FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Groupe Mutuel Assurances, Versicherungen, Assicurazioni

MIGROS

Partner

Engagement Stadt Bern

Swiss Runners Ticket

Gratis-Anreise mit OV innerhalb der Schweiz

Mehr als nur zwei Laufereignisse in der Hauptstadt

25 Kilometer Sightseeing quer durch die Hauptstadt: Die S 25 Berlin ist eines der herausragenden Lauf-Erlebnisse für Weltklasseathleten wie auch für ambitionierte Freizeitsportler aus Deutschland und der ganzen Welt – und erreichte bei der 38. Auflage im Mai 2018 mit 13.040 Läufern aus 85 Nationen die zweithöchste Beteiligung in der Geschichte dieses Laufes. The Great 10k ist bekannt als eines der schnellsten 10 km-Rennen weltweit – und lockt im Oktober ans Charlottenburger Schloss.

13.040

Laufsport-Begeisterte aus 85 Nationen waren im Mai 2018 unter der Regie von Berlin läuft e.V. bei der 38. Auflage von S 25 Berlin, so der Titel des einstigen „Franzosenlaufes“ mit nunmehr der Berliner Sparkasse als Hauptsponsor, dabei. Das ist die höchste Teilnehmerzahl seit 1990, als ein halbes Jahr nach der Wende 14.300 Läufer an den Start gegangen waren. Parallel dazu wurden auch Wettbewerbe über die Halbmarathon-Distanz, über 10 km, im Staffellauf über 5 x 5 km sowie im 1,2 km langen Schülerlauf durchgeführt. Alleine 6.480 Läufer traten über die traditionsreiche 25-km-Strecke an. Damit bestätigte der S 25 Berlin seine Position als eines der größten Rennen über diese Distanz in der Welt. Die Strecke zum Brandenburger Tor und zurück zum Olympiastadion 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 Siegessäule. 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 (natürlich) 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 einer Ebene tiefer finishten die 2018er Sieger Jonas Koller, der sich damit sogar ins deutsche EM-Aufgebot hineinlaufen konnte, und Alexandra Rechel. Auf dem Papier klingen die zusätzlichen vier Kilometer zur 25 km-Distanz am Funkturm entlang nämlich ganz easy. Nur: Wer sich nach 20 Kilometern der lang gezogenen Steigung an der Masurenallee stellt, wird merken, dass sich Intervall- und Treppen-Training im Frühling an dieser Stelle wirklich gelohnt haben. Ein Berlin-Sightseeing der ganz besonderen Art ist außerdem The Bridgestone Great 10k Berlin mit einer Passage durch den Zoologischen Garten. Der Startschuss für diese tierisch gute Laufveranstaltung über 10 Kilometer fällt stets Anfang Oktober vor dem Schloss Charlottenburg. Kurz nach dem Großen Stern biegt die Läufer-Karawane dann in den weltweit berühmten Zoo ab – hautnah zu Panda, Gorilla und Co! Extra für den schnellsten Zehner Deutschlands ist eine Laufstrecke entlang der Tiergehege abgesperrt und bietet somit selbst erfahrenen Läuferinnen und Läufern ganz neue Natur-Perspektiven. Anschließend geht es für die rund 8.000 Läuferinnen und Läufer über den Ku'damm zurück zum Schloss Charlottenburg, vorbei an unzähligen

Zuschauern am Straßenrand, die jedes Mal für tolle Stimmung sorgen. Der Ergänzungswettbewerb über 2x5 km ist besonders gut geeignet für Lauf-Anfänger und Familien-Teams.

Berlin läuft! wurde 2008 gegründet und gehört seitdem zu den größten Laufveranstaltern in der Hauptstadt. 2014 schlossen sich Berlin läuft! und die belgische Sportagentur GOLAZO in Deutschland zusammen mit dem Ziel jeden für den Sport zu begeistern. Golazo Sports ist ebenfalls in Belgien, den Niederlanden, Frankreich, Italien und Spanien aktiv und organisiert jährlich über 200 Großveranstaltungen und Topsportevents. ■



www.berlin-laeuft.de



Lauffestspiele der Mozartstadt



START

FINISH

feel

#SOUNDOFRUNNING

17.-19. Mai 2019

Salzburg Marathon.

Ein glanzvolles Wochenende.

Vom Kinderrennen bis zum Marathon.

Entdecke laufend das Weltkulturerbe Salzburger Altstadt.

visit
salzburg-marathon.at

| Marathon | Halbmarathon | Staffel-Marathon | 10K-City Run | Frauenlauf |
| Frühstückslauf | Gipfeltreffen | Junior-Marathon | Integrationslauf |



Lauffestspiele der Mozartstadt

Neuer Termin, herrlicher Zieleinlauf vor dem Festspielhaus Salzburg, traumhafter Laufgenuss, grandiose Emotionen – bei den Lauffestspielen der Mozartstadt vom 17. bis 19. Mai kommen alle Läuferinnen und Läufer auf ihre Kosten!

Als kleiner, aber feiner Marathon mit außergewöhnlichem Angebot hat sich der Salzburg Marathon in den letzten Jahren im europäischen Laufkalender etabliert. Ein stimmungsvoller, internationaler Läufertreff voller Emotionen ist auch bei seiner sechzehnten Auflage Höhepunkt der dreitägigen Lauffestspiele der Mozartstadt. Der große Trumpf der größten Aktivsportveranstaltung im Bundesland Salzburg ist ihre Vielseitigkeit. Bei neun attraktiven Bewerben auf unterschiedlichen Laufdistanzen, jeder mit eigenem Charme, ist ein unvergessliches Lauferlebnis für jeden Typ Läufer garantiert. Das familiäre Flair, das gemeinschaftliche Erlebnis und das Aufsaugen der besonderen Atmosphäre eines internationalen Laufevents sind bei den zahlreichen Teamwertungen und -wettbewerben verstärkt spürbar. Die einzigartige Kombination zwischen Sport und Kultur auf einer wunderschönen, an zahlreichen berühmten Sehenswürdigkeiten direkt vorbeiführenden, flachen Laufstrecke macht den Laufgenuss bei den Lauffestspielen

der Mozartstadt vollkommen. Am gesamten Wochenende wird jeder Laufschrift von Musik begleitet: Samba-Klänge am Freitag, Brass-Bands am Samstag und eine bunte musikalische Reise entlang der Laufstrecke am Sonntag.

Mit dem neuen Termin vom 17. bis 19. Mai bilden die Lauffestspiele der Mozartstadt den krönenden Abschluss der Frühjahrs-Laufsaison 2019. Die Hauptbewerbe am Sonntag, der Salzburg Marathon, der Halbmarathon, der 10K Salzburg CityRun und der Staffel-Marathon, der sein Comeback feiert, führen wieder direkt durch die historische Salzburger Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Für den Zieleinlauf wird den Läuferinnen und Läufern der rote Teppich direkt vor dem weltberühmten Festspielhaus ausgerollt. Die Freitags- und Samstagswettbewerbe sind in der natürlichen Atmosphäre des Volksgartens eingebettet, der eine herrliche Kulisse

für genussvollen Laufsport und beste Unterhaltung mit dem Rahmenprogramm bietet. Die Eisarena Volksgarten öffnet ihre Pforten für den zweitägigen SportMall@Salzburg Marathon.

Zu den Stärken der Lauffestspiele der Mozartstadt zählen neben dem vielseitigen Programm und der herrlichen Kulisse der Stadt Salzburg auch die kurzen Wege am Veranstaltungswochenende, eine innovative Charity-Initiative und ein engagiertes Konzept zur sportlichen Nachhaltigkeit mit gelungenen Maßnahmen zum Umweltschutz. Anstelle der üblichen Pasta-Party genießen die Läuferinnen und Läufer in Salzburg hochwertige, biologische Speisen. Neunmal in Folge wurde der Salzburg Marathon offiziell bio-zertifiziert, ein Alleinstellungsmerkmal in der Welt des Marathons, der eine Stärke der Region betont und die regionale Verankerung des Events demonstriert. ■

www.salzburg-marathon.at

GRR-Ehrungen



Nachwuchsathleten des Jahres

2004	Eva-Maria Stöwer	Zelalem Martel
2005	Julia Viellehner	Tom Scharff
2006	Julia Hiller	Thorsten Baumeister
2007	Katharina Heinig	Matti Markowski
2008	Anna Hahner	Robert Krebs
2009	Corinna Harrer	Simon Dörflinger
2010	Corinna Harrer	Tom Gröschel
2011	Gesa-Felicitas Krause	Martin Grau
2012	Maya Rehberg	Homiyu Tesfaye
2013	Maya Rehberg	Philipp Reinhardt
2014	Alina Reh	Patrick Karl
2015	Alina Reh	Patrick Karl
2016	K. Klosterhalphen	Markus Görger
2017	Lisa Oed	Markus Görger

GRR-Award für das Lebenswerk

2013	Christa Vahlensieck
2014	Hans Grodotzki
2015	Charlotte Teske
2016	Katrin Dörre-Heinig
2017	Christoph Herle

GRR-Läufer des Jahres

2017	Alina Reh	Arne Gabius
------	-----------	-------------

Trainer des Jahres

2005	Heinz Reifferscheid
2006	Klaus-Peter Weippert
2007	Heiner Weber
2008	Jürgen Stephan
2009	Kurt Ring
2010	Andreas Fuchs
2011	Bernd Meuser
2012	Jürgen Eberding
2013	Carmen Rehberg
2014	Günther Scheefer
2015	Günter Zahn
2016	Martin Lütke-Varney
2017	Sascha Arndt

GRR-Organisatorenpreis

2011	Friedhelm Boschulte
2012	Gerd Zachäus
2013	Alfred Langenbrunner SSC Berlin
2014	BMS Die Laufgesellschaft
2015	Paderborner Osterlauf
2016	Wolfgang Kucklick
2017	HAJ Hannover Marathon



Gänsehaut-Feeling in der Abenddämmerung

Am 11. Mai 2019 findet der SRH Dämmer Marathon bereits zum 16. Mal statt und wartet mit Partystimmung, vielen Zuschauern und einer schnellen Halbmarathon-Strecke auf.

Zahlreiche Zuschauer, Stimmungsnester mit Volksfestcharakter und eine atemberaubende Atmosphäre in der einbrechenden Abenddämmerung: Das ist der SRH Dämmer Marathon, das größte Breitensportevent der Metropolregion Rhein-Neckar. Der Dämmer Marathon ist eine einzigartige

Laufveranstaltung: Die Marathon-Strecke führt durch Mannheim und Ludwigshafen – und ist damit nicht nur städte-, sondern auch bundeslandübergreifend. Der Startschuss an einem Samstagabend erlaubt es bis zu 100.000 Zuschauern das Rennen vom Streckenrand oder im wunderschönen Start-Ziel-Bereich rund um den Wasserturm, das Wahrzeichen Mannheims, zu verfolgen. Die hereinbrechende Abenddämmerung sorgt zusätzlich für Gänsehaut-Atmosphäre.

Neben dem Rennen über die volle 42,195-km-Distanz starten ein Halbmarathon und 10-km-Lauf, die mit weni-

gen Höhenmetern und langen Geraden Bestzeiten möglich machen. Zudem finden diverse Team- und Kinderläufe statt. Seit 2016 neu im Programm ist die Wertung Bike&Run: Zwei Läufer absolvieren gemeinsam die Halbmarathon-Strecke und können sich dabei abwechselnd auf einem Fahrrad ausruhen.

Um den Charakter des vordergründig als Breitensportveranstaltung konzipierten Events zu unterstreichen, steht für 2019 die Förderung von regionalen und nationalen Spitzenläufern im Vordergrund, für die besondere Anreize geschaffen werden sollen.

Neben den Stimmungshochburgen in Seckenheim und Rheingönheim wartet auf die Marathon-Läufer seit 2016 ein ganz besonderes Highlight: Bei Kilometer 40 führt der Ein-Runden-Kurs über einen roten Teppich durch den Gartensaal des Mannheimer Barockschlosses! ■

www.daemmermarathon-mannheim.de



#wirlaufen

Der SRH Dämmer Marathon

Metropolregion Rhein-Neckar | Mannheim & Ludwigshafen

Ein Sport Event von  und 

#wirlaufen

MARATHON | HALBMARATHON | 10er
TEAM-MARATHON | DUO-MARATHON
BIKE&RUN | KINDERLÄUFE

11.05.2019

www.daemmermarathon-mannheim.de



**12. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 02. JUNI 2019

- **5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km BARMER-Lauf**
- **Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL SPORT Marathon**
- **ROTTE-Staffelmarathon**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

JETZT ANMELDEN!



Sportliches Fest für die Familie

Schritt für Schritt hat sich der Salzkotten-Marathon über die 2000-Teilnehmer-Marke entwickelt – und ist eines geblieben: Ein großes sportliches Fest für die ganze Familie.

Im Juni 2017 wurde den Organisatoren des Klingenthal Sport Salzkotten-Marathon in Berlin eine besondere Auszeichnung überreicht, die das soziale und gesundheitsfördernde Engagement der Macher um Sportchef Sascha Wiczynski würdigte. Die Marathon-Organisation wurde im Beisein von Salzkottens Bürgermeister Ulrich Berger als erste Laufveranstaltung mit einem Sonderpreis ausgezeichnet, der vor allem die Einbindung von Wertungen für Unternehmen wie zum Beispiel im Team- und Staffel-Wettbewerb oder einer Azubiwertung hervorhob.

Der rechte Kick für den jungen Marathon, den eingeschlagenen Weg konsequent weiter zu verfolgen. Mit zählbarem Erfolg: Mit 2411 Meldungen ist den Marathon-Organisatoren eine famose Steigerung gelungen, mit der selbst im Vorfeld kühne Optimisten nicht rechnen konnten. Mit dem bunten, fa-

miliengerechten Wettbewerbsstrauß, der von den Bambini-Läufen über den 5,5 km Fit & Fun-Lauf und 10 km-Lauf bis hin zu den klassischen Laufdistanzen Halbmarathon und Marathon einschließlich des Staffelmarahtons reicht, punkten die Organisatoren, die sich von kleinen Anfängen inzwischen auf knapp zweieinhalbtausend Läufer aller Klassen und Leistungsbereichen entwickelt hat.

Um den Salzkotten-Marathon herum rankt sich ein stattliches Programm. So thematisiert die Volkshochschule im Rahmen der Gesundheitsbildung Laufen als eine Möglichkeit zur Förderung und Erhalt der Beweglichkeit und Gesundheit. Nach Referaten von „Laufpapst“ Matthias Marquardt und „Fitnessdok-

tor“ Professor Ingo Froböse wusste Mentaltrainer Michael von Kuhnhardt die Laufgemeinde bestens zu unterhalten. Eine Pasta-Party mit musikalischer Begleitung ist nunmehr Auftakt für das Sport-Wochenende in Salzkotten. Um das Thema Salz dreht sich übrigens in Salzkotten vieles. So erhält jeder Teilnehmer ein Säckchen Sälzer Salz zusammen mit einem attraktiven Starterpaket, der finale Versorgungsbereich nach den einzelnen Läufen ist direkt an der Saline aufgebaut. Die Starts finden am Bürgerturm statt, nur wenige Meter vom Zielinlauf am Marktplatz entfernt.

Der Star des Salzkotten-Marathons ist trotz des Überraschungsgastes Laura Hottenrott der Langstreckenläufer Mathias Nahen, der aus dem direkten Umfeld Bad Driburg kommt und inzwischen achtmal als Marathonsieger auf der Bühne stehen durfte. Der turbulenteste Einsatz spielt sich hingegen direkt an der Sälzerhalle ab, wenn 700 Kids um die Wette rennen. Trotz des Fokus auf die von Jahr zu Jahr steigende Resonanz haben sich die Macher Sascha Wiczynski, Hans-Joachim Meier und Co. beim Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten e.V. vor allem eines die Fahnen geschrieben, nämlich ein Fest für die Familie zu gestalten. Und das gelingt ohne Wenn und Aber – und zwar Jahr für Jahr. ■

www.salzkotten-marathon.de

2019
16. Juni

EVL-HalbMarathon

#willstdumitmirlaufen



21,1 km

10 km

5 km

10 km
Walking

5 km
Walking



leverkusen-halbmarathon.de

Durch die grüne Lunge Leverkusens

Der EVL-Halbmarathon Leverkusen hat sich nicht zuletzt wegen seines breit aufgestellten Programms etabliert – Mit dem EVL-Lauftreff startet sechs Monate zuvor ein auf die Strecken abgestimmtes Vorbereitungsprogramm.

In nur wenigen Jahren hat sich der EVL-Halbmarathon in Leverkusen zu einem äußerst attraktiven Lauf entwickelt, denn bei der größten Breitensportveranstaltung in Leverkusen treffen inzwischen 3.500 Finisher im Ziel auf der Kölner Straße ein. Nach dem Motto „Für jeden etwas dabei“ reicht das Programm dabei vom Halbmarathon über den 10 km- und 5 km-Lauf, den Walking-Wettbewerben bis hin zum kindgerechten Laufen über 1400, 1000 und 500 m in der Fußgängerzone von Opladen.

Die Strecke im idyllischen Neulandpark lässt durchaus 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 (mit seinen Ergänzungs-Wettbewerben) vornehmlich eine Mitmachgelegenheit für

Freizeit- und Hobbyläufer jeglichen Alters. Und eine Demonstration der Stärke, Kollegialität und Miteinander wie für ansässige Firmen oder Einrichtungen. Tonangebend ist dabei der Spezialchemie-Konzern Lanxess, der gleich mit 700 Mitarbeitern antritt. Aber auch Promis wie das frühere Stabhochsprunggass Danny Ecker wurden schon gesichtet. Sie alle vereint ein tolles Feedback: Großartige Stimmung!

2016 überraschten die Organisatoren die Halbmarathonläufer mit einem besonderen Highlight, nämlich dem Durchlauf durch die BayArena bei etwa der Streckenhälfte. Neu ist aber auch die Passage der Bahnstadt Opladen, im herrlichen Waldgelände führt der Parcours auch am Schloss Morsbroich vorbei. Der EVL-Halbmarathon ist ein Lauferlebnis, das durch den abwechslungsreichen Streckenverlauf mit Straßen- und Parkwegpassagen durch die

grüne Lunge Leverkusens führt und inzwischen viele treue Laufanhänger gefunden hat. Dreh- und Angelpunkt „für die runde Sache“ im Leverkusener Stadtteil Opladen ist der Marktplatz mit Start- und Ziel und After-Run-Party.

Eine tolle Motivationsidee sind übrigens die laufenden Botschafter, einem Mix aus aktiven Athleten, bekannten Gesichtern aus Leverkusen und Läufer, die den EVL-Halbmarathon lieben. Beim EWL-Lauftreff gibt es zudem einen speziellen, auf mehrere Monate angelegten Vorbereitungskurs für die 21,097 km-Strecke durch die grüne Lunge Leverkusens. Aber auch für Anfänger gibt es eine wertvolle Hilfestellung mit einem Vorbereitungskurs auf die 10 km-Strecke. Dafür zeichnen zusammen mit dem Sportpark Leverkusen und EVL die Vereine TuS 05 Quettingen, TuS 1882 Opladen und TV Witzhelden verantwortlich. ■



www.leverkusen-halbmarathon.de

Phantastische Kulisse entschädigt

Es ist eine der härtesten Marathon-Herausforderungen, jedoch lässt die phantastische Kulisse am Ortler nicht nur Bergläufer schwärmen – Mit 2650 m ist der Stelvio-Marathon als neues Langstrecken-Highlight allerdings weitaus mehr als „nur“ ein Lauf über 42,195 km.

Die Premiere des Stelvio Marathons hätte 2017 nicht glanzvoller ausfallen können, denn Bilderbuchwetter begleitete das Engagement des neu gegründeten Vereins ASV Stelvio Marathon auf der überaus schweren Strecke von Prad am Stilfserjoch zum Stilfserjoch auf 2757 Metern. Und exakt so waren die Rahmenbedingungen auch bei der zweiten Auflage 2018 für die wiederum knapp 700 Läufer aus 20 Nationen. Und übereinstimmend fiel aber auch das

Urteil nach Kräfte zehrenden 42,195 km aus: Die als eine der härtesten Marathonprüfungen überhaupt kategorisierte Strecke hat das Potential zu einer der bedeutenden Veranstaltungen in Europa. Vergleiche zu den über ebenfalls die Marathondistanz führenden Läufe in Zermatt, Brixen oder vor dem majestätischen Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau in Interlaken sind verfrüht, zumal die Laufdauer ungleich länger von 3:45 bis 8:00 Stunden reichen.

Es ist sicherlich ein Novum, dass die zweithöchste Passstraße der Alpen für Stunden für die Fußläufigen freigehalten wird, so sonst vornehmlich Hunderte von (Motor-)Bikern die 48 Kehren durch die hochalpine Landschaft mit ihren Schneefeldern und dem Blick auf den 3905 m hohen Ortler hochdonnern oder cruisen, je nach Gusto. Ausnahme neben den Läufern wird dabei nur noch für die Radtouristen gemacht, die die legendäre Zielan-

NEW EDITION

RUN TO THE MAGIC PASS

STILFSEERJOCH STELVIO MARATHON

15.06.2019
www.stelviomarathon.it

Vinschgau
Venosta Valley - culture region in South Tyrol

SÜDTIROL

zechen
fakur. Foto: sportograf.com

kunft der Tour d'Italia nachstellen möchten.

Wohl niemand hatte bei der Premiere den aus dem nordbadischen Weinheim stammenden Jochen Uhrig auf der Liste, der völlig überraschend bei seinem allerersten Berglauf, und dann noch über die Marathondistanz und 2650 Höhenmetern, gleich die erfahrene Konkurrenz mit einem letztlich souveränen Sieg in 3:45:30 Stunden bezwang. Und wurde bei der zweiten Auflage zum Gejagten, denn der Südtiroler Andreas Reiterer kaufte ihm durch hohes Tempo etwas den Schneid ab und gewann in 3:44:34 Stunden. Mit drei Minuten Rückstand lief er als Zweiter dennoch ein großartiges Rennen.

Bei den Frauen wiederholte die inzwischen 52jährige Edeltraud Thaler ihren

Vorjahressieg und bewältigte den Kräfte zehrenden Kurs in 4:34:53 Stunden. Die fünffache Siegerin des Brixen-Marathons musste 25 Minuten warten, bis die zweitplatzierte Deutsche Anna Gerlach im Ziel auf der Passhöhe eintraf.

Mit der 26 km langen „Classic“-Distanz (mit 2250 Höhenmetern) und der „Short“-Distanz über 14 km und 1180 Höhenmetern gibt es allerdings zwei kürzere Laufangebote, jedoch haben diese eines gemeinsam, das Ziel befindet sich wie auch für den Marathonlauf am Stilfserjoch.

„Ich glaube, wir haben zwei phantastische Auflagen erleben dürfen!“ freut

sich Gerald Burger im Zieltrubel auf dem Stilfserjoch. „Das Wetter hat uns zweifellos geholfen, aber der Rest muss einfach auch stimmen. Endlich konnten wir die Idee, die wir bereits seit 19 Jahren hatten, in die Tat umsetzen. Ich bin mir sicher, mit der Werbung der gelungenen Premiere können wir in wenigen Jahren schon mit über 1000 Teilnehmern rechnen!“. Gerald Burger kennt derartige Entwicklungen bereits aus eigener Erfahrung, denn der ebenfalls von ihm in verantwortlicher Position organisierte 15 km lange Reschen-seelauf hat derweil schon über 4.200 Teilnehmer. ■

www.stelviomarathon.it



LAUFSTADT HAMBURG 2019

13.01. / 03.02. / 03.03.

3. Wilhelmsburger Winterlaufserie (3/6/9/12 km)

20.01. / 17.02. / 17.03.

29. Bramfelder Winterlaufserie 2018/19

(5/10/15/20 km)

7. April

39. Int. Wilhelmsburger Insellauf (HM/5/10 km)

14. April

10. Hammer Lauf (HM/5/10 km)

5. Mai

3. Wedeler Halbmarathon (HM/5/10 km)

30. Juni

25. hella hamburg halbmarathon (HM)

7. Juli

7. Spreehafenlauf Veddel (5/13,4 km)

9. August

3. Nacht der Zehner (10.000m/10 km)

14. August

hella Inseleparklauf Wilhelmsburg #7

(3/6/9/12 km)

8. September

30. BARMER Alsterlauf (10 km)

15. September

36. Int. Airport Race (5/16,1 km)

20. September

8. Lichterlauf channel hamburg (6/14 km)

13. Oktober

28. Bramfelder Halbmarathon (HM/5/10 km)

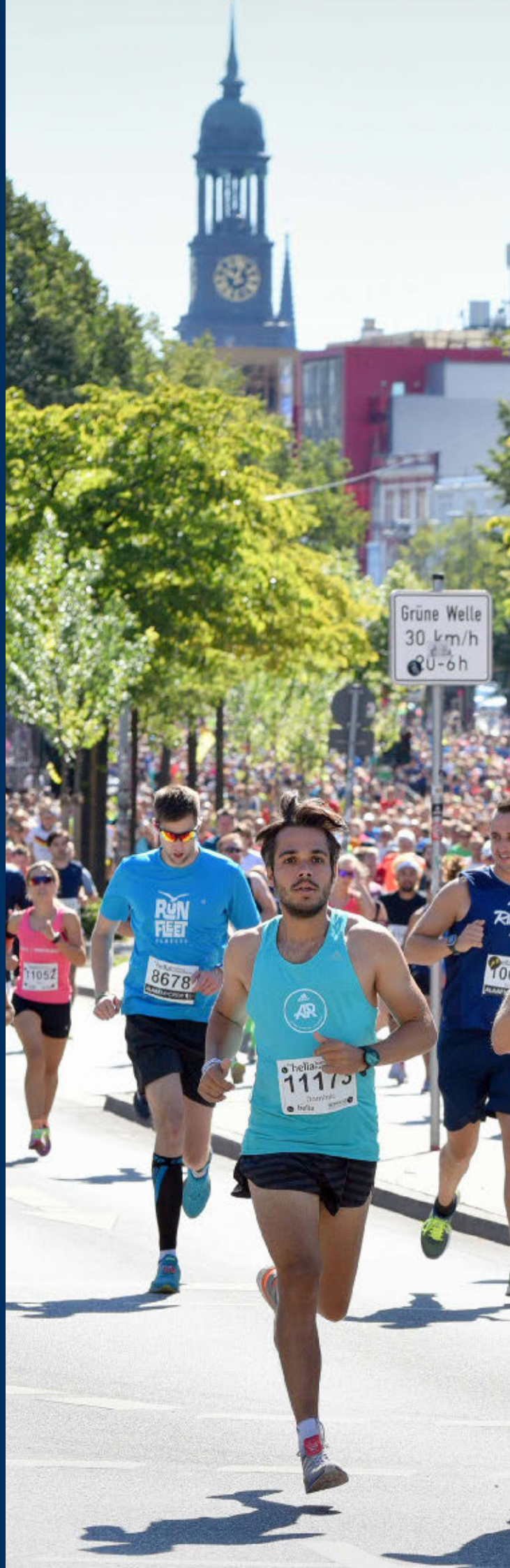
10.11. / 08.12.

30. Bramfelder Winterlaufserie 2019/20

(5/10/15/20 km)

Dezember

St. Pauli X-Mass Run No. 9 (5,5 km)



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

„BMS – Die Laufgesellschaft“ wird zur Marke

BMS Die Laufgesellschaft entwickelt sich im Norden Deutschlands zu einem der größten Laufveranstalter mit inzwischen 20 Läufen und knapp 40.000 Anmeldungen – Die Palette reicht vom BARMER Alsterlauf über hella hamburg halbmarathon und Reebok Ragnar Wattenmeer bis hin zum St. Pauli X-Mass-Run.

1990–1996: Laufen lernen

Mit dem Alstervergnügen-Veranstalter Carlheinz Hollmann fing es 1990 an, als dieser bei Karsten Schölermann anfragte, ob denn der Alsterlauf klappen würde. Und vier Wochen später startete der erste Alsterlauf ... als Erweckungsveranstaltung.

Da der damalige Verein der Jungunternehmer das finanzielle Risiko einer solchen Veranstaltung nicht tragen wollte, waren diese mit dem Eingang des ersten Teilnehmer-Meldegeldes privat verantwortlich und steuerpflichtig. Die Gesellschaft bürgerlichen Rechts entstand praktisch von selbst durch die erste Steuererklärung. Als tragbare Lösung wurde letztlich die sinnvolle Splittung in sportliche Träger und wirtschaftliche Verantwortung geschaffen.

Auf der inzwischen vermessenen Alsterlaufstrecke stellte sich 1995 mit Lornah Kiplagat eine spätere Weltmeisterin vor – und zwei Jahre später war die 1000 Teilnehmermarke geknackt.

1997–2003: Erster Wachstumsschub

1997 kommt mit Wolfgang Kucklick der Hamburger LV-Vorsitzende und Mitbegründer des Hamburg-Marathons auf Karsten Schölermann zu und bat, sich um die Ausrichtung des seit 1995 bestehenden Hamburg-Mannheimer-Cup zu bewerben. Gesagt, getan – die „Anpreisung“ gelingt gegen eine namhafte Sportvermarktungsagentur. Mit dem Straßenlauf Rund um den Hamburger Stadtpark (Halbmarathon, 10 km und 5 km) ist auch als Rahmenwettbewerb das Inlineskaten integriert. 1999 trat BMS 1999 mit dem Alsterlauf und dem Hamburg-Mannheimer-Cup der Interessensgemeinschaft German Road Races bei.

Ende der 90er Jahre ist BMS dennoch ein Fremdkörper in der Hamburger Vereinslandschaft. Zusammen mit dem Airport Race und dem Volkslauf durch das schöne Alstertal entsteht im Jahre 2000 der vereinsungebundene Hamburger Laufcup, einer Kombi-Wertung der damals nach dem Marathon drei größten Hamburger Läufe.

Anfang der 2000er Jahre „explodiert“ der Alsterlauf und entwickelt sich mit dem Titelsponsor Sport-Scheck mit 7.000 Meldungen zum größten 10 km Straßenlauf Deutschlands. Der Hamburg Halbmarathon zieht von der Peripherie in die Innenstadt um mit Start auf der Reeperbahn und Ziel in der Rothenbaumchaussee.

2004–2010: Die Laufgesellschaft formiert sich ...

Seit dem Sommer 2003 ist hella als Titelsponsor des Hamburg-Halbmarathons im Boot – und damit der Beginn einer beispiellosen Erfolgsgeschichte. 2006 erfolgt die Übernahme des Airport Race, im Folgejahr die Bramfelder Winterlaufserie und 2009 der Wilhelmsburger Insellauf.

2009 wird auch die Marke BMS – Die Laufgesellschaft kreiert, als Ergebnis eines Wochenendworkshops mit den vier Gesellschaftern Michael Barkowski, Detlev Matzen, Karsten Schölermann und Götz Weisener. Im gleichen Jahr entsteht ein Gemeinschaftsbüro mit dem eigenen sportservice hamburg.

2011–2017: ... und wird zur Marke

Die Firma wird neu strukturiert, Corporate Identity und Design entwickelt. Die Laufgesellschaft wird zur Marke.

Im Sommer 2011 wird über einen Sponsor-Run für die St. Pauli-Fanräume der erste St. Pauli Critical X-Mass Run mit auf Anhieb 700 Teilnehmern.

In Zusammenarbeit mit sportservice hamburg entsteht 2013 mit dem BMS-Chip ein eigenes Timing-System. Seitdem kann man sowohl die permanent installierten Messstationen an der Außenalster nutzen als auch bei allen BMS-Läufen laufen.

Mit einem glanzvollen Empfang im Hamburger Rathaus wird 2015 das 25-jährige Firmenjubiläum mit honorigen Ehrengästen wie Wolfgang Kucklick und Horst Milde gefeiert. German Road Races zeichnet BMS im gleichen Jahr als Veranstalter des Jahres aus.

Im April 2016 wird hamburg running gegründet und in Zusammenarbeit mit dem HLV und dem DLV finden die Deutsche 10 km-Meisterschaften beim Alsterlauf statt.

Jüngster Zugang ist dann im August 2017 die erste Bahnlauf-Veranstaltung Nacht der Zehner mit einer Chip-Run-denzählung. ■



Das Foto zeigt die BMS Die Laufgesellschaft-Gesellschafter Detlev Matzen, Götz Weisener, Michael Barkowski, Karsten Schölermann (v.l.)

Gemeinsam Ziel(e) erreichen

Gemäß dem Motto: „Auf die Plätze, fertig, los!“ geht der Drebberlauf am 15. Juni in die nächste Runde.

Laufbegeisterte haben hier die Möglichkeit – allein oder im Team – zu starten und ihr Bestes zu geben.

Traditionell führt der Marathonlauf seine Läufer durch das geschmückte und von anfeuernden Bewohnern gesäumte Dorf Drebber. Aber nicht nur die Läufer auf der olympischen Distanz können bei diesem sportlichen Event dabei sein. Für jede Altersstufe und jeden Trainingsgrad findet sich eine Möglichkeit zu starten. Denn Motivation und Spaß an der Bewegung stehen beim Drebberlauf im Vordergrund.

Das Besondere in Drebber ist dabei die Möglichkeit, bei den Hauptwettbewerben als Team zu starten. Eine tolle Chance für Schulklassen, Betriebe oder Freundeskreise, als Gruppe ein gemein-

sames Ziel zu erreichen und so das „Wir“ zu stärken. Das gilt sowohl für den Marathon als auch für den Halbmarathon. Da die Läufe rundenweise durch Drebber führen, kann die Strecke gut aufgeteilt werden. Bei „voller Teambesetzung“, d.h. neun Läufer für den Halbmarathon und 18 für den Marathon, bedeutet das für jeden Starter eine Runde von nur 2,34 km. Natürlich können auch kleinere Teams starten und geübte Läufer mehr Runden übernehmen. Das Hauptziel ist

immer das gleiche: Das Ziel erreichen, zusammen einen (Halb-)Marathon absolviert und dabei Spaß gehabt zu haben. Neben den langen Distanzen geht es freilich auch kürzer. Kids laufen 500 bzw. 800 m, ein Schnupperlauf führt über 2,3 km, weitere Läufe gehen über 4,7 km und 9,4 km auf der Dorfrunde.

Auf der Website www.drebber-marathon.de finden Interessierte neben Informationen zu Startzeiten, Streckenverlauf und dem Hintergrund zum Drebber-Marathon auch eine Online-Anmeldung. Per Mausklick ist eine schnelle und einfache Anmeldung möglich.

Auch das Rahmenprogramm lässt nichts zu wünschen übrig. Schaulustige und passive Sportbegeisterte sind zum Zugucken, Anfeuern und Klatschen natürlich eingeladen. Bei Kaffee und Kuchen oder einer Bratwurst kann ein schöner Nachmittag an der Laufstrecke verbracht werden. ■

www.drebber-marathon.de

21. DREBBER LAUF

15. Juni 2019

Disziplinen

- 14:30 Marathon
- 14:30 KiGa- und Schülerläufe
- 16:00 2,3 km, 4,7 km und 9,4 km
- 16:00 Halbmarathon
- 16:00 Staffel-Teams Marathon und Halbmarathon

Rundkurslauf im Ortskern von 49457 Drebber

Anmeldung unter: www.drebber-marathon.de

19.06.2019 Darmstädter Stadtlauf

Stadtlauf als Talentschuppen

40 Prozent der Teilnehmer beim Darmstädter Stadtlauf sind Kinder und Jugendliche – Zum 40. Jubiläum wurde zugunsten einer Jubiläumsparty kurzerhand der Elitelaufer gestrichen ... und so ist es auch 2018 geblieben. Traditionelles Hochsommerwetter sorgt dennoch weiterhin für große Resonanz beim zweitältesten deutschen Citylauf.

2017 feierte der Darmstädter Stadtlauf als der zweitälteste Lauf seiner Art den vierzigsten Geburtstag. Für die Organisatoren um Stadtlauf-Chef

Wilfried Raatz ein besonderes Ereignis, das es seiner Auffassung nach zu feiern galt. Und er stellte einiges auf den Kopf, was es bislang bei den 39 Auflagen des Traditionslaufes in der Heinerstadt stets an einem Mittwochabend im Juni gab. Und verzichtete dabei auf die beiden Eliteläufe, die über Jahre hinweg das „Salz in der Suppe“ waren. Und dabei ist es auch 2018 geblieben. Und kaum jemand protestierte gegen diesen Einschnitt.

Beim Darmstädter Stadtlauf ist ansonsten alles andere geblieben: Eine stimmungsvolle Atmosphäre mit einer Lokalband auf der Karstadtterrasse, den versierten Moderatoren am Start und am Ziel samt bestgelaunten DJ's – und viel Laufsport mit chilligem Abschluss am Luisenplatz.

Die Starterfelder sind traditionell nahezu ausgereizt, denn der enge Stadtlaufkurs mit Start am Ludwigsplatz, dem Streckenverlauf mit Wilhelminenstraße, Luisenplatz, Carree, Ernst-Ludwig-Straße, Passagen zur Piazza, Schulstraße, Wilhelminenstraße, St. Ludwigskirche und dem Ziel am Luisenplatz bedingt Teilnehmerlimits in allen Wettbewerben. Trotz traditionellem Hochsommerwetter sind letztlich alle Läufe randvoll – kein Wunder, denn der Stadtlauf ist Kult nicht nur in Darmstadt, sondern auch für die Region und weit darüber hinaus. Für die kleine Innenstadttrunde mit der legendären Treppenpassage sind 1800 Starter über alle Wettbewerbe hinweg das Limit. Erfreulich ist vor allem, dass rund vierzig Prozent aller Teilnehmer Kinder und Jugendliche im Alter bis 15 Jahre sind. Dabei zeigten einmal mehr die Talente des ausrichtenden ASC Darmstadt mit zahlreichen Jahrgangssiegen ihr Können. ■

www.darmstadt-laeuft.de

Stadtlauf

19.06.2019

DARMSTADT INNENSTADT ab 19.00 Uhr
www.darmstadt-laeuft.de | www.asc-darmstadt.de

 Sparkasse
Darmstadt

RIESE & MÜLLER

SPORTHÜBNER



asc
darmstadt



25. **hella** hamburg
halbmarathon

HH

HALF

DOUBLE FUN

30 JUN 19

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

erima

Germania
Holidays

HAMBURGZWEI **HH**

Scandic
HAMBURG EMPORIO



AIMS
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF MARATHON RUNNERS



Auf der Reeperbahn morgens um zehn ...

Die rasante Entwicklung bei der geführten Sightseeingtour durch Hamburg mit ausgesprochenem Partyfeeling kennt keine Grenzen, denn zum vierzehnten Mal gab es ein ordentliches Plus gegenüber dem Vorjahr. Bei der 24. Auflage registrierten sich 12.323 Läuferinnen und Läufer.

Die Bilanz für den 24. hella hamburg halbmarathon kann besser nicht sein. 12.323 Registrierungen und 9.238 Finisher bedeuteten erneut ein starkes Plus gegenüber dem Vorjahr – und dieses wiederholte sich nun bereits zum vierzehnten (!) Mal. Zudem ein begeisterndes Rennen an der Spitze, das an Dramatik nicht besser hätte inszeniert werden können. Während der Streckenrekord von Merhawi Kesete (2015/1:00:52) von Kalipus Lomwai mit 1:01:22 im Duell mit Emmanuel Kiprono (1:01:25) um eine halbe Minute verpasst wurde, steigerte Gladys Jeptepkeny den im Vorjahr durch Flomena Chepchirchir aufgestellten Kursrekord um sieben Sekunden auf 1:10:13 Stunden. Auch hier lag mit Nancy Jelagat eine Konkurrentin mit fünf Sekunden nur knapp dahinter. Mit Fabienne Amrhein platzierte sich die deutsche Marathonmeisterin als Fünfte in 1:12:56 höchst beachtlich in diesem Klassefeld.

Für die große Masse der Läufer ist dies sicherlich eher nebensächlich, schließlich ist die Teilnahme beim hella halbmarathon Schaulaufen mit Partyfeeling,

Und eine Sightseeingtour par Exzellenz. Dazu hat die veranstaltende Agentur BMS gleich 50 (!) Highlights der Strecke gelistet. Nach 14 Jahren in der Rothenbaumchaussee war angesichts der phantastischen Wachstumsentwicklung ein Umzug erforderlich, das Zielort des runderneuerten Parcours steht nun an den Hamburger Messehallen. Dieser gewaltige Schritt war erforderlich, da sich der hella hamburg halbmarathon inzwischen zum drittgrößten Lauf über diese Distanz entwickelt hatte. Die neue Strecke führt als klassischer Citylauf an unzähligen Hamburger Touristenattraktionen vorbei. Geblieben ist das reizvolle Flair mit viel Musik, Artisten und DJs, das die Läufer zum neuen Ziel in der Jungiusstraße tragen soll. Dafür bürgt alleine schon der Name Karsten Schölermann als ausgewiesener Musik- und Partyfachmann.

Die neue (geführte) Sightseeingtour durch Hamburg liest sich nun so: Vor-

bei am Altonaer Rathaus, zurück über die Elbchaussee, am traditionellen Altonaer Fischmarkt und den St. Pauli Landungsbrücken entlang, um die Außenalster und am Bahnhof Dammtor Richtung Messegelände ins Ziel. Der Start auf der Reeperbahn ist übrigens nur knapp 1,5 km entfernt – ideal zum Einlaufen. Es wird allerdings auch weiterhin ein Busshuttle zum Start angeboten. Der Vergangenheit gehört damit der Punkt-zu-Punkt-Kurs mit der zweimal zu durchlaufenen Schleife in St. Pauli mit der Überrundungsgefahr durch den schnellen Afrika-Express an der Spitze. Trotz der markanten Änderungen ist eines geblieben, nämlich die Partystimmung vom Start weg an der Reeperbahn, auch wenn der Gassenhauer „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins ...“ bis hin zum Zieleinlauf an den Messehallen mit der deutlich verbesserten Infrastruktur auch bei Tageslicht attraktiv klingt. ■

www.hamburg-halbmarathon.de



Reschenpass 
In der Kulturregion Vinschgau

SÜDTIROL 

www.reschenseelauf.it

20. Reschenseelauf



Samstag, 13.07.2019
21.30 Uhr (Start Hauptlauf)
15,3 km



Night-Run



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

Touristisches Highlight im Vinschgau

Von eindrucksvollem Panorama bis hin zur emotionalen Siegerehrung am See stimmt alles im Vinschgau – Und die Attraktion 2019:
Zum 20jährigen wird die attraktive Veranstaltung als Nachtlauf gestartet.

Der Vinschgau ist uns in erster Linie bekannt durch die lukullischen 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 19 Auflagen immerhin schon bei 4.300 Teilnehmern aus 20 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. Zudem mit dem schneebedeckten Ortlermassiv im Hintergrund.

Ein Grund, weshalb der Reschenseelauf ein attraktiver Anlass für die ganze Familie ist, dürfte freilich neben den Kidsläufen vor allem 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. Im Jahr nach dem Sturmlauf der britischen Berglauf-Europameisterin Emmie Collinge (52:54) lief die der Carabinieri-Sportgruppe angehörende Giovanna Epis mit 53:42 Minuten die zweitbeste bislang erzielte Endzeit. Seit 2012 stand 2018 erstmals wieder mit dem ursprünglich aus Marokko stammenden Jbari Khalid ein Italiener auf dem obersten Siegerpodest. Der seit seiner Kindheit in Südtirol le-

bende Läufer blieb mit 50:09 bei seinem Alleingang allerdings deutlich über dem Streckenrekord des Tschechen Milan Kocourek (48:17). Sie alle kamen natürlich auch bei der emotionalen Siegerehrung in den Genuss einer überaus reich bestückten Naturalienkiste – und einem imposanten Feuerwerk am Seeufer. Diese wird freilich 2019 noch um einiges getoppt, wenn der Reschenseelauf als Nachtlauf um 21.30 Uhr gestartet werden wird. ■



www.reschenseelauf.it



hella

marathon nacht



rostock

3.8.2019

AUFGEKLART UND DEN BUG IN SEE DIE SEE

©opus.2018



800600
ROSTOCK



Hanse- und Universitätsstadt
ROSTOCK

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



„hella“ Wahnsinn in der Rostocker Marathon-Nacht

Seit dem Neustart 2009 befindet sich der „Nachtmarathon“ im permanenten Aufwind – Spektakuläre „Unterwasserpassage“ im Warnowtunnel.

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. Seit dem Neustart 2009 befindet man sich im leichten Aufwind, 2016 schon mit einem Sprung über der 2000 Teilnehmermarke, bei der 16. Auflage 2018 nun mit 2.169 Läufern bei einer neuen Höchstmarke. Bemerkenswert ist sicherlich, dass in der Rostocker Marathonnacht 23 Nationen vertreten waren. Wie andersorts auch ist der Halbmarathon der läuferstärkste Wettbewerb. Der Marathon-

lauf 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, natürlich für die Läufer aus dem Binnenland ein besonderes Erlebnis, zum Fähranleger Oldendorf.

Ganz nach dem selbstgewählten Veranstaltungs-Untertitel „Anker gehievt und volle Kraft voraus“ oder dem aktuellen „In den Mast und Kurs am Wind“

gingen die leistungsstärksten Starter zu Werke und machten die 16. Auflage der hella marathon nacht rostock zum Sommernachtstraum: Nach dem pfeilschnellen Streckenrekord von Paul Schmidt (2:19:35) ging es zuletzt allerdings deutlich gemächlicher zu. Gerrit Wegener entthronte dabei in 2:44:39 den dreifachen Sieger Carsten Tautora. Bei den Frauen setzte die Niederländerin Denise von Elk mit 3:05:23 ein neues Rekordmaß. Schnellstes Team auf der Marathonstrecke waren einmal mehr die Läufer vom Fischkombinat Rostock, die die geteilte Marathondistanz in 2:30:54 Stunden zurücklegten. Der Neue Markt ist natürlich am Samstagnachmittag bzw. gemäß der Marathonkonzeption in der „Nacht“ die Marathondrehzscheibe der Hansestadt, die sich vor allem nach Einbruch der Dunkelheit überaus stimmungsvoll präsentiert. ■

www.rostocker-marathon-nacht.com



innogy HUNSRÜCK MARATHON 24.-25.08.2019

MEHR ALS NUR MARATHON!



Sa. 24.08. **Laufen:** Bambini
Youngster-Läufe
City-Run Staffellauf in SIM



So. 25.08. **Skaten:** Marathon
Halbmarathon, Fun 6,3km



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

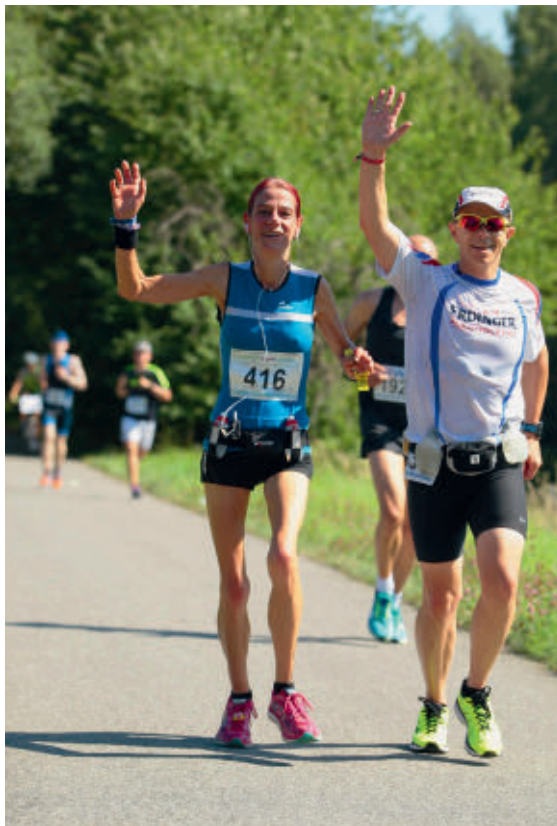
Walken/Nordicwalken:
Halbmarathon, Fun 6,3km



Auf den Spuren vom Schinderhannes

Ein fein verästeltes Wegenetz mit dem Schinderhannes-Radweg zwischen Rhein, Mosel und Nahe bietet dem Hunsrück-Marathon das ideale Terrain für die traditionsreiche Veranstaltung.

Es ist unbestritten, der Hunsrück-Marathon ist ein Landschaftslauf. Im Schatten der großen artgleichen Veranstaltungen in den deutschen Mittelgebirgen blüht die Veranstaltung in der Augustmitte in Rheinland-Pfalz auf gutem Niveau. Mit achtzehn Auflagen und einem Stamm von zumeist 2000 Teilnehmern ist der Hunsrück-Marathon von der Laufevent-Karte nicht mehr wegzudenken, seit 2012 zudem auch Mitglied bei German Road Races. Ein fein verästeltes Wegenetz zwischen den zahlreichen Dörfern und Kleinstädtdchen in der vergleichsweise dünn besiedelten Hochfläche zwischen Rhein, Mosel und Nahe bietet sich ideal an für den Ausdauersportler, gleichgültig ob in Laufschuhen oder auf Inline-Rollen. Noch dazu kam, dass die Bahnstrecke Emmelshausen – Simmern in den neunziger Jahren stillgelegt wurde und ein asphaltierter Radweg im Mai 2000 in Betrieb genommen und nach dem als Schinderhannes bekannten Klein-Ganoven Johannes Bückler benannt wurde. Und dieser Schinderhannes-Radweg spielt beim Hunsrück-Marathon für die Marathonläufer auf ihrem Weg von Emmelshausen nach Simmern eine gewichtige Rolle. Das 8000 Einwohner kleine Städtchen Simmern, an der B 50 gelegen, ist bei der Schaffung des Hunsrück-Marathons zur Drehscheibe für die Ausdauersportler aller Generationen geworden. Der Zieleinlauf befindet sich im 1708 erbauten



Schloss, in der nahe liegenden Hunsrückhalle die Startnummern-Ausgabe und die kleine, aber feine Marathonmesse untergebracht. Eine logistische Herausforderung sind für Marathon-Chef Ottmar Berg und den 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 City Run und einem Staffellauf über 4 x 1000 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 Ausdauerlandschaft beim Hunsrück-Marathon im Verbund mit zumeist regionalen Sponsoren und Partnern am Leben. Auf dem durchgängig asphaltierten Kurs lässt sich schnell laufen, das hat Seriensieger Marco Diehl bei inzwischen acht Siegen immer wieder bewiesen. Aber den meisten der zweitausend Startern kommt es vielmehr darauf an, die Landschaft mit den „grünen“ Radwegen, dem weiten Blick über Felder, Wiesen, Hügel und Täler und der herzlichen Atmosphäre in den kleinen Dörfern mit den malerischen Fachwerkhäuschen zu genießen. Das Gästebuch unterstreicht eindrucksvoll, dass fernab der Metropolen eine kleine, aber überaus feine Marathon-

veranstaltung mit vielen treuen Anhängern mit größter Liebe und Sorgfalt organisiert wird.

Die 2018er Veranstaltung wird allerdings als „kleine Lösung“ in die Annalen eingehen, denn nach organisatorischen Problemen gab es mit dem Staffel-City-Run mit vier Teilnehmern, dem 5,6 km langen Stadtlauf und den Kinderläufen nur ein kleines Programm, das von 450 Teilnehmern aufgrund der Kurzfristigkeit dennoch gut besucht war. ■

www.hunsrueck-marathon.de



30. BARMER ALSTERLAUF

A photograph of two runners, a man and a woman, running on a bridge over a river. The background shows a cityscape with a prominent church spire. The entire image has a green color cast. A yellow geometric line graphic is overlaid on the scene.

10 KM

8 SEP¹⁹

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

BARMER

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI


viebrockhaus


erima

Scandic
HAMBURG EMPORIO





Heimspiel an der Außenalster

Beim BARMER Alsterlauf tummeln sich Tausende auf ihrer gewohnten Trainingsrunde – und haben ihren Spaß dabei – Originelle Shirts finden guten Anklang.

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 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 ist für alle gemeinsam, nämlich die erste Hamburger Adresse, der Ballindamm, direkt an der Binnenalster. Perfekt, wenn dann noch wie zuletzt 2016 bei den integrierten deutschen Meisterschaften die Zuschauer 300 m lang dicht gedrängt Spalier stehen. Treffend sicherlich auch die Ver-

anstalter-Shirts mit sehr speziellem Aufdruck wie z.B. „Wat mutt dat mutt!“ Der Interpretation sei hier freier Lauf gelassen ... Reißender Absatz jedoch gewiss. Dass der Alsterlauf eine schnelle, AIMS zertifizierte Strecke hat, das hat sich prächtig herumgesprochen. Auch, dass diese naturgemäß durchaus auch etwas windbeeinträchtigt sein kann. So auch 2016, als ein hochkarätiges Feld sich derart pushte, dass sowohl Kalipur 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, darunter auch der neue Titelträger Florian Orth, der mit 28:58 Minuten ein überaus starkes Rennen lief – aber im internationalen Feld nicht nur zu seinem Leidwesen nur Achter werden konnte. Inzwischen ist der Frauen-Rekord schon wieder Makulatur:

2017 lief Mary Munanu mit 31:20 schon in neue Dimension hinein, Doch Rekorde sind nicht alles, vielmehr überwiegt auf der „Trainingsrunde“ an der Alster der Spaß und der Mitmachgedanke. Denn angesichts von 5.000 LäuferInnen ist nicht nur Dualstart angesagt, sondern auch die eine oder andere Passage entlauf der Außenalster wird zum (stimmungsvollen) Nadelöhr. 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 des Alsterlauf-Macher der Event-Agentur BMS, angesichts der Rekordbeteiligung an Teilnehmern konnte auch hier eine Rekordspende weitergegeben werden. ■

www.alsterlauf-hamburg.de

18. VOLKSBANK MÜNSTER
MARATHON

08.09.2019

PURE LUST AM LAUFEN

*„Ich laufe gerne in Münster,
weil die Münsteraner einfach wissen,
wie man gute Stimmung macht!“*

Mirjam, 40



www.volksbank-muenster-marathon.de

Begeisterung wie im Central Park ...

Hoch in der Läufer- und Publikumsgunst steht der Volksbank Münster-Marathon – nicht zuletzt, weil den Machern im Westfälischen offenbar niemals die zündenden Ideen ausgehen.

Diese Reise hat sich gelohnt“, waren sich die viele auswärtige Teilnehmer beim Volksbank-Münster-Marathon 2017 einig. Nicht nur, dass Münster eine wunderschöne Stadt mit vielen kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten ist, sondern dass dieser Marathon eine Partystimmung verspricht, die in ihrer Art ein einzigartiges Erlebnis ist, das gefiel den Läufern. Kein Wunder ist es deshalb, dass Münster von den Lesern des Online-Portals marathonn4you zum 6. Mal in Folge zum beliebtesten Marathon in Nordrhein-Westfalen gewählt wurde und in der Gesamtwertung der deutschsprachigen Länder auf Rang 8 von 222 Läufen rangiert.

Insbesondere die gute Stimmung der 100.000 Zuschauer, die schöne Strecke mit einem Mix aus Stadt und Landschaft und das Rahmenprogramm sowie die ausgezeichnete Organisation haben den Teilnehmern gefallen. „Die letzten 3 Kilometer sind überwältigend und stehen dem Zieleinlauf in New-Yorks Central Park in nichts nach“, so ein Läufer. Vom Weinstand bei Kilometer 40, der auch noch afrikanisch gestaltet ist, über die Prachtstraße, der Himmelreichallee bis hin zu den historischen Giebelhäusern der bekannten Westfalenstadt und schließlich der Einlauf über den beflaggten und mit rotem Teppich ausgelegten Prinzipalmarkt ist eine einzigartige „Lustmeile“ für jeden Teilnehmer. Eine weitere Belohnung folgt auf dem Fuß mit der eigens angefertigten Finisher-Medaille und dem Finisher-Shirt.

Längst ist der Volksbank Münster-Marathon zu einem Event geworden, das weit mehr ist als nur ein Sportereignis und von mehr als 300 Künstlern begleitet wird. Eine ganze Stadt mit seinen Stadtteilen Roxel, Gievenbeck und Nienber-

ge ist auf den Beinen und feiert mit den Läuferinnen und Läufern ein großartiges Fest. Power Points an der Strecke, am Start und im Ziel sorgen für enthusiastische Stimmung. Großartige Stelzenfiguren stolzieren durch die Stadt, Bands, Sambatanz- und Trommelgruppen, Cheerleader, Akrobaten, Live-Musiker und andere Unterhaltungskünstler säumen die Straßen. Mittendrin: 9.000 Läufer, darunter 2.500 Läufer, die über die gesamte Marathondistanz gehen, 1.400 Staffeln, die sich die Marathondistanz teilen, 200 „Gesundheitsläufer“ im lockerem Jogging auf den letzten 7 km und 100 Charity-Läufer, die für einen charitativen Zweck die letzten 10 km unterwegs sind sowie 300 Kinder, die sich nach der Bepaßung durch „Wachtmeister Kerkhoff“ auf die letzten

1,5 km bis zum Ziel machen. „Anerkennung“ ist das Zauberwort, wodurch der Volksbank-Münster-Marathon seinem Namen als Erlebnismarathon mit besonderem Flair alle Ehre macht.

Bei allen Bemühungen um neue Streckenrekorde durch internationale Spitzenläufer soll in Münster der Breitensport keineswegs zu kurz kommen. Bewusst ist der Gesundheitslauf als auch der Charitylauf so gestaltet, dass hier nicht die Zeit, sondern das Durchhalten zählt. Auch Breitensportler sollen in den Genuss der „Anerkennung“ kommen, die pure Lust am Laufen (Motto des Marathons in diesem Jahr) spüren und verinnerlichen. So führen geschulte Lauf-Treff-Leiter diese beiden Läufe an, damit alle sicher ins Ziel kommen. ■



www.volksbank-muenster-marathon.de

57. innogy Marathon

Mit Allbau-Staffelmarathon und der 4. innogy Seerunde rund um den Baldeneysee in Essen am **13. Oktober 2019**.

Weitere Informationen:

www.innogy-marathon.de oder
organisation@essen-marathon.de

The logo consists of a stylized 'i' and 'n' stacked vertically, with a yellow swoosh above the 'n'. Below the graphic, the word 'innogy' is written in a lowercase, sans-serif font.

innogy



Er ist grün, schnell – und führt durch das Herz im Pott

Die Marathon-Community in Deutschland ist sich einig: Eine Läuferkarriere ist erst dann vollständig, wenn die grüne Lunge des Ruhrgebiets mindestens einmal bezwungen ist – nämlich beim innogy Marathon Essen.



Mitten in Nordrhein-Westfalen, im Herzen des Potts, liegt die grüne und sportbegeisterte Stadt Essen. Hier im Süden der Stadt erstreckt sich der malerische Baldeneysee, eine ruhige Wasserfläche, ringsum völlig flach, aber umgeben von eindrucksvollen Bäumen, Felsen und Denkmälern der Industriekultur. Hier ist der Schauplatz von Deutschlands traditionsreichstem Marathonlauf.

Zum 56. Mal fällt am 14. Oktober 2018 der Startschuss auf der 42,195 km langen Strecke. Doch jeder Marathon ist und bleibt eine gigantische sportliche Herausforderung. Es gilt nämlich, die Kräfte zum exakt richtigen Zeitpunkt abzurufen, dabei eine Rennstrategie austüfteln – und diese dann bis zum Ende durchziehen.

Für viele geht es am Baldeneysee darum, die eigenen Bestzeiten anzugreifen – oder auch in Essen den ersten Marathon überhaupt zu laufen. Für „Ersttäter“ ist der innogy-Marathon besonders gut geeignet, denn der Streckenverlauf hat

kaum Höhenprofil. Die Luft ist frisch, sauerstoffreich und sauber. Und hier geht es vor allem um den Sport und um die Läuferinnen und Läufer, im Gegensatz zum nervenaufreibenden Stress und Trubel der Mega-Metropolen-Marathons.

Neben dem nach DLV-Richtlinien vermessenen Marathon gibt es weitere Angebote am Baldeneysee: Die innogy Seerunde über 17,4 Kilometer findet zum vierten Mal statt und hat sich als beliebte Alternative bewährt.

Essener Unternehmen, Freundeskreise oder Laufclubs gehen außerdem wieder bei der Allbau-Staffel an den Start, bei der sich vier Läuferinnen und Läufer die Seerundungen aufteilen. Die Streckenabschnitte sind unterschiedlich groß. Highlight der Staffel ist der entspannte Transfer mit einem Schiff der „Weißen Flotte“ quer über den Baldeneysee.

Die Veranstaltung mit dem Essener Titelsponsor innogy wird vom Team der Leichtathletikabteilung des TUSEM Essen ausgerichtet. Die Organisatoren und Helfer sind überwiegend ehrenamtlich und aus purem Idealismus im Einsatz und sorgen dabei einen ausgesprochen familiären Charakter des Events. Der TUSEM aus dem Essener Stadtteil Margarethenhöhe schreibt sich auf die Fahnen, an den bekannten und bewährten Grundsätzen der Veranstaltung festzuhalten. Der Verein fühlt sich der Läufer-Community verpflichtet – und will für eine packende Laufveranstaltung voller Emotion sorgen. Die Zuschauer werden Augenzeuge besonderer sportlicher Leistungen.

Über alle aktuellen Entwicklungen werden die Läufer über [facebook.com/essenmarathon](https://www.facebook.com/essenmarathon) informiert und auch Fragen stellen. ■

www.innogy-marathon.de



INT. SCHWARZWALD-MARATHON

SCHWARZWALD-MARATHON BRÄUNLINGEN

VOR-
ANKÜNDIGUNG:
12.-13. 10.
Marathon 2019



★ Seit 1968 ★

Der Klassiker unter den Naturläufen

80%
Waldwege

Marathon / Halbmarathon / Staffelmарathon / 10 km Lauf
Nordic-Walking / Walking / Schülerlauf / Bambini

www.schwarzwaldmarathon.de

Der Landschaftslauf-Klassiker geht in die 51. Runde

Beim Schwarzwald-Marathon versucht man, die Tradition von nunmehr 50 Jahren und Zeitgemäßes in Einklang zu bringen. Ein Vorhaben, das die internationale Läufer­schar trotz großer Konkurrenz im Läuferherbst Jahr für Jahr mit großer Treue und Verbundenheit dankt – aber auch, weil Landschaftslaufen heutzutage wieder Trend ist.

Der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen ist einer der landschaftlich schönsten und populärsten Läufe Europas mit einem familiären Charakter. Mit 50 Auflagen ist der Schwarzwald-Marathon einer der ältesten Marathonläufe weltweit und von Beginn an ein besonderes Terrain für Frauen. 1975 vergab der DLV als zweiter Verband weltweit (nach den USA) eine nationale Meisterschaft im Marathon für Frauen als Würdigung für die Vorreiterrolle nach Bräunlingen. Erste deutsche Marathonmeisterin wurde Christa Vahlensieck mit einem noch heute bestehenden Streckenrekord von 2:45:43 Stunden. Namen wie Liane Winter, Gerda Reinke, Birgit Lennartz und Gudrun de Pay gaben dem Lauf im Südschwarzwald 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 2.500 Teilnehmern eine bis heute gültige Rekordbeteiligung.

Der Schwarzwald-Marathon mit einem sehr guten Preis-Leitungsverhältnis. Zum 50jährigen Jubiläum 2017 gab es neben der klassischen Marathonstrecke zudem noch Halbmarathon, die Marathonstaffel sowie ein 10 km Lauf. Über 500 Finisher wurden beim Jubiläumslauf registriert, an der Spitze Jens Ziganke (2:31:28) und Stefanie Doll (2:54:59), beim Halbmarathon finishten 1065 Läufer. Zudem gab es ein Angebot für Walker, beim Schüler-Cup wurden altersgemäß 1,0 km und 1,75 km angeboten. Das Team 50 hatte übrigens das

Jubiläum vorbereitet – mit vielen Goodies wie das Schwarzwald-Maskottchen, einer Läufer­tafel, einen roten Teppich im Ziel und für alle Teilnehmer ein Glas Schwarzwald-Honig.

Der Marathon als Klassiker unter den Naturläufen findet auf achtzig Prozent befestigten Waldwegen sowie auf lediglich zwanzig Prozent Asphalt statt. Auf der ersten Hälfte müssen rund 300 Höhenmeter bewältigt werden, im weiteren Verlauf geht es eher fallend wieder in Richtung Ziel. Apropos Ziel. Seit 1972, seinerzeit als Welt­premiere, werden in Bräunlingen die Teilnehmer übrigens mittels elektronischer Zeitmessung erfasst.

Der Schwarzwald-Marathon wurde 1968 vom SV Donaueschingen und dem TuS Bräunlingen ins Leben gerufen und war der erste für Volksläufer ausgerichtete Marathon in Westdeutschland. Seit 2006 wird der Marathon von der LSG Schwarzwald-Marathon e.V. organisiert. Das Organisationsteam ist mit großem Engagement bemüht, Tradition und Zeitgemäßes in Einklang zu bringen. Ein Vorhaben, das die internationale Läufer­schar trotz großer Konkurrenz im Läuferherbst Jahr für Jahr mit großer Treue und Verbundenheit dankt – aber auch, weil Landschaftslaufen heutzutage wieder Trend ist. ■



www.schwarzwaldmarathon.de



Marathon des Jahres 2014-2017
Baden-Württemberg



16. BOTTWARTAL MARATHON

www.bottwartal-marathon.de



**19.+20.
Oktober
2019**

Intersport Halbmarathon
Erdinger 3/4 Marathon
TRZ Siegele 10 km Lauf
Dr. Fuchs-Staffelmarathon (8er)
SÜWAG TeamMarathon (3er)



Medienpartner

Willkommen Daheim!
MARBACHER ZEITUNG
BOTTWARTAL BOTE

STUTTGARTER
ZEITUNG
BESSER LESEN.

Sponsoren

INTERSPORT
LUDWIGSBURG



Kreissparkasse
Ludwigsburg

Kieferorthopädie
Dr. FUCHS
Ludwigsburg

Teusser
MINERALBRUNNEN
...der Federquell aus Löwenstein.



ERDINGER
ALKOHOLFREI

Therapie
Reha-
Zentrum
Bottwartal
Dr. Jürgen Siegele
& Team

OZINQ

Süwag



200 JAHRE
LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG



Wenn nicht 2018 oder 2019, wann dann?

Wenn nicht 2018 oder 2019 – wann dann fragen sich die Marathon-Macher im Norden Stuttgarts – Beim Bottwartal-Marathon erfreut man sich Jahr für Jahr steigender Beliebtheit.

Ein Knall durchschneidet die Stille des friedlich-herbstlichen Bottwartals, Vogelschwärme erheben sich in die Lüfte, eine Welle von Anfeuerungsrufen breitet sich kreisförmig aus als wäre ein großer Stein ins Wasser geworfen worden und hunderte von Läufern und Läuferinnen stürmen los.

Spontan löst sich die Hochspannung, jetzt geht es los, alle gemeinsam und doch jeder für sich allein.

Manche Läufer sind den Bottwartal-Marathon zum 14 oder 15. Mal gelaufen, andere zum ersten Mal, wieder andere planen, ihn zu laufen, werden ihn also nächstes Jahr zum ersten Mal gelaufen sein, einige wagen das Abenteuer „Ultra“. So unterschiedlich die Läufer und ihre Erfahrungen auch sein mögen, alle haben eines gemeinsam: Sie sind infiziert, infiziert mit dem Virus „Bottwartal-Marathon“, der Nummer 1 in Baden-Württemberg.

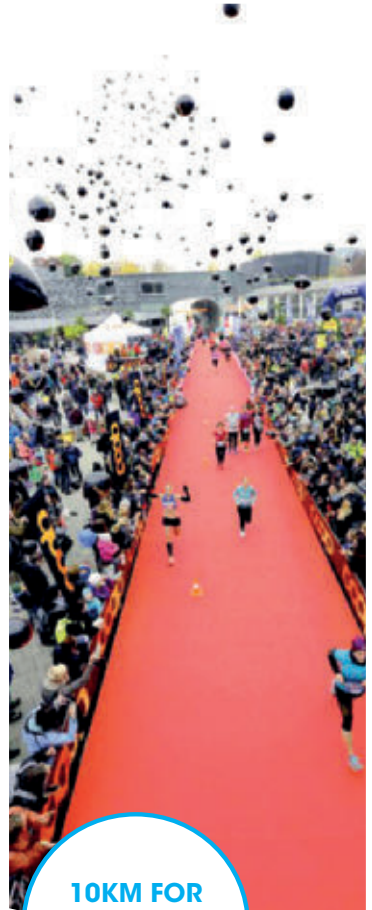
Die überwiegend flache Strecke verläuft mitten durch das Tal, das die Bottwar im Norden Stuttgarts vor Jahrtausenden in mühevoller Fleiß- und

Kleinarbeit modelliert hat. Gerahmt von herbstlich gefärbten Weinbergen und in Bernsteinfarbe getauchten Wäldern finden Teilnehmer wie Zuschauer eine einzigartige Atmosphäre vor. Nachdem die Läufer und Läuferinnen in Steinheim gestartet sind und die erste Runde über Murr gedreht haben, sind sie bei Km 10 wieder zurück in Steinheim, um von dort über Kleinbottwar, Großbottwar und Oberstenfeld nach Gronau zu laufen. Hier ist die Hälfte der Strecke geschafft. Auf der zweiten Hälfte der Marathonstrecke gesellen sich nun mehr als 1500 Halbmarathonläufer dazu. Von Gronau geht es weiter Richtung Beilstein. Vorbei am wunderschönen Mineralfreibad und einem fantastischen Blick auf die Burg Hohenbeilstein und letztlich über Großbottwar, dem Sieger des Stimmungswettbewerbs der letzten Jahre, wieder zurück nach Steinheim.

Die Organisation ist topp, 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. Bambini-Läufe, AOK-Schülerläufe und der Theo-Lorch-Werkstätten-Lauf haben mal wieder Zuschauer, Familien und Teilnehmer emotional berührt und für unvergesslich schöne Momente gesorgt. 1300 Kinder und Jugendliche waren 2018 am Start.

Der Lohn für den unermüdlichen Einsatz der Organisatoren und Helfer sind seit Jahren konstant steigende Teilnehmerzahlen, eine enorme Attraktivität, ein Bekanntheitsgrad weit über die Grenzen des Bottwartals hinaus und die breite Anerkennung der vielen Läuferinnen und Läufer, die bereits einmal an der Veranstaltung teilgenommen haben. ■

www.bottwartal-marathon.de



Gratis
Anreise mit der
Bahn ab Schweizer
Grenze!



MARATHON
42.195 KM

**DUO
MARATHON**
2x21 KM

**HALF
MARATHON**
21 KM

10KM



SWISS CITY MARATHON

28 OCTOBER 2018
27 OCTOBER 2019

LUCERNE



WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING
PARTNER



OFFICIAL
PARTNER



Emotionaler Dreiklang

Laufen beim schönsten Schweizer Marathon mit dem außergewöhnlichen Dreiklang aus Stadt, See und Alpenpanorama bietet der SwissCityMarathon in Luzern am Vierwaldstättersee.

Einzig die goldene Herbstsonne machte den Marathonmeistern beim SwissCityMarathon zuletzt einen Strich durch die Rechnung. Während wenige Kilometer entfernt zumeist „Indian Summer Feeling“ angesagt war, zeigt sich die Landschaft direkt am Vierwaldstätter See ausgerechnet zum Marathon-Sonntag eher in einem tristem Grau. Im Prinzip aber der einzige Kritikpunkt für eine Veranstaltung vom Allerfeinsten.

Mit 11.518 Anmeldungen wurde 2017 schon vor Laufbeginn eine neue Höchstmarke erreicht, unter dem Strich wurden mit 10.187 noch nie so viele Läufer im Ziel im Verkehrshaus gezählt, unbestritten der wohl außergewöhnlichsten

Sportstätte der Schweiz. Nicht nur, dass Swiss Athletics zum dritten Mal in Folge den Machern um Jost Huwiler, Reto und Beat Schorno die Schweizer Marathon-Meisterschaften übertrug, sondern mit 6.379 Halbmarathonläufern unterstrich der SwissCityMarathon in Luzern, dass er damit Spitzenreiter in der Schweiz ist. Dabei gehen die Organisatoren einen eigenen Weg und verzichten auf die Verpflichtung von Spitzenläufern, sondern verstehen sich als Breitensportereignis, bei dem natürlich Spitzenleistungen willkommen sind, aber keineswegs gefordert werden.

Und noch ein Plus können die Luzerner Organisatoren vermelden: Trotz nicht gerade «Goldenem Oktober»-Wetter

waren viele Hotspots der Strecke durch Luzern und Horw bestens besucht, die Stimmung ehemals aus Tradition heraus prächtig. Viele Bands, natürlich an vielen Stellen schweizerisch eingefärbt, taten ein Übriges, dass die Läufer bestens angefeuert wurden. Unter dem Stichwort «Deutschland willkommen» war das lauffreudige Nachbarland im Norden als Gastland besonders gefeiert. «Ich betrachte es als ein großes Privileg und besonderen Ausdruck unserer gegenseitigen Wertschätzung», so der Deutsche Botschafter Dr. Norbert Riedel, «dass Deutschland erstes Gastland beim SwissCityMarathon in Luzern sein darf!»

Die Strecke mit einem emotionalen Dreiklang aus Stadt, See und Panorama ist bei den Wettbewerben Marathon, Halbmarathon und 10 km bestes Sightseeing im Herzen der Schweiz. Die Halbmarathonrunde startet beim Verkehrshaus, führt rund um die Horwer Halbinsel, durch die Kultstätten KKL und swissporarena, vorbei am Wasserturm und durch die Altstadt und zurück zum Ziel im Verkehrshaus. Für die Marathonläufer heißt es allerdings: Auf geht's in die Sightseeingtour Nummer zwei!

Das landschaftlich attraktive Rennen hat sich unter den Schweizer Straßenläufen bestens etabliert. Nicht zuletzt dank Martina Strähl, die 2013 mit 2:39:14 bewiesen hat, dass man auch in der Zentralschweiz schnell laufen kann. In Luzern steht eindeutig der Breitensport im Mittelpunkt, auf die Läufer warten nämlich 30 Musikgruppen, begeisterungsfähige Zuschauer und das eindrucksvolle Alpen-Panorama mit einem außergewöhnlichen Zieleinlauf. Über einen Laufsteg geht es nämlich 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



GENERALI MÜNCHEN MARATHON

MACH MIT!

GEWINNE einen von drei Startergutscheinen unter:
www.generalimuenchenmarathon.de/gewinnspiel



13 OKT 2019

MARATHON | HALBMARATHON
10 KM-LAUF | MARATHONSTAFFEL

www.generalimuenchenmarathon.de

#runGMM



Flughafen
München



So läuft's gut – mit STAGEx

Seit Mai dieses Jahres laufen einige Uhren scheinbar anders herum. Es betrifft nicht nur personenbezogene Daten, vielmehr auch die Prozesse im Umgang mit diesen. Hiervon sind auch Läufer, Helfer, Sponsoren, Gönner und Geschäftspartner gleichermaßen betroffen. Was tun, wenn ich im halbprivaten Umfeld mit meinen Mitstreitern nun eine Laufveranstaltung organisiere?

Es sind schon eine Menge Daten, die bei einer Laufveranstaltung bewegt werden. Sicherlich wird es wie immer auch alles gut gehen. Und warum sollte ausgerechnet bei mir etwas passieren? Szenarien gibt es genug, die hier nicht noch einmal aufgewärmt werden sollen. Aber ist es das wert? Muss man sich einem noch so kleinen Risiko aussetzen? Sicherlich nicht! Es gibt zumindest keinen logischen Grund sich hier strukturiert und nachvollziehbar zu positionieren.

Im Lokal muss nicht nur das Essen gut sein, die Küche muss auch sauber sein, um es bildlich darzustellen. Und es kann so einfach sein, wenn man die richtige Strategie und vor allem den richtigen Partner hat. Es bedarf nur weniger Dinge. Klare Vorgaben und Spielregeln, ein sicherer Zugriff auf notwendige Informationen, dem Wunsch auf Vergessen entsprechen zu können und einen Partner wie STAGEx. Das Recht auf Vergessen ist nicht nur eine rechtliche, sondern auch eine Frage der Sportlichkeit. Die Menschen werden

sensibler, je mehr Informationen des Einzelnen vorgehalten werden. Da ist es ein Vorteil, wenn man die eigenen Spielregeln leben und nach außen nachvollziehbar kommunizieren kann. Als Partner der GRR unterstützt STAGEx u. a. Laufveranstaltungen und Veranstaltungen im Liga-Umfeld. STAGEx gibt Ihnen die Möglichkeit, die „Küche“ sauber zu halten. Webbasiert, zentral, gut gesichert und geschützt. 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Fragen kostet nichts. Lesen Sie mehr unter: www.stage-x.de



Ihr Weg zur webbasierten Unternehmenskommunikation.

STAGEX
IT- und Unternehmensmanagement
Stadtlanfert 7 • 33106 Paderborn
Telefon: 05251 – 14 8 44 – 10 • E-Mail: info@stage-x.de

CRM · E-Mail · Dokumente · Schriftverkehr · Auftragswesen · OP · Mahnwesen
Kasse · Lager · Objektmanagement · Event- Kurs- oder Bildungsmanagement
Konferenzraumverwaltung · Aufgaben-Projektmanagement · Leistungserfassung
mandantenfähig · mehrwährungsfähig · XING Schnittstelle

www.stage-x.de



Deutschlands größter Silvesterlauf

31.12.2018

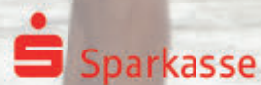
www.silvesterlauf.com

Save the date!

Strecken:
5km & 15km
laufen, walken,
nordic-walken

SILVESTERLAUF

VON WERL NACH SOEST



7000 Läufer, Walker und Nordic-Walker genießen ...

Volksfestcharakter beim größten deutschen Silvesterlauf in der Soester Börde – Spendenvolumen an sozialen Projekten umfasst inzwischen schon mehr als 1.300.000 Euro.



Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest gehört zum einem erfolgreichen Jahresabschluss für alle Lauffreunde wie „Dinner for one“, Bleigießen, Sekt und Böller. Der Silvesterlauf Werl-Soest ist Pflicht, ohne diese letzten 15 Kilometer zum Jahresende fehlt etwas in der persönlichen Jahresbilanz.

1982 begann das Event als beschaulicher Lauf mit knapp 400 Läufern und entwickelte sich im Laufe der Jahre rasant. Am Start und den Etappenorten Westönnen, Ostönnen und Ampen entlang der ehemaligen Bundesstraße 1 stehen inzwischen begeisterte Zuschauer. Der Silvesterlauf hat sich mit seiner einzigartigen Streckenführung durch die Soester Börde zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Das Ziel auf dem Soester Marktplatz ist nicht nur für die Athleten Anlaufpunkt. Tausende Besucher erwarten die Läufer mit viel

Applaus, die rechte Einstimmung auf die Silvesterfeierlichkeiten.

Mittlerweile hat sich auch der 5 km-Lauf mit Start in Ampen etabliert. Beide Strecken besitzen absoluten Volkslauf- und Volksfestcharakter. So treffen sich zum Jahresausklang Läufer, die seit 30 Jahren den Bazillus Silvesterlauf in sich tragen, junge Nachwuchstalente sowie Männer und Frauen anderer Sportarten, um ihre Winterpause zu überbrücken. Sie alle vereint das gemeinsame Erlebnis.

Neben den Schnellsten einer Altersklasse wird auch die Gruppenwertung durchgeführt. Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest ist eben vor allem ein Volkslauf und besitzt daher eine große Anziehungskraft für Grup-

pen und Lauftreffs, auch von Unternehmen, aus der Region.

Das besondere am Sparkassen-Silvesterlauf ist aber das soziale Engagement. 1982 starten die Macher den Lauf zugunsten der Polenhilfe und konnten 8.301 DM als Erlös des Laufes spenden. Nach 37 Jahren Silvesterlauf stehen mittlerweile unglaubliche 1.355.660,84 Euro auf dem Spendenkonto.

Insgesamt machten sich am letzten Tag des Jahres zwischen 6.500 und 7.000 Aktive auf die unterschiedlichen Strecken. Neben den Läufern sind auch Walker und Nordic Walker am Start. Zusammen mit den Verantwortlichen der Trägervereine der Förder- und Veranstaltergemeinschaft Silvesterlauf e.V. macht sich Organisator Ingo Schaffranke ständig Gedanken, wie der Sparkassen-Silvesterlauf auch nach fast 40 Jahren aktuell bleibt und modernen Ansprüchen genügt. Künftig soll es auch gelingen, Topläufer zum Start in Werl zu bewegen. Im vergangenen Jahr legten die Sieger Fabienne Amrhein und Amanal Petros in der Soester Börde den Grundstein für ein erfolgreiches Jahr, das letztlich zur Europameisterschaft in Berlin führte.

Erstmals wird 2018 ein Preisgeld von jeweils 1.000,00 Euro für die Siegerin und dem Sieger des Silvesterlaufes ausgeschüttet. Allerdings als Spendenbeitrag für ein soziales Projekt das die Gewinner benennen dürfen. So tickt der Sparkassen-Silvesterlauf nun einmal. Nach dem Motto: „GUTES ER-LAUFEN“.

www.silvesterlauf.com

 *Bitte ein Bit* **Bitburger** Alk. **0.0** % vol

29. INTERNATIONALER
SILVESTERLAUF
DAS DEUTSCHE SAO PAULO

31. Dezember 2018 ab 12:45 Uhr – Trier



Jubiläum 2019
30. Lauf

 *Bitte ein Bit* **Bitburger** Alk. **0.0** % vol

 Sparkasse
Trier

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz

 **SWT**

 **BORNE**
FIRMENGRUPPE

 **NATUS**
INDUSTRIAL SOLUTION SYSTEMS

 **Trierischer Volksfreund**

 **11TEAMSPORTS**

 **Mercure**
HOTELS

 **TOYOTA**

 **CITYRADIO**
TRIER
88.4

 **HB**
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT
TRIER

INFORMATIONEN & ANMELDUNG: WWW.SILVESTERLAUF.DE

Das deutsche São Paulo

Internationale Laufasse, Freizeitläufer und eine stark wachsende Zahl an Schülern und Jugendlichen – das ist der stimmungsvolle, sportliche Dreiklang am letzten Tag des Jahres in der 2025 Jahre alten Römerstadt.

Was macht den Trierer Silvesterlauf einzigartig? Diese Frage können freilich am besten die Protagonisten des Silvesternachmittags beantworten. „Wenn man an den Sambatrommlern vorbeiläuft, macht man automatisch schneller“, lobte mit Konstanz Klosterhalphen das große deutsche Lauftalent nach ihrem zweiten Sieg in Folge im Jahr 2017 in der zweitbesten Zeit einer deutschen Läuferin nach Irina Mikitenko, die im Jahr 2000 nur um eine Sekunde hinter der Streckenrekord laufenden Lornah Kiplagat (15:15) über 5 km geblieben war. „Ich bin selten bei einem Wettkampf gelaufen, bei dem es so laut ist“ rückte Martin Sperlich, 2017 bester Deutscher, das „Tollhaus Trier“ ins rechte Stimmungslicht. In Anlehnung an den ältesten Silvesterlauf der Welt wird das Rennen häufig „das deutsche São Paulo“ genannt.

Die in Trier wohnhafte rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer ist seit Jahren Stammgast an der Strecke. Mit ihrer Einschätzung „Die Weltspitze ist wieder zu Gast in Trier“ begrüßte sie zuletzt im Gespräch mit Stamm-Moderator Wolf-Dieter Poschmann die Zuschauermenge auf dem Hauptmarkt. Dort, im Herzen der einstigen Hauptstadt des weströmischen Reiches, befinden sich Start und Ziel der zuschauerattraktiven Ein-Kilometer-Runde durch die Altstadt.

Im 8 km langen Männer-Elitelaufl bestimmen meist afrikanische Läufer das Geschehen. Die größte Strahlkraft ging 2009 von Haile Gebrselassie aus, der mit 22:23 Minuten nur zwei Sekunden über dem Kursrekord von Isaak Kariuki blieb, der 1997 diese Marke auf dem schnellen Rundkurs nahe der Porta Nigra aufstellte. Rekordsieger ist mit fünf Erfolgen zwischen 2005 und 2014 Weltklasseläufer Moses Kipsiro aus Uganda.

Trotz internationaler Orientierung liegt der Fokus auch auf den deutschen Läufern. Konstanze Klosterhalphen durfte



sich 2016 und 2017 im Konfettiregen und bei Sambaklängen als Siegerin feiern lassen, von den Rekordsiegerinnen Leah Malot und Sabrina Mockenhaupt ist sie nur einen Erfolg entfernt. Bei den Männern gab es bislang drei deutsche Sieger: Olaf Dorow (1990), Thorsten Naumann (1996) und Homiyu Tesfaye (2013). Unvergessen ist das Duell, das sich Europameister Jan Fitschen 2006 mit dem siegreichen Afrikameister Kipsiro lieferte.

Die Volksläufe der Männer und Frauen sind ebenfalls 8 km und 5 km lang. Ein

Blick in die Nachwuchs-Siegerlisten zeigt klangvolle Namen, die den Silvesterlauf als Sprungbrett für eine Laufkarriere nutzten – wie Guido Streit, Thorsten Baumeister, Hendrik Pfeiffer oder Sebastian Hendel, den aktuellen deutschen Meister über 5000 m und 10 000 m. Oder Gesa Krause, Jugendlauf-Siegerin 2010 und 2011. Die Hindernis-Europameisterin startet seit zwei Jahren für den Silvesterlauf Trier e.V. – als „Star zum Anfassen“ selbstverständlich auch beim „deutschen Sao Paulo“. ■

www.silvesterlauf.de

Alle Läufe auf einen Blick

17. 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

7. April

Hannover

Haj 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) +++ Kinderläufe

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

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

7. April

Korschenbroich

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

City-Lauf GmbH, Hannenplatz 4, 41352 Korschenbroich, Tel: 02161-613125, Fax 02161-613298, www.citylauf-korschenbroich.de

7. April

Freiburg

Mein Freiburg Marathon. Start: Messe Freiburg. Beginn: 11:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,097 (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ Schülermarathon (Schüler)

FWTM GmbH & Co.KG, Neuer Messplatz 1, 79108 Freiburg, Tel: 0761-3881-02, freiburgmarathon@fwtm.de www.mein-freiburgmarathon.de

14. 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 Veranstaltungs-gesellschaft UG, Sedanstr. 23, 97082 Würzburg, Tel: 0931-4607860, buero@residenzlauf.de www.residenzlauf.de

14. 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

20. April

Paderborn

Paderborner Osterlauf. Start: Sportzentrum Masperrplatz. Beginn: 11:15 Uhr, +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ Halbmarathon (alle Klassen) +++ Kinderläufe

Paderborner Osterlauf GmbH, Christian Stork und Mathias Vetter, Schützenplatz 3, 33102 Paderborn, Tel: 05251-56154, info@paderborner-osterlauf.de www.paderborner-osterlauf.de

28. April

Gifhorn

Gifhorer Lauftag. Start: Sportpark Flutmulde. Beginn: 10:00 Uhr +++ 42,2 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 5 km (alle Klassen) +++ 0,8 km (Schüler)

VfR Wilsche-Neubokel/ MTV Gifhorn, Stefan Hölter, Fuhrengrund 4, 38518 Gifhorn, Tel: 05317-4313, laufen@vfr-wilsche-neubokel.de www.vfr-wilsche-neubokel.de

28. April

Burg (Spreewald)

Spreewald Marathon. Start: Burg Grundschule oder Lübbenau Markt. Beginn: 10:30 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 5 km (alle Klassen)

Spreewald-Marathon e.V., Schmogrower Straße 22, 03096 Fehrow-Schmogrow, Tel: 035756-63699, organisation@spreewaldmarathon.de www.spreewaldmarathon.de

28. April

Düsseldorf

METRO 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.metro-marathon.de

28. April

Königstein

VVO Oberelbe-Marathon Start: Königstein. Beginn: 09:25 Uhr +++ 42,195 km (Senioren, Männer, Frauen) +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 10 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 3,7 km (Schüler, Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

xperience sports & events, Uwe Sonntag, Marktweg 4, 01157 Dresden, Tel: 01577-1577139, kontakt@oberelbe-marathon.de www.oberelbe-marathon.de

4. Mai

Wuppertal

WHEW 100 Ultramarathon. Start: Mirker Bahnhof. Beginn: 7:00 Uhr +++ 100 km (Mindestalter: 20 Jahre). 4x 25 km Staffel, 2x 50 km Staffel, 100 km Run and Bike (zu zweit im Wechsel), Cutoff-Zeiten: 3,5 Std nach 25 km, 7 Std bei 50 km, 10,5 Std nach 75 km, 10 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen), 5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen),

MTV 1861 Elberfeld e.V., Guido Gallenkamp, Luisenstraße 87 a, 42103 Wuppertal, Tel: 0202-26149791, orga@whew100.de www.whew100.de

4. Mai

CZ – Prag

Volkswagen Prag Marathon. Start: 9:00 Uhr Prague International Marathon s.r.s., Running Mall, Františka Křížka 11, 17000 Prague 7, Tel: +42 (0) 224 919 209

info@praguemarathon.com www.praguemarathon.com

5. 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, Tel: 089-30672440, www.wingsforlifeworldrun.com

5. Mai

Mainz

Gutenberg Marathon Start: Rheingoldhalle/ Rathaus. Beginn: 9:30 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,0975 km (alle Klassen) +++ Saucony Vierer-Staffelmarathon +++ Schüler-Ekidenlauf +++ Kinder-Fun-Lauf

AKTUELLE INFOS
www.germanroadraces.de



Landeshauptstadt Mainz, Gutenberg Marathon, Postfach 33820, 55025 Mainz, Tel: 06131-124219, Fax: 06131-124220, gutenberg-marathon@stadt.mainz.de
www.marathon.mainz.de

5. Mai Heilbronn

Heilbronner Trollinger-Marathon. Start: Frankenstadion. Beginn: 8:45 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ Staffel-Marathon +++ 3,5 km (Schüler, Jugend) +++ 0,42 km (Schüler)
Heilbronn Marketing GmbH, Holger Braun, Marktplatz 1, 74072 Heilbronn, Tel: 07131-563741, Fax: 07131-563140, info@trollinger-marathon.de
www.trollinger-marathon.de

11. Mai 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 mannheim marketing GmbH & Co. KG, Werderstraße 12, 68165 Mannheim, Tel: 0621-82047970, info@marathonmannheim.de
www.daemmermarathon-mannheim.de

12. Mai Berlin

S 25 Berlin Start: Olympischer Platz. Beginn: 10:00 Uhr +++ 25 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 5x5 km (alle Klassen)
Berlin läuft! GmbH, Maxdorfer Steig 7, 10713 Berlin, Tel: 030-24319977, Fax: 030-24319999, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de

17. Mai 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

22. Mai Berlin

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

26. Mai Würzburg

iWelt Marathon Würzburg. Start: Congress Centrum. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ Staffelmарathon (10 bis 18 Jahre) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 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

2. Juni Fürth

Metropolmarathon. Start: Fürther Freiheit. Beginn: 8:30 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 4 x 10,5 km (alle Klassen) +++ 10,5 km (alle Klassen) +++ 5 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

2. 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)



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

13. Juni CH-Biel

Bieler Lauftage. Start: Zentralstrasse. Beginn: 21:00 Uhr +++ 100 km (alle Klassen) +++ 56 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 13,5 km (alle Klassen) +++ Kids Run (JG 2003 und jünger) Courses de Bienne, c/o Zukunftsatelier AG, Aarbergstrasse 91, 2502 Bienne, Tel: 41 79 528 5770 info@100km.ch www.100km.ch

15. Juni Drebber

Drebber Lauf. Start: Schulstraße. Beginn: 14:30 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ Team-Staffel (M, HM) +++ 9,4 km (alle Klassen) +++ 4,7 km (alle Klassen), Jahrgangsläufe (1.-4. Klasse), Kindergartenlauf TSV Drebber, Elke Maschmeyer, Hoopener Str. 18a, 49457 Drebber, Tel: 05445-227 306, organisation@drebber-marathon.de www.drebber-marathon.de

16. Juni Frankfurt

ARQUE-MT-SkyRun-950.03 Start: Messeturm, Beginn: 9:45 Uhr +++ 61 Etagen, 1.202 Stufen

Michael Lederer (ARQUE), Gundelhardtstr. 50, 65779 Kelkheim/ TS., Tel: 06195-903886, Fax: 06195-903887, michael@lederer-kelkheim.de www.skyrun-messturm-frankfurt.com

16. Juni

Leverkusen

EVL-Halbmarathon Start: Kölner Straße. Beginn: 9:00 Uhr +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 5 km (Jg. 2009 und älter) Sportpark Leverkusen, Bismarckstraße 125, 51373 Leverkusen, Tel: 0214-8684077, Fax: 0214-8684060, info@leverkusen-halbmarathon.de www.leverkusen-halbmarathon.de

19. Juni

Darmstadt

Darmstädter Stadtlauf Start: Ludwigsplatz. Beginn: 19:00 Uhr +++ 5 km (Männer, Frauen, Masters, Jugend) +++ 2,0 km (Schüler) +++ 1,3 km (Schüler/ Bambini) wus-media UG, Wilfried Raatz, Ludwigstr. 3, 64354 Reinheim, Tel: 06162-9197399, info@darmstadt-laeuft.de www.darmstadt-laeuft.de

22. Juni

Delmenhorst

24 Stundenlauf Burginsellauf. Start: Hans-Böckler-Platz. Beginn: 12:00 Uhr +++ 24 Stunden (Einzelläufer ab 18 Jahre, Teams, Schüler-Teams) LC 93 e.V. Delmenhorst, Hakenweg 24b, 27755 Delmenhorst info@24-lauf.de www.24-lauf.de

29. Juni

A-Arlberg

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

30. Juni

Hamburg

hella hamburg halbmarathon. Start: Reeperbahn. Beginn: 10:00 Uhr +++ 21,1 km (Jugend, Männer, Frauen, Masters, Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 0,8 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

Tuttlingen

Run&fun Start: Festplatz der Stadt Tuttlingen. Beginn: 8:00 Uhr +++ 42,195 (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (ab Jg 2003 und älter) +++ 5 km (ab Jg 2001 und älter) +++ 2,78 km (Jugendliche) +++ 1,39 km (Schüler) +++ 0,5 km (Kinder)

TG Service GmbH run&fun, Thomas Ulrich, Stuttgarter Str. 13, 78532 Tuttlingen, organisation@runundfun.de www.runundfun.de

13. Juli

I – Graun

Reschenseelauf. Start: Graun. Beginn: 17:00 Uhr +++ 15,3 km (alle Klassen) +++ 0,3 – 2,2 km (Kinder-/ Jugendläufe) ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen, Gerald Burger, Laatsch 180, I-39024 Mals im Vinschgau, Tel: 0039 473 623109, info@reschenseelauf.it www.reschenseelauf.it

3. August

Rostock

hella marathon nacht rostock. Start: Neuer Markt. Beginn: 18:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ Marathonstaffel +++ 21,0975 km (alle Klassen) +++ Schülerläufe BMS Sportveranstaltungs GbR, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel: 040-371381, info@rostocker-marathon-nacht.com www.rostocker-marathon-nacht.com

11. August

Monschau

Monschau Marathon. Start: Konrad-Adenauer-Straße. Beginn: 6:00 Uhr +++ 42,195 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ Marathon-Staffel +++ Ultra-Marathon 56 km (Senioren, Männer, Frauen) TV Konzen, Oliver Krings, Am Pötzchen 20, 52156 Monschau, Tel: 02472 5913 info@monschau-marathon.de www.monschau-marathon.de

17. August

Schortens

Jever-Fun-Lauf Start: Schortens. Beginn: 14:00 Uhr +++ 0,4 km (Bambini) +++ 1,609 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

Simmern/ Hunsrück

Innogy Hunsrück-Marathon. Start: Emmelshausen, Kastellaun, Ebschied, Neuerkirch, Simmern. 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., Raiffeisenstr. 23, 56288 Laubach/Hunsrück; Ottmar Berg Tel: 06762-61112, Fax: 06762-407583 oder Renate Lorenz Tel: 06762-5693, Fax: 06762-407591, info@hunsrueck-marathon.de www.hunsrueck-marathon.de

#runtheskyline FRANKFURT



27. OKTOBER 2019

30. August

Brilon

Volksbank Firmenlauf Start: Briloner Rathaus. Beginn: 16:00 Uhr +++ 0,4 km (Kinder ab 4 Jahre) +++ 0,8 km (Grundschul Kinder) +++ 5 km (alle Klassen) +++ Staffel (alle Klassen)

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

1. September

Düsseldorf

Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf. Start: Königsallee. Beginn: 10:30 Uhr +++ 1,1 km (Schüler) +++ 4 km (alle Klassen) +++ 10 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen, Elite-Männer, Elite-Frauen, Deutsche Straßenlauf Meisterschaften 10 km) [rhein-marathon düsseldorf e.V.](http://rhein-marathon-duesseldorf.e.v.), Faunastr. 3, 40239 Düsseldorf, Tel: 0211-610190-22, info@rhein-marathon.de www.swd-koelauf.de

1. September

Koblenz

Koblenzer Sparkassen Marathon. Start: Stadion Oberwerth, Jupp-Gauchel-Straße. Beginn: 9:00 Uhr +++ 1 km (Kinder)+++ 21,1 km (Schüler-Staffel)+++ 42,2 km Teammarathon+++21,1 km (alle Klassen) +++ 42,2 km (alle Klassen)

Mittelrhein-Marathon e.V., Koblenzer Straße 79, 56073 Koblenz, Tel: 0261-2016830, info@koblenz-marathon.de www.koblenz-marathon.de

8. September

Hamburg

Barmer 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

8. September

Münster

Volksbank Münster Marathon. Start: Schlossplatz. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ Staffel-Marathon +++ 1,5 km Kids-Marathon

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

8. September

Wolfsburg

Hexad Wolfsburg Marathon. Start: Hollerplatz/Rathausplatz. Beginn: 10:00 Uhr +++ 42,2 (alle Altersklassen) +++ 21,1 km (alle Altersklassen) +++ 10 km (alle Altersklassen) +++ 5 km (alle Altersklassen) +++ 1 km (Bambinilauf)

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

13. September

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

15. September

Kassel

EAM Kassel Marathon Start: Damaschkestraße. Beginn: 8:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ Marathon-Staffel +++ 4,219 km Mini-Marathon
AS Event GmbH, Winfried Aufenanger, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal, Tel: 0561-9331666, info@kassel-marathon.de www.kassel-marathon.de

15. September

Neumarkt

Neumarkter Stadtlaf. Start: Rathaus. Beginn: 9:50 Uhr +++ 5,5 km (Jugend) +++ 3,3 km (Schüler, Jugend) +++ 10,5 km (alle Klassen) +++ 21 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen) +++ 22 km Staffellauf
Stadtlaf Neumarkt, Deininger Weg 86, 92318 Neumarkt, Tel: 0151-52942630, info@stadtlaf-neumarkt.de www.stadtlaf-neumarkt.de

22. 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

22. September

Karlsruhe

FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe. Start: Europahalle. Beginn: 9:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ Team-Marathon +++ Drittelmarathon +++ Kinder-/Jugendläufe
Marathon Karlsruhe e.V., Hermann-Veit-Str. 7, 76135 Karlsruhe, Tel: 0721-1335255, Fax: 0721-1335249, info@badenmarathon.de www.badenmarathon.de

22. 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, Frauen) +++ 5 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)

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

6. Oktober

Lindau

3 Länder Sparkasse Marathon am Bodensee. Start: Bahnhofplatz (Lindau). Beginn: 11:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ Viertelmarathon (alle Klassen) +++ Team-Bewerb
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

13. Oktober

Essen

Innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“. Start: Freiherr-vom-Stein-Str. (Baldeneysee). Beginn: 10:00 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ Marathon-Staffel +++ Seerunde (17,2 km/ alle Klassen)
TUSEM Essen, Gerd Zachäus, Lühhmannwald 24, 45149 Essen, Tel: 0201-7495520, Fax: 0201-7495521, organisation@essen-marathon.de www.essen-marathon.de



Haspa
Marathon
Hamburg



Sonntag | 28. April 2019

Hamburg

#runtheblueline

www.haspa-marathon-hamburg.de





13. Oktober Bräunlingen

Schwarzwald-Marathon. Start: Stadthalle Bräunlingen. Beginn: 9:30 Uhr +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ Staffel-Marathon +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 1,5 km (Schüler)
LSG Schwarzwald-Marathon,
 Sommergasse 6, 78199 Bräunlingen,
 Tel: 0771-8976345,
 Fax: 0771-8976735
ok@schwarzwald-marathon.de
www.schwarzwaldmarathon.de

20. Oktober Steinheim/Murr

Bottwartal-Marathon. Start: Steinheim/Murr (Riedstadion). Beginn: 9:30 Uhr +++ 50 km Ultra-Lauf (Trail) +++ 42,195 km (alle Klassen) +++ 21,0975 km (alle Klassen) +++ ¾ Marathon (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ Schüler-/Bambini-Lauf
Bottwartal-Marathon, TSG Steinheim,
 Magdeburger Weg 9/1, 71672 Marbach/Neckar, Tel: 07144-3059320,
 Fax: 07144-3059310,
organisation@bottwartal-marathon.de
www.bottwartal-marathon.de

20. Oktober Oldenburg

Oldenburg Marathon. Start: Schloßplatz. Beginn: 9:30 Uhr +++ 1,6 km (Kinder, Schüler) +++ 5 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ HM-Staffel
Oldenburger Marathonvereine e.V.,
 Am Wunderburgpark 13, 26135 Oldenburg,

Tel: 0441-36189310, Fax: 0441-36189319,
info@oldenburg-marathon.de
www.oldenburg-marathon.de

27. Oktober Dresden

21. Dresden-Marathon. Start: Zentrum. Beginn: 9:30 Uhr +++ 4,2 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 42,195 km (alle Klassen)
Dresden Marathon e. V. / creative sport-marketing, Peter Eckstein, Isfriedstraße 7, 01217 Dresden, Tel: 0351-4011222,
 Fax: 0351-4015222,
info@dresden-marathon.com
www.dresden-marathon.com

27. Oktober CH-Luzern

SwissCityMarathon. Start: Verkehrshaus Luzern. Beginn: 9:00 Uhr +++ 8,62 km (Jugend, Männer, Frauen) +++ 42,19 km (alle Klassen) +++ Duo-Marathon +++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km (alle Klassen) +++ Maratholino (Kinder)
Verein Lucerne Marathon, Lidostraße 5,
 CH-6006 Luzern,
 Tel: 0041-413750330,
info@swisscitymarathon.ch
www.swisscitymarathon.ch

8. Dezember Tübingen

itdesign Nikolauslauf. Start: Waldhäuserstr. 118. Beginn: 10:00 Uhr +++ 21,1 km (Jugend, Senioren, Männer, Frauen)
Post-SV Tübingen e.V., Gerold Knisel,
 Hallstattstr. 10, 72070 Tübingen,

gknisel@yahoo.de
www.nikolauslauf-tuebingen.de

31. Dezember Werl/Soest

Silvesterlauf von Werl nach Soest. Start: Stadthalle Werl. Beginn: 13:30 Uhr +++ 15 km (alle Klassen) +++ 5 km (alle Klassen)
Hellweg Solution-Event & Marketing UG,
 Seeufer 33, 59519 Möhnsee,
 Tel: 02924-9747080,
info@hellwegsolution.de
www.silvesterlauf.com

31. Dezember Trier

Silvesterlauf Trier. Start: Hauptmarkt. Beginn: 13:00 Uhr +++ 8 km (alle Klassen) 5 km+++ (Frauen, männliche und weiblicher Jugend, Schüler ab 12 Jahre) +++ 1 km (Schüler 8-11 Jahre), +++ 06, km (Bambini-Lauf)
Silvesterlauf Trier e.V.,
 Gottbillstrasse 32, 54294 Trier,
kontakt@bitburger-silvesterlauf.de
www.bitburger-silvesterlauf.de

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

Immer einen Schritt voraus

aktiv Laufen!

aktiv Laufen

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

AUSRÜSTUNG
LEICHTE RENNER FÜR DIE BESTZEIT
13 Top-Laufschuhe für 10k, Marathon und Ultra

RATGEBER
Fitter Schlanker Gesünder
Mit diesen Expertentipps werden Sie zu einem noch besseren Läufer

- ✓ Ernährung: So fasten Sie richtig
- ✓ Training: Das richtige Maß finden
- ✓ Verletzungsfrei dank Mobilitätstraining

GESUNDHEIT
Anregend
Wie der Darm das Laufen positiv beeinflusst

IM INTERVIEW
Anton Krupicka
Der bekannte Ultraläufer über Zielsetzung, Respekt und seine Liebe zum Laufen

ERLEBNIS
Faszination Pitztal
Vom Gefühl, einen Marathon stetig bergab zu laufen

PRAXIS-TEST
Extrapower
Die besten Energieriegel für Training & Wettkampf

LAUF THERAPIE
Gesunder Geist
Warum sich Laufen positiv auf unsere Seele auswirkt

Überall im Handel

Au: De
4 1735
Septem
SCHWEI
ÖSTERREICH
LUXEMBURG: 5,60 €
BELGIEN: 5,60 €
SPANIEN: 5,60 €
ITALIEN: 5,60 €

Verlag: Medien Verlag GmbH, Hamburg, 97, 50520 Köln, Gesellschaftliche, Frankfurter, Am Heidehof 14, 26, 2922, Verena, in, interabo, GmbH, Am Sandbühl 74, 20567, Hamburg, Gesellschaftliche, Heide, Dräger, Am Heidehof 14, 26, 2922, 35763

Sichern Sie sich Ihr Abo inklusive attraktiver Prämie:
www.aktiv-laufen.de • Mail: aktivlaufen@interabo.de
Tel. 030 / 61 10 55 49 25

Berlin*

Nacht im Grünauer Forst. Start: Karolinenhof.
Beginn: 17:00 Uhr +++ 10 km (alle Klassen)
+++ 5 km (alle Klassen) +++ 1,609 km
(Grundschüler) +++ 0,5 km (Kinder bis
1. Klasse)

Kind & Kegel Eichwalde e.V.,
Helmut Winter, Bahnhofstraße 69,
15732 Eichwalde,
nachtlauf2017@hwrund.de
www.hwrund.de

Berlin*

AOK Müggelsee-Halbmarathon. Start:
Müggelheimer Damm 145. Beginn: 10:00 Uhr
+++ 21,1 km (alle Klassen) +++ 10 km
(Alle Klassen) +++ 5 km (alle Klassen)

WW-Sportveranstaltungen GmbH,
Meeraner Straße 19, 12681 Berlin.
vorsitzender@vfl-fortuna-marzahn.de
www.sport.de/mueggelsee_hm

Esslingen*

Eßlinger Zeitung Lauf. Start: Bahnhofstraße.
Beginn: 11:00 Uhr +++ 1,2 km (Schüler) +++
2,5 km (Schüler) +++ 10 km (Schüler,
Jugend, Männer, Frauen, Senioren)

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

I – Meran*

Südtiroler Frühlings-Halbmarathon Meran-
Algund. Start: Meran. Beginn: 9:30 Uhr +++
21,1 km (Senioren, Männer, Frauen,
Elite-Männer, Elite-Frauen) +++ 9 km
(alle Klassen)

Sportclub Meran Leichtathletik,
Martin Sanin, Rennweg 115, 39012 Meran,
Tel: +390473232126, Fax: +390473069021,
office@marathon-meran.com
www.marathon-meran.com

Stechlin*

Laufpark Stechlin +++ Verschiedene
Veranstaltungen (siehe Website)

Laufpark Stechlin, Dorfstraße 16,
16775 Stechlin, Tel: 033082-51245,
verein@laufpark-stechlin.de
www.laufpark-stechlin.de

* Termine 2019 noch offen

Und für Ihre Planung in 2020:

5. April 2020

Bad Dürkheim

Marathon Deutsche Weinstraße, Start: Haus
der Deutschen Weinstraße, Beginn:
10:00 Uhr +++ 21.1 km (alle Klassen) +++
42,2 km (alle Klassen)

Kreisverwaltung Bad Dürkheim, Rolf Kley,
Philipp-Fauth-Str. 11, 67098 Bad Dürkheim,
Tel: 06322-9611015,
info@marathon-deutsche-weinstrasse.de
www.marathon-deutsche-weinstrasse.de

16. Mai 2020

Riesenbeck

Riesenbecker Sixdays. Start: Riesenbeck.
Beginn: 18:00 Uhr +++ 140 km in 6 Tagen
(Männer, Frauen, Senioren)

SV Teuto Riesenbeck e.V. – Leichtathletik-
abteilung, Michael Brinkmann,
Drosseltrasse 65, 48477 Hörstel-Riesenbeck,
m.brinkmann-riesenbeck@t-online.de
www.svteuto.de



**Gratis
Anreise mit der
Bahn ab Schweizer
Grenze!**



Swiss
Runners
Ticket

SWISSRUNNING
by Swiss Runners & Swiss Athletics

Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz

28.10.2018 / 27.10.2019	SwissCityMarathon – Lucerne	
30.11/01.12.18 / 06./07.12.2019	Course de l'Escalade	
16.12.2018 / 15.12.2019	Zürcher Silvesterlauf	
12.01.2019	Swiss Snow Walk & Run Arosa	
23.02.2019	Bremgarter Reuss-Lauf	
16.03.2019	Kerzerslauf	
28.04.2019	Zürich Marathon	
04./05.05.2019	20 KM de Lausanne	
04.05.2019	Luzerner Stadtlauf	
11./12.05.2019	Harmony Genève Marathon	
11.05.2019	Grand-Prix von Bern	
25./26.05.2019	Stralugano	
30.05.2019	Auffahrtslauf St. Gallen	
13. – 15.06.2019	Bieler Lauftage	
16.06.2019	Schweizer Frauenlauf Bern	
23.06.2019	Aletsch-Halbmarathon	
20. – 28.07.2019	Swissalpine Davos	
06./07.09.2019	Jungfrau-Marathon	
21.09.2019	Greifenseelauf Uster	
06.10.2019	Course Morat-Fribourg	
12.10.2019	Hallwilerseelauf	



swiss-running.ch



Berlin läuft!

*EINZIGARTIGE RENNEN.
UNVERGESSLICHE MOMENTE.*



www.berlin-laeuft.de

www.urbantrailserie.de



13.04.2019



28.04.2019

Berlin läuft

25 km

12.05.2019



01.09.2019

TIERPARK

**LAUF
BERLIN**

08.09.2019



06.10.2019



Ganzjährig