

DIE SCHÖNSTEN LÄUFE 2020

INFOS +++ TERMINE +++ HINTERGRÜNDE

powered by German Road Races e.V.



www.germanroadraces.de

Sonderausgabe von German Road Races e.V.

road races



Top-Events 2020

Faszination Straßenlauf

Immer einen Schritt voraus



Editorial

Überall
im Handel

aktiv Laufen!
Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

TRAINING
Aus der Puste
Was steckt hinter einem Lauf-Tief? Und wie kommt man raus?

BEWEGUNG ALS MENTALTRAINING
KLARER DENKEN, ENTSPANNTER LAUFEN
• Psychotricks gegen den inneren Schweinehund
• Wie das Unterbewusstsein Ihre Laufleistung steuert

DIE BESTEN TIPPS FÜR LANGE STRECKEN
Besser länger laufen
Ihr perfekter Laufplan: Tapering als Vorbereitung! Regeneration mit Sinn! Von Marathonläufern lernen!

GESUNDHEIT
Laufen gegen Kopfschmerzen
Was Sie tun und was Sie vermeiden sollten

Schluss mit Blockaden
Ganzheitliche Heilmethoden bei Laufverletzungen

LEBENS MOTTO
Ich lebe Laufen
Sabrina Wieser managt Laufen, Familie und Hund

NACHHALTIGKEIT
Wir sind Plogger
Menschen, die laufen und dabei Müll einsammeln

GELEBTES ABENTEUER
Der Steppenwolf
Rafael Fuchsgruber über seinen 130-km-Lauf durch Marokko

Ausgabe Nr. 5/2019
Deutschland: 4,50 €
September / Oktober
SCHWEIZ: 7,50 SFR
ÖSTERREICH: 4,90 €
LUXEMBURG: 5,60 €
BELGIEN: 5,60 €
SPANIEN: 5,60 €
ITALIEN: 5,60 €

aktiv-laufen.de

4 165887 664533

SPECIAL EQUIPMENT
Must-haves für Läufer



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,
Elke Maschmeyer, Veranstalter

Fotos
GRR-Archiv, laufreport.de, Veranstalter,
wus-media

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

Gültige Anzeigenpreisliste:
GRR-Sonderbeilage Nr. 12
vom 1.4.2019

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

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

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

Titelbild: Schnappschuss vom iWelt Würzburg Marathon

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

auch wenn die Saisonhöhepunkte mit den Herbstevents auf der Straße und der Leichtathletik-WM in Doha noch ausstehen, sollte es erlaubt sein, ein erstes Fazit über den bisherigen Saisonverlauf 2019 zu ziehen. Entsprechend unserem Motto „Wir sind Laufsport“ wollen wir uns dabei ausschließlich auf den Laufbereich beschränken, was in keinster Weise die Leistungen der Andreas Hofmann, Johannes Vetter, Malaika Mihambo, Tatjana Pinto und Co schmälern sollte. Die Leistungsentwicklung der bereits im U20-Bereich von German Road Races mit dem GRR-Förderpreis ausgezeichneten Konstanze Klosterhalfen und Alina Reh in die internationale Spitzenklasse ist begeisternd und zeigt auf, dass es durchaus unterschiedliche Wege geben kann, um als Mitteleuropäer auch international gegen die Besten der Welt ein Wörtchen mitreden zu können. Unter der geschickten Steuerung von Wolfgang Heinig hat Gesa-Felicitas Krause gezeigt, dass auch sie schon in Doha zum Kreis der Medaillenanwärter zu zählen ist.

Auch einige Mittel- und Langstreckler haben unter dem Druck der verschärften WM-Normen einen zum Teil beachtlichen Leistungssprung vollzogen. Bei den U20- und U23-Europameisterschaften waren unsere Läufer auf Medaillenplätzen (und zudem dicht dahinter) zu finden und trugen zur starken Gesamtbilanz des Deutschen Leichtathletik-Verbandes bei. Den Auftakt jedoch machten die Crossläufer bei den Europameisterschaften in Tiburg mit einer breiten Palette von Medaillen. So jedenfalls wünschen wir den Auftritt unserer Besten.

Hochkarätige Straßenläufe sind ehemals eine Sache unserer Veranstalter. Die deutschen Halbmarathonmeisterschaften im Rahmen des Mein Freiburg Marathon waren dort ebenso prächtig aufgehoben wie auch die deutschen Marathonmeisterschaften beim METRO Marathon Düsseldorf. Im kommenden Jahr stehen die Titelkämpfe wiederum in Freiburg (Halbmarathon) und in Hannover (diesmal über die Marathondistanz) an – und versprechen ähnlich starke Ergebnisse wie dies in diesem Jahr der Fall war. Beim Deutsche Post Marathon Bonn wurde erstmals ein „U20-Projekt“ über die Halbmarathondistanz

gestartet, das durchaus vielversprechend verlief. Es bleibt zu hoffen, dass hier im Verbund mit dem Deutschen Lauf-Cup über 10 km zwei Maßnahmen entstanden sind, die für eine dringend erforderliche Förderung junger Talente für den Straßenlauf benötigt werden.

Seit Jahren kümmert sich German Road Races um die Förderung des Laufnachwuchses, die sich auch in der Ehrung der besten Nachwuchsläufer und ihrer Trainer niederschlägt. Wer sich dabei die Liste der bislang geehrten Talente anschaut, der mag erkennen, dass es viele trotz keineswegs leichter Rahmenbedingungen geschafft haben, mit sympathischen Auftritten als Vorbild in der Laufszenen zu wirken.

Ein Abbruch oder gar die Absage von Veranstaltungen auf Grund höherer Gewalt ist in den zurückliegenden Jahren leider keine Seltenheit mehr, denn massive Witterungsveränderungen, nicht zuletzt zurückzuführen auf die Jahrzehnte lange Unvernunft von Mensch und Industrie, kommen immer häufiger vor. Vorbei sind die Zeiten, als in den Ausschreibungen von Laufveranstaltungen plakativ zu lesen war, dass die Veranstaltung bei jedem Wetter stattfindet. German Road Races wird auf seiner Jahresmitgliederversammlung unter dem Schlagwort „Worst Case – wenn Veranstaltungen bedroht sind“ sowohl Impulsbeiträge einplanen als auch ein Workshop zu diesem Thema. Eine zweite Säule bei der GRR-Tagung wird eine weitaus stärkere Hinwendung zu „Green Events“ sein, als dies bislang erfolgt ist. Zwei Themenkomplexe, die uns Veranstalter unter den Nägeln brennen sollten.

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des GRR-Magazins „road races“ mit vielen Informationen aus und für die Laufszenen. Das GRR-Magazin umfasst stolze 100 Seiten und kommt in großer Auflage über die Laufveranstalter, bei den Laufmessen von September bis Mai sowie als Beilage von „aktiv Laufen“ in die Läuferhände und ist gewiss wiederum ein wertvoller Begleiter für das Laufjahr 2020.

Viel Freude beim Lesen und Laufen!

Wilfried Raatz | German Road Races

Sichern Sie sich Ihr Abo inklusive attraktiver Prämie:
www.aktiv-laufen.de • Mail: marken-info@markenverlag.de
Tel.: 0221 / 95 74 27-0

Themen

GRR-Ehrungen im würdigen Rahmen

Grüne Veranstaltungen

GRR-News

And the winner is...

Wer hat die schönsten Medaillen und Shirts?

Worst Case für Veranstalter und Läufer

Wenn Veranstaltungen abgesagt werden müssen

Mit STAGEx ins Ziel

Innovationen für nachhaltige Events

Was ist GRR?

GRR-Ehrentafel

Fix-Points

Wenn aus einer cleveren Idee ein optimaler Tragekomfort wird

Filme sind Multitalente

Alle GRR-Termine auf einen Blick

Elf Anmerkungen zum Training

Nun auch Big Player im Halbmarathon

Top-Events 2020

	Läufe des SC Tegeler Forst	16
5	Königsforst-Marathon	18
	Mein Freiburg Marathon	20
6	Marathon Deutsche Weinstraße	22
	Paderborner Osterlauf	24
8	Spreewaldmarathon	26
	HAJ Hannover Marathon	28
	Würzburger Residenzlauf	30
9	METRO Marathon Düsseldorf	32
	Seitz Laufsporttag Kempten	34
	Grand-Prix von Bern	36
	Gutenberg Marathon Mainz	38
	iWelt-Marathon Würzburg	40
10	Heilbronner Trollinger Marathon	42
	Salzburg Marathon	44
11	Klingenthal Sport Marathon Salzkotten	46
	Drebber Lauf	48
	EVL-Halbmarathon Leverkusen	50
13	Remmers-Hasetal-Marathon in Lönigen	52
	hella hanburg halbmarathon	54
14	Ludwigsburger Citylauf	56
	Reschenseelauf	58
35	hella marathon nacht rostock	60
	Schortenser Jever-Fun-Lauf	62
	innogy Hunsrück Marathon	64
49	BARMER Alsterlauf Hamburg	66
	Volksbank Münster Marathon	68
72	FIDUCIA & GAD Baden-Marathon Karlsruhe	70
	EAM Kassel Marathon	73
	einstein marathon Ulm/Neu-Ulm	74
88	innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“	76
	Schwarzwald-Marathon	78
	Bottwartal-Marathon	80
97	SwissCityMarathon Lucerne	82
	Oldenburg Marathon	84
	M-net/Georg Hielbe Silvesterlauf Kempten	85
98	Sparkassen-Silvesterlauf Werl-Soest	86



Das sind die GRR-Preisträger 2018 mit v.l. Elias Schreml, Fabienne Amrhein, Horst Milde, Brigitte Kraus, Tom Gröschel und Sascha Arndt

GRR-Ehrungen im würdigen Rahmen

Zum Auftakt der 23. Jahres-Mitgliederversammlung in Soest wurden im Museum Wilhelm Morgner Lisa Oed und Elias Schreml als GRR-Nachwuchs-Preisträger geehrt, der Rodenbacher Trainer Sascha Arndt wiederum als GRR-Trainer des Jahres. Brigitte Kraus erhielt den GRR-Award für das sportliche Lebenswerk und Berlin-Marathon-Gründer Horst Milde zum 80. Geburtstag den GRR-Organisatorenpreis. Mit Fabienne Amrhein und Tom Gröschel wurden die aktuellen deutschen Marathonmeister und erfolgreichen EM-Starter mit dem GRR-Preis „Straßenläufer des Jahres“ ausgezeichnet.

„Eine bessere Wahl hätten wir nicht treffen können“, unterstrich GRR-Vorstandsmitglied Wilfried Raatz die Entscheidung über die GRR-Preisträger des Jahres 2018. „Uns ist es in den vergangenen Jahren immer wieder gelungen, große Lauf Talente wie Corinna Harrer, Gesa Felicitas Krause, Anna Hahner, Maya Rehberg, Alina Reh und Konstanze Klosterhalfen bzw. Martin Grau, Homiyu Tesfaye und Patrick Karl auszuzeichnen, die in den Folgejahren gezeigt haben, dass sie den Übergang von der Jugend- in die Aktiven mit Bravour geschafft haben und mit starken Leistungen den eingeschlagenen Weg fortsetzen konnten! Die Auswahl unterstreicht aber auch, dass es uns Jahr für Jahr gelungen ist, in allen Bereichen exzellente Personen des Laufsports auszuzeichnen zu können!“

Seit 2004 bereits vergibt GRR die Förderpreise an talentierte junge Läufer und Läuferinnen, die mit herausragenden Leistungen und Erfolgen national wie auch international aufhorchen lassen 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.

Als unmittelbare Nachfolgerin von Alina Reh und Konstanze Klosterhalfen wurde in Soest erneut Lisa Oed ausgezeichnet. Die 19jährige gewann im Jahr nach den beiden Europameistertiteln im 3000 m-Hindernislauf und im Berglauf die Vize-

weltmeisterschaft im Berglauf und wurde als beste Europäerin U20-WM-Achte im 3000 m-Hindernislauf.

Bei den männlichen Jugendlichen hatte sich der GRR-Vorstand für den 18jährigen Dortmunder Mittel- und Langstreckenläufer Elias Schreml entschieden. Der Schützling von Trainer Pierre Ayadi wurde deutscher U20-Meister über 10.000 m (30:38,73) und kann eine tolle Palette von 800 m (1:52,06) über 1.500 m (3:46,50) bis hin zur 10 km-Straßendistanz (30:39) aufweisen.

GRR-Trainer des Jahres wurde erneut mit Sascha Arndt der Heimtrainer von 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 dabei die Mannschafts-Wettbewerbe mit einer Vielzahl von Titeln für den SSC Hanau-Rodenbach.

Mit dem GRR-Award für das Lebenswerk wurde Brigitte Kraus ausgezeichnet. Die Kölnerin sammelte 63 deutschen Meisterschaften (darunter auch vier im Crosslauf), war 2malige Olympiateilnehmerin (1976, 1984), gewann WM-Silber über 3000 m (1983) und wurde 3mal Hallen-Europameisterin - und ist damit eine der

erfolgreichsten Leichtathletinnen aller Zeiten.

Mit dem GRR-Organisatorenpreis wurde anlässlich seines 80sten Geburtstags mit Horst Milde der Gründer und langjährige Race-Director des Berlin-Marathon ausgezeichnet. Aus bescheidenen Anfängen an der Peripherie Berlins entwickelte er den Marathon als die weltweit rekordträchtigste Marathonveranstaltung, gründete so erlebte Veranstaltungen wie den Halbmarathon, Staffelmarahton und Crosslauf – insgesamt waren es 348 Events mit über 1.200.000 Startern. Als Gründungsmitglied von German Road Races (GRR) ist er seit vielen Jahren GRR-Vorsitzender und ist Wegbereiter für das Sportmuseum Berlin – AIMS Marathon Museum of Running.

Im Beisein von Soests Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer standen aber auch Deutschlands beste Straßenläufer auf dem Podium. Mit Fabienne Amrhein und Tom Gröschel wurden die deutschen Marathonmeister von Düsseldorf und beste DLV-Starter bei den Europameisterschaften in Berlin als Straßenläufer der Saison ausgezeichnet. Die für die MTG Mannheim startende Molekularbiologin hatte 2018 ihr bislang erfolgreichstes Jahr: Sie gewann in Düsseldorf nämlich ihren ersten deutschen Meistertitel und wurde EM-Elfte in 2:33:44 Stunden. Tom Gröschel als der Angehörige der Sportgruppe der Landespolizei Mecklenburg-Vorpommern ist seit 2016 auf der Straße „angekommen“, zuvor war er aber auch viermal bei Cross-Europameisterschaften am Start. Wie Fabienne wurde der für den TC Fiko Rostock startende 27jährige bei der Heim-EM Elfter mit persönlichem Rekord von 2:15:48 Stunden.

„Mit der Preisübergabe unterstreicht German Road Races seine Kompetenz für die deutsche Laufszene“, so Horst Milde als Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Läufer 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. Da vieles in unserer schnelllebigen Zeit und im Schatten der ständigen Jagd nach Rekorden und Bestzeiten in Vergessenheit gerät, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, eine Ehrung in einem würdigen Rahmen durchzuführen. Zudem ist es unser ureigenstes Interesse, herausragende Veranstaltungen mit wegweisender Organisation hervorzuheben!“

Auf dem Weg zu Green Events

Das „weekend for future“ kommt – schrittweise. Hier ist weniger der Kampf gegen die am Wochenende begangenen Alltagsünden als Konsum- und Spaßbürger gemeint, die zumeist eher unbewusst begangen werden, sondern vielmehr die sportlichen Freizeit-Aktivitäten, die Tausende von Gesundheitsbewussten in Bewegung bringen. Aus unterschiedlichen (Beweg)Gründen heraus verpassen sich mehr und mehr Event-Macher einen grünen und damit umweltverträglichen Anstrich. Mega-Events wie auch der kleine Lauf in dörflicher Idylle sind dabei gleichermaßen gefordert. Aus Einsicht oder vielleicht sogar auf behördliche Anordnung. Was am Ende des (Veranstaltungs) Tages zählt, das ist die Ökobilanz. Es gibt eine Vielzahl von Treibhausgasemittenten, die letztlich zu einer negativen Ökobilanz führen. Diese sollten zwar durch regionale und überregionale Klimaschutzprojekte kompensiert werden, doch auch hier gilt der Grundsatz: Vermeiden ist besser als kompensieren. Das Ziel der Veranstalter jedenfalls muss sein: eine CO₂-neutrale Veranstaltung! German Road Races (GRR) wird auf der Jahresmitgliederversammlung in Tübingen Ansätze für eine „grüne Veranstaltung“ aufzeigen – gewiss ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Alle wissen es, doch nur wenige tun es: Umweltverträgliches Handeln. Auch als gesundheitsbewusste Veranstalter und Läufer können wir mehr für die Umwelt tun. Aber machen wir dies? Laufen an sich ist eine der umweltschonenden sportlichen Aktivitäten, vielmehr sind es die Begleiterscheinungen, die diesen sicherlich höchst positiven Ansatz ad absurdum führen. Wir fahren mit dem Auto zum

Lauffreud und zur Veranstaltung, nutzen high-tech-orientiert die neuesten Entwicklungen im Laufschuh-Sektor oder tragen farbprächtige Funktionsware, türmen Berge von Wegwerfmüll an den Verpflegungsstellen und bei der After-Race-Party an, jetten um den Globus zum touristischen Marathon auf der Chinesischen Mauer oder in Patagonien, essen Fleisch, Obst und Gemüse aus fernen Ländern... Diese Liste lässt sich beliebig ver-

längern, denn die „Sünden“ sind oftmals unbedacht und äußerst vielschichtig. Ein Bereich des Nachhaltigkeitsprinzips beinhaltet den verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Beginnen wir mit unserer **Ernährung**. Vorrangig vegetarische Ernährung mindert die globale Emission von Treibhausgasen auf dem Nahrungsmittelsektor erheblich, wenn eine Ebene der Nahrungspyramide wegfällt. Ein Verzicht auf tierische Ernährung fördert letztlich nicht nur das Wohlbefinden und die körperliche Fitness, sondern entlastet die Umwelt und sorgt global für eine eher ausreichende Nahrungsmittelproduktion. Wenn es allerdings Fleisch sein sollte, dann ist unbedingt auf eine artgerechte Haltung, und diese dann möglichst in der Region, zu achten. Obst und Gemüse verlieren durch Lagerung und Transport zudem viele Vitamine und Nährstoffe. Deshalb ist es ratsam, auf saisonale Produkte zurückzugreifen, die in der Region wachsen, als auf mit Schiffen und Flugzeugen herangekarrte Produkte aus der Kühlkette zu setzen.



Die Textilbranche ist ein maßgeblicher Verursacher klimaschädlicher Emissionen. Die Halbwertszeit von Textilien ist erheblich gesunken, bei häufigem Kollektionswechsel so ganz nach dem Wunsch der Textilindustrie geht bei der Produktion von Sport-**Ausrüstung** ein massiver Verbrauch und zudem eine große Verschmutzung des Wassers einher. Ein zu häufiges Waschen mindert die Qualität ebenso wie die Umweltbelastungen durch die verwendeten Waschmittel. Perfluorierte Kohlenwasserstoffe finden in wasserabweisender Sportbekleidung Anwendung, diese chemischen Verbindungen können in der Natur nur äußerst schwer abgebaut werden und können sogar gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Der Wunsch nach haltbarer und wertiger Bekleidung ist allerdings ein Wunschdenken ebenso wie eine Tauschbörse gebrauchter Utensilien. Langlebige Textilien, möglichst mit Schurwolle als Geruchsbildungshemmer, sind eine Rarität ebenso wie die aus Industrieabfällen recycelten Silbersalze oder Quarzsandbestandteile, die ebenfalls lästige Gerüche mindern. Inzwischen sind erste Shirts aus Algen in Kombination mit antimikrobiellen Fasern und Elasthan ebenso auf dem Markt wie Tights aus achtzig Prozent Recycelmaterial. Ein Gemisch aus Holzfasern und recycelten Plastikflaschen sind sogar bereits Bestandteile eines in der EU produzierten Shirts. Bei Wjld gibt es ein Shirt, das aus 62 % Hohlfasern (Lyocell) aus nachhaltiger Forstwirtschaft und 38 % Polyester aus recycelten Plastikfasern besteht, im Klartext bedeutet dies 211 g Holz und 2 alte Plastikflaschen.

Schon heute ist Bekleidung aus überwiegend Recycling-Polyester möglich, allerdings handelt es sich um Nischenproduktionen. Immer mehr kommt fair und nachhaltig gefertigte Bekleidung in Mode, diese ist an (Zertifizierungs-) Labels wie GOTS (Global Organic Textile), Fair Wear Foundation oder Bluesign erkennbar.

Wichtige Ansätze zu einem recycelbaren Schuh sind gemacht, auf dem Markt sind bereits Schuhe mit Bestandteilen von Fischernetzen und Mais im Obermaterial und Algen und Naturkautschuk im Sohlenbereich. In naher Zukunft sollen im Sinne einer Kreislaufwirtschaft erste Schuhe aus komplett

recyceltem Material für Obermaterial und Grundaufbau entsprechender Funktionalität und Trageeigenschaften erhältlich sein. Standard jedenfalls ist bis zum heutigen Tag bei den einschlägigen Trendsettern die Verwendung von erdölbasierten Stoffen, die kaum abbaubar sind.

Für den **Verpflegungs- und Zielbereich** bieten sich für Veranstalter beachtenswerte Ansätze. So wurden zum Beispiel beim Berlin-Marathon faltbare „Soft-Cups“ aus Gummi ausgegeben, die die Läufer mitführten, und die an speziellen Auffüllstationen nachgetankt werden konnten. Oder wiederverwendbare Becher, die an Verpflegungsstationen ausgegeben, nach Rückgabe in spezielle Boxen professionell gereinigt wurden. In der Testphase sind auch essbare Wasserblasen auf Wasser-, Alginat und Kalziumbasis. Der Köln-Marathon bietet inzwischen Medaillen aus europäischen Hölzern aus nachhaltiger Forstwirtschaft an. GRR-Partner Pole Position bietet inzwischen nachhaltige Lösungen bei Starterbags und Wärmeisolierten an.

Reiseanbieter betiteln ihre Angebote häufig mit buchungsstarken Marathonläufen wie nach New York oder Chicago, vergessen allerdings, dass gerade

die Flüge starke CO₂-Produzenten sind. Viel wichtiger wäre es, die heimischen oder europäischen attraktiven Ziele stärker zu bewerben, die mit Bussen oder Bahnen erreichbar sind.

Wer kennt sie nicht, die Blechlawinen vor und nach einem Laufevent oder gar „nur“ einem gemeinsamen Training, das ist Bequemlichkeit in Reinkultur. Alternativen gibt es sicherlich, der Öffentliche Nahverkehr, Überlandbusse und Bahnen führen sicherlich ebenso ans gewünschte Ziel, nur dauert alles etwas länger. Möglicherweise. Die Prioritäten bei der **Mobilität** müssen hier anders gesetzt werden, wenn uns eine abgasärmere Umwelt etwas wert ist. Die Schweiz bietet inzwischen bei vielen großen Laufevents einen exzellenten Service an, nämlich die Freifahrt vom Wohn- zum Startort. Ausländische Starter erhalten diese Vergünstigung vom Grenzort bzw. vom Ankunftsflughafen an ebenso. Sicherlich ist auch im direkten Umfeld eine Anfahrt zum Training, zum Lauf-Event und sicherlich auch zur Arbeitsstelle mit dem Fahrrad möglich. Etwas kritischer ist gewiss die Nutzung eines E-Bikes, denn die Ökobilanz fällt bei den nur bedingt recycelbaren Akkus nicht sonderlich gut aus. ■



Eine Möglichkeit, die Flut von nicht recycelbaren Bechern zu vermeiden, ist der wieder auffüllbare Wasserbeutel (Performance Water), der nach dem Lauf wieder eingesammelt wird (Pfandsystem!)

GRR-News

Was macht ein Veranstalter...

... wenn die Wettkampfstrecke nicht mehr vorhanden ist? So geschehen jüngst bei ARQUE e.V. Zwölf Mal in Folge organisierte die Arbeitsgemeinschaft für Querschnittsgelähmte mit Spina bifida/ Rhein-Main-Nahe e.V, ein Treppenlauf-Spektakel im Messeturm in Frankfurt, zuletzt mit über 1000 Teilnehmern. Umfangreiche Baumaßnahmen machten Michael Lederer als Cheforganisator, der sich seit nunmehr dreißig Jahren mit großem Engagement mit Benefizveranstaltungen für die Belange von ARQUE einsetzt, gerade für die dreizehnte Auflage einen Strich durch die Planungen für Europas höchsten Treppenhauslauf. Doch der frühere Stafel-Weltrekordläufer über 4 x 1500 m ist ein innovativer und überaus kreativer Mensch. So entstand letztlich das Konzept für eine Veranstaltung, die statt des SkyRun Messeturm Frankfurt am 23. Juni 2019 in den Startlöchern stand: Der 1. Cross Fondo – TaunusTripleBergSprint zum Feldberg, dem mit 880 Metern zweithöchsten hessischen Berg vor den Toren Frankfurts. Die Streckenlänge 1249 m, die Steigung 170 Höhenmeter. Auch wenn die Teilnehmerzahlen gewiss noch ausbaufähig sind, eine bessere Premiersiegerin hätte sich Michael Lederer mit Lisa Oed, der GRR-Nachwuchs-Preisträgerin 2017 und 2018, nicht wünschen können. Da man auch 2020 immer noch im Messeturm renoviert, gibt es am Feldberg eine Neuaufgabe.

Wegweisendes in Tübingen

Die GRR-Jahresmitgliederversammlung 2019 findet auf Einladung des itdesign Nikolauslaufes und des Post-SV Tübingen vom 29. November bis 1. Dezember statt. Im Mittelpunkt der alljährigen Versammlung stehen traditionsgemäß am Freitagabend die Ehrungen verdienter Athleten, Trainer, Organisatoren und der besten Straßenläufer der Saison sowie die Verleihung des GRR-Awards für das sportliche Lebenswerk an. Themenschwerpunkte am Samstag (Green Events, Bedrohung von Veranstaltungen durch starke Witterungseinflüsse) und die satzungsmäßigen Neuwahlen des Vorstandes sind die weiteren Höhepunkte.

Promo-Aktivitäten

Für 2019 und 2020 sind wiederum zahlreicher Promotion-Aktivitäten auf großen Laufveranstaltungen geplant. Wir freuen uns auf die Kontakte am GRR-Stand mit den Läufern beim Volksbank Münster Marathon (8.9.), EAM Marathon Kassel (8.9.), FIDUCIA Baden Marathon Karlsruhe (22.9.), Berlin-Marathon (29.9.), Generali München Marathon (13.10.), Bottwartal-Marathon (20.10.), Frankfurt-Marathon (27.10.), Hockenheimringlauf (1.11.), Mein Freiburg Marathon (29.3.), Marathon Deutsche Weinstraße (5.4.), Paderborner Osterlauf (11.4.) und HAJ Hannover Marathon (26.4.). Weitere Veranstaltungen sind geplant. Hier werden die Besucher am GRR-Stand nicht nur das neue GRR-Magazin „road races 2020“ und viele Ausschreibungen unserer GRR-Mitglieder erhalten, sondern auch kompetente Gesprächspartner werden Rede und Antwort stehen.

Neue Mitglieder bei GRR

Im Vorjahr konnten mit den Bieler Lauftagen und dem Bitburger 0,0 % Silvesterlauf Trier zwei überaus honorige Veranstaltungen zusammen mit dem Bocholter Citylauf in die GRR-Familie aufgenommen werden. Heuer sind es der Remmers Hasetal-Marathon in Löningen, der Ludwigsburger Citylauf sowie der Seitz Laufsporttag Kempten zusammen mit dem M.net Georg Hieble Silvesterlauf Kempten. Alle Veranstaltungen zeichnen sich durch eine große Akzeptanz in der Region und einen hohen Organisationsstandard aus.

Große Akzeptanz

genießen die Macher des Darmstädter Stadtlaufes und der BMS Die Laufgesellschaft mit zwei etwas anderen Veranstaltungen, die fern der Straße für ein Spektakel sorgen. So organisiert Wilfried Raatz und seine Agentur wus-media den Darmstadt-Cross, der am 24. November 2019 die EM-Qualifikationen für Männer, Frauen, U23- und U20-Junioren, das Finale im Deutschen Cross-Cup 2019 und die Deutschen Meisterschaften des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (ADH) integrieren kann. BMS Die Laufgesellschaft ist der Veranstalter der „Nacht der Zehner“, gemeint sind dabei die 25-Runden-Distanzläufe auf der Bahn. Schon nach kurzem Anlauf hat sich der Zehner in der Jahnkampfbahn nicht zuletzt durch seine heimelige, aber äußerst stimmungsvolle Kulisse zu einem echten Höhepunkt in der (nord-)deutschen Lauflandschaft entwickelt, sodass auch schnelle Endzeiten für die Bestenlisten garantiert sind.



„And the winner is“

Großartiger Zuspruch im GRR-Wettbewerb der attraktivsten Medaillen und Shirts – Sieg für die Medaille des hella hamburg halbmarathon und das Shirt des HAJ Hannover Marathon

Es war einer der insgesamt 32 Tagesordnungspunkte bei der Jahresmitgliederversammlung im Historischen Rathaus in Soest, aber für viele der Mitglieder sicherlich einer der Höhepunkte der dreitägigen Veranstaltung – die Präsentation der besten Medaillen und T-Shirts der Saison 2018.

„And the winner is...“, die Spannung war zu spüren, die Freude der Sieger und Platzierten der prämierten Exponate nicht minder groß. Ein siebenköpfiges Gremium, bestehend aus Läufern der Spitzenklasse und der Masterskategorie, jeweils einem Vertreter aus den Bereichen Marketing, Sportfachhandel, Design und Event, hatte die über sechzig Einsendungen gesichtet und bewertet. „Die Ergebnisse sind für mich keineswegs überraschend, sondern vielmehr Beleg der hohen künstlerischen und kreativen Qualität der GRR-Veranstaltungen“, freute sich der GRR-Vorsitzende Horst Milde über den großartigen Zuspruch und den damit bekundeten Stellenwert dieses erstmals durchgeführten Wettbewerbs.

Grafisch anspruchsvoll die bestprämierten Medaillen, an der Spitze die des hella hamburg marathon vor dem SwissCityMarathon Lucerne und einer weiteren Medaille der BMS-Werkstatt, die Finisher-Trophäe der hella marathon nacht rostock. Die „top five“ komplettieren die Medaillen des Marathon Deutsche Weinstraße und des Salzburg-Marathon.

Das Rennen um die besten T-Shirts machte nicht nur nach Auffassung der Juroren der Entwurf des HAJ Hannover Marathon vor dem BMS-Shirt für den hella hamburg halbmarathon und dem Metropolmarathon Fürth. Auf den weiteren Rängen dann der Berliner Firmenlauf vor den punktgleichen Designs des itdesign Nikolauslaufes und des Darmstädter Stadtlaufes.

Auch 2019 wird es diesen Wettbewerb geben. Bis zum 11. November haben die GRR-Mitglieder die Gelegenheit, die Designs der Medaillen und T-Shirts bei Wilfried Raatz, c/o wus-media, Ludwigstraße 3, 64354 Reinheim einzusenden.



Worst Case für Veranstalter und Läufer

Hitze, Starkregen – oder gar Terrorwarnungen bringen Veranstalter zusehend ins Schwitzen. Es ist der schlechteste oder ungünstigste Fall, den ein Veranstalter vermelden muss: Veranstaltung fällt aus! Jüngst geschehen bei der 5x5 km Team-Staffel in Berlin oder beim traditionsreichen Koberstädter Waldmarathon in Egelsbach nahe Frankfurt.

Am frühen Nachmittag musste der Veranstalter SCC EVENTS diesen Worst Case vermelden, die Absage basierte auf einer Prognose des Deutschen Wetterdienstes, der für Tag 1 des zweitägigen mit insgesamt über 20.000 Teilnehmer besetzten überaus populären Hauptstadt-Staffellaufes eine „nachteilige Entwicklung“ mit starkem Gewitter und Windböen mit Geschwindigkeiten bis zu 100 Stundenkilometern vermeldete. Beim Hamburger Halbmarathon herrschten über 30° Celsius zur Startzeit, trotz starker Vorkehrungen wie Wasserduschen, zusätzliche Wasserstellen und erhöhte medizinische Vorkehrungen mussten über 150 Teilnehmer vorsorglich behandelt werden, über 50 sogar in umliegende Krankenhäuser mit zum Teil unter Notarztbegleitung eingeliefert werden. Wegen einer nicht näher bezifferten Zahl umgestürzter bzw. Bruch gefährdeter Bäume war die Gefahr für die Läufer beim Koberstädter Waldmarathon derart groß, dass dem Veranstalter die Genehmigung für die Waldwege-Nutzung entzogen wurde. Das sind drei von inzwischen Dutzenden von Lauf-Veranstaltungen, andere wurden gar im Vorfeld bereits wegen zu großer Hitze abgesagt bzw. mit verkürzter Distanz ausgetragen.

Ein Abbruch von Veranstaltungen auf Grund höherer Gewalt ist in den zurückliegenden Jahren leider keine Seltenheit mehr, denn die krassen Witterungsveränderungen, nicht zuletzt zurückzuführen auf die Jahrzehnte lange Unvernunft von Mensch und Industrie, schlägt immer stärkere Kapriolen. Vorbei sind die Zeiten, als in den Ausschreibungen von Laufveranstaltungen plakativ zu lesen war, dass die Veranstaltung bei jedem Wetter stattfindet.

Die Deutsche Leichtathletik-Ordnung (DLO) des DLV gibt Veranstaltern einige Schutzbestimmungen an die Hand, als sogenannte „Kann-Bestimmungen“. So sollen lange Läufe bei Temperaturen über 20° Celsius bis 9.00 bzw. 10.00 Uhr bzw. nach 17.00 bzw. 18.00 Uhr gestartet werden, zusätzliche Wasserstellen aufgebaut werden und die Beachtung von behördlichen Empfehlungen bei hohen Ozonwerten beachtet werden. Eines sollten Veranstalter allerdings bei hohen Temperaturen den Läufern ins Handbuch schreiben, nämlich dass die Laufgeschwindigkeit angepasst, mehr Flüssigkeit aufgenommen und freilich auch Leistungseinbußen in Kauf genommen werden sollten, die durchaus im Bereich um zehn Prozent liegen könnten. Ein geeigneter Sonnenschutz wie z.B. eine Mütze ist ebenso Pflicht wie die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme von Wasser und leicht isotonischen Getränken – und dies nicht erst, wenn das Durstgefühl aufgekommen ist. Für die Veranstalter heißt dies allerdings auch, dass die Verweildauer an einem Verpflegungsstand größer als im Normalfall wird. Um unnötige Staus zu vermeiden, müssen jedoch mehr Tische aufgebaut und der Verpflegungsbereich deutlich entzerrt werden. Die aufgezeigten Szenarien werden leider künftig durchaus „an der Tagesordnung“ sein. Das bedeutet letztlich, dass sich Veranstalter und Teilnehmer auf Absagen oder Veränderungen bei Outdoor-Veranstaltungen gefasst machen müssen. Dies gilt natürlich primär für Berg-, Landschafts- und Trailläufe, die nicht nur in höheren Lagen bei instabilen Witterungsbedingungen mit krassstem Temperatursturz, Gewitter und Schneefall rechnen müssen.

Schlechtwettervarianten sind ein probates Mittel, sich gegen kurzfristige Wetteränderungen vorzubereiten. Wer allerdings denkt, dass starke Wetterveränderungen nur im topografisch anspruchsvollen Mittelgebirge oder im Alpenraum vorkommen, der liegt (leider) längst falsch. Die weltbekanntesten Straßenläufe in Rotterdam und Chicago, aber auch zahlreiche mittelgroße und kleine Veranstaltungen mussten wegen zu großer Hitze, Starkregen oder nicht mehr gewährleisteter Wasserversorgung der Teilnehmer abgebrochen werden. Der Dämmermarathon in Mannheim und Ludwigshafen musste sogar ganz abgesagt werden, weil Starkregen und extreme Windböen eine reguläre Veranstaltung unmöglich machten. „Der Abbruch ... auf Grund von höherer Gewalt ist für uns als Veranstalter ebenso frustrierend und enttäuschend wie für alle Betroffenen“, so die Berliner SCC-Macher und verdeutlichten zugleich auch das Dilemma eines Veranstalters. Diese „wird ein Jahr lang vorbereitet, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stecken viel Arbeit in die Organisation, damit am Tag X alles reibungslos abläuft. Wir müssen und wollen uns an die Anweisung der Polizei und des Deutschen Wetterdienstes halten!“ Eine Durchführung „um jeden Preis“ gehört längst der Vergangenheit an, umsichtiges Verhalten auf allen Seiten ist angesagt.

„Die Teilnehmer müssen sich bei den rasch ändernden Bedingungen auf kurzfristige Absagen oder Anpassungen gefasst machen“, verdeutlicht Horst Milde, der langjährige Race-Director des Berlin-Marathon und Vorsitzender von German Road Races (GRR), die aktuelle Situation. ■

Mit STAGEx ins Ziel

Es läuft gut in der Running-Szene und der Zuspruch der Interessierten wird immer größer. So auch die Verantwortung bei der Durchführung von Laufveranstaltungen im Lichte der personenbezogenen Daten. Auch wenn die Interessenlage bei Unternehmen und Privatpersonen unterschiedlicher nicht sein kann. Wir kommen nicht drum herum, uns hiermit zu beschäftigen.

Es ist nun schon über ein Jahr her, dass wir uns mit dem Thema auseinandergesetzt haben sollten. Aber wo kein Kläger, da kein Richter. Sportveranstalter müssen auch nicht davon ausgehen, dass Ihnen die zuständigen Behörden auf den Versen sind, da sie an anderer Stelle sicherlich mehr zu tun haben. Allerdings sind es auch nicht diese, die Ungemach bringen, sondern eher diejenigen, die sich bei einer Laufveranstaltung ungerecht behandelt fühlen oder mit der Ihnen dokumentierten Leistung nicht zurechtkommen. Ob zu Recht oder nicht spielt hierbei meist kei-

ne Rolle. Die Realität zeigt uns, dass es in der sich ändernden Gesellschaft Verhaltensweisen gibt sich zu beklagen, wo es meist keinen Grund dazu gibt. Da ist das Thema Datenschutz und /-sicherheit ein willkommenes Geschenk, dem Veranstalter ein Ei ins Nest zu legen. Welche juristische Bewertung sich hieraus ergibt, bleibt abzuwarten. Es wird nie so heiß gegessen, wie gekocht. Jedoch macht es unnötig Arbeit, stresst und bewirkt u.U. eine unangemessene Bewertung in der Öffentlichkeit. Das muss nicht sein. Wir können warten, bis es passiert oder bereiten uns darauf

vor. Das muss jeder für sich entscheiden. Es ist jedoch eine Frage der Zeit, wann es einen treffen kann. Als Partner der GRR unterstützt STAGEx u. a. Laufveranstaltungen und Veranstaltungen im Liga-Umfeld. STAGEx hilft Ihnen gern weiterhin Freude an der Durchführung von Laufveranstaltungen zu haben. Webbasierend, zentral, gut gesichert und geschützt mit tollen Funktionen. 24 Stunden, 7 Tage die Woche. 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

Innovationen für nachhaltige Events

Ob im Privatleben oder bei Veranstaltungen, das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und das ist auch gut so! GRR-Partner Pole Position Textiles International GmbH unterstützt Veranstalter mit innovativen und nachhaltigen Produkten und wird sicherlich mit einem Impulsbeitrag bei der GRR-Jahresmitgliederversammlung mit handfesten Fakten auch überzeugen können auf dem Weg zu einer „grünen Veranstaltung“.

Weg zu seiner Firma nutzt. Er fährt fort: „Wir sind uns auch unserer Verantwortung als Lieferant bewusst und arbeiten stetig daran, neue Entwicklungen und Möglichkeiten zusammen mit unseren Kunden umzusetzen um deren Events ein Stück weit nachhaltiger zu machen.“

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 eine nachhaltige Innovation aus dem Hause Pole Position sein wird. ■



Washable Paper Bags, Bio-Baumwolle oder auch Bambus stehen zur Auswahl. Nicht ganz so offensichtlich sind die Möglichkeiten zur Steigerung der Nachhaltigkeit bei Medaillen. Durch einen Patentverschluss können die Medaillen-Bänder aus recyceltem PET bei Pole Position gewechselt werden, so dass überschüssige Medaillen auch im Folgejahr problemlos verwendet werden können, ohne eine zu große Materialverschwendung zu betreiben. Darüber hinaus hat Pole Position aber bereits ein Recyclingsystem eingeführt, bei dem Veranstalter ihre alten Medaillen zurückgeben können, welche dann direkt wieder in den Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden.

Darüber hinaus wird an der Entwicklungen wie wiederverwendbaren Silikonbechern und Water Pouches sowie biologisch abbaubarem Absperrband gearbeitet, den Müllberg zu verkleinern, der sich bei jedem Event anhäuft. Gewiss ist die Umsetzung nachhaltiger Produkte besonders im Eventbereich eine anspruchsvolle Aufgabe, da die Entwicklungszeiten in der Regel sehr kurz kalkuliert sind und das Budget meist begrenzt ist. Für Pole Position geht es allerdings auch darum, sowohl Veranstalter als auch Athleten für ein Mehr an Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. „Wir sind selbst Sportler und in allen Bereichen des Lebens darauf bedacht, unseren Beitrag für den Umweltschutz zu leisten“, so Horst Meissner, der ein ganzheitliches Konzept verfolgt und deswegen auch per Fahrrad für den täglichen

Über 2 Millionen Teilnehmer kommen jedes Jahr bei den Straßen- und Volksläufen hierzulande zusammen, hinzu kommen hunderttausende von Zuschauern und Helfern. Einher mit dem großen Erfolg geht allerdings die Verantwortung, in vielfältigen Bereichen dieser Events nachhaltig zu organisieren und zu gestalten. Viele Veranstalter achten bereits jetzt auf ihren ökologischen Fußabdruck. Die Firma Pole Position verschreibt sich schon seit Jahren der Nachhaltigkeit und arbeitet ständig daran, ihre Produkte zu überarbeiten und neue Produkte zu entwickeln, um die Laufveranstalter auf dem Weg zum „Green Marathon“ zu unterstützen.

Die Vielfältigkeit der innovativen Produkte kann sich dabei sehen lassen. Alleine beim Teilnehmershirt kann man sich für diverse Möglichkeiten entscheiden. So kann das klassische Funktions-shirt aus recyceltem Ozeanplastik gefertigt werden oder man wählt einen nachwachsenden Rohstoff wie Bambus oder Zellulose. „Bei der Verwendung von Baumwolle sollte man Kriterien wie biologischen Anbau mit weniger Wasserverbrauch und geringerem Chemieeinsatz sowie fairen Handel berücksichtigen“, so Horst Meissner, dessen Fertigungsstätte schon vor Jahren das Adidas Group Audit erfolgreich durchlaufen hat und sowohl mit OEKO-TEX 100 als auch GOTS zertifizierten Rohstofflieferanten kooperiert. Auch beim Läuferbeutel können neben recyceltem Polyester alternative Rohstoffe zum Einsatz kommen. Biologisch abbaubare PE-Taschen mit Maisstärke,

Schon am Start?

„Sportereignisausstattung“ 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 Bikeereignisausstattung.

Sportereignisausstattung „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.



Green Marathon Products!

Die schönsten grünen Laufereignisprodukte weltweit!



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

UND VIELES MEHR... ✓

- EXPRESS PRODUKTION
- GERMAN ENGINEERING
- INNOVATIVES DESIGN
- DIREKT ZU IHREM EVENT
- BEST PRICE GARANTIE



Nachhaltige Produkte!

- Auswahl der Rohwaren
- Produktion
- Verschiffung und Versand

Garantiert ökologisch wertvolle Produkte. Fertigung mit schnell nachwachsenden Rohstoffen, geringe Schadstoffbelastung. Wir fertigen mit technisch recyclebaren oder kompostierbaren Materialien. Rücknahmesysteme.

„Get your Pole Position“

Phone +49 2365 201306

www.poleposition.ag we@poleposition.ag



Was ist GRR?

Allgemein

German Road Races (GRR) wurde 1995 als Interessensgemeinschaft der Straßenläufe 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 Marathonläufe in Duisburg, Hannover und Karlsruhe, außerdem die renommierten Straßenläufe wie der Berliner Halbmarathon, der Nürburgringlauf und der Paderborner Osterlauf. Im Ursprung ging es bei der neuen Gemeinschaft und ihren Mitgliedern um die Verteilung von Fernsehgeldern durch die Übertragung von Marathonläufen, die Anerkennung des Chip-Zeitmess-Systems, die genaue (und einheitliche) Vermessung von Laufstrecken durch Vorgaben der AIMS/IAAF, die Darstellung des Straßenlaufs in der Öffentlichkeit und die Durchsetzung von Qualitätsstandards. Diese Ziele sind längst erreicht bzw. nicht mehr relevant, inzwischen sind andere, dem Zeitgeist entsprechende Komplexe in den Mittelpunkt gerückt.

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 (mit zum Beispiel eines Deutschland weiten Nachwuchs-Laufcup), der Auszeichnung hervorragender Nachwuchstalente

und Trainer, der Bekämpfung des Dopings und die Gesundheitsprävention. Außerdem sieht sich GRR als Sprachrohr für den Laufsport in der Öffentlichkeit (Internet, soziale Netzwerke, Presseveröffentlichungen) und als kompetenter Repräsentant des Laufsports gegenüber Verbänden, Kommunen und anderen Institutionen, auch abseits der verbandsoffiziellen Sprachregelungen. Aktuelle News aus dem Laufsport, aber auch aus der Leichtathletik, der Sportmedizin und Sportpolitik, sind im täglichen Newsletter als ein Service für Veranstalter, Läufer und am Sport interessierten Menschen zu finden. Eine Themenpalette, die kaum ein anderes Portal in dieser komprimierten Form bietet.

Qualitätsstandards

Die GRR-Mitglieder verpflichten sich entsprechend den Qualitätsstandards (Neufassung 18. März 2014) zur Einhaltung von Kriterien, die eine moderne, leistungsfähige und umsichtig arbeitende Veranstaltung ausmachen und letztlich als Aushängeschild im Laufsport gelten. Dabei unterscheidet GRR zwischen Pflichtbestandteilen und weiteren Empfehlungen (weiche Kriterien, die GRR-Veranstaltungen in ihrer Art auch einzigartig machen).

Vorrangig bei den Pflicht-Standards ist dabei eine zwingend erforderliche Bestätigung des Teilnehmers über ein der Streckenlänge angemessenes Training, über eine medizinische Untersuchung bzw. der Durchführung des GRR-Gesundheits-Checks. Neben der Einhaltung der nationalen und internationalen Regeln (insbesondere der Deutschen Leichtathletik Ordnung des Deutschen Leichtathletik Verbandes) 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 Sanitäreinrichtungen. Außerdem gilt 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 Integration von behinderten Sportlern und die Durchführung von Kinder- und Jugendläufen. Die Mitglieder unterstützen sich zudem mit gemeinsamen Werbeaktionen.

Voraussetzung einer Mitgliedschaft

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

Mitglieder

Inzwischen sind über 70 Organisationen mit weit über 100 Veranstaltungen Mitglied bei German Road Races (GRR) e.V.

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. ■



WIR HALTEN SIE GERNE AUF DEM LAUFENDEN.

hella wünscht allen Läufern eine erfrischende Saison.



Die große Lauf-Vielfalt

Die Berliner Veranstalter von SCTF Events bieten über das ganze Jahr verteilt eine abwechslungsreiche Vielfalt an Laufevents an, die vom „Lauf in die Tropen“ über die „Sägerserie“ und dem „Run and Bike Berlin“ bis hin zum „IKK BB Berliner Firmenlauf“ am Brandenburger Tor reicht.



Ob allein oder im Team, als einzelner Lauf oder als Serie, ob junger oder etwas älterer Läufer – für alle ist etwas dabei! Denn neben dem IKK BB Berliner Firmenlauf als Großveranstaltung haben die Nordberliner vom SC Tegeler Forst noch einiges zu bieten! Es gibt Crossläufe und es gibt die Sägerserie, die bereits seit 44 Jahren bestehende härteste Crosslauf-Serie Berlins und Brandenburgs im Oktober und November. Von Lauf zu Lauf steigen die Distanzen, mit dem Streckenangebot von 3,85 bis 11,7 km beim ersten Lauf, von 7,7 bis 15,4 km beim zweiten Lauf und final von 11,55 bis 19,25 km. Harte Anstiege machen diese Serie zu etwas besonderem und zu Recht dürfen sich diejenigen, die alle drei Läufe absolviert haben, „Säger“ nennen. Wer es lieber etwas Entspannter mag, der kann sich auf den Weg in Richtung Spreewald machen, um am „Lauf in die Tropen“ Mitte November teilzunehmen.

Sportliche Betätigung ist auch hier angesagt, allerdings gibt es im Anschluss daran die Möglichkeit, den Tag in der Tropen- und Saunalandschaft des „Tropical Islands“ ausklingen zu lassen. Der Lauf findet auf dem weitläufigen Gelände der einzigartigen Landschaft mit Fernweh-Charakter und 50.000 Pflanzen statt, der Eintritt in den Indoor-Regenwald ist im Startpreis inklusive! Sportlich traditionell geht es beim Herbstwaldlauf und auch beim Straßenlauf durch Frohnau Anfang April zu. Seit Jahrzehnten in Berlins Norden etabliert, erfreuen sich beide Läufe bei der ganzen Familie großer Beliebtheit. Stets am 1. Advent erfolgt der Startschuss zum Herbstwaldlauf/Gunni-Sachs-Gedenklauflauf und im Ziel warten der Jahreszeit entsprechend Tee und Stollen auf die Läuferinnen und Läufer. Die Gartenstadt Frohnau im nördlichsten Zipfel Berlins laufend erkunden, das kann man Anfang April beim Frohnaulauf,

Getränkeverpflegung der Anwohner am Gartenzaun (!) inklusive. Höhepunkt der umfangreichen Eventpalette ist natürlich der IKK BB Berliner Firmenlauf, der inzwischen über 15.000 Finishern registrieren kann und neben der Vielzahl an Läufern und Walkern auch ein Mitmachangebot für Rollstuhlfahrer und Handbiker ebenso wie für Einradfahrer, Skater und Skateboarder integriert hat. Und für wenn das Laufen alleine zu wenig Abwechslung bietet, dem sei der Run and Bike Berlin ans Herz gelegt. Zwei Läufer oder Läuferinnen starten gemeinsam auf eine hügelige Strecke im Wald und wechseln sich beliebig oft mit Laufen und Radfahren ab. Drei verschiedene Streckenlängen mit 10,5 km, 21 km und 42 km versprechen einen hohen Spaßfaktor für jedes Fitnesslevel. „Egal wofür ihr Euch entscheidet – wir freuen uns auf Euch!“, so die rührigen Veranstalter beim SC Tegeler Forst. ■

UNSERE LAUFHIGHLIGHTS 2019/2020

SCTF Events | Hermsdorfer Damm 199 | 13467 Berlin | Tel: 030 - 40 50 85 82 | www.sctf-events.de
Alle Termine vorbehaltlich behördlicher Zustimmungen. Alle Angaben ohne Gewähr



44. SÄGERSERIE
SA, 05./19. OKT 2019
SA, 02. NOV 2019
03./17./31. OKT 2020

START UND ZIEL
Sportplatz Heidenheimer Straße,
13467 Berlin

WETTBEWERBE

KLASSEN	03.10.	17.10.	31.10.
Kids 10/13 J.	3,85 km	3,85 km	3,85 km
Fun	3,85 km	3,85 km	3,85 km
Silber ab 18 J.	3,85 km	7,7 km	11,7 km
Gold ab 20 J.	7,7 km	11,55 km	15,4 km
Diamant ab 20 J.	11,55 km	15,4 km	19,25 km

START FÜR ALLE UM 12:00 UHR
Bei den km Angaben handelt es sich um ca. Angaben!

STARTGELD	Einzellauf	Serie
Kids	ab 2 €	ab 5 €
Fun	ab 4 €	ab 8 €
Silber	ab 7 €	ab 14 €
Gold	ab 11 €	ab 24 €
Diamant	ab 15 €	ab 31 €

AN- UND NACHMELDUNGEN
Anmeldungen sind nur Online möglich:
www.saggerserie.de

Bitte beachten die gestaffelten Startgebühren und den jeweiligen Anmeldeschluss. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor dem Lauf möglich, wenn das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist. Nachmeldegebühr pro Teilnehmer 4 €.

STARTNUMMERN AUSGABE
Erfolgt am Veranstaltungstag ab 10:30 Uhr vor Ort

Weitere Infos:
www.saggerserie.de
www.sctf-events.de



LAUF IN DIE TROPEN
SONNTAG,
17. NOVEMBER 2019
15. NOV 2020

START UND ZIEL
Tropical Islands, Tropical Islands-Allee 1,
15910 Krausnick

WETTBEWERBE

Strecke	Startfeld
Kids U6-U8	400 m
Kids U10-U12	800 m
Erwachsene + jgd. ab U12	5 km (inkl. Wälden)
Erwachsene + jgd. ab U14	10 km
Erwachsene + jgd. ab U16	15 km
Erwachsene + jgd. ab U18	20 km
Staffeln + Jugendstaffel	20 km

Starts ab 10:00 Uhr

WICHTIGE INFOS
Die Startgebühren beinhalten noch dem Lauf den freien Eintritt ins Tropical Islands inkl. der Rutschenwelt, Amazonia und der Saunalandschaft.

AN- UND NACHMELDUNGEN
Anmeldungen sind nur Online möglich:
www.lauf-in-die-tropen.de

Bitte beachten die gestaffelten Startgebühren und den jeweiligen Anmeldeschluss. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor dem Lauf möglich, falls das Teilnehmerlimit noch nicht überschritten ist. Nachmeldegebühr pro Teilnehmer 6 €.

STARTNUMMERN AUSGABE
Erfolgt am Veranstaltungstag ab 8:30 Uhr vor Ort

Weitere Infos:
www.lauf-in-die-tropen.de
www.sctf-events.de



**65. HERBSTWALDLAUF/
GUNNI-SACHS-GEDENKLAUF**
SONNTAG, 01. DEZ 2019
29. NOV 2020

START UND ZIEL
Sportplatz Heidenheimer Straße,
13467 Berlin

WETTBEWERBE

HAUPTLÄUFE	Strecke	Startfeld
Hauptlauf + Walkung	11 km	ab 8 €
Familienlauf (ohne Wertung und AK-Beschränkung)	1,9 km	ab 8 €
Furhlauf (Ohne Wertung und AK-Beschränkung)	3,8 km	ab 4 €

Starts ab 9:30 Uhr

AN- UND NACHMELDUNGEN
Anmeldungen sind nur Online möglich:
www.herbstwaldlauf-berlin.de

Bitte beachten die gestaffelten Startgebühren und den jeweiligen Anmeldeschluss. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor dem Lauf möglich, wenn das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist. Nachmeldegebühr pro Teilnehmer 4 €.

STARTNUMMERN AUSGABE
Erfolgt am Veranstaltungstag ab 8:15 Uhr vor Ort

Weitere Infos:
www.herbstwaldlauf-berlin.de
www.sctf-events.de



**35. STRASSENLAUF
DURCH FROHNAU**
SONNTAG, 05. APRIL 2020

START UND ZIEL
Sportplatz Schenfließer Straße (Polplatz),
13465 Berlin

WETTBEWERBE

HAUPTLÄUFE	Strecke	Startfeld
ab 14 Jahren	5 & 10 km	ab 4 €

KINDERLÄUFE	Strecke	Startfeld
U6 - U10	900 m	ab 3 €
U12 - U14	1800 m	ab 3 €

Starts ab 9:30 Uhr

AN- UND NACHMELDUNGEN
Anmeldungen sind nur Online möglich:
www.frohnaulauf.de

Bitte beachten die gestaffelten Startgebühren und den jeweiligen Anmeldeschluss. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor dem Lauf möglich. Nachmeldegebühr pro Teilnehmer 4 €.

STARTNUMMERN AUSGABE
Erfolgt am Veranstaltungstag ab 8:15 Uhr vor Ort

Weitere Infos:
www.frohnaulauf.de
www.sctf-events.de



3. RUN & BIKE
SAMSTAG,
12. SEPTEMBER 2020

START UND ZIEL
Sportplatz Heidenheimer Str.,
13467 Berlin

WETTBEWERBE

Strecke	Startfeld
Marathon (ab 18 Jahre)	ca. 42 km
Halbmarathon (ab 16 J.)	ca. 21 km
Viertelmarathon (ab 14 J.)	ca. 10,5 km

Starts ab 10:00 Uhr

AN- UND NACHMELDUNGEN
Anmeldungen sind nur Online möglich:
www.run-and-bike-berlin.de

Bitte beachten die gestaffelten Startgebühren und den jeweiligen Anmeldeschluss. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor dem Lauf möglich, wenn das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist. Nachmeldegebühr pro Teilnehmer 4 €.

STARTNUMMERN AUSGABE
Erfolgt am Veranstaltungstag ab 8:30 Uhr vor Ort

Weitere Infos:
www.run-and-bike-berlin.de
www.sctf-events.de

46. Königsforst-Marathon und Halbmarathon



Sonntag
22. März 2020

koenigsforst-marathon.de



RUN GREEN

Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!



ZENAPA

Erlebe die grüne Lunge von Köln

ich bin klimaneutral gedruckt

22.03.2020 Königsforst-Marathon

Klimaneutral mit besten Infrastruktur

Der Frühjahrsklassiker im Rheinland ist eine Erfolgsgeschichte in nunmehr 45 Kapiteln. Denn der Königsforst-Marathon zieht seit den Anfängen 1973 inzwischen 1200 bis 1600 Laufbegeisterte in das größte und ökologisch bedeutsamste Waldgebiet im Großraum Köln.

Halbmarathon- und Marathonläufer gehen zusammen am Albert-Magnus-Gymnasium in Bensberg auf die 21,1 km lange Waldschleife. Der Königsforst-Marathon punktet mit bester Infrastruktur und kurzen Wegen. Alle Laufstrecken, auch die über 5 km und 10 km, sind DLV-vermessenen. Das TV Refrath running team als Ausrichter kann auf ein engagiertes und erfahrenes Organisationsteam bauen, das selbst unter erschwerten (Witterungs-)Bedingungen ganze Arbeit verrichtet. Nachhaltig und umweltverträglich – das ist ein Markenzeichen des Königsforst-Marathon. Mit großem Aufwand werden Artenschutz- und Umweltgutachten und seit 2018 ein Carbon Footprint erstellt. „Wir sind sehr froh über die Partnerschaft mit dem iFaS Institut vom Umwelt-campus in Birkenfeld und ein Teil des EU-life-Projektes ZENAPA zu sein“, so Orgachef Jochen

Baumhof. Zusammen mit :metabolon und dem Energiekompetenzzentrum in Lindlar wird der Königsforst-Marathon Schritt für Schritt effektiver, umweltfreundliche Alternativen zu finden. So ist das hochwertige Finisher-Shirt auch 2020 aus recyceltem PET-Meeresmüll gefertigt. Energie sparen, Abfälle trennen bzw. ganz vermeiden, das haben sich die Refrath Läufer auf ihre Fahnen geschrieben. Doch das größte Anliegen ist die Verringerung der CO₂-Emissionen, die die Teilnehmer durch ihre Anreise verursachen. Laut Auswertung liegt der Anteil der CO₂-Belastung zwischen 70 und 75 %. Deshalb wird bei der Online-Anmeldung die Anreiseweise abgefragt und dient für mögliche Maßnahmen. „Jeder Läufer sollte frühzeitig seine Anreise planen und überlegen, ob es ökologisch günstigere Möglichkeiten gibt wie der ÖPNV oder mit Fahrgemeinschaften anzureisen“.

Perfekt ist die Anfahrt mit der Kölner Stadtbahn KVB, denn die nächstgelegene Haltestelle „Im Hoppekamp“ liegt nur 350 m vom Start in Bensberg entfernt! Mit etwas mehr als 9 t CO₂-Belastung hat diese Traditionslauf bereits eine sehr günstige Bilanz. Die BELKAW, heimischer Energieversorger und Sponsor, wird diese mit Zertifikaten für effiziente Kochstellen in Ghana ausgleichen. Auch die Teilnehmer konnten ihre Anreise mit einer Spende individuell freistellen. Mit dem Betrag von 2019 in Höhe von fast 500 Euro werden wie im Vorjahr auf Bergischen Biohöfen 25-30 heimische Obstsorten gepflanzt. „RUN GREEN – RUN HAPPY soll auch in 2020 nicht nur einfach ein Slogan sein, sondern uns alle zum Nachdenken und umweltfreundlichen Handeln motivieren. Wir alle tragen Verantwortung ...!“ sagt Jochen Baumhof.

Eine echte Attraktion sind Uhu Momo, Turmfalke Frieda und der Wüstenbussard am Stand der Bergische Greifvogelhilfe. Viele sind begeistert und lassen sich mit einem Greif fotografieren. 1000,- Euro spendet der TV Refrath jährlich aus dem Erlös des Königsforst-Marathon an den Verein. Für die 46. Auflage wird der Wüstenbussard die hochwertigen Medaillen zieren, die vor Ort auf der Rückseite individuell graviert werden können. ■



www.koenigsforst-marathon.de

Starke Resonanz

Selbst teilweise starker Regen konnte die Organisatoren von Mein Freiburg Marathon nicht vom (neuen) Erfolgskurs abbringen. Mit über 12.000 Teilnehmern gab es das zweitbeste Ergebnis überhaupt – Deutsche Halbmarathonmeisterschaften auch 2020 im Südbadischen

Auch wenn die 16. Auflage im Südbadischen unter teilweise starkem Regen litt – die neue Organisations-Kooperation von Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG (FWTM) und Badischer Leichtathletik-Verband (BLV) durfte mehr denn je mit der zweiten Auflage ihrer Zusammenarbeit zufrieden sein, schließlich gab es mit über 12.000 Teilnehmern das zweitbeste Ergebnis in der Geschichte des Freiburg-Marathons. „Die Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften über die Halbmarathonstrecke war dabei noch das Sahnehäubchen“, freute sich BLV-Präsident Philipp Krämer über die willkommene bundesweite Aufmerksamkeit. Und darf sich sicher sein, dass dies auch 2020 sein wird, denn der DLV hat die Halbmarathonmeisterschaften erneut ins Südbadische vergeben.

Durch die Integrierung der Halbmarathon-Titelkämpfe geriet der Marathon-Wettbewerb als der eigentliche Namensgeber des attraktiven Events freilich stärker in den Hintergrund, zumal es überaus spannende Kämpfe um die Meisterschafts-Medaillen gab. So verwies Moritz Beinlich nach eher taktischem Rennverlauf im Spurt sogar noch in der Streckenbestzeit von 1:04:24 Stunden die beiden Schwarzwälder Dominik Notz und Simon Boch auf die Plätze, während die 20jährige Miriam Dattke mehr oder weniger im Alleingang mit 1:11:55 Stunden ebenfalls einen neuen Streckenrekord laufen konnte. Den kompletten Regensburger Triumph verhinderte als Frauendritte Stefanie Doll aus dem nahen Hinterzarten, denn ansonsten dominierten in den Einzel- und Mannschaftswertungen die Läufer der LG Telis Finanz Regensburg. Als Marathonsieger durften sich Romaric Commund und Sabine Schmey feiern lassen.

Trotz dieser Leistungsspitze sieht sich Mein Freiburg Marathon vorrangig als

Breitensport-Veranstaltung, die die Massen anzieht und ein Laufangebot für Jung und Älter darstellt. Marathon, Halbmarathon, AOK-Gesundheitslauf (10 km), Marathonstaffel mit den Teilstrecken über 7, 14, 7 und 14 km, die aus sieben Teilnehmer bestehende Halbmarathonstaffel der Schüler und Lehrkräfte sowie der Fuchsle-Mini-Marathon am Vortag über 400 und 1.100 m bieten für Sportler aller Leistungskategorien einen willkommenen Einstieg in die Laufsaison, der mit insgesamt 35 Bands verschiedener Stilrichtungen auf der Rundstrecke attraktiv und stimmungsvoll gestaltet ist, den „Rest“ besorgen die begeisterungsfähigen Freiburger an der Strecke.

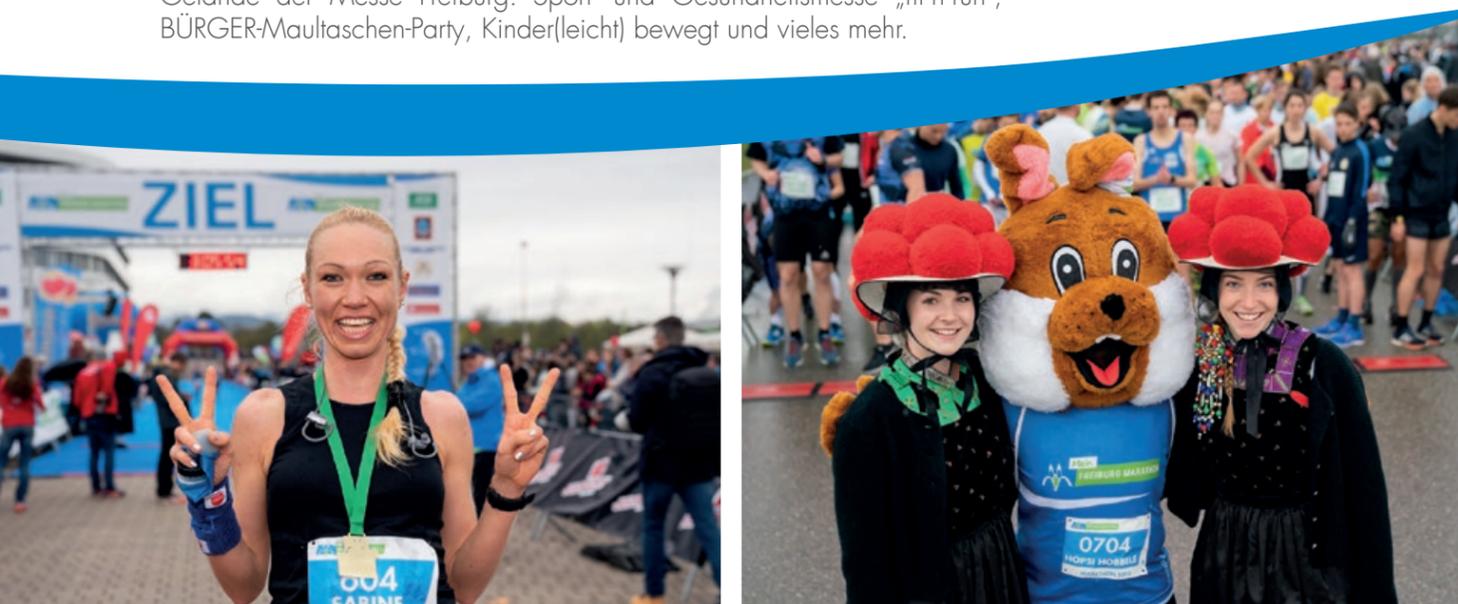
Die Laufstrecke ist weitgehend identisch mit dem Kurs der früheren Jahre. So gehört das Kopfsteinpflaster und die Passagen entlang der Bächle in der Altstadt ebenso zu Freiburg wie die stimmungsvollen Stadtteile, die Innenstadt mit dem Münster, dem Theater und den beiden Stadttoren und das weitläufige Gelände an der Messe, dem Start- und Zielbereich der Großveranstaltung. Ein breit gefächertes Rahmenprogramm mit der Sport- und Gesundheitsmesse, der Aktion „Kinder(leicht) bewegt“ und der Maultaschen-Party komplettieren das sportive Wochenende im Südbadischen, das nach den Erfahrungen der letzten Jahr etwas umstrukturiert wurde. ■



Feiere mit uns am 29. März 2020 den Auftakt der Laufsaison mit den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften. Erlebe die einzigartige Stimmung des MEIN FREIBURG MARATHON: Rund 12.000 Läufer sind bei Marathon, Halbmarathon, Marathonstaffel und AOK-Gesundheitslauf (10km), badenova Schülermarathon und Fuchsle-Mini-Marathon 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, Kinder(leicht) bewegt und vieles mehr.

VERANSTALTER:



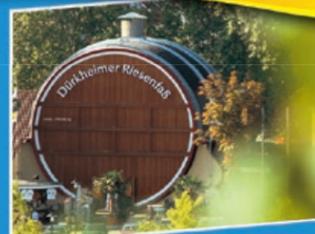
www.mein-freiburgmarathon.de



**12. Marathon
Deutsche Weinstraße**

05.04.2020

mit Duo- & Halbmarathon



www.AVmediade

DURCHSTARTEN – MITMACHEN – DABEI SEIN!

Laufenerlebnis Deutsche Weinstraße

Start und Ziel im pfälzischen Bockenheim (Landkreis Bad Dürkheim). Die anspruchsvollen Laufstrecken führen durch die reizvolle Landschaft des Weinbau-, Urlaubs- und Naherholungsgebietes Deutsche Weinstraße. Durch romantische Weindörfer, hin zum Dürkheimer Riesenfass, vorbei an 2.000 Jahre alten Zeugen der Weingeschichte und wieder ins Land der Leiningen Grafen.

Elf Verpflegungsstellen (einschl. Start und Ziel) an denen selbstverständlich auch Pfälzer Wein angeboten wird. Außergewöhnliche Erfrischungen für die Athleten: Riesling-Schwämme in Dackenheim und Kleinkarlbach.

In den Gemeinden an der Laufstrecke präsentieren sich die Sport- und Kulturvereine den LäuferInnen sowie den Zuschauern und werden die erwarteten 30.000 Gäste bestens mit Pfälzer Spezialitäten, Weinen und spritzig frischen Jahrgangssekten bewirten.

INFOS & ADRESSE

Veranstalter: Landkreis Bad Dürkheim
Ausrichter: TSV Bockenheim | TSG Grünstadt
Start & Ziel: Haus der Deutschen Weinstraße in Bockenheim
Startzeit: 10:00 Uhr Marathon, Duo-Marathon und Halbmarathon

Kreisverwaltung Bad Dürkheim
 Marathon Deutsche Weinstraße
 Philipp-Fauth-Straße 11 · 67098 Bad Dürkheim
 Telefon: 06322 961-1015 (ab 14:00 Uhr)



info@Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de
 www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de
 facebook.com/MarathonDeutscheWeinstrasse



05.04.2020 Marathon Deutsche Weinstraße

Laufend durch die Toskana der Pfalz

Im Zwei-Jahres-Rhythmus geht der Marathon Deutsche Weinstraße durch die „pfälzische Toskana“ – Die Kombination aus sportlicher Herausforderung und landschaftlichem Reiz startet 2020 die zwölfte Auflage

In Bockenheim beginnt die Deutsche Weinstraße und dort steht auch das Haus der Deutschen Weinstraße. Bei der Eröffnung 1995 kamen Ministerpräsident Kurt Beck und Landrat Georg Kalbfuß auf die Idee, auf dieser Route auch einen Marathon auszutragen – drei Jahre später gab es die Premiere zu einem der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands. Der Termin im April ist für die Läufer mit einem weiteren Genuss gleichbedeutend, denn sie laufen zur Zeit der Mandelblüte durch die pfälzische Toskana.

Dies jedoch nur im Zwei-Jahres-Rhythmus. Eine Anmeldung für die zwölfte Auflage am 5. April 2020 ist deshalb frühzeitig ratsam, denn das Starterfeld füllt sich schnell und ist zumindest für den Halbmarathon limitiert. Um eine gleichbleibende hohe Qualität zu gewährleisten, ist das Läuferkontingent auf 3.500 begrenzt. Etabliert hat sich inzwischen auch der Duo-Marathon, bei dem sich zwei Läufer die Strecke teilen. Wechselpunkt dabei der Römerplatz in Bad

Dürkheim. Diese 2016 eingeführte Ergänzung hat sich bewährt und längst so viele Freunde gefunden, dass auch hier das Starterfeld limitiert werden musste. Die Teilnehmer erwartet weitaus mehr als ein sportlicher Wettstreit, denn der Marathon ist eigentlich ein 42 Kilometer langes Weinfest. Malu Dreyer, die Ministerpräsidentin des Landes, nennt den Marathon Deutsche Weinstraße als eine „Kombination aus sportlicher Herausforderung und landschaftlichem Reiz“. Denn der Termin im April ist für die Läufer eine Promenade durch die Mandelblüte in der pfälzischen Toskana. Kein Wunder also, wenn 2018 mit Michele Rossi der Halbmarathonsieger aus Florenz im Herzen der Toskana kommt. Die anderen Sieger mit Jonas Lehmann und Sabine Schmitt auf der Marathonstrecke und Josefa Matheis auf der halben Marathondistanz stammen übrigens aus der näheren Umgebung der Weinstraße.

Ein exquisites Rahmenprogramm „Ein Erlebnis für Alle“ bietet von der Sport-

und Gesundheitsmesse bis hin zum Spielfest und den Mit-Mach-Aktionen ausgesprochene Vielfalt. Per Bus kann am Vortag die Strecke besichtigt werden. Wer mag, darf dabei auch ein Gläschen Pfälzer Wein probieren. Eine Flasche Marathon-Wein steht aber für jeden Teilnehmer parat, denn die gibt es zusammen mit den Startunterlagen gratis. Nicht nur die Finisher-Medaille erinnert an den Pfälzer Wein, sondern auch der in Traubenform gestaltete Schwamm.

Die Besichtigung der Strecke ist vorab zu empfehlen, denn das Urlaubsgebiet Deutsche Weinstraße besitzt ein durchaus profiliertes Gelände. Insgesamt 500 Höhenmeter warten auf die Marathonläufer. In Anbetracht der welligen Strecke sind die Streckenrekorde von 2:20:46 bzw. 2:49:28 Stunden respektabel. Die Strecke führt quer durch die Weinberge mit einigen der besten Weinlagen des Landes, in elf Weinorten gibt es Feste mit vielen Aktionen und der sprichwörtlichen pfälzischen Gastfreundschaft. Auch den vielen Zuschauern am Streckenrand wird mit Pfälzer Wein und Spezialitäten einiges geboten. Neben den Weinfesten entlang der Strecke gibt es für die Läufer noch etwas Besonderes zu sehen. In Bad Dürkheim führt die Strecke direkt am größten Weinfass der Welt vorbei. Und – in Kleinkarlbach warten für den Halbmarathon und in Dackenheim für den Marathon Weinzuber mit trockenem Riesling, in die die Läufer ihre Schwämme tauchen können, und in Herxheim am Berg eine Riesling-Dusche (!), um den Schwung für die letzten Kilometer zu holen. ■



www.marathon-deutsche-weinstrasse.de

Laufspektakel der Extraklasse

Am 11. April startet der Paderborner Osterlauf die 74. 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 – Auch ohne Rekorde immer wieder ein Laufspektakel der Extraklasse

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 12.000 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. Die Faszination des Laufsports in der Paderstadt ist ungebrochen und brachte bei der 73. Auflage einmal mehr ein Rekordmelderesultat beim ältesten Straßenlauf Deutschlands.

„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 über Halbmarathon, 10 km, 5 km-Lauf, beim Walking, Inline-Skating oder bei den beiden Bambini-läufen – die Motivation der Läufer 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.

Die 10 km-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 Rekor-den 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 gewiss auch 2019, als die beiden Äthiopier Yasin Hajy und As-henafti Weldegiorgis um den Sieg spurteten und nur um eine Sekunde getrennt einliefen. Auch bei den Frauen ging der Sieg ins ostafrikanische Läuferland: Die erst 20jährige Asefa Kasegn steigerte sich auf 31:37 Minuten, blieb aber um eine halbe Minute hinter Dorcas Tuitoeks Streckenbestmarke zurück, die sie ein Jahr zuvor mit exakt 31:00 Minuten aufgestellt hatte.

Spitzenläufer aus der Region

In den vergangenen Jahren hat sich der SC Grün-Weiß Paderborn zusehends bemüht, verstärkt heimische Läufer aus der Region und deutsche Spitzenläufer wie die Hahner-Zwillinge, Arne Gabius, Gesa Felicitas Krause, Katharina Heinig und Amanal Petros für den Osterlauf zu gewinnen. Und sie alle waren begeisterte Starter beim ältesten Straßenlauf Deutschland!

Der Paderborner Laufnachwuchs

Fest beim Osterlauf etabliert sind die beiden Bambini-läufe der Kindergarten-



und Grundschulkindern. „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 Bambini-läufen dabei.“

Der Paderborner Osterlauf ist auch 2020 in seiner 74. 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 Maspelnplatz. 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. ■

**Karsamstag,
11. April 2020, ab 10.00 Uhr**

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

paderborner-osterlauf.de

Auf die Gurke, fertig, los!

18

mit Nacht-Lauf
und Feuerwerk

16. – 19.04.2020 Spreewaldmarathon

SPREEWALD MARATHON

16. bis 19. April 2020

... das darfst Du nicht verpassen!



Schon angemeldet?



www.SPREEWALDMARATHON.de

BURG · LÜBBEN · LÜBBENAU · STRAUPITZ

... Brandenburgs größtes Familiensportevent ... 14.320 Teilnehmer ...

Sportliche Vielfalt im Spreewald

Mit über 14.000 Sportlern kann der Spreewaldmarathon im 17. Jahr in Folge einen neuen Teilnehmerrekord vermelden. Die Vielseitigkeit des Events zeigt sich in 53 Wettbewerben auf 35 Strecken: Das Angebot reicht dabei vom Laufen über Radfahren bis Paddeln und Skating.



14.320

ist die neue Rekordanzahl seit der 17. Auflage des Spreewaldmarathon 2019 – und dies trotz Teilnehmerbegrenzung. Damit ist das Event die größte Breitensportveranstaltung im Land Brandenburg. 2003 wurde mit knapp 3000 Teilnehmern gestartet, von Jahr zu Jahr wurden es immer mehr, 17 Jahre nacheinander Teilnehmerrekord zeugt von der magischen Anziehungskraft des Events im Spreewald. 53 Wettbewerbe auf 35 Strecken bieten eine Vielzahl an Betätigungsmöglichkeiten. Die Vielseitigkeit zeigt sich mit 12 Disziplinen, deren Verläufe zusammen auf 864 km durch die Spreewaldregion führen: 15x Laufen, 10x Rad, 4x Walken, 5x Wandern, 5x Paddeln, 4x Inline-Skaten und 2x Run & Bike. Wie immer gibt es dabei beim Spreewaldmarathon familiäre Wertungsklassen: Männer, Frauen, Mix und Familie.

2020 wird das umfangreiche Programm ergänzt von vier Stand up Paddling Strecken, zwei Longboard-Wettbewerben, Handbike und E-Bike-Angeboten. Letzt-

endlich hat der Sportler die Qual der Wahl bei so vielen Wettbewerben, eines jedoch ist gewiss: Für jedes Familienmitglied ist ganz sicher eine Strecke dabei. Die Stärke der Veranstaltung ist die Anziehungskraft des Spreewaldes und die Vielseitigkeit des sportlichen Angebots, gepaart mit dem Einsatz, der Energie und der Euphorie der 500 Helfer. Ein weiteres großes Plus ist die herausragende Versorgung für 14.000 Sportler, von der Erdbeertorte oder Nougattorte bis zum Hefepfannkuchen, sechs LKW-Ladungen voller Lebensmittel und Getränke sorgen für ein ausgiebiges Schlemmen. Und obendrein gibt es die „Gurkenmedaille“, sicherlich für viele ein Unikat in der Kollektion der gewonnenen Medaillen. Die schwergewichtige, gusseiserne Gurkenmedaille, 2020 im neuen Design, gibt es je nach Streckenlänge in Gold, Silber, Bronze oder in Grün. Die Durchführung mit den fünf Startorten in Burg, Lübben, Lübbenau, Strau-

pitz und Goyatz erfordert ein Höchstmaß an Planung und logistischem Geschick. Trotz seiner Größe ist das Event familiär geblieben.

Höhepunkt der 17. Auflage war der Start des mit 1350 Radsportlern ausgebuchten 200 km langen Radmarathons in Lübben. Einmalig sind die beiden Nachtläufe. Wenn keine Uhr die Zeit stoppt und die Sportler unter Zeitdruck auf der Strecke antreibt, dann ist Nachtlaufzeit beim Spreewaldmarathon. Jeweils um 20.30 Uhr darf man am Freitag in Lübbenau und am Samstag in Burg geruhsam durch den Spreewald laufen, walken und wandern. Farbenprächtig präsentiert sich dabei der Spreewald. Silberfontänen am Start, Funkenregen am Nachthimmel, bunte Lichter, Feuerschalen, farbige Wasserfontänen und Fackelschein begleiteten die Nachtschwärmer. Ein Feuerwerk in Burg begeistert im Ziel, zudem sorgen Livebands für die die rechte Stimmung. Die jeweils 4 bis 5 km langen Strecken sind ohne Zeitmessung, aber inklusive T-Shirt für alle Voranmelder – und einem kostenfreien Bier- und Sektausschank im Ziel. Eine Taschen- oder Stirnlampe sollte mitgeführt werden, denn verständlicherweise kann nicht jeder Winkel im Spreewald ausgeleuchtet werden.

Wo sonst gibt es noch eine Veranstaltung mit zwei Halbmarathonstarts auf verschiedenen Strecken? Mittels Zeitaddition wird zudem der Läuferkönig gekürt. Noch mehr Kilometer, amtlich vermessene 63,695 km sind beim Wettbewerb um die Läuferkrone zu laufen. ■

www.spreewaldmarathon.de

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



26.04.2020 HAJ Hannover Marathon

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

26. April 2020



#runnover

AUSRICHTER DER DEUTSCHEN
MARATHON-MEISTERSCHAFTEN

www.haj-marathon.de

Das größte Straßenfest der Landeshauptstadt

Gleich zweimal, 2017 und 2018, war Hannover im Rahmen des HAJ Marathon Schauplatz der Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften. Am 26. April, zum 30. Geburtstag des sich seit Jahren im Aufwärtstrend befindlichen größten Sportereignisses Niedersachsens, geht es nun um die Krönung über die Königsdistanz.



Der ultraschnelle und extrem flache Citykurs erlebt den Kampf um die Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften und zugleich eine der letzten Qualifikationsmöglichkeiten der Top-Athleten für die Olympischen Spiele in Tokio.

„Die Titelkämpfe ausrichten zu dürfen ist eine große Ehre und Anerkennung, aber auch eine Bestätigung der guten Arbeit und der stetigen Weiterentwicklung der Veranstaltung in den letzten Jahren“, erklärt Veranstalterin Stefanie Eichel nicht ohne Stolz: „Wir sind 2017 mit dem GRR-Organisatorenpreis ausgezeichnet worden und sehen dies selbstverständlich auch als eine Verpflichtung an, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und Image und Qualität unseres Marathon Jahr für Jahr wieder zu bestätigen und weiterzuentwickeln.“

Der HAJ Hannover Marathon gilt als City-Marathon der kurzen Wege. Die stimmungsvolle Zielgerade unmittelbar vor dem imposanten Rathaus mitten in der Innenstadt, das ebenfalls dort gelegene Veranstaltungszentrum mit Marathon-EXPO – alles auf engstem Raum. Dazu kommen die Startnummernausgabe, das bunte Bühnen- und Live-Programm, die obligatorische Nudelparty, Kleider-

beutelabgabe, Business-Village, Kinder-, sowie ein attraktives Rahmenprogramm in unmittelbarer Start-/Zielfläche.

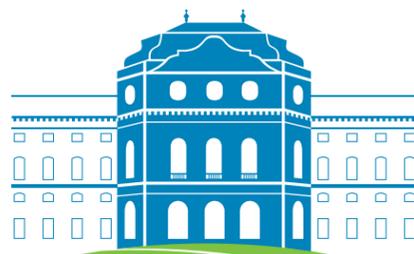
Marathon, Halbmarathon, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuenden Marathon-Staffeln, der 10-Kilometer-Lauf, Handbike-Marathon, dazu Wettbewerbe für Walker und Nordic Walker, dazu „Frühstüxlauf“, FunRun und die immer wieder frühzeitig ausgebuchten Kinderläufe – der Marathon in der Landeshaupt- und Messestadt im Herzen Europas ist ein Laufspektakel für die ganze Familie und hat für jeden das Passende zu bieten.

Rund 30.000 Aktive aus über 100 Nationen werden am 26. April die Laufschuhe schnüren und sich auf die laufende Sightseeingtour vorbei an etlichen Sehenswürdigkeiten der Stadt begeben. Ob Waterloosäule, HDI-Arena, Maschsee, Opernhaus, mit der Eilenriede Europas größtem Stadtwald, Schloss Herrenhausen, das Welfenschloss der Leibniz Universität Hannover oder die Skulpturenmeile mit den weltberühmten „Nanas“ – eine Laufstrecke, die vielfälti-

ger und abwechslungsreicher kaum sein könnte und zudem ideal für persönliche Bestzeiten ist. Für Gänsehautfeeling pur, Emotionen und eine einzigartige Atmosphäre sorgen eine großartige Zuschauerkulisse und ein umfangreiches Rahmenprogramm mit nahezu 50 Aktionspunkten entlang der Strecke.

Daneben steht der mit dem „Silber Label“ des Internationalen Leichtathletik-Verbandes IAAF ausgezeichnete HAJ Hannover Marathon in ganz besonderer Maße für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit. „Ein eigener Werkstoffhof, digitale Meldebestätigungen, Baumwoll-Finisherbags und vieles mehr“, erläutert Stefanie Eichel: „Wir haben in dieser Hinsicht schon etliche Maßnahmen auf den Weg gebracht und versuchen, in jedem Jahr neue, weitere Akzente zu setzen. Umwelt und Nachhaltigkeit liegen uns auch über den Marathon und ganzjährig sehr am Herzen und das wollen wir auch im Bewusstsein unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmern und natürlich auch bei den Zuschauern erreichen.“ Ready for take off – wir sehen uns laufend! ■

www.haj-marathon.de



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

32. Würzburger Residenzlauf

26.4.2020

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



Perfekte Mischung am Residenzplatz

Wenn Weltklasseathleten auf dem pfeilschnellen Rundkurs um die Residenz ihre Visitenkarte abgeben, dann hat dies einen hohen Nachahmens-Faktor 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 Hauptlauf, diese Bezeichnung gilt für das größte Starterfeld eines Laufes, und das sind eben die vielen Hobby- und Freizeitläufer, geht es nicht minder ambitioniert zu Werke, nur ist das Tempo aus naheliegenden Gründen einen Gang tiefer. 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 8.211 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. Beifall und Bewunderung gibt es aber auch für die schnellen Handbiker, die

mit beeindruckender Fahrtechnik den nicht einfach zu fahrenden Rundkurs bewältigen und dabei die 20 km deutlich unter 40 Minuten absolvieren. 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. Bis auf einen Wimpernschlag an diese herausragenden Zeiten kamen die Sieger 2019 heran: Vincent Kibet stürmte nach 27:35

vor seinem Landsmann Lawi Kosgei (27:41) und dem früheren U20-Crossweltmeister Yasin Hajy (27:54) ins Ziel, bei den Frauen schaffte Eva Cheroni starke 31:22 Minuten und lag dabei souverän vor den beiden Äthiopierinnen Alemaddis Sisay (31:39) und Alemtehay Kasegn (31:47).

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

Veranstalter:
Stadt Würzburg,
Fachbereich Sport

Würzburger Residenzlauf
Veranstaltungsgesellschaft UG
(haftungsbeschränkt)



Mehr Infos unter:
www.residenzlauf.de

Deutscher Doppelsieg

Die Vorläufer unter 20.000 Teilnehmer aus 90 Nationen waren 2019 zwei Deutsche: Tom Gröschel und Anja Scherl sorgten bei der 17. Auflage für den ersten deutschen Doppelsieg – und holten sich zudem noch den deutschen Meistertitel



„Läuferlebnis im Rheinland“ wurde als Slogan für das Laufspektakel kreiert, das zwar eine gewisse Regionalität verdeutlicht für die nicht zuletzt durch den Düsseldorfer Flughafen allerdings mehr und mehr zu einer internationalen Drehscheibe sich entwickelnden Metropole am Rhein. „Tolle Stimmung entlang der Strecke“ lobten unisono Tom Gröschel und Anja Scherl. Dafür war gewiss auch in gewisser Weise das Bandprojekt „Rock die Strecke“ mit Live-Auftritten von 50 Bands aus der Region aus verschiedenen Genres an über 30 Standorten verantwortlich.

Auf der erstmals absolvierten Halbmarathondistanz, die bereits Wochen zuvor mit 4.000 Teilnehmern ausgebucht war, sicherten sich Raoul Jankowski und Claudia Schneider den Sieg. Bis zur Qualität der Marathon-Streckenrekorde von 2:07:48 bzw. 2:25:29 Stunden ist sicherlich noch etwas Geduld gefragt, doch das steht nicht primär im Fokus der Organisation.

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, so lockt ein kompakter, mehrsprachiger Flyer. Und weiter: Dich erwarten 42,195 km r(h)einste Lebensfreude, 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. Nach dem rheinischen Laufvergnügen laden viele Annehmlichkeiten bis hin zum Biergarten im Nachzielbereich die Finisher zur Regeneration ein. ■

www.metro-marathon.de

War 2018 die Landeshauptstadt Nordrhein-Westfalens das Sprungbrett für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin, so gab es im Folgejahr mit wiederum den integrierten deutschen Meisterschaften und 20.000 Teilnehmern aus 90 Nationen den ersten deutschen Doppelsieg in der Geschichte des METRO Marathon Düsseldorf.

Offenbar ist Düsseldorf für den Rostocker Tom Gröschel ein überaus geliebtes Pflaster. Nachdem er 2018 als bester Deutscher die Nominierung für die EM sicherte, wiederholte er nun bei den wiederum integrierten deutschen Meisterschaften den Coup. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit und deutscher Jahresbestzeit von 2:13:49 blieb er knapp vor dem Neuseeländer Malcom Hicks (2:13:51) und dem Dänen Thijs

Nijhuis (2:14:18). Anja Scherl gewann nur drei Wochen nach ihrem Marathon-Comeback in Hannover in 2:32:56 Stunden vor Hiruni Wijayaratne (Sri Lanka) und Ümmü Kiraz (Türkei), als zweitbeste Deutsche wurde Anna Hahner Vierte. Soweit der Tag der Deutschen, sicherlich das i-Tüpfelchen einer Veranstaltung, die Stück für Stück stärker zu einer festen Größe in der nationalen und internationalen Marathonszene geworden ist. Beleg sind sicherlich auch die beteiligten 90 Nationen als vorzeigbares Ergebnis einer globalen Werbetätigkeit. Seit 2010 wird die rheinische Veranstaltung auch mit dem IAAF Road Race Bronze Label ausgezeichnet. „Das

METRO
MARATHON
DÜSSELDORF
Sonntag, 26. April
2020

SONNTAG
26.04.2020
SAVE THE DATE

RUCH MIT
HALB
MARATHON

METRO

Düsseldorf
Airport
DUS

sportstadt
düsseldorf

METRO-MARATHON.DE

Vor malerischer Kulisse

In der ältesten, schriftlich erwähnten Stadt Deutschlands treffen sich alljährlich Szenegrößen und Hobbyläufer beim Seitz Laufsporttag und sorgen für Furore.

Im Herzen der malerischen Urlaubsregion Allgäu liegt die älteste, schriftlich erwähnte Stadt Deutschlands: Kempten. Die 70.000 Einwohner der Allgäu-Metropole gelten als besonders sportverrückt. Neben ihrer Leidenschaft für die Berge verbindet sie eine große Liebe zum Laufsport. So ist es nicht verwunderlich, dass der Seitz Laufsporttag als größte Laufsportveranstaltung in der Region alljährlich über 2.500 Starter und mehrere tausend laufbegeisterte Zuschauer anzieht. Die Athleten messen sich seit vielen Jahren über die 21,1 km Strecke beim Laufsport Saukel Halbmarathon oder über die 5 km-Distanz beim PRÄG 5.000. Sehr beliebt ist der Sparkasse Allgäu

KidsRun, bei dem die Jüngsten die Strecken über 750 m oder 1.500 m mit großem Spaß meistern, um im Ziel stolz ihre Medaille in Empfang zu nehmen. Neu in diesem Jahr: 2020 feiert der GEIGER-FM 1/4 Marathon seine Premiere und soll den Anhängern der 10 km-Strecke die passende Herausforderung beim Seitz Laufsporttag bieten. Für den Großteil der Aktiven aus der Region ist das Familiensportevent in Kempten der Höhepunkt im Allgäuer Laufkalender. Stets über 70 Läufer bereiten sich beim Lauftreff des Veranstalters

gezielt auf die Wettkämpfe beim Seitz Laufsporttag vor. Unter dem Jubel tausender Zuschauer werden alle Läufe auf dem Residenzplatz direkt neben der beeindruckenden Residenz gestartet, bevor der 5 km lange Rundkurs die Teilnehmer zunächst an der Iller entlangführt. Weiter geht es vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten in der Kemptener Altstadt und immer wieder blitzt die atemberaubende Bergkulisse der Allgäuer Alpen durch die Häuserreihen. Ein Anblick, der nicht nur das Allgäuer Läuferherz höherschlagen lässt. ■

www.kempten-halbmarathon.de



Seitz
LAUFSPORTTAG KEMPTEN

VW Audi Ford

26. APRIL 2020

- » Laufsport Saukel 1/2 Marathon*
- » PRÄG 5000*
- » Sparkasse Allgäu KidsRun
- » NEU: GEIGER-FM 1/4 Marathon

* Offiziell vermessene Strecken durch die Kemptener Altstadt

www.kempten-halbmarathon.de



GRR-Ehrungen

Nachwuchsatleten 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-Felicita 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. Klosterhalfen	Markus Görger
2017	Lisa Oed	Markus Görger
2018	Lisa Oed	Elias Schreml

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
2018	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
2018	Horst Milde

GRR-Award für das Lebenswerk

2013	Christa Vahlensieck
2014	Hans Grodotzki
2015	Charlotte Teske
2016	Katrin Dörre-Heinig
2017	Christoph Herle
2018	Brigitte Kraus

GRR-Läufer des Jahres

2017	Alina Reh	Arne Gabius
2018	Fabienne Amrhein	Tom Gröschel



SAVE THE DATE

DIE SCHÖNSTEN
10 MEILEN DER WELT

39. GRAND PRIX VON BERN 9. MAI 2020

Hauptsponsoren

CRAFT
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

MIGROS

BERNEXPO
GROUPE

Partner

**Engagement
Stadt Bern**

**Swiss
Runners
Ticket**

Gratis-Anreise mit ÖV
innerhalb der Schweiz

Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,7 km
Altstadt Walking 4,7 km
Bären Grand-Prix 1,6 km

www.gpbern.ch

Die schönsten 10 Meilen der Welt

Der Grand Prix von Bern überspringt mit 32.425 Läufern zum sechsten Mal in Folge die 30.000 Teilnehmer-Marke – Der größte Volkslauf in der deutschsprachigen Schweiz kann mit einem Frauenanteil von 43,5 (!) Prozent aufwarten

Vorbei an allen wichtigen Sehenswürdigkeiten mit Bärengraben, Nydeggbücke, Zytglogge, Rathaus, Aare, Dählhölzliwald (Zoo), Bundeshaus und Münster ist der Grand-Prix von Bern eine regelrechte Sightseingtour. Mit 32.425 Meldungen konnte der GP bei der 38. Auflage zum sechsten Mal in Folge die 30.000 Teilnehmer-Marke überspringen, die Rekordbeteiligung wurde übrigens 2017 mit 33.618 registriert. Die größte Nachfrage gab es bei der 38. Auflage natürlich mit 15.031 Meldungen nach den 10 Meilen, aber auch der Altstadt-Grand-Prix mit 9.689 und der Bären-Grand-Prix mit 6.770 Meldungen könnten alleine schon eine eigene Veranstaltung bedeuten.

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 fast 3 Prozent das größte Ausländerkontingent unter 106 (!) Nationen.

Lauf-Größen wie der frühere Marathon-Weltrekordler und Olympiasieger Haile Gebrselassie, der nahezu namensgleiche Marathon-Weltmeister Ghirmay Gebreslassie und wie 2018 der dreimalige Olympiasieger Kenenisa Bekele gaben in der Bundeshauptstadt bereits ihre Visitenkarte ab. Und rieben sich am erklärten Ziel auf, den seit 2004 von Zersenay Tadese gehaltenen Streckenrekord zu knacken. Bis 2019 mit Geoffrey Kamworor der Halbmarathon-Weltmeister kam – und die Rekordmarke gleich um über eine Minute auf 44:57 Minuten verbesserte und damit ein neues Kapitel der Grand-Prix-Geschichte schrieb.

Ob Topläufer oder Freizeitjogger aller Altersklassen und Leistungskategorien, sie alle genießen diese einmalige Atmosphäre in der Bundeshauptstadt, mit 100.000 Zuschauern ist das Interesse an diesem Großereignis überragend. Und die Stimmung bei diesem Laufgenuss erster Güte nicht minder... Kein Wunder, dass selbst ein Star wie der Langlauf-Olympiasieger Dario Cologna das „Bad in der Menge“ genießen wollte, als 33. des Gesamteinlaufes

schaffte er dabei beachtliche 55:13 Minuten. Oder das 18jährige Lauftalent Delia Sclabas, das selbst als U20-Europameisterin über 1500 m noch die Herausforderung beim Altstadt-GP suchte – und zum vierten Mal in Folge erfolgreich war.

Mit über 15.000 Startern 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, bei dem Partner Migros sogar das Meldegeld für fast 7.000 Kinder und Jugendliche übernimmt, rundet das Laufangebot bei dieser gigantischen Breitensportveranstaltung ab, die aktuell mit 43,5 % Frauenanteil über alle Wettbewerbe hinweg 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

NACHHALTIG
INNOVATIV

Gutenberg
Marathon
Mainz
10. Mai

MARATHON • HALBMARATHON
PEPPEX SPORTS 4ER-STAFFELMARATHON
SCHÜLER-EKIDENLAUF • KINDER-FUN-LAUF



Jetzt anmelden: www.marathon.mainz.de

In die 21. Runde

Was einstmals als einmalig angedacht war, hat sich im Laufe der Jahre zu einer großartigen Erfolgsgeschichte in der Landeshauptstadt von Rheinland-Pfalz entwickelt – und nun geht der Gutenberg-Marathon in die 21. Runde.



Im Jahr 2000 wurde der Marathon zum 600. Geburtstag von Johannes Gutenberg ins Leben gerufen. Was als einmalige Veranstaltung gedacht war, entwickelte sich zu einer großartigen Erfolgsgeschichte. 2019 feierte der Gutenberg Marathon Mainz seinen 20. Geburtstag. Und Mainz läuft weiter, am 10. Mai in der 21. Runde.

Jedes Jahr aufs Neue ist es ein eindrucksvolles Erlebnis, dabei und mitdrin zu sein. Die besondere Mainzer Atmosphäre an der Strecke, für die wieder viele tausende SportlerInnen sowie Zuschauer, zahlreiche Moderatoren und die in kurzen Abständen stehenden Musikgruppen sorgen werden, ist einzigartig.

Der Startschuss fällt mitten in der Stadt, an der Rathausbrücke und vor der Rheingoldhalle. Die Strecke hat zwei teilweise identische Runden und führt vorbei an vielen Mainzer Sehenswürdigkeiten wie dem Dom, dem Kurfürstliches Schloss, dem Staatstheater und natürlich durch die malische Altstadt. Neben der Mainzer Innenstadt sind auch die Stadtteile Weisenau und Mombach sowie Mainz-Kastel und

Mainz-Kostheim jenseits des Rheins eingebunden. Der stimmungsvolle Zieleinlauf mit umfangreichem Rahmenprogramm ist am Mainzer Rathaus.

Wer sich nicht alleine die Marathon- oder die Halbmarathonstrecke zutraut, der kann die Marathondistanz auch im Team bestreiten. Im Peppex Sports 4er-Staffelmarathon sind die Laufdistanzen 13, 10, 8 und 11 Kilometer lang. Eine Mainzer Spezialität ist der Umstieg von der Marathon- auf die Halbmarathondistanz und umgekehrt, diese Option ist nach der ersten Runde nahe der Rheingoldhalle möglich.

Bis auf die in Streckenrekordzeit von 1:13:11 Stunden erfolgreichen Anke Esser kamen beim Jubiläumslauf die weiteren Gesamtsieger aus dem Ausland und belegen den internationalen Charakter des Gutenberg-Marathons. Der in Alzey lebende Äthiopier Selama Tesfamariam lief mit 1:06:03 Stunden eine neue Streckenbestmarke, die die Marathonsieger Andrzej Rogiewicz (2:21:27)

und Remalda Kergytyé-Dauskurdiené (2:41:42) nicht zuletzt wegen des taktischen Rennverlaufs verpassten.

Seit 2002 bereits ist die Schüler-Ekidenstaffel eine tolle Bühne für die die Schüler, die aus allen Teilen des Bundeslandes zu diesem Anlass nach Mainz anreisen. Für die Kleinsten gibt es zudem einen Kinder Fun-Lauf. Im Rahmen des 21. Gutenberg Marathon Mainz wird es wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm mit dem Aktionstag der Aktion Lebenlauf auf dem Gutenbergplatz am Veranstaltungsvorstag, der Marathon-Messe und den Ökumenischen Gottesdienst geben.

Das „Leistungspaket“ für die Teilnehmer ist beachtlich und reicht von einem Läufergeschenk über die kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel bis hin zu diversen Rabatt- und Teilnahme Gutscheinen – ein Grund mehr, beim Gutenberg-Marathon an den Start zu gehen. ■

www.marathon.mainz.de

20
JAHRE

I ♥ WÜRZBURG



10.05.2020 iWelt-Marathon Würzburg

Laufgenuss in Mainfranken

Der iWelt-Marathon Würzburg feiert Jubiläum: Wenn am 10. Mai der Startschuss für die größte Marathonveranstaltung Frankens fällt, werden zum 20. Mal Sportler die Höhepunkte Würzburgs im Laufschrift erkunden. Dabei nehmen sie wiederum den flachen Zweirundenkurs durch die Altstadt und den angrenzenden Stadtteilen unter die Füße.

Wie es sich für einen attraktiven Citymarathon gehört, können die Läuferinnen und Läufer historische Bauten wie das Weltkulturerbe Residenz, den Dom und weitere Kirchen aus nächster Nähe begutachten. Die über der Stadt thronende Festung wird dagegen nicht erlaufen, rückt aber mehrfach ins Blickfeld. Dafür genießen die Sportler die Nähe zum Main, der das Stadtbild entscheidend prägt.

Die gleichen Eindrücke können übrigens auch für die Teilnehmer am Halbmarathon und am 10-km-Funlauf aufnehmen. Die beiden Läufe finden ebenfalls auf der vermessenen und schnellen Strecke statt. Wem auch diese Distanzen noch zu lang sind, der hat die Möglichkeit, als Mitglied einer Sechserstaffel die 42,195 Kilometer zu erleben.

Weniger attraktiv ist der iWelt-Marathon dagegen für Profiläufer, die mit dem Sport ihren Lebensunterhalt verdienen wollen. Das Organisationsteam um Günter Herrmann verfolgt nämlich schon länger die Linie, keine Antrittsgelder zu zahlen. Seit 2016 gibt es auch keine Prämien für besondere Endzeiten und Platzierungen mehr. Dafür erhalten die Sieger der verschiedenen Altersklassen kleine Sachpreise.

Viel wichtiger als Topzeiten ist den Veranstaltern die Tatsache, dass die knapp



Am Tag vor dem Marathon öffnet die Messe WüFit im Congress-Centrum Würzburg (CCW) und damit direkt an Start und Ziel ihre Pforten. Startnummernausgabe, Informationsstände und Schnäppchenkäufe und die traditionelle Nudelparty sind kompakt zusammengefügt und ermöglichen die rechte Einstimmung auf den Marthontag.

Ebenfalls am Samstag starten die Kinderläufe. Sie finden in schöner und schattiger Lage im Ringpark und damit in unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungszentrum statt. Sportliche Eltern haben somit die Möglichkeit, zunächst ihre Sprösslinge anzufeuern und einen Tag später selbst den iWelt-Marathon Würzburg mitzulaufen.

Den Auftakt zur Würzburger Marathonwoche bildet bereits am Mittwoch, 6. Mai der Firmenlauf. Er findet im rund zehn Kilometer von Würzburg entfernten Weinort Eibelstadt statt, wo der Titelsponsor iWelt seinen Firmensitz hat. Bei diesem Wettbewerb über rund 6,5 Kilometer steht der Spaß am gemeinsamen Laufen und vor allem dem anschließenden Feiern im Mittelpunkt, was gewiss auch nach einem ereignisreichen Marthontag der Fall sein dürfte. ■

www.wuerzburg-marathon.de

MITTWOCH, 6. MAI 2020 ... WIR STARTEN IM WEINORT EIBELSTADT



Nette Franken, leckerer Wein und dazu einen schönen, flachen Firmenlauf. Ich freue mich auf das Joggen entlang des Mains und die Freunde, die mich dabei begleiten.

SAMSTAG, 9. MAI 2020 ... BEIM FRÜHSTÜCKSLAUF BIN ICH IMMER DABEI!



Danach gehen wir auf die WüFIT die größte Veranstaltung in Sachen Fitness, Freizeit und Gesundheit in Würzburg. Wie immer gibt es Challenges zum Mitmachen sowie innovative Produkte zum Anschauen und Ausprobieren. Ein umfangreiches Bühnen-Programm mit einer Vielzahl actiongeladener Live-Shows lädt zum Zusehen und Mitmachen ein.

SONNTAG, 10. MAI 2020 ... IWELT-TAG



Die Stadt gehört uns. Heute stehe ich schon sehr früh auf. Mein Tag beginnt mit einem leichten Frühstück. Vor Aufregung habe ich wenig geschlafen. Nun ist es soweit. Der DJ feuert uns an... Es geht los. Würzburg ist echt super. Aber 42 Kilometer liegen vor mir. Na denn, ich freue mich auf die Bands unterwegs und die tollste Zielverpflegung, die ich kenne.

H

H:IN Heilbronn

17.05.2020 Heilbronner Trollinger Marathon

20 Jahre Marathon im Heilbronner Land

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, die nun ihr Zwanzigjähriges feiern kann.

Wer die Gegenwart verstehen will, muss die Geschichte kennen. Und die Geschichte des Trollinger Marathons, so steht es in einem wirklich ansprechenden Buch der „Heilbronner Stimme“ geschrieben, beginnt im Jahr 1999. Im Brackeneimer Rathaus trafen sich Rolf Kieser (Bürgermeister Brackenheim), Bernhard Winkler (Geschäftsführer der Heilbronner Marketing Gesellschaft HMG),

weinregion. „Die Erlebnisatmosphäre, das ganze Drumherum. Warum sollte so etwas nicht auch in Heilbronn möglich sein? Schließlich sind wir die Rotweinregion Nummer eins im Land!“ Und so ist es auch gekommen. Der Trollinger Marathon ist durch die Einbindung der landschaftlich reizvollen Strecke durch die Weinberge zwischen Heilbronn und Brackenheim keine Weltrekord-Strecke, wurde von Beginn

Distanzen in den Meldelisten verzeichnet, damit wurde eine neue Allzeit-Bestmarke aufgestellt. Mit maximal 12° war es der kühlfste Trolli "ever", dafür gab es dann auch eine fast optimale Finisherquote von 99 %.

Von den Sportlern bekommt der „Trolli“ ein hervorragendes Zeugnis ausgestellt. Vor allem die Entzerrung der Kinder- und Jugendläufe vom Marathon-Programm mit einer Verlagerung auf den Vortag ist ein Gewinn für das Wochenende. Die überaus beliebte Veranstaltung, die unter der Federführung der Heilbronn Marketing GmbH und dem WLV Kreis Heilbronn bestens organisiert ist und Jahr für Jahr von der Stimmung um das Frankenstadion und den zahlreichen kleinen Gemeinden im Umland lebt, feiert nun am 16./17. Mai 2020 ihren 20. Geburtstag.

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.

Neben den Standards gibt es für die Trolli-Starter bei der Startnummernausgabe im großen Zelt im Frankenstadion eine Flasche Trollinger-Marathon-Wein und ein Funktionsshirt. Médoc 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. ■



Eberhard Häcker (Heilbronner Handwerkskammer) und Rudolf Senghaas (Heilbronner Sportamtsleiter) zum Arbeitstitel „Wein und Lauf“. Diese kleine Konferenz im Brackeneimer Rathaus war letztlich die Geburtsstunde des Heilbronner Trollinger Marathons. Eberhard Häcker gab dabei seine Eindrücke vom Médoc-Marathon weiter, die er bei einem Besuch des Dorfes unweit von Bordeaux mitnehmen durfte. Dort verkleideten sich die Läufer und stärkten sich an den Verpflegungsstellen mit dem Wein der angesagten Rot-

an von ehrenamtlichen Helfern getragen – und ein Erlebnis von Menschen aus der Region für Menschen nicht nur aus der Region. Auch nach neunzehn Jahren wirkt das große Ganze familiär, ländlich, aber nicht provinziell. „Mit einem Wort: Der Trollinger Marathon ist ein gutes Stück Heimat geworden!“ Bei der 19. Auflage waren 8.013 Läufer und Walker über die verschiedenen

www.trollinger-marathon.de

20. Heilbronner Trollinger Marathon

17. Mai 2020



N





Lauffestspiele der Mozartstadt



17.05.2020 Salzburg Marathon



feel
#SOUNDOFRUNNING

15.-17. Mai 2020

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 | Teamevents | Junior-Marathon | Integrationslauf |



Lauffestspiele der Mozartstadt

Der herrliche Zieleinlauf auf dem orangefarbenen Teppich vor dem Festspielhaus mit exklusivem Blick auf die Festung Hohensalzburg bildet den Höhepunkt des emotions- und erlebnisreichen Lauf-Wochenendes in Salzburg.

Als kleiner, aber feiner Marathon mit einem außergewöhnlichen Angebot und einem authentischen Auftritt hat sich der Salzburg Marathon in den letzten Jahren im europäischen Laufkalender etabliert. Die dreitägigen Lauffestspiele der Mozartstadt bieten die perfekte Bühne für ein herausragendes Lauferlebnis. „Seien Sie Teil eines internationalen Läufertreffs und genießen spannende Lauftage. Bei acht attraktiven Bewerben auf unterschiedlichen Laufdistanzen, jeder mit eigenem Charme, kommen Sie bestimmt voll auf ihre Kosten!“ versprechen die rührigen Organisatoren. Die Hauptbewerbe am Sonntag, der 17. Salzburg Marathon, der Sparkasse Halbmarathon, der Hervis-10K Salzburg CityRun und der Hyundai Staffelmaraathon, starten und finishen mitten in der historischen Salzburger Altstadt,

die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Die einzigartige Kulisse beflügelt und nimmt die Läufer mit auf eine fantastische Laufreise mit herrlichem Blick auf die schneebedeckten Alpengipfel im Süden und vorbei an abwechslungsreichen Music-Spots. Der 12. Salzburger Frauenlauf als stimmungsvoller sportlicher Auftakt am Freitagabend sowie das genussvolle Lauf-Sightseeing beim CUP&CINO Frühstückslauf, die emotionalen Rennen des Junior-Marathon und die soziale Wärme beim Coca-Cola Integrationslauf am Samstag sind in die natürliche Atmosphäre des Volksgartens eingebettet, der harmonische Bedingungen für genussvollen und bewussten Laufsport bietet. Die Sport-

Mall@Salzburg Marathon heißt alle in der Eisarena Volksgarten herzlich willkommen.

Zu den Stärken der Lauffestspiele der Mozartstadt zählen neben dem vielseitigen Programm und der herrlichen Kulisse der Stadt Salzburg auch die kurzen Wege am Veranstaltungs-Wochenende, eine innovative Charity-Initiative für bedürftige Kinder und Jugendliche sowie ein engagiertes Konzept zur sportlichen Nachhaltigkeit mit gelungenen Maßnahmen zum Umweltschutz. In Salzburg werden hochwertige, biologische Speisen anstelle der üblichen Pasta-Party angeboten. Zehnmal in Folge wurde der Salzburg Marathon offiziell bio-zertifiziert, ein Alleinstellungsmerkmal in der Welt der Marathons, der eine Stärke der Region betont und die authentische, regionale Verankerung des Events demonstriert.

„Genießen Sie das familiäre Flair, lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre anstecken und spüren Sie das motivierende Miteinander insbesondere bei den zahlreichen Teambewerben. Die einzigartige Kombination zwischen Sport und Kultur auf einer wunderschönen, an zahlreichen berühmten Sehenswürdigkeiten direkt vorbeiführenden, flachen Laufstrecke macht Ihren genussreichen Auftritt bei den Lauffestspielen der Mozartstadt vollkommen. Ihr perfekter Abschluss der Frühjahrs-Laufsaison 2020!“

www.salzburg-marathon.at

Sportliches Familienfest mit Rekordzahlen

Schritt für Schritt hat sich der Salzkotten-Marathon über die 2.500-Teilnehmer-Marke entwickelt – und ist trotz der Rekordzahlen 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 Wer-

tungen 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: Nach 2411 Meldungen folgte nun 2019 ein famoser Sprung auf 2.559 Meldungen, eine Steigerung, mit der selbst im Vorfeld kühne Optimisten nicht rechnen konnten. Mit dem bunten, familiengerechten Wettbewerbsstrauß, der von den Bambini-Läufen über den 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 zweieinhalbtausend Läufern aller Klassen und Leistungsbereichen entwickelt hat. Bemerkenswert ist dabei,



zusammen mit einem attraktiven Starterpaket, der finale Versorgungsbereich nach den einzelnen Läufen ist direkt an der Saline aufgebaut. Die Startorte sind inzwischen entzerrt, so starten die Marathon- und Halbmarathonläufer nach wie vor am Bürgerturm, die 5- und 10 km-Läufer an der Ölmühle auf nunmehr exakt vermessenen Strecken.

Mit Jans Kaschura hat übrigens 2019 der schnellste Koch Deutschlands dem siebenmaligen Mara-

thonsieger Mathias Nahen die Suppe gründlich versalzen und mit deutlichem Vorsprung die 42,195 km für sich entschieden. Jessica Volkmann sicherte sich wie im Vorjahr den teilnehmerstarken 10 km-Lauf, bei den Männern dominierte hingegen der 12malige Hermannslaufgewinner Elias Sansar. Trotz starker Resonanz bei den kurzen Laufstrecken spielte sich der turbulenteste Einsatz einmal mehr direkt an der Sälzerhalle ab, als 700 Kids um die Wette rannten. Damit haben es die Macher Sascha Wiczynski, Hans-Joachim Meier und Co. beim Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten e.V. ein weiteres Mal geschafft, ein gelungenes Fest für die Familie zu gestalten ■

13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

SONNTAG, 07. JUNI 2020

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmarathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE-Staffelmarathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

Schritt um Schritt. Meter um Meter. Runde um Runde.

Seit 22 Jahren findet im Niedersächsischen der Drebber Lauf statt. Auf unterschiedlichen Distanzen können Laufbegeisterte ihr Können zeigen – und das Dorf feiert.

Es ist der alte Mythos. Ein Läufer begibt sich auf den Weg von Marathon nach Athen, um zu verkünden, dass eine Schlacht gewonnen war. Mit den Worten „Wir haben gesiegt“ bricht er zusammen. Zwar ist das Dorf Drebber nicht die Stadt Marathon und wohl längst nicht Athen – auch muss keine kriegerische Schlacht gewonnen werden. Aber dennoch: das, was zur Antike wohl passierte, prägt das niedersächsische Dorf seit nunmehr 22 Jahren. Veranstalter und Läufer sind fasziniert von dieser läuferischen Distanz: 42,195 km.

In Drebber steht jedoch nicht nur der einzelne Läufer im Mittelpunkt. Der Marathon kann auch als Staffel gelaufen werden. Ebenso wurde an kürzere Distanzen gedacht, um allen Läufern eine Chance zum Mitmachen zu geben. Denn hauptsächlich geht es dem TSV Drebber darum: Gemeinsam Ziele erreichen! Der Sport, das gemeinsame Bewegen stehen im Vordergrund.

Rekorde, Bestzeiten oder gar ein Fotofinish kommen bestenfalls ganz nebenbei dazu, gehören freilich zu einer Veranstaltung dazu wie das Salz in der Suppe.

Ob Schulklassen, Betriebe oder Freundeskreise, sie alle sind beim Drebber Lauf willkommen. Die Streckenauswahl ist beliebig: Marathon, Halbmarathon, Kurzdistanzen. Ob jung, ob alt – jeder, der Lust und Freude am Laufen hat oder sie noch für sich entdecken möchte, der ist beim Drebber Lauf willkommen.

Und so wird in Drebber aus dem antiken Mythos Wirklichkeit. Auf allen Distanzen. Und eine Schlacht findet, wenn überhaupt, nur mit dem inneren Schweinehund statt. Schritt um Schritt. Meter um Meter. Runde um Runde. Bis es am Ende zu sehen ist: Das Ziel. Und das ganze Dorf jubelt! ■

www.drebber-marathon.de

Wenn aus einer cleveren Idee ein optimaler Tragekomfort wird

Wer hat sich bei der Befestigung der Startnummer nicht schon geärgert – und am Ende aller Bemühungen um eine fotogene Optik dennoch eine schräge und unansehnliche Angelegenheit erzielt? Fixpoints ist die Lösung, denn mit einem genialen Magnet-system führt die Startnummer „verletzungsfrei“ und hübsch anschaubar zum Ziel.

Die ultimative Lösung heißt fixpoints! Ein cleveres, einfach zu handhabendes und letztlich geniales Magnetbefestigungssystem bedeutet das Ende einer unsäglichen Fummelei beim Befestigen der Startnummer mittels Sicherheitsnadeln und verhindert unansehnliche Löcher im geliebten Laufshirt. Die Startnummer wird mit einem Neodym-Magnetpaar an jeder Ecke fixiert. Mit insgesamt nur 12 Gramm ist ein optimaler Tragekomfort gewährleistet, denn die Startnummer sitzt „wie eine Eins“ am Körper. Ein

reibungsfreies und somit hautfreundliches Kunststoffmaterial an der „Innenseite“ des Magnetpaares ist ein Pluspunkt, ein weiterer hilft jedem Veranstalter bei der Etatplanung, denn die „Vorderseite“ des Buttons lässt sich werbewirksam mit einem Logo vermarkten. Fixpoints ist aber nicht alleine für Läufer entwickelt worden, sondern auch für Biker oder für Teilnehmer an Tanzsportveranstaltungen. Als Modell „superstrong“ firmieren dabei jene fixpoints bei starker Belastung, denn der

Durchmesser ist mit 20 mm und das Gewicht mit 25 Gramm verändert, so dass die Haftkraft um 120 % gegenüber den „normalen“ fixpoints gesteigert werden konnte. Der Individualität ist zudem keine Grenze gesetzt, denn in Verbindung mit sieben Farbangeboten können Lieselotte Ilg und Evelyne Jellitsch aus dem oberbayerischen Zorneding gemäß ihrem Slogan „made in Germany“ ein beliebiges Layout umsetzen und die Laufszene auf ihre charmante Weise bunter und vielfältiger machen. ■

22. DREBBER LAUF

AM 13. JUNI 2020






DISZIPLINEN

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

Rundkurslauf im Ortskern von 49457 Drebber

Anmeldung unter: www.drebber-marathon.de



Fix Your Number!



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

fixpoints
die clevere Startnummernbefestigung!



Made in Germany

www.fixpoints.de

EVL 2020 HalbMarathon Leverkusen

#willstdumitmirlaufen



21. JUNI



20 JAHRE



21,1 km

10 km

5 km

10 km
Walking

5 km
Walking

www.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 Laufentwickelt, denn bei der größten Breitensportveranstaltung in Leverkusen treffen inzwischen 4.000 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 und aktuell 2019 Hendrik Pfeiffer mit 1:06:22 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!

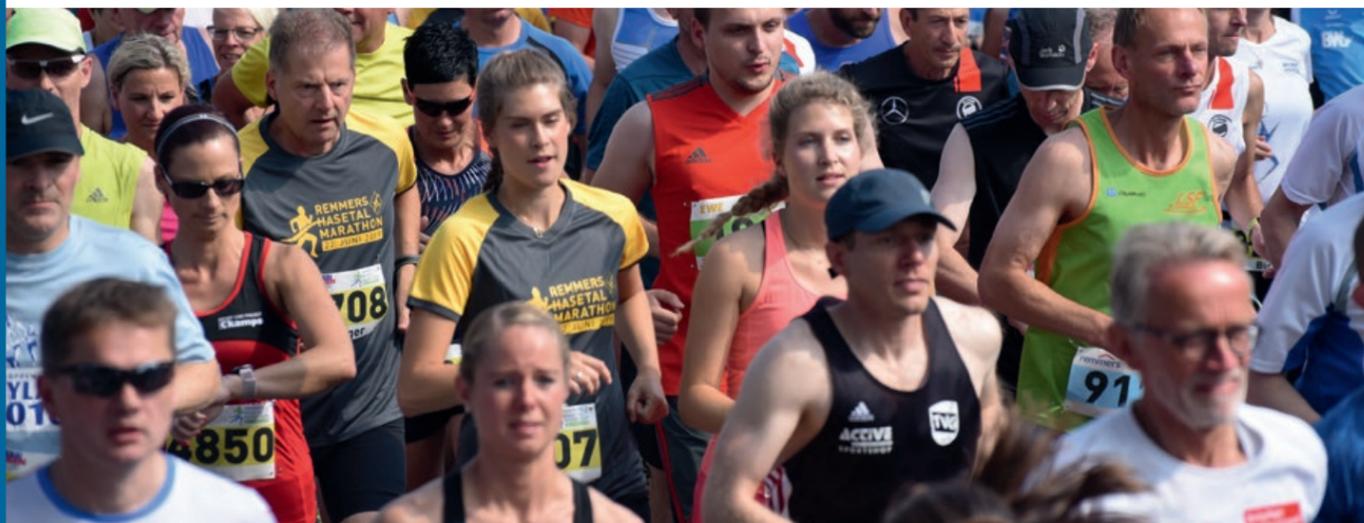
2016 überraschten die Organisatoren die Halbmarathonläufer mit einem besonderen Highlight, nämlich dem Durchlauf durch die BayArena bei etwa der Streckenhälfte. Neu ist aber auch die Passage der Bahnstadt Opladen, im herrlichen Waldgelände führt der Parcours auch am Schloss Morsbroich vorbei. Der EVL-Halbmarathon 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 sowie Kieser Training verantwortlich. ■

www.leverkusen-halbmarathon.de





Marathon
Halbmarathon
Staffelmarathon
Firmenstaffel
10-km-Lauf
5-km-Lauf
Nordic Walking
und Walking
Special Olympics
Schülerläufe
Bambini-Lauf

Große „**Marathon-Night**“-Party
mit **TOP-40-Liveband** unmittelbar
nach den sportlichen Wettbewerben
Open-Air im Zielbereich

Remmers-Hasetal-Marathon
des VfL Lönningen e.V. von 1903

Langenstraße 38
49624 Lönningen (Niedersachsen)

Telefon: 05432 598948
E-Mail: marathon@vfl-loeningen.de

www.remmers-hasetal-marathon.de

#löningen42 #remmershasetalmarathon

Sommerabend-Lauffest wird volljährig

Es ist längst kein Geheimtipp mehr für diejenigen, die weg von Häuserschluchten, aber trotzdem unter dem Jubel vieler Zuschauer laufen möchten. Über die Jahre hinweg ist nämlich ein außergewöhnliches Lauffest im Hasetal mit einem bunten Wettbewerbsstrauß mit Bambinilauf, Schülerläufe, Special-Olympics-Lauf, 5-km, 10-km, Nordic-Walking, Walking, Staffelwettbewerb, Halbmarathon und Marathon entstanden.



Geestflächen auf beiden Seiten der Hase. Etwa die Hälfte des Rundkurses verläuft auf dem Hasetal-Radwanderweg. Mit 3.262 Meldungen konnte 2019 ein neuer Melderekord aufgestellt werden, Beleg dafür, dass der Remmers-Hasetal-Marathon in der regionalen und überregionalen Laufszene mehr und mehr Anhänger findet. Überaus beliebt ist dabei auch das Sommerabend-Lauffest mit der großen „Marathon-Night“-Party und einer TOP-40-Liveband, die unmittelbar im Anschluss an die sportlichen Wettbewerbe direkt im Zielbereich Open Air startet. Neben den allseits üblichen Standards bieten die Lönninger weitaus mehr für einen günstigen Organisationsbeitrag, der ein Funktionsshirt ebenso einschließt wie die Übernachtungsmöglichkeit in der Gelbrinkschule, der Gratis-Stellplatz für Wohnmobile oder der Zeltplatz, der Fotodienst, der persönliche Urkundenausdruck, das Entspannungsbad im Löninger Wellenfreibad oder die Veranstaltungsbroschüre, die zwei Wochen zuvor an alle Voranmelder verschickt wird.

Unter dem Motto „Laufend helfen in Lönningen“ sammeln die Teilnehmer auch für ausgewählte Charity-Projekte, so verdoppelten die Läufer 2019 die Spendensumme auf über 4.000 Euro, die an die developmentpolitische Hilfsorganisation HelpAge aus Osnabrück sowie an den Förderverein des Löninger Krankenhauses St. Anna Klinik übergeben werden konnten. ■

Die gelungene Mischung von Sport und Volksfest, die fröhliche Atmosphäre und die sprichwörtliche Fürsorge der Organisatoren und Helfer für die Läufer, das macht das Sommerabend-Lauffest in Lönningen aus. Am 27. Juni wird nun der Remmers-Hasetal-Marathon Achtzehn! Man könnte das auch nüchterner ausdrücken: Die Organisation läuft wie am Schnürchen, die Standards für eine solche Laufveranstaltung wie vermessene Strecken, korrekte Auszeichnung, Kilometerschilder, ärztliche und leibliche Versorgung, Führungsfahrräder, terminierte Siegerehrungen und die Moderation fügen sich glänzend ineinander. Auch wenn der Begriff Marathon über allen Aktivitäten steht, das Lauffest

des VfL Lönningen bietet mit Remmers-Marathon, Halbmarathon, EWE-Staffelmarathon, EWE-Firmenstaffel, ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf, Vivaris-5-km-Lauf, AOK-Nordic Walking und Walking, Reifen-Labetzke-Schülerläufe (über 1.800 m), Graepel-Bambini-Lauf (über 300 m) und der Special-Olympics-Lauf (über 1.800 m) eine Vielzahl an Strecken und Wettbewerben im idyllischen Hasetal, sodass für jeden Laufinteressenten das richtige dabei sein dürfte. Das große Waldgebiet der Werwer Fuhren wird von der Strecke ebenso durchquert, wie die vielfältigen

www.remmers-hasetal-marathon.de

Sightseeingtour mit Partyfeeling

Die rasante Entwicklung bei der geführten Sightseeingtour durch Hamburg mit ausgesprochenem Partyfeeling kennt kaum Grenzen – Es sei denn: Hitzeperiode verhinderte ausgerechnet bei der Jubiläumsausgabe einen erneuten Melderekord

Vierzehn Mal legte der hella hamburg halbmarathon von Jahr zu Jahr hinsichtlich der Registrierungen zu, ausgerechnet bei der 25. Auflage des zweitgrößten deutschen Halbmarathon machte eine Hitzeperiode den BMS-Machern um Rennleiter Karsten Schölermann der eindrucksvollen Serie einen Strich durch die Rechnung. So bleiben die 12.323 Anmeldungen und 9.238 Finisher aus dem Jahr 2018 das bislang größte Ergebnis in der Tradition der schnellsten Sightseeingtour durch Hamburg.

Bei Temperaturen über 30° gab es für die Streckenrekorde von Merhawi Kesete (2015/ 1:00:52) und Gladys Jeptepkeny (2017/ 1:10:13) eine wenig willkommene Bestandsgarantie. Im „heißesten Rennen“ der Geschichte gab es zwar durch Olympiasieger Stephen Kiprotich und Melat Yisak Kejeta zwar die erwarteten Favoritensiege, doch die Endzeiten blieben verständlich deutlich über den Rekordmarken. Dafür leisteten die Helfer an der Strecke Schwerstarbeit, um zusätzliche Wasserstellen und Duschen zu installieren. Es hat sich sicherlich gelohnt, denn 96 % aller Starter erreichten wohlbehalten das Ziel, andere beendeten vorsichtshalber rechtzeitig das Rennen.

Für die große Masse der Läufer sind Rekorde eher nebensächlich, schließlich ist die Teilnahme beim hella halbmarathon Schau laufen 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 Zieltor des runderneuten Parcours steht nun an den Hamburger Messehallen. Dieser

gewaltige Schritt war erforderlich, da sich der hella hamburg halbmarathon inzwischen zum Halbmarathon-Krösus 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 nun so: Vorbei am Altonaer Rathaus, zurück über die Elbchaussee, am traditionellen Altonaer Fischmarkt und den St. Pauli Landungsbrücken entlang, um die Außenalster und am Bahnhof Damm-

tor 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 durchlaufenden Schleife in St. Pauli mit der Überraschungsgefahr 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



HH
HALF
DOUBLE FUN
28 JUN²⁰
HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

Höchstleistungen bei hohen Temperaturen

Durch die historische City und dem Blühenden Barock läßt sich „Let's Dance“-Teilnehmerin Sabrina Mockenhaupt ebenso feiern wie die schnellen deutschen Asse auf dem Weg zur neuen Streckenbestzeit und die über 4000 Teilnehmern von Jung bis Älter.



Höchstleistungen bei hohen Temperaturen – beim 21. Ludwigsburger Citylauf unterboten gleich drei Profiläufer den alten Streckenrekord von Jan Fitschen auf der 10-km-Strecke aus dem Jahr 2012. Der deutsche 5.000- und 10.000 m-Meister Sebastian Hendel gewann in 29:35 Minuten, gefolgt von Arne Gabius (29:53) und Thorben Dietz (29:56), die ebenfalls noch unter der bisherigen Rekordmarke blieben und mit Recht über diese Leistungen angesichts des Hitzesommers stolz sein. Publikumsliebbling und „Let's Dance“-Teilnehmerin Sabrina Mockenhaupt war mit 35:57 Minuten die schnellste Frau auf der schönen, aber hügeligen Strecke durch die historische City und das Blühende Barock. Insgesamt waren mehr als 4.100 Teilnehmer am Start.

Gemeinsam mit den Stars starteten 2.400 Hobbyläufer beim SWLB-Lauf über 10 km oder teilten sich die Gesamtstrecke als Teamstaffel (jeweils 5 km) auf, um letztlich als besondere Geste gemeinsam über die Ziellinie am

Rathaus in der Wilhelmstraße zu laufen. Angesichts des Streckenprofils ist auch ihre Leistung hoch einzuschätzen, liefen sie doch bei immer noch hohen Temperaturen in den frühen Abendstunden. Viele Helfer sorgten unter anderem für die Zusatz-Verpflegung mit Wassermelonen- und Bananen-Schnitze.

Schon am Nachmittag ging der Läufer Nachwuchs auf Strecken von 250 m über 800 m bis 1850 m auf den Parcours. Integriert waren einmal mehr die Rollstuhlfahrer und Sportler mit Handicap.

Den Sommerabend ließen Läufer und Zuschauer zum Soundtrack der Coverband Tonic bei bester Laune auf dem Rathaushof ausklingen. Dabei wurde der scheidende Oberbürgermeister Werner Spec als Schirmherr der Veranstaltung nach 16 Jahren in den Ruhestand verabschiedet. Dort präsentierten sich auch die Sozialen Organisationen Mel e.V. Kinderkrebshilfe und ASB Wünsche

Wagen. Traditionell unterstützt der Citylauf-Veranstalter Tempomacher Event GmbH Ludwigsburger Hilfsprojekte.

„Die Strecke durch die Ludwigsburger Innenstadt ist ein Klassiker“, sagt Organisator Roy Fischer. Sie gehöre sicher zu den schönsten und abwechslungsreichsten in der Region. Daran solle auch nicht gerüttelt werden. Aber nachdem die Teilnehmerzahl seit einigen Jahren stets bei etwa 5.000 Läufern liegt, haben die Citylauf-Macher neue Ziele, nämlich die überaus populäre Veranstaltung auf 6.000 Teilnehmer aufzurüsten.

Außerdem soll beim nächsten Mal das Drumherum noch mehr Raum einnehmen: „Wir möchten, den Eventcharakter des Laufs noch mehr herausstreichen“, sagt Roy Fischer. Dazu möchte man eine zweite Bühne in der Wilhelmstraße aufbauen und den Partycharakter auf dem Marktplatz steigern. ■

22. LUDWIGSBURGER CITYLAUF



SA, 11. Juli 2020

**10 km SWLB-Lauf,
START 20 Uhr**

5 km Team-Staffellauf

Schülerläufe ab 16.30 Uhr

Deutsche Spitzenläufer mit am Start

Sommerfest mit Live-Musik

**Sightseeing auf sportliche Art
- tausende Zuschauer an der Strecke**

**Das Citylauf-
Highlight im
Südwesten**



www.ludwigsburger-citylauf.de

www.ludwigsburger-citylauf.de

Zwei deutsche Sieger zum Jubiläum

Das Laufspektakel am Reschensee hat sich zu einem absoluten Vorzeigelauf mit inzwischen 45.000 Teilnehmern entwickelt. Beim 20jährigen Jubiläumslauf, der als Ausnahme als Night Run gestartet wurde, ließen es OK-Präsident Gerald Burger und sein Team um Mitternacht kräftig krachen – für den „Rest“ hatten zuvor bereits die Läufer selbst gesorgt.



„Heute gibt es keine Sperrstunde“, verkündet Gerald Burger gegen Mitternacht im vollbesetzten 3.000 Mann-Zeit am Reschensee. Der Grund ist einfach: Der Rennerclub Vinschgau feiert mit dem Reschenseelauf über 15,3 km mit nunmehr zwanzig Auflagen ein bedeutendes Jubiläum. Mit einem Feuerwerk um Mitternacht war freilich noch längst nicht Schluss, denn wenn Läufer in Feierlaune sind...

In leichter Abwandlung des eigens zum Jubiläum komponierten Reschenseelauf-Songs des Liedermachers und aktiven Läufers Michael Aster („Wir sind dabei“) können nicht nur 4.000 Teilnehmer, sondern auch mindestens noch einmal so viele Fans mit Fug und Recht behaupten, dass sie bei einem besonderen Spektakel am Reschensee mit dem markanten im Wasser stehenden

Kirchturm dabei waren. Das rührige Organisationsteam, das zu Werbezwecken selbst weite Strecken ins läuferfreundliche Ausland in Kauf nahmen, erhielt mit einer erneuten Rekordanmeldezahl die „Quittung“ für ihre engagierte Werbetour. Als GRR-Mitglied haben die Macher um Gerald Burger vor allem in Deutschland intensiv die Werbetrommel gerührt und sich dabei als überaus sympathische Botschafter des Vinschgau erwiesen. Auf den Punkt gebracht: Der Reschenseelauf ist zum Markenzeichen für die Region, für Südtirol und die internationale Laufszene geworden.

Viel Lob gab es dabei für die umfangreichen Aktionen rund um den Jubiläumslauf, angefangen vom Reschenseelied über die attraktive Expo mit zahlreichen Präsentationen heimischer Landwirt-

schaft und Handwerk bis hin zur Lichtershow vor dem Starttunnel auf der für knapp drei Stunden gesperrten Staatsstraße und dem finalen Feuerwerk um Mitternacht. Kern des Läuferfestes waren natürlich die einzelnen Läufe mit den Handbikern, den Nordic Walkern, den Kinderläufen und letztlich dem großen Hauptrennen, das aufgrund der teilweise doch stark beengten Straßen- und Wegeverhältnissen wie bei großen Stadtläufen üblich mit Blockstarts entzerrt wurde. Unwillkürlich Gänsehaut gab es bei der Präsentation der Jubiläumsläufer vor der illuminierten Tunnelöffnung, für ihren zwanzigsten Start erhielten Emmerich, Roswitha, Michael und Günther nicht nur begeisternden Beifall, sondern auch als tolle Geste eine Marmortafel zum 20. Start-Geburtstag. Alleine einmal fehlte übrigens mit Hermann Achmüller der sechsfache Sieger am Reschensee und weit über die Region hinaus bekannte Marathonikone und vielfach erprobte Pacemaker. Nach zweieinhalb Stunden war das Laufspektakel zum zwanzigsten Geburtstag vorbei – das Feiern jedoch in vollem Gange. DJ Sginzo brachte das große Festzelt in Stimmung. 3.000 Läufer nebst Anhang feierten gegen Mitternacht die beiden Sieger der Jubiläumsausgabe – und diese kamen erstmals beide aus Deutschland!

Tagesschnellster und noch dazu in neuer Streckenrekordzeit von 47:23 Minuten war dabei Konstantin Wedel. In einer eindrucksvollen Vorstellung verbesserte der Hindernis- und Berglauf-Spezialist den seit 2013 vom Tschechen Milan Kocourek mit 48:17 gehaltenen Streckenrekord erheblich. „Das ist inzwischen meine Hausstrecke“, freute sich der inzwischen in Mals als Physiotherapeut arbeitende Deutsche, der damit die logische Folge mit den Plätzen drei (2016), zwei (2017) und nunmehr eins komplettierte. Exakt zwei Minuten dauerte es, bis mit Jaiteh Ousman (Somalia) der nächste Läufer im hellen Scheinwerfer-

licht am Reschensee einlief.

Großer Jubel auch für Simone Raatz, die nach 2013 zum zweiten Mal als Siegerin gefeiert wurde. Für die inzwischen 43jährige Masterläuferin wurde mit 56:08 Minuten die sechstschnellste Siegerzeit in der zwanzigjährigen Geschichte gestoppt. „Das ist mein Lieblingsrennen, das macht besondere Kräfte frei“, gestand sie. „Besonderes Highlight war natürlich der Zieleinlauf durch das vollbesetzte Festzelt, wenn alle Leute dir zuzubeln. Das waren schon außergewöhnliche Momente, die einfach haften bleiben!“ Nach fünf Kilometern konnte sich die Karlsruherin von der zweifachen Siegerin Kathrin Hanspeter aus dem Sarntal absetzen und einen sicheren Vorsprung herauslaufen. Mit 56:34 Minuten lag diese allerdings nicht zu weit zurück. Jedoch ist im Dunkel der Nacht keineswegs von einer Sichtweite zu sprechen, selbst wenn 2.000 Fackeln

die Streckenführung markierten. Das „deutsche Podium“ komplettierte als Dritte die frühere 800 m-Läuferin Anne Kesselring.

Beim Reschenseelauf geht es keineswegs um Prämien, dafür aber um Naturalien in Hülle und Fülle. Äpfel, Speck und andere Köstlichkeiten gehörten ebenso in den üppigen Präsentkorb wie die zahlreichen Goodies für alle Starter mit einem Jubiläumsbuff und einer Stirnlampe. Für die 21. Auflage am Reschensee keineswegs – denn 2020 wird das Laufspektakel wiederum am Nachmittag gestartet. ■



www.reschenseelauf.it

21. Reschenseelauf

Samstag, 18.07.2020
17.00 Uhr - 15,3 km

www.reschenseelauf.it



SÜDTIROL

Reschenpass

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



Sie haben gut lachen: Die beiden deutschen Sieger des Jubiläumslaufs Konstantin Wedel und Simone Raatz zusammen mit OK-Präsident Gerald Burger.

Maritimes Flair bei der Marathon-Nacht

„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



Fähranleger Oldendorf. Ganz nach den selbstgewählten Veranstaltungs-Untertiteln wie „Anker gehievt und volle Kraft voraus“, „In den Mast und Kurs am Wind“ oder dem aktuellen „Aufgeklart und den Bug in die See“ gingen die leistungsstärksten Starter zu Werke und machten die 17. 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. Dennoch überraschte Marathonsieger Raoul Jankowski in 2:32:04, denn er war schneller unterwegs als das Favoritenduo mit

dem dreifachen Sieger Carsten Tautora. Bei den Frauen setzte die Schweizerin Anita Fritsche in 3:14:41 durch, das Rekordmaß hatte im Jahr zuvor die Niederländerin Denise von Elk mit 3:05:23 gesetzt. Der Neue Markt ist natürlich am Samstagnachmittag bzw. gemäß der Marathonkonzeption in der „Nacht“ die Marathondrehscheibe der Hansestadt, die sich vor allem nach Einbruch der Dunkelheit überaus stimmungsvoll präsentiert. Aber auch schon am Vorabend, wenn das Musikfestival mit verschiedenen Bands startet. ■

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 17. Auflage 2019 nun mit 2.269 Läufern bei einer erneuten Höchstmarke. Bemerkenswert ist sicherlich, dass in der Rostocker Marathonnacht über zwanzig Nationen vertreten waren. Wie andernorts auch ist der Halbmarathon der läuferstärkste Wettbewerb. Der Marathonlauf hingegen wird durch die Staffeln, bei denen bis zu acht Starter integriert werden können, belebt.

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

www.rostocker-marathon-nacht.com

hella
marathon
nacht



rostock

1.8.2020

KNOTEN
GELÖST UND
HINAUS AUF'S
MEER

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

Friesisch-herb und herzlich

Hoch im Norden liegt das kleine Städtchen Schortens mit einem der namhaftesten Laufveranstaltungen Deutschlands – Es ist erstaunlich, was hier Jahr für Jahr auf die Beine gestellt wird.



Siegerin Charlotte Teske und dem belgischen Marathon-Olympiazweiten Karel Lismont zwei prominente Asse der internationalen Marathonszene. In der Folgezeit gelang es den rührigen Machern beim Heidmühler FC mit Tendai Chimusasa, Sammy Maritim und Carsten Eich bzw. Carla

liegt also Schortens, ein Städtchen mit rund 20.000 Einwohnern. Mitte August ist race day! Dann herrscht im Stadtzentrum mehr oder weniger ein Ausnahmezustand. 2019 gingen in insgesamt acht Wettbewerben fast 1900 LäuferInnen in die Ergebnislisten ein – Beleg für die enorme Anziehungskraft, die dieser Jever-Fun-Lauf auch nach 33 Jahren noch genießt, selbst wenn inzwischen in fast jeder Stadt und in fast jedem Dorf eine Laufveranstaltung im Laufkalender zu finden ist.

„Der dritte Samstag im August ist bei vielen Laufbegeisterten fest im Kalender notiert. Dann nämlich findet obligatorisch der Internationale Schortenser Jever-Fun-Lauf statt“, sagt Rudolf Budweg, bei dem viele Fäden des Laufspektakels zusammenlaufen. „Das Ziel des Veranstalters ist, Breitensport und Spitzensport zu vereinen!“

Diesen Ansatz unterstreicht auch Gerhard Böhling, der Bürgermeister Schortens und Schirmherr des Traditionslaufes. „Beim Schortenser Jever-Fun-Lauf zählt das Dabeisein genauso wie das Siegen!“

Gelaufen wird auf einer verkehrsfreien Stadtrunde von 4,125 km. Das Programm beginnt am Samstagnachmittag mit dem Bambinilauf (400 m) und den Schülerläufen über 1 Meile. Ein 5- und 10 km-Lauf mit Volkslaufcharakter ist die rechte Einstimmung für Läufer wie Zuschauer auf das Topereignis, den 10 Meilenlauf mit internationaler wie auch regionaler Besetzung – bevor es im Zielbereich am Bürgerhaus zur Sportlerfete mit den feierlichen Siegerehrungen geht. ■

Mit „Moin Moin“ werden die LäuferInnen begrüßt, die sich für den Schortenser Jever-Fun-Lauf als eine der namhaftesten Laufveranstaltungen in Deutschland interessieren. Das friesisch-herbe Pils aus dem Friesischen Brauhaus zu Jever kennt sicherlich in Deutschland jeder, den Jever-Fun-Lauf in Schortens zumindest die mit dem Wettkampfsport beschäftigten Langstreckenläufer ebenso. Jedoch wird man vergeblich in den einschlägigen Bestenlisten des Jahres nach schnellen Resultaten aus Schortens suchen, denn im Friesischen hält man eine Besonderheit am Leben: Einen Lauf über 10 englische Meilen, das sind „krumme“ 16,09 km. Wer jedoch in den Analen der 33jährigen Geschichte des Laufes blättert, der findet ein „Who is who“ der nationalen und internationalen Laufszene. Die Premiere des Jever-Fun-Laufes gewannen 1987 mit der Boston-Marathon-

Beurskens und Tegla Loroupe absolute Topläufer nach Schortens zu holen. Wie andernorts auch dominierten bei den Männern seit 2003 und bei den Frauen seit 1999 die Laufasse aus dem Läuferland Kenia. Während bei den Männern neben Carsten Eich (1998) alleine noch Frank Heine (1990) als deutsche Gewinner in der Siegerliste zu finden ist, ist die Liste der deutschen Gewinnerinnen mit Gabriele Wolf (1988), Claudia Metzner (1992/1994), Birgit Jerschabek (1996) und Andrea Holzschuh (1997) ungleich länger. Wie schnell lässt sich über 10 Meilen laufen? Die Streckenrekorde als erste Orientierung halten Shadrack Kemboi seit 2010 mit 45:23 und Naomi Jebet seit 2017 mit 52:27 Minuten. Hoch im Norden nahe Wilhelmshaven



34. Internationaler Schortenser Jever-Fun-Lauf 15. Aug. 2020



Beginn um 13:30 Uhr

■ 5 km ■ 10 km ■ 10 englische Meilen
■ Nordic-/Walking ■ Schülerläufe ■ Bambiniläufe

www.jever-fun-lauf.de



www.jever-fun-lauf.de



Viel mehr als nur Marathon

Laufen: Marathon
Team-Marathon
Halbmarathon
Schülerstaffel-
Halbmarathon
Fun 5 km

Skaten: Marathon
Halbmarathon

**Walken,
Nordicwalken:** Halbmarathon
Fun 5 km



#hunsrueckmarathon

www.hunsrueck-marathon.de



agentur etcetera
marketing & kommunikation

info@hunsrueck-marathon.de



Mitten durch die Natur

Der Hunsrück Marathon hatte schon immer ein ganz besonderes Flair, denn die Strecke führt nicht wie viele Stadt-Läufe entlang von Häusern und Verkehr, sondern durch Wald und Feld an frischer Luft. Und dabei wie auch in der Vergangenheit über den Schinderhannes-Radweg bis in die Kreisstadt Simmern.

Es ist unbestritten, der Hunsrück-Marathon ist ein Landschaftslauf. Wenn auch im Schatten der großen, artgleichen Veranstaltungen in den deutschen Mittelgebirgen, es ist ein Lauf mit gutem Niveau und einer Strecke quer durch die Natur. Dabei sind nicht nur Läufer angesprochen, sondern auch Walker, Nordic-Walker, Skater und solche, die sich vielleicht schon im Folgejahr in die große Teilnehmerschar einreihen werden. Denn die Veranstaltung bietet nicht nur die klassischen (Halb- und) Marathon-Distanzen, sondern auch kürzere Strecken und Staffel-Teilstrecken.

„So ist die Veranstaltung auch für alle diejenigen geeignet, die noch am Anfang ihrer sportlichen Karriere stehen“, erklärt Ottmar Berg mit einem Schmunzeln. Der 66jährige ist Vorsitzender des Hunsrück-Marathon e.V. und engagiert sich seit 2001 für diesen Traditionslauf. Zusammen mit seinem Orga-Team ist er das ganze Jahr über aktiv in der Region Hunsrück. Er erklärt, was das Besondere an der Veranstaltung ist: „Der Lauf ist nicht nur sehr naturnah, sondern auch familienfreundlich und eine Anstrengung der gesamten Region.“ So beteiligen sich viele örtliche Unternehmen an der Finanzierung und Vereine und Dorfgemeinschaften stellen Mitarbeiter für die Verpflegungsstellen und zur Absicherung entlang der Strecke, die Anwohner in den Dörfern haben zudem eine nicht zu vernachlässigende Aufgabe, sie nämlich sorgen für die Stimmung entlang der Strecke.

Das schätzen auch die zumeist rund 2.000 Teilnehmer, sodaß der Hunsrück-Marathon von der Lauffeiertkarte nicht mehr wegzudenken ist. Seit 2012 ist die Organisation zudem auch Mitglied bei German Road Races.

Die Strecke führt über eine stillgelegte und zu einem asphaltierten Radweg umfunktionierte Bahnstrecke von Emmelshausen nach Simmern. Getauft wurde der Weg auf den Namen „Schinderhannes-Radweg“, angelehnt an Johannes Bückler, genannt Schinderhannes. Der Klein-Ganove trieb Ende des 18. Jahrhunderts im Hunsrück sein Unwesen und ist bis heute bekannt. Ziel des Marathons ist die Kreisstadt Simmern, die verkehrstechnisch gut gelegen ist, direkt an der B50 und nur zehn Minuten von der A61 entfernt. Der Zieleinlauf befindet sich am 1708 erbauten Schloss, wo auch die Startnummern-Ausgabe und die kleine, aber feine Marathonmesse untergebracht ist. Eine logistische Herausforderung sind für Marathon-Chef Ottmar Berg und die vielen ehrenamtlichen Helfern die unterschiedlichen Startorte wie Emmelshausen (Marathon für Läufer und Skater), Kastellaun (Halb-



marathon), Ebschied (Halbmarathon Skater) und Neuerkirch (Fun). Die Teilnehmer werden per Bus an den Start gebracht. Den meisten Teilnehmern kommt es darauf an, die spätsommerliche Landschaft mit dem üppigen Grün, dem weiten Blick über Felder, Wiesen, Hügel und Täler und der herzlichen Atmosphäre in den kleinen Fachwerkhäuser-Dörfern zu genießen. Das Gästebuch unterstreicht eindrucksvoll, dass fernab der Metropolen eine kleine, aber überaus feine Marathonveranstaltung mit vielen treuen Anhängern und mit größter Liebe und Sorgfalt organisiert wird. ■

www.hunsrueck-marathon.de



31. BARMER ALSTERLAUF

10 KM

6 SEP²⁰

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

06.09.2020 BARMER Alsterlauf Hamburg

Wie beim Training an der Außenalster

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



Mary Munanu mit 31:20 schon in neue Dimension hinein, 2018 war es allerdings etwas langsamer, für Emmanuel Bor wurden 28:34 gestoppt. Auch die Frauenersten kommen aus Kenia: Beim Sweep lief Agnes Keino mit 32:41 ihren Landsfrauen etwas davon. Doch Rekorde oder Tagessiege sind nicht alles, vielmehr überwiegt auf der „Trainingsrunde“ an der Alster der Spaß und der Mitmachgedanke. Einmal mehr ging es auch bei den 5.000 LäuferInnen um Hamburgs Beste, die natürlich auf den (Nadelöhr-)Passagen entlang der Außenalster

„Das Laufvergnügen im Norden“ steht in der Unterzeile des Internationalen Alsterlaufs. Und das ist es in der Tat. Volkslauf pur mit einem kräftigen Schuss internationale Klasse. Für die knapp 5.000 Läufer wird es trotz moderner Zeitmessung mit Brutto- und Nettozeit in der Mönckebergstraße richtig eng, aber das macht letztlich das Flair einer Großveranstaltung aus. Die enorme Läufer­schar wird eine überaus bekannte Runde geschickt, 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 wiederum in der Mönckebergstraße, von hier aus sind es nur wenige Meter bis zum hella Sportmarkt und zur Hauptkirche St. Jacobi mit der Bühne für die Siegerehrung. Ein besonderes Augenmerk wird bei der 30. Auflage des BARMER Alsterlaufs dabei sicherlich auf den deutschen Laufnachwuchs zu

richten sein, denn beim Alsterlauf geht es zudem auch (erstmalig) um Wertungsergebnisse für den Deutschen Nachwuchsläufer-Cup. Auch Deutschlands Straßenbeste waren bereits beim Alsterlauf zu Gast, denn 2016 konnten die deutschen 10 km-Straßenlauf-Meisterschaften integriert werden, die gleich 800 Starter mehr an die Außenalster lockten. 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. Inzwischen ist der Frauen-Rekord schon wieder Makulatur: 2017 lief

stimmungsvoll gefeiert wurden. Integriert ist in den Alsterlauf natürlich auch ein Schüler-Wettbewerb über 1,2 km. 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. Neu ist beim Alsterlauf der Firmencup, den gewiss der langjährige Titelsponsor BARMER dankbar begleitete. Zudem übrigens mit besonderer Prominenz: Die zweimalige Weitsprung-Olympiasiegerin Heike Drechsler schickte das große Alsterlauf-Starterfeld auf die Strecke. Der Alsterlauf ist übrigens zugleich auch Auftakt zum hella Laufcup Hamburg, bei dem sich der Airport Run (15.9.) und der Volkslauf durch das Alstertal (29.9.) anschließt. ■

www.alsterlauf-hamburg.de



19. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

13.09.2020



„Ich laufe den Volksbank Münster Marathon, weil mich die tolle Atmosphäre an der Strecke zu neuen Höchstleistungen anspricht!“

David

PURE LUST AM LAUFEN



Immer neue zündende Ideen

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 einig. Nicht nur, dass Münster eine wunderschöne Stadt mit vielen kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten ist, sondern dass dieser Marathon eine Partystimmung versprüht, 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 marathon4you hinter dem Köln-Marathon als Nummer zwei in NRW und auf Position sieben in Deutschland gewählt wurde.

Insbesondere die gute Stimmung der 10.000 Zuschauer, die schöne Strecke mit einem Mix aus Stadt und Landschaft und das Rahmenprogramm

sowie die mustergültige Organisation haben den Teilnehmern besonders gefallen. „Die letzten Kilometer sind überwältigend und stehen dem Zieleinlauf in New-Yorks Central Park in nichts nach“, so jedenfalls äußerte sich ein Läufer. Eine „einzigartige Lustmeile“ ist von Kilometer 40 an die finale Streckenführung über die Prachtstraße, der Himmelreichallee bis hin zu den historischen Giebelhäusern der Einlauf über den beflaggten und mit rotem Teppich ausgelegten Prinzipalmarkt. 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 Nienberge 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, zudem "Gesundheitsläufer" im lockerem Jogging auf den letzten 7 km und Charity-Läufer, die für einen charitativen Zweck die letzten 10 km unterwegs sind sowie 300 Kinder auf die letzten 1,5 km bis zum Ziel. „Anerkennung“ ist das Zauberwort, wodurch der Volksbank-Münster-Marathon seinem Namen als Erlebnis-Marathon mit besonderem Flair alle Ehre macht. Bei allen Bemühungen um neue Streckenrekorde durch internationale Spitzenläufer, so lief der Kenianer Justus Kiprotich im Vorjahr mit 2:09:28 unter die begehrte 2:10-Marke, 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) spüren und verinnerlichen. So führen geschulte Lauf-Treff-Leiter diese beiden Läufe an, damit alle sicher auf der frisch markierten hellblauen Linie ins Ziel kommen. ■

www.volksbank-muenster-marathon.de





Symbadisch gut – in Karlsruhe läuft was

Zum Traditionstermin am dritten Wochenende im September werden beim drittältesten Stadtmarathon bis zu 10.000 TeilnehmerInnen erwartet

Der FIDUCIA & GAD Baden-Marathon ist der drittälteste, durchgängig durchgeführte Stadtmarathon Deutschlands. Zum Traditionstermin am dritten Wochenende im September werden in Karlsruhe erneut bis zu 10.000 TeilnehmerInnen erwartet. Damit gehört er zu den bedeutendsten Halb- und Marathonveranstaltungen Süddeutschlands.

Neben dem namensgebenden Marathon und dem teilnehmerstärksten Halbmarathon wird praktisch für jede Alters- und Zielgruppe eine attraktive Laufmöglichkeit angeboten. Beim Team-Marathon bewältigen entweder Firmenteams oder private Teams die 42 km als Staffel mit Einzeletappen zwischen 8 und 13 km. Der Startschuss für den 14 km langen Drittelmarathon als Zwischenstufe zum Halbmarathon fällt am Vereinsgelände des PSK Karlsruhe, die anderen Wettbewerbe starten an der Europahalle. Die kürzeste Strecke am Marathontag bietet der Inklusionslauf über 6 km. Hier bewältigen jeweils eine Person mit und eine Person ohne Handicap gemeinsam die Laufstrecke mit Start am Platz der Grundrechte am Schloss. Für alle gemeinsam ist das Ziel im prächtig herausgeputzten Carl-Kaufmann-Stadion mit dem einschlägig bekannten „Runners Heaven“, der Verpflegungsmeile für alle Finisher.

Die nach der Rückkehr vom Messegelände zur Europahalle 2018 geänderte Strecke kommt sehr gut an. Alle Läufe am Marathontag führen seitdem am Karlsruher Schloss vorbei und passieren interessante Teile der Innenstadt. Eine beeindruckende Stimmung entlang der Strecke ist ebenso charakteristisch für den Baden-Marathon wie auch der Karlsruher Tanzmarathons mit rund 1.000 TänzerInnen an vielen markanten Stimmungs- und Aktionspunkten.



Zu den bundesweiten Alleinstellungsmerkmalen zählen neben dem Tanzmarathon die Marathonengel, die die (Halb)-Marathonläufer auf den sechs Schlusskilometern bis ins Ziel begleiten. Sie werden von den Teilnehmern selbst ausgesucht und können bei der Anmeldung online dazu gebucht werden. Mit ihren teilweise auffälligen Verkleidungen sorgen die Engel freilich für Aufsehen und motivierende Momente. Seine Reichweite nutzt der Baden-Marathon verstärkt auch für vielfältige soziale Zwecke. So sind im Rahmen des sozialen Spendenmarathons „Laufen mit Herz“ zahlreiche Spendenläufer oder Teams am Start. Sie alle versuchen, primär im Vorfeld der Veranstaltung, vereinzelt auch während des Laufs, möglichst viele Gelder für ihr jeweiliges soziales Projekt zu gewinnen. Sämtliche Spenden werden über das

veranstaltungseigene Online-Spendenportal zu 100 % den jeweiligen sozialen Projekten übergeben.

Im Vergleich zu anderen Veranstaltungen ähnlicher Größenordnung gibt es in Karlsruhe keine verpflichteten Topläufer, sondern hier wird vorrangig regionalen LäuferInnen die Chance geboten, auf sich aufmerksam zu machen und an der Spitze ins Ziel zu kommen. Ein attraktives Rahmenprogramm für die ganze Familie gehört dazu und rundet die Veranstaltung zu einem bunten Laufwochenende ab. Dazu gehören die Bürger-Maultaschenparty im gegenüber des Carl-Kaufmann-Stadions gelegenen Restaurant Ratatouille, der am Vortag stattfindende Mini-Marathon für 10- bis 16jährige, für noch jüngere Lauftalente sind die Strecken altersgerecht noch kürzer und der Marathonmarkt „Fit & Run“ vor der Europahalle. ■



IN KARLSRUHE
LÄUFT WAS...



20. September
2020



**Baden-Marathon
Halbmarathon
TeamMarathon**



1/3-Marathon

6 km-Inklusionslauf zu zweit



Tanz, Musik & Stimmung an der Strecke

SymbadischerMarathon

Filme sind Multitalente

Da Vorberichte, Livestreaming und Dokumentationen für Veranstalter immer wichtiger werden, bietet AFV Medienproduktion alles aus einer Hand

YouTube und Facebook machen es möglich: Jeder kann sich heute auf Smartphone oder Tablet ansehen, was ihn gerade interessiert. „Filme sind die besten Image- und Werbeträger, um Emotionen darzustellen. Das gilt besonders für den Sport“, weiß André Weihrauch, Geschäftsführer der Firma AFV Medienproduktion in Paderborn. Zunehmend nutzen Sportveranstalter diesen Trend und setzen auf die Erfahrung der Medienprofis von AFV, so auch in der Ersten Fußball-Bundesliga und in der Zweiten Basketball-Bundesliga. Deutschlandweit ist AFV seit über

zehn Jahren als Mediendienstleister bei Sportveranstaltungen tätig. Ob Vorberichterstattung, Livestreaming oder Dokumentationen, die Möglichkeiten Veranstaltungen in Szene zu setzen sind fast grenzenlos: Trailer im Vorfeld für die Homepage oder Social Media, Live-Übertragungen des Renngeschehens und Interviews in andere Veranstaltungsbereiche oder Live-Streamings ins Internet. Auch nach der Veranstaltung ist das Bildmaterial als Clip oder Dokumentation vom Rennen ein Magnet für Läufer und Besucher. „Es gibt kein anderes Medium, das so vielseitig nutzbar ist wie Film“, fasst

André Weihrauch die Möglichkeiten zusammen. AFV Medienproduktion ist inzwischen seit vier Jahren Medienpartner von German Road Races (GRR) und unterstützt den Veranstalter bei großen deutschen Läufen mit Filmen und Equipment. Mit dem Projekt „Deutsche Laufgeschichten“ hat GRR in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportmuseum und der AFV Medienproduktion inzwischen ein weiteren wichtigen Schritt einer attraktiven Kooperation gestartet, bei dem Zeitzeugen und Visionäre aus der Historie der Veranstaltungen zu Wort kommen. ■

In der Mitte Deutschlands läuft's

Das größte Sportereignis in Nordhessen zählt nicht nur wegen seines grandiosen Zieleinlaufs im Auestadion für viele zu den beliebtesten Laufveranstaltungen.

Das Kasseler Auestadion bebt. Wenn samstags an die 5.000 Kids bei einem der größten, mit Sicherheit aber stimmungsvollsten Schülerlauf Deutschlands, dem Mini-Marathon über 4,219 km, gefeiert werden. Diese Gäsehaut-Atmosphäre überträgt sich tags drauf auch auf die Hauptwettbewerbe beim EAM Kassel Marathon. Der Zieleinlauf in das Leichtathletik-meisterschaftserprobte Auestadion ist einer der schönsten des Landes. Ob die Marathonis, die Halbmarathon-Läufer, Walker (8 km), Power-Walker (21,1 km), die Ma-

rathon-Staffeln mit dem gemeinsamen Zieleinlauf der Teammitglieder oder die Handbiker gilt: Für alle ist das der Höhepunkt! Die größte nordhessische Sportveranstaltung mit über 10.000 Teilnehmern geht 2020 bereits in die 14. Auflage. Vom 18. - 20. September lockt der EAM Kassel Marathon dabei nicht nur die vielen Hobbyläufer, sondern auch Spitzenathleten. Auf dem schnellen Stadtkurs, dies bele-

gen die Streckenrekorde über Marathon (2:12:52) und Halbmarathon (1:05:29) aus dem Jahr 2018, purzelten in den letzten Jahren die persönlichen Bestzeiten vieler Teilnehmer. Einmalig in Deutschland: das attraktive Prämien- und Bonussystem für die besten deutschen Starter, sodass Kassel für sie zu einer hervorragenden Adresse geworden ist. Dazu gibt es einige Cup- und Meisterschaftswertungen. ■

www.kassel-marathon.de

Ihr Mediendienstleister

für Unternehmen, Agenturen und Produktionen



- Imagefilme
- Produktfilme
- Studioaufnahmen
- Liveübertragung
- Internet-Streaming
- Web-Design

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

Animation. Film. Veranstaltungen.



MARATHON · HALBMARATHON
MARATHON-STAFFEL · WALKING
HANDBIKE · UNI-CUP
KIRCHENMEISTERSCHAFTEN
MINI-MARATHON · BAMBINI-LAUF
MARATHON-EXPO



Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN! WWW.KASSEL-MARATHON.DE

Erfolgsmodell Marathon in der Doppelstadt

Das Thema Nachhaltigkeit wird künftig in Ulm und Neu-Ulm noch größer geschrieben werden als dies bislang ohnehin schon war. Der sportliche Rahmen hingegen ist gesetzt mit Marathon, Halbmarathon sowie die den Gesundheits- und Freizeitläufen über 5 km und 10 km und den Angeboten für Inliner, Handbiker und Walker.

Es ist also für jeden etwas dabei!

Es ist nicht mehr wegzudenken aus dem Läuferkalender, der einstein marathon in der Doppelstadt Ulm/Neu-Ulm. Nach dem Jubiläum 2019 mit der fünfzehnten Auflage laufen die Planungen bereits auf Hochtouren auf 2020. Die Veranstalter stellen sich dabei der Herausforderung, den Event zum „grünen Marathon“ umzugestalten. Das Thema Nachhaltigkeit soll künftig in Ulm und Neu-Ulm noch größer geschrieben werden als dies bislang ohnehin schon war. Der sportliche Rahmen steht wie gehabt: So werden bei der 16. Auflage neben dem obligatorischen Einstein-Marathon über 42,195 Kilometer wieder eine Halbmarathon-Strecke und Gesundheits- und Freizeitläufe über 5 bzw. 10 Kilometer auf dem Programm stehen. Zusätzlich können sich die TeilnehmerInnen auch für einen Inline-, Handbike- oder Walking-Halbmarathon anmelden. Es ist also für jeden etwas dabei.

Nach dem Jubiläumsjahr werden wieder mehr als 12.000 LäuferInnen und 6.000 Schüler erwartet, der Anteil an weiblichen Teilnehmerinnen ist mit 40 Prozent überdurchschnittlich hoch. Ein Großteil läuft für eines der 280 Firmenteams, die den Wettstreit um den Sieg in der Hensoldt-Teamwertung annehmen



Das „Ulmer Kind“ Alina Reh darf natürlich nicht bei einer der größten Laufveranstaltungen im Süden Deutschlands fehlen, schließlich stammt das inzwischen zur erweiterten Weltklasse aufgeschlossene Talent aus dem nahen Laichingen und läuft im Trikot der SSV Ulm 1846 von Bestzeit und Bestzeit und von Meistertitel zu Meistertitel. Schon zweimal gewann sie den Halbmarathon, darunter 2017 in superschnellen 1:11:20, 2018 den 10 km-Lauf mit der Startnummer 10.000. Am Samstag vor dem Lauf findet die Marathonmesse statt. Die Abholung der Startunterlagen wird durch die Präsentation von 30 Ständen rund um die Themen Sport, Gesundheit und Prävention umso interessanter. Die Teilnehmer

schätzen den Einsatz von mehr als 1.500 motivierten Helferinnen und Helfern rund um die Veranstaltung, die Spätzle-Party, den Marathon-Gottesdienst und die abwechslungsreiche Versorgung an der Strecke. Der 2. Platz in Baden-Württemberg und der 16. Platz in der Gesamtwertung bei der Wahl zum Marathon des Jahres 2018 sprechen eine deutliche Sprache. ■

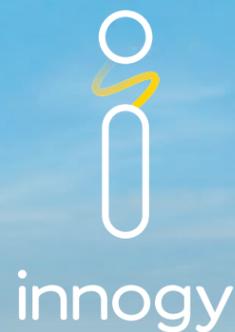
möchten. „Das zeigt das große sportliche Interesse und Bewußtsein in den Unternehmen in unserer Region“, sagt Organisator Markus Ebner mit berechtigtem Stolz. Bevor die Athleten dann unter dem höchsten Kirchturm der Welt ins Ziel einlaufen, werden sie auf der neu konzipierten Strecke von 30 Musikbands im besten Sound rhythmisch angefeuert.

www.einstein-marathon.de



27. September 2020

- Sparkassen-Marathon
- Beurer-Halbmarathon
- ZEISS-Marathon-Staffel
- Häussler-Handbike-Halbmarathon
- Inline-Halbmarathon
- Husqvarna Group Power Nordic Walking /DING-Walk
- WMF BKK Gesundheitslauf
- Liqui Moly Citylauf
- Ratiopharm Jugendläufe



Essen
11.10.2020

58. innogy Marathon

Mit Allbau-Staffelmarathon und der 5. innogy Seerunde rund um den **Baldeneysee in Essen** am **11. Oktober 2020**.

Weitere Informationen:
www.innogy-marathon.de

13.10.2019 | 11.10.2020 innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“

Traditionslauf in Essens grüner Lunge

Der TUSEM Essen veranstaltet am Baldeneysee mit dem innogy Marathon den traditionsreichsten Landschaftsmarathon Deutschlands – und ist damit seit mehr als fünfzig Jahren eine feste Größe im Kalender der internationalen Sportevents.

Der zweite Sonntag im Oktober ist „race day“ für Hunderte von Läufern in der gesamten Region, die sich monatelang auf die sportliche Herausforderung beim innogy Marathon Essen vorbereitet haben, um sich in die honorige Finisherliste des traditionsreichsten Landschaftslaufs Deutschlands einzutragen. Die Streckenführung im Essener Süden ist einzigartig - und hat wenig mit der Vorstellung zu tun, die viele sonst mit dem Ruhrgebiet verbinden: Es geht auf 42,195 Kilometern durch eine malerischen Natur direkt am Wasser des bekannten Ausflugsziels, dem Baldeneysee.

Die Luft ist sauerstoffreich und frisch, die Strecke flach und besonders läuferfreundlich - und im Ziel wartet auf Läufer und Zuschauer ein ausgelassenes Familienfest. Der TUSEM Essen veranstaltet den Marathon im Herbst 2019 zum 57. Mal, für alle Beteiligte immer wieder eine packende Veranstaltung voller Emotionen. Die „Grüne Lunge Essens“ wird einmal mehr zum Schauplatz sportlicher Höchstleistungen. Jahr für Jahr versuchen Profiläufer am Baldeneysee, ihre eigenen Bestzeiten anzugreifen, den Rennverlauf zu optimieren. Gleichzeitig freuen sich aber auch viele Freizeitsportler auf einen ganz besonderen Tag: Einige von ihnen starten zum allerersten Mal auf der Marathon-Distanz, andere sind routinierte Stammgäste - und sie alle werden als Finisher am Ende stolz ihre Medaillen in den Händen halten!

Die Strecke über die Essener Stadtteile Bredeney, Werden, Fischlaken, Kupferdreh und Heisingen wird auf der offiziell vermessenen und bestenlistenfähigen Strecke gelaufen. Parallel zum Marathon wird auch die beliebte innogy Seerunde über 16,8 km, einen

besonders schnellen Ableger des innogy Marathons. Hier gehen sowohl schnelle Mittelstreckler an den Start als auch Marathon-Aspiranten, die noch für die volle Distanz Erfahrungen sammeln wollen. Die Seerunde ist damit ein „Marathon light“, um Trainingserfolge abzurufen, eine längere Distanz anzugehen – oder einfach um im Fahrwasser des innogy-Marathon die Atmosphäre einer großen Lauf-Community zu erleben! Beide Distanzen führen über eine neu errichtete Brücke über den See – wieder auf der ursprünglichen Strecke. Dies war aufgrund der Bauarbeiten in den vergangenen Jahren nicht möglich. Natürlich gibt es auch wieder die Möglichkeit, die Marathondistanz im Team in einer Staffel anzugehen.

Beim Allbau-Staffel-Wettbewerb wird die großartige Stimmung am Baldeneysee als Team-Event erlebbar – und Teilnehmer gehen mit weit mehr als der Medaille nach Hause. Der Staffel-Marathon wird gewiss zu einem bleibenden Erlebnis, mit dem sich die Teams bei Kollegen und Freunden ins Gespräch bringen.

„Sie alle werden bei uns spüren, dass sie Gast einer Laufveranstaltung von internationalem Niveau sind und zugleich in einem Großevent mit ausgesprochen familiärer Atmosphäre“, so Gerd Zachäus, der mit dem bewährten Team der Leichtathletik-Abteilung des TUSEM Essen Leichtathletik den Marathon auf ehrenamtlicher Basis organisiert. ■

www.innogy-marathon.de





INT. SCHWARZWALD-MARATHON

53. SCHWARZWALD-MARATHON

BRÄUNLINGEN

10./11. Okt. 2020

13.10.2019 | 11.10.2020 Schwarzwald-Marathon

Der Landschafts- lauf-Klassiker geht in die nächsten Runden

Beim Schwarzwald-Marathon versucht man, die Tradition von nunmehr 51 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 im Trend ist.



Beim Halbmarathon finishten 910 Läufer mit Omar Tareq als Tagesbesten in 1:11:58. Zudem gab es ein Angebot für Walker, beim Schüler-Cup wurden altersgemäß 1,0 km und 1,75 km angeboten.

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 im Trend ist. ■

Der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen ist einer der landschaftlich schönsten und populärsten Läufe Europas mit einem familiären Charakter. Mit 51 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 punktet mit einem sehr guten Preis-Leitungsverhältnis. Zum 50jährigen Jubiläum 2017 gab es neben der klassischen Marathonstrecke zudem noch Halbmarathon, die Marathonstaffel sowie einen 10 km Lauf. Und dabei ist es geblieben. Einen der dichtesten Zieleinläufe brachte der Marathon 2018, den Nils Schaller in 2:33:36 und elf Sekunden Vorsprung auf den Lesotho-Läufer Peter Frame gewann. Bei den Frauen hatte Svenja Mann immerhin eine Minute Vorsprung bei einer Siegerzeit von 3:09:06.

www.schwarzwaldmarathon.de

- **Marathon**
- **Halbmarathon**
- **Staffelmarathon**
- **10 km Lauf & Walking**
- **Schülerlauf**
- **Bambinilauf**



... und ewig lockt das Bottwartal

Wenn nicht 2020, wann dann? Seit Jahren konstant steigende Teilnehmerzahlen, eine enorme Attraktivität, ein Bekanntheitsgrad weit über die Grenzen des Bottwartals hinaus und die breite Anerkennung – das ist der Bottwartal-Marathon.

Es ist der 20. Oktober 2019. 9.30 Uhr. 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 nach vorne wie Rennpferde, deren Startbox sie vor einem Bruchteil einer Sekunde freigegeben hat. Der Startschuss für den 16. Bottwartal-Marathon, die Nummer 1 der Rangliste in Baden-Württemberg in den vergangenen 5 Jahren ist gefallen....



Manche Läufer sind den Bottwartal-Marathon zum 16. Mal gelaufen, andere zum ersten Mal, wieder andere planen, ihn laufen zu wollen. 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“ 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 1.600 Halbmarathonis dazu. Von Gronau geht es weiter Richtung Beil-

stein. Vorbei am Mineralfreibad und einem fantastischen Blick auf die Burg Hohenbeilstein. Hier fliegen bei guter Thermik Geier und Bussarde. Über das Stimmungsnest Großbottwar, wo die Zuschauer in mehreren Reihen hintereinander aufgestellt für großartige Stimmung sorgen, geht es zurück nach Steinheim.

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. 1.500 Kinder und Jugendliche waren dabei meldegeldfrei am Start.

Der Lohn für den unermüdlichen Einsatz der Organisatoren und Helfer sind seit Jahren konstant steigende Teilnehmerzahlen, ein Bekanntheitsgrad weit über die Grenzen des Bottwartals hinaus und die breite Anerkennung der vielen Läufer und Läuferinnen, die bereits einmal an der Veranstaltung teilgenommen haben. Einzigartige Erlebnismomente und nachhaltige Erinnerungen sind der Motor für Veranstalter und Zuschauer, auch künftig mit viel Leidenschaft eine unverzichtbare Traditionsveranstaltung im Bottwartal zu organisieren.

Veni, Vidi, Vici... jeder für sich allein, und doch alle gemeinsam! ■

17.   Ausgezeichnet als **MARATHON DES JAHRES 2014-2018** Baden-Württemberg

BOTTWARTAL MARATHON

www.bottwartal-marathon.de

17.+18. OKT. 2020
VORMERKEN: 16.+17. OKT. 2021



Bottwartal Marathon 54 km
LKZ Urmensch ULTRALAUF



LUDWIGSBURGER KREISZEITUNG

www.bottwartal-marathon.de

Stadt, See und Alpenpanorama

Laufen beim schönsten Schweizer Marathon mit dem außergewöhnlichen Dreiklang aus Stadt, See und Alpenpanorama bietet der SwissCityMarathon in Luzern am Vierwaldstättersee – mit einem breit aufgestellten Startangebot



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 tristen Grau. Dies war freilich der einzige „Kritikpunkt“ für eine Veranstaltung vom Allerfeinsten.

Trotz des nasskalten Wetters liefen bei der 12. Auflage des SwissCityMarathon 10.150 LäuferInnen ins Ziel im Verkehrshaus, unbestritten der wohl außergewöhnlichsten Sportstätte der Schweiz. Für die Macher um Jost Huwyler, Reto und Beat Schorno eine Bestätigung ihrer hervorragenden Organisationsarbeit. „Das Wetter konnten wir nicht beeinflussen, alles andere hatten wir im Griff“, so Geschäftsführer Reto Schorno. Mit 6.345 Halbmarathonläufern unterstrich

der SwissCityMarathon, dass er damit Spitzenreiter in der Schweiz ist. Aber auch die anderen Finiszahlen konnten zufriedenstellen: 2.072 beendeten die erstmals eingeführten 10 km, 1074 den Marathon. Die Organisatoren gehen dabei einen eigenen Weg und verzichten auf die Verpflichtung von Spitzenläufern, sondern verstehen sich als Breitensportereignis, bei dem natürlich Spitzenleistungen willkommen, aber keineswegs gefordert sind. Nach drei Ausrichtungen der Schweizer Marathon-Meisterschaften gewann diesmal Elias Gemperli im Alleingang nach 2:27:52 Stunden, während die aus

Luzern stammende Franziska Inauen nach 2014 und 2017 zum dritten Mal, diesmal mit Hausrekord von 2:51:07, vorne lag. Über die halbe Marathondistanz waren Stefan Hendtke (1:09:18) und Andrea Meier (1:17:31) erfolgreich. Trotz nicht gerade „Goldenem Oktober“-Wetter waren viele Hotspots der Strecke durch Luzern und Horw bestens besucht, die Stimmung ehedem aus Tradition heraus prächtig. Viele Bands, natürlich an vielen Stellen

kehrshaus, führt rund um die Horwer Halbinsel, durch die Kultstätten KKL und swissporarena, vorbei am Waserturm 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 stimmungsfrohe 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“



schweizerisch eingefärbt, taten ein Übriges, dass die Läufer bestens angefeuert wurden. Unter dem Stichwort „Italien willkommen“ war das lauffreudige Nachbarland im Süden als Gastland besonders gefeiert. 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 Ver-

überaus würdig und mit viel Beifall begleitet in das meistbesuchte Schweizer Technik-Museum. Zwei weitere Schlagzeilen sprechen zudem für den SwissCityMarathon: In einer groß angelegten Charityaktion konnten 45.000 Franken an UNICEF Schweiz übergeben werden und beim AIMS-Kongress in Athleten wurde die Veranstaltung mit dem AIMS Green Award für herausragende Leistungen in der Nachhaltigkeit ausgezeichnet. ■

SWISS + CITY MARATHON

27 OCTOBER 2019
25 OCTOBER 2020

LUCERNE



WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER



OFFICIAL PARTNER



www.swisscitymarathon.ch

Größtes Laufspektakel in Weser-Ems

Mit einem neuen Konzept ist der Oldenburg-Marathon in der Erfolgsspur – In der „perfekten Stadt für Läufer“ kann Oberbürgermeister Krogmann Mitte Oktober über 5000 Starter begrüßen – Halbmarathon und 10 km sind Renner im sechs Läufe umfassenden Programm

„Oldenburg ist die perfekte Stadt für Läufer. Durch unsere Nähe zum Wasser, die vielen Grünflächen und historischen Gebäude gibt es viele attraktive Strecken“, begrüßt Oberbürgermeister Jürgen Krogmann die Gäste weit über die Region hinaus. Seit 2008 wird der Oldenburg-Marathon durchgeführt. Inzwischen nehmen über 5.000 Läufer am Laufspektakel teil, das nach einer Änderung des Konzepts sechs Wettbewerbe umfasst. Den größten Zuspruch haben dabei der Öffentliche Halbmarathon und der 10 km Volksbank Citylauf, die 2018 jeweils über 1.500 Finisher zu verzeichnen hatten. Eingebunden ist dabei der zum 33. Mal bereits zur Austragung kommenden Citylauf über die klassische 10 km-Distanz. Über 30 Jahre war der Citylauf ein Vier- und später Drei-Runden-Kurs. Seit 2017 haben die Laufbegeisterten aus Oldenburg und Umgebung die Gelegenheit, eine große Runde um die Fußgängerzone, über den Pferdemarkt,

durch Donnerschwee und Nadorst wieder zum Pferdemarkt und von dort aus durch das Dobbenviertel und zum Schlossplatz zu laufen. Der „neue“ Marathon findet nach Auffassung des Oberbürgermeisters viel Zuspruch. „Für besondere Motivation sorgt dabei sicherlich die attraktive Route!“ Führte die 42 km-Strecke im Vorjahr noch von Bad Zwischenahn aus, so fällt heuer der Startschuss in Wardenburg, Ziel ist wie auch bei den anderen Läufen der Schlossplatz. Durch die Umstrukturierung sind neue Strecken entstanden, die allesamt am schmucken Schloss ihr Ziel haben. Der Pferdemarkt, sonst Verkehrsknotenpunkt in Oldenburg, wird auch für die Läufer aller Strecken ein Drehkreuz auf dem Weg zum Erreichen ihrer persönlichen Ziele.

Das Oldenburger Land läuft mit einer Lauf-Serie der Öffentlichen groß auf. Hier können sowohl Anfänger als auch Spitzensportler zeigen, was in ihnen steckt. Die Lauf-Serie umfasst acht Veranstaltungen, die über das ganze Jahr verteilt in der Region stattfinden. Los geht es im Januar mit der Sandkruger Schleife und beendet wird die Serie mit dem Oldenburg-Marathon mit Strecken von 5 km bis hin zum Marathon. Und als Ansporn erhalten Sportler, die an mindestens fünf von acht wertungsrelevanten Läufen teilgenommen haben, erhalten ein hochwertiges Funktionsshirt. Vielstarter mit sieben von acht Teilnahmen werden besonders geehrt. „Also starten Sie durch!“ rufen die Initiatoren der Lauf-Serie auf. ■

www.oldenburg-marathon.de



Oldenburg Marathon

Strecken:
Marathon
Halbmarathon
Staffel-Halbmarathon
10 km und 5 km

Ziel: Schlossplatz

Zeitmessung mit dem ChampionChip
Online-Anmeldung
über www.oldenburg-marathon.de

Veranstalter:
Oldenburger Marathonverein
2019 über 5.500 Starter

www.oldenburg-marathon.de

25. Oktober 2020

Stadionatmosphäre zum Jahreswechsel

Noch einmal Gänsehautmomente erleben, bevor am Abend die Sektkorken knallen.

Was vor 32 Jahren mit 114 Teilnehmern begann, ist inzwischen aus dem Terminplan der Allgäuer Hobbyläufer und den heimischen Szenegrößen nicht mehr wegzudenken: Der M-net/Georg Hieble Silvesterlauf in Kempten. Er gehört heute mit über 1.700 Teilnehmern zu einem der größten und stimmungsvollsten Lauf-Events zum Jahreswechsel in Süddeutschland. Gestartet werden kann über die klassische 10 km- oder über die kurze 5 km-Distanz. Trotz der langjährigen Tradition der Veranstaltung werden die Organisatoren nicht müde, immer wieder an der Strecke und weiteren Details zu feilen, um die Attraktivität der Veranstaltung weiter zu steigern. So dürfen

die Teilnehmer 2019 dank veränderten Streckenverlaufs nicht nur einen stimmungsvollen Start im Kemptener Illerstadion genießen, dieses Jahr werden alle Läufer erstmals auch ihren Endspurt vor tausenden Zuschauern im Stadion absolvieren. Das Kemptener Lauf-Highlight zum Jahresabschluss zieht seit jeher nicht nur immer mehr Hobbyathleten in die Allgäumermetropole, in den vergangenen Jahren haben sich immer wieder Spitzenathleten wie Alina Reh, Corinna Harrer oder Richard Ringer beim M-net/

Georg Hieble Silvesterlauf die Ehre gegeben und sich vor das große Feld der Freizeit- und Hobbyläufer gespannt. Während für Alina, Corinna Harrer oder Richard im Verbund mit den weiteren ambitionierten Läufern auf der Jagd nach einer schnellen Endzeit darum geht, am letzten Tag des alten Jahres auf der Strecke keine Sekunde zu verlieren, werden über 1.700 Freizeitläufer ihr Jahr beim M-net/Georg Hieble Silvesterlauf ein wenig beschaulicher sportlich ausklingen lassen und die tolle Stadionskulisse genießen. ■

www.silvesterlauf-kempten.de

laufsport **saukel**



M-net M-NET GEORG HIEBLE SILVESTERLAUF

31. DEZEMBER 2019

- » M-net 10000
10 Kilometer, Start: 13.30 Uhr
- » Laufsport Saukel 5000
5 Kilometer, Start: 13.30 Uhr

Stimmungsvoller Start und Zieleinlauf im Illerstadion in Kempten (Allgäu)

Süddeutschlands größter Silvesterlauf

Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest



Laufen, Walken, Wandern.

www.silvesterlauf.com

31.12.2019/2020



31.12.2019 | 31.12.2020 Sparkassen-Silvesterlauf Werl-Soest

Beim Sparkassen-Silvesterlauf dreht sich alles um Spenden

Im Lauf der Jahre konnten beim Silvesterlauf von Werl nach Soest 1.400.000 Euro gesammelt und an die verschiedensten sozialen und karitativen Einrichtungen weitergeleitet werden. Wie zum Beispiel 2018 Amanal Petros und Fabienne Königstein...

Land auf, Land ab gibt es die schönsten Laufevents mit all ihren individuellen Charakteren. Eine Vielzahl bietet den erfolgreichen Läuferinnen und Läufern für ihren Trainingsfleiß und damit erzielten Spitzenplätzen verschiedenste Siebprämien. Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest, mit jährlich rund 7.000 Teilnehmern in den verschiedensten Wettbewerben, dürfte in seiner Art ebenfalls einzigartig sein.

Seit 2018 winkt dem Sieger – und der Siegerin mit jeweils 1.000 Euro erstmalig ein Preisgeld für den verdienten Sieg. Allerdings fließt das Geld nicht in die eigene Tasche, sondern wird an ein soziales Projekt, dass der jeweilige Sieger und die Siegerin selbst bestimmen dürfen, weitergereicht. Premiere feierte die Idee und Aktion nach dem Sieg von Amanal Petros 2018, als er die 15 Kilometerstrecke in einer Zeit 44:39 Minuten, als Erster über die Ziellinie ging. Fünf Monate später traf sich Veranstalter Ingo Schaffranka, die Verantwortlichen vom Kinderhospiz Bethel in Bielefeld und natürlich Sparkassen-Silvesterlauf-Sieger Amanal Petros, um gerne seine Siebprämie von 1.000 Euro zu spenden.

Vor 38 Jahren fing der Silvesterlauf mit einer Spende an, als es darum ging, den Nachbarn in Polen zu helfen. Mittlerweile zählt der Sparkassen-Silvesterlauf im Herzen von Westfalen zu den größten Laufveranstaltungen in Deutschland und hat sich das Thema „Spenden“ als Botschaft für den Lauf ganz groß auf die Fahnen geschrieben. Im Lauf der Jahre sind fast 1.400.000 Euro an verschie-



denste soziale und karitative Projekte erlauben und somit gespendet worden. Im Laufe der Zeit gründeten die Verantwortlichen des Silvesterlaufes die Stiftung „GUTES ERLAUFEN“, so dass auch langfristig der Silvesterlauf in sicheren Bahnen geführt werden kann und viele soziale Projekte unterstützt werden. Aber auch sportlich zählt Deutschlands größter Silvesterlauf zur interessanten Plattform für viele erfolgreiche Sportler. Nach Sieger Petros blieben mit Nils Voigt, Robiel Weldemichael, Jens Nerkamp, Torsten Graw, Luca Heerd und Sven Serke sieben weitere Läufer unter 50 Minuten auf der 15 Kilometerstrecke. Siegerin im 2018 wurde übrigens Fabienne Königstein in 51:45 Minuten, die nach ihrem Sieg insbe-

sondere über die Atmosphäre entlang der Strecke schwärmte. Knapp 15.000 Zuschauer lassen die Strecke entlang der Bunderstraße 1 alljährlich zu einem Volksfest werden und unterstützen die Läufer mit frenetischem Beifall, so dass diese fast von selbst ins Ziel auf dem imposanten Soester Marktplatz getragen werden.

Auch in diesem Jahr werden wieder zahlreiche Läufer und Läuferinnen das Jahr mit einem Start beim Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest ausklingen lassen. Dem Sieger und der Siegerin winken auch dieses Jahr wieder Preisgelder von jeweils 1.000 Euro, die natürlich dem Brauch des Laufes entsprechend gespendet werden. ■

www.silvesterlauf.com

Alle Läufe auf einen Blick

22. März

Bensberg
Königsforst-Marathon, Start: Brüderstraße, Königsforst, Beginn: 10:00 Uhr, TV Refrath running team, Sperberweg 16, 51515 Kürten, Tel.: 02207-5987
info@koenigsforst-marathon.de
www.koenigsforst-marathon.de

29. März

Freiburg
Mein Freiburg Marathon, Start: Messe Freiburg, Beginn: 11:00 Uhr, FWTM GmbH & Co. KG, Neuer Messplatz 3, 79108 Freiburg, Tel.: 0761-3881-02
freiburgmarathon@fwtm.de
www.mein-freiburgmarathon.de

5. April

Bad Dürkheim
Marathon Deutsche Weinstraße, Start: Haus der Deutschen Weinstraße, Beginn: 10:00 Uhr, Kreisverwaltung Bad Dürkheim, Philipp-Fauth-Str. 11, 67098 Bad Dürkheim, Tel.: 06322-9611015
info@marathon-deutsche-weinstrasse.de
www.marathon-deutsche-weinstrasse.de

11. April

Paderborn
Paderborner Osterlauf, Start: Sportzentrum Maspemplatz, Beginn: 11:15 Uhr, Paderborner Osterlauf GmbH, Schützenplatz 3, 33102 Paderborn, Tel.: 05251-56154
info@paderborner-osterlauf.de
www.paderborner-osterlauf.de

19. April

Gifhorn
Gifhomer Lauftag, Start: Sportpark Flutmulde, Beginn: 9:00 Uhr, VFR Wilsche-Neubokel/ MTV Gifhorn, Stefan Hölter, Fuhregrund 4, 38518 Gifhorn, Tel.: 05317-4313
laufen@vfr-wilsche-neubokel.de
www.vfr-wilsche-neubokel.de

19. April

Tangermünde
Tangermünder Elbdeichmarathon, Start: Hafen, Beginn 10.00 Uhr. Tangermünder Elbdeichmarathon e.V., Gewerbepark 10, 39590 Tangermünde, Tel.: 01570-3520774, Fax: 039322-70550,
info@elbdeichmarathon.de
www.elbdeichmarathon.de

19. April

Burg (Spreewald)
Spreewald Marathon, Start: Burg Grundschule oder Lübbenau Markt, Beginn: 10:30 Uhr, Spreewald-Marathon e.V., Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, Tel.: 035756-63699,
organisation@spreewaldmarathon.de
www.spreewaldmarathon.de

26. April

Korschenbroich
Korschenbroicher City-Lauf, Start: Hindenburgstraße, Beginn: 11:45 Uhr, City-Lauf GmbH, Don-Bosco-Straße 6, 41352 Korschenbroich, Tel.: 02161-613293,

Fax: 02161-613298,
citylauf@korschenbroich.de
www.citylauf-korschenbroich.de

26. April

Hannover
HAJ Hannover Marathon, Start: Neues Rathaus, Friedrichswall, Beginn: 9:00 Uhr, eichels: Event GmbH, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, Tel.: 0511-812014, Fax: 0511-812016,
kontakt@marathon-hannover.de
www.haj-marathon.de

26. April

Bonn
Deutsche Post Marathon Bonn, Start: Koblenzer Tor, Beginn: ab 8.30 Uhr, Deutsche Post Marathon Bonn, MMP Veranstaltungs- und Vermarktungs GmbH, Unterthal 3, 51465 Bergisch Gladbach, Tel.: 0221-9127506, Fax: 0221-9127509,
info@deutschepost-marathonbonn.de
www.deutschepost-marathonbonn.de

26. April

Würzburg
Würzburger Residenzlauf, Start: Residenzplatz, Beginn: 10:45 Uhr, Würzburger Residenzlauf Veranstaltungsgesellschaft UG, Sedanstr. 23, 97082 Würzburg, Tel.: 0931-4607860,
buero@residenzlauf.de
www.residenzlauf.de

26. April

Düsseldorf
METRO Marathon Düsseldorf, Start: Joseph-Beuys Ufer 33, Beginn: 8:45 Uhr, rhein-marathon düsseldorf e.V., Rathausufer 10, 40213 Düsseldorf, Tel.: 0211-6101900,
info@rhein-marathon.de
www.metro-marathon.de

26. April

Kempten
Seitz Laufsporttag, Start: Residenzplatz Kempten, Beginn: 11:00 Uhr, Seitz Laufsporttag Kempten, Kronenstraße 12, 87435 Kempten, Tel.: 0831-201218
info@kempten-halbmarathon.de
www.kempten-halbmarathon.de

26. April

Königstein
VVO Oberelbe-Marathon, Start: Königstein, Beginn: 09:25 Uhr,



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

2. Mai

Bocholt
Bocholter Citylauf, Start: vor dem Historischen Rathaus, Beginn: 17:00 Uhr, Stadt-Sport-Verband Bocholt e.V., Ostwall 18, 46397 Bocholt, info@ssv-bocholt.de
www.bocholter-citylauf.de

3. Mai

Berlin
S 25 Berlin, Start: Olympischer Platz, Beginn: 10:00 Uhr, Berlin läuft! GmbH, Maxdorfer Steig 7, 10713 Berlin, Tel.: 030-24319977, Fax: 030-24319999,
info@berlin-laeuft.de
www.berlin-laeuft.de

3. Mai

I – Meran
Südtiroler Frühlings-Halbmarathon Meran-Algund, Start: Meran, Beginn: 9:30 Uhr, Sportclub Meran Leichtathletik, Rennweg 115, I-39012 Meran, Tel.: +390473232126,

Fax: +390473069021,
office@marathon-meran.com
www.marathon-meran.com

3. Mai

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

9. Mai

Wuppertal
WHEW 100 Ultramarathon, Start: Mirker Bahnhof, Beginn: 7:00 Uhr, MTV 1861 Elberfeld e.V., Guido Gallenkamp, Luisenstraße 87 a, 42103 Wuppertal, Tel.: 0202-26149791,
orga@whew100.de, www.whew100.de

AKTUELLE INFOS
www.germanroadraces.de

9. Mai

Mannheim & Ludwigshafen
SRH Dämmermarathon Metropolregion Rhein-Neckar, Start: Mannheim Friedrichsplatz, Beginn: 17:00 Uhr, m³ marathon mannheim marketing GmbH & Co. KG, Werderstraße 12, 68165 Mannheim, Tel.: 0621-82047970,
info@marathonmannheim.de
www.daemmermarathon-mannheim.de

10. Mai

Stechlin
Laufpark Stechlin (Verschiedene Veranstaltungen, siehe Website), Laufpark Stechlin, Dorfstraße 16, 16775 Stechlin, Tel.: 033082-51245,
verein@laufpark-stechlin.de
www.laufpark-stechlin.de

10. Mai

Mainz
Gutenberg Marathon, Start: Rheingoldhalle/ Rathaus, Beginn: 9:30 Uhr, Landeshauptstadt Mainz, Gutenberg Marathon, Postfach 3820, 55028 Mainz, Tel.: 06131-124219,
gutenberg-marathon@stadt.Mainz.de
www.marathon.Mainz.de

32. Internationaler Korschenbroicher CITY-LAUF
26. April 2020

www.citylauf-korschenbroich.com

10. Mai

Würzburg
iWelt Marathon Würzburg,
Start: Congress Centrum, Beginn: 9:00 Uhr,
Stadtmarathon Würzburg e.V.,
Alfred-Nobel-Str. 20, 97080 Würzburg,
Tel.: 0931-9033850,
info@wuerzburg-marathon.de
www.wuerzburg-marathon.de

16. Mai

Riesenbeck
Riesenbecker Sixdays,
Start: Riesenbeck, Beginn: 18:00 Uhr,
SV Teuto Riesenbeck e.V. –
Leichtathletikabteilung,
Michael Brinkmann, Drosselstraße 65,
48477 Hörstel-Riesenbeck,
m.brinkmann-riesenbeck@t-online.de
www.svteuto.de

17. Mai

Heilbronn
Heilbronner Trollinger-Marathon, Start:
Frankenstadion, Beginn: 8:45 Uhr,
Heilbronn Marketing GmbH, Holger Braun,
Kirchbrunnen Straße 3,
74072 Heilbronn,
Tel.: 07131-563741
Fax: 07131-563140,
info@trollinger-marathon.de
www.trollinger-marathon.de

17. Mai

A – Salzburg
Salzburg-Marathon, Start: Altstadt,
Beginn: 9:00 Uhr,
SportImPuls Verlags- und Marketing GmbH,
Jakob-Auer-Str. 8/3.OG, A-5020 Salzburg
Tel.: +43 699-17042195,
Fax: +43 662-626868,
office@salzburg-marathon.at
www.salzburg-marathon.at

20. Mai

Berlin
IKK BB Berliner Firmenlauf,
Start: Brandenburger Tor, Beginn: 19:30 Uhr.
SCTF Veranstaltungs-GmbH, Hermsdorfer
Damm 199, 13467 Berlin,
Tel.: 030-40508582,
Fax: 030-40501997,
support@sctf-events.de
www.berliner-firmenlauf.de

24. Mai

Fürth
Metropolmarathon, Start: Fürther Freiheit,
Beginn: 8:30 Uhr,
Stadt Fürth-Metropolmarathon,
Bernd van Trill, Königstraße 88,
90762 Fürth, Tel.: 0911-9741904,
info@metropolmarathon.de
www.metropolmarathon.de

4. Juni

CH – Biel
Bieler Lauftage, Start: Zentralstrasse,
Beginn: 21:00 Uhr,
Courses de Bienne, c/o Zukunftsatelier AG,
Aarbergstrasse 91, 2502 Bienne,
Tel.: 41 79 528 5770,
info@100km.ch
www.100km.ch

7. Juni

Salzkotten
Klingenthal Sport Marathon, Start:
Marktstraße, Beginn: 9:00 Uhr,
Sportverband Salzkotten,
Stadt Salzkotten, Marktstr. 8,
33154 Salzkotten, Tel.: 05258-5070.
Ich-lauf-mit@salzkotten-marathon.de
www.salzkotten-marathon.de

13. Juni

Drebber
Drebber Lauf, Start: Schulstraße,
Beginn: 14:30 Uhr,
TSV Drebber, Elke Maschmeyer,
Hoopener Str. 18a, 49457 Drebber,
Tel.: 05445-227 306,
organisation@drebber-marathon.de
www.drebber-marathon.de

20. Juni

Delmenhorst
24 Stundenlauf Burginsellauf,
Start: Hans-Böckler-Platz, Beginn: 12:00 Uhr,
LC 93 e.V. Delmenhorst, Hakenweg 24b,
27755 Delmenhorst,
info@24-lauf.de
www.24-lauf.de

21. Juni

Leverkusen
EVL-Halbmarathon, Start: Kölner Straße,
Beginn: 9:00 Uhr,
Sportpark Leverkusen, Bismarckstraße 125,
51373 Leverkusen,
Tel.: 0214-8684077,
Fax: 0214-8684060,
info@leverkusen-halbmarathon.de
www.leverkusen-halbmarathon.de

24. Juni

Darmstadt
Darmstädter Stadtlauf, Start: Ludwigsplatz,
Beginn: 19:00 Uhr,
wus-media UG, Wilfried Raatz, Ludwigstr. 3,
64354 Reinheim, Tel.: 06162-9197399,
info@darmstadt-laeuft.de
www.darmstadt-laeuft.de

27. Juni

Löningen
Remmers Hasetal Marathon,
Start: Südtangente (K+K Markt),
Beginn: 15:00 Uhr,
Remmers-Hasetal-Marathon des VfL
Löningen e.V., Langenstraße 38,
49624 Löningen,
marathon@vfl-loeningen.de
www.remmers-hasetal-marathon.de

28. Juni

Tuttlingen
run&fun, Start: Festplatz, Beginn: 8:00 Uhr,
TG Service GmbH run&fun,
Stuttgarter Straße 13, 78532 Tuttlingen,
organisation@runundfun.de
www.runundfun.de

28. Juni

Hamburg
hella hamburg halbmarathon,
Start: Reeperbahn, Beginn: 10:00 Uhr,
BMS Die Laufgesellschaft mbH/ Hamburger
SV, Klaus-Groth-Straße 95,
20535 Hamburg,
Tel.: 040 371 381,
info@hamburg-halbmarathon.de
www.hamburg-halbmarathon.de

4. Juli

A-Arlberg
Montafon Arlberg Marathon,
Start: Feuerwehrhaus Silbertal,
St. Anton am Arlberg, Beginn: 8:00 Uhr,
Montafon Touristik GmbH,
Montafoner Straße 21,
A-6780 Schrunz, Tel: 0043-506686121.
info@montafon-arlberg-marathon.com
www.montafon-arlberg-marathon.com

BOGG UFF RENNE 2020

8. Mai

24. Juni

17. Okt

22. Nov





BOCHOLT läuft!



21. BOCHOLTER CITYLAUF
2. Mai 2020

2. BOCHOLTER HALBMARATHON
6. September 2020



bocholter-halbmarathon.de



BOCHOLT



5. Juli Eßlingen

Eßlinger Zeitungslauf, Start: Bahnhofstraße, Beginn: 11:00 Uhr, EZ-Redaktion, Bechtle Verlag & Druck, Eßlinger Zeitung, Zeppelinstraße 116, 73730 Esslingen, Tel.: 7119310-145, claus.hintennach@ez-online.de, www.bechtle-online.de, www.esslinger-zeitung.de

11. Juli Ludwigsburg

Ludwigsburger Citylauf, Start: Rathaus, Beginn: 16:30 Uhr, Tempomacher Event GmbH, Oscar Walcker-Strasse 26, 71636 Ludwigsburg, Tel.: 171-5477583, info@ludwigsburger-citylauf.de, www.ludwigsburger-citylauf.de, www.tempomacher.de

18. Juli I - Graun

Reschenseelauf, Start: Graun, Beginn: 17:00 Uhr, ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen, Hauptstr. 22, I-39027 Graun, Tel.: 0039-3488034595, info@reschenseelauf.it, www.reschenseelauf.it

1. August Rostock

hella marathon nacht rostock, Start: Neuer Markt, Beginn: 18:00 Uhr, BMS Die Laufgesellschaft mbH, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel.: 040-371381, info@rostocker-marathon-nacht.com, www.rostocker-marathon.nacht.com

9. August Monschau

Monschau Marathon, Start: Konrad-Adenauer-Straße, Beginn: 6:00 Uhr,

TV Konzen 1922 e.V., Auf der Aderich 26, 52156 Monschau, Tel.: 02472-4551, info@monschau-marathon.de, www.monschau-marathon.de

15. August Schortens

Jever-Fun-Lauf, Start: In der Rheinstraße, Beginn: 14:00 Uhr, Heidmühler FC, Rudolf Budweg, Sandweg 197 B, 26135 Oldenburg, Tel.: 0151-17696302, info@jever-fun-lauf.de, www.jever-fun-lauf.de

23. August Simmern/ Hunsrück

innogy Hunsrück-Halbmarathon, Start: Kastellaun, Neuerkirch, Beginn: 9:15 Uhr, Hunsrück-Marathon e.V., Raiffeisenstrasse 23, 56288 Laubach/Hunsrück; Ottmar Berg; Tel.: 06762-6112, Fax: 06762-407583 oder Renate Lorenz Tel.: 06762-5693, Fax: 06762-407591, info@hunsrueck-marathon.de, www.hunsrueck-marathon.de

28. August Brilon

Volksbank Firmenlauf, Start: Rathaus, Beginn: 16:00 Uhr, Adiepro Sport-event, Hans-Joachim Meier, Ziegelei-Töpfer-Straße 10, 33154 Salzkotten, Tel.: 05258-9388245, hj.meier@adiepro.de, www.adiepro.de

6. September Düsseldorf

Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf, Start: Königsallee, Beginn: 10:30 Uhr, rhein-marathon düsseldorf e.V., Rathausufer 10, 40213 Düsseldorf, Tel.: 0211-6101900, info@rhein-marathon.de, www.swd-koelauf.de

6. September Hamburg

Barmer Alsterlauf Hamburg, Start: Mönckebergstraße/ Steinstraße, Beginn: 10:00 Uhr, BMS Die Laufgesellschaft mbH/ Hamburg Running e.V., Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel.: 040-371 381,

info@alsterlauf-hamburg.de, www.alsterlauf-hamburg.de

13. September Altötting

OMV Halbmarathon, Start: Stadtzentrum, Beginn: 10:15 Uhr, TOP Sport & Werbung, Josef-Kehrer-Str. 12, 84503 Altötting, Tel.: 08671-6625, halbmarathon@gmx.de, www.halbmarathon.de

13. September Neumarkt

Neumarkter Stadtlauf, Start: Rathaus, Beginn: 9:50 Uhr, Stadtlauf Neumarkt, Deininger Weg 86, 92318 Neumarkt, Tel.: 0151-52942630, info@stadtlauf-neumarkt.de, www.stadtlauf-neumarkt.de

13. September Wolfsburg

Hexad Wolfsburg Marathon, Start: Hollerplatz/Rathausplatz, Beginn: 10:00 Uhr, VfL Wolfsburg, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg, Tel.: 05361-85170,

14. Müggelsee-Halbmarathon

Ein Lauf zum Verlieben am 25. Oktober 2020

- Genießen Sie die einzigartige Landschaft rund um den Müggelsee im Berliner Südosten. Laufen Sie durch den historischen Spreetunnel. Verbringen Sie einen sportlichen Herbsttag.
- Strecken: Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer
Erster Start: 10.00 Uhr
Startort: „Hotel Müggelsee Berlin“
Müggelheimer Damm 145, 12559 Berlin-Köpenick
- Anmeldung und alle Infos zum Lauf finden Sie unter www.mueggelsee-halbmarathon.de



Seeger aktiv

LAUFZEIT & CONDITION

Nutzen Sie den Schiffs-Shuttle der Reederei Kutzker ab Friedrichshagen zur entspannten Anfahrt!





Fax.: 05361-52785,
info@wob-marathon.de
www.wob-marathon.de

13. September Münster

Volksbank Münster Marathon, Start: Schlossplatz, Beginn: 9:00 Uhr, Münster-Marathon e.V., Michael Brinkmann, Windthorststraße 32, 48143 Münster, Tel.: 0251-9277288, Fax: 0251-9277289, info@volksbank-muenster-marathon.de
www.volksbank-muenster-marathon.de

20. September Kassel

EAM Kassel Marathon, Start: Damaschkestraße, Beginn: 9:00 Uhr, AS Event GmbH, Winfried Aufenanger, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal, Tel.: 0561-9331666
info@kassel-marathon.de
www.kassel-marathon.de

20. September Karlsruhe

FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe, Start: Europahalle, Beginn: 9:30 Uhr, Marathon Karlsruhe e.V., Hermann-Veit-Str. 7, 76135 Karlsruhe, Tel.: 0721-1335255, Fax: 0721-9823183, info@badenmarathon.de
www.badenmarathon.de

27. September Ulm

einstein-marathon, Start: Ulm, Beginn: 9:00 Uhr, SUN Sportmanagement GmbH, Messerschmittstr. 5, 89231 Neu-Ulm, Tel.: 0731-88015030, Fax: 0731-88015033, info@einstein-marathon.de
www.einstein-marathon.de

4. Oktober Lindau

Sparkasse 3-Länder-Marathon, Start: Bahnhofplatz (Lindau), Beginn: 11:00 Uhr, SEG Sport Event GmbH, Kaiser-Franz-Josef-Str. 61, A-6845 Hohenems, Tel.: 0043-50100-75100, info@sparkasse-marathon.at
www.sparkasse-3-laender-marathon.at

11. Oktober Halle/Leipzig

Mitteldeutscher Marathon, Start: Halle/ Marktplatz; Leipzig/Elsterflutbecken, Beginn: 9:00 Uhr, Run e.V. Talamstraße 7, 06108 Halle (Saale), Tel.: 0345-133765210, info@run-ev.de
www.mitteldeutscher-marathon.de

11. Oktober Bräunlingen

Schwarzwald-Marathon, Start: Stadthalle Bräunlingen, Beginn: 9:30 Uhr, LSG Schwarzwald-Marathon e.V., Sommergasse 6, 78199 Bräunlingen, Tel.: 0771-8976345, Fax: 0771-8976735, ok@schwarzwald-marathon.de
www.schwarzwaldmarathon.de

11. Oktober Essen

innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“, Start: Freiherr-vom-Stein-Str. (Baldeneysee), Beginn: 10:00 Uhr, TUSEM Essen, Gerd Zachäus, Lührmannwald 24, 45149 Essen, Tel.: 0201-7495520, organisation@essen-marathon.de
www.essen-marathon.de

18. Oktober Steinheim/Murr

Bottwartal-Marathon, Start: Steinheim/Murr (Riedstadion), Beginn: 9:30 Uhr,

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

18. Oktober Dresden

Dresden-Marathon, Start: Zentrum, Beginn: 9:30 Uhr, Dresden Marathon e. V./ creative sportmarketing, Peter Eckstein, Isfriedstraße 7, 01217 Dresden, Tel.: 0351-4011222, Fax: 0351-4015222, info@dresden-marathon.com
www.dresden-marathon.com

25. Oktober Berlin

AOK Müggelsee-Halbmarathon, Start: Müggelheimer Damm 145, Beginn: 10:00 Uhr, WW-Sportveranstaltungen GmbH, Müggelschlößchenweg 38/1806, 12559 Berlin, info@ww-sport.de
www.mueggelsee-halbmarathon.de

25. Oktober Oldenburg

Oldenburg Marathon, Start: Schloßplatz, Beginn: 9:30 Uhr, Oldenburger Marathonvereine e.V., Gottfried-Keller-Str. 26, 26131 Oldenburg, Tel.: 0441-506021, info@oldenburg-marathon.de
www.oldenburg-marathon.de

25. Oktober CH – Luzern

SwissCityMarathon, Start: Verkehrshaus Luzern, Beginn: 9:00 Uhr, SwissCityMarathon Lucern, Würzenbachstr. 13, CH-6006 Luzern, Tel.: +41-413750330, info@swisscitymarathon.ch
www.swisscitymarathon.ch

6. Dezember Tübingen

itdesign Nikolauslauf, Start: Waldhäuserstr, 118, Beginn: 10:00 Uhr, Post-SV Tübingen e.V., Gerold Knisel, Hallstattstr. 10, 72070 Tübingen, kontakt@nikolauslauf-tuebingen.de
www.nikolauslauf-tuebingen.de

31. Dezember Werl-Soest

Silvesterlauf von Werl nach Soest, Start: Stadthalle Werl, Beginn: 13:30 Uhr, Förder- u. Veranstaltungsgemeinschaft Silvesterlauf e.V., Schwemecker Weg 20, 59494 Soest, Tel.: 02924-9747080, info@hellwegsolution.de
www.silvesterlauf.com

31. Dezember Trier

Silvesterlauf Trier, Start: Hauptmarkt, Beginn: 13:00

Silvesterlauf Trier e.V., Gottbillstraße 32, 54294 Trier, Tel.: 0173-3428597, kontakt@bitburger-silvesterlauf.de
www.bitburger-silvesterlauf.de

31. Dezember Kempten

M.net Georg Hieble Silvesterlauf Kempten, Start: Illerstadion, Beginn: 13:30 Uhr, Silvesterlauf Kempten, TV Jahn Kempten e.V., Joachim Saukel, Kronenstr. 12, 87435 Kempten, Tel.: 0831-201218, info@silvesterlauf-kempten.de
www.silvesterlauf-kempten.de

* Termine 2020 noch offen

Berlin*

Nacht im Grünauer Forst, Start: Karolinenhof, Beginn: 17:00 Uhr, Kind & Kegel Eichwalde e.V., Helmut Winter, Bahnhofstraße 69, 15732 Eichwalde, nachlauf2017@hwrn.de
www.hwrn.de

Frankfurt*

CrossFondo-TaunusTripleBergSprint, Start: Oberreifenberg, Beginn: 9:00 Uhr, Michael Lederer (ARQUE), Gundelhardtstraße 50,

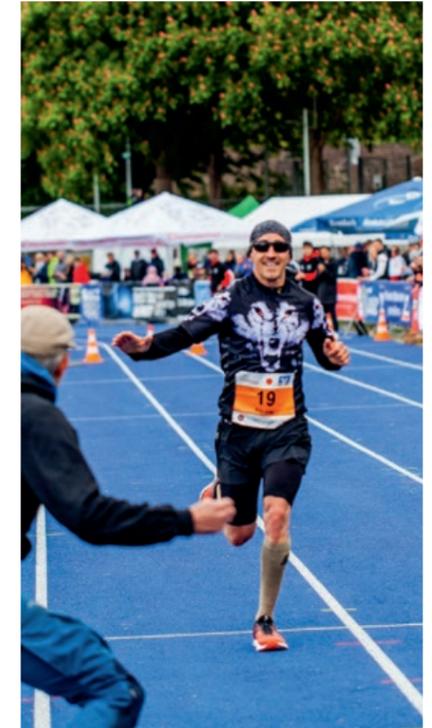
65779 Kelkheim/ TS., Tel.: 06195-903886, michael@lederer-kelkheim.de
www.arquelauf.com

Koblenz*

Koblenz Marathon, Start: Stadion Oberwerth, Beginn: 9:00 Uhr, Koblenz Marathon e.V., Bisholderweg 17 a, 56072 Koblenz, info@koblenz-marathon.de
www.koblenz-marathon.de

Mannheim*

engelhorn sports Frauenlauf Mannheim, Start: Luisenpark, Beginn: 18:00 Uhr, n plus sport GmbH, Großherzog-Friedrich-Str. 100, 66121 Saarbrücken, Tel.: 0681-96853813, ran@nplussport.de
www.frauenlauf-mannheim.de



Besuche uns auf laufenweltweit.de und finde spannende Reisen:

11.04.2020

Two Oceans Ultramarathon (56K) Südafrika und Halbmarathon

12.04.2020

Great Wall Marathon und Halbmarathon

17.05.2020

Costa Rica Marathon und Halbmarathon

13.09.2020

Sydney Marathon und Halbmarathon



11.10.2020

Chicago Marathon

08.11.2020

Havanna Marathon und Halbmarathon

28.11.2020

Singapore Marathon und Halbmarathon

und andere attraktive Ziele

Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dettenstraße 8, 48147 Münster

Telefon: 0251/1 33 26 - 0
info@laufenweltweit.de
www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

LAUFENWELTWEIT

Grosse-Coosmann

Jetzt Teilnahme sichern!

50. TCS New York City Marathon

01.11.2020

Spare: 3% Reisepreis-Reduktion bei Vorlage des Buchungscodes GRR230819



MACH MIT!

Elf Anmerkungen zum Training

1. Ein Trainingslauf sollte (auch) Freude bereiten. Das Feilschen um jeden Trainingskilometer mehr ist falscher Ehrgeiz!
2. Nutze das Training nicht, um Gewicht zu machen. Wenn nun einmal einige überflüssige Pfunde nach einer regenerativen Pause mehr auf die Waage kommen, dann gehen diese auch bei einem zielgerichteten Training ehedem wieder weg.
3. Wechsele das Trainingsgelände, so oft wie möglich. Nutze dabei die Wege abseits der Asphaltstraßen und Forstwege, genieße das Laufen sowohl im Flachen als auch im Profilierten!
4. Achte auf die Flüssigkeitsaufnahme vor, während und nach dem Training (Mineralwasser, ggf. auch mit Elektrolytzusätzen. Verzichte auf stark zuckerhaltige Drinks).
5. Stimme die Ernährung auf das folgende Lauftraining ab. Verzichte auf schwerverdauliches, die letzte „gehaltvolle“ Nahrung sollte drei bis vier Stunden vor dem Training erfolgen (gilt natürlich auch auf einen Wettkampf).
6. Zeit für ein kleines Dehnungs- und Kräftigungsprogramm ist vor bzw. nach jedem Lauftraining. Allerdings sollte dies an die Umgebung und die Witterung abgestimmt sein.
7. Ein (wie auch immer gearteter) Dauerlauf sollte in seinem Tempo so gewählt sein, dass auch eine Plauderei mit dem Laufnachbar möglich ist. Ausgenommen sind natürlich intensive Belastungen wie Wiederholungsläufe oder ein geländebetontes Fahrtspiel.
8. Pausen sollten vermieden werden (Zeit für ein Plausch ist auch nach dem Training möglich), es sei denn, das spezifische Lauftraining sieht Pausen vor (Intervalltraining).
9. Nicht aus der „kalten Hose“ heraus mit einem speziellen Programm (Intervalle, Wiederholungen) beginnen.
10. Und wenn es einmal im Lauftraining nicht „rollen“ sollte, dann das geplante Programm streichen und eher locker zum Ausgangspunkt zurücklaufen. Morgen ist auch noch ein Zag... (Die Gründe können auf Übertraining, psychische Belastungen, zu geringe Regeneration schließen).
11. Übrigens: Auch ein Pausentag ist ein Trainingstag!

11 OKT 2020

MARATHON | HALBMARATHON

10 KM-LAUF | MARATHONSTAFFEL

www.generalimuenchenmarathon.de

#runGMM

M /Flughafen
München





**JETZT
ANMELDEN!**

27. OKTOBER 2019
frankfurt-marathon.com



Nun auch Big Player im Halb- marathon

Fünf international renommierte Halbmarathonläufe in Europa haben sich zusammengeschlossen, um unter einem Label eine neue Serie zu kreieren, die SuperHalfs.

Das Ziel der Verantwortlichen des EDP Lisbon Half Marathon (22. März), des GRR-Mitglieds Czech Running mit dem Sportisimo Prague Half Marathon (28. März), Copenhagen Half Marathon (13. September), Cardiff University/ Cardiff Half Marathon (4. Oktober) und Valencia Half Marathon Trinidad Alfonso EDP (25. Oktober) ist es, Laufen, Tourismus und ökologische Nachhaltigkeit zu vereinen. Unter diesen Gesichtspunkten haben sich diese Städte zu einer Zusammenarbeit entschlossen.

Über 100.000 Starter werden dabei in den fünf angesagten Rennen starten. Garantierte Anmeldung, spezielle Startnummern mit einer bevorzugten Abholung, besondere Merchandising-Artikel und eine eigens für die Finisher der Wettbewerbe eine eigene Medaille und eine Auflistung in der Ehrengalerie der SuperHalfs sollen hier ein weiteres Starterklientel anlocken.

Diesen Städten ist eines gemeinsam, nämlich Spitzenveranstaltungen in historischen Städten auf besonders ausgewählten und schnellen Strecken anzubieten, die alle IAAF-Labels besitzen und größtenteils bereits Ausrichter von IAAF World Half Marathon Championships waren.

Es ist sicherlich auch ein Wettbewerb, wer unter diesen „big five“ den ökologischsten Halbmarathon organisiert. Dieses Ziel scheint sicherlich lobenswert zu sein, da allorts von Nachhaltigkeit, ökologischer Verträglichkeit und CO₂-Bilanz diskutiert wird. Im Kampf gegen Müllberge und Verschwendung von Ressourcen ist dies gewiss ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, allerdings sollten die Veranstalter nicht verkennen, dass ein nicht unerheblicher Prozentsatz von CO₂-Emissionen durch den Individualverkehr verursacht wird. Die Schweiz ist hier ein überaus wertvoller Ansatz gelungen, denn bei einer nicht unerheblichen Anzahl von Veranstaltungen ist die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (vom Wohnort oder von der Landesgrenze) im Meldegeld inbegriffen. ■

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



Die schönsten RUNNING-EVENTS der Schweiz



27.10.2019 / 25.10.2020	SwissCityMarathon – Lucerne	
30.11./01.12.2019	Course de l'Escalade	
15.12.2019	Zürcher Silvesterlauf	
11.01.2020	Swiss Snow Walk & Run Arosa	
29.02.2020	Bremgarter Reusslauf	
21.03.2020	Kerzerslauf	
25.04.2020	Luzerner Stadtlauf	
02./03.05.2020	20 KM de Lausanne	
09./10.05.2020	Harmony Genève Marathon	
09.05.2020	Grand-Prix von Bern	
16./17.05.2020	Stralugano	
21.05.2020	Auffahrtslauf St. Gallen	
04.–06.06.2020	Bieler Lauftage	
14.06.2020	Schweizer Frauenlauf Bern	
20./21.06.2020	Aletsch-Halbmarathon	
18. – 26.07.2020	Swissalpine Irontrail	
11./12.09.2020	Jungfrau-Marathon	
19.09.2020	Greifenseelauf Uster	
04.10.2020	Course Morat-Fribourg	
10.10.2020	Hallwilerseelauf	

LAUFSTADT HAMBURG 2020

12.01. / 02.02. / 01.03.

4. Wilhelmsburger Winterlaufserie

19.01. / 16.02. / 15.03.

30. Bramfelder Winterlaufserie 2019/20

5. April

40. Int. Wilhelmsburger Insellauf

26. April

4. Wedeler Halbmarathon

3. Mai

11. Hammer Lauf

28. Juni

26. hella hamburg halbmarathon

5. Juli

8. Spreehafenlauf Veddel

7. August

4. Nacht der Zehner

12. August

hella Insemparklauf Wilhelmsburg #8

6. September

31. BARMER Alsterlauf

13. September

37. Int. Airport Race

18. September

9. Lichterlauf channel hamburg

11. Oktober

29. Bramfelder Halbmarathon

08.11. / 06.12.

31. Bramfelder Winterlaufserie 2020/21

Dezember

St. Pauli X-Mass-Run No. 10



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT