SPECIAL
LÄUFT.

Events 2024 | Deutschland € 5,80 | Schweiz SFR 8,20 | Österreich € 6,40 | Luxemburg € 6,40

04
4 190131 005800

ROAD RACES

DAS MAGAZIN VON
GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

SO GEHT'S:
FIT FÜR DEN ZEHNER

TRENDS
WOHIN GEHT DIE REISE BEI DEN RENNSCHUHEN?

Die schönsten Lauf-Events 2024

» NACHHALTIG LAUFEN
WAS DIE EVENTS WIRKLICH **FÜR DIE UMWELT TUN**

REGENERATION
DAS KANN KALTES WASSER

SPORT 2000 RUNNING EXPERTS

NEW BALANCE FRESH FOAM 1080V13
BEI DEINEN LAUFSPEZIALISTEN

SO LÄUFT'S AUF DEN STRASSEN

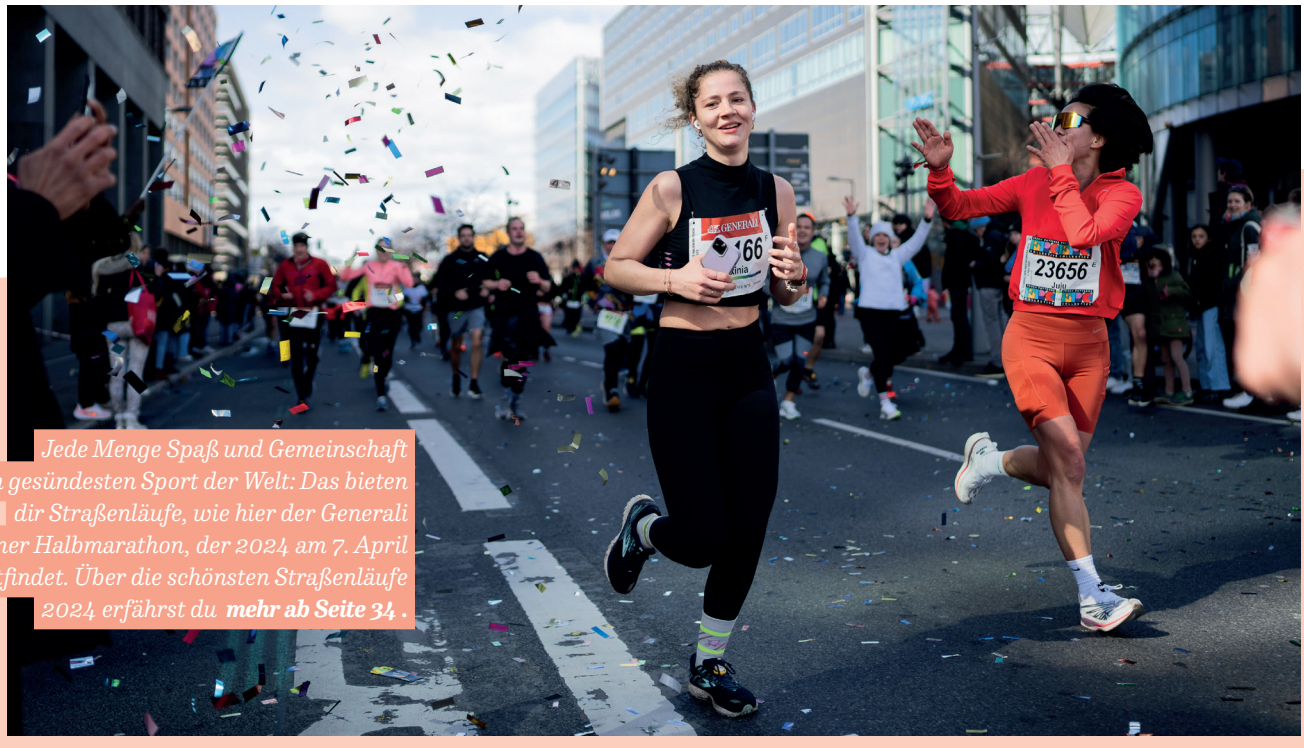
von Christian Ermert
Chefredakteur LÄUFT. & laufen.de

Mit dieser Ausgabe von LÄUFT. gehen wir neue Wege. Oder besser: Wir laufen mit einem neuen Partner gemeinsam auf den Straßen im deutschsprachigen Raum. LÄUFT. erscheint ab sofort jeden Herbst als Special mit dem Titel „Road Races". Im Mittelteil des Magazins stellen wir dir ab Seite 34 fast 40 Laufveranstaltungen vor, bei denen sich ein Start 2024 besonders lohnt. Sie alle sind Mitglieder von *German Road Races (GRR)*.
GRR setzt sich als gemeinnütziger Verein besonders für die Interessen des Laufsports ein. Deshalb ist diese Ausgabe von LÄUFT. in enger Kooperation mit *German Road Races* entstanden. Neben den Vorschauen auf die Straßenläufe 2024 findest du in diesem Heft aber auch viele andere Themen, die in engem Zusammenhang mit dem Laufen bei Events stehen.
So stellen wir dir Laufschuhe vor, die perfekt für dein Rennen auf der Straße geeignet sind. Und auch wenn darunter mit dem nagelneuen Adizero Prime X 2 Strung von Adidas ein Carbon-Modell ist, dass zu schnell ist, um von Läuferinnen und Läufern getragen zu werden, die sich in offiziellen Bestenlisten wiederfinden wollen – wir empfehlen längst nicht allen solche Carbonracer. Welche Modelle für deinen ganz individuellen Lauf bei einem Event geeignet sind, liest du ab Seite 114. Oder du testest gleich mal unseren Laufschuhfinder, den wir dir auf laufen.de anbieten.

Ein immer wichtiger werdendes Thema bei Laufevents ist Nachhaltigkeit. Aber was versteht man eigentlich darunter? Wir haben uns angeschaut, was bei Laufveranstaltungen konkret für den Umweltschutz und für die Erhaltung der Ressourcen der Erde getan wird. Das Ergebnis der Recherche liest du ab Seite 8.
Und natürlich beraten wir dich mit diesem Magazin auch bei der Vorbereitung auf deine geplanten Laufevents 2024. In Sachen Training haben wir uns dieses Mal für die Zehn-Kilometer-Distanz entschieden. Unser Experte Andreas Butz verrät ab Seite 19, worauf es beim Zehn-Kilometer-Training ankommt.
Viele Läuferinnen und Läufer, die bei Laufevents starten, tun das im Glauben, schneller zu laufen, wenn sie weniger Gewicht mit sich rumschleppen. Prinzipiell stimmt das zwar, aber wer zu wenig isst, um leichter zu werden, gerät schnell in einen Energiemangelzustand, der nicht nur gravierende Leistungseinbußen zur Folge haben kann, sondern auch gesundheitsschädlich wirken kann. Wie du die Balance beim Essen, Trinken und Trainieren findest, verraten wir dir ab Seite 26.

Und jetzt wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen und schon mal viel Vorfreude auf die Laufsaison 2024, für die du in dieser LÄUFT. auf über 130 Seiten jede Menge Inspiration findest!

Foto: SCC Events/Sebastian Wells



Jede Menge Spaß und Gemeinschaft beim gesündesten Sport der Welt: Das bieten dir Straßenläufe, wie hier der Generali Berliner Halbmarathon, der 2024 am 7. April stattfindet. Über die schönsten Straßenläufe 2024 erfährst du ***mehr ab Seite 34 .***

INHALT

Unser Titelfoto zeigt eine Läuferin vor dem Karlsruher Schloss – aufgenommen beim Baden-Marathon 2022 von Norbert Wilhelmi

T 8 **Was bei Events für die Umwelt getan wird**
Laufevents verursachen Müll und Reiseaufwand. Aber die Veranstalter sind aktiv, bei ihren Events möglichst wenig Ressourcen zu verbrauchen.

14 **Rennserie für den Nachwuchs**
Auch 2024 sucht Deutschland mit der R5K-Tour die größten Lauftalente über fünf Kilometer.

T 19 **So geht's: Fit für den Zehner**
Bei einem Zehn-Kilometer-Wettkampf will man Gas geben. Wie du mit systematischem Training dein volles Potential ausschöpfst.

22 **Equipment für dein Rennen**
Luftige Tops, schnelle Schuhe, flotte Hose: Mit diesem Equipment bist du beim Rennen top ausgestattet.

26 **Den Energiemangel vermeiden**
Wer sich permanent in einem Energiedefizit befindet, um leicht zu sein oder zu werden, muss mit Leistungseinbußen und gesundheitlichen Folgen rechnen.

32 **Wenn das ganze Land läuft**
Am Tag des Laufens liefen 2023 über 10.000 bei mehr als 100 Events. 2024 geht die Erfolgsstory weiter.

T 110 **Wohin geht die Reise bei den Rennschuhen?**
Mit Carbon im Laufschuh zur neuen Bestzeit. Das funktioniert bei vielen Läuferinnen und Läufern. Aber es ist nicht für alle die Ideallösung. Wir sagen dir, welches Laufschuhkonzept zu dir passt.

T 116 **Regeneration: Das kann kaltes Wasser**
Was Kälte vor und nach sportlichen Belastungen bewirken kann und ob sie wirklich effektiver ist als Wärmeanwendungen, liest du hier.

120 **Trauer um Christoph Kopp**
Der einflussreiche Lauf-Funktionär und Manager Christoph Kopp ist tot. Er half unter anderem, die Marathonrennen in Berlin und Frankfurt zu zwei der hochklassigsten Events der Welt zu entwickeln.

126 **Die Besten der Besten**
Die Wahl zu Deutschlands Läuferinnen und Läufern des Jahres geht diesen Herbst in die nächste Runde.

128 **Top vorbereitet mit den laufen.de-Camps**
Wie du dich in den laufen.de-Camps fit für die nächsten Wettkämpfe machst.

AUSSERDEM

6 *Big Picture*
127 *Impressum*

T = Titelthema

facebook/laufen.de instagram/laufen.de

LÄUFT. im Internet: www.laufen.de

DIE BESTEN EVENTS 2024

36 50. Königsforst-Marathon in Bensberg
38 Werderseelauf in Bremen
40 NTT Data Citylauf in Dresden
42 76. Paderborner Osterlauf
44 13. Marathon Deutsche Weinstrasse in Bockenheim
46 Mein Freiburg Marathon
48 ADAC Marathon Hannover
52 9. Gifhorner Lauftag
53 34. Würzburger Residenzlauf
54 25. VVO Oberelbe-Marathon
58 Berlin läuft!
59 22. Heilbronner Trollinger Marathon
60 SCC Events in Berlin
62 Salzburg Marathon
64 Berliner Firmenlauf
66 41. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg
68 15. klingenthal Salzkotten Marathon
70 25. Drebber Lauf
71 22. EVL-HalbMarathon Leverkusen
72 Metropol Marathon in Fürth
74 Darmstädter Stadtlauf
76 hella hamburg halbmarathon
78 24. Reschenseelauf
80 hella marathon nacht in Rostock
82 Hunsrück-Marathon in Simmern
86 Barmer Alsterlauf in Bremen
88 Berlin-Reinickendorf Halbmarathon
90 22. Volksbank Münster Marathon
92 Baden-Marathon Karlsruhe
94 Kassel Marathon
96 Einstein-Marathon Ulm
98 Generali München Marathon
100 62. Westenergie Marathon in Essen
102 Swiss City Marathon Lucerne
104 itdesign-Nikolauslauf Tübingen
106 Silvesterlauf Werl-Soest
108 34. Bitburger 0,0% Silvesterlauf in Trier

EINE ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG VON

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

www.germanroadraces.de

DAS EVENT DES JAHRES 2024
DER 50. BERLIN-MARATHON

Was 1974 mit 286 Teilnehmenden begann, hat sich heute zu einem Event der Superlative entwickelt: Der BMW Berlin-Marathon feiert 2024 seine 50. Auflage. Vor 50 Jahren befanden sich Start und Ziel am Mommsenstadion in Charlottenburg, gelaufen wurde auf einer Pendelstrecke entlang der Avus im Grunewald. Zuschauer verirrten sich nur ein paar wenige an die Strecke. Der erste Sieger und die erste Siegerin hießen Günter Hallas (2:44:53 h) und Jutta von Haase (3:22:01 h). Neun Jahre später (unser Foto stammt aus dem Jahr 1983) war er auf die Wiese vor dem Reichstag umgezogen und fand noch im Schatten der Mauer statt. Seitdem ist der BMW Berlin-Marathon längst zu einem Event geworden, das weltweit Beachtung findet. Über 45.000 Läuferinnen und Läufer gehen mittlerweile auf die Strecke, die im Tiergarten kurz vor der Siegessäule startet und dort wieder endet, nachdem alle Finisher durchs Brandenburger Tor gelaufen sind. Der Rundkurs durch die Hauptstadt führt an an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei. Millionen verfolgen das Rennen live vor Ort und an den Monitoren. Die erste Weltbestzeit lief 1977 die Deutsche Christa Vahlensieck in 2:34:47,5 Stunden (damals gab es noch keine offiziellen Weltrekorde). In der Folge wurden mehrere Weltrekorde in Berlin aufgestellt und zahlreiche Schallmauern durchbrochen: Der erste Marathon mit einer Kilometer-Durchschnittszeit von unter 3:00 Minuten, die erste Frauen-Zeit unter 2:20 Stunden, der erste Mann unter 2:05, unter 2:04 und unter 2:03 Stunden. Bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe von LÄUFT. war Eliud Kipchoge der letzte, der die Bestmarke 2022 auf 2:01:09 Stunden verbeserte. Und auch das wird sicher nicht das Ende der Erfolgsgeschichte Berlin-Marathon gewesen sein. Wir freuen uns auf den 29. September 2024, wenn der BMW Berlin-Marathon zum 50. Mal gestartet wird. ***Foto: Imago Images/Michael Schulz***

BIG PICTURE

START
START
BMW BERLIN MARATHON
adidas
Abbott

EDEKA
Berliner Kindl

GRÜNER RENNEN

Wer an Laufevents teilnimmt, reist, konsumiert und vergrößert seinen CO2-Fußabdruck. Das ist allen klar, die Veranstaltungen anbieten oder daran teilnehmen. ***Und deshalb werden immer größere Anstrengungen unternommen, die Events so zu organisieren, dass möglichst wenig natürliche Ressourcen verbraucht werden.***

Text: Christian Ermert | Fotos: SCC Events/Sebastian Wells (2), Camera4 (3), Andreas Schwarz, iStock/Marako85

↦ Nachhaltigkeit. Es gibt kaum eine Laufveranstaltung, die dieses Wort nicht groß im Programm führt. Wir haben uns mal angeschaut, was bei Laufveranstaltungen konkret für den Umweltschutz und für die Erhaltung der Ressourcen der Erde getan wird. Immer mit dem Wissen im Hinterkopf, dass es für die Umwelt sicher besser wäre, gar nicht zu Laufevents zu reisen, sondern daheim zu laufen. Aber das wäre viel zu viel Verzicht und ließe die zahlreichen positiven Effekte von Laufveranstaltungen für jeden einzelnen und die ganze Gesellschaft außer acht. Immerhin motivieren die Events so viele Menschen zum gesunden Sport und schaffen unzählige unvergessliche Erlebnisse, die das Leben so vieler bereichern.

EVENTS

REISEN

Fangen wir mal beim größten Event an: Wohl keine deutsche Laufveranstaltung verursacht so viele Flugkilometer und so viele weggeworfene Plastikbecher wie der BMW Berlin-Marathon, zu dem jedes Jahr Ende September über 40.000 Läuferinnen und Läufer anreisen – die Mehrheit davon kommt nicht aus Deutschland. Deshalb unternehmen die Veranstalter des größten deutschen Marathons besonders große Anstrengungen, ihr Event so nachhaltig wie möglich zu organisieren.
Ein großer Kritikpunkt ist – nicht nur in Berlin – die Masse an einmal gebrauchten Trinkbechern aus Plastik, die bei Laufveranstaltungen erst auf der Straße und dann im Müll landen. Zu vermeiden wäre das komplett, wenn alle Teilnehmenden mit ihrem eigenen Trinksystem laufen würden. So wie beim Trailrunning in den Bergen, wo Getränke meistens ausschließlich in Bechern, Trinkblasen oder Flasks ausgeschenkt werden, die von den Läuferinnen und Läufern mitgeführt werden. Die Realität ist beim Straßenlauf noch anders. Den Service, Getränke in Bechern anzubieten, verweigert kaum ein Veranstalter. Er ist ja auch kaum zu ersetzen, wenn es um Bestzeiten geht. Das Auffüllen eigener Behältnisse dauert für alle zu lang, denen es auf Sekunden ankommt. Beim Berlin-Marathon (und vielen anderen Events) gibt es dennoch unterwegs auch Stationen, an denen eigene Trinksysteme aufgefüllt werden können.

BERLIN: TESTS MIT BIO-MEHRWEGBECHERN

Neben der Wasserausgabe in herkömmlichen Plastikbechern wird in Berlin testweise auch Wasser in wiederverwendbaren Mehrwegbechern aus nachwachsenden Rohstoffen ausgeteilt. Nach der Benutzung werden die dann eingesammelt, gespült und wiederverwendet. Die Mehrwegbecher wurden vom Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung entwickelt. Der Hintergrund: Aktuelle Studien schätzen, dass weltweit jede Minute eine LKW-Ladung Plastik im Meer landet. Eine Plastikflasche zerfällt dort nach etwa 450 Jahren, niemals aber vollständig. Produziert werden die in Berlin getesteten Becher von der Firma Cuna, die es sich auf die Fahnen geschrieben hat, ein biobasiertes Mehrwegsystem zu etablieren.
Die neuen „Sprint“ genannten Becher sind genau auf die Bedürfnisse bei einem großen Stadtmarathon abgestimmt. Sie verfügen zum Beispiel über sechs Sollbruchstellen, um – ganz im Gegenteil zu herkömmlichen Mehrwegbechern – weder zur Stolperfalle zu werden noch aufgrund scharfer Kanten ein hohes Verletzungsrisiko zu bergen, wenn sie auf der Straße liegen. Das waren bislang wichtige Argumente gegen den Einsatz von Mehrwegbechern beim Laufen.

DARMSTADT: STAHLBRUNNEN FÜR DIE WASSERVERSORGUNG

Für mehr Nachhaltigkeit bei der Wasserversorgung arbeiten aber auch viele kleinere Laufveranstaltungen. Ein gutes Beispiel ist der Stadtlauf in Darmstadt: Dort stellt das Versorgungsunternehmen *Entega* Trinkwasser in speziellen Edelstahlbrunnen bereit, an denen sich auch eigene Behältnisse füllen lassen. 2024 erhalten die Teilnehmenden wiederverwendbare Faltbecher zum Mitführen. In Darmstadt kommen auch statt der üblichen Dixi-Toilettenhäuschen sogenannte „Kompo-Toiletten" zum Einsatz. Die sind über den Eigenbetrieb der Stadt Darmstadt anmietbar. Die gesammelten „Ressourcen" werden dann biologisch behandelt. Die Energieversorgung des Darmstädter Events erfolgt – wie bei vielen anderen Laufveranstaltungen auch – durch Einsatz von Ökostrom.

HANNOVER: NACHHALTIGKEIT IN ALLEN BEREICHEN

Das ist auch beim ADAC Marathon Hannover so, der zu den Vorreitern in Sachen Nachhaltigkeit bei Laufveranstaltungen gehört. In Niedersachsens Landeshauptstadt erfolgt die Trennung des beim Event anfallenden Mülls direkt auf dem Eventgelände mit einem eigenem Wertstoffhof. Die Vermeidung von Plastik steht überall im Vordergund: Die Lunchbeutel für Helferinnen und Helfer sind aus Baumwolle. Die eingesetzten Becher bestehen aus Recycling-Material und die Finishermedaille ist aus nachhaltig gewachsenem Holz. Die Finishershirts werden aus recycelten oder Bio-Materialien hergestellt. Dass die Führungsfahrzeuge mit Elektroantrieb ausgestattet sind und Materialien mit E-Bikes und Lastenrädern an der Strecke verteilt werden, ist schon fast selbstverständlich. Und das sind nur einige Beispiele, die verdeutlichen, dass in Hannover alle Bereiche des Events so organisiert sind, dass möglichst nachhaltig gearbeitet wird. 2023 hat der ADAC Marathon Hannover daneben eine ganz besondere Aktion gestartet: Mit der App *Summitree* können Trainingskilometer gesammelt und in lokal angepflanzte Bäume umgewandelt werden. Die Teilnehmenden am Hannover-Marathon mussten dafür nichts weiter tun, als die kostenlose App aufs Smartphone laden und ihre Kilometer an die ADAC Hannover Marathon-Challenge spenden. Mit der Aktion wurden Kahlflächen in einem Waldgebiet direkt vor den Toren Hannovers wieder aufgeforstet, das bei Läuferinnen und Läufern beliebt ist, aber in den vergangenen Jahren stark unter Trockenheit und Borkenkäferbefall gelitten hat.

Ein wichtiges Thema bei vielen Laufevents ist es auch, bedürftige Menschen mit dem zu unterstützen, was bei Laufevents von den meist recht wohlhabenden Teilnehmenden zurückgelassen wird. In Hannover werden nicht benötigte Lebensmittel an gemeinnützige Institutionen weitergegeben. In Berlin können beim Generali Berliner Halbmarathon im Frühjahr und beim BMW Berlin-Marathon im Herbst auf der Expo am ehemaligen Flughafen Tempelhof gebrauchte Laufschuhe so gespendet werden, dass sie Bedürftigen zugutekommen. Und aus Laufbekleidung, die zum Warmhalten vor dem Start mitgenommen und hinterher liegen gelassen wird, kann in Berlin und anderswo ein Outfit werden, das andere Menschen gut gebrauchen können.

GUTE IDEEN FÜR DIE ANREISE IN HAMBURG UND LUZERN

Sehr aktiv in Sachen Nachhaltigkeit ist auch der Luzern-Marathon in der Schweiz, zu dem die Läuferinnen und Läufer kostenlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen können. Und in Hamburg gibt es die *BMS Laufgesellschaft*, die bei ihren Events wie Barmer Alsterlauf, Hella Halbmarathon oder Airport Race die Anreise mit dem Rad unterstützt, indem „Fahrrad-Garderoben" eingerichtet werden, wo sich Fahrräder sicher parken lassen.

Ein großes Thema sind bei Laufevents auch Startnummern mit Transpondern für die Zeitmessung, die bereitgestellt werden, aber anschließend ungenutzt in den Müll wandern, weil etwa zehn Prozent der angemeldeten Läuferinnen und Läufer nicht zur Veranstaltung erscheinen. Das Problem hat sich verschärft, seit die über Jahrzehnte dominierende Technologie der mehrfach verwertbaren Transponder, die am Fuß getragen werden, immer mehr von Einwegtranspondern abgelöst worden ist.

TRANSPONDER: BEQUEM ODER NACHHALTIG?

Viele Jahre lang war ein kleines, oft gelbes Plastikteil der am häufigsten verwendete Transponder bei Laufveranstaltungen – der ChampionChip. Er wurde in die Schnürung des Schuhs eingebunden und konnte immer wieder eingesetzt werden, sodass ihn viele Läuferinnen und Läufer kauften oder bei Veranstaltungen ausliehen. Wer ihn nach dem Zieleinlauf zurückgab, bekam auch sein Pfandgeld zurück. Er hatte eine so große Lebensdauer, dass kaum Transponder in den Müll wanderten.

In den vergangenen Jahren haben sich allerdings immer stärker Transponder durchgesetzt, die auf der Rückseite der Startnummer angebracht sind. Ist ja auch viel bequemer für Teilnehmende und Veranstalter. Der Veranstalter kauft Startnummern mit Transponder ein und verteilt sie an seine Läuferinnen und Läufer, die sie sich an die Brust heften, damit laufen und sie im Ziel meist entsorgen.

Bequem? Ja. Nachhaltig? Eher nicht. Das Problem dabei: Die Veranstalter müssen immer deutlich mehr Startnummern und Transponder bereithalten, als tatsächlich gebraucht werden. Denn es treten ja nie alle zu einem Rennen an, die sich dafür angemeldet haben. Bei den meisten Veranstaltungen ist es so, dass mit dem Anmeldeschluss alle Startnummern für die vorangemeldeten Läuferinnen und Läufer gedruckt werden, um dann

TRINKSYSTEME STATT BECHER

In einer idealen Welt würden fast alle Teilnehmenden am Marathon mit ihrem eigenen Trinksystem laufen. So wie die Läuferin auf dem Bild beim Berlin-Marathon 2022. Dann bräuchte man keine Trinkbecher aus Plastik mehr. Deshalb werden vielerorts bereits Stationen angeboten, an denen eigene Trinksysteme aufgefüllt werden können

FÜR DEN WALD LAUFEN

Der ADAC Marathon Hannover hat 2023 eine besondere Aktion gestartet: Mit der App Summitree können Trainingskilometer gesammelt und in lokal angepflanzte Bäume umgewandelt werden. Die Teilnehmenden am Hannover-Marathon müssen dafür nichts weiter tun, als die kostenlose App aufs Smartphone laden und ihre Kilometer an die ADAC Hannover Marathon-Challenge spenden. Mit der Aktion wurden Kahlflächen in einem Waldgebiet direkt vor den Toren Hannovers wieder aufgeforstet

von der Druckerei zur Startnummernausgabe geliefert zu werden. Plus eine Anzahl von Nummern, die für Nachmeldungen bereitgehalten werden. Bei kleineren Events ist das angesichts der – in absoluten Zahlen – geringen Mengen an nicht abgeholten Startnummern weiterhin auch unter dem Nachhaltigkeitsblickwinkel die beste Methode. Bei sehr großen Events sieht das aber anders aus.

„Beim BMW Berlin-Marathon verzeichnen wir Jahr für Jahr etwa zehn Prozent so genannte ‚No-Shows'. Damit sind angemeldete Läuferinnen und Läufer gemeint, die ihre Startunterlagen nicht abholen", erklärt Christian Jost, Geschäftsführer von SCC Events, dessen Unternehmen mit dem BMW Berlin-Marathon und dem Generali Berliner Halbmarathon zwei der größ-

SCHUHSPENDEN FÜR BEDÜRFTIGE

Auch das ist nachhaltig: Beim BMW Berlin-Marathon und dem Generali Berliner Halbmarathon können gebrauchte Laufschuhe gespendet werden, was ihre Lebensdauer verlängert und bedürftigen Menschen hilft

ten Laufevents in Deutschland organisiert. Bei über 40.000 Anmeldungen wären das immerhin circa 4000 Startnummern und Transponder, die für die Mülltonne produziert würden.

STARTNUMMERN LIVE DRUCKEN: BEI GROSSEN EVENTS WICHTIG

In Berlin passiert das allerdings schon lange nicht mehr. Schon vor mehr als zehn Jahren ist man dort dazu übergegangen, die Startnummern erst dann auszudrucken, wenn die Teilnehmenden sie abholen. Mit kleinen dezentralen Druckern bei der Startnummernausgabe. „Die Idee ist bei einem Bier in einer Berliner Kneipe entstanden", erinnert sich Christian Jost an das Gespräch mit Harald Mika, dessen Unternehmen Mika-Timing seit vielen Jahren die Zeitmessung beim Berlin-Marathon erledigt, „irgendwie fanden wir es cool, die Startnummernausgabe so ähnlich zu gestalten wie den Check-in am Flughafen, wo man damals ja auch die Bordkarte meisten noch als Ausdruck erhielt."

Anfangs war man bei SCC Events und Mika-Timing skeptisch – unter anderem wegen des vermeintlich größeren zeitlichen Aufwandes, den der Ausdruck vor Ort bei der Startnummernausgabe verursachen würde. Man befürchtete lange Warteschlangen. Doch die Bedenken wurden schnell ausgeräumt. „Mit der immer weiteren Verbreitung von Smartphones hat sich der Startnummerndruck vor Ort immer mehr etabliert. Die Teilnehmenden zeigen den QR-Code, den sie mit ihrer Meldebestätigung erhalten. Der Code wird gescannt, die Startnummer gedruckt und der mit der Nummer gekoppelte Transponder aufgeklebt. Das Ganze dauert nur 15 Sekunden", sagt Harald Mika. Mittlerweile findet das Verfahren bei sehr vielen großen Events Anwendung: Bei den großen deutschen Marathons in Hannover, Hamburg und Frankfurt. Beim World Marathon Majors-Rennen in London,

STARTNUMMERN VOR ORT DRUCKEN

Bei großen Laufevents wie dem BMW Berlin-Marathon werden die Startnummern oft erst dann ausgedruckt und mit Transpondern für die Zeitmessung versehen, wenn die Teilnehmenden sie abholen. Dadurch wird Müll vermieden, der sonst entsteht, weil angemeldete Läuferinnen und Läufer nicht erscheinen und ihre Nummer mit Transponder ungebraucht entsorgt wird

aber auch in Wien, Stockholm und Göteborg und sogar bei der schwedischen Skilanglauf-Legende, dem Vasaloppet. Eine Untersuchung hat außerdem ergeben, dass der komplette Prozess des Startnummerndrucks vor Ort in Sachen Nachhaltigkeit, Energieverbrauch und CO2-Fußabdruck bei Veranstaltungen mit tausenden Teilnehmenden dem Druck mit großen Maschinen und dem anschließenden Transport der Nummern überlegen ist. „Ausschlaggebend ist dabei, dass keine Startnummern gedruckt und mit Transpondern beklebt werden, die anschließend ungebraucht in den Müll wandern“, so Harald Mika.

Es bleibt allerdings noch das Problem mit den Wegwerf-Transpondern. Zwar ist der Live-Startnummerndruck aktuell die beste Möglichkeit, um so wenig Material wie möglich zu verbrauchen, den Transportaufwand so gering wie möglich zu halten und Müll zu vermeiden. Aber am Ende wandern eben auch gebrauchte Startnummern und Transponder in den Müll. „Eine weitergehende Lösung mit wiederverwertbaren Transpondern wäre mir noch lieber“, sagt Harald Mika. Ebenfalls problematisch sind die Sicherheitsnadeln, mit denen die Startnummern am Shirt befestigt werden. „Warum statten wir eigentlich die Läuferinnen und Läufer noch mit Sicherheitsnadeln aus?“, fragt Elke Maschmeyer vom Drebber-Marathon in Niedersachsen. „Bei einem Event wie dem Berlin-Marathon könnten kiloweise Sicherheitsnadeln eingespart werden, wenn die Teilnehmenden ihre eigenen Nadeln mitbringen würden“, schlägt sie vor und verweist auf ihren Kinderlauf mit 600 Kids. „Die geben nach dem Lauf ihre Sicherheitsnadeln wieder ab. Dann benutzen wir die im nächsten Jahr wieder.“ Auch solche vermeintlichen Kleinigkeiten zeigen, wie viele in der Laufbranche Tag für Tag darüber nachdenken, wie schöne Events noch nachhaltiger werden können.

Text: Christian Ermert | Fotos: Norbert Wilhelmi

[R5K] TOUR

YOUNG TALENTS NEEDED!

www.r5k-tour.de

› RENNSERIE FÜR DEN NACHWUCHS ‹

DIE TALENTSCHAU GEHT WEITER

Auch 2024 sucht Deutschland den schnellen Nachwuchs über fünf Kilometer: R5K-Tour heißt die Serie, die 2023 mit drei Fünf-Kilometer-Rennen plus dem großen Finale beim BMW Berlin-Marathon gestartet wurde und bei der es für die jungen Läuferinnen und Läufer in den Klassen U20 und U23 um Preisgelder, Gratis-Trainingslager und vor allem ums regelmäßige Kräftemessen mit den Besten des Landes geht. Veranstaltet wird das Ganze von German Road Races (GRR) mit Unterstützung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

↦ In der R5K-Tour wurden schon 2023 Laufträume wahr: Die Besten konnten auf der ganz großen Bühne zeigen, was sie draufhaben: Nach den ersten drei Wertungsrennen beim ADAC Marathon Hannover, beim Paderborner Osterlauf und beim Barmer Alsterlauf in Hamburg lockte das Finale dahin, wo regelmäßig Laufgeschichte geschrieben wird: Auf die letzten fünf Kilometer des BMW Berlin-Marathons zwischen Potsdamer Platz und Brandenburger Tor in der deutschen Hauptstadt. Dort, wo Eliud Kipchoge seine Weltrekorde aufstellte, trafen sich die besten deutschen Nachwuchsläufer im Rahmen des 49. BMW Berlin-Marathons zum Finale der R5K-Tour, bei dem die Gesamtsiegerinnen und -sieger der Serie ermittelt wurden. (Nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe von LÄUFT.)

„Wir haben die Serie gemeinsam gestartet, um die talentiertesten Jugendlichen aus den Leichtathletik-Vereinen, aber auch diejenigen, die ganz ohne Bindung an die organisierte Leichtathletik schnell unterwegs sind, in professionell organisierten Straßenrennen vor großem Publikum zusammenzubringen. Nach dem erfolgreichen Start der Serie in diesem Jahr planen wir für 2024 gemeinsam eine Fortsetzung“, sagt Jürgen Lock, der als Geschäftsführer von SCC Events, den Machern des BMW Berlin-Marathons und Initiatoren des Marathon Teams Berlin, maßgeblich daran beteiligt war, dass das Finale der neuen Serie 2023 im Rahmen des Marathons in Berlin am 23. September ausgetragen werden konnte. „Damit haben wir den jungen Talenten die größte Bühne eröffnet, die der deutsche Laufsport zu bieten hat“, freut sich Werner Klein, der als Teamleiter für den Elite-Laufsport im DLV verantwortlich ist.

Bei der großen Talentschau auf den letzten fünf Kilometern des Originalmarathonkurses zwischen Potsdamer Platz und Brandenburger Tor starteten einige der größten deutschen Lauftalente. Dazu zählt Tristan Kaufhold. Der Läufer vom SSC Hanau-Rodenbach ist über zehn Kilometer auf der Straße der schnellste unter 18-Jährige, den die deutsche Leichtathletik je hervorgebracht hat. Mit 30:19 Minuten stellte er 2022 bereits eine neue deutsche U18-Bestleistung auf, die er dieses Jahr noch einmal auf 30:04 Minuten gesteigert hat. Über 5000 Meter auf der Bahn ist er in diesem Sommer in 14:22,63 Minuten dem deutschen U18-Rekord ganz nah gekommen, den der DDR-Läufer Hansjörg Kunze bereits seit 1975 mit 14:20,2 Minuten hält. Klar, dass er 2023 in Bad Liebenzell auch über zehn Kilometer auf der Straße den nationalen U18-Titel holte. Bei großer Hitze war er in 30:59 Minuten nur wenig langsamer als der deutlich ältere U20-Sieger Lukas Ehrle (LG Brandenkopf; 30:55 min). Tristan Kaufhold wird auch 2024 wieder in der R5K-Gesamtwertung ganz vorn mitmischen, wenn wieder gilt: Am Ende gewinnt, wer in der Addition des Ergebnisses von Berlin mit den schnellsten Zeiten bei den vorhergehenden R5K-Läufen vorne liegt. 2024 wird ein Rennen mehr dazugehören: Neben Hannover, Paderborn, Hamburg und Berlin wird auch beim NTT Data Citylauf Dresden um Platzierungen in der R5K-Tour gelaufen.

Tristan Kaufhold zählt zu den größten deutschen Lauftalenten und überzeugte 2023 auch in der neuen R5K-Tour mit Rennen in Hannover, Paderborn, Hamburg und Berlin.

ERDINGER ALKOHOLFREI ON TOUR

Wie mehr als 3500 Kästen ERDINGER Alkoholfrei von Erding zum BMW Berlin-Marathon kommen – um dort alle Finisher zu erfrischen.

Berlin, 24. September 2023, Finish-Bereich des BMW Berlin-Marathon: 42,195 Kilometer sind geschafft. Die Beine schwer wie Blei. Der Körper schreit nach Regeneration. Die Hände greifen nach dem ersehnten ERDINGER Alkoholfrei. Der erste Schluck: pure Erfrischung! Dieses einzigartige Ritual nach dem Sport erleben in Berlin über 50.000 Finisher, im ganzen Jahr sind es sogar über 500.000. Zur ERDINGER Alkoholfrei Active Tour gehören neben Klassikern wie dem Berlin-Marathon zahlreiche weitere Lauf-, Rad- und Triathlonevents. Doch wie kommt der sportliche Durstlöscher perfekt gekühlt zu den glücklichen Finishern?

HERE WE GO, BERLIN!

Die Reise jeder einzelnen Flasche ERDINGER Alkoholfrei beginnt in Erding – egal ob klassisch, mit Zitrone oder Grapefruit. Denn ERDINGER braut ausschließlich in seiner Heimat. Wurde der isotonische Durstlöscher abgefüllt, kommt die Logistik-Maschinerie in Gang. Nach Berlin liefern zwei Kleintransporter, ein 20-Tonnen-LKW sowie vier 40-Tonnen-LKWs Material und über 3500 Kästen.
Ziele sind die zwei ERDINGER Alkoholfrei-Ausschänke auf der Paul-Löbe-Allee und der John-Foster-Dulles-Allee sowie das Messegelände des Berliner Flughafens Tempelhof. An allen Orten laufen in den Vortagen die Vorbereitungen auf Hochtouren: Der Messestand auf der Marathon EXPO sowie die jeweils 200 Quadratmeter großen Ausschankflächen mit jeweils 30 Meter langen Ausgaben wollen aufgebaut werden.
Am Samstag rollen rund 3500 Skater durch Berlin und werden natürlich ebenfalls mit einem Alkoholfreien im Ziel belohnt. Am Sonntag folgen die Läufer. Nach einem genauen Zeitplan öffnen rund 160 Promoter die Flaschen. Der Anspruch: Jeder Finisher erhält so schnell wie möglich sein perfekt gekühltes ERDINGER Alkoholfrei. Das perfekte Ritual nach dem Sport, auch aus sportphysiologischer Sicht. Durch seine isotonische Eigenschaft versorgt ERDINGER Alkoholfrei den Körper unmittelbar mit wertvollen Nährstoffen und löscht so schneller den Durst.

MUCH MORE THAN SPORTS

Auf der Messe und am Tag des Rennens bietet ERDINGER sogar noch mehr: die große TEAM-Lounge für ERDINGER Active TEAM-Mitglieder. In Berlin gibt es in der exklusiven Service Area in unmittelbarer Nähe zum Start- und Zielbereich eine eigene Startbeutelabgabe, gesunde Snacks, Getränke, Kaffee und bequeme Liegestühle. Außerdem runden zwölf Toiletten den Service ab. Man weiß so etwas erst zu schätzen, wenn man die Schlangen vor den öffentlichen Toiletten sieht. Auch abseits der Events findet jeder Ausdauersportbegeisterte im ERDINGER Active TEAM seine sportliche Heimat. Es steht für Leidenschaft, die zusammenschweißt und anspornt, Ziele zu erreichen. Mitglieder profitieren von Trainingsgemeinschaften, dem Austausch in der Community und gemeinsamen Wettkämpfen. Zusätzliche Vorteile einer Mitgliedschaft: exklusive Rabatte und Leistungen starker Partner, das Active.Points-Prämienprogramm sowie die Chance auf Freistarts bei über 150 Events – übrigens auch für den BMW Berlin-Marathon.

Mehrere Kleintransporter und LKWs liefern über 3500 Kästen ERDINGER Alkoholfrei nach Berlin. Damit alle Läuferinnen und Läufer nach dem Marathon ihre wohlverdiente Erfrischung bekommen.

Nach einem genauen Zeitplan öffnen rund 160 Promoter die Flaschen – denn alle Finisher sollen so schnell wie möglich ein perfekt gekühltes ERDINGER Alkoholfrei erhalten.

ERDINGER ACTIVE TEAM: MUCH MORE THAN SPORTS

Geeint in der Faszination für Sport steht das ERDINGER Active TEAM für sportliche Leidenschaft, die verbindet, zusammenschweißt und jeden dazu anspornt, seine ganz eigenen Ziele zu erreichen. Hier findet jeder seine sportliche Heimat!

ERREICHE DEINE ZIELE

Keine Macht dem inneren Schweinehund! Das ERDINGER Active Team motiviert und inspiriert zum sportlichen Start. Dabei profitieren die Mitglieder von der Community, die einen antreibt und in der man gemeinsam Spaß an der Bewegung hat. Trainingsgemeinschaften, der Austausch über die Community-Netzwerke und gemeinsame Wettkämpfe helfen, am Ball zu bleiben. Im ERDINGER Active.Blog warten zudem Tipps & Tricks, Trends und wichtiges Know-how, wie sich sportliche Ziele erreichen lassen. Sportler, die Bestzeiten jagen und größere Ambitionen verfolgen, sind natürlich ebenfalls im Team willkommen.

PROFITIERE VON STARKEN PARTNERN UND TEAM-VORTEILEN

Für die passende Ausstattung, die richtige Ernährung, Laufworkshops und vieles mehr können sich ERDINGER Active TEAM-Mitglieder auf Rabatte, spezielle Angebote und exklusive Leistungen verschiedener Partner freuen. Bei prestigeträchtigen Marken wie Garmin, PowerBar, Incylence,

Blackroll, Cube, Rudy Project oder sailfish findet jeder das, was er braucht! Zudem haben Mitglieder die Chance auf Freistarts bei über 150 Events, profitieren vom Active.Points-Prämienprogramm sowie der exklusiven TEAM-Lounge bei ausgewählten Events.

TREFFE DIE PROFIS

ERDINGER Alkoholfrei unterstützt Weltklasse-Profis und fördert hoffnungsvolle Nachwuchsathleten im „Perspektivteam“. Als TEAM-Mitglied gibt es regelmäßig Gelegenheiten, sich mit den aktuellen und künftigen Top-Stars der Ausdauersportszene auszutauschen und sogar zu trainieren. **www.erdinger-active-team.de**

FIT FÜR DEN ZEHNER

Wer bei einem Zehn-Kilometer-Wettkampf an den Start geht, hat oft ein Ziel: Gas geben und so schnell laufen wie möglich. *Unser Experte Andreas Butz verrät dir, wie du mit systematischem Training dein volles Potenzial ausschöpfen kannst.*

Text: Andreas Butz | Foto: Adobe Stock/thebigticket20

↦ Zehn-Kilometer-Wettkampf bedeutet oft: All in. Hier geht man meist an seine Grenzen. Entweder, weil man noch frisch im Laufgeschehen ist – und daher oft an seine Grenzen geht. Oder, weil man schon ein „alter Hase" ist und einen Zehner nutzt, um zu schauen, was geht. Einen Zehn-Kilometer-Wettkampf joggt man selten einfach so. Die Distanz ist nicht zu lang und so wird richtig Gas gegeben.

„Richtig Gas geben" ist natürlich von Person zu Person etwas anderes. Jeder hat seine persönlichen Grenzen. Die Grenzen der Leistungsfähigkeit werden durch das Talent gesetzt, zum Beispiel die genetische Disposition hinsichtlich der angeborenen Muskelfasern. Oder dem Lebensstil und dem daraus resultierendem Körpergewicht. Aber auch durch den zeitlichen Rahmen, der einem zur Verfügung steht und den man bereit ist zu investieren.

Was darüber hinaus noch bleibt, ist die Trainingsintelligenz: Zu wissen, was man wann, wie oft und wie lange trainieren sollte, um auf den Punkt genau fit zu sein. Und hier kann jeder ansetzen. Egal ob die persönliche Schallmauer die 70-Minuten-Grenze ist, die 60 oder 50 Minuten oder eine Zeit unter 40 Minuten erreicht werden soll: Die Trainingsprinzipien sind die gleichen. Training sollte systematisch aufgebaut sein.

MIT DREI EINHEITEN PRO WOCHE DIE FORM VERBESSERN

Eliteläuferinnen und -läufer laufen zehn- bis 14-mal pro Woche. Und das, abgesehen von kurzen Pausen, das ganze Jahr über. Dies gepaart mit jugendlichem Alter und einem Körpergewicht, das zumindest an der unteren Grenze des BMI-Normalgewichts ist, ermöglicht einigen Männern Wettkampfzeiten von unter 30 Minuten und Frauen unter 33 Minuten.

Du hast andere Zeitziele? Glück gehabt, dann reichen unter Umständen schon drei Laufeinheiten pro Woche. Bitte beherzige meinen Rat: Einmal Laufen pro Woche ist keinmal, zweimal kann helfen, die Form zu erhalten, ab dreimal Lauftraining pro Woche kann man Formverbesserungen anstreben. Die meisten ambitionierten Hobbyläuferinnen und -läufer trainieren drei- bis viermal pro Woche. Wer die 40 Minuten knacken möchte, läuft eher fünf- bis sechsmal pro Woche. Ausnahmen bestätigen die Regel. Selbst mit vier Laufeinheiten pro Woche hilft der Trainingsfleiß bald nicht mehr weiter, wenn das Grundprinzip der Abwechslung nicht berücksichtigt wird. Viele Hobbyläuferinnen und -läufer laufen stets in ihrem Wohlfühltempo. Immer das gleiche Tempo zu laufen, die gleiche Pace oder im gleichen Pulsbereich, kann zwar als angenehm empfunden werden, doch gibt es dem Körper keinen Anlass besser zu werden oder sich an regelmäßig gesetzte Reize anzupassen.

NUTZE DEINE BELASTUNGS-RESERVE AUS!

Hier kommt der Begriff der Belastungsreserve ins Spiel. Diese ist in der Laufcampus-Methode mit 61 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Hfmax) definiert. Angenommen deine Hfmax liegt bei 180 Schlägen pro Minute, so ist die obere Grenze bei 180 zu setzen und die untere bei 110 Schlägen pro Minuten. Und diese Belastungsreserve darfst du, ja solltest du, in deinem wöchentlichen Training, durchaus nutzen.

- **In den ganz niedrigen Pulsbereichen wie dem Super-Sauerstofflauf-Bereich trainierst du regenerativ (61 bis 70 % der Hfmax).**
- **In den mittleren Pulsbereichen beim langsamen Dauerlauf (71 bis 75 % Hfmax) und dem mittleren Dauerlauf (76 bis 80 % Hfmax) gestaltest du optimal die langen Ausdauerläufe und verbesserst so den Energiestoffwechsel.**
- **Im zügigen Dauerlauf-Bereich (81 bis 85 % Hfmax) schulst du deine Kraftausdauer.**
- **Und zwischen 86 und 100 Prozent gestaltest du abwechslungsreich deine Tempotrainings und Rennen, verbesserst die Leistungsfähigkeit deines Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems.**

Unser Experte Andreas Butz ...

... ist selbst über 180-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der Laufcampus-Akademie bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal-Trainern aus. In LÄUFT. schreibt er darüber, was Sportlerinnen und Sportler noch besser macht. Unsere Trainingspläne auf laufen.de bieten wir in Kooperation mit seinem Unternehmen Laufcampus an.

Mehr Infos unter: www.laufcampus.de

Mit einer Potenzialanalyse (über den QR-Code auf Seite 21) kannst du deine persönliche Belastungsreserve und individuellen Bereiche ausrechnen. Und sogar die Tempobereiche, über die wir gleichen reden sowie die Pace für das richtige Intervalltraining. Außerdem findest du über diesen Weg auch alle Infos, wie du dir einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen kannst.

TEMPOTRAINING KANN DEN UNTERSCHIED MACHEN

Wenngleich du auch ohne Tempotraining ein passabler Läufer, eine zufriedene Läuferin werden kannst, so ist ein Tempotraining doch empfehlenswert. Tempotraining ist Krafttraining für ganz viele Aspekte. Natürlich wird die Beinmuskulatur trainiert. Wenn du schneller läufst, müssen vor allem deine Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskeln mehr Kraft aushalten, mit dem Ergebnis – wenn du wöchentlich Tempotraining machst – dass diese sich anpassen, also leistungsfähiger werden.
Gleiches gilt für deine mentale Stärke. Wer beim Intervalltraining erfolgreich trainiert, nimmt das Selbstbewusstsein aus dem Training ins Rennen mit. Und nicht zu vergessen: Mit Tempowechseltraining in Form von Intervallen oder Fahrtspielen trainierst du auch deinen Herzmuskel. Dieser wird mit der Zeit größer und leistungsfähiger.

Mit folgender zusätzlicher Trainingsintelligenz bist du einem sehr guten Lauftraining schon sehr nah:

- **Absolviere in den letzten vier bis fünf Wochen vor dem Wettkampf längere Intervalle bis maximal 2000 Meter Länge im 10-Kilometer-Renntempo (10RT).**
- **Laufe in den vier bis fünf Wochen davor mittellange Intervalle bis maximal 1200 Meter Länge im 5-Kilometer-Renntempo (5RT).**
- **Streue davor einige Wochen kurze Intervalle zwischen 400 und 800 Metern Länge im 3-Kilometer-Renntempo (3RT) ein.**

Wenn Hobbyläuferinnen und -läufer etwas von der Elite übernehmen können, dann die langen Läufe. 5000- und 10.000-Meter-Spezialisten und -spezialistinnen gestalten ihre langen Läufe zwischen 90 und 120 Minuten. Das sollte auch für dich gelten. Die neben dem Tempotraining wichtigste Laufeinheiten solltest du so niedrigpulsig und lang wie möglich machen. Mit dieser Wunderwaffe namens langer Lauf verbesserst du den Energiestoffwechsel: Je mehr Sauerstoff du dabei bekommst und je länger du trainierst, umso größer der Trainingseffekt. Statt kurz und kurzatmig, lieber lang im Quassellauftempo. Du traust dir sogar zu, länger als die Elite zu laufen? Wunderbar, auch gegen 150 Minuten ist nichts einzuwenden, ganz im Gegenteil. Und warum? Je länger du niedrigpulsig unterwegs bist, desto mehr gibst du den Muskeln die Möglichkeit, in den Muskelzellen Mitochondrien zu bilden und zu stärken. Diese Mitochondrien sorgen beim Training und im Rennen für die Bewegungsenergie. Mehr Mitochondrien, mehr Energie. Mehr ruhige Trainingskilometer, mehr Mitochondrien.
Mit diesem Wissen über Trainingshäufigkeit, Belastungsreserve, Tempotraining und Energiestoffwechseltraining kannst du dein persönliches Potenzial ganz sicher ausschöpfen.

Dein LÄUFT.-Trainingsplan auf laufen.de

Analysiere dein Potenzial und finden den idealen Plan für dich

Auf laufen.de findest du bewährte Standardtrainingspläne für die häufigsten Zeitziele auf den beliebtesten Strecken: Zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Du kannst auch den Einstieg ins Laufen nach Plan gestalten. Diese Pläne stehen LÄUFT.-Abonnentinnen und -Abonnenten kostenlos zur Verfügung und können aufeinander aufbauend verwendet werden, sodass du nach deinem Einstieg über den ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf innerhalb eines Jahres den ersten Halbmarathon laufen kannst. Daneben bieten wir dir aber auch die Möglichkeit, herauszufinden, was für dich mit dem richtigen, individuellen Trainingsplan möglich ist. Die Potenzialanalyse bieten wir in Kooperation mit unserem Experten Andreas Butz und dessen Unternehmen Laufcampus an. Nachdem du deine bisherige(n) Bestzeit(en) online angegeben hast, erfährst du, welche Ziele du realistisch anpeilen solltest und kannst dir dann einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen, mit dem du dein Potenzial voll ausschöpfst und am Tag X deine beste Leistung abrufen wirst. Und sollte das Training doch mal nicht nach Plan laufen, kannst du dich von einem Coach aus dem Laufcampus-Netzwerk persönlich beraten lassen.

DIREKT ZUR POTENZIALANALYSE UND ZU DEINEM TRAININGSPLAN

laufen.de/d/trainingsplaene

NEUE PRODUKTE

Fotos: Hersteller

+GERÜSTET FÜR JEDEN LAUF

Mit der neuen Run Everywhere-Kollektion von Under Armour bist du gerüstet für jeden Run. Ob locker und entspannt oder doch mit richtig Gas. Der UA Flow Velociti 3 ist ein Speed-Schuh mit einer optimalen Balance aus Dämpfung, Schutz und Tempogefühl. Die integrierte und bewährte Flow-Sohle verspricht eine verbesserte Beschleunigung, weiches Abrollen und ein gutes Bodengefühl bei intensiven Trainings- und Wettkampfläufen. Dazu bietet Under Armour die optisch passende Bekleidung aus hochwertigen Materialien für verschiedenste Wetterbedingungen. ***UNDER ARMOUR | UA Flow Velociti 3| 150,00 €***

GUT GESTÜTZT

Die RU Trail Running Socken von Falke sind angenehm gepolstert, stabilisieren durch eine eingestrickte Bandage den Knöchel und minimieren so das Risiko des Umknickens. Schnell trockenendes Material hält den Fuß trocken.
FALKE | RU Trail Running Socken | 21,00 €

NO BOUNCING

Extreme Leichtigkeit, höchster Tragekomfort und Top-Atmungsaktivität sind die Leistungsmerkmale des bügellosen und ungepolsterten Gravity Lite-BHs von Triumph. Reduziert die Brustbewegung um 71 Prozent!
TRIUMPH | Gravity Lite | 60,00 €

ALLES DABEI

500 Milliliter Flüssigkeit, Gels, Schlüssel, Karten – all das findet problemlos Platz in der minimalistisch gehaltenen Ultra Belt Hüfttasche von CamelBak. Leicht, atmungsaktiv sowie angenehm gepolstert und verfügt über Reflektoren.
CAMELBAK | Ultra Belt Hüfttasche | 49,99 €

+LAUFSTRECKEN DER EXTRAKLASSE

Die spannendste Welt des Laufens in nur einem Buch: *Legendäre Laufstrecken* von Lonely Planet zeigt dir auf 328 Seiten 50 spannende Strecken weltweit und 150 ähnliche Alternativen dazu. Von kurz bis ultralang, vom Naturlauf zur Cityrunde ist alles dabei.
LONELY PLANET | Legendäre Laufstrecken | ISBN 978-3-8297-2697-9 | 29,90 €

→ LUFTIG LEICHT
Nur ein bisschen mehr als 50 Gramm bringt das Tank-T von On auf die Waage – ein Hauch von Nichts! Optimal, wenn im Wettkampf jedes Gramm zählt. Das Shirt ist außerdem atmungsaktiv und leitet Schweiß schnell von der Haut weg: für ein angenehm luftiges Tragegefühl.
ON | Tank-T | 69,95 €

PERFEKT AUSGERÜSTET ***VON KOPF BIS FUSS***

Bei diesem Rennoutfit von Adidas stimmt alles: Funktion, Style und Preis. Der Ultimate Adidas Run Medium-Support Sport-BH gibt dir guten Halt und sorgt zusammen mit dem Ultimate Knit T-Shirt und den Ultimate Two-in-One Shorts dafür, dass Feuchtigkeit vom Körper weggeleitet wird und du dich angenehm trocken fühlst. Die Running X 4D Heat.Rdy Socken und der Adizero Adios 8 treiben dich bei jedem Schritt vorwärts. ***ADIDAS | Ultimate Sport BH: 60,00 € Ultimate Knit T-Shirt: 60,00 € | Ultimate Two-in-One Shorts: 60,00 € Running X 4D Heat.Rdy Socken: 18,00 € | Adizero Adios 8: 140,00 €***

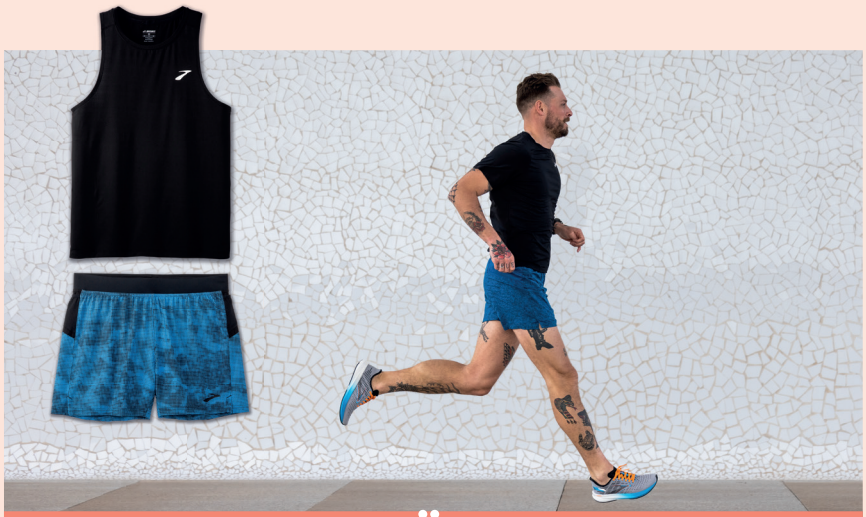
TOP-UNTERSTÜTZUNG ***FÜR SCHNELLES TEMPO***

Bei diesen Outfits von Asics wurde der Fokus auf das Wesentliche gerichtet: Shirts und Shorts sind superleicht, atmungsaktiv und behindern kein bisschen, wenn es um alles geht. Carbonplatten in den Schuhen unterstützen dich beim schnellen Laufen. Ab geht's! ***ASICS | Frauen: Ventilate Actibreeze Graphic Tank: 60,00 €, Metarun Split Short: 75,00 €, Metaspeed Sky +: 250,00 € Männer: Ventilate Actibreeze Graphic Singlet: 60,00 €, Metarun Split Short: 75,00 € Metaspeed Edge +: 250,00 €***

→ BLICK FREI
Haare, die beim Laufen ins Gesicht hängen, nerven einfach nur. Mit den Stirnbändern von Nike kannst du die Haare bändigen und hast jederzeit freie Sicht.
NIKE | Stirnbänder mit Print (6er-Pack) 22,99 €

IMMER GUT ***BELEUCHTET***

Dank der innovativen Adaptive Light Beam Technologie bietet die neue, extrem leuchtstarke Stirnlampe HF8R Signature von Ledlenser einen außergewöhnlichen Komfort: Sie ist komplett freihändig nutzbar. Sie passt Fokussierung und Lichtleistung dank Adaptive Light Beam Technology automatisch an und benötigt keinerlei manuelle Steuerung. Wer dies dennoch selbst übernehmen will, bedient die Lampe einfach über den Schalter oder das praktische Focus Wheel. ***LEDLENSER | HF8R Signature | 159,00 €***



+KOMFORT FÜR JEDEN RUN

Ultraleicht, schweißableitend, schnell trocknend und geruchsresistent – das sind die Merkmale des Atmosphere Singlet 2.0 von Brooks. Zusammen mit der supersoften Sherpa 5“ Short hast du ein komfortables Outfit für jeden Lauf. ***BROOKS | Atmosphere Singlet 2.0: 40,00 € | Sherpa 5" Short: 55,00 €***

→ BESSER REGENERIEREN

Die Recovery Slopes von Blackroll aktivieren und regenerieren deine Muskulatur gleichzeitig. Einerseits sorgt die zur Ferse hin abgeneigte Sohle besonders während des Stehens für eine Dehnung vor allem der Plantarfaszie, Waden, Oberschenkelrückseite und unterer Rücken. Andererseits erhöht sich die Muskelaktivität in den Beinen, im Gesäß und in der Rumpfmuskulatur, wodurch die Muskulatur leicht aktiviert und zugleich die Durchblutung anregt wird. **BLACKROLL | Recovery Slopes | 69,90 €**

→ READY FOR WORKOUT

Der neue Pump Pre-Workout-Drink von Foodspring bereitet dich optimal auf dein Training vor. Hauptbestandteil des Pump Pre-Workout-Drinks sind die Aminosäuren Taurin, Citrullin und Arginin. Zusammen mit den zusätzlichen Inhaltsstoffen Vitamin C und Kalium sorgen die Aminosäuren dafür, dass deine Muskeln bereit für das anstehende Training sind. Dabei wird gänzlich auf Koffein verzichtet. Zuckerfrei und mit natürlichen Inhaltsstoffen. **FOODSPRING | Pump Pre-Workout | 34,99 €**

FRISCHER DUFT

Boot-Bananas neutralisieren Gerüche und nehmen Feuchtigkeit aus Laufschuhen auf. Sie bestehen aus natürlich absorbierenden Salzen, Mineralien und Pflanzenextrakten mit ätherischen Lavendel-, Zitronen-, Patschuli- und Teebaumölen.

BOOT BANANAS | Original Shoe Deodorisers | 18,00 €

→ OPTIMAL FÜR DEN WINTER

Das NB Heat Grid Half Zip-Shirt von New Balance hat eine sportliche Passform für optimale Bewegungsfreiheit, Daumenschlaufen und Handschuhbündchen für einen guten und bequemen Sitz sowie reflektierende Details. NB-HEAT-Technologie hält dich warm und leitet Feuchtigkeit ab.
NEW BALANCE | NB Heat Grid Half Zip | 80,00 €

5 COOLE GADGETS FÜR DEN PERFEKTEN WETTKAMPF

→ GUT VERSTAUT

In den diversen Taschen des Pulse Belts von Salomon kannst du verschiedenste Utensilien wie Gels, Riegel oder auch Handy und 500-Milliliter-Trinkbehälter sicher verstauen. Atmungsaktives 4-Wege-Stretch-Material sorgt für eng anliegende Passform und stabilen Sitz selbst bei intensiver Bewegung.
SALOMON | Pulse Belt | 35,00 €

→ SCHNELL GECLIPT

Mit dem praktischen Startnummernband von Ultrasports kannst du dir das nervige Befestigen von Startnummern mit Sicherheitsnadeln sparen. Gürtel einfach umschnallen, Startnummer festclipen und los geht's! **ULTRASPORTS | Startnummernband | 5,00 €**

→ BEUGT REIBUNG VOR

Der Brustgurt scheuert, die Oberschenkelinnenseiten sind wundgelaufen, an der Ferse hat sich eine Blase breitgemacht. Mit 2Skin von Pjuractive gehört das der Vergangeheit an: Ein widerstandsfähiger, unsichtbarer Schutzfilm verhindert Reibung. Ultra langanhaltend, ohne die Poren zu verstopfen, atmungsaktiv, wasser- und schweißresistent. **PJURACTIVE | 2Skin | ab 12,95 €**

→ LEICHT GESCHÜTZT

Mit der Ultra Pro-Sonnenbrille von Dynafit behältst du definitiv den Durchblick. Mit ihrem Halbrahmen bringt sie nur 31 Gramm auf die Waage und ist damit die ideale Begleiterin für Speed-Rennen. Die photochromatischen, selbsttönenden Gläser passen sich in Sekundenschnelle wechselnden Lichtverhältnissen an und sorgen so für beste Sicht bei jedem Wetter. Zudem sind deine Augen top geschützt. **DYNAFIT | Ultra Pro | 220,00 €**

→ NEUE ENERGIE

UltraGels von UltraSports enthalten einen optimierten Mix aus Maltodextrin bzw. Dextrose, Fruchtkonzentraten und Arginin. Vor oder während des Wettkampfs mit etwas Flüssigkeit eingenommen, versorgt dich das Gel mit neuer Energie. In den Geschmacksrichtungen Berry und Cola erhältlich.
ULTRASPORTS | UltraGel | ab 2,75 €

+WÄRMENDER KOMFORT AN KALTEN TAGEN

Die Zeroweight-Laufbekleidung von ODLO richtet sich an Läufer:innen, die sich auch von Wind und Wetter nicht aufhalten lassen. Bei der neuen Herbst-/Winterkollektion 2023 dreht sich alles um Performance an kalten Tagen: So bietet die Funktionskleidung auch bei widriger Witterung ein Höchstmaß an Wärme, Schutz und Atmungsaktivität. In Kombination mit dem sportlichen Schnitt, laufspezifischen Details und der hohen Fertigungsqualität, für die ODLO bekannt ist, garantiert die Laufbekleidung aus technischen Funktionsfasern überragende Bewegungsfreiheit für sportliche Abenteuer in der Kälte.

ISOLATION UND KOMFORT

In der Herbst-/Winterkollektion 2023 feiern die ODLO Zeroweight Insulator-Modelle ihre Premiere. Die Outfits dieser Reihe halten den Körper an eiskalten Tagen angenehm warm. Darüber hinaus sind sie zu 91 Prozent aus recycelten Materialien hergestellt und mit der Thermo-Isolierung von Freudenberg aus gebrauchten Plastikflaschen versehen. Dabei trifft innovative Stepptechnik auf Einsätze aus gebürstetem Jersey – für Laufbekleidung mit höchstem Tragekomfort im elegant-schlichten Look.

ZUR KOLLEKTION GEHÖREN FOLGENDE MODELLE:

Die **Zeroweight Insulator Jacke** beeindruckt durch ihre Bewegungsfreiheit, Atmungsaktivität und den hohen Wetterschutz dank winddichtem 4-Wege-Stretchmaterial und leicht isolierter Kapuze. Plus: Seitentaschen mit Reißverschluss und reflektierende Details. ➜ **210,00 €**

Die **Zeroweight Insulator Weste** ist eine vielseitige ärmellose Variante der Jacke. Sie bietet ein Höchstmaß an wärmendem Komfort und ist mit Seitentaschen mit Reißverschluss sowie reflektierenden Details ausgestattet. ➜ **170,00 €**

Die **Zeroweight Insulator Shorts** bieten herausragende Bewegungsfreiheit, und synthetische Wärmeregulierung und perfekten Sitz. Eine kleine Schlüsseltasche und reflektierende Details runden das Ganze ab. ➜ **100,00 €**

Die **Zeroweight Lauftights** überzeugen mit außergewöhnlicher Bewegungsfreiheit, Atmungsaktivität und Wärmefähigkeit. Verstellbarer Bund, Reißverschlusstasche hinten für wichtige Kleinigkeiten sowie reflektierenden Details. ➜ **90,00 €**

In das **Ceramiwarm-Gewebe der Zeroweight Ceramiwarm Mid Layer** sind Keramikpartikel eingearbeitet, die die Wärme zurück zum Körper reflektieren und gleichzeitig Feuchtigkeit entweichen lassen. Solo oder als wärmende mittlere Schicht. ➜ **110,00 €**

Die **Zeroweight Reflect Print-Tights** für Damen basieren auf der Zeroweight Lauftight, weisen zudem aber einen eleganten reflektierenden Print auf, der für zusätzliche Sichtbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen sorgt. ➜ **100,00 €**

› IMMER LEICHTER & SCHNELLER – UM JEDEN PREIS? ‹

WAS EIN ENERGIEMANGEL MIT DEM KÖRPER MACHT

Leicht läuft schneller. Heißt es oft.
Wenn man sich aber permanent in einem Energiedefizit befindet, um leicht zu sein oder zu werden, kann das Leistungseinbußen oder sogar gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

GESUNDHEIT
—
ERNÄHRUNG

↦ Egal ob Profi- oder Hobbysport – heutzutage geht es vielerorts um Selbstoptimierung, darum die maximale Leistungsgrenze zu erreichen und top durchtrainiert auszusehen. Das Zusammenspiel und die Wechselwirkungen von Training und Ernährung sind allgemein bekannt. Dennoch wissen viele Sportler und Sportlerinnen sowie Trainer und Trainerinnen nicht, welche Folgen es haben kann, wenn die Ernährung dem Trainingsumfang nicht adäquat angepasst wird.

Das Credo schlanker ist gleich schneller herrscht leider in Ausdauersportkreisen weiterhin vor. Auch viele Hobbysportlerinnen und -sportler nehmen sich Top-Athletinnen und -athleten zum Vorbild. Doch das optimale Wettkampfgewicht zu erreichen und dabei die maximale Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten, ist ein Drahtseilakt, der häufig nicht ohne Folgen bleibt.
Viele Top-Athletinnen und -athleten haben Mühe, ihr vermeintliches optimales Wettkampfgewicht zu erreichen. Und zwar in dem Sinne, dass sie zu wenig wiegen und nicht zu viel. Sie erleben dabei in einem schleichenden Prozess, wie sich Körper und Psyche verändern. Eine dauerhafte Ermüdung, erhöhte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen im Alltag werden dem intensiven Training zugeschrieben. Doch spätestens, wenn dann Verletzungen und Infekte immer häufiger auftreten, wird klar, dass etwas nicht stimmt. Leider ist es dann häufig zu spät und eine Ermüdungsfraktur ist die Folge.
Auch viele Hobbysportlerinnen und -sportler leiden an einem Energiemangel. Sowohl wissentlich als auch unwissentlich. Manche haben vielleicht mit dem Laufen begonnen, um abzunehmen. Grundsätzlich eine gute Idee. Kritisch wird es aber, wenn das tägliche Energiedefizit zu hoch ist. Dann können langfristig Energiemangelerscheinungen auftreten. Man kann jedoch auch unwissentlich in ein Energiedefizit geraten. Etwa dann, wenn Trainingsvolumen und Trainingsintensität ansteigen, aber die Ernährung nicht angepasst wird. Über einen längeren Zeitraum kann dies zu einem Energiemangel führen, der erhebliche Konsequenzen haben kann.

WIE ENTSTEHT EIN ENERGIEMANGEL?

Wenn die Energiezufuhr den benötigten Energiebedarf langfristig nicht mehr deckt, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Die häufigste Annahme ist, dass nur sehr dünne Athletinnen und Athleten oder solche mit Essstörungen unter einem Energiemangel (RED-S) leiden können. Das ist jedoch ein Irrglaube.
Ausgangspunkt eines Energiemangels ist die sogenannte Energieverfügbarkeit. Die Energieverfügbarkeit beschreibt die Energiemenge, die dem Körper nach Abzug des Trainingsumsatzes für lebensnotwendige Prozesse zur Verfügung steht. Wenn die Energieaufnahme über einen längeren Zeitraum den Gesamtenergieverbrauch nicht deckt, dann kann es zum sogenannten Relativen Energiedefizit-Syndrom (RED-S) kommen.
Eine langfristig zu geringe Energieverfügbarkeit kann zu einem verringerten Ruheenergieverbrauch von circa 10-20 Prozent führen, um die Funktion von lebensnotwendigen Organen und Geweben aufrechtzuerhalten und auch den Energieverbrauch bei Belastung herabzusetzen. Dieser Mechanismus ist wohl evolutionär bedingt, um Hungerzustände zu überleben. Es ist in etwa gleichzusetzen mit dem automatischen Umschalten des Handys in den „Energiesparmodus". Der neue adaptierte Status spart zwar Energie ein, ist aber suboptimal und geht im Kontext der Energieverfügbarkeit mit erheblichen Beeinträchtigungen der Gesundheit einher.

RED-S UND SEINE FOLGEN FÜR DEINE GESUNDHEIT

RED-S beschreibt also einen Zustand, bei dem die Energiezufuhr den Energiebedarf nicht mehr deckt und die physiologischen und psychologischen Funktionen des Körpers infolgedessen aus dem Gleichgewicht geraten. Kurz gesagt: Es ist ein Energiemangel-Syndrom. Dieses kann die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und unter anderem zu kardiovaskulären, endokrinen, reproduktiven und muskuloskelettalen Erkrankungen führen.
Die Ursache dafür liegt in einem veränderten Hormonhaushalt. Besonders bei Frauen macht sich ein Energiemangel durch Menstruationsstörungen oder das vollständige Ausbleiben der Periode bemerkbar. Bei Männern kann es zu einer verringerten Testosteronproduktion kommen. Durch die hormonellen Veränderungen kommt es zu einer verringerten Knochenmineraldichte und in Folge dessen steigt auch das Risiko für Ermüdungsfrakturen und Osteoporose stark an. Aber nicht nur physiologische Funktionen sind beeinträchtig, auch Auswirkungen auf die Psyche, wie z.B. Depressionen, konnten festgestellt werden.

Text: Jana Staggenborg, Pia Jensen/where's the food?| Fotos: Jana Staggenborg, Pia Jensen/where's the food?, Adobe Stock/neonshot, PheelingsMedia

WENN DER KÖRPER ALARM SCHLÄGT

RED-S zu erkennen ist mitunter gar nicht so einfach. Denn die Symptome können vielfältig sein. Bei Frauen ist die Erkennung etwas einfacher als bei Männern. Das Ausbleiben der Periode ist ein klares Indiz dafür, dass etwas nicht stimmt. Dem Körper steht nicht ausreichend Energie zur Verfügung, um alle Prozesse aufrechtzuerhalten. Deshalb spart er an Funktionen, die nicht lebensnotwendig sind, wie z.B. die Menstruation. Folgende weitere Symptome können auf RED-S hinweisen:

- Ermüdungsfrakturen
- Vorzeitige Ermüdung
- Häufige Verletzungen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Magen-Darm-Probleme
- Erhöhte Reizbarkeit
- Häufige muskuläre Probleme

Sportlerinnen und Sportler, die bei sich zwei oder mehrere der Symptome feststellen, sollten ihre Energiezufuhr überdenken und sich professionelle Beratung holen. Eine ärztliche Abklärung mittels eines Blutbilds inklusive der Hormonparameter kann Aufschluss bringen. Um RED-S zu diagnostizieren, bedarf es jedoch an Kenntnissen über das Syndrom und klinischen Parametern, die bei der Identifikation Aufschluss geben können. Leider wissen viele Trainerinnen und Trainer, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Ärztinnen und Ärzte über dieses Problem bisher nicht ausreichend Bescheid.

WAS KANN ICH TUN, UM EINEN ENERGIEMANGEL ZU VERMEIDEN?

Versorge dich rund um dein Training mit der richtigen Ernährung. Deine Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil deines Trainingsprozesses. Integriere drei feste Hauptmahlzeiten in deinen Tag und ergänze diese, je nach Trainingsumfang, mit weiteren Snacks vor und nach dem Training. Achte darauf, ausgewogene Mahlzeiten mit Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zu dir zu nehmen. Kohlenhydrate stellen eine wichtige Energiequelle für Sportlerinnen und Sportler da. Ein Verzicht auf Kohlenhydrate verschlechtert deine Leistungsfähigkeit und kann RED-S begünstigen. Lange Trainingsläufe mit einer Dauer über 90 Minuten und hoch-intensive Intervalleinheiten solltest du zudem mit Kohlenhydratgetränken, Riegeln oder Gels verpflegen.

Von unseren Expertinnen Pia Jensen und Jana Staggenborg

Wenn du auf der Suche nach sportgerechten, energiereichen und leckeren Rezepten bist, dann sind die Kochbücher von *where's the food* genau das richtige für dich. In den Büchern von Pia Jensen und Jana Staggenborg findest du Rezepte, die optimal auf dein Training abgestimmt sind. Nährstoffreiche Pre-Workout und Post-Workout Gerichte mit bestem Geschmack für mehr Energie im Alltag. Denn nur wer seinen Körper ausreichend mit Energie versorgt, wird langfristig gesund und leistungsfähig sein. Die Kochbüchern verfolgen eine ganz klare Philosophie: Sportlerküche soll gut schmecken, mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und zudem schnell und einfach in den Alltag integrierbar sein. Mehr Infos unter: **www.wheresthefood.de**

DIE PERFEKTE VERPFLEGUNG FÜR DEN WETTKAMPF

Ohne die richtige Ernährungsstrategie kannst du im Wettkampf nicht performen. ***5 Tipps, mit denen es im Wettkampf läuft.***

1. Tests:
Teste deine Ernährungsstrategie vorab mehrfach im Training! Die beste Strategie nützt nichts, wenn du sie nicht verträgst. Nur mit Tests im Voraus kannst du sicherstellen, dass dein Magen-Darm-Trakt die Verpflegung toleriert. Denn die Aufnahmefähigkeit ist trainierbar.

2. Carboloading:
Ernähre dich in den 24 Stunden vor deinem Rennen kohlenhydratreich, dafür aber fett-und ballaststoffarm. So sorgst du für optimal gefüllte Kohlenhydratspeicher und belastest deinen Magen-Darm-Trakt nicht zu stark.

3. Trinken:
Bei einer Wettkampfdauer unter 45 Minuten brauchst du bei Temperaturen unter 20 Grad in der Regel keine Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr. Bei allem über 45 Minuten empfehlen wir dir, dich mit Kohlenhydraten und Flüssigkeit zu versorgen. Trinke regelmäßig alle 15 bis 20 Minuten circa 150-200 Milliliter. Reichere dein Getränk mit etwas Natrium an. Hierzu kannst du einfach eine Prise Salz auf einen Liter Flüssigkeit geben. Je mehr du schwitzt, desto mehr benötigst du.

4. Kohlenhydrate:
Kohlenhydrate können dir einen echten Leistungsschub geben. Plane also je nach Wettkampfdauer mindestens 30 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde ein. Du kannst diese in Form von Gels, Riegeln, Bananen, Trockenfrüchten oder auch Kohlenhydratgetränken zu dir nehmen.

5. Auffüllen:
Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf: Damit du optimal regenerierst, solltest du nach dem Wettkampf eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten und Proteinen zu dir nehmen. Diese füllt deine Kohlenhydratspeicher wieder auf, unterstützt deine Muskelregeneration und verringert deine Regenerationszeit.

So funktioniert effektives Carboloading

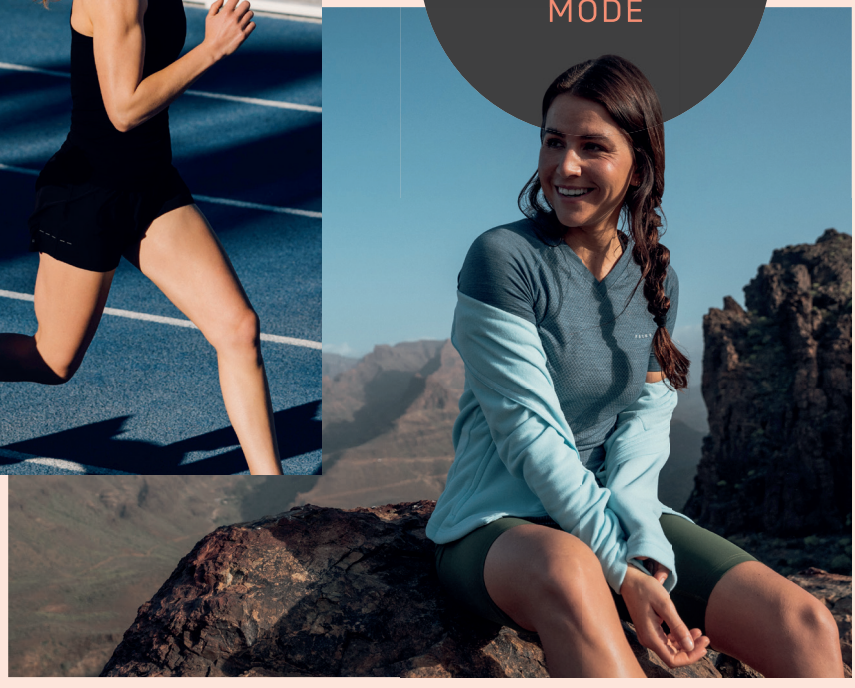
Beginne 48 Stunden vor dem Wettkampf, gezielt kohlenhydratreich zu essen. Du kannst hierzu auch Saftschorlen oder Kohlenhydratgetränke nutzen, wenn es dir schwerfällt, größere Mahlzeiten zu verzehren. Auch Energieriegel oder Trockenobst können aufgrund ihrer Kompaktheit bei gleichzeitig hoher Kohlenhydratmenge zur Auffüllung beitragen. Esse und snacke am besten alle drei Stunden und vermeide übermäßig große Portionen. Verzichte dabei auf sehr fettreiche und blähende Lebensmittel wie Kohl oder Hülsenfrüchte und wähle bevorzugt Lebensmittel mit niedrigem Ballaststoffanteil. Salat und Rohkost solltest du meiden. Trinke außerdem ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt – am besten mit Elektrolyten oder etwas Salz angereichert.

Text: Pia Jensen/where's the food?

› WARUM RICHTIGE FUNKTIONSUNTERWÄSCHE WICHTIG IST ‹

DIE ZWEITE HAUT

Baumwollshirt war vorgestern. Moderne Funktionsunterwäsche hilft dir, den Schweiß richtig zu managen. ***Je nach Bedarf können sogenannte „Baselayer“ wärmen oder kühlen.*** *Wir erklären dir, wie das funktioniert.*



EQUIPMENT

MODE

↦ Der Herbst steht vor der Tür, und es wird wieder kühler. Zeit für die „zweite Haut“, die Laufunterwäsche. Zeit, darüber nachzudenken, ob du das richtige Equipment im Schrank hast.

Hast du beim letzten Mal stark geschwitzt, sodass dir die eine oder andere Schweißperle unangenehm den Rücken runtergelaufen ist? Hast du vielleicht sogar länger gestanden und hast angefangen zu frieren? Gibt es Laufunterwäsche, die den Schweißtransport so gut managt, um das zu verhindern?
Wir haben die „Baselayer“ von FALKE getestet. Die moderne Funktionsunterwäsche nimmt den Schweiß in aktiven Phasen auf und transportiert ihn wieder ab, kühlt bei hoher Aktivität und wärmt in passiven Phasen, um den Körper im optimalen Temperaturbereich zu halten und Überhitzung sowie Auskühlung zu vermeiden. Klingt nach Zauberei? Nein. Das ist Technologie made in Germany!

ZWEI-LAGEN-KONSTRUKTION

Michael Meier, seit über 25 Jahren Produktmanager bei FALKE, erklärt wie das funktioniert: „Möglich wird das durch eine Zwei-Lagen-Konstruktion und eine abgestimmte Materialkombination." Das Material auf der Außenseite nehme stets mehr Feuchtigkeit auf, als das auf der Innenseite. Dadurch werde der Schweiß schnell auf eine große Fläche verteilt und könne schneller verdunsten. „Schweiß kann ja nicht springen, und wenn die Sportunterwäsche keinen Kontakt zur Haut hat, kann der Schweiß auch nicht aufgenommen werden", sagt der Experte.

Zudem sind die „Baselayer" von FALKE rundgestrickt. „Es gibt keine Naht und dadurch auch keine Reibung, also maximale Bewegungsfreiheit. Das ermöglicht eine optimale Passform sowie eine schnelle Feuchtigkeitsaufnahme", erklärt Meier.

FALKE geht sogar noch einen Schritt weiter und bestimmt über ein sogenanntes „Body Mapping" unterschiedliche Klimazonen am Körper. „Mit unserer Technologie können wir in einem Produkt unterschiedliche Klimazonen einstricken. Wir wärmen dort, wo es nötig ist und sorgen für einen schnellen Feuchtigkeitstransport, wo Schweiß entsteht", sagt Michael Meier. Beispielsweise könne im Nierenbereich schnell eine Auskühlung entstehen, die aber durch eine doppelte Struktur und verstärkte Isolation verhindert wird.

FALKE unterteilt – abgestimmt auf die unterschiedlichen Anforderungen wie Außentemperatur oder Intensitätslevel – seine Funktionsunterwäsche in fünf verschiedene Kategorien: „Ultralight Cool", „Warm" und „Maximum Warm" sowie „Wool-Tech" und „Wool-Tech Light". „Maximum Warm" und „Wool-Tech" sind für Temperaturen im Minusbereich geeignet, also eher für Ski- oder extreme Winter-Aktivitäten konzipiert.

Für Läuferinnen und Läufer sind die Produkte aus den Kategorien „Ultralight Cool", „Warm" und „Wool-Tech Light" optimal. Sie bestehen aus einer strapazierfähigen und schnell trocknenden Polyamid-Mischung sowie bei „Wool-Tech Light" aus thermoregulierender Merinowolle.

FALKE FUNKTIONSUNTERWÄSCHE

*HILFT BEI **WÄRME UND KÄLTE***

Baselayer aus der Kategorie „Ultralight Cool" kühlen und sollten bei hohen Temperaturen bis 30 Grad Celsius getragen werden. Sie sind für ein hohes Intensitätslevel geeignet, also dann, wenn viel Schweiß fließt.
Einsatzbereich: +15 bis ca. 30 Grad Celsius

FALKE UL C Shortsleeved Shirt Women 50,00 €
FALKE UL C Panties Women 32,00 €
FALKE UL C Shortsleeved Shirt Men 50,00 €
FALKE UL C Boxer Men 32,00 €

Baselayer aus der Kategorie „Warm" wärmen bei milden bis kalten Bedingungen und sorgen durch die zweilagige Konstruktion für schnellen Feuchtigkeitstransport. Für schweißtreibende Aktivitäten konzipiert.
Einsatzbereich: -10 bis ca. +15 Grad Celsius

FALKE W Shortsleeved Shirt Women 55,00 €
FALKE W Long Tights Women 55,00 €
FALKE W Shortsleeved Shirt Men 55,00 €
FALKE W Long Tights Men 55,00 €

Baselayer aus der Kategorie „Wool-Tech Light" wärmen bei kühlen Temperaturen und bestehen aus thermoregulierender Merinowolle und Polyamid. Schneller Feuchtigkeitstransport wird hier mit Wärmeisolation verknüpft.
Einsatzbereich: -10 bis ca. +15 Grad Celsius

FALKE WT Light Shortsleeve Shirt Women 90,00 €
FALKE WT Light Shortsleeve Shirt Men 90,00 €

Fotos: Norbert Wilhelmi (2), ADAC Marathon Hannover

WENN DAS GANZE LAND LÄUFT

Der zweite Tag des Laufens war 2023 ein riesiger Erfolg. Mit mehr als 100 Events wurde Deutschland am ersten Mittwoch im Juni in Bewegung gebracht. 2024 wird die Erfolgsstory weitergeschrieben. ***Hier liest du, wie du mit einem eigenen Event dabei sein kannst und was alle erwartet, die am 5. Juni 2024 die Laufschuhe schnüren.***

↦ ***Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich. Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen. Unter diesem Motto haben am 7. Juni 2023 weit über 10.000 Menschen in ganz Deutschland die Laufschuhe geschnürt. Außerdem ermöglichten es die Teilnehmenden mit ihrer freiwilligen Anmeldegebühr, dass 2400 junge Bäume im Rahmen von Wiederaufforstungsprojekten gepflanzt werden konnten.***

Gelaufen wurde dabei entweder bei über 100 Veranstaltungen bundesweit oder selbst organisiert vor der eigenen Haustür. An dieser von German Road Races (GRR), der Interessengemeinschaft der großen Laufveranstaltungen, in Kooperation mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) initiierten Aktion beteiligten sich mehr als 6500 registrierte und mehrere tausend nicht angemeldete Aktive. „Eine stolze Bilanz, die sich sehen lassen kann und zeigt, dass wir mit dieser Idee auf dem richtigen Weg sind“, zog GRR-Vorstandsmitglied und „Tag des Laufens“-Initiatorin Stefanie Eichel vom ADAC Marathon Hannover ein rundum positives Resümee.

Der Tag des Laufens wird unterstützt von

DATEV
#GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Und 2024 soll es noch mehr Events vor Ort geben, bei denen sich alle treffen, die ganz ohne Zeitdruck laufen wollen – einfach um zu zeigen, dass sie Teil der immer größer werdenden Lauf-

Jetzt schon vormerken:
Am 5. Juni 2024 ist wieder Tag des Laufens

Beim Tag des Laufens in München mischte sich mit Sebastian Hendel einer der besten deutschen Marathonläufer unter die Teilnehmenden des Events, das von den Machern des Generali München Marathon organisiert wurde

community sind und den Sport lieben. Natürlich wird auch 2024 erneut die Teilnahme möglich sein, ohne bei einem Event vor Ort mitzumachen. Alle können einfach ihren Lauf tracken und mit ihren Kilometern zeigen, dass sie dabei waren.

Für alle lokalen Laufcommunitys ist der Tag des Laufens die perfekte Möglichkeit, Aufmerksamkeit vor Ort zu gewinnen: Einfach einen Ort und eine Zeit am 5. Juni 2024 als Treffpunkt definieren. Das anbieten, was zur eigenen Community, zum Verein, Lauftreff oder zur Laufgruppe passt. Und dann Menschen einladen, nachdem das Event auf tagdeslaufens.de veröffentlicht worden ist. Wie das geht? Super einfach: Der Eintrag von Uhrzeit, Treffpunkt und der Name deiner Community mit Webseite oder Insta-Account reicht. Und dann wird der Tag des Laufens der gesündeste Sport der Welt so gefeiert, wie es euch gefällt. Und dabei werdet ihr natürlich von den Initiatoren von GRR und DLV sowie von laufen.de kräftig unterstützt.

Für 2024 sind auch einige größere Events geplant, zu denen wieder einige der besten deutschen Läuferinnen und Läufer erwartet werden. So wie 2023 beispielsweise in Hannover, wo der „Niedersächsische Behördenmarathon“ am Maschsee mit fast 250 Staffeln für eine enorme Teilnehmendezahl sorgten; andere Laufgruppen an unterschiedlich Orten der Stadt wurden unter anderem vom amtierenden Deutschen Marathonmeister Hendrik Pfeiffer, seiner Lebensgefährtin und Köln-Halbmarathonsiegerin Esther Jacobitz und der zweimaligen Ironman-Europameisterin Sandra Wallenhorst begleitet. Bundesweit waren zudem unter anderem die Europameister Richard Ringer und Hanna Klein am Start. In München lief bei dem vom Generali Marathon München initiierten Event mit Sebastian Hendel einer der besten deutschen Marathonläufer mit.

Also: Schon mal überlegen, was für ein Event zum Tag des Laufens 2024 in deiner Region und deiner Community passen könnte. Und dann auf tagdeslaufens.de anmelden.

Ob mit Startnummer oder ohne: Beim Tag des Laufens geht es um den Spaß am gesündesten Sport der Welt. Und immer wird auch für einen guten Zweck gelaufen

Du interessierst dich für den Tag des Laufens und willst ein eigenes Event auf die Beine stellen?
www.tagdeslaufens.de

MEHR ALS NUR EIN SPRACHROHR DER LAUFSZENE

Die Interessensgemeinschaft German Road Races (GRR) bewegt über seine 120 Mitglieder Jahr für Jahr mehr als 500.000 Läuferinnen und Läufer. Viele Veranstalter, die GRR angehören, haben sich hohen Qualitätsstandards verschrieben. Auch in Sachen Nachhaltigkeit.

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

Zielsetzungen

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, 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.

Qualitätsstandards

Die GRR-Mitglieder verpflichten sich entsprechend den Qualitätsstandards 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 – sogenannte weiche Kriterien, die GRR-Veranstaltungen in ihrer Art einzigartig machen.

German Road Races ist eine Motor für die Entwicklung des Straßenlaufs in Deutschland. Die Förderung des Spitzensports, auch im Nachwuchsbereich, gehört ebenso dazu, wie die Qualität bei den vielen Laufevents. Dabei gehören Großveranstaltungen wie der GENERALI Berliner Halbmarathon (oben) mit mehr als 35.000 Teilnehmern in der deutschen Hauptstadt ebenso dazu wie attraktive City- und Landsschaftsläufe in mittelgroßen und kleinen Städten. **www.germanroadraces.de**

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 auf der Strecke und im Ziel und Abfallentsorgung, der Integrierung von behinderten Sportlern und die Durchführung von Kinder- und Jugendläufen. Die Mitglieder unterstützen sich zudem mit gemeinsamen Werbeaktionen.

Voraussetzung einer Mitgliedschaft

Um die Vielfalt von Laufveranstaltungen innerhalb der Interessengemeinschaft German Road Races e.V. zu gewährleisten, sind die Voraussetzungen für eine Mitgliedschaft bewusst auf einen Grundkonsens (Pflichtteil der Qualitätskriterien) beschränkt. Die Größe einer Veranstaltung ist dabei unerheblich. Inzwischen sind über 85 Organisationen mit über 120 Veranstaltungen Mitglied bei German Road Races (GRR) e.V.

Vorstand

Auf einer außerordentlichen Mitgliederversammlung im April 2022 wurde die Neuordnung der Vorstandsarbeit mit der Bildung von Geschäftsfeldern beschlossen. Nach den Neuwahlen zeigt der neue Vorstand dieses Bild: Michael Brinkmann (Münster/Kommunikation), Stefanie Eichel (Hannover/Kooperationen), Heinfried Maschmeyer (Drebber/Verwaltung), Wilfried Raatz (Darmstadt/Sport), Karsten Schölermann (Hamburg/Strategie), Sascha Wiczynski (Salzkotten/Repräsentation und Finanzen). Horst Milde (Berlin) wurde gemäß einer Satzungsänderung zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR VIELE ATTRAKTIVE EVENTS, DIE EINE TEILNAHME WERT SIND.

17 03 2024

CO_2-neutraler Landschaftslauf

21.1 | 42.2 | 63.3 km

RUN GREEN - RUN HAPPY

50. Königsforst-Marathon

erlebe die grüne Lunge von Köln
und das Tor zum Bergischen Land

koenigsforst-marathon.de

BELKAW · Das Bergische · Gothaer · Autohaus Baldsiefen Wunschfahrzeuge · KIA Movement that inspires · zero waste club BAV · ENGELS ENGELS-DER-MALER.DE · TV REFRATH running team

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[BENSBERG]
17. MÄRZ 2024

Mit dem Königsforst-Marathon wird einer der ältesten Marathonläufe Deutschlands schon 50 Jahre alt.

JUBILÄUM BEIM VORREITER IN SACHEN „GREEN EVENT“

Der Landschaftslauf punktet mit idealer Infrastruktur, kurzen Wegen und einer perfekten Organisation von „Läufer*innen für Läufer*innen“. Mit dem Slogan „RUN GREEN – RUN HAPPY“ sind die Veranstalter seit über zehn Jahren mit einem vorbildlichen Nachhaltigkeitskonzept Vorreiter in Sachen Green Events. Jedes Jahr ein Stückchen nachhaltiger. Wichtig ist den Machern, die Teilnehmer mitzunehmen und das Bewusstsein für unsere Umwelt zu erhöhen. So kann man sich bei der Online-Anmeldung entscheiden, freiwillig mit einem Ausgleich seine Anreise CO2-neutral zu stellen. Aufforstung, Blumenwiesen oder die Pflanzung alter heimischer Obstsorten sind nur einige Projekte, die bisher unterstützt wurden. „Wir können nur mit den Teilnehmenden gemeinsam besser werden. Wir sind Vorbilder im Denken und Handeln.“ Das ist die Botschaft und Verantwortung im Sinne von RUN GREEN - RUN HAPPY des TV Refrath running team.

Überraschungsgeschenk zum Jubiläum

Am 17. März wird nun ein runder Geburtstag gefeiert, nämlich der Fünfzigste. Seit 1973 starten beim Königsforst-Marathon in Bergisch Gladbach-Bensberg Freizeitläufer*innen und Top-Athlet*innen gemeinsam und genießen auf festen Waldwegen das geschützte FFH-Gebiet vor den Toren Kölns. Die Organisatoren bieten auf der 21,1 km langen Waldschleife gleich drei Distanzen, die Langstrecklerherzen höher schlagen lassen. Neben Halbmarathon und Marathon wird auch der Köfo-Ultra über 63,3 km angeboten. Wer sich unterwegs entscheidet, ein oder zwei Runden kürzer als geplant zu laufen, wird trotzdem gewertet und erhält eine edle Finishermedaille.

„Wir legen großen Wert auf eine hochwertige Auszeichnung und gestalten jedes Jahr ein neues Vogelmotiv“, so Orgachef Jochen Baumhof. Zum Jubiläum dürfen sich alle Finisher auf das bekannte Uhu-Motiv freuen. Kein Wunder, dass viele Köfo-Marathon-Fans zu Sammlern werden. Vom Erlös spendet der TV Refrath der Bergischen Greifvogelhilfe seit vielen Jahren 1000,- Euro für Futter und medizinische Behandlung. Dirk Sindhu wird auch 2024 mit einigen Greifvögeln vor Ort sein. So werden die Fotos vor der Selfie-Wand noch lebendiger ... !
Und zum 50. „Köfo-Marathon“ gibt es ein nachhaltiges Jubiläumsgeschenk: Alle Teilnehmende erhalten bei der Abholung der Startnummer ein besonderes, naturnahes Jubiläumsgeschenk, das man sich vor Ort sogar individuell gravieren lassen kann. Lasst euch überraschen.
Erlebe am 17. März 2024 die grüne Lunge von Köln und das Tor zum Bergischen Land!

Mehr Infos & Anmeldung

www.koenigsforst-marathon.de

DEIN LAUF-KALENDER

20%
Rabatt auf alle Läufe mit dem Code:
GRR20241703
gültig bis 22.09.24 23:59

Werderseelauf
(50 km / Marathon / 33,333 km / 25 km / 10 km / 5 km / 1 km Kidsrun)
Immer Sonntags zum Frühlingsanfang | www.werderseelauf.de

Frauenlauf Bremen
(8,5 km / 5 km / 1 km Girlslauf und 400 m Bambinilauf)
Immer am letzten Sonntag im Mai | www.frauenlauf-bremen.de

Beach Fun Run
(Hindernislauf - 15 km / 7,5 km / 1,5 km Sprint & Staffel / 800 m Kidsrun)
Am zweiten Samstag im Juni | www.beach-fun-run.de

Bremer Brückenlauf
(Halbmarathon / 10 km / 5 km / 1 km & 400 m Kidsrun und mit dem 5 km Unterwäschelauf Bremen)
Am ersten Samstag im Juli | www.bremer-brueckenlauf.de

Selliner Seebrückenlauf
(1.360 m / 4 km / 8km / 800 m Kidsrun)
Am zweiten Donnerstag im Juli & August | www.selliner-seebrueckenlauf.de

Crow Mountain Survival
(Hindernislauf – 15 km / 10 km / 5 km 1,2 km Kidsrun und 2,5 km zum reinschnuppern)
Am dritten Sonntag im September | www.crow-mountain-survival.de

Halloween Run Bremen
(25 km / 16,666 km / 8,3333 km / 1 km Kidsrun und einem 1 km Ausscheidunglauf)
Immer zu Halloween | www.halloween-run-bremen.de

Silvesterlauf Bremen
(10 km / 5 km / 1 km Kidsrun)
Immer zu Silvester | www.silvesterlauf-bremen.de

bremenRAcing

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[BREMEN/SELLIN]

AB 17. MÄRZ 2024

Der Werderseelauf ist nicht nur Auftakt zu einer vielschichtigen Laufserie für 2024, sondern auch Austragung der Deutschen Meisterschaften über die 50-Kilometer-Distanz.

LAUFEND DURCH DAS JAHR 2024

Schon ab März startet in Bremen die Laufsaison. Die Stadt an der Weser hat etliche außergewöhnliche Laufevents zu bieten. Der **Werderseelauf** (17. März), präsentiert von bremenRAcing, verspricht ein unvergessliches Erlebnis für Läufer*innen aller Leistungsklassen zu werden. Die Veranstaltung lockt mit vielen Distanzen und einer besonderen sportlichen Herausforderung: Auf der 50-Kilometer-Distanz entlang der Uferpromenaden des Werdersees werden auch die Deutschen Meisterschaften ausgetragen. Bis hin zum rasanten 5-Kilometer-Rennen ist für jeden etwas dabei. Der Marathon, der als 2er oder 5er Staffel gelaufen werden kann, ermöglicht es, den Teamgeist zu stärken und die Strecke gemeinsam zu bewältigen. Für den Läufernachwuchs gibt es eine 1000-Meter-Strecke. Der Werderseelauf mit den Distanzen von 33,333 km und 25 km ist aber auch eine perfekte Vorbereitung auf einen der großen Frühjahrsmarathons.

Viel mehr Events von bremenRAcing

Die idyllische Ostseeinsel Rügen lädt am 8. Juni zum Hindernislauf **„Beach Fun Run"** ein. Dieses aufregende Laufevent in Sellin verspricht einen unvergleichlichen Tag voller Lächeln, Teamgeist und sportlicher Herausforderungen. Das Herzstück ist der 5,5 km lange Rundkurs, der entweder einmal, zweimal oder dreimal durchlaufen werden kann.
Die Stadt der Brücken wird am 6. Juli erneut zum Treffpunkt. Der **Bremer Brückenlauf** verspricht ein außergewöhnliches Lauferlebnis mit atemberaubender Kulisse. Die Königsdisziplin ist der Halbmarathon, der die Teilnehmer über einige der bekanntesten Brücken Bremens führt. Mit ihren charmanten Stadtbrücken bietet die Strecke sowohl eine sportliche Herausforderung als auch einen visuellen Genuss. Beim Unterwäsche-Lauf geht es etwas verrückter zur Sache.
Beim Brückenlauf steht auch die Gemeinschaft im Mittelpunkt. Die Brücken symbolisieren nicht nur die Verbindung zwischen Stadtteilen, sondern auch die Verbindung zwischen Läufer*innen mit unterschiedlichen Zielen und Geschichten.

Silvesterlauf beendet das Laufjahr

Am 15. September ist in Bremen Abenteuer angesagt: Der **„Crow Mountain Survival"** findet in Zusammenarbeit mit dem ATS Buntentor e.V. statt. Veranstalter bremenRAcing bietet ein tolles Laufevent an, das nicht nur herausfordernde Hindernisse bietet, sondern auch Teamgeist und Gemeinschaft stärkt.
Der immer beliebter werdende **Silvesterlauf Bremen** bietet mit verschiedenen Distanzen den perfekten Jahresausklang. Sportbegeisterte haben nochmals die Möglichkeit, sich auf unterschiedlichen Strecken herauszufordern und auf eine aktive Weise die anstehende Silvesterparty vorzubereiten.

Mehr Infos & Anmeldung

bremenracing.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

SCHNELLER SAISON-AUFTAKT

[DRESDEN]
24. MÄRZ 2024

Der NTT DATA Citylauf überzeugt mit Tradition, einer flotten Strecke und einem lobenswertem Charity-Gedanken für den Laufnachwuchs.

Traditionell. Mitreißend. Schnell. Mit dem NTT DATA Citylauf Dresden beginnt Deutschlands Straßenlaufsaison 2024 einmal mehr in der sächsischen Landeshauptstadt. Am 24. März fallen die Startschüsse für die 34. Auflage des Lauf-Klassikers in der Dresdner Innenstadt über 10 km und 5 km durch das Dresdner Stadtzentrum. Mit den beiden Läufen für Jungtalente über 1,4 km und 450 m werden bis zu 4.000 Teilnehmende zum ersten Form-Check nach der Winterpause erwartet.

„Traditionell, mitreißend und schnell – die drei Schlagworte beschreiben den NTT DATA Citylauf ziemlich perfekt. Es geht endlich wieder los: Die Vorfreude nach dem Anbringen der Startnummer, der Flow unterwegs und die berauschenden Glücksgefühle auf der Ziellinie", sagt André Egger von der Laufszene Events GmbH, die den Citylauf gemeinsam mit dem Citylauf-Verein Dresden organisiert, und er stellt fest: „Auch wir können es kaum erwarten und freuen uns darauf, mit den vielen Läuferinnen und Läufern wieder die Stadt zu rocken."

Die Organisatoren des NTT DATA Citylauf Dresden blicken allerdings schon voraus und versuchen, den Laufnachwuchs nach Kräften zu fördern. So fließt ein Euro von jedem Teilnehmer in Kinder- und Jugendprojekte im Laufsport, um für die Lauftalente der Region eine verbesserte Förderstruktur aufbauen zu können.

Mehr Infos & Anmeldung
citylauf-dresden.de

NTT DATA
CITYLAUF DRESDEN

Dresdens großer 10er

So, 24.03.2024

Laufszene Events

www.citylauf-dresden.de

Dein Vorteils-Abo

+PRÄMIE im Wert von mindestens 20 Euro!

» GRATIS!
TOP-LAUFSOCKEN VON FALKE
KOSTEN SONST 20 €!

Das Jahres-Abonnement von LÄUFT. ist jetzt viel mehr als ein Zeitschriften-Abo. Wer jetzt bestellt, bekommt:

» dreimal pro Jahr LÄUFT. als Magazin
» ständig exklusive Infos auf laufen.de
» reduziertes Startgeld bei Laufevents
» Gratis-Trainingspläne

» GRATIS!
LAUFBUCH VON SABRINA MOCKENHAUPT
KOSTET SONST 22,90 €!

ab 14,90 € im Jahr!

Jetzt bestellen auf www.läuft-magazin.de
Und Gratis-Socken oder Gratis-Buch mitnehmen!

76. Paderborner Osterlauf

Karsamstag,

30. März 2024, ab 10.00 Uhr

Bambiniläufe
5-km-Lauf
10-km-Lauf
Halbmarathon
Inline-Skating
Walking/Nordic Walking

Jetzt anmelden und Frühbucherrabatt sichern!

hummel

paderborner-osterlauf.de

Veranstalter:

SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn

paderborn.de Paderborn überzeugt.

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[PADERBORN]

30. MÄRZ 2024

Über 10.000 Aktive feierten bei der Jubiläumsausgabe des Paderborner Osterlaufs ein Laufsport-Event der Extraklasse.

SCHON 75 JAHRE ABER KEIN ALTES EISEN

Wer meint, dass man mit 75 Jahren zum alten Eisen gehört, den hat der Paderborner Osterlauf 2023 einmal mehr eines Besseren belehrt. Den anfänglich sogar mutig erscheinenden Prognosen der Grün-Weiß-Verantwortlichen mit zu erwartenden 9.000 Läuferinnen und Läufern setze die Jubiläumsausgabe des ältesten Straßenlauf Deutschlands noch kräftig einen drauf: 10.669 Aktive konnte Organisationsleiter Christian Stork am Ende vermelden, was beim Neustart nach der Corona-Pandemie einem Zuwachs zum Vorjahr von über 30 Porzent entsprach.

Die Organisatoren hatten aber auch alles getan, um den Osterlauf wieder zu dem Laufsport-Event der Extraklasse zu machen, das er vor Corona war. So war die Sport- und Vitalitätsmesse zurück, ebenso wie der beliebte Osterpark in alter Größe. Erstmalig gab es außerdem eine spezielle Jubiläums-Kollektion und Maskottchen Paola ist nun endlich auch als süßes Kuscheltier erhältlich.

Zusammen mit Sport-Journalist Hans-Peter Tipp haben Mathias Vetter, Thomas Lippe und Thorsten Franz vom Orga-Team des Osterlaufs außerdem eine neue Chronik veröffentlicht, die zahlreiche Einblicke vor allem in die vergangenen 15 Jahre der Traditionsveranstaltung gewährt.

Passend zum Jubiläum konnte man auch wieder zahlreiche internationalen Topläufer in Paderborn begrüßen wie die übrigens als Stammgast zählende Rekord-Olympionikin Claudia Pechstein (auf Inlinern). Dass die Paderborner Strecke eine der Schnellsten ist, bewies beim 10 km-Lauf Tsigie Gebreselama, die den sechs Jahre bestehenden Streckenrekord bei den Frauen mit einer neuen Bestzeit von 30:26 min. pulverisierte.

Zahlreiche Gratulanten konnten die Verantwortlichen dann auch im Start- und Zielbereich am Paderborner Maspernplatz begrüßen und für das Orgateam gab es dabei auch das eine oder andere Geschenk, wie ein spezielles Jubiläumstrikot vom Zweitligisten SC Paderborn.

Vereinspräsident Martin Kaiser zeigte sich am Ende des Tages rundherum zufrieden und war „einfach super begeistert". Padeborns Bürgermeister Michael Dreier zollte den Verantwortlichen Respekt für die organisatorische Marathonleistung und bezeichnete den Osterlauf als „das sportliche Highlight der Stadt Paderborn!"

Die besondere Wertschätzung der Stadt zeigte sich auch in dem Empfang, den der Bürgermeister einige Wochen später für das gesamte Organisationsteam im historischen Paderborner Rathaus ausrichtete. Mit dem Rückenwind der Jubiläumsausgabe lässt es sich nun ziemlich entspannt für die 2024er Ausgabe planen. Die Laufsportbegeisterten können sich dabei wieder auf das „volle Osterlauf-Programm" freuen – und die ein oder andere Überraschung werden die Veranstalter den Teilnehmenden zusätzlich ins Oster(lauf)-Nest legen.

Mehr Infos & Anmeldung

www.paderborner-osterlauf.de

www.AVmedia.de

13. Marathon Deutsche Weinstraße

07.04.2024

mit Duo- & Halbmarathon

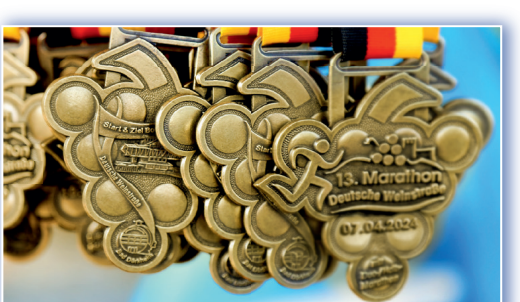
DURCHSTARTEN – MITMACHEN – DABEI SEIN!

Lauferlebnis 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 Leininger Grafen.

Elf Verpflegungsstellen (einschl. Start und Ziel) an denen selbstverständlich auch Pfälzer Wein angeboten wird.

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

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[BOCKENHEIM]

7. APRIL 2024

Der Countdown für den beliebten MARATHON DEUTSCHE WEINSTRASSE läuft ein Jahr zuvor an.

SPITZENSPORT TRIFFT SPITZENWEIN

Begeisterte Ausdauersportler scharren schon mit den Laufschuhen: Exakt ein Jahr vor dem Startschuss wurde die Anmeldung für den 13. Marathon Deutsche Weinstraße geöffnet. Am 7. April 2024 wird es dann für die Läuferinnen und Läufer wieder auf die Strecke von Bockenheim bis Bad Dürkheim und zurück durch die wunderschöne Landschaft zwischen Haardtrand und Rhein entlang der Deutschen Weinstraße gehen. „Es soll wieder ein Lauf für alle Sinne werden, der die Aktiven auf der Strecke zwischen Wein und Reben ebenso begeistert, wie Fans, Freunde und Familien, die am Straßenrand jubeln und anfeuern", sagt Landrat Hans-Ulrich Ihlenfeld. Der Marathon wird mit viel Engagement und Leidenschaft alle zwei Jahre auf die Beine gestellt. Veranstalter ist die Kreisverwaltung Bad Dürkheim in Kooperation mit den Ausrichtervereinen TSG Grünstadt und TSV Bockenheim.

Unverändert sind die Disziplinen mit Marathon, Halbmarathon und Duo-Marathon geblieben. „Es lohnt sich, sich schnell anzumelden", weiß Rolf Kley, der im Kreishaus den Marathon koordiniert. Insgesamt bleibt es bei einer Höchstgrenze von 3500 Starter*Innen über alle Disziplinen. „Größer kann und soll der Marathon nicht werden, damit wir die hohe Qualität, die unser Anspruch an die Veranstaltung ist, weiterhin gewährleisten können. Diese Anzahl an Teilnehmenden können wir in Bockenheim gut stemmen", erklärt Kley.

Marathon Deutsche Weinstraße – da schwingt schon im Titel mit, dass Spitzensport auf Spitzenwein trifft: Die Bauern- und Winzerschaft Bockenheim ist wieder für den Marathonwein verantwortlich, der im Weingut Sonnenhof ausgebaut wird. Man darf gespannt sein, welchen Rot- und welchen Weißwein es am Ende für die Teilnehmer geben wird. Sie dürfen sich nämlich wieder über ein in Flaschen abgefülltes Präsent freuen. Das Laufereignis ist eine hervorragende Veranstaltung, um für den Landkreis, seine Winzer und seine Weine zu werben.

Insgesamt kommen mehr als 1,2 Millionen Euro Wertschöpfung in die Region – das hat die Hochschule SRH Heidelberg ermittelt. „Das zeigt, welch ein Leuchtturm der Marathon Deutsche Weinstraße für die Tourismusregion ist!" sagt Landrat Ihlenfeld.

Neu hat sich das Organisationsteam für 2024 formiert. Die bisherige sportliche Leiterin Ute Turznik hat den Staffelstab an Harry Brand und Ernst Dopp weitergegeben. Auf Klaus Mattern (Wirtschaftsbetrieb) folgen Timo Henrich und Timo Koniezka. Ebenfalls nach 20 Jahren haben sich Hedwig Ackermann (Küchenbetrieb) und Gerd Turznik (Social Media) verabschiedet. „Wir sind allen sehr dankbar für das enorme Engagement und den bemerkenswerten Einsatz, den sie in all den Jahren für den Marathon und auch für den Landkreis erbracht haben. Alle haben alle einen erheblichen Teil dazu beigetragen, dass der Marathon zu dem wurde, was er heute ist: eine der schönsten Laufveranstaltungen in der Bundesrepublik", betonen Ihlenfeld und Kley.

Mehr Infos & Anmeldung

marathon-deutsche-weinstrasse.de

Mein FREIBURG MARATHON

07. APRIL 2024
JETZT anmelden!

Feiere mit uns am 07. APRIL 2024 den Auftakt der Laufsaison in der sonnigsten Stadt Deutschlands! Im Jahr 2024 heißen wir Hobby- und Spitzensportler in den Disziplinen Marathon, Halbmarathon, Marathonstaffel und AOK-Gesundheitslauf (10km) willkommen. Genieße die phantastische und motivierende Stimmung mit zahlreichen Bands entlang der Strecke und freue Dich darauf, Deine Lauffreude mit anderen teilen zu können!

Erlebe ein tolles Programm für die ganze Familie auf dem Gelände der Messe Freiburg: Sportmesse FITNRUN, BÜRGER-Maultaschen-Party, Kinder(leicht) bewegt und vieles mehr.

VERANSTALTER:

Management Marketing FWTM FREIBURG

BADISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND E.V. BLV

21KM durch die Stadt - entdecke Freiburg sportlich!

www.mein-freiburgmarathon.de @meinfreiburgmarathon

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[FREIBURG]

7. APRIL 2024

Der MEIN FREIBURG MARATHON nimmt dich mit auf eine Sightseeing-Tour durch die schönsten Viertel der Stadt.

LAUFGENUSS MIT VIEL MUSIK IM SCHÖNEN SÜDWESTEN

Wenn der Marathon einer Sightseeing-Tour gleicht: Durch die Strecke des MEIN FREIBURG MARATHON wird Laufen zu einem ganz besonderen Erlebnis für Jung und Alt! Freue dich auf eine Reise durch die schönsten Ecken Freiburgs. Mit dem Europa-Park Stadion im Hintergrund könnte es keine sportlichere Kulisse beim Startschuss geben, um ein spannendes Sportereignis zu starten.

Du entdeckst die ältesten und eindrucksvollsten Stadteile Freiburgs. Entlang des grünen Ufers der Dreisam und der Parkanlagen ist natürlich auch für eine entsprechende Erfrischung gesorgt. Jubelnde Zuschauer sorgen ganz besonders beim Lauf durch die Freiburger Altstadt für eine phantastische Stimmung und ein eindrucksvolles Lauferlebnis.

Feiere mit uns am 7. April den Auftakt der Laufsaison und genieße die einmalige, motivierende Stimmung mit viel Musik. Zahlreiche Bands entlang der gesamten Marathon-Strecke treten auf und machen aus dem Sport-Ereignis ein wahres Musik-Event!

„Maultäschle"-Party und Sportmesse

Außerdem kannt du dich mit leckeren „Maultäschle" auf der Bürger-Maultaschen-Party stärken. Informiere dich zudem über tolle sportliche Produkte auf der Freiburger Sportmesse FITNRUN, die eine optimale Kombination der Trendthemen Sport, Gesundheit und Fitness darstellt.

Auch für die Kleinsten ist mit der Kinderleichtathletik und vielen anderen Mitmachaktionen gesorgt. Dank der guten Anbindung an den ÖPNV ist eine ideale Infrastruktur gegeben, sodass auch eine unbeschwerte Anreise garantiert ist. Laufen, Springen und Werfen – diese Grundbedürfnisse von Kindern können beim Programm „Kinder(leicht) bewegt" mehr als nur gestillt werden. An zwei Tagen gibt es Bewegung und Spaß in allen Facetten. Egal ob Hüpfburg, Bungee-Run, Zielwerfen, Hoch-Weitsprung, Hindernis-Sprint oder Torwand-Schießen: Das Bewegungsangebot für Groß und Klein ist vielfältig und motivierend.

Übrigens: Melde dich am besten gleich für den MEIN FREIBURG MARATHON an, denn die Nachfrage nach dem wohl sportlichsten Event Freiburgs war noch nie so hoch. Freiburg freut sich auf dich.

Mehr Infos & Anmeldung

www.paderborner-osterlauf.de

ADAC MARATHON HANNOVER

ADAC

Deutsche Marathon-Meisterschaften

» 14. April 2024

5€*

Jetzt anmelden!

***Rabatt für ADAC-Mitglieder**

marathon-hannover.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[HANNOVER]

14. APRIL 2024

DAS GRÖSSTE STRASSENFEST IN NIEDERSACHSEN

Schon seit Jahren wird beim ADAC Marathon Hannover Wert auf eine nachhaltige Umsetzung der Top-Veranstaltung gelegt. Auch sportlich gehört Hannover längst zu den schnellsten Rennen. 2024 werden wieder die Deutschen Meister ermittelt.

Mit dem neuen Local Hero Hendrik Pfeiffer an der Spitze geht am 14. April der ADAC Marathon auf den Straßen der niedersächsischen Landeshauptstadt an den Start. Der 30jährige, der sich bereits 2022 in seiner neuen Heimatstadt den Titel des Deutschen Marathon-Meisters hatte sichern können, möchte diesen Triumph nur allzu gerne wiederholen und setzt dabei ganz auf die Top-Kulisse an der Strecke beim größten „Straßenfest der Stadt": „Ich hatte zwar schon 2022 eine ganz persönliche Beziehung zu Hannover; jetzt aber, als Lokalmatador an der Strecke von den Zuschauermassen angefeuert zu werden, ist mit Sicherheit etwas ganz Besonderes."

Mit bis zu 30.000 Aktiven rechnet der Veranstalter „eichels" mit Race-Direktorin Stefanie Eichel bei der 32. Auflage des längst traditionellen Laufspektakels, das schon am Samstag mit dem traditionellen Nachwuchs- und Familientag rund um das Neue Rathaus im Zentrum der Stadt starten wird. Die beliebten Kinder-, Schüler- und Eltern-Kind-Läufe werden um ein integratives und inklusives Mitmach-Angebot erweitert. Das

besondere Nachwuchs-Projekt R5K macht erneut Station in Hannover und wird am Vortag des großen Marathontages viel Bewegung auf den Friedrichswall bringen.
Der Marathon-Sonntag bietet sowohl für Freizeit- und Breitensportler*innen, als auch für die Elite ein volles Programm: Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel, 10-Kilometer-Lauf, Handbike-Rennen, dazu Wettbewerbe für Walker und Nordic Walker – das Laufspektakel in der UNESCO City of Music im Herzen Europas hat für alle Interessierten das Passende zu bieten.

City-Marathon der kurzen Wege

Der ADAC Marathon gilt als City-Marathon der kurzen Wege. Die stimmungsvolle Zielgerade unmittelbar vor dem imposanten Rathaus, das ebenfalls dort gelegene Veranstaltungszentrum mit Marathon-EXPO, Startnummernausgabe, Bühnen- und Live-Programm, kultige Nudelparty im Rathaus, Kleiderbeutelabgabe, Business-Village, attraktives Rahmenprogramm, etliche Hotels mit speziellen Marathon-Angeboten – das alles befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft.
„Wir freuen uns über die Anerkennung, nach den Titelkämpfen 2022 auch im Olympiajahr wieder das Vertrauen bekommen zu haben, die Deutschen Marathon-Meisterschaften ausrichten zu dürfen", blickt Veranstalterin Eichel erwartungsfroh in die Zukunft. „Sportlich können wir sicher einige namhafte nationale Läufer*innen am Start begrüßen. Aber Hannover ist eben auch bekannt dafür einen großen Fokus auf den Breitensport zu legen. Und so freuen wir uns darauf, auch im Jahr 2024 wieder Aktive mit mehr als 100 Nationalitäten und aus dem gesamten Bundesgebiet auf die sportliche Sightseeing-Tour durch unsere schöne Stadt zu schicken. Auf eine extrem flache und somit für Rekorde und persönliche Bestzeiten geradezu prädestinierte Strecke."
Ob Waterloosäule, die Heinz von Heiden-Arena, Maschsee, Opernhaus, Europas größter Stadtwald – die Eilenriede –, Schloss Herrenhausen, das Welfenschloss der Leibniz Universität oder die Skulpturenmeile mit den weltberühmten „Nanas" – eine Laufstrecke, die vielfältiger und abwechslungsreicher kaum sein könnte und die kaum eine Sehenswürdigkeit der Stadt auslässt. Für Gänsehautfeeling pur, Emotionen und eine einzigartige Atmosphäre sorgt die großartige Zuschauerkulisse und ein umfangreiches Rahmenprogramm mit mehr als 50 Aktionspunkten entlang der Strecke.

Mehr Infos & Anmeldung

www.marathon-hannover.de

Auf Nachhaltigkeit optimiert

Großen Wert legt der Veranstalter seit Jahren auf die nachhaltige Planung und Umsetzung der Großveranstaltung. „In enger Zusammenarbeit mit den Partnern und Dienstleistern werden die Ausrichtung und die Abläufe alljährlich intensiv optimiert und neue Impulse gesetzt. „Kostenfreies ÖPNV-Ticket für Teilnehmende und Volunteers, eigener Wertstoffhof, digitale Meldebestätigungen und Startnummern-Sofortdruck, Baumwoll-Gemüsebeutel als Volunteer-Foodbag, optimierte Anreise mit nunav, Guidenetzwerk-Support für seheingeschränkte Läufer*innen, integrative und inklusive Teams an und auf der Strecke und vieles mehr", erläutert Eichel.
Aus der „blauen Linie" wird in Hannover der „grüne Faden" und die drei Säulen der Nachhaltigkeit: Umwelt, Wirtschaft und Soziales werden quer durch die Stadt sichtbar. „Mit unserem Partner summitree wird die sportliche Bewegung am ADAC Marathon Wochenende in Impact für unsere Umwelt umgewandelt. Die mit Spendengeldern finanzierten Bäume leisten in lokalen Aufforstungsprojekten einen Beitrag für eine gesündere und grünere Umwelt. Das liegt uns sehr am Herzen und zeigt sich auch im Bewusstsein und an den Reaktionen unserer Aktiven und Hannoveraner*innen", betont Stefanie Eichel.

WIR BEWEGEN HANNOVER 2024

eichels event

8. Juni
Triathlon Mitteldistanz

8. September
Hannover Triathlon

+

SportScheck RUN
Moonwalker
ZOO-RUN by night
Silvesterlauf
VGH Urban RUN

SAVE THE DATE
6. April 2025
ADAC Marathon Hannover

Infos und Termine unter: www.eichels-event.com/events

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

EINE ZICKE ALS MEDAILLE

[GIFHORN]
21. APRIL 2024

Beim Gifhorner Lauftag wird in der Fahlen Heide und im Viehmoor gelaufen. Und auf der Sportanlage Flutmulde kräftig gefeiert.

Zum neunten Mal findet mit dem Gifhorner Lauftag ein großes Familienfest statt, das für jede Leistungsklasse den passenden Lauf bietet. Ob 14. Südheide-Marathon, Halbmarathon, 5 km Team- und Einzellauf, Inklusionslauf, 800 m-Kinderlauf oder die Bike&Run-Team-Wettkämpfe über die Marathon- und Halbmarathondistanz - hier findet jeder sein sportliches Betätigungsfeld.
Ein derartiges Laufevent kann natürlich nur in Kooperation mit vielen Partner gelingen. Mit von der Partie sind die Diakonie Kästorf, Stadt und Landkreis Gifhorn, die Sportvereine MTV Gifhorn, VfR Wilsche-Neubokel und der TSV Meine sowie der Kreissportbund.
Nach dem Lauf bekommen Groß und Klein im Ziel die beliebte Zicken-Medaille. Die Zicke gab es vor 100 Jahren in jedem Haushalt und ist als Bronzefigur in der Innenstadt präsent. Gelaufen wird für die Initiative „ready4work" und für mehr Ausbildungsplätze.
Stefan Hölter vom VfR Wilsche-Neubokel hatte vor über zehn Jahren die Idee zu diesem bunten Lauftag und fasst das Event heute so zusammen: „Der Gifhorner Lauftag ist ein Lauf der Emotionen!"

Mehr Infos & Anmeldung
www.vfr-wilsche-neubokel.de

EVENT-TIPP

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

LAUFEN UM DAS WELTKULTURERBE [WÜRZBURG]

28. APRIL 2024

Der Würzburger Residenzlauf vereint Breiten- und Spitzensport. Und elektrisiert die Laufszene von (ganz) jung bis älter.

Das Konzept ist bewährt seit 1989 – und auch die zweimalige Absage in den Pandemie-Jahren hat der Veranstaltung keinen Abbruch getan: Traditionell lädt der Würzburger Residenzlauf am letzten Sonntag im April zum Lauf um die Residenz Würzburg ein, die seit 1981 zur Welterbeliste der UNESCO gehört.
Fester Bestandteil dieser größten Breitensportveranstaltung in Würzburg sind die Kindergarten- und Schulläufe, die ab 10.30 bis in die Mittagsstunden rund 3.000 Kinder und Jugendliche auf die Straße bringen. Die Kleinsten, manche noch nicht einmal drei Jahre alt, absolvieren dabei 600 Meter auf der Promenade vor der Residenz, die Grundschulkinder gehen über einen Kilometer und die älteren Schülerinnen und Schüler über eine Residenzlauf-Runde (2,5 km) an den Start. Für alle Freizeitläufer*innen stehen dann wahlweise eine, zwei oder vier Runden auf dem Programm.
Einen besonderen Ruf genießt der Residenzlauf für sein internationales Elite-Feld. Dass regionale wie auch nationale Spitzenathleten in einem Klassefeld ohne Startgagen antreten, gilt als großer Erfolg der Veranstalter. Hobby- wie auch Top-Athlet*innen genießen es, von Tausenden Zuschauern beim Lauf rund um den Residenzplatz angefeuert zu werden.

Mehr Infos & Anmeldung
www.residenzlauf.de

Traditionsreicher 10 km-Lauf
Asse-Lauf mit Weltbestzeiten
Große Schüler- und Kinderläufe
Familientag auf dem Residenzplatz

Sparkasse Mainfranken Würzburg

34. Würzburger Residenzlauf

28.04.2024

rockenstein AG Internet-Service-Provider
Fürstina Sprudel – Der Schatz der Rhön.
Distelhäuser
brose Technik für Automobile
AOK Die Gesundheitskasse Bayern
DECATHLON SPORT FOR ALL · ALL FOR SPORT
WVV
Autohaus Löffler
repecon

Mehr Infos unter: **www.residenzlauf.de**

LAUFSTRECKE = DEUTSCHLANDS BELIEBTESTER RADWEG
WELTWEIT EINMALIG – MARATHONBEGLEITENDE DAMPFERFAHRT

25. VVO OBERELBE MARATHON oem

28.04.2024

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

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE

VVO
Lichtenauer Mineralquellen
schulz aktiv reisen
SACHSEN Milch
AOK PLUS
Ostsächsische Sparkasse Dresden

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[DRESDEN]

28. APRIL 2024

Der VVO Oberelbe-Marathon ist der zweitgrösste Landschaftsmarathon Deutschlands. Er überzeugt mit malerischer Landschaft und barocker Kulisse.

VIEL NATUR UND SIGHTSEEING IM LAUFSCHRITT

25 Jahre VVO Oberelbe-Marathon – der beliebte Landschaftslauf von Königstein in der Sächsischen Schweiz nach Dresden feiert am 28. April großes Jubiläum! Natur pur und quirlige Stadt, bezaubernde Landschaft und historische Kulisse, internationales Läuferfeld und familienfreundlicher Volkslauf – was auf den ersten Blick unvereinbar erscheint, erfährt beim VVO Oberelbe-Marathon (OEM) seine perfekte Verschmelzung. Der OEM ist nicht nur der zweitgrößte Landschaftsmarathon Deutschlands, sondern zählt auch zu den schönsten Marathons bundesweit und hat längst die internationale Laufszene erreicht. Rund 6.500 Teilnehmer*innen aus der ganzen Welt werden beim OEM-Jubiläumslauf erwartet.

Erlebe das „Blaue Wunder“

Die flache Laufstrecke verspricht sowohl Bestzeiten als auch Genuss und Laufspaß für alle Top- und Hobbyläufer. Von Anfang bis Ende läuft das Auge mit, seien es die bizarren Felsformationen des Elbsandsteingebirges, die es zu bestaunen gilt, die historische Altstadt von Pirna, Dresdens weltberühmte Hängebrücke (das „Blaue Wunder“), die Elbwiesen mit Blick auf die drei Elbschlösser Lingner, Eckberg und Albrechtsberg oder der Blick auf Frauenkirche, Hofkirche und Semperoper kurz vor dem Zieleinlauf. Sightseeing im Laufschritt, könnte man sagen, welches die Qual der Kilometer vergessen lässt. Neben dem Marathon gibt es natürlich auch kürzere Distanzen: Vom Halbmarathon bis zum 1/100 Marathon für Bambinis ist für jeden die richtige Lauftrecke dabei!

Finaler und emotionaler Höhepunkt für alle Läuferinnen und Läufer ist der Zieleinlauf im Sportpark Ostra, direkt neben dem barocken Stadtzentrum gelegen.
Weltweit einmalig ist die marathonbegleitende Dampferfahrt, bei der Freude und Angehörige ihre Läufer auf einem eigens für den OEM gecharterten historischen Schaufelraddampfer von Königstein bis nach Dresden begleiten können. Auch Stadtführungen und ein Ausflug auf die Festung Königstein sind Teil des Jubiläums-Programms. Traditionell wird der OEM mit der Läufermesse in der BallsportARENA Dresden eröffnet.
Egal ob Spaß oder Bestzeit, sportliches Wochenende für die ganze Familie – der VVO Oberelbe-Marathon bietet für jeden Teilnehmer etwas ganz Besonderes. Sichere Dir Deinen Platz bei diesem einzigartigen Event, trainiere fleißig und freue Dich auf einen unvergesslichen Tag voller Sport, Kultur und Gemeinschaft beim 25. VVO Oberelbe-Marathon.

Mehr Infos & Anmeldung

www.oberelbe-marathon.de

Produktportfolio
EXPERIENCE EXCELLENCE

POLE POSITION
We turn ideas into success

Taschen
Nylon, Polyester, Jute, Bambus, Washable Paper, String-Bags, PE-Taschen, Shopper, Rucksäcke

Medaillen
Drehbare Elemente, Sockel, Emaille, Cut-Outs, Holz, lackiert, individuell bedruckbares Band

Shirts
Finisher, Volunteer, Crew, Tops, T-Shirts, Langarm, Siebdruck, Sublimation, atmungsaktiv, schnelltrocknend, individuell bedruckbar

Zubehör
Ponchos, Buffs, Pacemaker, Trinkflaschen, Laufgürtel, Socken, Headbands, Handschuhe, Caps, Handtücher, Sonnenbrillen

Unser Portfolio umfasst über 1000 verschiedene Produkte.

Mach dein Event nachhaltiger!
Medaillen aus nachwachsenden Rohstoffen, europäische Produktion zur Reduktion von Transportwegen, Recycling von Altbeständen, Materialien mit Bio-Zertifizierung

Für einen detaillierteren Einblick in unser Angebot, besuche www.poleposition.ag

Individuelles Angebot in 24h:
jh@poleposition.ag
+49 2365 201306

ANZEIGE

ERFOLGREICH IM WETTKAMPF LAUFEN...

... mit der richtigen Ausstattung von Pole Position. Von der Event-Vorbereitung bis zur Übergabe der Medaillen ist das Unternehmen aus Marl eingebunden.

Ein Lauf ist nicht nur körperlich anspruchsvoll, sondern auch eine psychische Herausforderung, die Läufer*innen auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle mitnimmt. Auf diesem Weg spielt die richtige Ausstattung eine entscheidende Rolle, um die Leistung bestmöglich zu unterstützen. Für diese Unterstützung sorgt Pole Position aus Marl. Die Hersteller beliefern seit Jahrzehnten Laufveranstaltungen mit auf die jeweiligen Anforderungen abgestimmten und individualisierten Produkten.

Die Vorbereitung: Hingabe und Ehrgeiz

Die körperliche Erschöpfung nach langen Trainingseinheiten kann ebenso erfüllend wie entmutigend sein. Hier kommen die richtigen Textilien ins Spiel. Hochwertige Laufbekleidung mit Feuchtigkeitsmanagement und Atmungsaktivität hilft, den Komfort zu maximieren, während schweißableitende Technologien die Haut trocken halten und Reibung minimieren. Dank eigener Fertigungen in Asien und Europa produziert Pole Position leichte, atmungsaktive Textilien, die ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis aufweisen.

Der Renntag: Aufregung und Entschlossenheit

Der Renntag ist von einer Mischung aus Aufregung und Entschlossenheit geprägt. Die Sportler*innen mit einem Beutel auszustatten, kann deren Erfahrung reibungsloser und angenehmer gestalten. Der Beutel bietet eine Sammelstelle für alle wichtigen Informationen und Utensilien. Zur Herstellung von höchstmöglicher Sicherheit empfiehlt sich die Austeilung von transparenten PE-Beuteln. Diese bietet Pole Position auch in einer nachhaltigeren Variante aus Zuckerrohr, Zuckerrübe oder Weizen an. Das Portfolio von Pole Position umfasst eine breite Palette an Produkten. Dazu gehören auch Pacemaker-Flaggen und -Rucksäcke, die den Läufer*innen ermöglichen, ihr Potential auszuschöpfen, strategisch zu laufen und ihre Ziele zu erreichen.

Die Medaillenübergabe: Stolz und Erfüllung

Die Medaillenübergabe ist der Höhepunkt all der harten Arbeit und Hingabe, geprägt von einem Gefühl des Stolzes und der Erfüllung. Das Tragen der Medaille symbolisiert nicht nur die physische Leistung, sondern auch den psychischen Sieg über sich selbst. Gleichzeitig stellt sie eine dauerhafte Erinnerung an die erreichte Leistung dar. Neben Medaillen aus Metall stellt Pole Position auch Medaillen aus Holz her. Zudem fertigt Pole Position Pokale und Finisher-Shirts, die den persönlichen Erfolg symbolisieren und honorieren.

Pole Position: Der Ausstatter für Ihr Event

Nachhaltig, innovativ, zuverlässig: Seit der Gründung im Jahr 2003 beschäftigt sich das Unternehmen Pole Position mit der Produktion von Textilien und Sportzubehör. Mit dieser langen Erfahrung und Expertise bietet Pole Position seinen Kund*innen innovative Produkte und maßgeschneiderte Lösungen. Eine individuelle Ausarbeitung von Designvorschlägen und die Realisierung von Artikeln ist dank modernster Produktionsanlagen in Europa und China, sowie einem engagierten Team problemlos möglich. Spezialisiert hat sich das Team auf die Entwicklung von Produkten für den Triathlon- und Marathonbereich, den Wassersport und das Merchandising für jede Art von Events. Dabei liegt der Fokus besonders auf Shirts, Medaillen und Taschen.

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

TIERISCH GUTE LÄUFE

[BERLIN]
5. MAI 2024

Bei Berlin läuft! gibt es ein breites Event-Programm. Beim degewo GREAT 10K, dem S 25 und VOLVO Tierparklauf sind über 20.000 am Start.

„Berlin läuft!" wurde 2008 gegründet und gehört seitdem zu den größten Laufveranstaltern der Hauptstadt. Bei drei großen Straßenläufen in der Hauptstadt bewegt der Veranstalter über 20.000 Läuferinnen und Läufer. Mit Strecken von 5 km, 10 km, Halbmarathon und 25 km, die einzeln oder als Staffel gelaufen werden können, gibt es ein breites Spektrum für alle Leistungsstufen: Kinderläufe, Einsteiger, Freizeitläufer, ambitionierte Läufer und Spitzensportler. Das Highlight bei allen Events ist das Lauffestival für die gesamte Familie!
Der degewo GREAT 10K gilt als „schnellster Zehner Deutschlands". Er begeistert ambitionierte Athletinnen und Athleten aus der gesamten Republik. Am 15. Oktober 2023 ist es wieder soweit! Neben dem „Zehner" gibt es eine Staffel (2x5 km) und mit 800 m und 1500 m zwei Angebote für den lauffreudigen Nachwuchs.
Der S 25 Berlin ist Deutschlands ältester Citylauf. Seit 1981 verwandelt er das Herz der Hauptstadt in eine unvergessliche Sightseeing-Tour für mehr als 10.000 Läuferinnen und Läufer. Zum nächsten Mal am 5. Mai 2024.
Tierisch gute Stimmung – das zeichnet den VOLVO Tierparklauf aus. 2012 feierte das Rennen im Osten der Sportmetropole Berlin seine Premiere. Seitdem begeistert er vor allem Familien und Laufeinsteiger. Am 7. und 8. September 2024 ist es wieder soweit.

Mehr Infos & Anmeldung
berlin-laeuft.de

degewo GREAT 10K BERLIN

15. Oktober 2023

Start und Ziel am Schloss Charlottenburg
Distanzen:
Bambini- und Kinderlauf, 10 km, 2x5 km Staffel

25 Berlin

5. Mai 2024

Einlauf ins Olympiastadion, Lauffestival
Distanzen: Kinderlauf, 10 km, Halbmarathon, 25 km, 5x5 km Staffel, Teamrun

VOLVO TIERPARKLAUF
powered by KOCH

7.+8. September 2024

Freier Tierpark-Eintritt für alle Teilnehmenden
Distanzen: Bambini- und Kinderlauf, 5 km, 10 km, Generationen-Team, 5 km-Trailrun

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

TOLLER MIX AUS STADT UND NATUR

[HEILBRONN]
5. MAI 2024

Der Heilbronner Trollinger Marathon bewegt die Menschen weit über die Region hinaus. Und das seit über 20 Jahren.

Heilbronn erwartet rund 6.000 Läuferinnen und Läufer, die die verschiedenen Strecken in Angriff nehmen. „Die Zuschauer feiern den Trollinger Marathon, ohne sie und ohne die rund 1.000 Helfer hätte der Trolli nicht diese Strahlkraft weit über die Grenzen der Region hinaus", ist sich Projektleiter Holger Braun bei der Heilbronn Marketing GmbH sicher.
Die Strecken beim Trollinger Marathon sind bekanntermaßen anspruchsvoll. Geht es doch bergauf und bergab in den Weinberglandschaften rund um Heilbronn. Doch genau diese Herausforderung und der Mix zwischen Stadt und Natur haben den Trolli bei den Sportlern so beliebt gemacht. Und klar, echte Trolli-Fans genehmigen sich an den zahlreichen Wasser- und Versorgungsstationen auch einen Schluck Trollinger.
2024 findet die 22. Auflage statt. Neben dem Marathon als Königsdistanz gibt es einen Halbmarathon im Programm. Und dieser Halbe ist der teilnehmerstärkste Wettbewerb. Abgerundet wird das Angebot vom 10 km-Lauf/10 km-Walking sowie dem Staffel-Marathon. Für jeden ist sozusagen die passende Strecke dabei.
Der Nachwuchs tritt beim Bambini-Lauf, beim Mini-Marathon oder beim Kinder-/Jugendlauf an. Und wenn schon vom Trollinger die Rede ist: Im Organisationspreis für die Erwachsenen ist neben dem Veranstaltungs-Funktionshirt „natürlich" auch eine Flasche Trollinger Marathon-Wein inkludiert.

Mehr Infos & Anmeldung
www.trollinger-marathon.de

FACEBOOK & INSTAGRAM: TROLLINGER MARATHON
VERANSTALTER: WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK - VERBAND

scc | EVENTS

ERLEBNISSE 2023/24

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2023
47. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2024
51. Berliner Neujahrslauf

7. April 2024
43. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

11. Mai 2024
39. KoRo Berliner Frauenlauf

23. Mai 2024
7. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

Sommer 2024
23. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

30. Juni 2024
8. SwimRun Rheinsberg

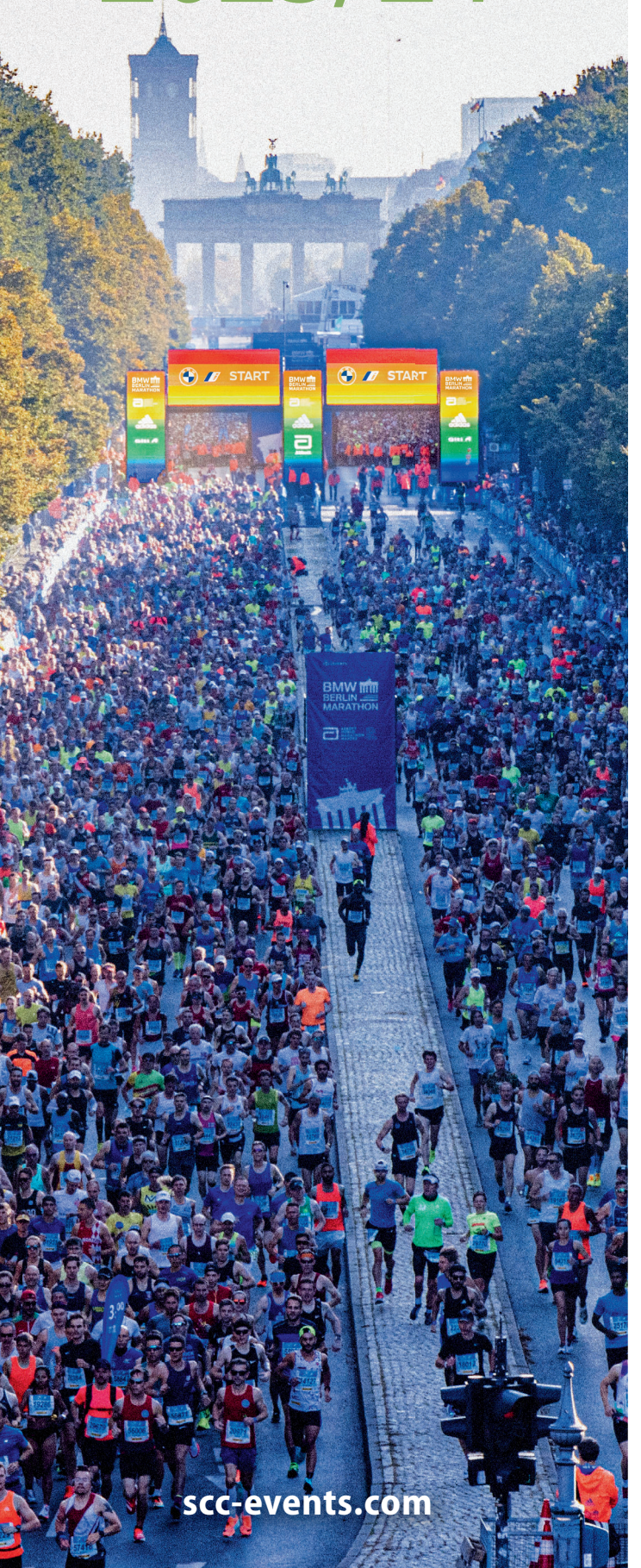
Sommer 2024
3. VeloCity Berlin

27. Juli 2024
32. adidas Runners City Night

Sommer 2024
46. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

28. + 29. September 2024
50. BMW BERLIN-MARATHON

Änderungen vorbehalten



Weitere Infos & Anmeldung unter: scc-events.com

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

SCC EVENTS HÄLT BERLIN AUF TRAB

Am 11. Mai 2024 startet in Berlin der nächste KoRo Frauenlauf

Über die schnellste Nacht auf dem Ku'damm, ein tolles Charity-Laufprojekt im Tiergarten und eine Generalprobe für den BMW BERLIN-MARATHON – SCC EVENTS bewegt die Hauptstadt.

Ganz klar, der BMW BERLIN-MARATHON und der GENERALI BERLINER HALBMARATHON sind die Highlights des Portfolios, mit dem SCC EVENTS als Organisator ganz Berlin und die Welt bewegt. Nirgendwo wurden so viele Marathon-Weltrekorde aufgestellt, wie in der deutschen Hauptstadt! Und das liegt nicht nur an der flachen Strecke! Das Berliner Publikum ist legendär und verleiht den Läufer:innen schnelle Beine - auch bei den zahlreichen weiteren Veranstaltungen von SCC EVENTS. Einige davon möchten wir hier präsentieren.

Für an Krebs erkrankte Frauen laufen

Ob beim Laufen, Walken und Nordic Walking – beim KoRo Frauenlauf Berlin am 11. Mai erhalten alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich sportlich für einen guten Zweck zu betätigen. Zwischen dem Brandenburger Tor und der Siegessäule geht es über 5 oder 10 km durch den Tiergarten. Vom Teilnahmebeitrag fließt ein Euro an die Berliner Krebsgesellschaft e. V. und kommt zu 100 Prozent krebskranken Frauen in finanzieller Not zugute. Viele Teilnehmerinnen organisieren sich in Charity-Teams und sammeln zusätzliche Spenden in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld.

Sommer-Party bei adidas Runners City Night

Die adidas Runners City Night am 27. Juli ist das sportliche Sommer-Top-Event in der Hauptstadt. 5 oder 10 km sind in der Abenddämmerung über Berlins berühmte Einkaufsmeile, den Ku'damm, zu meistern. Samba-Bands, Cheering Zones und begeisterte Fans verwandeln die City-West in eine riesige Partymeile. Das leuchtende Zieltor an der Gedächtniskirche sorgt für Gänsehaut pur. Wer hier startet, kehrt immer wieder zurück. Nach dem Rennen ist weiterhin Party angesagt! So wird die schnellste Nacht des Jahres auch die längste.

[BERLIN]
11. MAI 2024

Die Generalprobe vor dem Marathon

Der Berliner Straßenlauf – „Die Generalprobe" am 25. August findet vier Wochen vor dem BMW BERLIN-MARATHON statt und besitzt eine lange Tradition. Ambitionierte Marathonis starten über die Halbmarathondistanz und nutzen das Rennen als Test für ihren Saisonhöhepunkt über 42,195 Kilometer Ende September. Beliebt ist das Event ebenso bei weniger ambitionierten Läufer*innen. Neben dem Halbmarathon ist ein Start über den Viertelmarathon (10,5 km) möglich. Bambini-Rennen runden das Angebot für die ganze Familie ab.

Mehr Infos & Anmeldung
www.berliner-frauenlauf.de
www.berlin-citynight.de
www.berliner-generalprobe.de

Lauffestspiele@Mozartstadt

5. bis 12. Mai 2024

Salzburg Marathon.

Eine glanzvolle Laufwoche.

Das Aktivevent für die ganze Familie.

Vom Kinderlauf über Frauenlauf bis zum Marathon.

Entdecke laufend das Weltkulturerbe Salzburger Altstadt.

run **salzburg-marathon.at**

| Marathon | Halbmarathon | Staffel Marathon | 10K-City Run | Frauenlauf |
| Frühstückslauf | Team Events | Junior Marathon | Inclusion Run | Gipfel Treffen |

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

Die Lauffestspiele der Mozartstadt – mit dem Salzburg Marathon als Highlight – betten sportliche Aktivität auf innovative und nachhaltige Weise in unvergessliche Erlebnisse ein.

HÖHEPUNKT DER LAUFFESTSPIELE

Mit seiner 21. Auflage hat sich der Salzburg Marathon, Hauptwettbewerb der Lauffestspiele der Mozartstadt, als international beliebter Laufevent mit klarem Profil und einzigartigen Stärken längst in der europäischen Laufszene etabliert. Als Initiative, die regelmäßige und wichtige Bewegungs- und Gesundheitssignale aussendet und zu einem aktiven Stadtbild beiträgt. Er überzeugt mit einem breiten Wettbewerbsangebot, einzigartiger Kulisse und einem engagierten Nachhaltigkeitskonzept, das die Veranstaltung authentisch in Stadt und Region verankert und bewusst zukunftsgerichtete Signale ausstrahlt.
Dort, wo im Sommer die Schönen und Reichen zu den weltbekannten Salzburger Festspielen flanieren, krönst du dein

[SALZBURG]
12. MAI 2024

Lauferlebnis bei den Lauffestspielen in der Mozartstadt. Genau vor dem Großen Festspielhaus befindet sich die Ziellinie der Hauptwettbewerbe. Vor diesem historischen Gebäude, mit exklusivem Blick auf die Festung Hohensalzburg, dem Wahrzeichen der Mozartstadt, erlebst du die intensivsten Emotionen des Wochenendes. Die Freude über unvergessliche Eindrücke, die Genugtuung, deine Ziele erreicht zu haben, den Läuferstolz mit der Finisher-Medaille um den Hals. Das ist das Finale einer spannenden Laufreise, die dich direkt zu zahlreichen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Salzburgs führt, die dir die natürlichen Schönheiten und die Ruhe im Grünen am Stadtrand näherbringt, garniert mit frischer Salzburger Laufluft und dem Blick auf die schneebedeckten Alpengipfel. Die kerzengerade Hellbrunner Allee und die Passage durch das Schlossareal von Lustschloss Hellbrunn bilden einzigartige Streckenabschnitte.

Die Lauffestspiele der Mozartstadt sind die ideale Bühne für ein herrliches Lauferlebnis gemeinsam mit deinen Freund*innen und deiner Familie.
Das mehrtägige Programm (Wettbewerbe vom 9. bis 12. Mai) lädt zu ereignisreichen und aktiven Tagen in der Mozartstadt ein, vom GipfelTreffen am Salzburger Hausberg, über den Frauenlauf-Tag und den Familiensporttag „Bunte Sportpalette" bis hin zum Mythos Marathon mitten im UNESCO-Weltkulturerbe der Salzburger Altstadt.
Die Lauffestspiele der Mozartstadt sind bekannt für ihre Vielseitigkeit. Auch du findest definitiv die ideale Herausforderung für dich im Programm. Freue dich auf ein verlängertes Wochenende in Salzburg voller Lauf-Attraktionen gemeinsam mit Tausenden Laufbegeisterten.

Mehr Infos & Anmeldung

www.salzburg-marathon.at

Die Wettbewerbe der Lauffestspiele im Überblick:

21. Salzburg Marathon	12. Mai	8:30 Uhr
Halbmarathon	12. Mai	8:30 Uhr
10km CityRun	12. Mai	8:15 Uhr
Staffelmarathon	12. Mai	8:40 Uhr
Junior Marathon	11. Mai	ab 15:00 Uhr
Inclusion Run	11. Mai	18:30 Uhr
Frühstückslauf	11. Mai	8:30 Uhr
Salzburger Frauenlauf	10. Mai	19:15 Uhr
GipfelTreffen	09. Mai	9:00 Uhr

SEID IHR EIN SPORTLICHES TEAM?

BERLINER FIRMENLAUF
AM BRANDENBURGER TOR

15. MAI 2024

IKK BB BFL
BERLINER-FIRMENLAUF.DE

LUST AUF MEHR SPORT-EVENTS 2024?

03. + 04. FEB.
HALLEN-7-KAMPF
ein Jedermann-Siebenkampf mit internationaler Beteiligung

02. MÄRZ
HALLEN-KIDS-CUP
Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb

14. APRIL
FROHNAULAUF
der Lauf in den Frühling

15. MAI
IKK BB BERLINER FIRMENLAUF
am Brandenburger Tor

22. JUNI
SOMMER-KIDS-CUP
Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb

06. JULI
NORD MEETS MASTERS
ein Mehrkampfwettbewerb für Jedermann

01. SEP.
HALBMARATHON IN REINICKENDORF
familiärer Halbmarathon im Berliner Norden

14. SEPT.
RUN & BIKE
im 2er Team durch den Tegeler Forst

28. SEPT. / 12. + 26. OKT.
SÄGERSERIE
härteste Crosslauf-Serie in Berlin

10. NOV.
LAUF IN DIE TROPEN
Herbstlauf – mit Erholung im Tropical Islands

01. DEZ.
HERBSTWALDLAUF
unser traditionelle Jahresabschluss mit Christstollen und Tee

**alle Termine unter Vorbehalt*

Alle Infos zu unseren Veranstaltungen findet ihr hier:

SCTF-EVENTSgGmbH

WWW.SCTF-EVENTS.DE

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[BERLIN]
15. MAI 2024

Der Berliner Firmenlauf bietet eine Premiumstrecke für alle Firmen- und Teamläufer mit Start und Ziel am Brandenburger Tor.

GEMEINSAM BERLINER LUFT SCHNUPPERN

Von seiner besten Seite zeigte sich an jenem Dienstagabend der 21. IKK BB Berliner Firmenlauf. Die Stimmung am Brandenburger Tor und auf der Straße des 17. Juni war ausgelassen. Der gemeinsame Lauf durch das abendliche Berlin motiviert.
Mit über 17.500 Anmeldungen waren die Organisatoren sehr zufrieden. 2023 konnte wieder der Anschluss an „alte Zeiten" (vor der Corona-Pandemie) hergestellt werden. Damit zählt der IKK BB Berliner Firmenlauf zu einem der größten Firmenläufe in ganz Deutschland. Die Laufstrecke misst 5,5 km und kann mit dem Start am Brandenburger Tor, durch den Tiergarten, vorbei an der Siegessäule und der Straße des 17. Juni auf ganzer Linie überzeugen.

Über 12.500 Läuferinnen und Läufer im Ziel

Mit über 12.500 Finishern stellten natürlich die Läuferinnen und Läufer das Gros unter den Firmen- und Teamläufern im Ziel. Es gab aber auch Wertungen für Skater, Rollstuhlfahrer und Handbiker, zusätzliche Angebote auch für Walker, Einradfahrer, Skate-, Wave- und Longboarder.
Zahlreiche Firmen und Unternehmen kamen mit über 1.100 Teams zusammen und haben sich in der strahlenden Abendsonne auf der schnellen Rundstrecke sportlich präsentiert. Danach feierten die stolzen Finisher in ausgelassener Atmosphäre mit Freunden und Kollegen in ihren Firmenzelten.
An zentralen Verpflegungsständen gab es eigentlich alles, was das Läufer-Herz begehrt: Von der Currywurst mit Pommes, vegetarische und andere Speiseangebote. Natürlich Sekt, Wein, Bowle und Bier (in Maßen) sowie viele alkoholfreie Getränke. Die Caterer arbeiten an diesem Tag auf Hochtouren.
Am Ende des Tages wartete dann noch ein Highlight auf das schnellste sowie das größte gemeldete Team, sowie auf die Sieger der Einzelwertungen. Die verdienten Trophäen wurden vom Berliner Olympiasieger im Diskuswurf, Christoph Harting, mit einem sympathischen Abklatschen, überreicht. Für die Tagessiege mussten Erik Wiedemann (TU Berlin) und Lena Caspary (IKK BB) flotte 16:02 bzw. 19:29 Minuten laufen.
Der IKK BB Berliner Firmenlauf ist ein gemeinnütziger Lauf, mit dessen Einnahmen der Kinder-, Jugend- und Wettkampfsport im SC Tegeler Forst e.V. in der LG NORD Berlin unterstützt wird, zusätzlich generierte Spenden waren für soziale Projekte bestimmt. In 2023 erhielten die „Ärzte ohne Grenzen" einen Betrag für ihre wichtige Arbeit.

Mehr Infos & Anmeldung

www.sctf-events.de

41. RHEIN-RUHR-MARATHON DUISBURG

23. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON
2. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALBMARATHON
25. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON
16. HANDBIKE-MARATHON

thyssenkrupp · Sparkasse Duisburg · König Pilsener · HANIEL · Sinalco · Rheinfels

Wirtschaftsbetriebe Duisburg · bunert Der Duisburger Laufladen · MTW Brüggemann Gruppe · Mitsubishi Motors · adidas · GEBAG mehr als gewohnt

DuisburgSport · Regionalverband Ruhr · SPORTLAND.NRW · Stadtwerke Duisburg · Lauf-Club Duisburg e.V. · Stadtsportbund Duisburg

41. Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg

SPORTPARK DUISBURG **2. JUNI 2024**

RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

MEHR MARATHON FÜRS MELDEGELD

Der Rhein-Ruhr-Marathon hat viel zu bieten – und das bei moderatem Startgeld. Acht Punkte, die für einen Start in Duisburg sprechen.

[DUISBURG]
2. JUNI 2024

Karsten Kruck ist im Ruhrpott bekannt wie der berühmte bunte Hund. Sein Wort hat Gewicht. „Ihr macht zu wenig Werbung, mit den vielen Vorteilen des Rhein-Ruhr-Marathons." Karsten Kruck darf so was sagen. Er hat das Rennen schon dreimal gewonnen. Vor der 41. Auflage am 2. Juni haben die Macher des traditionsreichen Marathons an Rhein und Ruhr in acht Punkten all das zusammengetragen, was Duisburg alles in die Waagschale werfen kann.

1. Für jeden etwas. Der Rhein-Ruhr-Marathon ist mehr als ein Rennen. Neben dem Klassiker über 42,195 Kilometer gehört der Inline-Marathon, der Halbmarathon, das Rennen der Handbiker und die Halb-Marathon-Staffel zum Programm.
2. Der Einlauf ins Stadion. Den Schlussspurt in der Schauinsland-Reisen-Arena, einem Fußball-Stadion mit 30.000 Plätzen, anzuziehen, das hat seinen eigenen Reiz. Das Wort „Gänsehaut-Moment" benutzen alle gerne, wenn sie davon hinterher erzählen. Die Finisher können auf dem Rasen der Arena entspannen und das Rhein-Ruhr-Marathon-Gefühl genießen.
3. Das Finisher-Shirt ist im Startgeld inklusive. Das hochwertige Adidas-Funktions-Shirt erhalten alle nach der Zielankunft. Es muss also keiner zusätzlich buchen und bezahlen, das Finishen genügt.
4. Medaillen-Gravur. Klar, es gibt auch eine Medaille – wie so ziemlich überall. Aber: Wer seine Medaille mit der eigenen Zielzeit gravieren lassen möchte, kann das auf der Dreieckswiese am Stand von Pokale Petersen kostenlos tun.
5. Auf den Sieg anstoßen. Freibier, natürlich das gute König-Pilsener, belohnt den Erfolg. Ist übrigens auch gesund, weil es dem Körper gibt, was er jetzt braucht. Alkoholfrei gelingt das Ganze auch mit Weißbier. Wasser, Elektrolyte und so weiter werden im Zielbereich ebenfalls ausgeschenkt. Prost!
6. Muskelkater-Killer. Auf der Ostseite der Arena können alle, die den Klassiker über 42,195 Kilometern absolviert haben, ihre Muskeln durchkneten lassen. Die Profis vom Ambulanten Rehazentrum Duisburg (ARZD) übernehmen diesen Massage-Service.
7. Freischwimmen unterm Dach. Sehr entspannend ist es, sich im Wasser von den Strapazen zu erholen. Im nahegelegenen Schwimmstadion gibt es die Möglichkeit zum Regenerationsschwimmen. Natürlich kostenlos!
8. Kurze Wege. In Duisburg geht es rund. Zwischen Start auf der Kruppstraße und Ziel in der Arena liegen nur knapp 200 Meter. Zu den Umkleiden sind es ebenfalls nur ein paar Schritte. Im Meldegeld ist übrigens die kostenlose Anreise mit Bus- und Bahn innerhalb des Verkehrsverbunds Rhein-Ruhr enthalten. Und wo hält der Bus? Natürlich direkt an der Arena!

Mehr Infos & Anmeldung

www.rhein-ruhr-marathon.de

15. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 02. JUNI 2024

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

mit Deutschen Hochschulmeisterschaften Marathon/ Halbmarathon

JETZT ANMELDEN!

Volksbank Büren-Salzkotten
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

SAMbase GmbH
Wir machen IT! Ganz einfach!

Rotte
Anlagenbau & Fördertechnik GmbH

OWL Immobilien GmbH
Eine Tochter der VerbundVolksbank OWL eG

REWE DEIN MARKT

Stadt Salzkotten

SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[SALZKOTTEN]

2. JUNI 2024

Das Familiensport-Ereignis in Salzkotten ist herzlich, sportlich und immer eine Reise wert.

EIN EVENT BEWEGT DIE GANZE STADT

Am 2. Juni steht in der Stadt an der Heder mit der 15. Austragung des Klingenthal Salzkotten Marathon ein kleines Jubiläum an. In den vergangenen Jahren ist viel passiert rund um das Sportevent in der 25.000-Einwohner-Stadt. Nach der Idee des damaligen Bürgermeisters Michael Dreier (heute Bürgermeister im benachbarten Paderborn) erfolgte 2008 der erste Startschuss zum Klingenthal Marathon. Damals waren 750 Sportlerinnen und Sportler am Start. Der heimische Modeunternehmer mit mehreren Standorten in der Region ist seit der ersten Stunde mit seinem Unternehmen Namensgeber der Veranstaltung und bleibt es auch über den 15. Lauf hinaus. Ebenso wie der ausrichtende Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten, welcher extra zur Premiere gegründet wurde. Mitglied sind die Vereine der Stadt, die den Marathon organisieren und das Helferteam alljährlich stellen. Die aus dem Marathon resultierenden Überschüsse unterstützen die Jugendabteilungen der Vereine.

Seit der Premiere hat sich die Veranstaltung stetig den Veränderungen angepasst und weiterentwickelt. So sind die Bambini-Läufe (2009), der Staffel-Marathon (2010 bis 2022) und die kurzen Distanzen über 5 km und 10 km (2012) fester Bestandteil der „Stadt in Bewegung" und runden das Laufangebot für jedermann familiengerecht ab.

Die Laufvorbereitung in Verbindung mit der örtlichen VHS, das betriebliche Gesundheitsmanagement und diverse Firmenwertungen runden das Angebot für Firmen und Unternehmen ab. Nicht zu vergessen ist auch die Integration der Läufe und Wertungen für Menschen mit geistiger Behinderung. Mit 2.560 Teilnehmenden wurde 2019 die bislang größte Resonanz erreicht.

Getreu dem Motto „eine Stadt in Bewegung" arbeiten die Organisatoren für die Jubiläumsausgabe weiter an der Optimierung. Zur Steigerung der Attraktivität soll die Startlinie für die kurzen Laufdistanzen noch näher an den Markt- und Rathausplatz verlegt werden, die Starts der Kinderläufe möglicherweise auf Samstag, um den „laufenden" Familien einen eigenen Start zu ermöglichen. Viel gelobt wird die herausragende Versorgung am Sälzer-Gradierwerk, das Wasser-Tretbecken an der Heder und die Pasta-Party mit Live-Musik am Vorabend. 2024 werden zudem die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Marathon und Halbmarathon integriert.

Auch sportlich ist die Stadt in Bewegung. Durch die tolle Stimmung und die ideale Streckenführung auf dem 10-km-Rundkurs werden viele neue Bestzeiten erreicht.

Die kurz hintereinander folgenden Starts sorgen zudem dafür, dass viele Teilnehmer letztlich gemeinsam das Bad in der Zuschauermenge genießen können. Deshalb wirbt Organisator Sascha Wiczynski auch mit dem Slogan: „Salzkotten ist herzlich, sportlich und immer eine Reise wert!"

Mehr Infos & Anmeldung

salzkotten-marathon.de

EVENT-TIPP

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

AUS WETTE WURDE TRADITION

[DREBBER]
8. JUNI 2024

Beim Drebber Lauf lernen Läuferinnen und Läufer die Anwohner auf ihren Runden kennen und sind als Freunde überaus willkommen.

1998 begann der Drebber Lauf mit einer Wette: Der amtierende Bürgermeister (einer der schnellsten Beamten auf der 42,195 km-Distanz Deutschlands) trat gegen die 2. Mannschaft im Herren-Fußball an, die als Staffel lief. Der Bürgermeister siegte. Seitdem ist der Drebber Lauf in Niedersachsen eine feste Größe. Am 8. Juni findet das Laufvergnügen zum 25. Mal statt. Dahinter steckt ein erfahrenes Team.
Mitorganisator der Veranstaltung ist Heinfried Maschmeyer, der den ChampionChip zur Zeitmessung mitentwickelte und in die Welt trug. Sogar das Marathonmuseum in Berlin dokumentiert die Leistung von in Holzschuhen laufenden Mitbegründern der Veranstaltung. Die kreativen Drebberaner verstehen also etwas vom Laufsport. Das Rennen führt auf einem 2,34 km langen Rundkurs durchs Dorf. Begleitet werden die Marathonis von Läufer*innen über kürzere Distanzen (4,7 km, 9,4 km und Halbmarathon sowie von Staffelteams). Dabei lernen die Läufer sogar die Anwohner kennen, die an der Strecke Straßenfeste feiern und die Teilnehmer als Freunde willkommen heißen.
Ein weiteres Highlight sind die KiGa- und Schülerläufe. Hunderte junge Starter sammeln erste Lauferfahrungen und haben Spaß am Laufen. Die Freude am Laufsport möchten die Macher in Drebber im Jahr 2024 sowohl auf der Strecke als auch mit einer großen After Run-Party zum 25. Geburtstag feiern.

Mehr Infos & Anmeldung
drebber-marathon.de

25. DREBBER LAUF

AM 08. JUNI 2024

DISZIPLINEN

Marathon
KiGa- und Schülerläufe
2,3 km, 4,7 km und 9,4 km-Lauf
Wintershall-Dea-Halbmarathon
Staffel-Teams (Marathon und Halbmarathon)

DREBBER LAUF

westenergie

wintershall dea

Rundkurslauf im Ortskern von 49457 Drebber

Anmeldung unter: www.drebber-marathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

DIE BAYARENA
AUS LÄUFER-SICHT ERLEBEN

Beim EVL-HalbMarathon in Leverkusen geht es mitten durch die BayArena. Auch Läufe über 5 km oder 10 km sind möglich.

Bist du bereit für den EVL-HalbMarathon? Komm' nach Leverkusen und stell' dich der Laufstrecke! Was erwartet Dich? Du darfst entscheiden, ob du 5km, 10km oder den Halbmarathon laufen willst. Oder einen Lauf in der Gruppe? Auch das ist kein Problem! Melde deine Gruppe und dich bei unseren Teamläufen an und ihr lauft gemeinsam die legendäre Strecke durch Leverkusen.
Wenn der Startschuss zwischen BayArena und Ostermannarena fällt, dann beginnst du deinen Lauf, begleitet von Action, Musik und einem tosenden Publikum! Dann läufst du durch die schönsten Stadtteile Leverkusens und kannst dich an Verpflegungsständen mit Getränken oder Bananen für die weitere Laufstrecke stärken. Zum Schluss erwartet dich noch ein großes Highlight: Der Lauf durch die BayArena. Es geht direkt am Rasen der Werkself entlang. Ein ganz besonderer Einblick in das Stadion. Vielleicht schaffst du es sogar, dem deutschen Marathon-Meister Hendrik Pfeiffer im Windschatten aufzulauern und somit vor seinem möglichen vierten Sieg in Folge zusätzlich ins Schwitzen zu bringen.

Auch die ganz jungen Läuferinnen und Läufer sind dabei. Der Bambini-Lauf ist an die Bedürfnisse der Kleinen angepasst. Eine kurze Laufstrecke zum „betreuten Mitlaufen" für Eltern bietet den Kids ein spaßiges Sportabenteuer. Sei beim 22. EVL-HalbMarathon dabei!

[LEVERKUSEN]
16. JUNI 2024

Mehr Infos & Anmeldung
www.leverkusen-halbmarathon.de

Sparkassen
METROPOL
MARATHON

KLEEBLATT TRIFFT KAISERBURG

Laufend Grenzen überwinden
16.06.2024 von Fürth nach Nürnberg

Pillenstein

ALBRECHT DÜRER AIRPORT NÜRNBERG

IHK Industrie- und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken

Jetzt anmelden

LAUFEND IN VERBINDUNG

[FÜRTH]
16. JUNI 2024

Sparkassen Metropol Marathon führt 2024 erstmals von Fürth nach Nürnberg.

Der Metropolmarathon, seit 2007 als größte Sportveranstaltung der Stadt Fürth bekannt, ist weit über die Stadtgrenzen hinaus fester Bestandteil im Laufkalender vieler Menschen. Er bringt seit Jahren Zehntausende als Teilnehmende sowie Zuschauende auf die Beine und hat sich zu einer der populärsten Laufveranstaltungen der Metropolregion Nürnberg entwickelt. Und seine Anziehungskraft wird noch stärker werden: Ab 16. Juni macht der Sparkassen Metropolmarathon seinem Namen alle Ehre und verbindet die Städte Fürth und Nürnberg erstmals mit attraktiven Laufstrecken.

Einiges wird sich ändern, aber eines ist gleichgeblieben: Das gemeinsame Erlebnis steht im Zentrum. Unterschiedliche Distanzen – von 10 km über Halbmarathon bis hin zum Marathon – bieten für alle Leistungs- und Altersgruppen das Richtige. Abwechslungsreiche Streckenverläufe, viele Verpflegungsstellen und ein buntes Rahmenprogramm entlang der gesamten Strecke und im Start-/Zielbereich versprechen ein perfektes Laufevent.

Im Jahr 2024 gilt für alle Distanzen: Gestartet wird auf der Fürther Freiheit, Zieleinlauf ist auf dem Nürnberger Hauptmarkt. Im Folgejahr wird gewechselt und die Strecke führt von Nürnberg nach Fürth. Eine abwechslungsreiche Wegführung durch die Städte Fürth und Nürnberg sowie Streckenabschnitte im Grünen warten auf alle Laufenden.

Auf und neben der Laufstrecke ist einiges geboten. Während Kinder bereits am Samstag beim Pillenstein Kidsmarathon auf der Fürther Freiheit ihre altersgerechte Distanz absolvieren, laufen die Jugendlichen am Sonntag über die Ziellinie auf dem Nürnberger Hauptmarkt. Über das ganze Wochenende hinweg sind Zuschauer dazu eingeladen die Laufenden anzufeuern und das vielfältige Rahmenprogramm zu nutzen.

Nürnbergs Oberbürgermeister Marcus König und sein Fürther Amtskollege Thomas Jung freuen sich über das anstehende Event: „Wir stehen für zwei laufsportbegeisterte Städte und werden 2024 einen großartigen, gemeinsamen Metropolmarathon, professionell unterstützt von den ausrichtenden Vereinen Laufteam Fürth 2010 e.V. und Team Klinikum Nürnberg e.V., organisieren." Lust auf etwas Neues? Dann sei bei der Premiere dabei.

Mehr Infos & Anmeldung

www.metropolmarathon.de

BOGG UFF RENNE

2024

Darmstädter Frauenlauf
3.Mai

Stadt lauf
18.Juni

Cross Darmstadt
17.Nov.

www.darmstadt-laeuft.de

Sparkasse Darmstadt
entega
Braustübl
RIESE & MÜLLER
SPORTHÜBNER
H+Hotel Darmstadt

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

STADTLAUF MIT TRADITION UND SPEKTAKEL

Als „Cup da Franco“ gelang 1978 eine spektakuläre Premiere. Bis heute ist der traditionelle Darmstädter Stadtlauf attraktiv geblieben.

[DARMSTADT]

18. JUNI 2024

Der Darmstädter Stadtlauf, vielen Stammläufern des zweitältesten deutschen Stadtlaufs auch als „Cup da Franco“ mit dem Namensgeber eines italienischen Restaurants namens „da Franco“ bekannt, geht immer wieder neue Wege. Ein publikumsfreundlicher Rundkurs, enge Einkaufspassagen, eine Treppenvariante, eine Stadtlaufzeitung als Beilage der regionalen Zeitung, ein Einlagelauf der besten deutschen Inliner und vieles mehr – das hat den Traditionslauf im Südhessischen zum Vorbild für viele Stadtläufe in den 1980er- und 1990er-Jahren werden lassen. Elitefelder von Feinsten mit nationaler und internationaler Güteklasse waren dabei neben den „Läufen für Alle“ und den stark frequentierten Schülerläufen eine Attraktion. „Da waren zumeist 10.000 Zuschauer an der Strecke“, erinnert sich Wilfried Raatz, der Stadtlaufmacher und Lauftrainer beim veranstaltenden ASC Darmstadt, über die „goldenen Jahre“ mit nahezu 2.000 Finishern – und das an einem zumeist heißen Mittwochabend im Juni.

Inzwischen ist auch in Darmstadt vieles anders geworden, dennoch ist eines geblieben: Nämlich eine attraktive Abendveranstaltung, die sowohl die vornehmlich aus der Region stammenden Läufer*innen wie auch die Darmstädter Bevölkerung begeistert. Und das auch nach der Corona-Pandemie geschuldeten Pause mit überbrückenden virtuellen oder limitierten Läufen, denn mit der nunmehr 45. Auflage und 1.400 Teilnehmenden ist der Stadtlauf 2023 glänzend zurückgekehrt. Damit ist man natürlich zufrieden. Zumal sowohl die Sponsoren und Partner dem Traditionslauf die Treue gehalten haben als auch auch die sportlich aktiven Darmstädter Unternehmen und Behörden. Und es kommen immer weitere hinzu.

An Ideen mangelt es in der „Heinerstadt“ übrigens nach wie vor nicht. So wurde mit dem „Asphaltgold-Sprint“ ein weiteres Element kreiert, bei dem mit zwei Messmatten die Geschwindigkeit aller Stadtläufer über eine Achtzig-Meter-Distanz gemessen und prämiert wurde.

Stets attraktiv ist das Stadtlauf-Shirt. Zeigten 2022 zwei ineinandergreifende Zahnräder mit Silhouetten der Schwesterstädte Darmstadt und Uzghorod in den Ukraine-Farben gelb und blau die Solidarität der Region mit der ukrainischen Bevölkerung, so sind im Shirtdruck 2023 rund 200 Namen von Finishern dargestellt. Mit Spannung wird schon das Layout für 2024 erwartet. .

Mit dem attraktiven Darmstadt-Cross haben die Macher noch ein weiteres attraktives Event im Rennen, das Jahr für Jahr im eher tristen November mit spektakulären Rennen, Wertungsläufen zum Deutschen Cross-Cup und mit EM-Qualifikationen zu punkten weiß.

Mehr Infos & Anmeldung

www.darmstadt-laeuft.de

30. hella hamburg halbmarathon

HH HALF

DOUBLE FUN

30 JUN 24

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

hella mineralbrunnen · ERDINGER ALKOHOLFREI · INTERSPORT RUNCLUB · Hamburg ACTIVE CITY · GERMAN ROAD RACES WIR SIND LAUFSPORT

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[HAMBURG]

30. JUNI 2024

Der hella hamburg halbmarathon lockt Läufer aus der ganzen Welt in die Elbmetropole – um ganz lebendige 21,1 Kilometer zu erleben.

HAMBURG HALF – DOUBLE FUN

Wenn Ende Juni unzählige Lauf-Fans den an Hans Albers angelehnten Klassiker „Auf der Reeperbahn morgens um halb neun anstimmen", dann wissen erfahrene Läufer*innen: Jetzt wird es ernst! Dann ist der Startschuss zum hella hamburg halbmarathon nur noch wenige Augenblicke entfernt. Stets über 10.000 Teilnehmer*innen sind in Partystimmung für die 21,1 Kilometer. Die Veranstaltung ist immer ein Erlebnis.
Es gibt vieles zu entdecken: Das fängt bereits bei der Strecke an. Der Stadtkurs wurde so entworfen, um möglichst viele Tourismusattraktionen in 21,0975 km Länge unterzubringen. Knapp 50 Stück sind es an der Zahl. Los geht's auf Hamburgs sündiger Meile, wo die Feierwütigen ausnahmsweise einmal auf der Straße anstatt auf den Gehsteigen unterwegs sind. Von der Reeperbahn geht es hinunter in den Hafen, vorbei an den Landungsbrücken, entlang der historischen Speicherstadt, durch den Wallringtunnel, über die Kennedybrücke, um die Außenalster herum, bis es ins Ziel auf das Messegelände geht. Und das sind nur einige der Sightseeing-Höhepunkte. Da kann man unterwegs schon mal ein paar übersehen.

Eine über 20 Kilometer lange Partyzone

Party auf 21,1 km: Daran werden vielleicht auch die rund 40 Eventpunkte ihren Anteil haben, welche im Schnitt alle 500 Meter den Halbmarathonis Beine machen werden. Mit DJ-Support, Livemusik, afrikanischen, südamerikanischen und japanischen Trommeln, einem Schweizer Bergfest mit Alphörnern, einem plattdeutschem Shanty-Chor, mehreren Cheering-Zones und Akrobaten wird man quasi über die Strecke getragen. Ein akustisches und visuelles Highlight jagt das nächste – die Kilometer vergehen wie im Flug.
Und das Hamburger Publikum ist natürlich auch zur Stelle und trägt ihr Übriges bei.
Umjubelt: Auf der Zielgeraden wird den Teilnehmenden dann wortwörtlich der blaue Teppich ausgerollt, während man von einem frenetischen Publikum empfangen wird. Wenige Meter später darf man sich als Finisher des hella hamburg halbmarathon feiern lassen – nur ungefähr 1,5 Kilometer vom Startpunkt auf der Reeperbahn entfernt, wo die Sause ihren Anfang nahm.

Teilnehmende aus über 80 Nationen am Start

Spektakel weltweit geschätzt: In Hamburg darf also wieder ein Spektakel erwartet werden, welches alljährlich Gäste aus über 80 Nationen in die Elbmetropole lockt. Ein großes internationales Elitefeld und viele Running Crews werden sich das Datum ohnehin bereits vorgemerkt haben, wenn einer der größten Halbmarathons Deutschlands wieder die Pforten öffnet. Am 30. Juni heißt es nämlich wieder: Hamburg Half – Double Fun.

Mehr Infos & Anmeldung

www.hamburg-halbmarathon.de

24. Reschenseelauf

13.07.2024

www.reschenseelauf.it

Fotos: Andreas Hellweger

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

EINE SEERUNDE DIE BEGEISTERT

Äpfel, Weine und würziger Speck sind Merkmale der Kulturlandschaft zwischen dem Reschenpass und Meran – mit dem Reschenseelauf ist ein weiteres hinzugekommen.

Tausende Läufer und Läuferinnen, gute Laune im großen Festzelt, jubelnde Zuschauer entlang der Strecke und im Ziel, Marktstände mit lokalen Produkten und Spaß für die ganze Familie – Eckpunkte beim Reschenseelauf. Und diese lassen sich duplizieren, gleich ob dies für bei der zehnten, fünfzehnten oder wie jüngst der dreiundzwanzigsten Auflage war.
Aus 19 Nationen kamen 2023 die über 2.600 Läufer und Läuferinnen. In der Summe haben die Macher am Reschensee bei

[GRAUN]
13. JULI 2024

dem über 15,3 km führenden Lauf schon die 60.000 Teilnehmer-Marke überschritten! Nachden die Kleinsten ihr Können beim „Apfelrennen" zeigen konnten, folgte quasi als Prolog für den Hauptlauf das Rennen der Handbiker über die landschaftlich überaus reizvolle Runde am Seeufer. Beim größten Lauf Südtirols waren nicht nur viele Hobbyathleten dabei, sondern auch einige bekannte Gesichter, wie zahlreiche Sieger der letzten Jahre.

Bilderbuch-Panorama mit Ortler im Hintergrund

Bereits zum dritten Mal lief der in Nürnberg lebende Konstantin Wedel als Erster über die Ziellinie, mit 48:09 Minuten verpasste er nur knapp den von ihm seit 2019 gehaltenen Kursrekord. Bei den Frauen dominierte erstmals die Tschechin Tereza Hrochova, die zwar am Reschensee ihr Debüt gab, aber bereits seit einigen Jahren in der Region ihr Höhentraining absolviert.

Die Zieleinläufe dauerten freilich bis in die späteren Abendstunden, viele genossen dabei das stets präsente alpine Bilderbuch-Panorama mit dem schneebedeckten „König Ortler".
Den krönenden Abschluss der 23. Ausgabe des Reschenseelaufs in Graun lieferte der Videokünstler Stefano di Buduo mit einer Wasser- und Lichtshow direkt beim halb im See versunkenen Kirchturm, einem der touristischen Highlights im Vinschgau.
„Ein großes Vergelt's Gott" richtete Gerald Burger als Organisationschef des Reschenseelaufs an die freiwilligen Helfer wie auch an die vielen Vereine, Grundbesitzer, Gönner und Sponsoren für die Unterstützung. „Ohne die gute Zusammenarbeit aller könnte eine solche Großveranstaltung wie der Reschenseelauf nicht stattfinden!"

Mehr Infos & Anmeldung

www.reschenseelauf.it

hella
marathon
nacht
rostock
3.8.2024
TROSSEN
HOCH UND
BUG
ZUM
HORIZONT
DIE LAUFGESELLSCHAFT
©opus.2023 | ingimage.com

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[ROSTOCK]
3. AUGUST 2024

Noch mehr maritimes Flair kann die hella marathon nacht nach dem Umzug in den Rostocker Stadthafen bieten.

WENN DIE SONNE AM HORIZONT VERSINKT

Möwe fliegt, Schiff schwimmt, Mensch läuft: So in etwa würde ein Hanseat das Zitat des tschechischen Läufers Emil Zátopek neu interpretieren. Bei der hella marathon nacht rostock im August darf das wörtlich genommen werden, denn alle Läuferinnen und Läufer können dies alles aus erster Hand erleben.
Egal, für welchen der vier Wettbewerbe man sich entscheidet – ob Marathon, Halbmarathon, Rostocker 7 oder Schülerlauf – sie alle verbindet die allumgebende Urlaubslaune und norddeutsche Gastlichkeit, für die die Hansestadt bekannt ist. Hier wird in der Dämmerung gestartet, um später im hell erleuchteten Ziel zu finishen. Und dieses ist 2022 erfolgreich aus der Innenstadt in den Stadthafen gezogen, was dem sportlichen Sommerabend an der Ostseeküste noch mehr maritimes Flair verleiht. Ganz zu schweigen von dem malerischen Sonnenuntergang...
Zu den Wettbewerben: Die Marathonis erwartet das volle Programm. Die Strecke ist nicht erst seit dem Regenrennen 2011 eine Legende. Welcher Marathon führt schon durch einen privatwirtschaftlich betriebenen Tunnel? Zuvor geht es aber erstmal an der Hafenkante und der Uferpromenade der Warnow entlang, bis es nach dem „Bergfest" an der Mautstelle in besagten Tunnel geht, wo auf der anderen Seite eine grüne Oase in Form des IGA Parks wartet. Zu diesem Zeitpunkt beginnt die Sonne sich allmählich zu setzen, was die zweite Hälfte der Strecke in ein herrliches Licht taucht. Ein optisches Schauspiel, bei welchem Marathonläufer ohnehin selten Zeuge werden, schließlich ist der Marathon in den Abendstunden ein Alleinstellungsmerkmal in der Laufszene.

Ein ähnliches Erlebnis wird auch den Halbmarathonstartern geboten. Diese werden sogar stilecht per Schiffshuttle zum Startpunkt gebracht. Kapitän Schütt und seine Crew informieren während der Überfahrt über Sehenswertes am Warnowufer, wo man sogar auch einen Blick auf das Marathon-Teilnehmerfeld erhaschen kann. An der Mautschranke des Warnowtunnels werden die Teilnehmer gleich von den wuchtigen Klängen der japanischen Trommeln von Tengu Daiko begrüßt, die gewiss für den nötigen Punch auf den ersten Metern sorgen.
Zu diesem Zeitpunkt drehen die Rostocker 7-Starter auf dem Hafenkurs ihre Runde. Bei ausgelassener Stimmung erreichen die Finisher nach und nach die Ziellinie. Manche im Abendrot, manche im Scheinwerferlicht. Sie alle lassen den Laufabend entspannt ausklingen. Und dies inmitten einer einzigartigen Sommernachts-Atmosphäre.

Mehr Infos & Anmeldung

www.rostocker-marathon-nacht.com

RUNNING
SKATING
WALKING

westenergie
21. HUNSRÜCK
MARATHON
24.08.–25.08.2024

Sa. 24.08. **Laufen:**
Bambini und Youngster-Läufe

So. **Skaten:**
Marathon und Halbmarathon

Laufen: Marathon, -Staffel,
Halbmarathon, Schüler-Teamlauf 5 km
Wildwuchs-Fun-Lauf 5 km

Walken/Nordicwalken:
Halbmarathon, Fun 5,0 km

westenergie
thomas gruppe
Kreissparkasse Rhein-Hunsrück
GLOBUS
agentur etcetera marketing & kommunikation
SCHERER
HAHN AUTOMATION GROUP
ERN
PLATTEN OPTIKAKUSTIK
Deutsche Post DHL
Schwollener WASSER FÜR DIE SINNE
HOCH
HAHN KUNSTSTOFFE
Naturstein Wehmeyer-Bug
Zorn · Sabel · Brunnhübner Steuerberater – Wirtschaftsprüfer

www.hunsrueck-marathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

Der Hunsrück-Marathon ist nicht nur naturnah, sondern auch familienfreundlich und eine Anstrengung der gesamten Region .

LAUFEN MIT SOZIALER NOTE

[SIMMERN]
25. AUGUST 2024

Erstmals seit 2017 wurde der Hunsrück-Marathon mit dem Marathon-Wettbewerb seinem Titel wieder gerecht. Bedingt durch die Corona-Pandemie und andere Unabwägbarkeiten traf es die Macher des beliebten Landschaftsmarathons mit voller Breitseite, sodass nach vier Absagen und einer reduzierten Version die Jubiläumsausgabe 2023 mehr oder weniger ein Neuanfang war. „Eine Veranstaltung wie gewohnt konnten wir als Ehrenamtler in den vergangenen Jahren nicht durchführen", so Ottmar Berg als Vorsitzender des Hunsrück-Marathon.e.V. und Organisationsleiter des gleichnamigen Marathons entlang des Schinderhannes-Radweges, der nach dem Kleinganoven Johannes Bückler benannt ist, der Ende des 18. Jahrhunderts im Hunsrück sein Unwesen trieb.

Auch ohne den Marathon blieb man im Hunsrück durchaus kreativ, organisierte gleich dreimal die Rheinland-Pfalz-Cross-meisterschaften in Laubach. Und handelte zudem großartig! Denn die eingenommenen Meldegebühren wurden verdoppelt und sozialen Zwecken zugeführt.

Rückenwind erhielt gerade zum Neustart und somit zur 20. Ausgabe des Hunsrück-Marathons der umtriebige Macher Ottmar Berg durch die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer. „Mich beeindruckt, dass der Hunsrück-Marathon deutschlandweit einer der wenigen Marathonveranstaltungen ist, die ausschließlich ehrenamtlich organisiert wird. Deswegen gilt mein besonderer Dank Ottmar Berg und seinem Team des Hunsrück Marathon e.V., sowie allen helfenden Händen, die sich in diesem Jahr wie auch in der Vergangenheit für einen reibungslosen Ablauf, die Sicherheit der Sportler und Sportlerinnen sowie ein tolles Rahmenprogramm eingesetzt haben. Dieses Engagement ist eine Bereicherung für das gesellschaftliche Leben – nicht nur im Hunsrück", so die Ministerpräsidentin zur Schirmherrschaft.

Die Strecke führt vorbei an historischen Stätten und kleinen Hunsrücker Dörfern und vor allem durch eine grüne und abwechslungsreiche spätsommerliche Landschaft. Bei der beliebten Veranstaltung umfasst der Wettbewerbskatalog sind nicht nur Läufer für Marathon und Halbmarathon, sondern auch Walker, Skater und Teamläufer für die Staffel-Teilstrecken.

Ottmar Berg erklärt als Organisationsleiter das Besondere an der Veranstaltung: „Der Lauf ist nicht nur sehr naturnah, sondern auch familienfreundlich und eine Anstrengung der gesamten Region." 2019 wurde Ottmar Berg bei der GRR-Jahresmitgliederversammlung in Tübingen mit dem GRR-Organisationspreis für seine über 30 Jahre hinweg währende ehrenamtliche Organisationsarbeit ausgezeichnet.

Mehr Infos & Anmeldung

www.hunsrueck-marathon.de

Textiles & More since 1976
SPORT. FASHION. WORK. PROTECTION. PROMOTION
WoBeGe
VR-Bank
Telefonica
TEAMrunnersflow
cyberport
Vorläufer
in Sachen Technik
Gillette
Venus
rösberg
Process Automation & IT Solutions
since 1962
Sparkasse Ulm

TEXTILES & MORE SINCE 1976

Wir bieten einzigartige Werbelösungen für die Bereiche Sport, Fashion, Work, Protection und Promotion an und das seit über 47 Jahren. Unsere Produkte stehen für Top-Qualität, hohe Funktionalität und ausgereifte Designs. Das Kerngeschäft bilden individuelle Textil-Sonderanfertigungen für Unternehmen jeder Größe und Branche, wobei die Kleidungsstücke nach den Vorgaben unserer Kunden und stets abgestimmt auf den Einsatzbereich, die Bedürfnisse der Mitarbeiter und den Unternehmens-Look produziert werden.

Seit vielen Jahren statten wir mehrere Tausend Läuferinnen und Läufer mit hochwertigen, kreativen und stylischen Firmenlaufshirts aus.

Macht es wie Siemens, MAN, WMF, Bosch, VW, die Allianz, die Deutsche Bahn u. v. m. und werdet auch unser zufriedener Kunde.

Besucht uns auf www.dee.de

DEE GmbH
+49 (0)7332 95990-00
info@dee.de
www.dee.de

35. BARMER
ALSTERLAUF
10 km
10
KM
1 SEP 24
HAMBURG · GERMANY
BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT
BARMER
hella
mineralbrunnen
ERDINGER ALKOHOLFREI
Scandic
BACKECHT
Einfach gutes Brot.
Hamburg
ACTIVE CITY

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

EIN LAUF DURCH DAS HERZ DER HANSESTADT

Beim BARMER Alsterlauf trifft sich nicht nur das „Who is Who" der Hansestadt für einen schnellen 10er. 2023 bekam das beliebte Rennen Zuwachs in Form einen 5km-Laufs.

[HAMBURG]

1. SEPTEMBER 2024

Die Hamburger Außenalster: Sie ist des Einwohners beliebteste Laufstrecke. Zu beliebt vielleicht. Täglich tummeln sich hier hunderte Aktive zum Spaziergang, Fahrradfahren, Picknicken. Vor allem aber Fitnessbegeisterte und unzählige Läuferinnen und Läufer. Es ist das sportliche Herz der Stadt. Da kann es schon mal eng werden, besonders wenn man es „eilig" hat.
Glücklicherweise gibt es den BARMER Alsterlauf, bei dem das Geschehen für einen Sonntagvormittag auf die Straße verlagert wird. Diese Gelegenheit lassen sich auch Ortsfremde nicht entgehen, welche die Reise selbst von ganz fern antreten. Die heimische Szene ist ohnehin vor Ort. Auf dem flachen, verkehrsfreien Rundkurs über 10 Kilometer läuft man schließlich Bestzeit – natürlich nach den internationalen Regeln vermessen und zertifiziert.
Angeführt von einem internationalen Top-Feld, treibt es hier die Elite zu Zeiten unter die 30-Minuten-Marke. Der Streckenrekord von 28:10 Minuten, aufgestellt von Calistus Kitoo bei der 2023er Ausgabe, deutet die Marschrichtung an der Spitze an. Der Frauenrekord von Purity Gitonga liegt seit ebenfalls 2023 bei 30:57 Minuten.

„Den muss man mal erlebt haben"

Aber auch, wer es gemächlicher angehen mag, ist beim BARMER Alsterlauf genau richtig. Denn der Kurs bietet mit seinen zahlreichen optischen Eindrücken, der Stimmung an der Strecke sowie der einzigartigen Start- und Ziel-Atmosphäre in der Innenstadt genügend Gründe für eine Teilnahme. Der Blick von der Lombardsbrücke auf die Alsterfontäne mit dem Jungfernstieg im Hintergrund ist da nur eine Perspektive, an die man sich lange zurückerinnern wird. Deshalb ist das Dabeisein vielleicht dann doch ausschlaggebender als das Vorwegsein.

In den vergangenen 30 Jahren hat sich die Veranstaltung zum absoluten Klassiker im bundesweiten Laufkalender gewandelt. „Den muss man einfach mal erlebt haben", heißt es da oft aus Teilnehmerkreisen. 2023 erhielt ein 5km-Lauf um die Binnenalster Einzug ins Wettbewerbsangebot. Mit dem Start auf dem Jungfernstieg, dem Ziel auf dem Ballindamm und dem Panorama mit den dutzenden Barkassen geizt die „gute Stube Hamburgs" nicht mit optischen Reizen. Das brachte nicht nur weiteren Zuspruch, sondern holte auch viele Nachwuchstalente an den Start, die im Rahmen der R5K-Tour um Prämien und den Finaleinzug in Berlin wettkämpften.
Wenn am 1. September der Startschuss für die 35. Edition erklingt und sich das Teilnehmerfeld auf die Rundreise um die Alster in Bewegung setzt, dann freut das nicht nur die Läuferinnen und Läufer. Seit über 20 Jahren ist die Aidshilfe Hamburg e.V. offizieller Charity-Partner der Veranstaltung. So gesehen steht eine Teilnahme nicht nur für einen Angriff auf die persönliche Bestmarke, einen Sightseeing-Trip mit Erinnerungscharakter und einen Volkslauf im großen Stil, sondern auch für die gute Sache.

Mehr Infos & Anmeldung

www.alsterlauf-hamburg.de

LUST AUF MEHR SPORT–EVENTS 2024?

03. + 04. FEB.
HALLEN-7-KAMPF
ein Jedermann–Siebenkampf mit internationaler Beteiligung

02. MÄRZ
HALLEN-KIDS-CUP
Kinderleichtathletik–Teamwettbewerb

14. APRIL
FROHNAULAUF
der Lauf in den Frühling

15. MAI
IKK BB BERLINER FIRMENLAUF
am Brandenburger Tor

22. JUNI
SOMMER-KIDS-CUP
Kinderleichtathletik–Teamwettbewerb

06. JULI
NORD MEETS MASTERS
ein Mehrkampfwettbewerb für Jedermann

01. SEP.
HALBMARATHON IN REINICKENDORF
familiärer Halbmarathon im Berliner Norden

14. SEPT.
RUN & BIKE
im 2er Team durch den Tegeler Forst

28. SEPT. / 12. + 26. OKT.
SÄGERSERIE
härteste Crosslauf-Serie in Berlin

10. NOV.
LAUF IN DIE TROPEN
Herbstlauf – mit Erholung im Tropical Islands

01. DEZ.
HERBSTWALDLAUF
unser traditionelle Jahresabschluss mit Christstollen und Tee

Alle Infos zu unseren Veranstaltungen findet ihr hier:

***SCTF-EVENTS**gGmbH*

WWW.SCTF-EVENTS.DE

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[BERLIN]

1. SEPTEMBER 2024

Am Reinickendorfer Rathaus wird die Lauftradition in Berlins Norden mit einem familienfreundlichen Angebot erfolgreich fortgesetzt.

EIN SCHNELLER HALBER UND WEITERE HIGHLIGHTS

Unter der Regie von „Laufen in Reinickendorf gGmbH" (LiR), einem Zusammenschluss der Reinickendorfer Vereine SC Tegeler Forst und VfB Hermsdorf, hatte 2021 in Berlins Norden eine neue Zeitrechnung begonnen. Der Halbmarathon mit Ergänzungsstrecken hatte bereits mit dem „Stern" eine 20-jährige Tradition und wird seitdem mit stark familiärem Touch unter dem Titel „Halbmarathon Berlin-Reinickendorf" durchgeführt.
Der schnelle Halbmarathon bietet sowohl ambitionierten Läuferinnen und Läufern als auch der ganzen Familie ein umfassendes sportliches Erlebnis rund um das Reinickendorfer Rathaus.
Die Streckenauswahl ist beachtlich, denn neben der halben Marathondistanz werden Läufe über 5 km, 10 km sowie 3 km und 1,5 km für den Nachwuchs angeboten, die in einer raschen Folge im kompakten Programm gestartet werden. Natürlich hat LiR auch die passenden Erinnerungspräsente mit Medaillen (mit angebotener Gravur) und Laufshirts im Angebot.

Schneller Rundkurs, der viermal gelaufen wird

Für passionierte Läufer ist das Laufangebot natürlich ideal, den eigenen Hausrekord anzugreifen. Oder aber für den Berlin-Marathon die finale Testphase einzuläuten.
Wegen der Instandsetzung der U-Bahnlinie 6 und des daher notwendigen Schienenersatzverkehrs, konnte im Jahr 2023 die bisherige Strecke nicht belaufen werden. Die LiR-Organisatoren haben aus der Not eine Tugend gemacht und eine neue Strecke mit deutlichen Vorteilen gegenüber der bisherigen Strecke ausgewählt. Erstmalig als reiner Straßenlauf. Weder Bordsteinkanten noch Brückenüberquerungen stehen einem rhythmischen Laufen im Wege. Die Rundstrecke mit Start und Ziel am Reinickendorfer Rathaus misst nun 5,27 Kilometer und ist im Halbmarathon praktisch viermal zu durchlaufen. Und hat gewiss einen weiteren Vorteil, denn die Musikgruppen am Streckenrand sind „dauerhafte" Motivation für einen flotten Lauf.
Der Halbmarathon Berlin-Reinickendorf bietet sich auch an, die Meisterschaften der Landesverbände Berlin und Brandenburg zu integrieren. So war es 2023, als Tom Thurley vom Potsdamer LC und Kathrin Kovacic vom Kissingensportverein in 1:07:01 bzw. 1:25:00 Stunden im Feld der knapp 800 Teilnehmenr die Titel gewinnen konnten.

Mehr Infos & Anmeldung

halbmarathon-reinickendorf.de

22. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon

VOLKSBANK MÜNSTER MARATHON

ATRUVIA Staffel Marathon

08.09.2024 IN MÜNSTER

Marathon | 28 km | Staffel |
10 km | 6 km | 1,5 km Kids

SAVE THE DATE

www.volksbank-muenster-marathon.de

Münster-Marathon e. V. Windthorststraße 32 48143 Münster Tel. 0251 9277288 info@volksbank-muenster-marathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

Der Streckenmix aus Stadt und Landschaft sowie das eindrucksvolle Event-programm punkten in der Läuferszene.

GROSSES VOLKSFEST IM MÜNSTERLAND

Insgesamt 9.750 Voranmeldungen – darunter erstmals deutsche Elitestarter mit Hendrik Pfeiffer sowie Deborah und Rabea Schöneborn – das hat es beim Volksbank-Münster-Marathon noch nie gegeben. Läuferinnen und Läufer aus 47 Nationen hatten sich für die 21. Auflage gemeldet. Einen Traumstart hatte die Premiere des 2/3 Marathons, dem Hengst-Filtration 28 km Lauf im Jubiläumsjahr 2022. Das setzte sich auch 2023 fort mit 600 Teilnehmenden (Teilnehmerlimit).

[MÜNSTER]
8. SEPTEMBER 2024

Der Volksbank-Münster-Marathon ist bekannt und beliebt für seinen Streckenmix aus Stadt und Landschaft. Aber auch durch sein großartiges Eventprogramm, das für Stimmung am Start, entlang der Strecke und im Ziel sorgt. Volksfeststimmung, Glücksgefühle und das stimmungsvolle Lauferlebnis für alle Teilnehmenden, aber auch ein Zieleinlauf mitten auf dem geschmücktem Prinzipalmarkt machen diesen Lauf schon einzigartig.

Daher gehört er auch zu den beliebtesten Marathonveranstaltungen in Deutschland. Das gewährleisten besonders die vielen enthusiastischen Zuschauer an der Strecke und im Start-/Zielbereich sowie bei den neun unterschiedlichen Power-Points an der Strecke mit über 300 Künstlern, die das Event bereichern und Zuschauer und Aktive auf dem 42,195 km langen „Ein-Runden-Parcours" gleichermaßen begeistern. Aber auch der langgestreckte Zieleinlauf mit einer fast 2 km langen Partymeile, wo die Läuferinnen und Läufer eine Karibik Meile durchlaufen, ein Schlückchen Wein genießen können und dann schließlich auf dem roten Teppich des bunt beflaggten Prinzipalmarktes ins Ziel laufen.

Daneben der beliebte Atruvia Staffelmarathon mit 1500 Staffeln und der Stadtwerke Kids-Marathon, der regelmäßig 300 Kinder für die 1,5 km lange Strecke auf dem Marathonkurs an den Start bringt, aber auch viele Familienangehörige bzw. Kolleginnen und Kollegen oder Freunde, die am Straßenrand und im Ziel mitfiebern.

Schon lange haben auch Laufanfänger dieses Event für sich entdeckt: Sie können beim Charity- oder dem H+B technics Gesundheitslauf über 10 km bzw. 6,2 km gemütlich mitjoggen. Ohne Zeitmessung, aber auch unter Anleitung von Lauf-Treff-Leitern – und sich dabei vom großartigen Publikum feiern lassen.

Die Künstler, die beim Volksbank-Münster-Marathon auftreten, sind sorgfältig ausgewählt. Alles fürs Auge, alles fürs Ohr, alles, was begeistert. Prämierte Stelzenlauftheater, Cheerleader, Bands, Trommelgruppen, Comedians und Artisten werden ebenso aufgeboten wie mehrere Zuschauer-Fanmeilen, die am Concentrix Fanprojekt teilnehmen und um einen der begehrten Spitzenplätze buhlen.

Mehr Infos & Anmeldung

www.volksbank-muenster-marathon.de

Baden-Marathon
KARLSRUHE

15-09-2024
KARLSRUHE

MIT

RUTRONIK
HALBMARATHON

ATRUVIA
TEAM-
MARATHON

Einzigartig: **marathonengel.de**

badenmarathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[KARLSRUHE]

15. SEPTEMBER 2024

MARATHON-ENGEL BEGLEITEN INS ZIEL

40 Jahre Baden-Marathon Karlsruhe: Ein Mix aus Kultur, Natur und City. Marathonengel begleiten auf Wunsch bis in den „Runners Heaven".

2024 wird in Karlsruhe der 40. Marathon gestartet – nachdem bei der 1983 erstmals durchgeführten Veranstaltung in den zwei Coronajahren 2020 und 2021 nur angepasste Varianten über die Halbmarathondistanz angeboten werden konnten. Am besten besetzt dürfte einmal mehr die Halbmarathondistanz sein, die 1991 erstmals im Wettbewerbsprogramm aufgenommen wurde.

Der Marathon verläuft jedoch nicht auf einem Zweirundenkurs. Rund 13 Kilometer führen durch historische Karlsruher Stadtteile sowie durch das Läuferrevier „Oberwald". Nur die letzten 8 Kilometer durch die City werden von den Marathonis zweimal absolviert, bevor es ins Ziel auf die schnelle Kunststoffbahn des Carl-Kaufmann-Stadions geht. Ein Wechsel zur Halbmarathondistanz ist bei der Streckenhälfte bis 500 Meter vor dem Ziel noch möglich. Ohne die einstmals engagierten Eliteläuferinnen und -läufer bietet Karlsruhe für die regionale Spitze einen exzellenten Laufsteg.

Die Strecke für die Halb- oder Marathon-Wettbewerbe bietet einen Mix an Kultur, Natur und City mit Marktplatz, Friedrichsplatz und dem bekannten Karlsruher Schloss. Belohnt werden alle Finisher im „Runners Heaven" mit einer weithin beliebten reichhaltigen Zielverpflegung.

Tanzgruppen und Bands entlang der Strecke

Als bundesweites Alleinstellungsmerkmal gibt es in Karlsruhe zudem die Möglichkeit, sich als Halb- oder Marathonläufer*in auf den letzten fünf Kilometern von Marathonengeln begleiten zu lassen. Aufsehen und zusätzliche Motivation inbegriffen. Für Stimmung sorgen Tanzgruppen und Stimmungsmacher im Rahmen des „Emotion&Beats Marathon" entlang der Strecke. Weitere integrierte Laufangebote sind der Atruvia TeamMarathon, der AOK Gesundheitslauf über ca. 11,5 und ein Inklusionslauf über 5 km.

Spenden-Aktion „Laufen mit Herz"

Wer seinen Lauf mit einem sozialen Zweck verbinden möchte, der findet ebenfalls einzigartige Bedingungen. Die Aktion „Laufen mit Herz" bietet die Möglichkeit, ein persönliches soziales Projekt einzubringen und dafür Spenden zu sammeln. Über das veranstaltungseigene Portal und eine ehrenamtliche Betreuung ist es möglich, dass 100 Prozent der eingegangenen Spenden direkt an die unterschiedlichen gemeinnützigen Projekte gehen.

Ein attraktives Rahmenprogramm am Vortag mit Bambini- und Mini-Marathon-Läufen für den Lauf-Nachwuchs von 3 bis 16 Jahren runden das reichhaltige sportliche Wochenend-Programm bestens ab.

Mehr Infos & Anmeldung

www.badenmarathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

STIMMUNGSVOLL IN DEUTSCHLANDS MITTE

Mit Neuerungen gewinnt der Kassel Marathon weiter an Attraktivität.

Der Kassel Marathon hat sich, nach Corona-Pause 2020 und 2021, im Jahr 2022 mit einem furiosen Comeback zurückgemeldet. Nordhessens größte Laufsportveranstaltung hat sich neu aufgestellt. Mit einem frischen Auftritt bewegen die Macher weiterhin die Region.
Michael Aufenanger führt als Organisationsleiter mit einem kleinen, engagierten Team das sportliche Erbe von Kassels Marathon-Gründer und -Macher Winfried Aufenanger fort. Bewährtes bleibt bestehen, der Mut zu Neuerungen hat sich allerdings bereits bewährt.
Die neue schöne Zwei-Runden-Strecke durch die Stadt und die Karlsaue mit dem stimmungsvollen Zieleinlauf im Leichtathletik erprobten Auestadion kommt sehr gut an und ist ein besonderes Highlight bei der zweitägigen Veranstaltung.

Mit dem Kassel Marathon Firmenlauf (4,2 km) ist ein neuer Wettbewerb im Programm, der bei der Premiere 2023 schon eine sehr gute Resonanz fand. Highlights am Event-Wochenende sind ebenfalls der inzwischen stets „ausverkaufte" Bambini-Lauf präsentiert von Raiffeisen Waren GmbH und Zahnspangenliebe sowie der Publikumsliebling Mini-Marathon – einer der größten Schülerläufe Deutschlands.
Und der Kassel-Marathon bietet eine weitere Besonderheit: Für deutsche Marathon-Läuferinnen und -Läufer gibt es sehr attraktive Prämien und Zeitboni – auch deshalb lohnt der Start in der Mitte Deutschlands.

Mehr Infos & Anmeldung
www.kassel-marathon.de

LAUFSTADT HAMBURG 2024

43. Internationaler WILHELMSBURGER inselllauf
7 APR 24

HafenCityRun2024
1 JUN 24

SUNSET
ROAD | WATTENMEER
X AUG 24

41. INTERNATIONALES AIRPORT RACE
8 SEP 24

X-MASS-RUN NO.14
X DEZ 24

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

EINSTEIN
AUF DER SPUR

Der Einstein-Marathon ist nicht nur ein Jubiläums-Lauf, sondern auch eine Hommage an den berühmten Wissenschaftler.

Am 1. Oktober gibt es ein Juiläum zu feiern: Die 20. Ausgabe des Einstein-Marathons steht an. Inmitten der historischen Schönheit von Ulm und Neu-Ulm erwartet dich ein Lauferlebnis, das Sport, Gemeinschaft und die Würdigung des bekanntesten Sohnes der Stadt, Albert Einstein, vereint.
Strecken für jeden Geschmack: Ob du dich für den 5-km-Lauf, den Halbmarathon oder den kompletten Marathon entscheidest, die Streckenvielfalt bietet für Läuferinnen und Läufer aller Niveaus etwas Passendes.
Ein Jubiläum für die ganze Familie: Neben den Läufen erwartet dich ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Live-Musik, Verpflegung und Aktivitäten für Groß und Klein. Genieße den Tag mit deiner Familie und schaffe für dich und deine Angehörigen bleibende Erinnerungen.
Und natürlich noch ein Wort zu Geschichte der Veranstaltung: Der Einstein-Marathon ist nicht nur ein Sportevent, sondern auch eine Hommage an Albert Einstein, der in Ulm geboren wurde. Erlebe die Stadt, die seine Spuren trägt, und laufe auf den Straßen, die einst auch Einstein betrat.
Sichere dir rechtzeitig deinen Platz beim 20. Einstein-Marathon in Ulm.

Mehr Infos & Anmeldung
www.einsteinmarathon.de

1. Oktober 2024

www.einstein-marathon.de

Sparkasse Ulm

beurer

GENERALI KÖLN MARATHON

DER DOM. DEIN ZIEL.

6.OKT.24

Marathon Halbmarathon Staffelmarathon

›› mega Stimmung
›› der Dom ist das Ziel
›› After-Run-Party

GENERALI RheinEnergie PUMA

Reissdorf ALKOHOLFREI pixum REWE GROUP AWB

GENERALI

MÜNCHEN MARATHON

13 OKT 2024

MARATHON
HALBMARATHON
10 KM-LAUF
MARATHONSTAFFEL
MINI-MARATHON

START & ZIEL
IM **OLYMPIA-STADION!**

ANMELDUNG AB NOVEMBER 2023!

#runGMM **generalimuenchenmarathon.de**

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

EIN MUSS FÜR MÜNCHEN-LOVER

Der GENERALI MÜNCHEN MARATHON ist international etabliert und zählt national zu den „Big Four“.

Alljährlich lockt der GENERALI MÜNCHEN MARATHON zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus aller Welt in die bayerische Landeshauptstadt. Dieses Event ist international eine feste Größe und zählt zu den „Big Four“ der Marathonläufe in Deutschland.
Im Olympiastadion wird der Marathon und der Zehn-Kilometer-Lauf gestartet, der Halbmarathon hingegen beginnt im Englischen Garten und ist identisch mit der zweiten Hälfte der Strecke des Marathons. Die Strecke in der bayerischen Landeshauptstadt führt von einem touristischen Highlight zum nächsten. Vom Olympiapark aus geht es in die Innenstadt über die Leopoldstraße mit dem Siegestor und weiter über den Königsplatz zu den Pinakotheken und in den Englischen Garten. Vorbei am Chinesischen Turm säumen die Jugendstilvillen im Münchner Osten die Strecke, bevor ein weiter Bogen vorbei am Gasteig und über die Isarbrücke wieder ins Zentrum führt. Und hier geht es touristisch höchst attraktiv weiter mit dem Viktualienmarkt, dem Marienplatz, vorbei an der Bayerischen Staatsoper und der Münchner Residenz zum Odeonsplatz. Das Ende über die Theatinerkirche und die Ludwigstraße ist ebenso spektakulär wie der Zieleinlauf im Olympiastadion.

Start und Finish im Olympiastadion

Das besondere Finish beginnt im großen Marathontor mit einem Szenario aus Nebel, Lichtblitzen und lauter Musik, auf der langen Zielgeraden, wo sonst die 100-Meter-Sprint im Olympiastadion rennen. Diese Stimmung mit ohrenbetäubendem Jubel und Applaus belohnt für das monatelange Training. Gleich auf welcher Strecke die Läuferinnen und Läufer gestartet sind, das grandiose Finale im ehrwürdigen Olympiastadion wird für alle zelebriert. G’schafft! So sagt man in Bayern.

[MÜNCHEN]
13. OKTOBER 2024

Die Strecke des GENERALI MÜNCHEN MARATHON ist abwechslungsreich, schön und eine echte Challenge. 2022 wurden bei der 36. Marathon-Auflage gleich zwei neue Streckenrekorde auf der anspruchsvollen Strecke erzielt. Agnes Keino führt nun mit ihrer persönlichen Bestzeit von 2:23:26 Stunden die Siegesliste der Frauen an, ihr kenianischer Landsmann Philimon Kipchumba feierte sein Debüt ebenfalls mit Streckenrekord nach 2:07:28 Stunden.
Nicht umsonst ist dieses Event eine Perle im Laufkalender und ein absolutes Muss für alle München-Lover, die das Laufen schätzen. Es gibt viele Gründe, sich selbst ein Bild von diesem legendären Lauf durch die bayerische Landeshauptstadt zu machen.

Mehr Infos & Anmeldung

www.generalimuenchenmarathon.de

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

VIEL NATUR MITTEN IM RUHRPOTT

[ESSEN]
13. OKTOBER 2024

Ein lohnender Weg an den Baldeneysee zu Deutschlands ältestem Marathon. Der Westenergie Marathon führt durch Essens grüne Lunge

Wer an Zechen, Industrie und staubige Luft denkt, wenn er „Ruhrgebiet" hört, wird hier eines Besseren belehrt. Der Westenergie-Marathon Essen führt entlang des Ufers des idyllisch gelegenen Baldeneysees, der grünen Lunge der Stadt Essen. Ein Landschaftsmarathon inmitten einer Städteregion mit mehr als 6 Millionen Einwohnern.
Die Strecke ist weitgehend flach und garantiert gute Zeiten. Und ist selbstverständlich amtlich vermessen. Bei den Männern steht der Streckenrekord bei 2:14:36, bei den Frauen bei 2:27:30 Stunden. Somit bietet der Westenergie-Marathon ambitionierten Läuferinnen und Läufern eine gute Möglichkeit, ihre Bestzeiten auszureizen. Und auch Marathon-Neulinge werden von der schönen Strecke und der guten Atmosphäre begeistert sein.
Wem die Marathon-Distanz zu lang ist, kann mit mehr als 1000 anderen Läuferinnen und Läufern den See auf der 17,9 km langen Seerunde einmal umrunden. Oder sich die Distanz in der AllbauTeamStaffel mit drei Kollegen, Freunden oder Familienmitgliedern teilen. Wer es langsamer angehen möchte, kann beim BKK-Walking Day etwas für seine Gesundheit tun.
Alles in allem ein lohnender Weg an den Baldeneysee zu Deutschlands ältestem Marathon, der übrigens zu den wenigen Läufen dieser Größenordnung zählt, der von einem Sportverein, der Leichtathletikabteilung des TUSEM Essen, organisiert wird. Nach dem „runden" Jubiläum stehen die Auflagen 61 (2023) und 62 (2024) bevor.

Mehr Infos & Anmeldung
westenergie-marathon.de

NEWS
AUS DER STRASSENLAUF-SZENE

Mitgliederversammlung 2023 in Bensberg

Die GRR-Jahrestagung 2023 findet vom 1. bis 3. Dezember in Bensberg statt und wird von den Machern des Königsforst-Marathon organisiert, der am 17. März 2024 mit der 50. Austragung ein großes Jubiläum feiern wird. Eröffnet wird die Jahrestagung traditionsgemäß am Freitagabend mit der Läufer-Gala, bei der nach einem Votum der Laufcommunity die besten Läuferinnen und Läufer, Nachwuchsathleten, Trainer und Organisatoren ausgezeichnet werden. Im Rahmen des Workshops am Samstag wird mit Dr. Thomas Wessinghage einer der erfolgreichsten deutschen Mittel- und Langstreckenläufer referieren. Die dreitägige Veranstaltung findet in der Akademie Generali auf dem Areal des Barockschlosses Bensberg statt.

GRR unterstützt Gefangenenlauf in JVA

Zum siebten Mal fand Anfang Mai 2023 der Berliner 10-Kilometer-Lauf für Gefangene in der JVA Plötzensee statt, der vom langjährigen GRR-Vorsitzenden Horst Milde initiiert wurde und von German Road Races und dem Berliner Leichtathletik-Verband von Beginn an tatkräftig unterstützt wird. Gelaufen wird auf einer nach den World Athletics/ AIMS-Richtlinien vermessenen 1000-Meter-Runde. Für die schnellsten Zeiten der „Insassen" sorgten Rachid (40:04) und Julia (54:51), schnellster „Externer" war wie im Vorjahr Dennis in 37:55 Minuten. Mit am Start war auch als „Externe" die frühere Senatorin für Justiz, Vielfalt und Antidiskriminierung Prof. Dr. Lena Kreck, die im Vorjahr von Amtswegen noch die Siegerehrungen durchgeführt hatte. Auch eine Delegation der „Usedomer Laufmützen", die bei der GRR-Jahrestagung 2022 in Trier vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) für ihren beispielhaften Einsatz für karikative Projekte ausgezeichnet wurden, ging als „externe Gruppe" auf die 10-Kilometer-Distanz.

GRR-Preisträger Henner Misersky gestorben

Mitte August 2023 verstarb Henner Misersky nach langer Krankheit im Alter von 82 Jahren. Sein beharrlicher Kampf für die Anerkennung der Doping-Opfer in der DDR und letztlich der Rechtsstreit gegen die Doping-Opferhilfe-Vorsitzende Ines Geipel waren in den Medien vielbeachtete Themen. Er war bereits während seiner aktiven Karriere als 3000-Meter-Hindernisläufer als gradliniger Mensch nicht nur den Leichtathletik-Funktionären, sondern auch dem Ministerium für Staatssicherheit ein Dorn im Auge. Als Trainer weigerte er sich in den 1980er-Jahren, seinen Schützlingen Dopingmittel zu verabreichen. Daraufhin wurde er als Trainer entlassen. Trotz und gegen alle Widerstände arbeitete er als Trainer weiter, seine Tochter Antje wurde 1992 Biathlon-Olympiasiegerin.
Bei der GRR-Jahrestagung 2019 in Tübingen wurde Henner Misersky für seine Leistung als Trainer, aber vor allem als aufrechter Streiter gegen das Dopingdiktat in besonderem Maße gewürdigt.

Horst Milde GRR-Ehrenvorsitzender

Bei der GRR-Jahrestagung 2022 in Trier wurde der langjährige GRR-Vorsitzende Horst Milde zum GRR-Ehrenvorsitzenden ernannt. Der ehemalige Race-Director und „Erfinder" des Berlin-Marathons war 1995 Gründungsmitglied der Interessensgemeinschaft German Road Races und engagierte sich 28 Jahre lang als Vorstandsmitglied, davon seit 2003 als Sprecher und von 2010 bis 2022 als Vorsitzender für die Belange der deutschen Laufveranstalter. Mit großem Engagement ist Horst Milde in seinem „Unruhestand" nach wie vor für viele Beiträge auf www.germanroadraces.de verantwortlich und ständig auf der Suche nach interessanten Exponaten für das Sportmuseum Berlin.

Horst Milde ist einer der Motoren des Straßenlaufs in Deuschland. Seit Ende 2022 ist der Berliner Ehrenvorsitzender von German Road Races e.V.

SWISS CITY MARATHON

LUCERNE

MARATHON 42KM I HALBMARATHON 21KM I CITYRUN 10KM I CHARITYRUN 10KM

INKL. GRATIS ANREISE, RUNNINGFOTO & VERPFLEGUNG

JETZT ANMELDEN & VON VERGÜNSTIGTEN KONDITIONEN PROFITIEREN

27. OKTOBER 2024

Top Events LUZERN LUCERNE

SWISSTOPSPORT
sport events – made in Switzerland

BIS BALD IN LUZERN

PRESENTING PARTNER coop

OFFICIAL PARTNER GENERALI SALOMON

VORREITER IN SACHEN KLIMASCHUTZ

Für sein umweltfreundliches Handeln ist der SwissCityMarathon als Vorzeigeveranstaltung mehrfach ausgezeichnet. Gratis-Anreise ab der Schweizer Grenze.

Stets am letzten Sonntag im Oktober ist der SwissCityMarathon mit seiner abwechslungsreichen Laufstrecke und der unvergleichlichen Atmosphäre das Schweizer Lauf-Highlight im Herbst. Vom Luzerner Verkehrshaus aus führt die Strecke entlang der traditionsreichen Luxushotels der Stadt und der andächtigen Hofkirche ins Zentrum.
Mit Sicht auf die weltberühmte Kapellbrücke und ihren Wasserturm läufst du weiter auf der gegenüberliegenden Seeseite vorbei am weltberühmten Kultur- und Kongresszentrum Luzern. Mit Blick auf das imposante Bergpanorama der Zentralschweiz entlang des Vierwaldstättersees um die Horwer Halbinsel führt dein Weg zurück durch das moderne Fussballstadion des FC Luzern, mitten durch das KKL Luzern und durch die malerische Luzerner Altstadt. Nun ist es nicht mehr weit bis zum Ziel zum einmaligen Verkehrshaus der Schweiz.
Der „SwissCityMarathon Lucerne" – so der vollständige Schweizer Name – bietet für alle eine passende Laufdistanz. Mit dem CityRun 10KM, dem CharityRun 10KM, dem Halbmarathon sowie dem Marathon stehen dir verschiedene Laufdistanzen zur Auswahl, die du alleine oder in einer Gruppe absolvieren kannst.

Dank des SwissRunners-Tickets profitieren alle Teilnehmer von einer Gratis-Anreise ab der Schweizer Grenze mit dem öffentlichen Verkehr und zurück. Die Anreise ist dabei bereits bis zu drei Tage vor und die Rückreise bis zu zwei Tage nach dem SwissCityMarathon möglich. Die ideale Gelegenheit, den Laufsport mit Sightseeing und einem Weekend-Trip in Luzern zu verbinden. Sei mit dabei, wenn 10.000 Läuferinnen und Läufer gemeinsam beim Schweizer Lauf-Highlight in Luzern starten. Überzeuge dich selbst und melde dich frühzeitig mit vergünstigten Preisen an.
Für sein umweltfreundliches Handeln ist der SwissCityMarathon als Vorzeigeveranstaltung mehrfach ausgezeichnet. Neben dem angebotenen SwissRunners-Ticket gibt es die Möglichkeit, bei der Anmeldung einen freiwilligen Umweltfranken zu spenden. Damit wird ein Zentralschweizer Projekt für eine optimierte, funktions- und klimaangepasste Waldbetreuung unterstützt. Ein weiterer Punkt ist das Runner's Agreenment. Dieses ist ein freiwilliges Versprechen der Läuferinnen und Läufer, bei dem sie den SwissCityMarathon in seinen Nachhaltigkeitsbestrebungen unterstützen und gemäß den vorgegebenen Punkten nachhaltig handeln.

Mehr Infos & Anmeldung

www.swisscitymarathon.ch

itdesign Nikolauslauf Tübingen

EINZIGARTIGE EINUNDZWANZIG

Sonntag, 3.12.2023
Sonntag, 8.12.2024

itdesign-Nikolauslauf Tübingen

POST-SV TÜBINGEN GEMEINSAM AKTIV
AOK
itdesign
Synovo
Kreissparkasse Tübingen
swt. Stadtwerke Tübingen

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[TÜBINGEN]

3. DEZEMBER 2023
8. DEZEMBER 2024

WINTER-HIGHLIGHT MIT NIKOLAUS UND LAUFMÜTZE

Für die einen ist der itdesign-Nikolauslauf ein erster Gradmesser für die Winterform, für die anderen ein willkommener Abschluss des Laufjahres.

Die Popularität des atmosphärischen Laufs ist enorm: Innerhalb weniger Tage sind die Startplätze vergeben – ein Beweis dafür, dass der itdesign-Nikolauslauf bei Läuferinnen und Läufern eine der beliebtesten Laufveranstaltungen im Winter ist. Auch weil das Leistungspaket überzeugt. Wer angeleitet vorbereitet in das Nikolausrennen gehen möchte, für den wird ein 10-Wochen-Programm auf der Originalstrecke angeboten.
Zumeist bestimmen Läufer aus der Region die Reihenfolge auf dem Siegerpodest. Olympiasieger Dieter Baumann gewann in den Nullerjahren bereits viermal den Lauf vor seiner Haustür. Letztlich geht der Tagessieg aber dank der Stärke der eigenen Läufergarde oftmals an ein Talent der LAV Stadtwerke Tübingen oder an andere regionale Spitzenläufer.

Rund 300 Höhenmeter zu überwinden

Der Nikolauslauf findet nicht auf einer glatt gebürsteten Strecke mit Bestzeitgarantie statt. Die herrlich gelegene Waldstrecke im Naturpark Schönbuch mit einem Asphaltanteil von acht Kilometern ist nicht unbedingt einfach zu laufen – die Höhendifferenz beträgt in der Summe etwa 300 Meter.
Zielschluss ist nach 2:30 Stunden, die Glühweinstände entlang der Strecke haben aber natürlich noch länger geöffnet. Legendäres Stimmungsnest ist das Heuberger Tor oder das Holderfeld, wo stets viele begeisterte Zuschauer die Läufer empfangen und für den nötigen Schub für den weiteren Streckenverlauf sorgen.
Zusätzlich zum Halbmarathon wird virtuell ein 10-km-Lauf für Hobbyläufer aus aller Welt sowie für Schüler ab 14 Jahren angeboten. Was einst im Jahr 1976 mit 24 Teilnehmern begann, ist längst eine Erfolgsgeschichte. Der Post-SV Tübingen hat in der nunmehr fast 50-jährigen Geschichte des Nikolauslaufs ein Glanzstück der Laufszene im Südwesten geschaffen. In den letzten Jahren erreichten stets über 2.500 Finisher das Ziel im Tübinger Norden.

Kostenlose Anreise mit ÖPNV möglich

Wesentlichen Anteil daran haben die über 250 Ehrenamtlichen des Post-SV Tübingen und von weiteren Vereinen, die mit großem Engagement die Teilnehmenden versorgen und die Veranstaltung organisieren. Der optimal organisierte Nikolauslauf bietet alles, was ein modernes Laufevent bieten sollte. Dazu gehört auch die kostenlose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln im näheren und etwas weiteren Umland. Die Landkreise Reutlingen, Sigmaringen, Tübingen und Zollernalbkreis bieten diesen tollen Service an.

Mehr Infos & Anmeldung

www.nikolauslauf-tuebingen.de

SPARKASSEN

SILVESTERLAUF

VON WERL NACH SOEST

LAUFEN, WALKEN, WANDERN

SAVE THE DATE

31.12.2023

www.silvesterlauf.com

Sparkassen im Kreis Soest

GÖTTGENS WE ARE FAMILY

wepa

möbel turflon werl ...mehr Freude am Wohnen.

Christinen

Warsteiner 0,0%

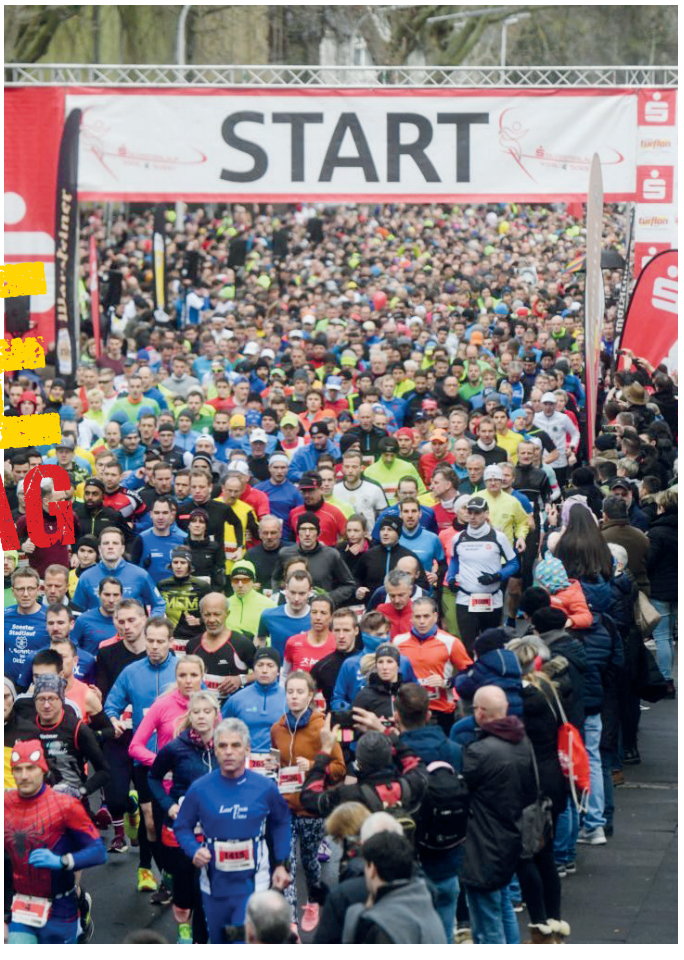
ALDI

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[SOEST]

31. DEZEMBER 2023/2024

... DER GRÖSSTE AM SILVESTERTAG



7.000 Läuferinnen, Läufer und Walker feiern beim Silvesterlauf Werl-Soest schon vor dem nächtlichen Feuerwerk ein stimmungsvolles Fest.

Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest gehört zu einem erfolgreichen Jahresabschluss für alle Lauffreunde wie „Dinner for one", Sekt und Böller. Der traditionelle Lauf ist Pflicht, ohne die letzten 15 Kilometer am Jahresende fehlt etwas in der persönlichen Jahresbilanz.

1982 begann das Event als beschaulicher Lauf mit knapp 400 Läuferinnen und Läufer und entwickelte sich im Laufe der Jahre rasant. Am Start und den Etappenorten Westönnen, Ostönnen und Ampeen entlang der ehemaligen Bundesstraße 1 stehen Massen begeisterter Zuschauer. Der Zieleinlauf über die Jakobistraße hat sich zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Das Ziel auf dem Soester Marktplatz ist nicht nur für Athleten Anlaufpunkt. Tausende Besucher erwarten die Läufer mit viel Applaus.

Seit mehr als zehn Jahren bietet der Veranstalter mit Start in Ampen auch einen Lauf über 5 km an, der sich ebenfalls rasch etabliert hat. Die Strecken besitzen absoluten Volksfestcharakter. So treffen zum Jahresausklang Läuferinnen und Läufer, die Jahrzehnte den Bazillus Silvesterlauf in sich tragen, auf Nachwuchstalente und Newcomer sowie Männer und Frauen anderer Sportarten, um Ihre Winterpause zu überbrücken. Sie alle vereint das gemeinsame Erlebnis.

Der Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest ist eben vor allem ein Volkslauf und besitzt große Anziehungskraft für Gruppen und Lauftreffs sowie Unternehmen aus der Region. Das Besondere ist aber das soziale Engagement.

1982 starteten die Organisatoren den Lauf zugunsten der Polenhilfe und konnten 8.301 Mark als Erlös spenden. Nach 41 Jahren Silvesterlauf stehen mittlerweile unglaubliche 1.445.255 Euro in den Spendenkonto-Büchern.

Insgesamt laufen am letzten Tag des Jahres rund 7.000 Aktive auf den verschiedenen Strecken. Neben Laufen, Walken und Nordic-Walken wird das Wandern immer beliebter. Top-Läuferinnen und -Läufer wie Amanal Petros, Hendrik Pfeiffer, Fabienne Amrhein, Laura Hottenrott und Sabrina Mockenhaupt konnten sich bereits in die Siegerlisten eintragen. Den Siegern winken Preisgelder von jeweils 1.000 Euro. Diese Summe ist allerdings als Spende für ein ausgewähltes soziales Projekt der Erstplatzierten gedacht. Das passt zum Motto des größten deutschen Silvesterlaufes: GUTES ERLAUFEN.

Mehr Infos & Anmeldung

www.silvesterlauf.com

34. INTERNATIONALER BITBURGER 0,0%-SILVESTERLAUF IN TRIER

Bitte ein Bit
Bitburger Alk. 0.0 % vol

SILVESTERLAUF

31. DEZEMBER 2023
AB 13:00 UHR

LAYOUT: ENSCH-MEDIA.DE

TRIER - HAUPTMARKT

ALLE EVENTS

FIRMENLAUF
08.05.2024, 19:00 Uhr
ARENA Trier
Forth-Worth-Platz 1
54292 Trier

Volksbank Trier eG FLUTLICHT MEETING
06.09.2024, 18:00 Uhr
Moselstadion
Am Stadion 1
54292 Trier

EDITH LUCKE FRAUENLAUF
15.09.2024, 10:00 Uhr
Kaiserthermen Trier
Weimarer Allee
54290 Trier

INFORMATIONEN & ANMELDUNG: WWW.SILVESTERLAUF.DE

GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

[TRIER]

31. DEZEMBER 2023/2024

Beim Silvesterlauf Trier ist die Stimmung entlang der schnellen Ein-Kilometer-Runde durch die älteste Stadt Deutschlands berauschend.

GARANTIERT GÄNSEHAUT BEIM DEUTSCHEN SAO PAULO

Der Trierer Silvesterlauf, das „deutsche Sao Paulo", genießt Legenden-Status in der deutschen Sportszene. Der 31. Dezember ist ein besonderer Tag, die Stimmung stets einzigartig, ja berauschend an der schnellen Ein-Kilometer-Runde durch die älteste Stadt Deutschlands – mit Epizentrum auf dem pittoresken Hauptmarkt. Viele tausend Zuschauer veranstalten ein Trillerpfeifenkonzert und Konfetti lassen sie nicht nur auf die Topathleten regnen.

Den „Sao Silvestre" im brasilianischen São Paulo, den ältesten Silvesterlauf der Welt, nahmen sich die Trierer 1990 als Vorbild. Wie in Südamerika gehören Samba-Trommler und brasilianische Schönheiten in Trier dazu. Am 31. Dezember 2023 wird die 34. Auflage des Bitburger 0,0%-Silvesterlaufs auf der Runde durch die Trierer Altstadt ausgetragen. Die traditionellen Distanzen: 8 Kilometer für die Männer, 5 km für die Frauen. Das gilt für die Elite genauso wie für die Genießer in den Volksläufen, denen der Lauf in der Abenddämmerung durch die illuminierte Altstadt vorbehalten ist.

Ringer glänzte 2022 mit deutscher Bestmarke

Hobbyläuferinnen wie -läufer erzählen noch Jahre später mit leuchtenden Augen vom Trierer Gänsehaut-Erlebnis, ebenso wie die zahlreichen Topathleten. 2022 lief Marathon-Europameister Richard Ringer in 22:20 Minuten deutsche Bestleistung über die 8-km-Straßendistanz und wurde Zweiter hinter dem dreimaligen Trier-Champion Isaac Kimeli (Belgien), der in Streckenrekordzeit (22:18) fünf Sekunden schneller war als Äthiopiens Lauf-Ikone Haile Gebrselassie 2009. Dritter: der deutsche Marathonrekordler Amanal Petros. „Das ist das geilste Straßenrennen in Deutschland", schwärmte Petros danach euphorisiert.

Auch Frauen- und Firmenlauf im Programm

Inzwischen organisiert der Verein Silvesterlauf Trier im Jahresverlauf weitere Top-Events. Der Anspruch: eine ganz spezielle Atmosphäre schaffen. Das gilt besonders für den Edith Lücke-Frauenlauf (2024 am 15. September), einen Genusslauf mit Start vor den Kaiserthermen und Zieleinlauf im römischen Amphitheater. Auf den 5 Kilometern werden alle bedeutenden Baudenkmäler passiert, unter anderem Porta Nigra, Dom und Konstantin-Basilika. Im Amphitheater gibt es für alle Finisherinnen ein Glas Winzersekt. Außergewöhnlich ist auch der Firmenlauf mit seinen rund 5.000 Teilnehmern (jeweils am Vorabend von Christi Himmelfahrt/ 2024 am 8. Mai). Im Gegensatz zu den meisten Business Runs führt er durchs Stadtzentrum.

Mehr Infos & Anmeldung

www.silvesterlauf.de

ALLE GRR-TERMINE 2024 AUF EINEN BLICK

17. März 2024

BENSBERG
Königsforst Marathon
TV Refrath 1893 e.V. | www.koenigsforst-marathon.de

BREMEN
Werderseelauf | bremen-Racing UG (haftungsbeschränkt) | werderseelauf.de

24. März 2024

DRESDEN
NTT DATA Citylauf Dresden
Laufszene GmbH
citylauf-dresden.de

30. März 2024

PADERBORN
Paderborner Osterlauf
SC Grün-Weiß Paderborn Veranstaltungs GmbH
paderborner-osterlauf.de

März 2024

KORSCHENBROICH
Korschenbroicher City-Lauf
City-Lauf GmbH und Korschenbroicher LC
www.citylauf-korschenbroich.de

7. April 2024

BOCKENHEIM
Marathon Deutsche Weinstraße | Kreisverwaltung Bad Dürkheim
www.marathon-deutsche-weinstrasse.de

FREIBURG
MEIN FREIBURG MARATHON | Freiburg Wirtschaft Touristik u. Messe GmbH & Co. KG | www.mein-freiburg-marathon.de

BERLIN
GENERALI BERLINER HALBMARATHON
SCC Events GmbH
www.generali-berliner-halbmarathon.de

HAMBURG
Int. Wilhelmsburger Inselllauf | BMS Die Laufgesellschaft mbH | www.wilhelmsburger-inselllauf.de

14. April 2024

HANNOVER
ADAC Marathon Hannover
Eichels GmbH | www.marathon-hannover.de

18. April 2024

BURG-LÜBBENAU
Spreewald Marathon
Spreewald Marathon e.V.
spreewaldmarathon.de

21. April 2024

TANGERMÜNDE
Tangermünder Elbdeichmarathon | Tangermünder Elbdeichmarathon e.V.
www.elbdeichmarathon.de

GIFHORN
Gifhorner Lauftag
MTV Gifhorn | www.vfr-wilsche-neubokel.de/

KEMPTEN
Seitz Laufsporttag
Laufsport Saukel | www.kempten-halbmarathon.de

26. April 2024

BERLIN
Berliner 10-km-Lauf für Gefangene | JVA Plötzensee

28. April 2024

WÜRZBURG
Würzburger Residenzlauf
Würzburger Residenzlauf Veranstaltungsgesellschaft UG (haftungsbeschränkt)
www.residenzlauf.de

DRESDEN
VVO Oberelbe-Marathon
xperience sport & Events | www.oberelbe-marathon.de

4. Mai 2024

RIESENBECK
Riesenbecker Sixdays
SV Teuto Riesenbeck e.V.
riesenbecker-sixdays.de

EINBECK
Einbecker Bierstadtlauf
Stadt Einbeck
www.bierstadtlauf.de

Mai 2024

MAINZ
Gutenberg Marathon Mainz
Landeshauptstadt Mainz Sportdezernat
www.marathon.mainz.de

5. Mai 2024

HEILBRONN
Heilbronner Trollinger Marathon | Heilbronn Marketing GmbH
trollinger-marathon.de

BERLIN
S25 Berlin
TOP Sportevents GmbH | www.berlin-laeuft.de

11. Mai 2024

BERLIN
KoRo Berliner Frauenlauf
SCC Events GmbH
berliner-frauenlauf.de

12. Mai 2024

SALZBURG
Salzburg Marathon
SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH
www.salzburg-marathon.at

15. Mai 2024

BERLIN
IKK Berliner Firmenlauf
SC TF Veranstaltungs gGmbH
www.berliner-firmenlauf.de

26. Mai 2024

WÜRZBURG
WVV Würzburg Marathon
Stadtmarathon Würzburg e.V.
wuerzburg-marathon.de

26. Mai 2024

FRANKFURT
SkyRun Messe Turm
ARQUE e.V. | arquelauf.de

1. Juni 2024

HAMBURG
HafenCity Run
BMS Die Laufgesellschaft mbH | hafencityrun.de

2. Juni 2024

SALZKOTTEN
Klingenthal Salzkotten Marathon
Stadt Salzkotten
salzkotten-marathon.de

DUISBURG
Rhein-Ruhr-Marathon
Stadtsportbund Duisburg e.V.
rhein-ruhr-marathon.de

8. Juni 2024

DREBBER

Drebber Lauf
TSV Drebber von 1920 e.V.
www.drebber-marathon.de

BIEL (CH)

Bieler Lauftage
Bieler Lauftage c/o Eventra GmbH | www.100km.ch

SELLIN

Beach Fun Run SELLIN
bremenRAcing UG (haftungsbeschränkt)
beach-fun-run.de

15. Juni 2024

TUTTLINGEN

Run & Fun
TG Service GmbH run&fun
www.runundfun.de

16. Juni 2024

LEVERKUSEN

EVL HalbMarathon Leverkusen
Sportpark Leverkusen
www.leverkusen-halbmarathon.de

FÜRTH

Sparkassen Metropol Marathon Fürth-Nürnberg
Stadt Fürth Sportservice
www.metropolmarathon.de

18. Juni 2024

DARMSTADT

Darmstädter Stadtlauf
wus-media UG
www.darmstadt-laeuft.de

22. Juni 2024

LÖNINGEN

Remmers-Hasetal Marathon
Vfl Löningen e.V. 1903
remmers-hasetal-marathon.de

30. Juni 2024

HAMBURG

hella hamburg halbmarathon
BMS Die Laufgesellschaft mbH
hamburg-halbmarathon.de

6. Juli 2024

BREMEN

Bremer Brückenlauf
bremenRAcing UG (haftungsbeschränkt)
bremer-brueckenlauf.de

7. Juli 2024

ESSLINGEN

Eßlinger Zeitung Lauf
Bechtle Verlag/Eßlinger Zeitung
www.esslinger-zeitung.de/ez-lauf

13. Juli 2024

GRAUN (I)

Reschenseelauf
ASV Rennerclub Vinschgau
www.reschenseelauf.it

LUDWIGSBURG

Ludwigsburger Citylauf
TEMPOMACHER Event GmbH | ludwigsburger-citylauf.de

Juli 2024

ST. ANTON (A)

Montafon Arlberg Marathon | Montafon Touristik GmbH | www.montafon-arlberg-marathon.com

27. Juli 2024

BERLIN

adidas Runners City Night
SCC Events GmbH
www.berlin-citynight.de

DELMENHORST

24-Stunden Burginsellauf
LC 93 e.V. Delmenhorst
www.24-lauf.de

3. August 2024

ROSTOCK

hella marathon nacht
BMS Die Laufgesellschaft mbH | www.rostocker-marathon-nacht.com

11. August 2024

MONSCHAU

Monschau Marathon
TV Konzen 1922 e.V.
monschau-marathon.de

25. August 2024

BERLIN

Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe"
SCC Events GmbH
berliner-generalprobe.de

SIMMERN

westenergie Hunsrück-Marathon | Hunsrück Marathon e.V. | www.hunsrueck-marathon.de

August 2024

HAMBURG

Sunset Wattenmeer
BMS Die Laufgesellschaft mbH | runragnar.com/de/

SCHORTENS

Schortenser Jever Fun Run
Heidmühler Fußballclub e.V.
www.jever-fun-lauf.de

30. August 2024

BRILON

Volksbank Firmenlauf Brilon
Adiepro Sport-event
www.adipro.de

1. September 2024

FLENSBURG

Flensburg liebt dich Marathon
SV Freie Waldorfschule Flensburg e.V.
flensburg-marathon.de

BERLIN

Halbmarathon in Reinickendorf
Laufen in Reinickendorf gGmbH | halbmarathon-reinickendorf.de

HAMBURG

BARMER Alsterlauf Hamburg
BMS Die Laufgesellschaft mbH
www.alsterlauf.de

ANZEIGE

8. September 2024

MÜNSTER
Volksbank Münster Marathon
Münster-Marathon e.V.
www.volksbank-muenster-marathon.de

KIEL
Kiel.Lauf.
ZIPPELS`S Läuferwelt Veranstaltungs GmbH
www.kiellauf.de

HAMBURG
Int. Airport Race
BMS Die Laufgesellschaft mbH | www.airportrace.de

15. September 2024

KARLSRUHE
Baden Marathon Karlsruhe
Marathon Karlsruhe e.V.
www.badenmarathon.de

ALTÖTTING
OMV Halbmarathon
Altötting | Top Sport
www.halbmarathon.de

BREMEN
Crow Montain Survival
bremenRAcing UG (haftungsbeschränkt)
crow-mountain-survival.de

29. September 2024

BERLIN
BMW BERLIN-MARATHON
SCC EVENTS GmbH
www.bmw-berlin-marathon.com

September 2024

WOLFSBURG
Wolfsburg Marathon
VfL Wolfsburg e.V.
www.wob-marathon.de

MANNHEIM
engelhorn sports Frauenlauf Mannheim
n plus sport GmbH
frauenlauf-mannheim.de

ANZEIGE

KASSEL
Kassel Marathon
AS Event GmbH
www.kassel-marathon.de

1. Oktober 2024

ULM
Einstein-Marathon Ulm
Sun Sportmanagment GmbH
www.einsteinmarathon.de

6. Oktober 2024

KÖLN
Generali Köln Marathon
Köln Marathon Veranstaltungs- und Werbe GmbH
www.generali-koeln-marathon.de

13. Oktober 2024

ESSEN
Westenergie-Marathon
TUSEM Essen
westenergie-marathon.de

HALLE
Mitteldeutscher Marathon
run e.V. | mitteldeutscher-marathon.de

BRÄUNLINGEN
Schwarzwald Marathon
LSG Schwarzwald-Marathon e.V.
schwarzwaldmarathon.de

LINDAU
Sparkasse 3-Länder Marathon
SEG Sport Event GmbH
www.sparkasse-3-laender-marathon.at

STEINHEIM
Bottwartal-Marathon
Bottwartal-Marathon GbR
bottwartal-marathon.de

MÜNCHEN
GENERALI MÜNCHEN MARATHON
MÜNCHEN MARATHON GmbH
www.generalimuenchen-marathon.de

Oktober 2024

BERLIN
AOK Müggelsee-Halbmarathon
WW-Sportveranstaltungs GmbH | ww-sport.de/mueggelsee_hm

27. Oktober 2024

LUZERN (CH)
SwissCityMarathon Lucerne
Verein SwissCityMarathon-Lucerne
ww.swisscitymarathon.ch

Dezember 2024

HAMBURG
St. Pauli X-Mass Run
BMS Laufgesellschaft mbH
www.stpauli-x-mass-run.de

8. Dezember 2024

TÜBINGEN
itdesign-Nikolauslauf Tübingen
Postsportverein Tübingen e.V.
www.nikolauslauf-tuebingen.de

31. Dezember 2024

SOEST
Sparkassen Silvesterlauf Werl-Soest
Förder- u. Veranstaltungs-gem. Silvesterlauf e.V.
www.silvesterlauf.com

TRIER
Bitburger 0,0 % Silvesterlauf
Silvesterlauf Trier e.V.
www.silvesterlauf.de

KEMPTEN
AÜW | Georg Hieble Silvesterlauf Kempten
Laufsport Saukel
silvesterlauf-kempten.de

BREMEN
Silvesterlauf Bremen
bremenRAcing UG (haftungsbeschränkt)
silvesterlauf-bremen.de

STARKE PARTNER

Angesichts der vielfältigen Aufgaben, die GRR als Interessengemeinschaft der Laufveranstalter zu bewältigen hat, ist es wichtig, verlässliche und dem Laufsport aufgeschlossene Partner an seiner Seite zu wissen. Diese Partner stehen GRR und damit allen Mitgliedern mit Rat und Tat sowie viel Engagement zur Seite.

STAGEX
IT- und Unternehmensmanagement

Den Weg zur webbasierten Unternehmenskommunikation weist STAGEx nicht nur vielen Unternehmen, sondern auch German Road Races. Im umfangreichen Portfolio an Standardfunktionen können Funktionen und Module ausgewählt werden. Das junge Paderborner Unternehmen weist darauf hin, dass ein webbasiertes Arbeiten mit INQUIRE nicht nur für große Firmen entwickelt wurde, sondern auch für kleine Firmen oder Einzelpersonen.

V R&S gegr. 1922
von Rauchhaupt & Senftleben GmbH
Versicherungsmakler & Risk Consultants

Seit vielen Jahren hat sich von Rauchhaupt & Senftleben unter anderem auf die Versicherungsbelange der Event- und Entertainmentbranche und Sportveranstalter spezialisiert und sich dabei als Versicherer der GRR-Veranstalter etabliert. Der Hamburger Versicherungsmakler und Risk Consultant bietet dabei maßgeschneiderte Veranstaltungs-Haftpflicht- und Veranstaltungsausfall-Versicherungen an.

epay

Epay ist Europas führender Full-Service-Anbieter für Prepaid-Lösungen und Zahlungsabwicklungen und bietet zukunftsweisende und sichere E-Payment-Produkte und -Lösungen an. Dank der Kooperation mit GRR können bei den Mitgliedsveranstaltungen Meldegebühren, Merchandising-Artikel oder Zusatzleistungen bargeldlos bezahlt werden.

codex
Internet und Marketing

Code-x-Internet und Marketing betreut die Website von German Road Races und das umfangreiche Archiv an Beiträgen und Bildern.

lean-pro
Licht | Ton | Video | Bühne

Hinter dem Namen lean-pro steckt unter anderem der langjährige GRR-Partner AFV/Medienproduktion Weihrauch aus Bad Lippspringe, der nunmehr in einem neuen Konstrukt weit mehr als Licht-, Ton- und Videotechnik auf modernstem Niveau anbieten kann. Für GRR war AFV unter anderem auch für die technischen Abläufe der Video-Jahresmitgliederversammlung 2020 verantwortlich

Niggemeyer & Waltemate
Rechtsanwälte
05251-370522

Die Rechtsanwälte Niggemeyer & Waltemate aus Paderborn sind seit langem dem Sport verbunden und beraten German Road Races bei Rechtsfragen sowie bei Vorlagen beim Patent- und Markenamt.

ANZEIGE

› WAS IST DEIN IDEALER WETTKAMPFSCHUH? ‹

HIGH-TECH VS. KLASSIKER

Mit einer Carbonplatte im Laufschuh als Wettkampf-Turbo zur neuen Bestzeit. Das funktioniert bei vielen Läuferinnen und Läufern. Aber es ist nicht für jeden die Ideallösung.
Wir sagen dir, welches Laufschuhkonzept zu dir passt.

↦ Laufschuhe mit einer versteifenden Platte, meist aus Carbon, sind seit einigen Jahren der große Trend der Branche. In Kombination mit neu entwickelten Mittelsohlen-Materialien und speziellen Designs versprechen diese Schuhe einen Leistungsschub im Wettkampf. Im Elite-Bereich sind auch aufgrund solcher Modelle Rekorde gepurzelt. Aber viele Freizeitläuferinnen und -läufer sind mit klassischen Modellen sehr gut beraten, wenn sie an der Startlinie stehen.

Ohne Frage sind High-Tech-Schuhe wie der neue Prime X 2 Strung von Adidas spannende Modelle, die sich gut und schnell anfühlen. Aber man sollte auch in der Lage sein, einen solchen Schuh zu laufen. Sprich: Läuferinnen und Läufer mit einer guten Athletik kommen mit so einem Schuh gut zurecht. Wer weniger gut trainiert ist, dem fehlt schon nach kurzer Zeit die nötige Stabiliät, um ein solches „Sportgerät“ auch bedienen zu können.

LASS DICH ONLINE BERATEN!
DEIN LAUFSCHUHFINDER AUF LAUFEN.DE

WWW.LAUFEN.DE/LAUFSCHUHFINDER

Wir stellen dir neben dem „verboten schnellen“ Adidas-Schuh auch einige schnelle Alternativen wie die Hyperion-Serie von Brooks vor. Die lässt sich etwas leichter laufen und ist ebenfalls sehr dynamisch.
Aber tatsächlich fühlen sich viele Hobbyläufer und -läuferinnen auf der Wettkampfstrecke mit Klassikern wie dem Asics Gel-Kayano oder -Nimbus, Brooks Glycerin oder New Balance Fresh Foam X 1080 pudelwohl. Und das zurecht. Denn auch diese Schuhe können ausreichend schnell gelaufen werden und bieten zugleich viel mehr Komfort und/oder Stabilität als manche Modelle aus der Kategorie „Wettkampf-Schuh“. Wir zeigen dir einige besonders beliebte Modelle.

ADIDAS ADIZERO PRIME X 2 STRUNG

VERBOTEN SCHNELL

BEREIT FÜR PERSÖNLICHE REKORDE

Ein Wettkampfschuh kann schneller sein, als es der Weltverband erlaubt. Das trifft auf den neuen Adidas Adizero Prime X 2 Strung zu. Er ist genau das richtige Modell, wenn du für eine neue Bestzeit Grenzen überschreiten willst.

Mit dem neuen Adizero Prime X 2 Strung hält sich Adidas bewusst nicht an die Regeln, die der Leichtathletik-Weltverband für Laufschuhe aufgestellt hat, mit denen man offizielle Rekorde laufen kann. Zu viel Dämpfungsmaterial und zu viele Carbonelemente hat der Hersteller verbaut. Man kann mit diesem Schuh Rekorde brechen – aber offizielle Bestzeiten würden nicht anerkannt. Allen Läuferinnen und Läufern, die nicht in die Bestenlisten der Verbände wollen, kann das egal sein.

Wer diesen Schuh erstmals bei Intervallen, schnellen Dauerläufen oder beim Fahrtspiel auf Asphalt trägt, merkt sofort: Der macht schnell! Hohes Tempo fällt viel leichter. Und am Tag nach einem harten und langen Training fühlt man sich besser. Entscheidend dafür ist die revolutionäre Konstruktion der Zwischensohle bei der zweiten Generation des Adizero Prime X Strung. Der Schuh weist eine Profilhöhe von 50 Millimetern auf. Das gibt Raum für zwei carbonverstärkte Platten, die in drei Lagen Lightstrike Pro-Schaum eingebettet sind. In regulären Carbonschuhen ist dagegen nur eine Platte und deutlich weniger Dämpfungsmaterial verbaut.

Schließlich erlaubt der Leichtathletik-Weltverband World Athletics eine maximale Profilhöhe von 40 Millimetern und nur eine Carbonplatte. „Diese Regeln zwingen Sportartikelunternehmen dazu, in einer Art Box zu arbeiten“, sagt Robbie Paterson, der bei Adidas maßgeblich an der Entwicklung des neuen Prime X Strung beteiligt war. „Innovative Teams möchten aber auch Ideen außerhalb solcher Regelungen verwirklichen, um Läuferinnen und Läufern zu helfen, ihre Leistungsgrenzen immer weiter zu verschieben. Das gehört zur DNA von Adidas.“ Und so setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in Sachen Abrollverhalten, Dämpfung und Energierückgabe. Der Prime X 2 Strung zählt zu den schnellsten Schuhen, die man derzeit kaufen kann. Auch Elite-Athleten und -Athletinnen lieben das Laufen in diesem Schuh – obwohl sie wissen, dass sie ihn im Rennen, wenn es um Rekorde, Medaillen, Platzierungen und Preisgelder geht, nicht tragen dürfen. „Als wir die ersten Prime X 2 Strung nach Äthiopien und Kenia gebracht haben, um sie von Top-Läuferinnen und -Läufern testen zu lassen, meinten einige: Wow, das ist wirklich ein Gamechanger“, erinnert sich Robbie Paterson. Allerdings: Um von den Vorteilen des Prime X 2 Strung wirklich zu profitieren, ist ein gewisses Tempo nötig. Und wer ihn trägt, muss über Stabilität und Kraft in Fuß und Wade verfügen. Der Schuh wurde für ambitionierte Läuferinnen und Läufer auf Bestzeitenjagd entwickelt.

FÜR WEN IST DER SCHUH GEEIGNET?

Dieser Schuh ist ein absoluter Bestzeiten-Jäger. Mit der kleinen Einschränkung, dass er für alle nicht die erste Wahl sein darf, die sich in offizielle Bestenlisten eintragen lassen wollen. Wenn das für dich keine Rolle spielt und du vor allem deine eigene, ambitionierte Bestzeit jagst, dann ist der Prime X 2 Strung von Adidas eine gute Entscheidung. Von zehn Kilometer bis Marathon kann er von athletischen Läuferinnen und Läufern gelaufen werden.

€ 300,00

295 g (H)
281 g (D)

6,5 mm (H)
6,5 mm (D)

*Wir haben **erfahrene Wettkampf-Läuferinnen und -Läufer** aus dem Team der ASICS FrontRunner gefragt, worauf es bei der **Wahl des Wettkampfschuhs** ankommt.*

***ASICS** GEL-KAYANO 30*

*„FÜR MICH ZÄHLEN **TRAGEKOMFORT** UND **STABILITÄT**“*

Auf meiner Lieblingsdistanz Marathon bin ich sehr gerne komfortabel unterwegs. Die lange Strecke soll Spaß machen und dazu brauche ich einen für mich optimalen Laufschuh. Stabilität und Komfort stehen für mich dabei im Vordergrund. Der ASICS GEL-KAYANO 30 ist mein optimaler Buddy, weil er erstklassige Stabilität und außergewöhnlichen Tragekomfort garantiert. Schnelles Tempo ist für mich zweitrangig auf der Marathondistanz, daher passt dieser eher zurückhaltende Laufschuh perfekt für mich. Ich profitiere davon, dass der Schuh mich dann unterstützt, wenn die Müdigkeit auf Grund der Distanz die Lauftechnik am meisten beeinträchtigt. Das gute Gefühl bleibt bis zur Ziellinie. Versprochen!

FÜR WEN IST DER SCHUH GEEIGNET?

Wir können es nicht beweisen, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit, haben in den vergangenen 30 Jahren mehr Menschen in einem ASICS GEL-KAYANO einen Marathon gefinisht, als in irgendeinem anderen Modell. Es gibt gute Gründe, warum auch der brandneue ASICS GEL-KAYANO 30 einer der besten für die Marathondistanz ist. Er gibt dir die nötige Stabilität auf langen Distanzen. Das neue 4D Guidance-System greift dabei sanfter ein als je zuvor, womit die 30er-Version des stabilen Schuhs die komfortabelste überhaupt ist. Wir halten ihn auch beim Halbmarathon für eine erstklassige Wahl. Oder wie sagt der Hersteller in seiner aktuellen Kampagne: "Running never Felt Better".

DAMEN-VARIANTE

HERREN-VARIANTE

€ 200,00

303 g (H)
263 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

NICOLE PETERS (KÖLN)...
... hat schon mehr als 50 Marathons auf der ganzen Welt absolviert. Sie startete im Alter von 35Jahren mit dem Laufen. Sie heiratete sogar während sie (und ihr Mann) einen Marathon liefen. So was geht beim Las Vegas-Marathon.

ASICS GEL-CUMULUS 25

„ICH MAG DAS **GEFÜHL** VON **LEICHTIGKEIT**“

Meine Läufe mache ich aktuell am liebsten morgens. Für mich gibt es nichts Besseres, als mit Bewegung und frischer Luft in den Tag zu starten! Ich laufe aktuell am liebsten circa 5 Kilometer – das ist die perfekte Distanz, um nicht zu viel Zeit an einem Arbeitstag zu verlieren und trotzdem energiegeladen in den Tag zu starten. Die 5-Kilometer-Distanz laufe ich dann gerne in zügigem Tempo. Der GEL-CUMULUS 25 ist mein treuer Begleiter bei meinen Morning Runs und gibt mir ein Gefühl von Leichtigkeit. Wenn ich den Schuh anziehe, muss ich nicht viel nachdenken, sondern kann meinen Lauf genau so durchziehen, wie ich es mir vorgenommen habe.

FÜR WEN IST DER SCHUH GEEIGNET?

Wer leichten Laufgenuss für kürzere Distanzen möchte, wird den eher weichen GEL-CUMULUS 25 lieben. Ein Schuh, der mit toller Passform und einem bouncigen Laufgefühl punktet. Rollst du neutral ab? Dann wirst du mit dem Schuh viel Spaß haben. Auf der Straße, auf festen Waldwegen und natürlich auf der Laufbahn gibt es eine klare Empfehlung für Distanzen bis 10 Kilometer. Du kannst mit ihm auch einen „Halben“ laufen, aber dann greife doch gleich zum GEL-NIMBUS ...

€ 160,00 | 251 g (H) 232 g (D) | 8 mm (H) 8 mm (D)

BRIAN EKA (LEIPZIG) ...
... war eigentlich Basketballer bis eine Verletzung ihn zum Läufer werde ließ. Nun achtet der Experte für Rehabilitation und Sport-Therapie sehr auf seine Gesundheit. Er liebt vor allem Läufe über 5 Kilometer, hat aber auch schon einen Halbmarathon gefinisht.

ASICS GEL-NIMBUS 25

„FÜHLT SICH **WIE FLIEGEN** AN“

Lange Strecken erfordern eine hohe Ausdauer und Belastbarkeit. Um das zu unterstützen, ist der richtige Schuh unerlässlich. Für mich ist der GEL-NIMBUS 25 mit Abstand der bequemste Schuh in meinem Schuhregal und deshalb perfekt für lange Distanzen. Plötzlich fühlt sich ein Halbmarathon gar nicht mehr schlimm an – im Gegenteil! Ich habe das Gefühl, ich fliege die 21 Kilometer.

FÜR WEN IST DER SCHUH GEEIGNET?

Im Frühjahr hat der ASICS GEL-NIMBUS 25 den laufen.de-Award in der Kategorie Komfort gewonnen. Eine ganz neue Konstruktion eines Klassikers kann auch schiefgehen. Beim diesem Modell war es der große Wurf. Super Komfort, hohe Reaktivität und allen voran eine überragende Passform machen diesen Schuh zum tollen Trainingsschuh und einem Top-Begleiter beim Halbmarathon und/oder Marathon, wenn du auf Support gerne verzichtest.

€ 200,00 | 290 g (H) 255 g (D) | 8 mm (H) 8 mm (D)

SHIRIN TÜREL (MÜNCHEN) ...
... arbeitet als Content Creatorin und startete mit dem Laufen, um den Kopf freizubekommen, nachdem sie unter Depressionen litt. Sie hat eine ganz klare Lieblingsstrecke: Halbmarathon. Noch. Denn sie liebäugelt mit ihrem ersten Marathon.

Bei Brooks erkennst du schnelle Schuhe an der Bezeichnung Hyperion.
Aber auch Komfort-Schuhe eignen sich für dein nächstes Rennen.

*GUT, WENN DU **DIE WAHL HAST***

Wenn dir die Modellbezeichnung „Hyperion“ begegnet, dann geht es immer um Geschwindigkeit. Schon der Ur-Hyperion, ein super flacher Racer, war kompromisslos leicht. Heute haben sich die Geometrien verändert, die Sohlen sind oft hoch und volumig, um Platten aus Carbon einbauen zu können und den Schuh gleichzeitig laufbar zu machen. Bei Brooks hast du eine ganz Reihe von schnellen Hyperion-Modellen. Der schnelle Carbon-Flitzer Hyperion Elite 3 ist für sehr ambitionierte Athletinnen und Athleten konstruiert. Seine federleichte, mit Stickstoff aufgeschäumte Mittelsohle aus DNA Flash haben auch der Hyperion Max und der ganz neue Hyperion. Der Hyperion Max ähnelt dem Hyperion Elite 3, verzichtet aber auf Carbon-Antrieb, während der leichteste aller Hyperion-Modelle auf eine deutlich flachere Bauart setzt. Ihn gibt es auch als GTS-Variante mit leichtem Support. Eines haben alle drei gemeinsam: Sie sind Spezialisten für viel Tempo im Wetttkampf.

FÜR WEN SIND DIE SCHUHE GEEIGNET?

Der neue Hyperion hat eine große Bandbreite – auch weil es ihn als Hyperion GTS mit mehr Stabilität gibt. Aber seine Stärken sehen wir im Bereich 5 und 10 Kilometer bis maximal zur Halbmarathon-Marke.
Der Hyperion Max kann auch längere Strecken gehen. Eine gute Wahl für 10 Kilometer und Halbmarathon. Wenn du Richtung drei Stunden und schneller laufen willst, dann kann der „Max“ auch Marathon. Der Hyperion Elite heißt nicht umsonst so. Wer diesen Schuh laufen möchte, sollte richtig flott unterwegs sein.

***BROOKS** HYPERION*

€ 150,00
215 g (H)
193 g (D)
8 mm (H)
8 mm (D)

***BROOKS** HYPERION MAX*

€ 170,00
221 g (H)
190 g (D)
8 mm (H)
8 mm (D)

***BROOKS** HYPERION ELITE 3*

€ 225,00
230 g
8 mm (H)
8 mm (D)

*MEHR KOMFORT **IM RENNEN***

Diese beiden klassischen Laufschuhe sind absolut wettkampftauglich. Auch wenn sie sich auf den ersten Blick ähneln, vermitteln sie ein sehr unterschiedliches Laufgefühl. Der Brooks Glycerin 20 ist auf Komfort getrimmt. Seine mit Stickstoff injizierte DNA Loft V3-Mittelsohle gehört zu den komfortabelsten auf dem Markt. Wohingegen der Brooks Launch auf einen sehr direkten Bodenkontakt beim Laufen setzt.

FÜR WEN SIND DIE SCHUHE GEEIGNET?

Der komfortable Brooks Glycerin 20 kann grundsätzlich alle Distanzen laufen. Aber auf den längeren Strecken setzt er seine Stärken besser in Szene. Als GTS-Variante mit mehr Support ein toller Marathonschuh. Der Brooks Launch 10 mag es kurz, schnell und sehr direkt. Solche Schuhe sind selten geworden. Der Launch 10 ist ein echtes Juwel für alle, die gerne den Boden unter den Füßen spüren.

***BROOKS** GLYCERIN 20*

€ 180,00
298 g (H)
266 g (D)
10 mm (H)
10 mm (D)

***BROOKS** LAUNCH 10*

€ 120,00
235 g (H)
210 g (D)
10 mm (H)
10 mm (D)

NEW BALANCE *FRESH FOAM X 1080V13*

GANZ BEQUEM **INS ZIEL**

Der Fresh Foam X 1080 gehört bei New Balance seit vielen Jahren zu den Technologieführern. Was bedeutet: Dieser Schuh erhält neue Entwicklungen vor einigen anderen Modellen des Herstellers. Wir stellen dir den Klassiker vor.

Die Erfolgssgeschichte der Fresh Foam X-Technologie, die den Fresh Foam X 1080v13 so besonders soft und reaktiv macht, begann 2013. Für eine amerikanische Athletin tüftelte New Balance an einem neuen Material. Das Ergebnis waren fünf neue Spikes mit einer Sohle aus dem 3D-Drucker. Die Leichtathletin war so begeistert, dass sie New Balance ermutigte, das Material auch für Laufschuhe weiterzuentwickeln. Es war der Start der Fresh Foam-Mittelsohle.
2021 präsentierte New Balance die Weiterentwicklung: Fresh Foam X. Tausende Daten von Läuferinnen und Läufern wurden ausgewertet. Die Ergebnisse flossen in die Materialforschung ein, um das Material noch softer, leichter und reaktiver zu machen. Und weil Entwicklung niemals endet, hat der Komfortschuh schlechthin im Jahr 2023 nochmal ein Update bekommen. Tatsächlich hat New Balance das Fresh Foam X-Material noch etwas softer gemacht und zudem den Aufbau der Mittelsohle erhöht. Gleichzeitig wurde das Gewicht nochmal reduziert.

NEUE AUSSENSOHLE

Damit wirkt der Schuh mit seiner 6-Millimeter-Sprengung noch etwas dynamischer. Wer, wie die meisten Läuferinnen und Läufer, über die Ferse aufsetzt, kommt dank der leichten Rocker-Geometrie sehr schnell in die Abrollbewegung. Die hohe Reaktivität der Sohle sorgt für zusätzlichen Vortrieb.
Eine feine, aber entscheidende Neuerung gefällt uns – auch im Hinblick auf den Einsatz im Wettkampf – sehr gut. Denn das neue Design der Außensohle versteift im Bereich des Vorfußes – das verleiht dem Schuh ein stabileres Abrollen, ohne dass er an Komfort einbüßt. Eine schöne Idee der Entwickler.
Das Obermaterial wurde ebenfalls angepasst und wirkt atmungsaktiver und softer als beim Vorgänger. Noch ein Pluspunkt für längere Trainingsläufe oder den Einsatz beim nächsten Halbmarathon oder Marathon. Die reflektierenden Details machen den Schuh für die kommende dunklere Jahreszeit interessant.

FÜR WEN IST DER SCHUH GEEIGNET?

Bei so einem Komfort-Wunder könnten wir es uns einfach machen und behaupten: Das ist ein Schuh für jeden Genuss-Läufer und jede Genuss-Läuferin. So ist es auch. Aber der neue 1080 v13 kann viel mehr. Zum Beispiel Marathon unter drei Stunden. Oder den halben unter 1:30 Stunden. Alles kein Problem, wenn du gut trainiert hast. Auch 10 Kilometer in sub 38 Minuten schafft er locker – wenn du das drauf hast. Deshalb ist er für uns nicht nur einer der komfortabelsten Laufschuhe überhaupt, sondern auch ein ganz hervorragender „Wettkämpfer".

€ 190,00

262 g (H)
206 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)

COOL RUNNING

Lange Zeit galt Wärme als bestes Mittel zur Regenerationsbeschleunigung. Viele setzen mittlerweile aber vermehrt auf Kälteanwendungen. ***Was Kälte vor und nach sportlichen Belastungen bewirken kann und ob sie wirklich effektiver ist als Wärme.***

↦ „Drei Tage Eistonne" – erinnerst du dich? Seit Fußballweltmeister Per Mertesacker 2014 in einem legendären Interview seine After-Match-Planung preisgab, weiß ganz Deutschland, wie Fußballprofis regenerieren.

Jahrzehntelang galten die heiße Dusche oder das warme Entmüdungsbad als regenerierendes Non-plus-Ultra. Kälteanwendungen hatten dagegen „nur" als Sofortmaßnahme im Rahmen der „PECH-Regel" (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) zur Versorgung von Verletzungen ihren festen Platz. Zwar gab es im Sport auch früher schon überzeugte Anhänger von Kälteanwendungen zur Regeneration und auch zur Wettkampfvorbereitung. Nur wurde das eher in die anekdotische Pfarrer-Kneipp-Ecke oder die „Naturburschenszene" verdrängt.

Zumindest als wirkungsvolles Gefäßtraining sind Wechselduschen, kalte Gliedmaßengüsse und das eisige Tauchbecken nach dem Saunagang anerkannt. Der wiederholte Temperaturwechsel optimiert über eine abwechselnde Blutgefäßverengung (kalt) und -erweiterung (warm) die körpereigene Thermoregulation. Zusammen mit der kalten Abhärtungsdusche stärken diese Anwendungen die Anpassungsfähigkeit des Organismus an witterungsbedingte Temperaturschwankungen. Doch die Verbindung von Kälte mit Erhöhung der Leistungsfähigkeit und beschleunigter Regeneration wurde lange kaum thematisiert.

Als die britische Jahrhundertläuferin Paula Radcliffe zu einer Zeit, als noch alles Erwärmende zur Wettkampfvor- und -nachbereitung „state of the art" war, ihre Vorliebe für Eisbäder preisgab, belächelten viele dies als Marotte. Von ihren Erfolgen inspiriert, hat die Sportmedizin die eigenwillige Methodik aber ins Visier genommen.

KÄLTEREIZE SIND KEINE ALTERNATIVE ZUM AUFWÄRMEN!

Zur Vermeidung von Missverständnissen sei betont, dass Kältereize „von außen" nicht als Alternative zum Aufwärmen der Muskulatur „von innen" durch Bewegung (lockeres Einlaufen, Gelenkmobilisation) und eventuell leichtes Passivdehnen vor jeder Belastung verstanden werden dürfen. Die mobile Muskelaktivierung ist zur Minimierung des Verletzungsrisikos sowie als Voraussetzung für die Erbringung sportlicher Leistung unabdingbar. Externe Kälteanwendungen sind ein optionales Extra.

Die unumstößliche Überzeugung von Paula Radcliffe und einiger erfolgreicher Nachahmer und Nachahmerinnen, die ihre hohe Belastungsfähigkeit auch den regenerativen und leistungsoptimierenden Effekten intensiver Eisbäder zuschreiben, wirft die Frage auf, ob

Text: Dr. Stefan Graf | Fotos: iStock Photo/Nastco, nd3000

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

die Wirkung von warmem Entmüdungsbecken, heißer Dusche und Sauna falsch eingeschätzt wird.
Um Antworten zu finden, ist es notwendig, die körperlichen Reaktionen auf thermische Reize genauer unter die Lupe zu nehmen. Wärme stellt die Blutgefäße weit, verbessert so die Organversorgung mit Sauer- und Nährstoffen sowie den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Auf diesen Erkenntnissen beruhen die Empfehlungen für regenerative Wärmeanwendungen und leistungsvorbereitende Aufwärmprogramme. Da Kälte via Gefäßengstellung und Durchblutungsminderung gegensätzlich wirkt, erscheint die Vorstellung einer regenerations- und leistungsfördernden Wirksamkeit zunächst befremdlich.
Die Idee, Athletinnen und Athleten im Extremfall in eine auf minus 110° Celsius temperierte Kältekammer zu bitten, stammt nicht aus dem Sport, sondern aus der Rheumatologie. Schmerztherapeuten und -therapeutinnen schicken Rheumageplagte für einige Minuten in diese „Tiefkühltruhe". Dass dieses Verfahren nicht nur als Schmerzkiller wirkt, sondern auch die Leistungsfähigkeit gesunder Sportlerinnen und Sportler erhöht – insbesondere aus dem Ausdauerbereich–, erschien erst später auf dem Radar der Sportmedizin.

SO REAGIERT DER KÖRPER AUF EINEN KÄLTESCHOCK

Wie reagiert der Körper auf den plötzlichen Kälteschock? Um Wärmeverluste zu minimieren, der Kälte eine möglichst geringe Angriffsfläche zu bieten und die Temperatur im Körperkern aufrechtzuerhalten, macht der Organismus seine Peripherie quasi zu. Die herzfernen Gefäße in den Extremitäten werden eng gestellt, die Durchblutung stark gedrosselt. Das Blut wird verstärkt dem Zentrum zugeführt, sodass dem Herz-Kreislaufsystem ein größeres Blutvolumen zur Versorgung der lebenswichtigen Organe zu Verfügung steht. Nach der kurzzeitigen „Kältestarre" kommt es zur Gegenregulation, die den Muskeln durch Gefäßweitstellung eine besonders gute Sauer- und Nährstoffversorgung beschert. Je nach Zeitpunkt der Kälteanwendung sollen davon Leistung und Regenerationsfähigkeit profitieren.
Die Wirksamkeit so drastischer Kälteanwendungen als Vorbereitung auf sportliche Hochleistung ist unter anderem durch Praxisstudien an der Universität Münster belegt. Der Leistungszuwachs lag durchschnittlich bei 10 bis 12 Prozent, vorausgesetzt, der Gang in die Kältekammer wurde richtig dosiert und terminiert. Eineinhalb Minuten bei minus 110° Celsius unmittelbar vor dem Wettkampf erwiesen sich als optimal. Wer es übertreibt und zulange frostet, muss den Energieverlusten Tribut zollen. Ist das Intervall zwischen Kältegang und sportlicher Leistungsaufnahme zu lang, verpuffen die Effekte.

VORKÜHLEN IM AUSDAUERSPORT BESONDERS EFFIZIENT

Als besonders effizient erwies sich die „Vorkühlung" in den Ausdauersportarten, was sich mit dem hohen Sauerstoffbedarf der hier dominierenden Fettverbrennung erklären lässt. Zudem ist die Wirkung bei höheren Außentemperaturen über 15° Celsius besonders evident. Hier profitieren die Sportlerinnen und Sportler von einem verlängerten Intervall, bis die Muskulatur „heiß" gelaufen ist und der Organismus Energie zur Kühlung aufbringen muss. Ganz nebenbei steigt auch die geistige Frische.
Freizeit- und wettkampforientierte Breitensportlerinnen und -sportler haben selten Zugang zu dreistelligen Minusgraden. Kein Problem! Schon beim Sommermärchen 2006 stellte Kult-Doc Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt seine Schützlinge regelmäßig für drei Minuten bis zur Brust ins Eisbad. Neben dem regenerativen Aspekt war er von der Verbesserung von Muskelfunktion und Gelenkspiel sowie verminderter Schmerzempfindlichkeit und Verletzungsanfälligkeit überzeugt.
Alles Punkte, die auch bei langen Ausdauerläufen zum Tragen kommen. Eine weitere Wirkung der Eisbäder ist die vermehrte Bildung sogenannter Radikalfänger (Antioxidantien), darunter das hochwirksame Glutathion. Freie Radikale können erhebliche Zellschäden verursachen. Glutathion und Co. fangen diese „Übeltäter" ab.
Um die Wirksamkeit des Pre-Coolings im leistungsorientierten Sport zu eruieren, haben Wissenschaftler um Tim Meyer – Professor für Sport- und Präventivmedizin an der Saarland-Universität – die wissenschaftliche Befundlage aufgearbeitet. Die Daten zeigen, dass durch Pre-Cooling im Ausdauerbereich bereits ab einer Belastungsdauer von etwa 20 Minuten positive Effekte auf die Leistung zu erwarten sind, die mit zunehmender Trainingszeit (bis ca. eine Stunde) und steigender Umgebungstemperatur anwachsen. Eine genaue Quantifizierung der erreichbaren Leistungssteigerung sei aufgrund zu weniger aussagekräftiger Studien nur mit Vorsicht zu genießen.
Die Analyse von vier Arbeiten mit gut ausdauertrainierten Radfahrerinnen und Radfahrern ergab eine durchschnittliche Leistungssteigerung von knapp 4 Prozent – nicht die Welt, kann aber im Leistungssport entscheidend sein. Die Studienautoren vermuten, dass die durch Pre-Cooling bewirkte Herabsetzung der Körpertemperatur zu einer Erhöhung der Wärmespeicherkapazität führt, was den Organismus unempfindlicher gegen äußere Temperatureinflüsse macht und so die Erschöpfung bzw. den Leistungsabfall hinausgezögert.

VIELE STUDIEN UNTERSUCHEN WIRKUNG VON KÄLTE

Kälteanwendungen direkt nach dem Sport mit dem Ziel schnellerer Regeneration beruhen auf analogen Mechanismen. Die Kälte reduziert via Gefäßverengung die periphere Durchblutung zugunsten einer zentralen Kreislaufanregung. Mit Beendigung der Kälteapplikation erfolgt die Gegenregulation. Die Weitstellung der Oberflächengefäße stellt den Muskeln viel nähr- und sauerstoffreiches Blut für die Reparatur belastungsinduzierter Schäden in den Muskelfasern zur Verfügung.
Mittlerweile haben eine Vielzahl von Studien die möglichen Wirkungen von Nach-Belastungs-Kälteanwendungen auf Regeneration und erneute Leistungsbereitschaft untersucht. Die weitaus meisten Arbeiten beziehen sich dabei auf sogenannte „Kaltwasserimmersionen (KWI)", also auf das, was Sportlerinnen und Sportler die „Eistonne" nennen. Dabei sollte ein möglichst großer Teil der Körperoberflä-

che für fünf bis 15 Minuten in 10 bis 15° Celsius kaltes Wasser getaucht werden.
Ein Vergleich der Studienergebnisse zeigt, dass allgemeingültige Aussagen zur regenerativen KWI-Wirkung nicht möglich sind. Die Effekte scheinen stark von der Art der vorausgegangenen Belastung (Ausdauer-, Kraft-, Schnellkraftanteile), von der Belastungsfrequenz, vom Trainingszustand und nicht zuletzt von der individuellen Psyche abhängig zu sein.

KANN KÄLTE MUSKELKATER VORBEUGEN?

So hat etwa die Arbeitsgruppe um Prof. Oliver Faude vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel über mehreren Metaanalysen (Vergleich einer Vielzahl von Studien) herausgefiltert, dass Kälteanwendung zwischen kurz aufeinanderfolgenden Ausdauerbelastungen die Leistungsfähigkeit verbessern können. Dabei ist jedoch unklar, ob der After- oder eher der Pre-Cooling-Effekt entscheidend ist. Bei intensiven, vorwiegend anaeroben Belastungen mit hohem Kraft-Schnellkraftaufwand sei dagegen mit negativen Effekten der KWI zu rechnen, wobei die Befundlage jedoch uneinheitlich ist.
Eine für Läuferinnen und Läufer interessante Arbeit haben Glauko Dantas und Kollegen aus Sao Carlos/Brasilien 2020 publiziert. Ziel war es, die Wirkung der sofortigen KWI nach einem 10-Kilometer-Straßenlauf auf die Reparatur kleiner Muskelschäden zu bestimmen, die bei dieser Distanz bereits nachweisbar sind. Das Ergebnis: Die für 10 Minuten bei 10° Celsius ins Eisbad steigenden Läuferinnen und Läufer zeigten keine besseren Regenerationswerte als zwei Kontrollgruppen, die entweder in einem auf Raumtemperatur eingestellten Wasserbad oder ohne besondere Anwendung regenerierten.
Interessant ist die Frage, ob die kalte Wanne nach dem Sport Muskelkater verhindern oder schneller aus den Beinen treiben kann. Da Muskelkater durch winzige Risse in den Muskelfibrillen verursacht wird, auf die das Immunsystem mit einer Entzündung reagiert, könnte sofort nach dem Sport applizierte Kälte über die antientzündliche Wirkung der Katerschmerzentwicklung entgegenwirken.
Professor Faude hält die Kälteanwendung für einen lohnenden Versuch, wenngleich sich aus der Studienlage keine verlässliche Empfehlung ableiten lässt. Oliver Schmidlein, DOSB-Physiotherapeut und Reha-Experte, verweist auf die Bedeutung der individuellen Wahrnehmung jeder Regenerationsmaßname und betont darüber hinaus, wie wichtig es sei, sich nicht auf eine einzelne Regenerationsmaßnahme zu konzentrieren. In der Kombination aus passiven und aktiven Anwendungen sieht Schmidtlein den Schlüssel zum regenerierenden Erfolg.
So uneinheitlich die Studienlage, so einig sind sich die Experten über die Bedeutung der Psyche. Subjektives Wohlbefinden, positive (Placebo) und negative (Nocebo) Erwartungen nehmen maßgeblich Einfluss auf die Wirkung von Kälteanwendungen und allen anderen Regenerationsmaßnahmen. Wer überzeugter „Warmduscher“ ist und schon beim Gedanken an die Eistonne mit den Zähnen klappert, kann auf kälteschockende Momente verzichten, ohne nachteilige Effekte auf seine Erholung und Leistungsfähigkeit befürchten zu müssen. Ausnahme bleibt die PECH-Regel: Auf frische Verletzungen gehört schmerz- und blutungsstillende Kälte.
Die individuell erzielbaren Positiveffekte von Kältereizen dürfen nicht zu der Vermutung verleiten, Wärmeanwendungen von Warmbad bis Sauna seien leistungs- und regenerationsphysiologisch unbedeutend. Deren kreislauffanregende Positivwirkungen bleiben unbestritten und werden durch die Kombination mit Kälteimpulsen (kaltes Tauchbecken, Wechselduschen) noch verstärkt. Zudem dient wohlige Wärme auch der psychischen Entspannung, für die eine immunsteigernde Wirkung nachgewiesen ist. Als Fazit bleibt die altrömische Weisheit: „Suum cuique – jedem das Seine!“

Kälteanwendungen können positive Effekte haben. Das ändert aber nichts daran, dass Wärme – vom Warmbad bis zur Sauna – unbedeutend ist. Deren positive Wirkung bleibt unbestritten

VON UNSEREM EXPERTEN DR. STEFAN GRAF

Der studierte Mediziner und Biologe hat lange in den Bereichen Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Physiologie geforscht und gelehrt. Mittlerweile ist der Berliner als Autor vorwiegend in den Bereichen Sportphysiologie, -medizin und -ernährung tätig. Er berät Athleten in Ausdauer- und Spielsportarten und ist selbst seit frühester Kindheit bekennender „Sportjunkie“ – passionierter Läufer, ehemaliger Drittliga-Fußballer und Tennisspieler.

› ANERKANNTER LAUF-MANAGER GESTORBEN ‹

TRAUER UM CHRISTOPH KOPP

Christoph Kopp ist tot. Der einflussreiche, erfahrene und überaus beliebte Lauf-Funktionär und Manager verstarb am 28. April in Berlin nach kurzer, schwerer Krankheit im Alter von 75 Jahren. *Nicht nur in Berlin und Frankfurt half er mit, die besten Athletinnen und Athleten der Welt zu verpflichten.*

↦ Christoph Kopp, der im internationalen Elite-Straßenlauf wohl einflussreichste, erfahrenste und anerkannteste Funktionär und Manager im deutschsprachigen Raum, ist im Alter von 75 Jahren nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. Christoph Kopp war einer der freundlichsten, hilfsbereitesten und zuverlässigsten Menschen, die man im Leben treffen konnte.

Den Berlin-Marathon hat er als Koordinator des Elitefeldes ebenso zu den hochklassigsten Rennen der Welt geführt wie später den Mainova Frankfurt-Marathon oder auch das Berliner 25-Kilometer-Rennen. Zudem betreute Christoph Kopp etliche der deutschen Top-Marathon- und Straßenläufer als Manager mit seinem Team vom International Sport Service (ISS), das nun von seinem Sohn Philipp und Sandra Wolter weitergeführt wird.

In Berlin geboren, wuchs Christoph Kopp in Schwenningen auf und kam dort zur Leichtathletik. Als Sprinter – und im seltenen Fall sogar als Zehnkämpfer – war er in der Jugend aktiv für die Turngemeinde Schwenningen und machte dann 1965 seinen Übungsleiter-Schein. Drei Jahre später kam er nach Berlin zurück, wurde Cheftrainer der Leichtathleten bei der Berliner Turnerschaft und wechselte 1974 in dieser Funktion zum SCC Berlin.

Der Industriekaufmann, der bis zuletzt in der Hauptstadt auch weiterhin seine Kabelfirma leitete, wurde dann 1979 Sportwart und Abteilungsvorsitzender beim SC Charlottenburg – eine Position, die er bis 1997 inne hatte. Zwischen 1999 und 2004 war Christoph Kopp Präsident des Berliner Leichtathletik-Verbandes (BLV) und dabei stark involviert in die letztlich erfolgreichen Berliner Bewerbungen um die Leichtathletik-Weltmeisterschaften.

Als Anfang der 80er-Jahre die ersten Marathonrennen in die europäischen Innenstädte zogen, wurde Christoph Kopp ehrenamtlicher Sportlicher Leiter des Berlin-Marathons sowie auch Geschäftsführer. Er entwickelte den Lauf zu einem der hochklassigsten weltweit und baute nicht nur im Elite-Bereich Verbindungen auf, von denen das Rennen heute noch profitiert.

IMMER ERREICHBAR – SCHON IN DEN 80ER-JAHREN PER MOBILTELEFON

Christoph Kopp war praktisch rund um die Uhr immer erreichbar in Sachen Laufsport. Er besaß schon Mitte der 80er-Jahre ein Mobiltelefon, das mit dem damals nötigen Zubehör noch die Dimensionen eines Aktenkoffers hatte. Mit seiner stets verbindlichen Art und seiner außergewöhnlichen Persönlichkeit erreichte er viel für den Berlin-Marathon und sorgte zudem für ein ausgezeichnetes Arbeitsklima. Das ging sogar so weit, dass der Elite-Koordinator Mitte der

Sein Markenzeichen war der karierte Motorradhelm. Mit ihm begleitete Christoph Kopp die Marathonrennen auf dem Motorrad

90er-Jahre am Vorabend des Rennens bis weit in die Nacht hinein eine Party auf dem Dachboden seines Berliner Hauses feierte.
1997 nahm die „Party" ein jähes Ende. Der Grund: Christoph Kopp war beim Berlin-Marathon zu erfolgreich! Mit neun Läufern unter 2:10 Stunden hatte das Rennen für damalige Verhältnisse unglaubliche Ergebnisse produziert. Zudem stellte die irische Debütantin Catherina McKiernan einen Streckenrekord und inoffiziellen Debüt-Weltrekord auf. Die damit verbundenen Prämienzahlungen brachten den Veranstalter-Klub SC Charlottenburg aber in wirtschaftliche Bedrängnis. Damals wurden eingeschränkte Zeit-Prämiensysteme – bei denen zum Beispiel nur die ersten drei Athleten Gelder bekommen, sofern sie unter einer bestimmten Zeit laufen – noch nicht eingesetzt.

ELITE-KOORDINATOR BEI VIELEN BEDEUTENDEN RENNEN

Der SCC Berlin trennte sich nach dem Marathon 1997 von Christoph Kopp, was zum Glücksfall für andere Veranstalter wurde. Denn der Berliner übernahm nach und nach bei immer mehr bedeutenden deutschen aber auch ausländischen Rennen die Rolle des Elite-Koordinators. Enorme Erfolge hatte er vor allem beim Mainova Frankfurt-Marathon, wo Wilson Kipsang 2011 den Weltrekord nur um vier Sekunden verpasste.

Neben Frankfurt war Christoph Kopp mit seinem ISS-Team zuletzt unter anderem bei den Marathonläufen in Hannover und München sowie bei etlichen weiteren Straßenrennen im Einsatz. Zusammen mit dem früheren ISTAF-Chef Gerhard Janetzky veranstaltete Christoph Kopp einige Jahre auch den traditionellen Berliner 25-Kilometer-Lauf. Dabei wurden 2010 erstmals überhaupt bei einem internationalen Straßenrennen gleich beide Weltrekorde gebrochen. 2020 und 2021 war das ISS-Team während der Corona-Lockdowns in fast alle bedeutenden deutschen Eliterennen entscheidend involviert. Christoph Kopp bewies auch dort, dass er immer ein mutiger Trendsetter war.
Trotz der Trennung vor gut 25 Jahren kooperierte Christoph Kopp auch weiterhin mit dem Berlin-Marathon und mit dem heutigen Race-Direktor Mark Milde. Wenn es zum Beispiel um mitunter komplizierte Einladungen von Athleten ging, war der Berliner, der auch exzellente Verbindungen nach Ost-Europa hatte, ein gefragter Partner.
Der Aufstieg des deutschen Elite-Marathons, an dem er einen nicht zu unterschätzenden Anteil hat, war Christoph Kopp eine Freude und Verpflichtung zugleich: Als Manager war er mit seinem ISS-Team für rund 50 Athleten tätig, darunter Deutschlands Marathon-Rekordler Amanal Petros.

Marathoneuropameister Richard Ringer wurde 2022 in Trier als „Läufer des Jahres“ ausgezeichnet. Beim weiblichen Nachwuchs ging der Preis an Hindernisläuferin Jolanda Kallabis

Alle Infos zur Wahl in diesem Jahr unter
www.laufen.de/d/laeuferwahl2023

› HIER WÄHLST DU ‹

DIE BESTEN DER BESTEN

Die Wahl zu den Läuferinnen und Läufern des Jahres geht in die nächste Runde: German Road Races (GRR) sucht zusammen mit laufen.de und dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) die Besten der Besten des Jahres 2023. ***Die Wahl startet auf laufen.de, sobald die Straßenlaufsaison 2023 mit dem Mainova Frankfurt-Marathon (29. Oktober) größtenteils abgeschlossen ist.***

Und so läuft die Wahl ab: Ab dem 30. Oktober nominiert die Redaktion von laufen.de gemeinsam mit dem GRR-Vorstand und den DLV-Verantwortlichen fürs Laufen in verschiedenen Kategorien preiswürdige Athletinnen und Athleten. Und dann bist du zusammen mit der laufen.de-Community dran: Ihr stimmt ab, wer die Preise 2023 erhalten wird. Begleitet wird die Wahl von einem Votum unter den fast 100 Laufveranstaltern, deren Events unter dem Dach von German Road Races stattfinden. Nach Auswertung der beiden Abstimmungen steht dann fest, wer die Läuferinnen und Läufer des Jahres sind. Die Sieger und Siegerinnen werden am 1. Dezember bei einer Laufgala in Bergisch-Gladbach bei Köln verkündet und ausgezeichnet.

Zuletzt wurden Konstanze Klosterhalfen (TSV Bayer 04 Leverkusen) und Richard Ringer (LC Rehlingen) zur Läuferin und zum Läufer des Jahres 2022 gewählt. Der Marathon-Europameister und die 5000-Meter-Europameisterin von München wurden im Dezember 2022 bei einem feierlichen Event in Trier geehrt. Insgesamt wurden bei den Wahlen in den verschiedenen Kategorien 2022 über 10.000 Stimmen von den auf laufen.de registrierten Userinnen und Usern sowie von den GRR-Mitgliedern abgegeben.

Neben den Auszeichnungen für Richard Ringer und Konstanze Klosterhalfen wurden bei der vom Silvesterlauf Trier e.V. ausgerichteten Gala in der alten Römerstadt weitere Preise in den Kategorien Nachwuchs, Trainertätigkeit, soziales Engagement, organisatorische Leistungen sowie der Award für das sportliche Lebenswerk verliehen. Letzterer ging an die Brüder Manfred und Herbert Steffny. Die beiden gebürtigen Trierer wurden mit ihren Leistungen in den 60er-, 70er- und 80er-Jahren zu deutschen Marathon-Legenden und halfen später als Journalisten und Buchautoren dem Laufsport, den Weg in die Mitte der Gesellschaft zu finden. Der mittlerweile 82 Jahre alte Manfred Steffny lief 1968 bei Olympia in Mexiko-City den Marathon und gründete das Laufmagazin *Spiridon*. Herbert Steffny schrieb mit dem *Großen Laufbuch* eins der meistverkauften Standardwerke zum Laufen im deutschsprachigen Raum. Als Athlet gewann er 1986 bei den Europameisterschaften in Stuttgart Marathon-Bronze, zwei Jahre zuvor war er auch beim New York-Marathon auf Rang drei gelaufen. Noch heute ist der 70-Jährige jedes Jahr in New York dabei

und betreut Laufgruppen aus Deutschland.

Traditionell vergibt German Road Races jedes Jahr auch Preise an vielversprechende Lauftalente in Deutschland. Die Preise gingen in Trier an Jolanda Kallabis vom FT 1844 Freiburg und an Lukas Ehrle von der LG Brandenkopf. Die 17 Jahre alte Jolanda Kallabis wurde im Sommer 2022 in Jerusalem Europameisterin und war außerdem Nummer eins der Welt über 2000 Meter Hindernis bei den Unter-18-Jährigen. Lukas Ehrle war bereits 2021 „Nachwuchsläufer des Jahres“ und bewies auch 2022 sein Allroundtalent: Im Juli triumphierte der 17-Jährige aus dem Schwarzwald-Ort Villingen bei der Berglauf-EM. 2022 holte er sich auch den nationalen U20-Titel über zehn Kilometer auf der Straße. Diesen Triumph wiederholte er jüngst im September 2023.

Mit dem GRR-Trainerpreis wurde in Trier Armin Beyer ausgezeichnet. Der Coach hat beim VfL Löningen in Niedersachsen unter anderem das Talent von Lea Meyer entdeckt, die 2022 in München Vizeuropameisterin über 3000 Meter Hindernis wurde. Der GRR-Preis für organisatorische Leistungen ging 2022 an Michael Lederer, der als ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte mit Spina bifida (ARQUE) seit über 30 Jahren bei Veranstaltungen wie dem ARQUE-Lauf über 33 Kilometer, einem integrativen Rollstuhl-Basketballturnier oder dem SkyRun auf den Frankfurter Messe-Turm 1,2 Millionen Euro an Spendengeldern gesammelt hat, die in die Betreuung und Förderung von Querschnittgelähmten fließen.

Daneben wurde 2022 erstmals der #gemeinsammehrbewegen-Preis verliehen, mit dem laufen.de, DLV und das IT-Unternehmen DATEV Initiativen in den Mittelpunkt rücken, die in Sachen Nachhaltigkeit, Diversität, Integration, sozialem Engagement oder Umweltschutz überzeugen. In Trier wurden die „Laufmützen Usedom“ als erste Gewinner des mit 1000 Euro dotierten Preises ausgezeichnet. 2023 wird der #gemeinsammehrbewegen-Preis wieder zusammen mit den Auszeichnungen der Läuferinnen und Läufer des Jahres vergeben. Dieses Mal wird die Veranstaltung in Bergisch-Gladbach stattfinden. Ausrichter ist der TV Refrath als Veranstalter des traditionsreichen Königsforst-Marathons, der jedes Frühjahr Laufbegeisterte in das große Naherholungsgebiet vor den Toren Kölns lockt.

So ging die Wahl zuletzt aus

Richard Ringer sorgte 2022 für den goldenen Auftakt der Leichtathletik-Europameisterschaften in München, als er mit einem sensationellen Schlussspurt zum EM-Titel stürmte. Damit stellte Deutschland erstmals einen Europameister im Marathon. Die Auszeichnung zum „Läufer des Jahres“ war der vediente Lohn.

2022 war ein Top-Jahr für die „Läuferin des Jahres“: Konstanze Klosterhalfen wurde Europameisterin über 5000 Meter, nachdem sie bei der WM noch im Vorlauf ausgeschieden war. Und dann das Halbmarathon-Debüt mit einem Sieg in Valencia. Mit 1:05:41 Stunden rannte die Läuferin vom TSV Bayer 04 Leverkusen auf Anhieb auf Rang zwei der ewigen deutschen Bestenliste und deutete an, was von ihr auch auf den langen Straßendistanzen bis hin zum Marathon noch zu erwarten ist.

Läuferin des Jahres		Läufer des Jahres
2022	Konstanze Klosterhalfen	Richard Ringer
2021	Sandra Morchner	Simon Boch
2020	Melat Yisak Kejeta	Simon Boch
2019	Anja Scherl	Tom Gröschel
2018	Fabienne Amrhein	Tom Gröschel
2017	Alina Reh	Arne Gabius
2016	Gesa Felicitas Krause	Richard Ringer
2015	Gesa Felicitas Krause	Arne Gabius
2014	Antje Möldner-Schmidt	Arne Gabius
2013	Irina Mikitenko	Homiyu Tesfaye
2012	Anna Hahner	Jan Fitschen

GRR-Preis für Organisatoren		Award für das läuferische Lebenswerk
2022	Michael Lederer	Manfred & Herbert Steffny
2021	SCC Events	Uta Pippig
2020	Gustav Jenne	Waldemar Cierpinski
2019	Ottmar Berg	Birgit Lennartz
2018	Horst Milde	Brigitte Kraus
2017	HAJ Hannover Marathon	Christoph Herle
2016	Wolfgang Kucklick	Katrin Dörre-Heinig
2015	Paderborner Osterlauf	Charlotte Teske
2014	BMS Die Laufgesellschaft	Hans Grodotzki
2013	Alfred Langenbrunner & SCC Berlin	Christa Vahlensieck
2012	Gerd Zachäus	
2011	Friedhelm Boschulte	

Nachwuchsläuferin des Jahres		Nachwuchsläufer des Jahres	Trainer oder Trainerin des Jahres	
2022	Jolanda Kallabis	Lukas Ehrle	2022	Armin Beyer
2021	Blanka Dörfel	Lukas Ehrle	2021	Kurt Ring
2020	Anneke Vortmeier	Paul Specht	2020	Winfried Aufenanger
2019	Josina Papenfuß	Elias Schreml	2019	Henner Misersky
2018	Lisa Oed	Elias Schreml	2018	Sascha Arndt
2017	Lisa Oed	Markus Görger	2017	Sascha Arndt
2016	K. Klosterhalfen	Markus Görger	2016	Martin Lütke-Varney
2015	Alina Reh	Patrick Karl	2015	Günter Zahn
2014	Alina Reh	Patrick Karl	2014	Günther Scheefer
2013	Maya Rehberg	Philipp Reinhardt	2013	Carmen Rehberg
2012	Maya Rehberg	Homiyu Tesfaye	2012	Jürgen Eberding
2011	Gesa Felicitas Krause	Martin Grau	2011	Bernd Meuser
2010	Corinna Harrer	Tom Gröschel	2010	Andreas Fuchs
2009	Corinna Harrer	Simon Dörflinger	2009	Kurt Ring
2008	Anna Hahner	Robert Krebs	2008	Jürgen Stephan
2007	Katharina Heinig	Matti Markowski	2007	Heiner Weber
2006	Julia Hiller	Thorsten Baumeister	2006	Klaus-Peter Weippert
2005	Julia Viellehner	Tom Scharff	2005	Heinz Reifferscheid
2004	Eva-Maria Stöwer	Zelalem Martel		

AUF WUNSCH MIT
STARTPLATZ-GARANTIE FÜR DEN BMW BERLIN-MARATHON ODER GENERALI BERLINER HALBMARATHON!

DAS WIRD DEIN LAUFFRÜHLING!

MONTE GORDO, PORTUGAL › 17. - 24. FEBRUAR 2024

Premium-Running Camp an der Algarve

inklusive Leistungsdiagnostik und auf Wunsch mit garantiertem Startplatz beim BMW BERLIN-MARATHON oder beim GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2024.

↦ Du möchtest besser laufen? Mit Verstand trainieren? Oder dir einen garantierten Startplatz für den 50. BMW BERLIN-MARATHON sichern? Dann komm mit in unser Premium-Running Camp nach Portugal. Mit individueller Leistungsdiagnostik und perfekter Betreuung durch das Team von laufen.de und den sportmedizinischen Experten von SCC EVENTS aus Berlin.

Die Küste der Algarve im Süden Portugals bietet mit ihrem milden Klima im Frühjahr beste Möglichkeiten für eine Laufwoche. In den vergangenen Jahren hat sich Monte Gordo als Geheimtipp unter Top-Läuferinnen und -Läufern aus ganz Europa zur Saisonvorbereitung entwickelt. Aber auch Hobbyläufer*innen sind von den abwechslungsreichen Laufstrecken im Pinienwald sowie direkt am Strand begeistert. Außerdem steht uns ein modernes Trainingszentrum inklusive Stadion zur Verfügung.
Untergebracht sind wir im Hotel Monte Gordo Apartamentos & Spa, welches alle Annehmlichkeiten eines 4*-Hotels bietet. Zum Teil stehen moderne Apartments mit kleiner Küche, separatem Schlafraum sowie Balkon oder Terrasse zur Verfügung.
Unser Premium-Running Camp richtet sich an alle, die ein bestimmtes Ziel oder einen Wettkampf vor Augen haben. Das kann eine Zehn-Kilometer-Bestzeit sein, der erste Halbmarathon oder auch ein Marathon im Herbst. Die Inhalte unseres Premium-Camps sind darauf ausgerichtet, dass du deine Ziele erreichst.
Dazu haben wir das beste Team zusammengestellt. Headcoach ist unser laufen.de-Experte Carsten Eich. Durch eine enge Kooperation mit SCC EVENTS in Berlin – unter anderem Veranstalter des BMW BERLIN-MARATHON – haben wir Experten vor Ort, die eine professionelle Leistungsdiagnostik durchführen werden, um dein Leistungsvermögen exakt zu ermitteln. Zudem bieten wir allen Teilnehmer*innen optional eine Startplatz-Garantie beim 50. BMW BERLIN-MARATHON 2024 oder beim GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2024 – auch wenn diese Läufe bereits ausgebucht sein sollten.

AB 1125 €* PRO PERSON!
MEHR INFOS UND ANGEBOTE AUF LAUFEN.DE

www.laufen.de/d/premium-running-camp

IN KOOPERATION MIT SCC | EVENTS

*) alle hier genannten Preise ohne Flug und Flughafentransfer und ohne Startgeld für den Berlin-Marathon oder den Berliner Halbmarathon

Komm mit uns in die Sonne und erlebe 2024 das Laufen ganz neu! In einem der Running Camps von laufen.de und LÄUFT. an der Algarve oder auf Mallorca. Auf dich wartet eine Woche mit vielen Läufen, gutem Essen, neuem Wissen und jeder Menge Spaß mit netten Leuten im Vier-Sterne-Hotel.

MALLORCA, SPANIEN › 9. - 16. MÄRZ 2024 **ODER** 16. - 23. MÄRZ 2024

Running Camp auf Mallorca

Eine Woche Sonne, Laufen und ganz viel Spaß mit tollen Leuten und bis zu acht Coaches zum supergünstigen Preis.

↦ Genieße eine besondere Laufwoche mit dem Team von laufen.de und dem langjährigen deutschen 10-Kilometer-Rekordler Carsten Eich im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension. Im März 2024 entdeckst du mit uns das Laufen eine Woche lang ganz neu! Unser Running Camp ist für alle Hobbyläufer und -läuferinnen geeignet.

Mallorca ist jedes Jahr im März ein Eldorado für Sportbegeisterte, die die Schönheit der Natur, die Erholung und das milde Klima auf der Mittelmeer-Insel suchen. Neben Radfahrer*innen und Triathlet*innenen haben auch die Läufer*innen die perfekten Bedingungen im Frühjahr für sich entdeckt.
Zahlreiche Laufstrecken entlang der Küste bzw. auf der Strandpromenade bieten einen unbeschreiblichen Blick übers Meer. Auch im Pinienwald warten reizvolle Laufstrecken auf die Teilnehmer*innen, selbst ein Berg mit einem unvergesslichen Ausblick über die Bucht von Alcudia eignet sich für leichte Trailläufe. Unser Ziel ist das Hotel JS Alcudi Mar in Playa de Muro im Nordosten Mallorcas. Es liegt direkt in der Bucht von Alcudia in unmittelbarer Strandnähe und verfügt mit Whirlpool, Sauna, Türkischem Bad und Fitnessraum über Vier-Sterne-Niveau. Das wird auch im Restaurant bei den themenorientierten Büffets inkl. Live-Cooking deutlich.

AB 698 €* PRO PERSON!
MEHR INFOS UND ANGEBOTE AUF LAUFEN.DE

www.laufen.de/d/running-camp-mallorca

* Preis p.P. im Doppelzimmer inkl. Frühbucherrabatt bis 29. Oktober 2023 ohne Flug und Flughafentransfer.

DEIN COACH AN DER ALGARVE UND AUF MALLORCA:
CARSTEN EICH

Der Ex-Profi ist unser Trainingsfachmann. Fast 30 Jahre lang hielt er mit 27:47 Minuten den deutschen Rekord im 10-Kilometer-Straßenlauf und auch im Halbmarathon (60:34 min.). Er leitet alle Running Camps, die von laufen.de und LÄUFT. angeboten werden. Zum Programm gehört in allen Camps tägliches Lauftraining in Kleingruppen, die nach der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen eingeteilt werden. Vor Ort sind zahlreiche Coaches aus dem laufen.de-Team zur individuellen Betreuung. Es bleibt genügend Zeit für Entspannung und Urlaub. Du kannst kostenlos moderne Pulsuhren von Polar und Sportbrillen von Siols testen. Hochwertige Sportgetränke stellt der deutsche Hersteller UltraSports bereit.

DATEV #GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

VORSCHAU & IMPRESSUM

Das läuft in den nächsten Monaten

Die nächste LÄUFT. erscheint im März 2024 bis dahin: www.laufen.de

Foto: iStock/Ridofranz

DER #GEMEINSAMMEHRBEWEGEN-PREIS

1000 EURO FÜR GROSSES LAUF-ENGAGEMENT

Du unterstützt mit deiner Laufgruppe Umweltprojekte? Ihr integriert Menschen mit Behinderungen oder anderen Benachteiligungen in den Sport? Engagiert euch sozial? Initiiert Spendenläufe? Oder macht etwas ganz anderes, um das eigene Leben oder das von anderen durchs Laufen besser zu machen? Weil Laufen einfach gesund, glücklich und ausgeglichen macht? Dann bewirb dich jetzt mit deiner Gruppe ganz einfach auf laufen.de für den #gemeinsammehrbewegen-Preis und wahre die Chance auf 1000 Euro für die Vereins- oder Gruppen-Kasse! Der #gemeinsammehrbewegen-Preis wird 2023 zum zweiten Mal vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), laufen.de und DATEV vergeben. Damit werden Vereine, Lauftreffs und privaten Initiativen unterstützt, die zeigen, wie Laufen das eigene Leben und das von anderen besser machen kann.

↤ Direkt zur Online-Bewerbung
www.laufen.de/d/gemeinsammehrbewegenpreis

LÄUFT.
DAS MAGAZIN VON **LAUFEN.DE**

LÄUFT. und laufen.de
sind Produkte der

DLM RunMedia GmbH
Friesenwall 32-36, D-50672 Köln
Telefon: 0221/28 22 46-10
www.laufen.de

Redaktion
E-Mail: redaktion@laufen.de
Christian Ermert
(Geschäftsführender Chefredakteur)

Anja Herrlitz (CvD Print),
Marleen Neumeier

Mitarbeit
Jana Borosch, Carsten Eich, Dr. Jens Enneper, Dr. Wolfgang Feil, Dr. Stefan Graf, Pia Jensen, Gesa Krause, Dr. Matthias Marquardt, Heidi Schmitt, Tom Rottenberg

Grafik
GOODWILLRUN, Köln
Andreas Arnold, Anne Johnen
www.goodwillrun.de

Fotos
Norbert Wilhelmi, Andreas Schwarz, imago images, Adobe Stock, iStock, Sportart, Thinkstock

Verlag & Anzeigen
kontakt@dlm-runmedia.de
Geschäftsführer Norbert Hensen
(verantwortlich für den Anzeigenteil)

Anzeigen
Norbert Hensen
E-Mail: werben@laufen.de
Gültige Anzeigenpreisliste:
Nr. 10 vom 12.12.2022

Abo-Service
DLM RunMedia GmbH
Friesenwall 32-36, D-50672 Köln
kontakt@laufen.de
Abopreis: Jahresabo (3 Ausgaben/18,90 €). Lieferung an eine Adresse in Deutschland. Lieferung ins Ausland auf Anfrage.

Druck
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden

WIR MACHEN LÄUFT. UND LAUFEN.DE FÜR DICH, deshalb freuen wir uns über jede Zuschrift, durch die wir erfahren, wie dir unser Heft und unsere Webseite gefällt. **Einfach per mail an: redaktion@laufen.de**

Sag uns deine Meinung!

DA LÄUFT DIR DAS WASSER IM MUND ZUSAMMEN.

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine erfrischende Saison.

NEUES DESIGN

hella-mineralbrunnen.de

HOME OF LUST-AM-LAUFEN

SCHON MAL AN EINER STARTLINIE GESTANDEN?

Ein organisierter Lauf ist ein tolles Erlebnis. Du kannst deine Gefühle mit anderen teilen und wirst sehr stolz sein, wenn du die Ziellinie überquerst.

Wir helfen dir mit exklusivem Equipment über die Ziellinie.
Worauf wartest du? Deine neuen Schuhe warten schon auf dich.

SPORT 2000 RUNNING EXPERTS

IMMER IN DEINER NÄHE
www.sport2000.de/stores