

ROAD RACES

DAS MAGAZIN VON
GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

BOOM ODER KRISE?

SO GEHT ES DEM LAUFSPORT NACH DER PANDEMIE

ABENTEUER IN NAMIBIA

4 FRAUEN.

4 WÜSTEN.

4 MARATHONS!

Die schönsten Lauf-Events 2025

» KRAFTTRAINING

WIE DICH PUMPEN SCHNELLER MACHT

ERNÄHRUNG

DIE BESTEN TIPPS

FÜR FITNESS &

GESUNDHEIT

A photograph of three runners celebrating at the finish line. A man in a purple New Balance shirt and shorts is in the center, with two women on either side. The woman on the left is wearing a light grey and black long-sleeved shirt and red shorts. The woman on the right is wearing a black tank top and black shorts. They are all smiling and hugging. The background shows a stone archway and a building.

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.

 **RUNNING
EXPERTS**

IMMER IN DEINER NÄHE
www.sport2000.de/stores

WIE LÄUFEN WEITER BOOMT

von Christian Ermert
Chefredakteur LÄUFT. & laufen.de

Mit dieser Ausgabe von LÄUFT. blicken wir schon einmal ins Jahr 2025. Im Mittelteil des Magazins stellen wir dir ab Seite 37 fast 40 Laufveranstaltungen vor, bei denen sich ein Start im kommenden Jahr 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 2025 findest du auch einen Überblick über die Situation des Laufens in Deutschland. Wir haben jede Menge Zahlen und Fakten zusammengestellt, die zeigen, wo der Laufsport mehr als ein Jahr nach dem offiziellen Ende der Corona-Pandemie steht.

Die beste Nachricht dabei: Es laufen mehr Menschen als vor der Pandemie, und auch die Attraktivität der Laufveranstaltungen ist wieder riesengroß, nachdem die ja während der Pandemie fast alle ausgefallen waren. Beim Halbmarathon kann man sogar von einem Boom sprechen. Aber es hat auch große Veränderungen gegeben: Die Zahl der Marathons hat sich fast halbiert und auch viele kleinere Veranstaltungen sind nach den coronabedingten Ausfällen nicht mehr zurückgekehrt. Was die Ursachen dafür sind, liest du in unserem großen Report ab Seite 119.

Für viele Läuferinnen und Läufer hat auch das Thema Ernährung einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb haben wir lange mit der Journalistin Anita Horn gesprochen, die in ihrem neuen Buch nicht nur viele

fundierte und praxisnahe Tipps für das richtige Essen und Trinken gibt, sondern auch über zahlreiche Praktiken aufklärt, mit denen die Lebensmittelindustrie es vielen Menschen unnötig schwer macht, sich wirklich gesund zu ernähren. Das Interview liest du ab Seite 114.

Speziell ums Trinken vor, während und nach dem Sport kümmert sich unsere Expertin Pia Jensen. Sie gibt ab Seite 26 jede Menge ganz einfach umzusetzende Ratschläge zum Trinken beim Laufen. Damit erreichst du unter allen Bedingungen immer deine optimale Leistung.

Und jetzt wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen und schon mal viel Vorfreude auf die Laufsaison 2025, für die du in dieser LÄUFT. auf 148 Seiten jede Menge Inspiration findest!



Laufen bei Events bietet vielen Menschen einmalige Erlebnisse. Was hier beim Generali Berliner Halbmarathon 2024 passiert, wissen wir zwar nicht genau, aber wir tippen mal auf Heiratsantrag. Aber auch wer einfach nur läuft, kann bei den vielen Events, die wir in dieser Ausgabe von LÄUFT. vorstellen jede Menge Spaß haben.

INHALT



Titelfoto: New Balance

Teil dieses Magazins ist ein Special, in dem wir dir in Kooperation mit German Road Races die schönsten Events im deutschsprachigen Raum im kommenden Jahr vorstellen

DIE BESTEN EVENTS 2025

- 8 Abenteuer in Namibia**
Wie 4 Frauen in 4 Tagen 4 Marathons in 4 Wüsten Namibias liefen
- 18 So fit sind Weekend Warriors**
Was es bringt, nur am Wochenende zu laufen
- 20 Wie dich Pumpen schneller macht**
Das Vorurteil, dass Krafttraining langsam macht, ist falsch. Warum gut trainierte Muskeln sogar beim Laufen helfen
- 26 So viel sollten Läuferinnen und Läufer trinken**
Ausreichend zu trinken, ist wichtig. Aber wie viel ist eigentlich genug? Was du beim Laufen beachten solltest
- 34 R5K-Tour: Große Talentschau**
Bei der R5K-Tour haben Deutschlands Lauf-Nachwuchstalente die Gelegenheit, sich auf großer Bühne zu präsentieren
- 36 Gesas Kolumne**
Wie Hindernisläuferin Gesa Krause die Olympischen Spiele erlebte und welche Ziele sie jetzt hat
- 110 Das läuft in Sachsens Laufhauptstadt Dresden**
Laufen in wunderschöner Natur und vor historischer Kulisse: Das vereint die zahlreichen Dresdner Laufevents
- 112 Du wählst: Läufer und Läuferinnen des Jahres**
Welche Läuferinnen und Läufer haben 2024 besonders überzeugt? Du stimmst ab!
- 114 Die besten Tipps für Fitness & Gesundheit**
Sollten Läuferinnen und Läufer auf Zucker verzichten? Und ist Fett schlecht? Wie Aufklärung und Achtsamkeit der Weg zu Gesundheit und Fitness sein kann
- 119 So geht es dem Laufsport nach der Pandemie**
Die Corona-Pandemie hat im Laufsport große Veränderungen mit sich gebracht. Die wichtigsten Entwicklungen, Zahlen und Statistiken
- 126 Die besten Laufschuhe für Herbst & Winter**
In unserem Schuhtest findest du zahlreiche neue Schuhmodelle, die wir für dich getestet haben
- 140 Wo Trailträume wahrwerden**
Teneriffa ist ein Land der Gegensätze – und ein Paradies fürs Traillaufen und andere Sportarten

AUSSERDEM

- 6 Big Picture**
145 Frau Schmitt meint
146 Impressum

T = Titelthema

LÄUFT. im Internet: www.laufen.de



[facebook/laufen.de](https://facebook.com/laufen.de)



[instagram/laufen.de](https://instagram.com/laufen.de)

- 40 Königsforst Marathon
41 NTT Data Citylauf
42 Mein Freiburg Marathon
44 ADAC Marathon Hannover
47 Würzburger Residenzlauf
48 Paderborner Osterlauf
50 Spreewald-Marathon
52 VVO Oberelbe-Marathon
54 Uniper Düsseldorf Marathon
56 Trollinger Marathon
57 Berlin läuft!
58 Salzburg Marathon
60 SCC Events
62 Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg
64 IKK BB Berliner Firmenlauf
66 Klingenthal Salzkotten Marathon
68 Drebber Lauf
69 EVL-Halbmarathon Leverkusen
70 Sparkassen Metropol Marathon Nürnberg
72 Darmstädter Stadtlaf
74 Remmers-Hasetal-Marathon
75 run & fun Tuttlingen
76 Hella Hamburg Halbmarathon
78 Bremer Brückenlauf
80 Reschenseelauf
84 Hella Marathon Nacht Rostock
86 Barmer Alsterlauf Hamburg
88 Halbmarathon Berlin-Reinickendorf
90 Volksbank Münster Marathon
92 Kassel Marathon
93 BMS-Events
94 Generali Köln Marathon
96 Westenergie Marathon Essen
97 Einstein-Marathon Ulm
98 Generali München Marathon
100 SwissCityMarathon Luzern
102 itdesign-Nikolauslauf Tübingen
104 Bitburger 0,0%-Silvesterlauf Trier

EINE ANZEIGEN-
SONDERVERÖFFENTLICHUNG VON



GERMAN
ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT

www.germanroadraces.de

WIE VON EINEM ANDEREN STERN ...

... beurteilte nicht nur die deutsche Marathonläuferin Laura Hottenrott die Leistung der Niederländerin Sifan Hassan bei den Olympischen Spielen in Paris. Am 2. August lief sie im Stade de France in 14:57,65 Minuten den Vorlauf über 5000 Meter. Drei Tage später holte sie im Finale in 14:30,61 Minuten Bronze. Wieder vier Tage später wurde sie auch über 10.000 Meter in 30:44,12 Minuten Dritte. Und hatte damit schon 20 olympische Wettkampfkilometer in den Beinen, als sie am Start des Olympia-Marathons stand. Neben Weltklasse-Läuferinnen wie den beiden Weltrekordlerinnen Tigst Assefa (Äthiopien, WR gemischte Rennen) und Peres Jepchirchir (Kenia, WR reine Frauenrennen), die auch den letzten Olympia-Marathon gewonnen hatte, oder auch Weltmeisterin Amane Shankule (Äthiopien). Und das auf der wohl schwersten Olympia-Marathon-Strecke aller Zeiten mit 438 Metern bergauf und 436 Metern bergab, bei Temperaturen von bis zu 30 Grad. Mehrmals verlor Sifan Hassan den Anschluss an die Führungsgruppe, immer wieder kämpfte sie sich heran. „Ich habe in jedem Moment des Rennens bereut, dass ich die 5000 und 10.000 Meter gelaufen bin. Ich habe mir gesagt, wenn ich das nicht getan hätte, würde ich mich heute großartig fühlen“, sagte sie nach dem Rennen. Nach 40 Kilometern waren noch fünf Top-Läuferinnen zusammen. Schließlich fiel die Entscheidung zwischen Sifan Hassan und Tigst Assefa im Spurt – mit dem besseren Ende für die Niederländerin. In 2:22:55 Stunden lief sie sogar einen neuen olympischen Rekord. Und sie ist die erste Läuferin der Geschichte, die bei denselben Olympischen Spielen eine Medaille über 5000 und 10.000 Meter sowie im Marathon gewann. Es waren ihre olympischen Medaillen vier bis sechs. 2021 hatte sie neben Gold über 5000 und 10.000 Meter auch Bronze über 1500 Meter gewonnen. Von den insgesamt sechs deutschen Marathonläuferinnen und -läufern kamen vier ins Ziel. Richard Ringer (12. in 2:09:18 h) und Samuel Fitwi (15. in 2:09:50 h) schafften es in die Top 15 und damit ein super Ergebnis. Domenika Mayer (29. in 2:30:14 h) und Laura Hottenrott (38. in 2:31:19 h) zeigten ebenfalls gute Rennen. Amanal Petros und Melat Kejeta mussten das Rennen aufgeben.

Foto: imago images/UPI Photo





BIG
—
PICTURE

PARIS 2024

› LAUFERLEBNIS IN NAMIBIA ‹

— „DIESE REISE WERDE ICH NIE VERGESSEN“ —

A group of four women are running away from the camera on a wide, reddish-brown dirt road in a desert landscape. They are wearing athletic gear, including backpacks. The background shows sparse, dry vegetation and a clear blue sky. The scene is captured from a low angle, emphasizing the length of the road and the runners' perspective.

*Das Projekt EmpowHER schickt
Annemarie (26), Sarah (39), Judith (47)
und Elke (64) in die Wüste.
Das Ziel: An vier Tagen in
vier Wüstenregionen Namibias jeweils
einen Marathon laufen.*



4 Deserts – 4 Women – 4 Marathons:
Frauen aus vier Generationen
zwischen 26 und 64 laufen, leiden
und lachen gemeinsam in der Wüste
Namibias

→ Es ist noch dunkel, als Annemarie ihre Laufschuhe bindet und den leichten Rucksack ein zweites Mal fixiert. Irgendwas klemmt. Vielleicht ist es die Nervosität. Annemarie ist 26 Jahre alt. Die angehende Gymnasiallehrerin lebt in Leipzig. Sie war noch nie außerhalb Europas. Jetzt also Afrika. Wüste. Aber das ist nicht alles. Falke hat sie für eine besondere Challenge ausgewählt: Mit drei anderen Frauen startet sie gleich zu einem Laufabenteuer in der Wüste. EmpowHER hat Falke das Projekt getauft.

Die Luft der Kalahari ist kühl und klar. Der Sand knirscht unter den Füßen. Annemarie ist in ihrem Leben bislang einen einzigen Marathon gelaufen. Auf der Straße. Jetzt also vier Marathons in vier Tagen. Und das im Wüstensand. Gemeinsam wird sie mit Sarah, Judith und Elke in vier unterschiedlichen Wüsten vier Marathons absolvieren.

Annemarie Weise ist die jüngste Läuferin im Team. Sozusagen die GenZ. Aber das spielt beim Laufen keine Rolle. „Als ich zu diesem Projekt von Falke eingeladen wurde, habe ich gedacht: Wow – eine einmalige Chance. Aber sofort kamen die Zweifel, ob ich das überhaupt schaffen kann“, erzählt Annemarie. Elke Schanz-Matern ergeht es ähnlich. „Ich brauchte ein paar Tage Bedenkzeit“, sagt die im württembergischen



Aspach nahe Stuttgart wohnende Läuferin. Elke ist 64 und an Erfahrung macht ihr nach 20 Ironman-Triathlons kaum jemand was vor. Aber vier Marathons in der Wüste? Mit 64 Jahren? „In meinem Alter wird man vernünftig“, meint Elke. Und lacht. Aber natürlich nimmt auch sie die Herausforderung an. „Ich habe mir gesagt, egal, wenn die anderen besser sind, zur Not gehe ich ins Ziel.“

Das Projekt ist kein Wettkampf. Im Gegenteil. Es geht um Gemeinschaft. „Aber auch darum, Frauen im Sport zu feiern und ihnen zu ermöglichen, weltweit im Laufsport herausragende Leistungen zu erbringen“, sagt Nikolai Olbrich, Category Manager Running bei Falke. Das traditionsreiche Unternehmen aus dem Sauerland geht in Sachen Inklusivität und Diversität seit Jahren voran.

Es geht bei Falke nicht nur um hochwertige Sportsocken und funktionale Bekleidung. „Als Unternehmen haben wir aber auch Verantwortung und Werte, für die wir nicht nur nach innen einstehen, sondern die wir auch aktiv fördern und nach außen tragen wollen“, sagt Jan-Erik Kruse, Business Unit Director Sport, Fashion & Daily Underwear.

Das dritte EmpowHER Projekt führt nun also vier Frauen in Namibia zusammen. Nach acht Stunden Flug mit Ethiopian Airline stehen neben Annemarie Weise und Elke Schanz-Matern am frühen Morgen des 10. April 2024 auch die US-Laufsport-Journalistin Sarah Gearhart aus New York (39) und die deutsche Ultraläuferin Judith Havers aus Hamburg (47) an einer mit dem Fuß in den Sand gezogenen Startlinie. Irgendwo im Nirgendwo der Kalahari-Wüste.



Text: Norbert Hensen | Fotos: Kevin Eljison



Elke genießt den Start in den Tag



Sarah (li.) und Annemarie checken den GPS-Track

Staubige Pisten, große Hitze, aber auch wunderschöne Sonnenaufgänge: Elke, Sarah, Annemarie und Judith sind jeden Morgen aufs Neue beeindruckt

TAG 1: LEBEN UND LAUFEN IN DER WÜSTE!

Annemarie, Judith, Sarah und Elke traben los. Im Laufschrift in eine andere Welt. Hinein in eine Wüste, die lebt. „Gefühlt hat es keine 200 Meter gedauert bis plötzlich eine Giraffe in der Nähe auftauchte“, erzählt Elke hinterher. Ein paar Springböcke kreuzen den Weg. Normalität in der Kalahari.

Es dauert eine gute Stunde, bis die Sonne die Luft erwärmt. Bis dahin leuchten die Stirnlampen den vier Läuferinnen den Weg, die aus Sicherheitsgründen von zwei Einheimischen begleitet werden. Kirsty Brits und Keletso Nyathi kennen die Wüste.

Kirsty ist eine bekannte Ultraläuferin, die in Namibia schon viele Rennen gewonnen hat. Ihre größte Stärke neben dem Laufen: Sie ist ein Herzensmensch, der immer gute Laune hat. Keletso steht Kirsty in nichts nach. Er stammt aus Simbabwe, lebt und arbeitet als Arzt in Windhoek.

Das Team von Gondwana Collection Namibia hat die Strecke und mehrere Verpflegungsstellen perfekt vorbereitet.

Die Läuferinnen hatten alle GPS-Tracks im Vorfeld auf ihre Suunto-Uhren übertragen. Alle erreichen nach rund fünfeinhalb Stunden bei gut 30 Grad das Ziel.

„Ich hatte wirklich Angst vor der Sonne. Es gibt hier keine Bäume und keine Berge, die Schatten spenden, aber wir haben es wirklich gut gemeistert“, freut sich Annemarie, nachdem sie den zweiten Marathon in ihrem Leben gemeistert hat.

Judith kennt solche Bedingungen. Dreieinhalb Jahre zuvor hat die Hamburgerin den 100 Kilometer langen Wüstenlauf „Ultra Mirage El Djerid“ in Tunesien gewonnen. „Damals waren es fast 40 Grad. Aber mir macht das Spaß. Wüsten, Berge – Hauptsache lang“, sagt Judith Havers, die im Online-Marketing arbeitet.

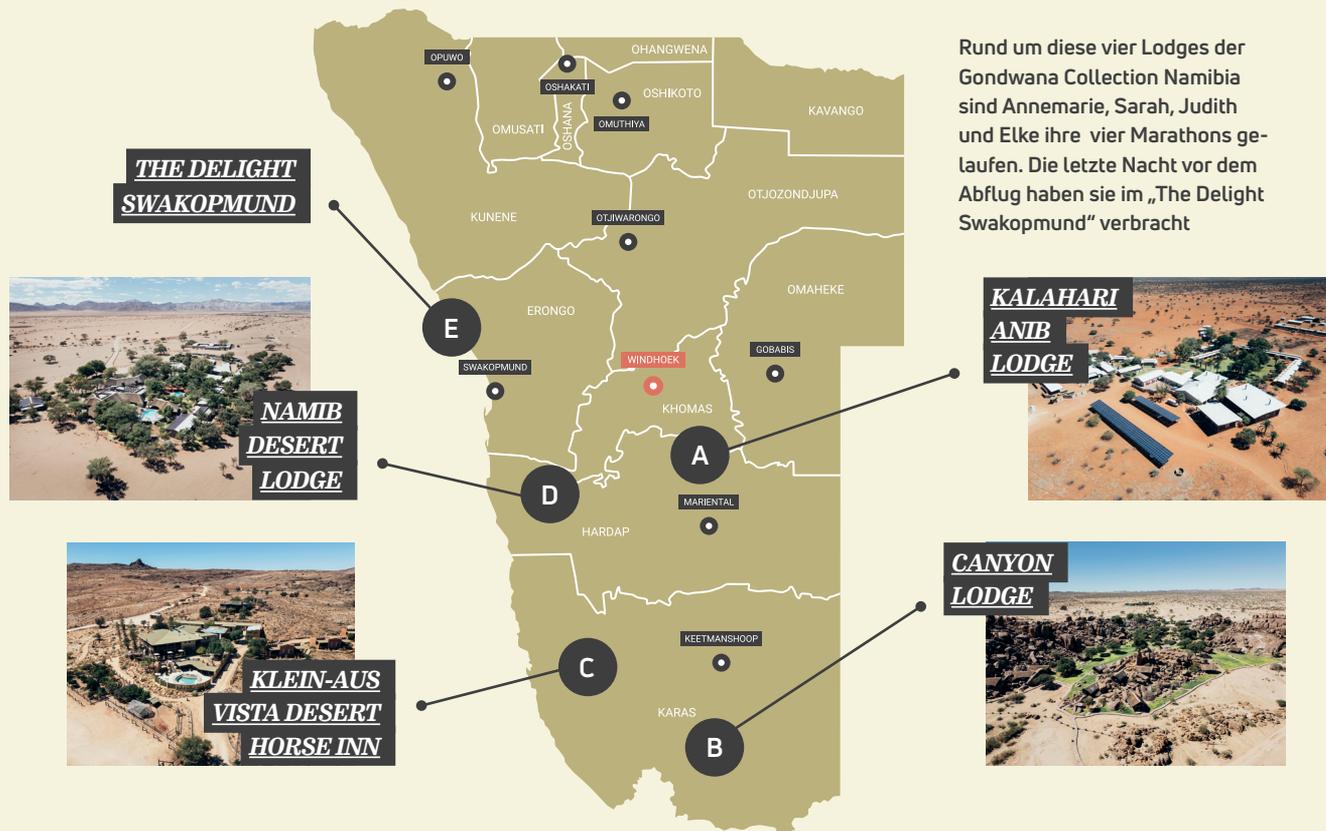
Sarah ist ähnlich erfahren wie Judith, aber in den vergangenen 23 Jahren hatte sie meistens Asphalt unter den Füßen. „Ich habe mich heute an die vielen Marathons erinnert, habe den mit Energiegel-Verpackungen übersäten Boden und Läufer in albernem Kostüm und

volle Städte vor mir gesehen. Das ist ein krasser Kontrast. Im Ziel konnte ich mir nicht vorstellen, wie mein zweiter Marathon in Namibia besser sein könnte. Es ist wunderbar, Gast in diesem natürlichen Lebensraum sein zu dürfen.“

Zurück in der Kalahari Anib Lodge, mit dem traumhaften Pool inmitten der geräumigen und typisch afrikanisch eingerichteten Häuser, bleibt wenig Zeit zum Entspannen. Dabei böte diese Oase inmitten der roten Dünen die perfekte Ruhe für die nötige Regeneration. Aber knapp zwei Stunden nach dem Zieleinlauf sitzen die vier Frauen im Bus. Die Schotterpiste wartet.

Die Landschaft verändert sich ständig. Die Farben reichen von warmem Orange und Rot bis hin zu sattem Braun und sanftem Beige.

Müde, aber glücklich erreicht die Crew nach viereinhalb Stunden Fahrt die Canyon Lodge. Die hübschen Hütten zwischen den großen runden Steinen erinnern ein bisschen ans Auenland. Wenn Frodo Beutlin hier gleich ums Eck gelaufen käme – es würde niemanden wundern.



Rund um diese vier Lodges der Gondwana Collection Namibia sind Annemarie, Sarah, Judith und Elke ihre vier Marathons gelaufen. Die letzte Nacht vor dem Abflug haben sie im „The Delight Swakopmund“ verbracht

TAG 2: SCHMALE SINGLETRAILS IM CANYON-LAND

Das Frühstücks-Büffet ist reichhaltig gedeckt. Mit Worten wird noch gespart. Sarah sucht Bananen. Ohne Bananen mag sie nicht laufen. Vor allem keine 42 Kilometer. Judith trinkt Tee und isst etwas Brot. Annemarie weiß nicht, was heute passiert. „Die Beine tun schon etwas weh von gestern, mal sehen, wie sich das gleich anfühlt“, sagt sie. „Na klar schaffen wir das“, sagt Elke. Sie sitzt gegenüber und ist gut gelaunt. Aber auch aufgeregt.

Die ersten gut 20 Kilometer wird es heute leicht bergan gehen. Über tolle Singletrails. Hört sich gut an. Aber im Dunkeln? „Wir fangen einfach ganz langsam an“, meint Judith.

Sarah ist still. Konzentriert. Ein bisschen nervös. Sie ist um halb fünf mit blutiger Nase aufgewacht. „Ich bin die trockene Luft nicht gewohnt“, sagt sie etwas kurz angebunden.

Es ist kurz nach 5 Uhr. Draußen ist es stockdunkel. Kirsty ist gut gelaunt. „Das wird wunderschön heute, eine tolle Strecke, super Trails und vielleicht se-

hen wir einen Leopard.“ Nur Keletso lacht. Den anderen bleibt das Brot kurz im Hals stecken. „Keine Angst. Ein Leopard hat mehr Angst vor euch, als ihr vor ihm haben müsst“, ergänzt Kirsty.

Um 5:30 Uhr machen sich die vier Frauen auf den Weg zu ihrem zweiten Wüstenmarathon. Ein teils sandiger, teils felsiger Rundkurs mit einem Höhenunterschied von 330 Metern.

Die erste Stunde ist es ruhig. Und dunkel. Nur die leisen Geräusche der Schuhe auf dem steinigen Untergrund durchbrechen die Stille. Als die Sonne aufgeht, fühlt Sarah sich an eine exotische Version des Joshua Tree Nationalparks in Kalifornien erinnert.

„Ich habe einen Fuß vor den anderen gesetzt, ein bisschen wie in Trance“, erzählt Elke. Ihre Knie tun weh. Bei Annemarie schmerzen die Muskeln. Aber das sagt sie niemandem. Als die vier Läuferinnen und ihre beiden Begleiter die Halbmarathonmarke erreichen, klettert die Temperatur Richtung 30 Grad.

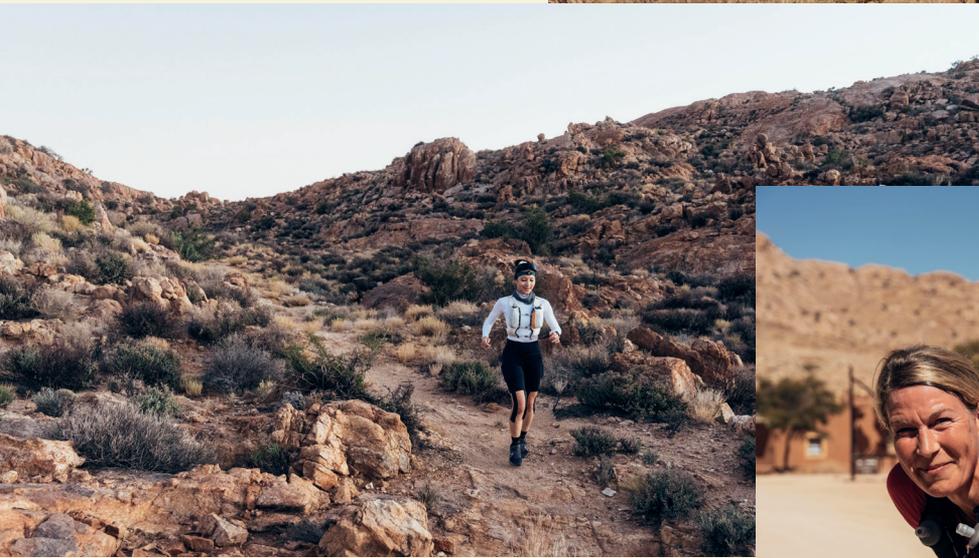
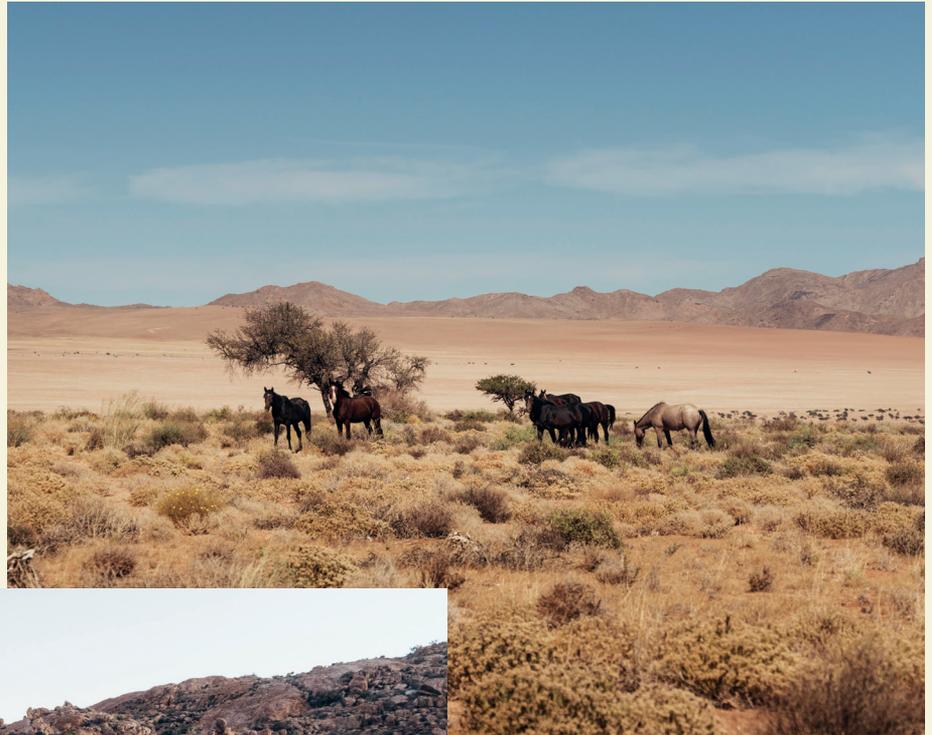
Von hier an geht es leicht bergab. Laufen lassen ist die Devise. Aber das ist leichter gesagt als getan, wenn es wehtut.

Judith spricht allen Mut zu. Sie kennt solche Distanzen auf diesem Terrain bei Hitze. „Das muss man schon mögen.“ Judith mag das.

Nach fast sechs Stunden erreichen die Läuferinnen die Canyon Lodge. Als Sarah ihre Socken auszieht, entdeckt sie eine dicke Blase am großen Zeh. Keletso kümmert sich. Er sticht sie vorsichtig mit einer sterilisierten Nadel auf. Flüssigkeit tritt aus. Das ist wichtig, damit sie morgen wieder laufen kann.

Währenddessen kümmert sich Elke um die Flüssigkeitsaufnahme. „Ich brauche ein Bier, ein großes“, sagt sie. Und die hilfreichen Mitarbeiterinnen der Canyon Lodge liefern.

Annemarie humpelt in ihre Hütte. „Das war ein Auf und Ab heute, aber die anderen haben mich immer motiviert. Es ist wunderschön, in diesem Land zu laufen, so besonders. Da ist Aufgeben keine Option.“ Das Team von Gondwana und der Canyon Lodge kümmert sich liebevoll um die Läuferinnen. Heute ist sogar Zeit für eine Pause auf der schattigen Veranda der wunderschönen Lodge. Und eine kurze Abkühlung im Pool.



Start frühmorgens in der Dunkelheit,
Ziel bei sengender Mittagshitze. Das Konzept der
4-Desert-Challenge setzt sich auch an Tag 3 rund um die Lodge
„Klein-Aus Vista Desert Horse Inn“ durch. Aber die vier Frauen
werden mit wunderschönen Trails samt Ausblick auf die
berühmten Wildpferde (Foto rechts oben) in dieser Gegend
belohnt. Nur für Begleiterin Kirsty (Foto links oben) endete der Tag
früher als geplant. Sie musste mitten in der Wüste nach
einem Sturz mit sieben Stichen genäht werden.

Elke (Foto links unten) genießt die Etappe. Annemarie (Foto links
Mitte) beeindruckt alle mit ihrem großen Willen.
Auch Judith (Foto rechts Mitte - neben Annemarie),
die erfahrenste Ultraläuferin im Team, ist von der mentalen
Stärke ihrer jungen Mitläuferin begeistert.



„Ich hatte wirklich Angst vor der Sonne. Es gibt hier keine Bäume und keine Berge, die Schatten spenden, aber wir haben es wirklich gut gemeistert.“

Annemarie Weise (26) aus Leipzig

Danach heißt es: Tasche packen und ab in den Bus. Weiter geht es zur Klein-Aus Vista Desert Horse Inn Lodge. Marketingpartner von Gondwana Collection Namibia. Der Empfang ist herzlich. Piet Swiegers begrüßt die Truppe. Kurzes Haar, sportliche Figur. Er ist ein erfahrener Cross-Country-Mountainbike-Champion aus Namibia. Und Eigentümer der Lodge. Er kennt in dieser Gegend jeden Stein. Und hat für den kommenden Tag einen wunderschönen Track ausgearbeitet. Aber erstmal Abendessen. Das Büffet ist wieder genauso besonders wie der Sonnenuntergang.

TAG 3: LEOPARDEN-PFOTEN UND WÜSTEN-OP

Es soll wieder heiß werden, noch heißer als gestern. Gut 35 Grad werden gegen Mittag erwartet. Der Start ist heute für 5 Uhr geplant. Piet hat die Route am Vorabend vorgestellt. Besser: Er hat sie angepriesen. Und er hat nicht zu viel versprochen. Als um 5:05 Uhr der imaginäre Startschuss fällt, führt Piet die Gruppe auf seinem Mountain-Bike an. Es ist ein Trail-Abenteuer. Ohne sehr lange Anstiege, aber man muss aufpassen. Es geht über schmale Bergpfade, die hier während des Ersten Weltkriegs angelegt wurden. „Ich weiß nicht, was heute auf mich zukommt. Ich bin keine Trailläuferin“, sagt Annemarie. Sie hat zwei Marathons geschafft. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen. „Jetzt zähle ich rückwärts.“

Ihr Optimismus steckt mittlerweile alle an. Denn alle sehen, dass sie nicht wirklich rund läuft. Auch Elke hat Respekt vor der Strecke. „Ich bin zwar einige Trails gelaufen, aber die Beine sind müde, da musst du höllisch aufpassen.“ Judith ist in ihrem Element, aber mittlerweile auch verdammt müde.

Die Stille wird nach einigen Kilometern vom Gurren der Bergpaviane unterbrochen. „Die halten sich zurück“, sagt Piet. Die vier Frauen sind ohnehin viel zu sehr damit beschäftigt, den scharfkantigen Felsen zu entgehen. Der höchste Punkt der Strecke liegt auf 1640 Meter. Immer wieder wechseln die Läuferinnen in den steileren Passagen vom Laufen ins Gehen.

Als die Sonne über den Bergen hervorblinzelt, strahlen die Felsen in den schönsten Rot-Tönen. Plötzlich bleibt Kirsty kurz stehen. „Schaut her, hier ist eben ein Leopard vorbei, der Abdruck ist frisch“, sagt sie.

Wenig später ein Sturz. Kirsty hat einen spitzen Stein übersehen, an ihrem Schienbein klafft eine lange Wunde. Das Blut pulsiert und strömt heraus. Notdürftig verbindet sie die Wunde mit einem Halstuch.

„Das kann so nicht bleiben“, sagt Keletso. Der Arzt möchte aber bis zur nächsten Verpflegungsstelle kommen, wo es genügend frisches Wasser gibt. Kirsty läuft tapfer weiter und macht Scherze. „Gut, dass es nur ein Stein und nicht der Leopard mit seinen Krallen war ...“

Judith, Sarah, Annemarie und Elke laufen nun noch vorsichtiger. An der nächsten Verpflegungsstelle zückt Keletso Nadel und Faden, weil weiterhin zu viel Blut aus der Wunde läuft. Mit sieben Stichen näht er Kirsty. Ohne Betäubung. Das Video lädt er wenig später auf seinen Facebook-Kanal hoch. Titel: „Wildlife Medicine ...“ So läuft das in Namibia. Für Kirsty ist das Rennen beendet. Zumindest für heute. Zwei Drittel der Strecke ist geschafft. Die Sonne brennt mittlerweile unerbittlich. Der Kurs ist wunderschön. Vor allem von oben der Blick ins Tal. Die Läuferinnen bleiben stehen und blicken in der Ferne auf Pferde. Diese Namib-Wüstenpferde sind weltbekannt. Die letzten gut acht Kilometer sind fast flach. Was die Sache nicht leichter macht. „Ich fühle mich wie im Fegefeuer gefangen“, drückt es Sarah aus. Sie will den Hitzelauf beenden und zieht nochmal an. Annemarie kämpft an der Seite von Judith. „Wir haben von Falke das Beste Equipment bekommen, aber bei solchen Temperaturen geht es nur noch ums Ankommen.“

Sarah, Judith, kurz darauf auch Annemarie. Und Elke? Sie ist nicht weit zurück. Kämpft ebenfalls gegen die Hitze. Sie läuft ihr Tempo. „Das war unglaublich hart und unglaublich schön – so einen Lauf habe ich noch nie erlebt. Den werde ich nie vergessen“, sagt die 64-Jährige. Sarah klatscht die anderen drei im Ziel ab. „Annemaries Beharrlichkeit und Elkes Willen inspirieren

mich. Das ist eine große Motivation, weiterzumachen.“ Irgendwas tut allen weh. Diese Strecke, diese wunderschöne Natur, hat heute alle überwältigt. Läuferinnen und Crew haben wenig Zeit. Um 13 Uhr ist Abfahrt. Ziel: Namib Desert Lodge. Fast 400 Kilometer Schotterpiste sorgen dafür, dass die Muskulatur der vier Läuferinnen ordentlich durchgeschüttelt wird. Seit vier Tagen bringt uns Sebastian sicher von Lodge zu Lodge. Er kennt hier jede Bodenwelle. Seit über 40 Jahren lebt er in Namibia. Normalerweise zeigt er Touristinnen und Touristen die Schönheit seiner Wahl-



The Desert Grace: Eine luxuriöse Lodge mitten in einer der trockensten Wüsten der Welt. Und plötzlich gibt es rosa Slush-Eis mit passendem Schirmchen. Judith gefällt es

TAG 4: ROSA SLUSH-EIS IN DER ÄLTESTEN WÜSTE DER WELT

Die komfortable Namib Desert Lodge liegt am Fuß einer riesigen versteinerten Düne. Was aussieht wie ein Berg aus Felsen, ist eigentlich hart gewordener Sand. Diese alte Wüste, die dem Staat Namibia als Namensgeber Pate stand, soll schon vor 50 bis 80 Millionen Jahren entstanden sein. Damit ist sie eine der ältesten, vor allem aber eine der trockensten Wüsten der Erde. Und dennoch finden sich hier überall Sträucher oder Bäume, die mit ihren langen Wurzeln das Wasser aus extremer Tiefe entnehmen. Eine faszinierende Landschaft,



Annemarie und Elke – die jüngste und älteste Teilnehmerin – laufen gemeinsam ins Ziel

heimat. Diese Woche ist er unser persönlicher Laufgruppen-Reiseführer. „Vielleicht schafft ihr es ja, die Augen ein bisschen aufzuhalten, es lohnt sich“, sagt Sebastian als er den Bus Richtung Namib-Wüste steuert. Nicht alle schaffen es, wach zu bleiben. Die nicht Schlafenden kommen aus dem Staunen kaum raus. Man glaubt, alle 50 Kilometer in einem anderen Land zu sein.

„Ich hätte nie gedacht, dass die Wüste so abwechslungsreich sein kann“, meint Annemarie. „Ich weiß jetzt schon, dass ich nochmal mit mehr Zeit hierherkommen werde.“

die sich über 2000 Kilometer von Norden (Angola) nach Süden (Südafrika) erstreckt und bis zu 200 Kilometer breit ist.

Die größten Bewohner im Norden der Namib sind die Wüstenelefanten, die auf der Suche nach Nahrung und Wasser bis zu 80 Kilometer am Tag zurückzulegen. Jeden Tag. „Was sind da schon 42 Kilometer, auf denen uns auch noch an vier Stellen Wasser gereicht wird“, scherzt Sarah. Die letzte Etappe ist ein Kurs auf dem privaten Grund der Namib Desert Lodge (der Gondwana Namib Park ist so groß, dass man hier auch locker einen Ultramarathon laufen könnte).

Zwei Jeeps machen sich gemeinsam mit den Läuferinnen in der Dunkelheit auf den Weg. Kirsty darf (eigentlich) nicht laufen, sie begleitet die vier Läuferinnen im Wagen (und manchmal laufend nebenher). Dann passiert, was nicht passieren sollte. Die Läuferinnen verpassen den ersten Check-Point – und damit die geplante erste Station, um die Wasservorräte aufzuladen.

Handy-Empfang? Fehlanzeige. Jetzt heißt es im wahrsten Sinne: kühlen Kopf bewahren. „Das war die erste Situation, in der wir uns wirklich Sorgen gemacht haben“, sagt Annemarie später. Der Wagen mit dem Wasser findet die Läuferin-



nen zum Glück. Zwar einige Kilometer zu spät, aber es ist alles gutgegangen. Elke läuft plötzlich voran. „Nur nicht zu viel nachdenken“, sagt sie, „ich war mir sicher, dass wir hier nicht verdursten.“ Bevor die Hitze des Tages den Läuferinnen zusetzt, sind die Vorräte gefüllt. Auch an diesem vierten Tag begleitet das Foto- und Video-Team die Läuferinnen. Max, Kev und Peter geben buchstäblich den letzten Tropfen an die Protagonistinnen dieses Projektes weiter. Der Kurs ist sehr flach heute, aber weniger abwechslungsreich als gestern. Die Läuferinnen freuen sich über jedes Erdmännchen, über jede Oryx-Antilope und jeden Springbock, die am Wegesrand grasen. „Heute muss der Kopf ran, die Beine können eigentlich nicht mehr“, macht Annemarie sich und den anderen Mut. Sarah und Judith setzen sich ab. Nach rund 30 Kilometern wartet eine ungeahnte Belohnung. Der letzte Verpflegungspunkt ist die Lodge „The Desert Grace“, eine 2018 von Gondwana eröffnete 5-Sterne-Lodge, die vollständig aus Sandsäcken statt aus Ziegeln gebaut wurde. Nachhaltiger kann man in der Wüste nicht bauen. Das rosa Slush-Eis kühlt und schmeckt. „Vielleicht bleibe ich einfach hier“, scherzt Judith. Auch Sarah genießt den Augenblick. Beide entscheiden sich, auf Annemarie und Elke zu warten.

Rund 15 Minuten später laufen die beiden mit einem Lächeln ein. „Hast du eben den rosa Kühlschrank mitten in der Wüste gesehen?“, fragt Annemarie. Tatsächlich war es die Idee von Gondwana-Mitbegründer Manni Goldbeck, den ersten Kühlschrank, den Gondwana angeschafft hatte – betrieben mit Sonnenenergie – für die Touristen zugänglich zu machen. Die Park-Ranger füllen ihn jeden Tag mit Wasserflaschen auf. Noch so eine verrückte Geschichte ...

Es sind noch zehn Kilometer bis zum Ziel. Judith und Sarah erhöhen nochmal das Tempo. Annemarie und Elke lassen es bei 32 Grad ruhiger angehen. Judith hätte heute schneller als die anderen ins Ziel laufen können, ist sie aber nicht. Gemeinsam mit Sarah geht es die letzten Kilometer Seite an Seite Richtung Namib Desert Lodge. Eine mit den Fü-



NAMIBIA: LAND DER KONTRASTE

SPEKTAKULÄRE LANDSCHAFTEN, VIELFÄLTIGE TIERWELT

Namibia beeindruckt durch seine spektakulären Landschaften und eine bewegte Geschichte. Es wurde am 21. März 1990 unabhängig, nach einer langen Phase der Fremdbestimmung.

Das Land erstreckt sich über eine Fläche von etwa 825.000 Quadratkilometern. Damit ist Namibia fast zweieinhalbmal so groß wie Deutschland. Mit einer Bevölkerung von nur rund 3 Millionen Menschen hat Namibia eine der geringsten Bevölkerungsdichten weltweit. Die Hauptstadt Windhoek ist das wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes.

Namibia ist besonders für seine kontrastreichen Landschaften bekannt. Im Westen erstreckt sich die Namib-Wüste mit den weltberühmten Dünen von Sossusvlei. Im Osten liegt die Kalahari, eine Trockenregion, die sich weit über die Landesgrenzen hinaus erstreckt. Der Etosha-Nationalpark im Norden ist eines der bedeutendsten Naturschutzgebiete Afrikas, bekannt für seine reiche Tierwelt. Die Küste ist wild und oft nebelverhangen, geprägt von Schiffswracks und den einzigartigen Pflanzen der Namib. Im Süden des Landes liegt der Fish River Canyon, der zweitgrößte Canyon der Welt nach dem Grand Canyon in den USA.

DER FILM ZUM ABENTEUER

In Kooperation mit Falke ist eine wunderbare und emotionale filmische Dokumentation entstanden.

Erlebe die vier Läuferinnen und die Schönheit Namibias hautnah. Einfach QR-Code scannen, anschauen und süchtig werden.

Achtung: Wer diesen Film anschaut, bucht kurze Zeit später sein Ticket nach Namibia ...



ßen in den staubigen Sand gezogene Linie markiert das Ziel.

Eine Handvoll Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lodge stehen gemeinsam mit der Crew Spalier. Dann fallen sich Judith und Sarah in die Arme. Ein kurzer Schrei. Dann ist die Anspannung weg.

20 Minuten später laufen Annemarie und Elke, die Jüngste und die Älteste dieses Generationenprojekts, über die Ziellinie. Freude. Tränen. Erschöpfung.



Pure Emotionen: Keletso (oben) nimmt viele Erinnerungen und ein Selfie mit Judith und Sarah mit nach Hause. Alle vier Frauen sind nach vier Marathons in vier Tagen in den Wüsten Namibias mächtig stolz und gerührt

Alle vier haben es geschafft. Vier Wüstenmarathons in vier aufeinanderfolgenden Tagen.

„Dieser Lauf hat mich mehr über die Kunst der Geduld gelehrt als jeder Straßenlauf“, sagt Sarah. Annemarie ist überglücklich. Sie ist über sich hinausgewachsen. Genauso wie Elke. Beide haben Mut bewiesen und sind mit einer unbezahlbaren Erfahrung belohnt worden. „Man fühlt sich hier so klein, das Land ist riesig, die Wüste ist für mich so fremd, aber die Menschen sind so herzlich. Wir sind in diesen Tagen nicht nur als Team zusammengewachsen, für mich kann ich sagen, dass ich auch als Mensch viel über mich gelernt habe und

persönlich gewachsen bin“, sagt Annemarie am Abend.

„Ich bin unendlich stolz, dass ich mich hierher getraut habe. Die Chemie zwischen uns Läuferinnen und im ganzen Team hat sofort gestimmt. Das hat mich beflügelt“, sagt Elke und fügt hinzu. „Aber das war mein letztes Ausdauer-Abenteuer dieser Art, das steht fest.“ Sie lacht laut, aber herzlich. Für Judith war es ein weiteres Wüstenabenteuer. „Aber ein besonders schönes. Bisher bin ich mehr für mich durch die Wüste gelaufen. Eine solche Teamchallenge macht es immer besonders. Ich finde es toll, dass im kommenden Jahr viele Läuferinnen und Läufer

eine ähnliche Erfahrung machen dürfen.“ Denn mittlerweile steht fest: Fast genau ein Jahr nach dem EmpowHER-Projekt in diesem Jahr wird es vom 3. bis 13. April 2025 mit dem Laufreise-Spezialisten InterAir eine Laufabenteuer-Reise durch Namibia geben (siehe Infos auf der rechten Seite).

Nach einer Nacht im „The Delight Swakopmund“ geht es für alle Beteiligten über Windhoek mit Ethiopian Airlines zurück nach Frankfurt. Die Beine noch müde, der Kopf voller Erinnerungen. Das Abenteuer ist zu Ende.

„Aber die Erinnerungen an dieses Abenteuer bleiben“, sagt Annemarie. Und ergänzt: „Für immer.“



**JETZT
REISE
BUCHEN**

DU KANNST DAS AUCH ERLEBEN!

DEIN NÄMIBIA- LAUFABENTEUER IM APRIL 2025

Ein Land reich an Tieren und unglaublicher Schönheit. Namibias Vielfalt an Aktivitäten und unterschiedlichen Landschaften überrascht immer wieder.

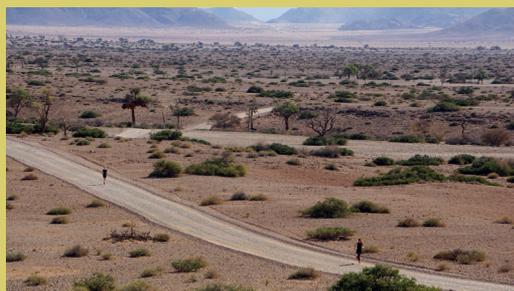
Die neue Interair-Aktivreise wird ein einmaliges Erlebnis. Lerne Namibia von seiner sportlichen Seite kennen. Und nehme an vier atemberaubenden Wüstenläufen teil. Für jede und jeden ist die passende Herausforderung dabei.

Mit Distanzen von 5 und 10 Kilometern, Halbmarathon oder Marathon bieten die Läufe viel Abwechslung. Du findest garantiert die passende Challenge. Du musst dich nicht festlegen, sondern hast die Freiheit, spontan zu entscheiden, welche Distanz du laufen möchtest.

Denn neben dem Laufen steht das Land mit seiner beeindruckenden Landschaft und Tierwelt im Fokus dieser Reise. **Du übernachtst in den Lodges der Gondwana Collection, in denen auch Annemarie, Elke, Judith und Sarah gewohnt haben.** Mit einem großen Vorteil: Du bleibst jeweils zwei Nächste pro Destination. So bleibt Zeit, das Laufabenteuer mit Safari und Erholung perfekt zu verbinden.

Reisezeitraum: 3. bis 13. April 2025
Verlängerungsoption: Buche deine Anschlussreise in den Etosha-Nationalpark. Verbringe drei Nächte in diesem einmaligen Reservat und gehe auf Wildlife-Safari. Alle Reiseinfos findest du auf:
www.interair.de/de/reisen/details/laufreise-namibia-2025

Oder einfach QR-Code scannen und mehr erfahren!



DIE PARTNER DER 4-DESERT-CHALLENGE NAMIBIA 2024

FALKE

Initiator und Content-Creator. Das traditionsreiche deutsche Unternehmen ist bekannt für seine hochwertigen und funktionalen Strumpf- und Bekleidungskollektionen. Seit 1895 steht Falke für handwerkliche Perfektion und zeitloses Design. Falke verbindet Tradition mit Innovation und legt großen Wert auf Nachhaltigkeit und Komfort.
www.falke.com/de

NAMIBIA TOURISM BOARD
Das Namibia Tourism Board (NTB) ist die offizielle Tourismusbehörde Namibias, *Namibia Tourism Board* die für die Förderung des Landes als Reiseziel zuständig ist. NTB steht für nachhaltige Tourismus-Entwicklung, unterstützt lokale Gemeinschaften und bewahrt die natürliche und kulturelle Vielfalt Namibias.
www.namibia-tourism.com



**GONDWANA COLLECTION
NAMIBIA**
Erlebe den Zauber Afrikas – mit reinem Gewissen! Die nachhaltig betriebenen Lodges, Hotels und Camps von Gondwana Collection Namibia ermöglichen es, in die unberührte Natur, reiche Tierwelt und faszinierende Kultur Namibias einzutauchen.
gondwana-collection.com/de



ETHIOPIAN AIRLINES
Der modernste Weg nach Afrika! Mit 154 hochmodernen Flugzeugen, werden über 150 Ziele angefliegen – darunter täglich Frankfurt-Addis Abeba. Dank angepasster Flugzeiten besteht ab Addis Abeba Anschluss zu 50 afrikanischen Destinationen. Ethiopian ist mehrfach von Skytrax als 'Best Airline in Africa' ausgezeichnet worden und ist Mitglied der Star Alliance.
www.ethiopianairlines.com/de



**INTERAIR
SPORTREISEN**
Als spezialisiertes Reiseunternehmen bietet Interair Sportreisen umfassende Pakete für Marathonveranstaltungen weltweit an, einschließlich Reiseplanung, Unterkünfte und Startplätze. Interair steht für professionelle Organisation, individuelle Betreuung und unvergessliche Sporterlebnisse, die sowohl ambitionierte Athletinnen und Athleten als auch Freizeitläuferinnen und -läufer begeistern.
www.interair.de



ANLAUF



WEEKEND WARRIORS

WAS BRINGT LAUFEN NUR AM WOCHENENDE?

Medizinische Fachgesellschaften empfehlen zur Förderung der Herz-Kreislauf-gesundheit mindestens 150 Minuten moderates oder 75 Minuten intensives Cardiotraining pro Woche. Angaben zur Trainingshäufigkeit fehlen. Unstrittig sind tägliche Bewegung und mehrere aufeinander abgestimmte Belastungen pro Woche ideal. Dass aber auch ein Nur-Wochenend-Training deutliche gesundheitliche Wirkung entfaltet, haben schon frühere Studien angedeutet, die aber wegen ihrer reinen Befragungsdesigns und fehlender Kontrollgruppen nicht verlässlich sind.

Nun hat ein Bostoner Forschungsteam Langzeitdaten von fast 90.000 mit Aktivitätsmessern ausgestatteten Erwachsenen publiziert. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verglichen die Herz-Kreislaufparameter von Personen, die das Pensum von mindestens 150/75 Minuten nur am Wochenende, auf mehrere Tage verteilt oder gar nicht bewältigten. Ergebnis: Nur an ein oder zwei aufeinander folgenden Tagen zu trainieren, ist zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit etwa ebenso effektiv wie das Mehr-tagestraining. Ausschlaggebend ist nicht

die Zahl der Trainingstage, sondern das Gesamtpensums. Wer weniger als 150/75 Minuten schafft, wird dennoch gesundheitlich profitieren, zwar weniger stark, aber jede bewegte Minute liefert messbaren Nutzen. Eine Leistungsexplosion dürfen „Weekend Warriors“ nicht erwarten. Dazu sind mehr belastungsgesteuerte Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Inhalten vonnöten. Aber Vorsicht: Intensivtraining über 400 Minuten pro Woche geht auf Kosten des gesundheitlichen Benefits. Hochleistungs- ist halt kein Gesundheitssport! **Dr. Stefan Graf**

840.318...

... Läuferinnen und Läufer haben sich um einen Startplatz für den London-Marathon 2025 beworben. 17.000 Plätze für das Mega-Laufevent werden über eine Verlosung vergeben, weitere Startplätze werden an Läuferinnen und Läufer vergeben, die eine Charity-Aktion unterstützen, sodass im vergangenen Jahr mehr als 53.000 Läuferinnen und Läufer das Ziel erreichten.

Berlin viertbeliebtester Marathon weltweit

Der BMW Berlin-Marathon gehört zu den beliebtesten Marathons weltweit. Laut einer Auswertung, für die Google-Suchen sowie Instagram- und TikTok-Posts berücksichtigt wurden, liegen nur der London-, Boston- und Chicago-Marathon vor dem Berliner Lauf, der jedes Jahr am letzten September-Wochenende stattfindet und für den zur 50. Jubiläumsauflage am 29. September 2024 über 50.000 Menschen angemeldet waren.



DATEV

#GEMEINSAM
MEHR
BEWEGEN

EIN GANZES LAND IN BEWEGUNG

175 Events haben am 5. Juni 2024 Deutschland in Bewegung gebracht. Der dritte Tag des Laufens war ein riesiger Erfolg. Am 4. Juni 2025 wird die Erfolgsstory weitergeschrieben. Mit dir?

→ Am ersten Mittwoch im Juni hat Deutschland wieder gezeigt, welche positive Kraft gemeinsames Laufen entwickelt: Zum dritten Mal fand – initiiert vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und German Road Races (GRR) – der Tag des Laufens statt. 175 Vereine, Runningcrews, Laufveranstaltungen und andere Initiativen boten Läufe an.

Nach Schätzungen von DLV und GRR brachte der Tag des Laufens bei den unterschiedlichen Events mehr als 10.000 Menschen in Bewegung. Hinzu kamen noch einmal fast 7000, die sich auf tagdeslaufens.de registriert haben und mit einer Startnummer ihren Lauf individuell absolvierten.

Bei allen Veranstaltungen stand der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Mittelpunkt. Eine Zeitnahme gab es nirgendwo. Den Auftakt machte dabei

schon um sechs Uhr morgens CDU-Generalsekretär Carsten Linnemann, der zusammen mit dem Bundestagslauf-treff und den GRR-Vertretern Sascha Wiczynski und Karsten Schölermann in Berlin vom Hauptbahnhof aus eine Runde durchs Regierungsviertel drehte. Eine der größten Veranstaltungen fand in Nürnberg bei DATEV statt. Das Softwarehaus DATEV, das die meisten von ihrer Gehaltsabrechnung kennen, unterstützt im Rahmen seiner Initiative #gemeinsammehrbewegen den Tag des Laufens seit der ersten Austragung 2022. Vom DATEV-IT-Campus in Nürnberg aus brachen mehr als 200 DATEV-Mitarbeitende und Läuferinnen und Läuferinnen aus der Region zu einem lockeren Lauf entlang der Pegnitz auf. Dabei hatten sie die Möglichkeit, mit Domenika Mayer eine deutsche Top-Läuferinnen kennenzu-

lernen. Nur vier Tage vor ihrem Halbmarathon-Start bei den Leichtathletik-Europameisterschaften in Rom leitete sie gemeinsam mit Moderator Jan Fitschen das Aufwärmprogramm und absolvierte dann einen lockeren Lauf. „Das war eine sehr coole Sache“, meinte die 33-Jährige von der LG Telis Finanz Regensburg, die in Nürnberg zum ersten Mal einen Tag des Laufens erlebte.



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

› KRAFTTRAINING FÜR LÄUFERINNEN UND LÄUFER ‹

LASS DIE MUSKELN SPIELEN

↳ Die Zeiten, in denen sich die Sportwelt strikt in Ausdauer- und Kraftaktivitäten teilte, ist vorbei. Hier die grazilen „Lungen“, dort die massigen „Eisenbieger“ und irgendwo dazwischen die mächtigen, stakkatoartig über die Laufbahn fliegenden Oberschenkelmuskeln der Sprinterinnen und Sprinter.

Das alles gibt es natürlich noch. Aber die Trainingsinhalte – von den Hobby- bis zu den Hochleistungsathleten bzw. -athletinnen – sind ungleich vielfältiger geworden. Die Philosophie. „nur Laufen macht dich im Laufen besser“ ist ebenso antiquiert wie die Assoziation von Krafttraining mit voluminösen Muskelpaketen, die beim ausdauernden Laufen hinderlich sind. Krafttraining ist nicht gleich Krafttraining, sondern ebenso vielgestaltig wie es verschiedene Ausdauerdisziplinen sind.

So herausragend die Wirkungen ausdauernden Laufens auf das Herz-Kreislauf-System sind, so gefestigt sind die Belege, dass gutes Training auch den Aufbau einer funktionellen Ganzkörpermuskulatur beinhalten muss. Eine stabile Rumpfmuskulatur sowie kräftige Bein- und Oberkörpermuskeln sind die Voraussetzung, um auf längeren Distanzen einen ergonomischen Laufstil beizubehalten. Krafttraining gehört zu den wichtigsten Vorbeugemaßnahmen gegen Fehlhaltungs- und Überlastungs-





GESUNDHEIT

—
ERNÄHRUNG

Krafttraining macht Muskeln dick und Läuferinnen sowie Läufer langsam. Dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Warum es falsch ist und wieso gut trainierte Muskeln auch beim Laufen helfen.



schäden sowie gegen akute Verletzungen. Muskelfaserrisse und Bänderdehnungen werden durch unterentwickelte Muskeln ebenso begünstigt wie Rückenschmerzen durch einen schwachen Beckenboden. Folglich sollte regelmäßige sportliche Aktivität stets Ausdauer-, Koordinations-, Stabilisations- und Krafttrainingselemente beinhalten.

Beim oft missverstandenen Thema „Kraft“ geht es also keineswegs um voluminöse Muskelpakete, sondern um sportartspezifische Schutz- und Leistungserhöhung. Ein ausbalanciertes Korsett von mit- und gegeneinander arbeitenden Muskelgruppen dient der:

- Protektion vor Verletzungen (Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder)
- Prävention von Haltungs- und orthopädischen Überlastungsschäden
- Erhöhung des Grundumsatzes (Körpergewichtsregulation)
- Ökonomisierung des Energiestoffwechsels
- Steigerung der physischen und psychischen Ermüdungsresistenz

Damit erfüllt laufbegleitendes Krafttraining zwei Hauptintentionen: Gesundheit bzw. Schadensprophylaxe und Leistungsverbesserung. Wie auch immer die sportlichen Ziele des oder der Einzelnen aussehen, der Aufbau und Erhalt eines ausdauernd stabilen Muskelkorsetts ist ein zentraler Faktor für Fitness, Herzkreislauf- und orthopädische Gesundheit.



Wer über eine gut trainierte Core-Muskulatur verfügt, beugt damit nicht nur Verletzungen vor. Sie hilft auch, einen ökonomischen Laufstil beizubehalten und ein höheres Tempo länger halten zu können

NUR LAUFEN REICHT NICHT

Abgesehen von Herz- und Atemmuskeln ist gerade extensives Lauftraining im Hinblick auf die Entwicklung der Skelettmuskulatur wenig effektiv, kann bei hohen Umfängen sogar kontraproduktiv wirken. Die beim Laufen im aeroben Stoffwechselbereich gesetzten Trainingsreize sind zu niedrig (unterschwellig), um die Muskeln zu kraftsteigerndem Wachstum anzuregen.

Wenngleich die in Trainingsprogrammen integrierten Tempo- und Bergläufe in puncto Schnellkraftentwicklung und Kraftausdauer bedeutsam sind, können sie aufgrund ihrer einseitigen Ausrichtung die Wirkung eines gezielten Muskeltrainings nicht ersetzen. Zwar ist das Wissen um dessen Bedeutung mittlerweile im Bewusstsein der meisten Laufaktiven verankert. Die praktische Umsetzung bereitet aber oft Schwierigkeiten.

Zum einen besteht Unsicherheit, welche Übungen in welcher Intensität und welchem Umfang für die Einzelne oder den Einzelnen mit individuellen sportlichen Zielen sinnvoll sind. Zum anderen setzt gerade Freizeitläuferinnen und -läufer das enge Zeitbudget, in dem berufliche und familiäre Verpflichtungen Priorität haben, Grenzen.

Haltung kommt von Halten! Aber bei vielen Läuferinnen und Läufern ist nach einigen Kilometern nicht mehr viel davon zu sehen. Wenn der Körper ermüdet, geht das zuerst auf Kosten

der Körperhaltung. Schuld sind nicht hinreichend trainierte Core-Muskeln. Das sind die Muskeln der Körpermitte („Core“), die permanent Haltearbeit verrichten. Sie umfassen die Becken- und Hüftmuskeln, die gerade und schräg verlaufenden, oberflächlichen und tiefen Bauch- und Rückenmuskeln bis hinauf zur komplexen Muskulatur des Schultergürtels.

Der „Core-Bereich“ bildet den Körperschwerpunkt und ist hauptverantwortlich für die Bewegungsstabilität des Gesamtkörpers. Das gilt auch und gerade für passive Bewegungsstrukturen wie Knochen, Bänder und Gelenke. Dabei spielt die neural gesteuerte intermuskuläre Koordination eine wichtige Rolle.

Zu den wirkungsvollen Core-Übungen zählen der gerade und seitliche Unterarmstütz („Plank“), die langsame und gehaltene Bauchpresse („Crunch“), Beckenbodentraining und für den Brust-Schulterbereich Übungen mit dem Theraband oder nicht zu schweren Gewichten. Langsame, gehalten Liegestütze (für Leistungsschwächere auf den Knien) sind der Klassiker für die Entwicklung der Gesamtkörperstabilität.

KRAFTAUSDAUER UND ÖKONOMIE

Lange Laufleistungen basieren auf der Arbeit der gut trainierbaren roten Ausdauer-muskelfasern (Typ-1). Dieser Fasertyp hat einen hohen Gehalt des sauerstoffbindenden Muskelfarbstoffs

Myoglobin, viele Energie produzierende Zellkraftwerke (Mitochondrien) und eine gute Blutgefäßversorgung (Vaskularisierung) für das Heranschaffen von Sauer- und Nährstoffen – und diese Eigenschaften machen ihn sehr ermüdungsresistent.

Ihre geringe Kontraktionsgeschwindigkeit ist in der Verwertung von Fett als Hauptenergiequelle begründet. Fett ist zwar sehr ergiebig, sein Abbau verbraucht aber viel Sauerstoff. Mit Verbesserung des Trainingszustands erhöhen sich Mitochondriendichte und Vaskularisierung und damit werden Sauer- und Nährstoffumsatz ökonomisiert. Beim Krafttraining für Läufer geht es somit primär um Verbesserung der Kraftausdauerleistung dieser roten Typ-1-Fasern.

Jene Fasern, die Sprintern voluminöse Oberschenkel und schnelle Beine machen, sie aber rasch ermüden lassen („weiße“ Typ-2-Fasern), sind für Langstreckler von untergeordneter Bedeutung. Demzufolge geht es beim Krafttraining für Läufer nicht um Muskel-Hypertrophie (Querschnittsvergrößerung), das mit relativ hohen Gewichten und Übungswiederholungen bis zur akuten Muskelererschöpfung erreicht wird. Die für den roten Fasertyp ausschlaggebende Verbesserung der Kraftausdauerleistung wird durch höhere Wiederholungszahl (längere Arbeitsdauer) mit niedrigeren Gewichten erzielt.



WARUM MAXIMALKRAFT-TRAINING GUT IST

Das Bild des voluminösen Bodybuilders gibt dem Mythos Nahrung, Krafttraining mache langsam und schwere Beine. Da erscheint es fragwürdig, Läuferinnen und Läufern ein Training ihrer Maximalkraft zu empfehlen.

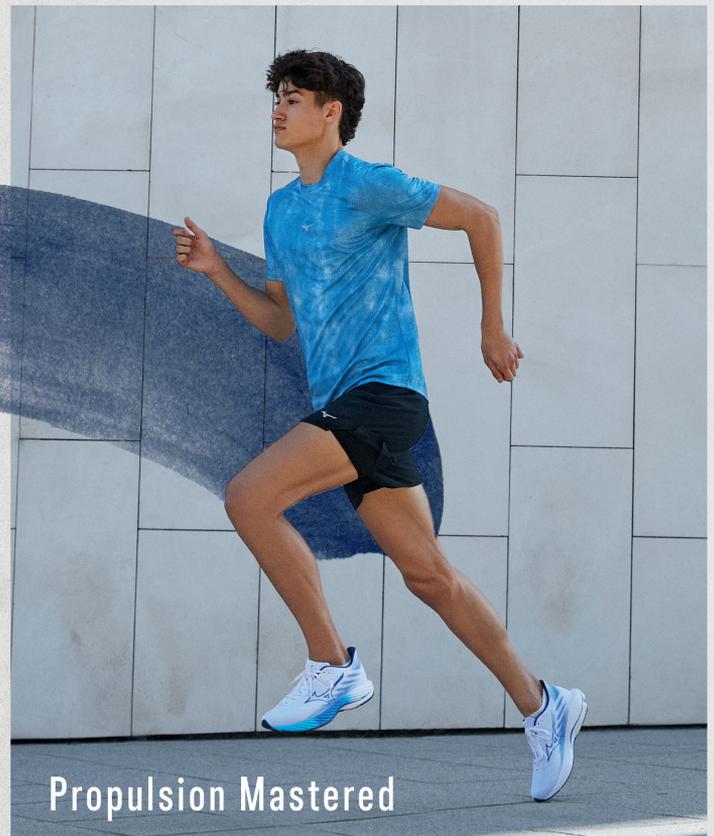
Zur Begriffsdefinition gilt es, mit einem Irrglauben aufzuräumen. Maximalkraft-Training hat nichts mit Volumentraining zu tun. Bodybuilderinnen und -builder trainieren mit nur 75 bis 80 Prozent ihrer Maximalkraft in mehreren Sätzen mit acht bis zwölf Wiederholungen. Maximalkraft ist die willentlich höchstens aufzubringende Kraftentwicklung. Mit diesem Maximum können nur ein bis zwei Wiederholungen bewältigt werden. Diese Trainingsmethode fördert nicht das Dickenwachstum, sondern die intramuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der Fasern. Daraus resultiert ein Kraftzuwachs, der dem Laufen zugutekommt.

Wer höhere Abdruckkraft auf den Fuß bringt, kann schneller laufen, ohne die Schrittfrequenz erhöhen zu müssen – das ist ökonomisches Tempomachen. Dass die Angst, durch Maximalkraft-Training einen „Popeye-Körper“ zu entwickeln, unbegründet ist, zeigen Ski- sowie Hochspringer und -springerinnen, die zu den eifrigsten Maximalkraft-Trainierenden zählen. Als Schwer-Athleten und -Athletinnen kann man ja weder die Schanzen- noch die hageren Höhenflieger und -fliegerinnen bezeichnen. Beide entwickeln beim Absprung aber „Bärenkräfte“ – dank des Trainings ihrer Maximalkraft. Figurbewussten Läuferinnen und Läufern möge dies als Vorbild dienen. Aber Vorsicht! Muskeln müssen sich an hohe Belastungen gewöhnen. Wer bisher nicht mehr als die Trinkflasche gestemmt hat, muss den Körper erst mit kleinen Belastungen ans Krafttraining gewöhnen, den Muskeln Zeit zur Anpassung geben.

BESSER WECHSEL- ODER KOMBITRAINING?

Wer keine Erfahrung mit Maximalkraft-Training hat, sollte sich fachkundige Anleitung holen. Denn neben dosiertem Trainingsaufbau hängen Wirksamkeit und Verletzungsrisiken von technisch korrekter Übungsausführung ab. Eine Wunderdroge, die „Ackerhäule zu Rennpferden“ macht, ist die Maximalkraft-Entwicklung nicht – eher etwas für bereits gut (kraft)trainierte Athletinnen und Athleten, die ihr Potenzial bis ins Kleinste ausschöpfen wollen. Erzielt man mit dem Muskeltraining an lauffreien Tagen oder mit Kombinationseinheiten größere Wirkung? Zahlreiche Studien haben sich dieser Frage gewidmet. Eine pauschale Antwort gibt es nicht. Es hängt von individuellen Parametern sowie der jeweiligen Lauftrainingseinheit (Long-Run, Intervalle, regenerativ) ab. Einige Leistungsparameter verbessern sich bei der getrennten, andere bei

WAVE
RIDER 28
ウェイブライダー28



Propulsion Mastered



ALL RUNNERS. ALL RUNS.



der kombinierten Trainingsmethode. Wer nicht im Hochleistungsbereich um jede Zehntelsekunde feilscht, sondern in erster Linie den verletzungsprophylaktischen und gesundheitlichen Aspekt im Auge hat, kann sein Krafttraining so in den Trainingsalltag einbauen, wie es organisatorisch und vom Bauchgefühl her am besten passt.

WAS BRADYTROPHERS TRAINING IST UND WAS ES BRINGT

Die häufigsten Abnutzungsschäden betreffen Strukturen mit schlechter oder fehlender Blutgefäßversorgung und niedriger Stoffwechselaktivität. Der Fachbegriff lautet „bradytrophes Gewebe“ (griech. brady: langsam, troph: ernährt). Dazu zählen (Gelenk-)Knorpel, Bänder und Sehnen. Versorgt werden sie vorwiegend durch Nährstoffdiffusion aus der umgebenden Körperflüssigkeit. Bradytrophes Training ist eine Sonderform des Kraftausdauertrainings, das sich durch eine besonders lange Gesamt-Muskelanspannungszeit (TUT = Time Under Tension) und langsame

Ausführung (Kadenz) jeder Einzelübung unter Einsatz nur kleiner Trainingsgewichte bzw. -widerstände auszeichnet. Das bradytrophe Gewebe wird so langsam an steigende Belastungen gewöhnt. Eine Beispielübung ist ein vereinfachter Liegestütz im Kniestand mit den Händen auf der Stuhlsitzfläche. Bradytrophes Krafttraining wird besonders für die Rehabilitation nach Verletzungen eingesetzt, ist aber gerade für den Einstieg in das Krafttraining eine risikoarme und zur Technikschiulung geeignete Option.

NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

„Nach fest kommt ab!“ Die Handwerkerweisheit, dass einer bereits festsitzenden Schraube weitere Umdrehungen den Garaus machen, lässt sich auch auf das Krafttraining übertragen. Die Befürchtung, dass Krafttraining der Laufleistung abträglich ist, hat zumindest einen Funken Wahrheit. Wissenschaftler am Biozentrum der Uni Basel haben in intensiv krafttrainierten Muskeln die Ausschüttung eines speziellen Botenstoffs („Brain Derived Neurotrophic

Factor“) nachgewiesen, der nicht nur auf den Muskel selbst einwirkt, sondern auch die Signalübertragungsstrukturen (Synapsen) zwischen Muskeln und Nerven umformt. Die Folge ist ein bis dato nicht in größerem Ausmaß für möglich gehaltener Umbau von roten in weiße Muskelfasern, was auf Kosten der Ausdauerleistung geht. Bislang ist das nur tierexperimentell nachgewiesen, gibt aber Anlass zu der Empfehlung, als Ausdauersportler bzw. -sportlerin, nicht zu intensiv und häufig schwere Gewichte zu bewegen.

Eine andere Forschungsarbeit der Universität Potsdam ist der Frage nachgegangen, inwieweit es beim für Läuferinnen und Läufer bedeutsamen isometrischen (die Spannung haltenden) Training Effektivitätsunterschiede zwischen einem drückenden und haltenden Spannungsaufbau gibt. Lassen sich beispielsweise Wirkungsunterschiede in einer Partnerübung messen, bei der eine Person aktiv ihre Hände gegen die einer anderen Person drückt, welche ihrerseits „nur“ passiv dem Druck widersteht?

Tatsächlich zeigten sich für beide Aktivierungsformen signifikante Unterschiede in der Kraftausdauer und Muskelmechanik. Der haltende Modus konnte deutlich kürzer aufrechterhalten werden als der drückende, was in einer komplexeren, störungsanfälligen Steuerung begründet sein könnte. Für konkrete Empfehlungen ist es aber zu früh und solche Feinheiten sind ohnehin für das Gros der Laufgemeinde von untergeordneter Bedeutung. Wichtig ist, seine sportlichen Routinen zu finden, in denen auch bei begrenztem Zeitbudget, die kräftigenden Momente ihren festen Platz haben. Auch wenn es nur ein paar Minuten nach dem Laufen sind, schon wenig hilft viel!

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 Spilsportarten und ist selbst seit frühester Kindheit bekennender „Sportjunkie“ – passionierter Läufer, ehemaliger Drittliga-Fußballer und Tennisspieler.



**FÜR
DEINE
MUSKELN*
UND GANZ
NEUE
ZIELE.**



EXTRA-KLASSE MAGNESIUM
EXTRA STARK | SCHNELL | FRUCHTIG

**400
mg**

Hochdosiert



Schnell



Vegan

DAS ORIGINAL
IN DEINER APOTHEKE

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Mehr erfahren auf
diasporal.com



› SOVIEL SOLLTEST DU TRINKEN ‹

SIND ZWEI LITER GENUG?

Ausreichend zu trinken, ist wichtig. Das weiß Jede und Jeder.
Aber wie viel ist eigentlich genug? Und kann man auch zu viel trinken?



↳ Alle wissen: Viel trinken ist wichtig. Aber was soll man trinken? Und wie viel ist genug? Und ab wann ist es zu viel? Die wenigsten Sportlerinnen und Sportler haben eine klare Vorstellung davon, wann sie welche Mengen welcher Flüssigkeiten zu sich nehmen sollten.

Dabei können schon geringe Flüssigkeitsverluste die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit entscheidend beeinträchtigen. Es ist also wichtig, mit einer guten Hydratation an den Start zu gehen und diese auch aufrechtzuerhalten. Sollte man also einfach etwas Wasser trinken, wenn der Durst kommt? Genau das denken viele. Es ist aber leider nicht zielführend, erst recht nicht beim Sport. Denn Durst macht sich in der Regel erst dann bemerkbar, wenn bereits eine leichte Dehydratation vorliegt. Bei einem Flüssigkeitsdefizit von etwa zwei bis drei Prozent des Körpergewichts beginnt aber bereits eine Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Diese äußert sich in Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Kopfschmerzen oder auch Unwohlsein.

EINFACH AUF DEN URIN ACHTEN!

Das Durstgefühl ist also kein geeigneter Indikator für eine rechtzeitige Flüssigkeitszufuhr. Den eigenen Flüssigkeitsstatus zu beurteilen, ist trotz-

dem ganz einfach und braucht nur eins: Urin. Genauer gesagt seine Farbe. Ist die durchsichtig bis hellgelb, dann ist der aktuelle Status gut. Ist sie dunkler, dann kann man davon ausgehen, dass der Körper bereits leicht dehydriert ist. Zeit für eine kleine Eselsbrücke: Hell = Hydriert, Dunkel = Dehydriert.

Trotzdem gilt nicht: „Je heller, desto besser!“ Denn auch mit Wasser ist eine Überdosierung möglich. Man spricht dann von einer sogenannten „Hyponatriämie“, die in Extremfällen sogar tödlich enden kann.

Wer es ganz genau wissen will, der kontrolliert zusätzlich zur Farbe des Urins sein Gewicht. Liegt das unterhalb der gewöhnlichen Schwankungen und der Urin ist dunkel, dann ist von einer (eventuell sogar starken) Dehydration auszugehen. Je stärker die Dehydratation, desto mehr Wasser muss vom Körper eingespart werden. Je mehr Wasser gespart wird, desto weniger steht zur Verfügung. Und je weniger zur Verfügung steht, desto langsamer laufen alle physiologischen Prozesse im Körper ab, denn Wasser hat als Grundelement des Lebens überall seine Finger im Spiel. Ohne Wasser läuft nichts. Und mit wenig Wasser läuft alles langsamer. Damit das Wasser vom Körper aufgenommen wird und dort seine Fähigkeiten ausspielen kann, müssen innerhalb (z.B. Kalium) und außerhalb (z.B. Natrium) der Zellen entsprechende Salze (Elektrolyte) in bestimmten Mengen vorliegen. Auch die gehen über Schweiß, Urin und andere Wege verloren.

ES KOMMT AUF DAS RICHTIGE MISCHVERHÄLTNIS AN

Um das Zusammenspiel von Elektrolyten und Wasser aufrechtzuerhalten, muss also beides zugeführt werden. Idealerweise in einem „Mischverhältnis“, wie es auch an der Zelle vorliegt. Das ist genau das, wovon man bei einem isotonischen Getränk spricht. „Osmolalität“ lautet hier das Stichwort und meint nichts anderes als die Konzentration der (osmotisch wirksamen) Teilchen wie z.B. Natrium, aber auch Glukose, in der Flüssigkeit.

Man unterscheidet zwischen hypo-, iso- und hypertonen Flüssigkeiten, die unterschiedlich wirken und deshalb je nach Situation eingesetzt werden sollten. Hypertone Getränke sollten jedoch grundsätzlich vermieden werden, da sie aufgrund der vielen Teilchen „verdünnt“ werden müssen und so deinem Körper eigentlich Flüssigkeit entziehen, anstatt zu geben. Die hohe Teilchenkonzentration kommt dabei durch hohe Zucker- und Salzmengen zustande, die ohnehin nicht gesund sind. Limonaden und unverdünnte Fruchtsäfte zählen hierzu.

TRINKEN VOR DEM LAUF

Damit der Körper auf Hochtouren laufen kann, sollte bereits zwei bis vier Stunden vor einem Lauf für einen guten Hydrationsstatus gesorgt werden. Erreicht wird dies durch fünf bis zehn Milliliter (je nach aktueller Hydratation) Getränk pro Kilogramm Körpergewicht. Die Getränke sollten entweder hypotonisch (Wasser) oder isotonisch (Saftschorlen, Sportgetränke) sein. Bei Saftschorlen sollte der Saftanteil etwa ein Drittel betragen.

Eine 60 Kilogramm schwere Läuferin ohne außergewöhnlich hohe, kurzfristige Gewichtsverluste, aber mit dunkelgelbem Morgenurin, sollte demnach beispielsweise sieben bis acht Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, also rund 420 bis 480 Milliliter Apfelschorle in den vier Stunden vor ihrer Laufeinheit trinken.

Trink-Tipp: Fast Coffein Booster (Rezept auf Seite 26)

TRINKEN WÄHREND DES LAUFS

Die Menge, die während des Laufs benötigt wird, ist sehr individuell und hängt in erster Linie davon ab, wie viel du schwitzt. Wer Spaß an kleinen Selbstexperimenten hat, kann das ganz leicht bestimmen. Dazu wiegst du dich vor und nach dem Sport, bildest die Differenz und addierst die Trinkmenge. Fertig. Als Ergebnis erhältst du deinen gesamten Flüssigkeitsverlust. Um die Verluste pro Stunde zu berechnen,



teilst du das Ergebnis einfach nochmal durch die Belastungszeit. Das alles gilt natürlich nur, wenn du währenddessen nicht auf der Toilette warst.

Wer keine Lust auf Rechnereien hat, der kann sich an etwa 0,4 bis 1,2 Litern Flüssigkeit pro Stunde orientieren. Mit einem Blick auf Temperatur, Körpergewicht und subjektivem Schweißempfinden lässt sich so der eigene Bedarf auf diesem Spektrum grob abschätzen. Unabhängig davon sollten ab einer Dauer von über einer Stunde zusätzlich Kohlenhydrate (30 bis 60 g pro Stunde, bei mehr als drei Stunden sogar bis zu 120 g je nach Verträglichkeit) beige-mischt werden. Ab zwei Stunden ist es zudem sinnvoll, etwa 400 Milligramm Natrium (=1 g bzw. 1/4 TL Salz) pro Liter hinzuzugeben, um die Natriumverluste auszugleichen.

Trink-Tipp: Die gute alte Apfelschorle (ca. 1/3 Apfelsaft) oder fertige Sportgetränke mit passender Zusammensetzung (30 bis 120 g KH plus ca. 400 mg Natrium pro Liter)

TRINKEN NACH DEM LAUF FÜR DIE REGENERATION

Auch nach dem Training geht es weiter und die – trotz der während des Laufens zugeführten Menge – entstandenen Flüssigkeitsverluste sollten in 1,5-facher Höhe ausgeglichen werden. Wer sich vor- und nachher wiegt, weiß also auch hier genau, welche Mengen anzustreben sind.

Angenommen nach einem zweistündigen Lauf beträgt der Gewichtsverlust ein Kilogramm, dann sollten innerhalb der nächsten vier Stunden 1,5 Liter

isotonische Getränke wie Saftschorlen oder Sportgetränke getrunken werden. Auch alkoholfreies Bier ist in Ordnung. Softdrinks sollten eher vermieden werden. Und wenn, dann sollte in etwa die gleiche Menge Wasser dazu getrunken werden, um insgesamt eine isotonische Konzentration zu erreichen.

Die Getränke sollten (je nach Trainingsintensität) insgesamt circa 40 bis 80 Gramm Kohlenhydrate und eins bis zwei Gramm Salz pro Liter enthalten. Wenn die nächste Einheit weniger als zwölf Stunden in der Zukunft liegt, kann etwas Kalium die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher zusätzlich beschleunigen (Bananen enthalten viel Kalium). Auch ein Proteinshake

kann dazu genutzt werden, einen Teil des Flüssigkeitsverlusts auszugleichen.

Trink-Tipp: Immunboost-Shake
(Rezepte auf Seite 27)

AN TRAININGSTAGEN MEHR ALS ZWEI LITER TRINKEN

Die optimale Flüssigkeitszufuhr variiert so stark wie kaum etwas anderes im Bereich der Sporternährung. Der gut gemeinte Ratschlag „Zwei Liter Wasser am Tag“ trifft daher für Sportlerinnen und Sportler nur im Alltag zu, nicht aber an Trainingstagen. Die Variation gilt dabei nicht nur für die Menge, sondern auch den Inhalt der Getränke.

Je nach Schweißrate und Trainingsintensität verliert bzw. verbraucht der Körper unterschiedliche Mengen an Wasser, Salzen und Kohlenhydraten, was zu einer körperlichen und mentalen Leistungsminderung führt. Um das zu verhindern, ist es wichtig, nicht einfach nur „so viel Wasser wie möglich“ zu trinken, sondern sich ein paar Gedanken dazu zu machen, wie viel Wasser, Kohlenhydrate und Natrium vor, während und nach dem bevorstehenden Training tatsächlich benötigt werden. Außerdem: Bei jedem Toilettengang kurz die Urinfarbe checken. Das kostet weder Zeit noch Geld, sorgt aber für ein gutes Gefühl für den eigenen Flüssigkeitshaushalt.

WAS DU VOR, WÄHREND UND NACH DEM LAUF TRINKEN SOLLTEST

DAUER DES LAUFS	PRE-RUN	RUN	POST-RUN
weniger als 1 Stunde	Wasser	nichts	Nach Geschmack, solange insgesamt ausreichend Wasser, Kohlenhydrate, Salz und kein Alkohol im Getränk sind
1 bis 2 Stunden	Saftschorle (1/3 Saft)	Saftschorle (1/3 Saft) oder fertige Sportgetränke	
mehr als 2 Stunden	Saftschorle (1/3 Saft)	Saftschorle (1/3 Saft) oder fertige Sportgetränke Zusätzlich ¼ TL Salz pro Liter in der Schorle (bei Fertiggetränken auf Natriumgehalt achten!)	



BUCH TIPPS

Von unseren Expertinnen Pia Jensen und Lena Kadlec

Pia Jensen und Lena Kadlec lieben Sport – und gutes, gesundes Essen. Mit ihren Kochbüchern verfolgen sie eine ganz klare Philosophie: Sportlerküche soll gut schmecken, mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und zudem schnell und einfach in den Alltag integrierbar sein. 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. Hier 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.

Mehr Infos unter: www.wheresthefood.de

Meal Prep für Sportler, 156 Seiten, mehr als 90 Rezepte, 34,95 €, ISBN: 978-3910262096
Athletes Delight – Das Snackbuch für Sportler, 176 Seiten, 70 Rezepte, 34,95 €, ISBN: 978-3-910262-07-2

10% RABATT MIT LÄUFTIO





DRINKS FÜRS WORKOUT



Pre-Run: Fast Coffein Booster

1 PORTION

ZUTATEN	60 kg*	75 kg*
Banane	3/4	1
Ahornsirup	3 EL	4 EL
Kalter Kaffee	105 ml	130 ml
Wasser	160 ml	200 ml
Eiswürfel	3	4
Zimt	1/2 TL	1/2 TL

Die Kombination aus schnell verfügbaren Kohlenhydraten und Koffein liefert dir schnell Energie. Zimt hat außerdem einen positiv stabilisierenden Einfluss auf deinen Blutzuckerspiegel.

----> Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer oder püriere sie mit dem Pürierstab und fülle die Masse in ein Glas.

Pro Portion/60 kg* – Kilokalorien: 138, Kohlenhydrate: 32 g, Ballaststoffe: 2 g, Fette: 0 g, Proteine 1 g

Pro Portion/75 kg* – Kilokalorien: 175, Kohlenhydrate: 41 g, Ballaststoffe: 2 g, Fette: 0 g, Proteine 1 g



Post-Run: Immunbooster Shake

1 PORTION

ZUTATEN	60 kg*	75 kg*
Banane (gefroren)	1	1
Orange	1	1
Apfel	1	1
Grünkohl	45 g	50 g
Haferflocken	35 g	40 g
Proteinpulver (neutral)	25 g	30 g
Zitronensaft	1-2 EL	2-3 EL
Leinöl	3/4 TL	1 TL

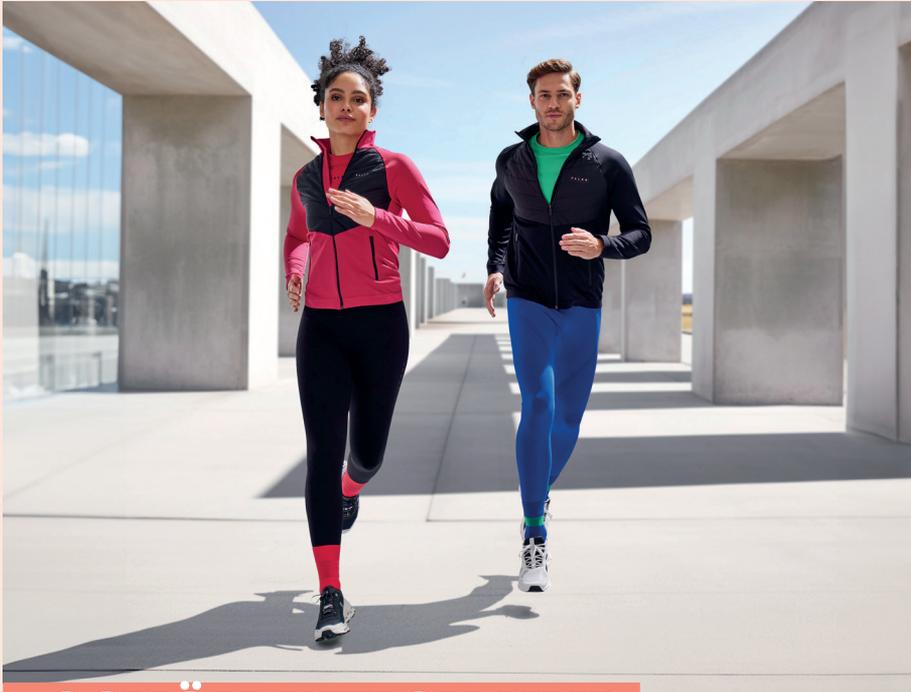
----> Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer oder püriere sie mit dem Pürierstab, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Pro Portion/60 kg – Kilokalorien: 416, Kohlenhydrate: 60 g, Ballaststoffe: 11 g, Fette: 8 g, Proteine 23 g

Pro Portion/75 kg – Kilokalorien: 505, Kohlenhydrate: 70 g, Ballaststoffe: 12 g, Fette: 9 g, Proteine 33 g

***) GUT ZU WISSEN:** In der Sporternährung ist die Angabe von Kohlenhydrat- und Proteinmengen pro Kilogramm Körpergewicht der Standard. Die Zutatenangaben sind hier beispielhaft für einen 60 und 75 Kilogramm schweren Sportler bzw. Sportlerin berechnet. Die zwei Gewichtsklassen helfen dir, ein Gefühl für benötigte Portionsgrößen in der Sporternährung zu bekommen. Du kannst die Mengen entsprechend deines Gewichts erhöhen oder reduzieren. Es kommt aber nicht auf punktgenaue Grammangaben an. Sei hier nicht zu streng mit dir.

NEUE PRODUKTE



+SCHÖN WEICH UND ANGENEHM WARM

Wattierte Jacken sind das Highlight der Herbst-Winter-Kollektion von Falke. Gefertigt aus Polyamid und recyceltem Polyester bieten sie angenehmen Schutz vor Wind und Wetter.

FALKE | RU Weather Jacket | 260,00 €



BUNT IN DIE GRAUE JAHRESZEIT

Mit der farbenfrohen Own The Run Color Block Jacke und den Adidas-Leggings geht es farbenfroh in die dunkle Jahreszeit. Color Blocking macht die Teile zum Hingucker!

ADIDAS | Own The Run Base Color-Block Jacket: 80,00 € | Own The Run ColorBlock Leggings: 70,00 €



BEWEGUNGS-FREIHEIT!

Die Launch Insulated Vest von Under Armour hält dich einerseits angenehm warm und trocken, andererseits bietet sie dir uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Reflektierende Details für bessere Sichtbarkeit.

UNDER ARMOUR | Launch Insulated Vest | 120,00 €



SEI SICHTBAR!

Kontrastreiche Farben und reflektierende Details lassen dich im Run Visible 1/2 Zip 2.0 von Brooks im Dunkeln besser sichtbar sein. Verfügt zudem über ein leichtes, warmes und gleichzeitig atmungsaktives Material.

BROOKS | Run Visible 1/2 Zip 2.0 | 85,00 €



WIND- & WASSERDICHT

Wasserdicht, leicht und atmungsaktiv – das sind die wichtigsten Aspekte der Fujitrail Waterproof Jacket von Asics. Sie schützt dich zuverlässig vor Wind und Regen. Das ergonomische Design bietet optimale Bewegungsfreiheit.

ASICS | Fujitrail Waterproof Jacket | 210,00 €



EIN SCHUH FÜR ALLE FÄLLE

Der nagelneue Neo Vista von Mizuno ist für tägliche Joggingrunden über Tempotraining bis hin zu langen Läufen konzipiert. Die Smooth-Speed-Assist-Technologie hilft, die Laufposition zu perfektionieren, während das Energy Next-Zwischensohlenmaterial oberhalb und unterhalb der Nylon Wave Plate für Dämpfung und Energierückgabe sorgt. **MIZUNO | Neo Vista | 180,00 €**

→ GUT GESCHÜTZT

Die Pace Perform CV-Sportbrille von Uvex ist nicht nur superleicht, sie bietet auch ultimative Kontraste und ein umfassendes Sichtfeld. Schutz vor schädlichen UVA-, UVB- und UVC-Strahlen ist selbstverständlich. **UVEX | Pace Perform CV | 169,95 €**



JETZT AUCH BEKLEIDUNG VON STOX

Stox Energy Socks war bislang für seine Kompressionssocken bekannt. Mit der neuen Stox Energy Wear-Kollektion bringt das Unternehmen nun erstmals Kompressionstights auf den Markt. Dank Kompressionstechnologie wird die Blutzirkulation verbessert, Ermüdung und Vibration reduziert und die Leistung der Sportlerinnen und Sportler gesteigert. Die bessere Durchblutung führt zudem zu einer schnelleren Erholung.

STOX | Sports Tights | 119,95 €

→ ALLES VERSTAUT

Perfekter Sitz und nachhaltige Materialien: Die Osprey Dyna LT Running-Weste ist ideal für alle, die mit leichtem Gepäck unterwegs sein möchten – und gleichzeitig nicht auf ein Mindestmaß an Ausrüstung verzichten können. **OSPREY | Dyna LT | 75,00 €**



TROCKEN & SCHICK

Der Heat Grid Half Zip aus strukturiertem Fleece material von New Balance ist für Läufe bei kaltem Wetter gemacht. Die NB Heat-Technologie hält dich warm und transportiert gleichzeitig Feuchtigkeit ab. In einer Brusttasche kannst du kleine Gegenstände verstauen.

NEW BALANCE | Athletics Heat Grid Half Zip | 95,00 €

Gute Haltung fängt ganz unten an.



Die **RECOVERY SLOPES**. Mit -3.7° Negative Heel. Reduziert Verspannungen und verbessert die Durchblutung. Die Dynamic Rocking Sole fördert eine harmonische Abrollbewegung beim Gehen.

blackroll.com/recovery-slopes

QR Code Scannen & mehr erfahren!

BLACKROLL®
Do it your health

ERHOLUNG IM SCHLAF



Ausgeschlafen und voller Energie in den Tag starten: Das verspricht dir die Recovery Blanket von Blackroll. Die Fasern der Decke nehmen die abgegebene Körperwärme auf, wandeln diese in Infrarotenergie um und reflektieren sie zurück an den Körper. Dadurch wird vorübergehend die lokale Durchblutung gefördert und die Sauerstoffversorgung der Körperzellen im Gewebe zeitweise erhöht, was der Erholung zugutekommt.

BLACKROLL | Recovery Blanket | 179,90 €

→ SCHLAU VERSTAUT

Im Hip Belt von Fidlock kannst du alles Wichtige für deine Läufe gut verstauen. Die Trinkflasche ist mit einem innovativen Verschlusskonzept auf Basis magnet-mechanischer Technologie am Gürtel befestigt. Ein Hermetic-Fach schützt das Smartphone vor Wasser und Staub.

FIDLOCK | Hip Belt | 129,99 €



DAUNENLEICHT & WARM

Bauschige Daunen in der Summit Garnet Canyon Jacke halten dich nicht nur bei Eiseskälte angenehm warm, sondern sind auch extra leicht. Mit der winddichten, dehnbaren und schnell trocknenden Jacke bist du im Winter bei allen Gegebenheiten gut geschützt unterwegs.

THE NORTH FACE Summit Garnet Canyon Jacke | 230,00 €



UYN

ALLES UNTER KONTROLLE

Die Periodenslips von UYN bestehen ausschließlich aus natürlichen Fasern, die mit der Haut in Kontakt kommen. Sie sind weich, geruchshemmend und hypoallergen. Das Polster des Slips garantiert maximale Saugfähigkeit und sofortige Trockenheit. Die Slips können gewaschen und wiederverwendet werden. Auf diese Weise können sie Binden, Tampons und Menstruationstassen ersetzen.

UYN | Under Control Brief | 39,90 €

5 ESSENTIALS FÜR DEN HERBST & WINTER

→ HOHER KOMFORT

Die Merinowolle des Ascent Performance Wool Medium Sport-BH von Odlo bietet nicht nur hohen Tragekomfort, sondern leitet auch Schweiß effektiv ab und hemmt Gerüche, sodass der BH selbst nach mehrmaligem Tragen frisch bleibt. Das Material trocknet schnell und ist äußerst langlebig.



→ SCHÖN ENTSPANNT

Die Massagepistole Theragun Relief von Therabody bietet schnelle und effektive Linderung bei alltäglichen Schmerzen, Verspannungen und Steifheit. Sie überzeugt durch einen fairen Preis sowie eine einfache Bedienung und ist zudem leicht und besonders leise. Drei verschiedene Aufsätze können verschiedene Bereiche des Körpers effizient behandeln.



→ IMMER GUTE SICHT

Sowohl in der Abenddämmerung als auch in der tiefsten Nacht erhellt die Distanz LT 1100-Stirnlampe von Black Diamond deine Laufstrecke. Niedriges Gewicht, wiederaufladbare Akkus und PowerTap-Technologie für Helligkeit mit bis zu 1100 Lumen sind praktische Features.



BLACK DIAMOND Distance LT 1100 | 110,00 €

→ INNOVATIVER KOPFHÖRER

Der Momentum Sport-In-Ear-Kopfhörer von Sennheiser bietet während deines Workouts nicht nur Top-Klangqualität. Er verfügt auch über einen Herzfrequenz- und einen Körpertempersensoren, die wichtige Messdaten an beliebige Fitness-Apps und -Geräte weitergeben können.



SENNHEISER Momentum Sport | 329,90 €

→ WEICH WIE EINE WOLKE

Der Rincon 4 von Hoka überzeugt mit einem ultraweichen und federnden Tragegefühl. Die Außensohle bietet guten Grip, eine engere Passform mit neuem Doppel-Jacquard-Obermaterial sorgt für überzeugenden Halt in deinem täglichen Training. Auch über längere Distanzen erzeugt der Schuh ein Laufgefühl „wie auf Wolken“.



HOKA | Rincon 4 | 130,00 €

FALKE

ERGONOMIC SPORT SYSTEM

**FALKE RU COMPRESSION
STABILIZING**

**KOMPRESSION
ZUR STABILISIERUNG
DES KNÖCHELS**





Text: Christian Ermert | Fotos: Norbert Wilhelmi

TALENTSCHAU BEI DEN GROSSEN RENNEN

Große Bühne für den Laufnachwuchs: Die Hauptstadt war auch 2024 am Wochenende des BMW Berlin-Marathons wieder Schauplatz des Finales der R5K-Tour für Lauftalente in Deutschland. 2025 geht die Nachwuchsserie in die dritte Runde.

In der R5K-Tour werden Laufträume wahr: Die Besten können vor großem Publikum zeigen, was sie draufhaben. Nach den ersten vier Wertungsrennen beim NTT DATA Citylauf in Dresden, beim ADAC Marathon Hannover, beim Paderborner Osterlauf und beim Barmer Alsterlauf in Hamburg lockte 2024 das Finale dahin, wo regelmäßig Laufgeschichte geschrieben wird: Auf die letzten fünf Kilometer des BMW Berlin-Marathons zwischen Potsdamer Platz und Brandenburger Tor. Dort, wo schon 13 Weltrekorde aufgestellt wurden, trafen sich die besten deutschen Nachwuchsläuferinnen und -läufer im Rahmen des 50. BMW Berlin-Marathons zum Finale der R5K-Tour, bei dem die Gesamtsiegerinnen und

-sieger der Serie ermittelt wurden (nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe von LÄUFT.) In der R5K-Tour geht es darum, dass sich die Besten zwischen 18 und 22 Jahren messen. Aber auch um Preisgelder. Um Anerkennung. Um schnelle Zeiten. Und natürlich darum, dass Talente auffallen und gefördert werden. Veranstaltet wird das Ganze von German Road Races (GRR), der Vereinigung der großen Laufevents im deutschsprachigen Raum, mit Unterstützung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Die Gesamtsiegerinnen und Gesamtsieger in den Klassen U23 und U20 erhalten außer dem Preisgeld auch einen Zuschuss in Höhe von 1000 Euro für die Teilnahme an einem DLV-Trainingslager.



Eine Läuferin mit großem Namen glänzte 2024 in der R5k-Tour: Vanessa Mikitenko ist die Tochter von Irina Mikitenko, die 2008 mit 2:19:19 Stunden einen deutschen Rekord im Marathon aufstellte



ALTRA
STAY OUT THERE™

EXPERIENCE FLOW

Run More.
Effort Less.

EXPERIENCE COLLECTION	FLOW	FORM	WILD
-----------------------	-------------	------	------



<<< Erhältlich bei deinem lokalen Laufsport-Spezialisten

ICH HÖRE DEFINITIV NICHT AUF

↳ Gesa Krause ist eine der populärsten deutschen Läuferinnen. Bei der Leichtathletik-WM in Doha begeisterte sie 2019 das Publikum mit Bronze über 3000 Meter Hindernis. In Tokio wurde sie bei den wegen Corona von 2020 auf 2021 verschobenen Olympischen Spielen Fünfte. In LÄUFT, gibt die 32-Jährige vom Verein Silvesterlauf Trier persönliche Einblicke. Diesmal schreibt sie über ihre vierte Olympia-Teilnahme im Sommer 2024. In Paris zeigte sie einen starken Vorlauf und lief dann im Finale auf Rang 14. Hier erzählt sie auch, wie es jetzt für sie weitergeht.

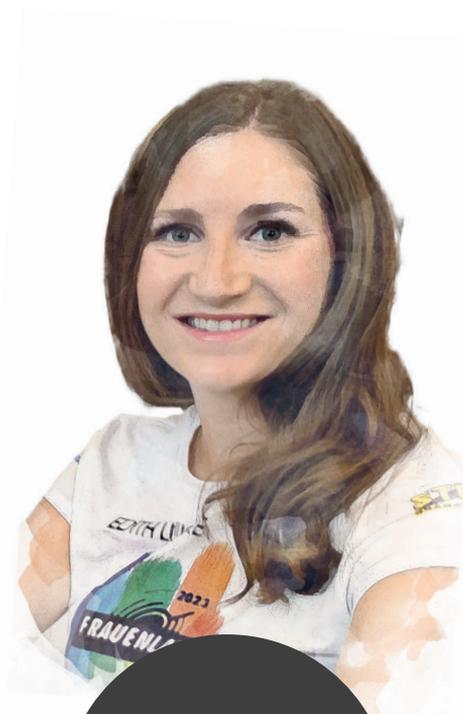
Wow, was soll ich sagen? Schon sind die Olympischen Spiele wieder vorbei. Dass ich das Ganze bereits viermal erleben durfte, ist die Erfüllung eines Traums, den ich als kleines Mädchen hatte.

Ich hätte mir gewünscht, in meinem vierten Finale so richtig abzuliefern. Doch ich muss einfach akzeptieren, dass mein Körper noch nicht ready für mehr war. Auch wenn ich irgendwie traurig darüber bin, hat Olympia

einfach etwas Magisches. Das Flair im Dorf, das Schlafen auf Pappbetten und die 24/7 geöffnete Mensa. Das große Glück, Athleten aus aller Welt zu treffen. Einfach unvergesslich. Paris war sehr besonders. Das gigantische Stade de France, in dem mein Vorlauf ein absolutes Highlight war. Als ich das erste Mal das Stadion betreten habe, hatte ich eine unwahrscheinliche Gänsehaut. Unten auf der Bahn zu stehen und von 80.000 Menschen umringt zu sein, ist absolut geil. Es trägt und beflügelt.

Absolut dankbar bin ich für die Momente, die ich gemeinsam mit meiner Familie geteilt habe. Im Stadion und auch danach. Denn ohne Euch, habe ich ihnen gesagt, wäre ich nicht dort angekommen. Dass sie alle hinter mir stehen, egal ob ich gut oder schlecht laufe, bedeutet einfach alles für mich.

Wie geht es weiter? Das werde ich verständlicherweise seit Paris immer häufiger gefragt. Welche Wettkämpfe werde ich 2025 bestreiten? Tatsächlich habe ich noch keine Entscheidung getroffen. Ich denke, sie wird im Win-



GESA
KRAUSE

ter wachsen. Eines steht fest: Ich höre definitiv nicht auf. Und werde sicher auch längere Distanzen laufen als bisher. Halbmarathon bestimmt. Aber ich glaube nicht, dass ich mein letztes Hindernisrennen schon gelaufen bin.

Gesa Krause

Gesa Felicitas Krause wurde fünfmal in Folge von der laufen.de-Community zu Deutschlands „Läuferin des Jahres“ gewählt. Die 32-Jährige ist zweimalige Europameisterin und war zweimal WM-Dritte über 3000 Meter Hindernis. Sie lief bei Olympischen Spielen auf den fünften, sechsten, siebten und 14. Rang. Mit 9:03,30 Minuten hält sie den deutschen Rekord über 3000 Meter Hindernis.

gesa-krause.de

ROAD RACES

DAS MAGAZIN VON
GERMAN ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT



Deutschland im
Laufschritt entdecken

DIE SCHÖNSTEN
STRASSENLÄUFE
IM JAHR 2025

Fotos: Norbert Wilhelm (2), Marcus Barthel





MEHR ALS NUR EIN **SPRACHROHR** DER LAUFSZENE

Die Interessengemeinschaft **German Road Races (GRR) bewegt über ihre 120 Mitglieder Jahr für Jahr mehr als 500.000 Läuferinnen und Läufer. Viele Veranstalter, die GRR angehören, haben sich hohen Qualitätsstandards verschrieben. Und ein besonderes Augenmerk auf die Nachhaltigkeit gerichtet.**

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.

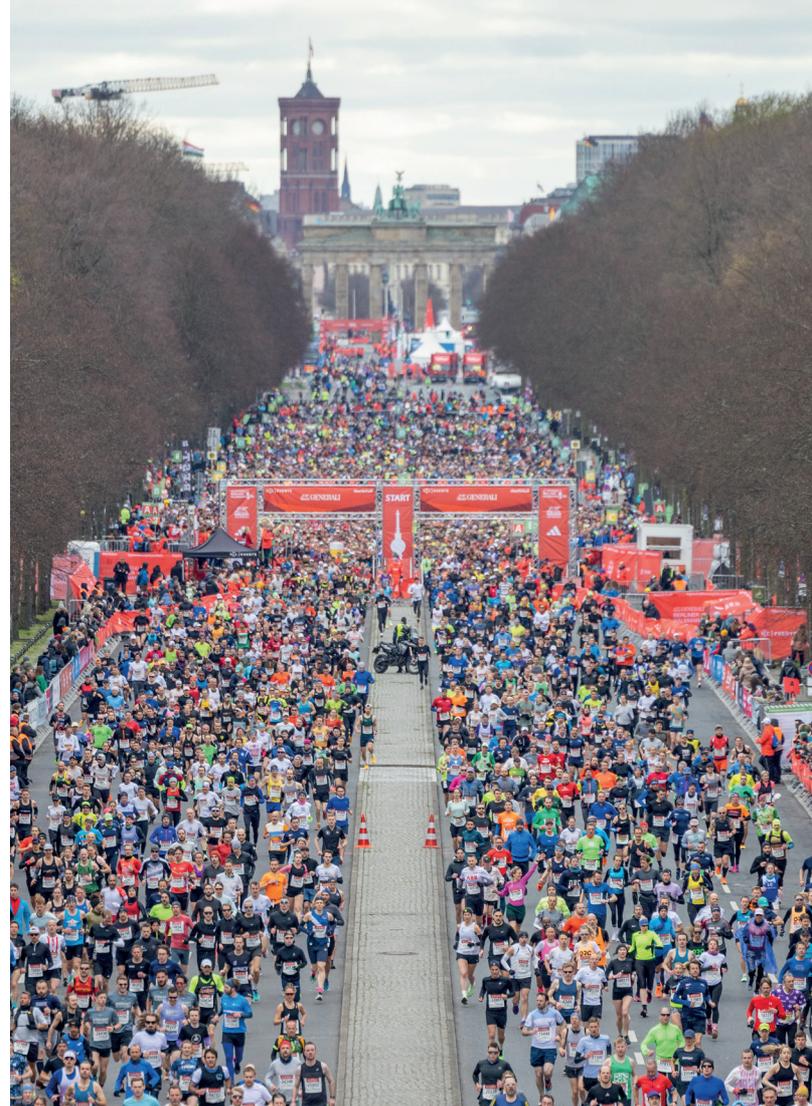
Zielsetzungen

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 Vorbe-

reitung 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. 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 nachhaltig 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. Vorrangig bei den Pflicht-Standards ist dabei eine zwingend erforderliche Bestätigung des Teilnehmers über ein der Streckenlänge angemessenes Training, über eine medizinische Untersu-



German Road Races ist eine Motor für die Entwicklung des Straßenlaufs in Deutschland. Die Förderung des Spitzensports - auch des Nachwuchses - gehören zu den zentralen Aufgaben. Zu den Mitgliedern gehören Großveranstaltungen wie der GENERALI Berliner Halbmarathon (oben) mit mehr als 35.000 Teilnehmern in der deutschen Hauptstadt ebenso wie attraktive City- und Landschaftsläufe in mittelgroßen und kleinen Städten. www.germanroadraces.de

chung 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 Betreu-

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEST
DU VIELE ATTRAKTIVE EVENTS,
DIE EINE TEILNAHME WERT SIND.**

ung und der Vorhaltung ausreichender Sanitäreinrichtungen. Außerdem gilt bei Standardstrecken eine Streckenvermessung nach DLO bzw. WA/AIMS-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 (Dreßler/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.

51. Königsforst-Marathon 50. Halbmarathon - 5. Köfo-Ultra



RUN GREEN - RUN HAPPY
16. März 2025
21.1 | 42.2 | 63.3 km



**erlebe die grüne Lunge von Köln
und das Tor zum Bergischen Land**
CO₂ - neutraler Landschaftslauf
koenigsforst-marathon.de

[BENSBERG]

16. MÄRZ 2025

Mit dem **Königsforst-Marathon**
setzt einer der ältesten
Marathonläufe Deutschlands
auf ein „Green Event“.

**NACHHALTIGKEIT
IST TRUMPF**

Den grünen Landschaftslauf gibt es seit 1973: Auf festen Waldwegen können alle im größten Naturschutzgebiet des Reinlandes die grüne Lunge von Köln erleben. Die neue Streckenführung seit 2024 begeistert.

Das sehr aktive TV Refrath running team bietet eine professionelle Organisation mit viel Herz Erfahrung. Sie wissen genau, wie Läufer ticken. Von Läufern für Läufer eben.

Seit über zehn Jahren optimiert der Königsforst-Marathon sein Nachhaltigkeitskonzept. RUN GREEN - RUN HAPPY, heißt es in Bensberg. Damit ist der „Köfo“ Vorreiter und Vorbild für viele Veranstaltungen in Sachen Green Events.

**Mehr Infos
& Anmeldung**

**www.koenigsforst-
marathon.de**



Das Motiv für die begehrte Köfo-Medaille 2025 ist der Stieglitz. Es ist bereits das zehnte Vogelmotiv. Attraktiv für Jäger und Sammler. Die jährliche Großspende an die Greifvogelhilfe unterstreicht das Engagement des TV Refrath für den Umweltschutz.

Du willst mehr Königsforst? Von Jahr zu Jahr steigen die Meldeszahlen für den Marathon und Ultramarathon. Das Zeitfenster wurde auf Wunsch sogar auf bis zu 7:45 Stunden erweitert. Tipp: beim Köfo bekommt jeder seine Finisher-Medaille, auch wenn es unplanmäßig ein bzw. zwei der 21,1 km langen Runden weniger werden.

Nach dem Jubiläum ist vor dem Jubiläum. Nach der erfolgreichen 50. Auflage des Königsforst-Marathons 2024, startet 2025 zum 50. Mal der Halbmarathon.

SCHNELLER SAISON-AUFTAKT

[DRESDEN]

23. MÄRZ 2025

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 2025 einmal mehr in der sächsischen Landeshauptstadt. Am 23. März fallen die Startschüsse für die 35. 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 3.000 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 Anmelden, das

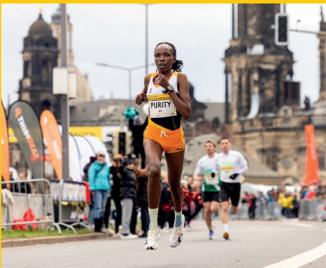
Vorstartfieber mit dem Anbringen der Startnummer, der Flow unterwegs und die berausenden Glücksgefühle auf der Zielinie“, sagt André Egger von der Laufszene Events GmbH, die den Citylauf gemeinsam mit dem Citylauf-Verein Dresden organisiert, und er stellt fest: „Auch wir können es kaum erwarten und freuen 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



Dresdens großer 10^{er}



So, 23.03.2025

Laufszene  **Events**

www.citylauf-dresden.de

MEIN

FREIBURG MARATHON

MEIN 20. FREIBURG MARATHON



FEIERE MIT UNS

den Auftakt der Laufsaison am 6. April 2025. Laufe in einer einzigartigen Atmosphäre durch die Altstadt und erlebe die vielseitige Strecke des **20. MEIN FREIBURG MARATHON**.

Genieße die phantastische Stimmung mit zahlreichen Bands und erlebe ein tolles Programm für die ganze Familie auf dem Gelände der Messe Freiburg: BÜRGER-Maultaschen-Party, Kinder-(leicht) bewegt und vieles mehr.

- * MARATHON
- * SUPER SPARROW HALBMARATHON
- * AOK-GESUNDHEITSLAUF (10KM)
- * BADENOVA SCHÜLERMARATHON
- * BADEPARADIES MINI-MARATHON
AM 5. APRIL 2025

6. APRIL 2025

Ab 6. September **ANMELDEN**
und **STARTPLATZ** sichern!

[FREIBURG]

6. APRIL 2025

Laufe beim **20. MEIN FREIBURG MARATHON** durch die schönsten Stadtteile und genieße die einmalige Stimmung entlang der Strecke.



LAUFGENUSS MIT VIEL MUSIK IM SCHÖNEN SÜDWESTEN

Wenn der Marathon einer Sightseeing-Tour gleicht, erwartet Jung und Alt ein außergewöhnliches Lauferlebnis. Der Startschuss fällt mit Blick auf die imposante Kulisse des Europa-Park Stadion, sportlicher könnte das Ambiente nicht sein. Von dort aus führt die Strecke durch einige der ältesten und eindrucksvollsten Stadtteile. Ob Schwabentor, die berühmte Einkaufsstraße KaJo oder die blaue Brücke – während des Laufs werden die Wahrzeichen von Freiburg bestaunt und passiert.

Für Erfrischung wird entlang des grünen Ufers der Dreisam und der Parkanlagen gesorgt. Einen zusätzlichen Motivationschub liefern die zahlreichen Bands entlang der gesamten Marathonstrecke. Durch die jubelnden Zuschauer entsteht in der Freiburger Altstadt eine fantastische Stimmung, die den Lauf zu einem eindrucksvollen Erlebnis macht.

ganz großen Siegern! Alle Kinder der Jahrgänge 2013-2022 können bereits am Samstag, 5. April an den Start gehen und die Ziellinie auf dem Gelände der Messe Freiburg überqueren. Mit dem Programm „Kinder(leicht) bewegt“ kommen auch die Kleinen auf ihre Kosten. Der Samstag und Sonntag, 5. und 6. April 2025 wird zum großen Fest für Kinderleichtathletik, Bewegung und Spaß in allen Facetten. Ob Hüpfburg, Bungee-Run, Zielwerfen, Hoch-Weitsprung, Hindernis-Sprint oder Torschusswand – das vielfältige Bewegungsangebot sorgt für Unterhaltung und Freude bei Groß und Klein.

Der MEIN FREIBURG MARATHON 2025 ist mehr als nur ein Lauf – er ist ein Fest für die ganze Stadt und für alle, die die besondere Atmosphäre Freiburgs erleben möchten. Worauf wartest du also noch?

„Maultäschle“-Party und Sportmesse

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt: Auf der Bürger-Maultaschen-Party könnt ihr euch mit den leckeren „Maultäschle“ stärken.

Eine Kombination aus den Trendthemen Sport, Gesundheit und Fitness erwartet euch bei der Freiburger Sportmesse FITN-RUN – ideal, um sich mit den neuesten sportlichen Produkten vertraut zu machen oder sich ein neues Accessoire zu kaufen. Beim Badeparadies Mini-Marathon werden die Kleinsten zu

Mehr Infos & Anmeldung



www.mein-freiburgmarathon.de

ADAC » MARATHON HANNOVER

ADAC

**Eine der schnellsten
Strecken Deutschlands.**

» 6. April 2025



**Marathon » Staffel
Halbmarathon » 10 km Lauf**



**Save
the date:
12. April
2026**

marathon-hannover.de



[HANNOVER]

6. APRIL 2025

Feiere beim
ADAC Marathon Hannover
42 Partykilometer auf einer
der schnellsten Strecken
Deutschlands!



NIEDERSACHSENS LAUF-HIGHLIGHT MIT MARATHON-DM

Der ADAC Marathon Hannover hat sich zu einer echten Größe in der nationalen und internationalen Laufszene gemauert und ist nicht nur für die Elite-Athleten, sondern gerade auch für die Freizeit- und Breitensportaktiven zu einer echten Top-Adresse geworden. Auf dem superschnellen und extrem flachen Kurs im Herzen der niedersächsischen Landeshauptstadt purzeln die persönlichen Bestzeiten für Läuferinnen und Läufer aller Couleur; die sagenhafte Stimmung des begeisterungsfähigen Publikums tut ein Übriges.

„Der Marathon ist in den letzten Jahren in den Herzen der Hannoveranerinnen und Hannoveraner angekommen“, ist Veranstalterin und Race-Direktorin Stefanie Eichel stolz auf die rasant positive Entwicklung: „Gemeinsam mit den Gästen und Bürger*innen wird ein 42 Kilometer langes Straßenfest gefeiert; in jedem Jahr kommen etliche neue private Initiativen dazu, um die Aktiven vom Straßenrand aus zu feiern und zu unterstützen.“ Am 6. April 2025 soll bei der 33. Auflage des Laufspektakels noch einmal eine Schippe draufgelegt werden. In Kooperation mit dem „Überschlag-Festival“ – einem der größten Schlagzeug-Meetings weltweit – und zum 10. Jubiläum des UNESCO CITY OF MUSIC Hannover wird es eine ganze Reihe von stimmungsvollen Überraschungen geben.

Die klassische Marathon-Distanz kann in Hannover ebenso absolviert werden, wie der Halbmarathon, der 10K und die beliebten Staffeln, bei denen sich jeweils zwei bis sechs Akteure die 42,195 Kilometer teilen und gleichzeitig die einzigartige Atmosphäre gemeinsam aufsaugen können. Abgerundet wird das Sport-Programm mit dem Angebot für Walker:innen und Nordic Walker:innen über zehn Kilometer. Schon am Vortag, am

5. April, steigt auf dem zentralen Veranstaltungsgelände der kurzen Wege vor dem hannoverschen Rathaus der vielseitige Kinder- und Familientag mit den Schüler- und Familienläufen unterschiedlicher Altersklassen sowie der „R5K“-Nachwuchslaufserie, die auf dem Friedrichswall Station machen wird. Am Vormittag startet der ShakeOutRun am Maschsee-Nordufer. Mit ca. 30.000 Laufbegeisterten rechnet der Veranstalter „eichels“ zum Auftakt der großen nationalen Frühjahrs-Marathonevents in der Stadt. Spitzensportliches Highlight sind dabei die Deutschen Marathon-Meisterschaften über die Königsdistanz, die erneut im Rahmen des ADAC Marathon ausgetragen werden. „Dass uns damit nun schon zum dritten Mal binnen kürzester Zeit dieses Vertrauen gegeben wird, ist ein Ausdruck der Wertschätzung für Strecke und Organisation“, zeigt sich Eichel geehrt. „Dieser Vertrauensbeweis ist für uns aber nicht nur Anerkennung, sondern zu zugleich auch Ansporn und Motivation, allen ein nachhaltiges und unvergessliches Lauferlebnis zu präsentieren.“

Mehr Infos & Anmeldung



www.marathon-hannover.de

NEWS

AUS DER STRASSENLAUF-SZENE

Läufer-Gala in Hannover

Die GRR-Jahrestagung 2024 findet vom 29. November bis 1. Dezember in Hannover statt und wird vom ADAC Marathon Hannover-Team, von der Agentur eichels organisiert. Die größte Laufveranstaltung Norddeutschlands wird übrigens am 6. April 2025 erneut Ausrichter der Deutschen Marathon-Meisterschaften sein. Eröffnet wird die Jahrestagung traditionsgemäß am Freitagabend mit der Läufer-Gala, bei der nach einem Votum der Laufcommunity die besten Läufer:innen (auch Nachwuchs), Trainer und Organisatoren ausgezeichnet werden. Für die Schwerpunktthemen und Workshops am Samstag werden namhafte Referenten erwartet. Am Sonntagvormittag beschließen die satzungsgemäßen Erfordernisse die dreitägige Veranstaltung.

GRR unterstützt Gefangenenlauf in JVA

Zum achten Mal fand Anfang Mai 2024 der Berliner 10 km-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 m-Runde.

Neue Mitglieder bei German Road Races

Mit dem **Tübinger Erbe-Lauf**, dem **Uniper Düsseldorf Marathon**, dem **ebm-papst Marathon** und dem **dm Firmenlauf Saarbrücken** kann German Road Races neue Mitglieder begrüßen.

Gemäß dem Aufforderungscharakter „Lauf mit uns durch die Tübinger Altstadt“ der LAV Tübingen, einer Trainings- und Startgemeinschaft aus sieben Tübinger Sportvereinen, bietet der Tübinger Erbe-Lauf einen bunten Mitmachmix mit 10K, 3K, Junior Run, der Team-Challenge und der BG Handbike Challenge.

Der Uniper Düsseldorf Marathon setzt die Tradition des Düsseldorf-Marathons im Frühjahr 2025 unter der organisatorischen Federführung von D.Sports fort. Unter dem Motto „Run to the beats“ geht es dabei mit viel Schwung über die Königsallee, vorbei am Medienhafen, durch die Altstadt und entlang des Rheinufer.

Mit dem ebm-papst marathon in Niedernhall ist eine Traditionsveranstaltung im Norden Baden-Württembergs zur Interessensgemeinschaft der Laufveranstalter dazugestoßen. 2025 steht die 28. Austragung mit einem bunten Strauß an Wettbewerben an, neben den klassischen Laufstrecken gibt es Starts für Inliner, Handbiker, Kids, Nordic Walker sowie einen Freizeitlauf über 5 km.

Der dm Firmenlauf Saarbrücken entwickelt sich mit der erfahrenen Agentur n plus sport GmbH am Unternehmensstandort Saarbrücken prächtig, die aktuelle Rekordmarke liegt bei 8500 Anmeldungen aus knapp 500 Firmen. Das Epizentrum mit Start und Ziel ist der Tbilisser Platz, die Streckenlänge beträgt 5,2 km.

Weitere Veranstaltungen hat Bremen Racing als Mitglieder angemeldet, sodass in Bremen nunmehr mit Crow Mountain Survival, Bremer Brückenlauf, Silvesterlauf, Werderseelauf, Halloween Lauf und Frauenlauf sechs Events integriert sind.



Im vergangenen Jahr fand die GRR-Jahrestagung und die Gala zu Ehren der Läuferinnen und Läufer des Jahres 2023 in Bensberg statt. Jan Fitschen moderierte den Abend. In diesem Jahr ist Hannover vom 29. November bis 1. Dezember Austragungsort dieser Veranstaltung.

LAUFEN UM DAS WELTKULTURERBE

[WÜRZBURG]

6. APRIL 2025

Der Würzburger Residenzlauf vereint Breiten- und Spitzensport. Und elektrisiert seit 1989 die Laufszene.

Mit über 8000 Teilnehmenden in 2024 bewies der Würzburger Residenzlauf: die bewährte Breiten- und Sportveranstaltung um die „altherwürdige“ Residenz ist jung wie nie – sowohl mit der zweithöchsten Teilnehmerzahl in 34 Auflagen, als auch angesichts der fast 4500 Kinder und Jugendliche, die an den Start gegangen sind.

Aufgrund der bayerischen Osterferien geht es 2025 drei Wochen früher als üblich auf den 2,5km-Rundkurs um das Weltkulturebene – damit es eben der gelungenen Mischung keinen Abbruch aufgrund der späten Ferienzeit tut. Die verschiedenen Teildistanzen von 600 Meter bis 10 km bieten für alle Brei-

tensportler das passende Rennen. Eine besondere Atmosphäre erzeugen die vielen Zuschauer. Bis zu 15.000 Menschen finden sich über den Tag verteilt an der Laufstrecke sowie zum Familienfest auf dem Residenzplatz ein.

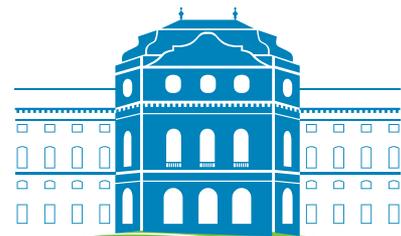
Den Abschluss bildet in bewährter Weise der Hauptlauf über vier Runden mit bis zu 2000 Startenden. Dem schließt sich der „Lauf der Asse“ an, der internationale Spitzenathleten an den Main lockt, aber dank Prämiensystem und kostenlosen Starts auch zahlreiche Lauftalente aus der Region wie aus ganz Süddeutschland anzieht. So konnten sich die Starter in den vergangenen Jahren schon mehrfach mit der vielfachen Deutschen Meisterin Domenika Mayer messen.

**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**

35. Würzburger Residenzlauf

06.04.2025



77. Paderborner Osterlauf



**Karsamstag,
19. April 2025, ab 10.00 Uhr**

Bambiniläufe

5-km-Lauf

10-km-Lauf

Halbmarathon

Inline-Skating

Walking/Nordic Walking

**Jetzt anmelden und
Frühbucherrabatt
sichern!**



paderborner-osterlauf.de

Veranstalter:

 **SC Grün-Weiß**
1920 e.V. Paderborn



[PADERBORN]

19. APRIL 2025

Über 12.700 Aktive waren 2024 beim **Paderborner Osterlauf** am Start. Das Laufsport-Event der Extraklasse ist beliebter als je zuvor.



PADERBORN IST STARTKLAR FÜR DIE 77. AUSGABE

12.791 Läuferinnen und Läufer gingen bei der 76. Auflage des Paderborner Osterlaufes an den Start. „Das übertraf alle unsere Erwartungen“, war sich das Organisationsteam rund um Christian Stork, Mareen Walbaum, Mathias Vetter, Dirk Happe sowie Pressesprecher Thomas Lippe einig. Neben Masse gab es aber auch Klasse. Mit Konstanze Klosterhalben, Europameisterin über 5.000 Meter, war eine Top-Athletin am Start, die die angestrebte Olympianorm aber verfehlte. „Koko“ wurde jedoch gute Dritte. Die Kenianer Robert Kiprop und Purity Gitonga waren die Sieger des Hotel Vivendi-10-Kilometer-Rennens.

Pechstein rollt allen davon

Die fünfmalige Olympiasiegerin Claudia Pechstein konnte ihren Erfolg aus dem vergangenen Jahr im PaderSprinter Inlineskate Race wiederholen und rollte dem restlichen Teilnehmerfeld auf der Halbmarathondistanz um mehr als zwei Minuten davon. Schirmherr und Bürgermeister Michael Dreier zeigte sich über den ungebrochenen Zulauf zum Osterlauf beeindruckt. „Das Erfolgsrezept Osterlauf ist auch in diesem Jahr wieder voll aufgegangen“, freute sich der erste Bürger der Stadt über die perfekte Organisation und die tolle Stimmung rund um das Team des SC Grün-Weiß Paderborn. Die 77. Auflage des Traditionslaufes startet am Samstag, 19. April. Und es wird sicherlich wieder ein ähnlich großartiges Event werden. Der zeitliche Ablauf wurde ein wenig entzerrt, der erste Lauf beginnt eine halbe Stunde früher, um 10 Uhr.

Der Inline-Skating-Lauf wurde auf die 10-km-Distanz gekürzt. Ansonsten bleibt alles beim Bewährten. Topläuferinnen und Topläufer, begeisterte Hobbyläuferinnen und -läufer sowie Grundschul- und Kindergartenkinder verwandeln Paderborn wieder in ein Laufmekka.

„Puzzleteile werden zusammenpassen“

SC Grün-Weiß-Paderborn-Präsident Martin Kaiser ist bereits jetzt voller Vorfreude. „Nach dem Rekordjahr ist die Organisation schon im vollen Gange. Am Ende werden die Puzzleteile wieder zusammenpassen und der Osterlauf wird wieder tausende Sportlerinnen und Sportler auf der Strecke sowie zahlreiche Zuschauer an der Strecke begeistern.“ Unter der bewährten Osterlauf-Organisationsregie finden mit dem Paderborner Martinslauf und dem BobbahnRUN auf der Bobbahn in Winterberg zwei relativ neue Formate ihre Anhänger.

Mehr Infos & Anmeldung



www.paderborner-osterlauf.de

23.

SPREEWALD MARATHON



*Auf die Gurke,
fertig,
los!*



**Run
& Bike
Laufen
Skaten
Radeln
Walken
Paddeln
Wandern
Longboard
Stand up paddling**

24.-27. April 2025

Donnerstag, 24. April 2025 Straupitz

18.30 Uhr 6 km Abendwanderung mit Kahnfahrt

Freitag, 25. April 2025 Lübbenau

18.30 Uhr 400 m Kinderlauf
20.30 Uhr 5 km Lübbenauer Nachtlauf, Wanderung, Walken
18.00-23.00 Tanznacht am Rathaus

Samstag, 26. April 2025 Lübbenau

06.45 bis 08.00 Uhr 200 km Radmarathon 1. bis 6. Start
08.15 bis 09.15 Uhr 110 km Radtour 1. bis 5. Start
09.45 bis 10.00 Uhr 70 km Radtour 1. bis 2. Start
11.00 Uhr 1 km Kinder-Radeln

Samstag, 26. April 2025 Burg

07.30 Uhr 150 km Radtour
09.00 Uhr 70 km Radtour
10.00 Uhr 30 km Familien-Radtour
10.30 Uhr 50 km Radtour
12.00-23.00 musikalische Unterhaltung Bühne Festplatz
17.00 Uhr 42,195 km Skate-Marathon
17.05 Uhr 24 km Skate-Halbmarathon | Longboard
20.30 Uhr 5 km Burger Nachtlauf, Wanderung, Walken

Sonntag, 27. April 2025 Burg

08.50 Uhr 42,195 km Run & Bike
09.00 Uhr 42,195 km Marathon-Lauf
09.00 Uhr 21,1 km Halbmarathon-Lauf, Walken, Wandern
09.00 Uhr 10 km Antenne-Brandenburg-Lauf
09.00 Uhr 10 km Walken
09.20 Uhr 500 m Kinderlauf
12.15 Uhr 5 km Lauf
13.00 Uhr 2 km Lauf

Sonntag, 27. April 2025 Straupitz

10.00 Uhr 12 km Straupitzer Wanderung

Weitere Strecken, Wettbewerbe, Paddeln & SUP im Internet.

[BURG-LÜBBENAU]

27. APRIL 2025

AUF DIE GURKE FERTIG, LOS!

...so lautet seit Anbeginn des **Spreewald-Marathons** vor 22 Jahren der Slogan eines äusserst vielfältigen sportlichen Event-Wochenendes.

Alljährlich nutzen über 11.000 Sportbegeisterte das vielfältige sportliche Angebot im Rahmen des Spreewald-Marathon. Mittlerweile gibt es auf allen Strecken eine Teilnahmebegrenzung, weshalb eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll ist. So verriet uns der Schöpfer und Organisations-Chef des Spreewald-Marathon, Achim Weidner aus Hohenbocka, der seit 1976 Sportveranstaltungen ausbrütet, entwickelt und organisiert, vor dem 1. Start: „Das Komplizierteste ist die Verpflegungszubereitung für die Radsportler. 5.000 Radler innerhalb weniger Stunden fast zeitgleich an 8 Verpflegungspunkten zu beköstigen, ist die pure Herausforderung. Die Helfer fangen kurz nach Mitternacht an, Stullen zu schmieren. Früh um 7 Uhr müssen je Verpflegungspunkt 10.000 halbe Schnittchen fertig sein. Erfahrungsgemäß nimmt jeder Radfahrer mindestens zwei halbe Schnittchen zu sich“, sagt Weidner.

Grosses kulinarisches Angebot

Der Spreewald-Marathon bietet neben Schnittchen ein derart überwältigend vielfältiges kulinarisches Angebot an seinen Verpflegungsständen, dass das eigene sportliche Tun schnell in den Hintergrund gerät. Mehr als 100 verschiedene Produkte stehen auf der Speisekarte, darunter mit Knoblauch- oder Senfgurken, Sauerkraut, Quark und Leinöl oder Hefepflanze auch spreewald-typische Gerichte. Selbst vegetarische Suppen sind inzwischen dabei.

Auch Jens Voigt, TOP-VIP und Etappensieger als auch Träger des Gelben Trikots bei der Tour de France mit unglaublichen 17 Teilnahmen, lässt sich den Spreewald-Marathon nicht ent-



gehen und startet in Lübbenau über 110 km in einer der vielen Starterfeld-Wellen.

Die zweite große Herausforderung ist die Organisation der sportlichen Vielfalt: es sind immerhin 40 Wettbewerbe in 12 Disziplinen: Laufen, Walken, Wandern, Radfahren, Skaten, Run & Bike, Paddeln, Longboard, Tretroller, Stand-up-Paddling, Tanzen und Feiern und dies bei moderaten Startgebühren“ Aus der sportlichen Vielfalt ergibt sich die drittgrößte Aufgabe, es ist die Strecken-Kennzeichnung von zusammengerechnet über 900 Kilometer Länge beim Spreewald-Marathon mit seinen drei Hauptstartorten: Burg, Straupitz und Lübbenau. Traditionell schickt kein geringerer als der Brandenburger Ministerpräsident Dietmar Woidke das Läuferfeld mit emotional schwungvollen und erwärmenden Worten auf die landschaftlich wunderschöne und sportlich schnelle (sehr flache) Spreewald-Piste.

Mehr Infos & Anmeldung



www.spreewaldmarathon.de

**LAUFSTRECKE = DEUTSCHLANDS BELIEBTETER RADWEG
WELTWEIT EINMALIG – MARATHONBEGLEITENDE DAMPFERFAHRT**



**26. VVO
OBERELBE
MARATHON** **oem**
27.04.2025

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

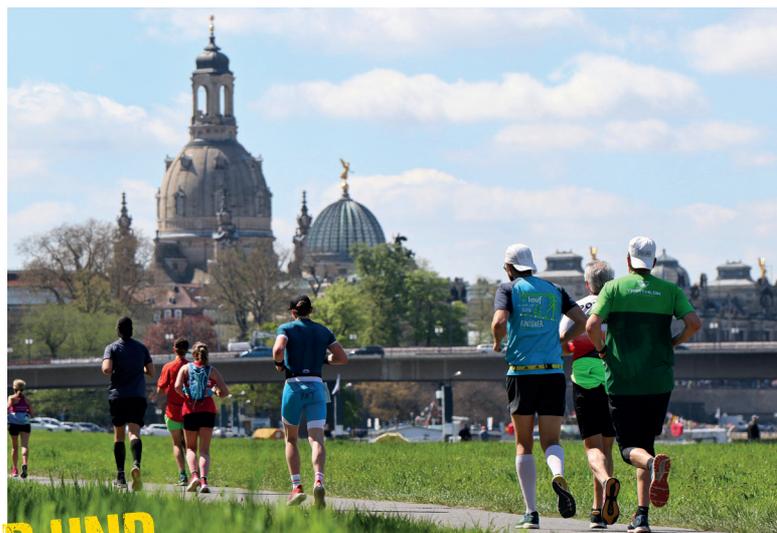
WWW.OBERELBE-MARATHON.DE



[DRESDEN]

27. APRIL 2025

Der **VVO Oberelbe-Marathon (OEM)** ist der zweitgrößte Landschaftslauf Deutschlands. Er lockt mit malerischer Landschaft, barocker Kulisse – und 2025 wieder mit Zieleinlauf im Stadion!



NATUR PUR UND SIGHTSEEING IM LAUFSCHRITT

„Follow The River“ lautet das Motto für den kommenden VVO Oberelbe-Marathon am 27. April 2025. Treffender könnte man den Kern des beliebten Landschaftslaufs nicht umschreiben: Die 42,195 km lange Strecke führt immer entlang der Elbe von Königstein in der Sächsischen Schweiz bis in das Herz von Dresden. Auch die kürzeren Distanzen reihen sich auf dem Elberadweg in den Läuferzug am Flussufer ein. Nicht umsonst zählt der OEM damit zu den schönsten Marathons bundesweit und hat längst die internationale Laufszene erreicht. Für das kommende Jahr werden erneut an die 7.000 Läuferinnen und Läufer erwartet.

Erlebe das „Blaue Wunder“

Die flache Laufstrecke verspricht sowohl Bestzeiten als auch Genuss und Laufspaß pur für alle Top und Hobbyläufer. Von Anfang bis Ende läuft das Auge mit. Zu bestaunen gilt es unter anderem die bizarren Felsformationen des Elbsandsteingebirges, die historische Altstadt von Pirna, Dresdens weltberühmte Hängebrücke – das „Blaue Wunder“ – und die Elbwiesen mit Blick auf die drei Elbschlösser Lingner, Eckberg und Albrechtsberg. Schon von Ferne winken Frauenkirche, Hofkirche und Kunstakademie, beeindruckend kurz vor dem Zieleinlauf die Brühlsche Terrasse, das Residenzschloss und die Semperoper. Sightseeing im Laufschrift, könnte man sagen, welches die Qual der Kilometer vergessen lässt. Für weniger sportlich ambitionierte Läufer gibt es kürzere Distanzen: vom Halbmarathon bis zum 1/100 Marathon für Bambinis ist für jeden die richtige Laufstrecke dabei!

Besonderheit der 26. Ausgabe des OEM im Jahr 2025: Ziel für alle Läuferinnen und Läufer wird wieder das traditionsreiche Heinz-Steyer-Stadion am Rande der Dresdner Altstadt sein. Nach knapp dreijähriger Bauzeit feiert das Oval Ende August 2024 seine Wiedereröffnung und bietet damit wieder die Bühne für die Zieleinläufe und Siegerehrungen.

Weltweit einmalig ist auch die marathonbegleitende Dampferfahrt, bei der Freunde und Angehörige der Marathonis 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 Programms, das im Rahmen des Marathon-Wochenendes angeboten wird.

Egal ob sportliches Wochenende für die ganze Familie oder persönlicher Rekord – der OEM bietet für alle etwas ganz Besonderes. Sichere dir deinen Platz und freue dich auf einen unvergesslichen Tag voller Sport, Kultur und Gemeinschaft.

Mehr Infos & Anmeldung



www.oberelbe-marathon.de

uni
per | DÜSSELDORF
MARATHON

27.04.2025

www.duesseldorfmarathon.de

Jetzt anmelden



RUN TO
THE BEAT.

D.SPORTS



**42,195 km Energie,
Sportsgeist und
treibende Beats.
Der **Düsseldorf Marathon**
ist zurück. Mit Sponsor
Uniper und einem
neuen Konzept.**



EIN COMEBACK VOLLER ENERGIE

Der Düsseldorfer Marathon kehrt am 27. April 2025 mit voller Kraft zurück und verwandelt die Straßen der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt erneut in eine Bühne für Laufbegeisterte aus aller Welt.

In diesem Jahr bietet das Event neben der klassischen Marathon-Distanz auch einen Halbmarathon sowie eine Staffeteilnahme an, bei der verschiedene Kilometerdistanzen gelaufen werden können. Auch für den Nachwuchs ist gesorgt: Der

die andere Rheinseite führt. Eine Schleife durch Oberkassel bringt die Läufer zur Halbmarathon-Marke, bevor sie erneut den Rhein überqueren, um die Königsallee zu erreichen. Von der Königsallee führt der Streckenverlauf am Zoopark vorbei und nimmt Kurs in Richtung Medienhafen. Nach einer weiteren Schleife über die Königsallee geht es auf die letzten Kilometer in Richtung Ziel am unteren Rheinwerft. Das Ziel befindet sich direkt in der historischen Altstadt.

[DÜSSELDORF]

27. APRIL 2025

Stadtparkasse Düsseldorf Kids Cup ermöglicht den Jüngsten, Marathonluft zu schnuppern.

Unter dem Motto „Run to the Beat“ wird das Event von pulsierenden elektronischen Beats begleitet. Entlang der Strecke sorgen DJs mit ihren mitreißenden Klängen für eine elektrisierende Atmosphäre – sowohl für die Läufer als auch für die Zuschauer.

Die flache Streckenführung verspricht hervorragende Laufzeiten. Der Startschuss fällt am Joseph-Beuys-Ufer, und die weitestgehend flache Strecke verläuft zunächst entlang des Rheins in Richtung Messe und Nordpark. Anschließend geht es weiter in Richtung Innenstadt, bevor die Strecke kurz nach Kilometer 13 die Oberkasseler Brücke überquert und auf

Sponsor Uniper bekennt sich zum Marathon

Die Organisation des Events liegt in den bewährten Händen von D.LIVE und D.SPORTS. Der neue Titelsponsor, das internationale Energieunternehmen Uniper mit Sitz in Düsseldorf, wird den Marathon für mindestens drei Jahre unterstützen. Dies unterstreicht die Bedeutung des Marathons nicht nur als sportliches Highlight, sondern auch als wichtigen Beitrag zum städtischen Leben.

Mehr Infos & Anmeldung



www.duesseldorfmarathon.de

TOLLER MIX

AUS STADT UND NATUR

[HEILBRONN]

11. MAI 2025

Der Trollinger Marathon und Halbmarathon geht in die 23. Runde. Eine Flasche Wein gibt es für alle seit jeher inklusive.

Heilbronn und die Region erwarten rund 6.000 Läuferinnen und Läufer, die die verschiedenen Strecken in Angriff nehmen. Inklusive den Teilnehmern beim Mini Trolli (Kinder- und Jugendläufe) gab es 2024 mit 7.242 Zieleinläufen sogar einen neuen Finissherrekord.

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. Auf der Mara-

thonstrecke sind leichte Modifikationen geplant für die nächste Auflage.

Neben der Königsdistanz ist ein Halbmarathon im Programm. Der Halbe ist der teilnehmerstärkste Wettbewerb. Abgerundet wird das Angebot vom 10km-Lauf/10km-Walking, dem Staffel-Marathon und einem Hobby-/Freizeitlauf, der mit 4,5km gut ein Zehntel der Marathondistanz beträgt und folglich Zehnteleslauf benannt wird. Neu eingeführt wird ein Duo-Marathon. Der Nachwuchs tritt beim Bambini-Lauf, beim Mini-Marathon oder beim Kinder-/Jugendlauf bereits am Samstag (10. Mai 2025) an. Im Organisationspreis für die Erwachsenen ist (außer beim 4,5er) unter anderem eine Flasche Trollinger Marathon-Wein inkludiert.

**Mehr Infos
& Anmeldung**

www.trollinger-marathon.de




H **H:IN** Heilbronn

23. Heilbronner Trollinger Marathon

11. Mai 2025

mit Halbmarathon, 10km-Lauf/10km-Walking, Staffel-Marathon (3er-Staffel), Duo-Marathon und Zehnteleslauf (4,5km). Kinder- und Jugendläufe „MiniTrolli“ am 10. Mai

WWW.TROLLINGER-MARATHON.DE

N

HEILBRONNER Trollinger Marathon

INTERSPORT
AUS LIEBE ZUM SPORT

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



**GREAT
10K
BERLIN**

13. Oktober 2024

So fix ist die Sportmetropole: Der degewo Great 10K, der „schnellste Citylauf Deutschlands“, begeistert seit 2008 ambitionierte Athletinnen und Athleten aus der gesamten Republik.

Distanzen:

10km, 2 x 5km-Staffel
NEU! 4,2 km-Kurzstrecke
800m-Bambinilauf
1,5km-Kinderlauf



25 Berlin

11. Mai 2025

Der S25 – Deutschlands ältester Citylauf verwandelt seit 1981 das Herz der Hauptstadt in eine unvergessliche Sightseeing-Tour für mehr als 10.000 Läuferinnen und Läufer.

Distanzen:

5 km, 10 km, 25 km
Halbmarathon
5 x 5 km Staffel
S 25 TeamRun, Kinderlauf

**VOLVO
TIERPARKLAUF**

powered by **KOCH
AUTOMOBILE AG**

28. & 29. Juni 2025

Tierisch gute Stimmung – das zeichnet diesen besonderen Lauf im deutschen Rennkalender aus. 2012 feierte der Tierparklauf im Osten der Sportmetropole seine Premiere. Seitdem begeistert er vor allem Familien und LaufeinsteigerInnen.

Distanzen:

5 km, 10 km,
2 x 5 km Generationen-Team
700 m & 1,4 km-Kinderlauf
6 km-Trailrun, 5 km-Walking



**Lauffestspiele
der Mozartstadt**

What's next?

11.–18. Mai 2025

SALZBURG MARATHON

HALBMARATHON

10K_CITYRUN

SALZBURGER FRAÜENLAUF

BUNTE SPORTPALETTE

EVENTS & SPORTMALL

STREET MUSIC & BIO-GASTRO

MEET & GREET



Ein pulsierendes Miteinander, ein Fest
der Bewegung und der Freude.
run & feel **salzburg-marathon.at**



Mit etlichen Neuerungen locken die Lauffestspiele der Mozartstadt im Jahr 2025 junge Laufbegeisterte aus ganz Europa zu stimmungsvollen Aktivtagen beim **Salzburg Marathon**.

FESTSPIELE IN DER MOZARTSTADT

Salzburg präsentiert sich vom 11. bis 18. Mai 2025 voll spannender Herausforderungen und verwandelt sportliche Bewegung auf authentische, innovative und nachhaltige Weise in unvergessliche Erlebnisse. So viele Läufer*innen wie nie zuvor waren 2024 bei einem der Wettbewerbe im vielseitigen Programm in Salzburg aktiv. Diese Entwicklung zeichnet einen Trend vor: Die Lauffestspiele der Mozartstadt werden bei Laufbegeisterten in Salzburg, den restlichen österreichischen Bundesländern und aus rund 90 Nationen aller Erdteile immer beliebter. Sie überzeugen mit innovativen Ideen, die allen

[SALZBURG]

11.-18. MAI 2025

sportlich Aktiven eine passende Herausforderung bieten, mit einzigartigen Streckenpassagen, die zu zahlreichen der weltbekanntesten Sehenswürdigkeiten führen, sowie mit familiärem Flair und Genuss-Atmosphäre.

Authentische Lauffestspiele

Aufgrund ihrer kulturellen und architektonischen Schätze ist Mozarts Geburtsstadt weltbekannt. Mit der 22. Auflage des Salzburg Marathon am 18. Mai 2025, Hauptbewerb der Lauffestspiele der Mozartstadt, hat sie sich längst in der Laufszene einen Namen gemacht. Mit einem klaren Profil und einzigartigen Stärken, mit gezielter Motivationswirkung für ein aktives und gesundes Leben sowie mit einem authentischen Gesamtauftritt, der die Stadt und die Region in der Veranstaltungswoche verankert und der Nachhaltigkeit sowie zukunftsorientierten Entwicklungen eine hohe Bedeutung schenkt.

Im Herzen Europas gelegen, ist die Mozartstadt eine attraktive Destination für Laufbegeisterte aus allen Teilen des Kontinents – von jungen Erlebnishungrigen bis hin zu arrivierten Lauf-routiniers. Frische Ideen und gezielte Initiativen formen 2025 einen Schwerpunkt für junge, europäische Marathonis, der zu

einer Steigerung der Erlebnisqualität führt. Ergänzt von kulinarischen Genüssen, heißer Musik und junger Kultur.

Eine Woche voller Emotionen

Die Lauffestspiele bilden die ideale Bühne für unvergessliche Laufemotionen gemeinsam mit deinen Freund:innen und deiner Familie. Höhepunkte sind der Mythos Marathon und der Halbmarathon, beliebtester Wettbewerb im Programm, mit Start auf der Staatsbrücke und Ziel vor dem Großen Festspielhaus – beides mitten im UNESCO-Weltkulturerbe der Salzburger Altstadt. Besondere Erlebnisse garantieren auch der Staffelmara-thon und der 10km-Lauf am Sonntag, der Salzburger Frauenlauf am Freitag, sowie die genussvollen und emotionalen Samstagwettbewerbe für die ganze Familie im Volksgarten.

Mehr Infos & Anmeldung



www.salzburg-marathon.at

Die Wettbewerbe der Lauffestspiele 2025 im Überblick:

22. PUMA Salzburg Marathon	18. Mai	8:30 Uhr
Salzburger Sparkasse Halbmarathon	18. Mai	8:30 Uhr
Hervis-10K CityRun	18. Mai	8:15 Uhr
POWERADE Staffelmara-thon	18. Mai	8:40 Uhr
NightRun	14. Mai	19:30 Uhr
Salzburger Frauenlauf	16. Mai	19:15 Uhr
JuniorMarathon	17. Mai	15:00 Uhr
InclusionRun by Coca-Cola	17. Mai	18:30 Uhr
Cup&Cino Frühstückslauf	17. Mai	8:30 Uhr
GipfelTreffen	11. Mai	9:00 Uhr
Plus Sideevents mit viel Musik, Charity, Kultur & Kulinarik		

2025

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

1. Januar 2025

52. Berliner Neujahrslauf

6. April 2025

44. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

27. April 2025

1. Goethe.Kultur.Lauf in Weimar

17. Mai 2025 Jubiläum!

40. Berliner Frauenlauf

22. Mai 2025

9. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

03.-05. Juni 2025

24. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

22. Juni 2025

9. SwimRun Rheinsberg

28. Juni 2025

3. Hiking Hero – SCC Wanderevent

26. Juli 2025

33. adidas Runners City Night

12. - 13. Juli 2025

4. GENERALI VeloCity Berlin

24. August 2025

47. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

21. September 2025

51. BMW BERLIN-MARATHON

31. Dezember 2025

49. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten

Weitere Infos & Anmeldung unter:

scc-events.com



SCC EVENTS HÄLT BERLIN AUF TRAB

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.



Am 17. Mai 2025 startet der Berliner Frauenlauf

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 Berliner Frauenlauf am 17. Mai erhalten alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich sportlich für einen guten Zweck zu betätigen. Zwischen dem Brandenburger Tor und der Siegestsäule geht es über 5 oder 10 Kilometer durch den Tiergarten. Vom Teilnahmebeitrag fließt ein Euro an die Berliner Krebsgesellschaft e. V. und kommt zu 100 Prozent krebserkrankten 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 26. Juli ist das sportliche Sommer-Top-Event in der Hauptstadt. 5 oder 10 Kilometer 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 Zielort an der Gedächtniskirche sorgt für Gänsehaut pur. Wer hier

[BERLIN]

17. MAI 2025

startet, kehrt immer wieder zurück. Nach dem Rennen ist weiterhin Party angesagt! So wird die schnellste Nacht des Jahres auch die längste.

Die Generalprobe vor dem Marathon

Der Berliner Straßenlauf – „Die Generalprobe“ am 24. 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





42. RHEIN-RUHR- MARATHON DUISBURG

18. MAI 2025

Sei im *Mai* dabei!



RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

DUISBURG

ERNEUT IM MAI

Der Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg hat aus der Not eine Tugend gemacht. Wie schon 2024 wagt Duisburg einen Frühstart.

Der Termin für den Klassiker bleibt im Mai. Am Sonntag, den 18. Mai 2025, geht es ab 8 Uhr los. Den Hauptlauf über die 42,195 Kilometer startet Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link um 8.30 Uhr.

Zusammen mit Berlin und Frankfurt ist der Rhein-Ruhr Marathon der älteste City-Marathon in Deutschland. Und in der Szene sehr beliebt. Da fällt es auf den ersten Blick nicht leicht, wenn man einen Termin verschieben muss. So war es in diesem Jahr. Der gastgebende Stadtsportbund Duisburg hatte den Termin kurzfristig vorverlegen müssen, weil für den Juni 2024 Bauarbeiten in der Schauinsland-Reisen-Arena geplant waren. Auf den Einlauf ins Stadion sollten die Läuferinnen und Läufer auf keinen Fall verzichten müssen.

Die „Ehrenrunde“ durch das Stadion, das 30.000 Zuschauer fasst, kommt bei den Teilnehmenden sehr gut an und ist für viele einer der Gründe, in Duisburg zu laufen. Mehr Beifall auf den letzten Metern vor dem Zielstrich gibt es kaum andernorts. Statt wie geplant Anfang Juni verwandelte sich ganz Duisburg bereits Anfang Mai in einen riesigen Sportplatz.

Positive Rückmeldungen aus der Szene

Die ziemlich spontane Neuterminierung schadete dem Lauf in keiner Weise. Ganz im Gegenteil. Für den 41. Rhein-Ruhr-Marathon meldeten sich insgesamt mehr als 6.000 Läuferinnen und Läufer an. Es war das beste Meldeergebnis seit 2013. Die Rückmeldungen aus der Szene, ob per Mail oder über Social Media, waren durchweg positiv.

Das Organisationsteam reagierte prompt und entschied: „Auch im nächsten Mai sind wir wieder dabei.“ So wurde aus der Not eine Tugend. Es ist übrigens nicht das erste Mal, dass sich Duisburg den Interessen der Läuferinnen und Läufer terminlich anpasste.



[DUISBURG]

18. MAI 2025

Bis 1997 ging es im Herbst auf die 42,195 Kilometer durch zwölf Stadtteile. Seither hat der Lauf im Frühjahr sein Zeitfenster.

Einmal dabei, Neues zu wagen und zu etablieren, können sich die Läuferinnen und Läufer auf eine weitere Veränderung einstellen. Die Strecke wird neu konzipiert. Noch laufen die Arbeiten. In jedem Fall geht es darum, den Laufweg für die Teilnehmenden noch attraktiver zu machen. Die Stadt bietet ausreichend Möglichkeiten für Variationen. Bis November soll der neue Kurs abgesteckt sein.

Passend zum Thema Vielfalt: Duisburg bietet mehr als den Hauptlauf über 42,195 Kilometer. Zum Programm am 18. Mai gehören ebenfalls die Handbike-Trophy, der 24. Rhein-Ruhr-Halbmarathon, der 26. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon und der 3. Rhein-Ruhr-Halb-Staffelmarathon.

Mehr Infos & Anmeldung



www.rhein-ruhr-marathon.de

SEID IHR EIN
SPORTLICHES
TEAM?

BERLINER FIRMENLAUF

am Brandenburger Tor

21. MAI 2025



5,5 km
MIT DEINEM TEAM!

LUST AUF MEHR SPORT- EVENTS 2025?

**Alle Termine unter Vorbehalt*

MÄRZ
FROHNAULAUF
der Lauf in den Frühling

21. MAI
**IKK BB
BERLINER FIRMENLAUF**
am Brandenburger Tor

07. SEPTEMBER
**HALBMARATHON
IN REINICKENDORF**
*familiärer Halbmarathon
im Berliner Norden*

20. SEPTEMBER
RUN & BIKE
*im 2er Team
durch den Tegeler Forst*

SEPT. / OKT.
SÄGERSERIE
*härteste Crosslauf-Serie
in Berlin*

NOVEMBER
LAUF IN DIE TROPEN
*Herbstlauf - mit Erholung
im Tropical Islands*

30. NOVEMBER
HERBSTWALDLAUF
*unser traditionelle Jahresabschluss
mit Christstollen und Tee*

SCTF-EVENTSgGmbH

Alle Infos findet ihr hier
unter SCTFEVENTS:



WWW.SCTF-EVENTS.DE

[BERLIN]

21. MAI 2025

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



GEMEINSAM LAUFEN UND FEIERN

Am 21. Mai 2025 ist es wieder soweit: Der Berliner Firmenlauf lädt Teams aus allen Branchen zum Brandenburger Tor ein, um sportliche Bestleistungen zu feiern! Seid dabei, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus ganz Berlin und darüber hinaus zusammenkommen, um Teamgeist zu stärken, Kontakte zu knüpfen und die eigene Fitness zu testen.

Der Berliner Firmenlauf ist mehr als ein sportliches Event – er steht für Zusammenhalt, Motivation und das Überwinden von Herausforderungen. Die klassische 5-km-Laufdistanz kann auch auf Skates, mit Skate- oder Longboards, im Rollstuhl oder mit dem Handbike absolviert werden. Die Strecke durch das Herz der Hauptstadt, mit Start und Ziel am Brandenburger Tor, macht den Lauf zu einem einmaligen Erlebnis.

Der Lauf bietet die perfekte Gelegenheit, das Betriebsklima zu fördern und Kolleginnen und Kollegen besser kennenzulernen. Die Mischung aus sportlichem Ehrgeiz und Teamspirit sorgt für eine besondere Atmosphäre, die in Erinnerung bleibt. Es ist die ideale Möglichkeit, stolz auf das zu sein, was man als Team erreicht – unabhängig von der Platzierung.

Der Erfolg des Berliner Firmenlaufs spricht für sich: Über 20.000 Anmeldungen markierten im letzten Jahr neuen Rekord. Über 1.000 Berliner Firmen beteiligten sich, was die Vielfalt und breite Unterstützung dieses sportlichen Ereignisses zeigt.

Für Motivation entlang der Strecke sorgen Zuschauer und Live-Musik. Nach dem Zieleinlauf erwartet euch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm: Foodtrucks, Erfrischungs-

stände und Live-DJs machen das Event zu einer unvergesslichen After-Run-Party, bei der sich die Anstrengungen des Laufs in Freude verwandeln.

Der Berliner Firmenlauf bietet eine großartige Plattform für Unternehmen, sich zu präsentieren und soziales Engagement zu zeigen. Mit einem Firmenshirt könnt ihr Teamgeist nach außen tragen und die Sichtbarkeit eures Unternehmens erhöhen. Ob als sportliche Herausforderung, Teambuilding oder Marketing-Event – der Berliner Firmenlauf bietet die Möglichkeit, gemeinsam Großes zu leisten. Meldet euch jetzt an und seid Teil dieses besonderen Ereignisses. Wir freuen uns auf euch und einen unvergesslichen Lauf am 21. Mai 2025!

Die Einnahmen aus dem IKK BB Berliner Firmenlauf fließen in die gemeinnützige Arbeit und unterstützen den Kinder-, Jugend- und Wettkampfsport im SC Tegeler Forst e.V. in der LG Nord Berlin.

Mehr Infos & Anmeldung



www.berliner-firmenlauf.de
www.sctf-events.de



16. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 01. JUNI 2025

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

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



 **Stadt Salzkotten**

SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.

[SALZKOTTEN]

1. JUNI 2025

2.600 Teilnehmende können nicht irren. Der **Klingenthal Salzkotten Marathon** besticht mit toller Stimmung und einem exzellenten Verpflegungsbereich.



EIN EVENT BEWEGT DIE GANZE STADT

Die wahre Größe zeigt sich in den Details. Salzkotten präsentiert sicher nicht die größte, aber dafür eine besonders schöne Laufveranstaltung. Die besondere Verpflegung und eine ausgedehnte Chillout-Area im Ziel machen den Salzkotten Marathon zu einem einmaligen Erlebnis.

Im Klingenthal Salzkotten Marathon steckt viel Herzblut – und das merkt man! Egal ob du dich für den ganzen Marathon oder Halbmarathon entscheidest, für die 10 oder 5 Kilometer: Die Stimmung in der 25.000-EinwohnerInnen-Stadt nahe Paderborn ist mitreißend. Über 10 und 5 Kilometer gibt es außerdem eine Special-Olympics-Wertung für Menschen mit geistiger Behinderung. Die Kleinsten können in Bambiniläufen erste Wettkampfluft schnuppern.

Gelaufen wird auf einem gut 10 Kilometer langen Rundkurs durch Salzkotten, über die B1 und auch durch das Foyer der Sälzerhalle, der Stadthalle Salzkottens. Marathonis laufen die Runde viermal, beim Halbmarathon ist sie zweimal zu absolvieren. Für den 10-Kilometer-Lauf wird die Laufstrecke auf dem letzten Kilometer leicht verändert, sodass genau 10 Kilometer gelaufen werden.

Alle drei Strecken sind offiziell vermessen und bestenlistenfähig. Der 5-Kilometer-Lauf erfolgt auf einem Teil des Rundkurses. Viele Aktionen mit Musik und Moderation entlang der Laufstrecke sorgen für eine unvergessliche Atmosphäre beim Salzkotten-Marathon. 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!

Ein absolutes Highlight erwartet alle noch nach dem Lauf: Im Schatten der Salzkottener Saline warten ein exzellenter Verpflegungsbereich und eine ausgedehnte Chillout-Area. Die „Sälzer Lagune“, das Salzkottener Freibad, bietet allen Läuferinnen und Läufern mit Startnummer freien Eintritt – hier kann geschwommen und geduscht werden.

Im Jahr 2024, zum 15. Jubiläum, nahmen insgesamt 2.618 Teilnehmende an den verschiedenen Wettbewerben teil. Über die Marathon- und Halbmarathondistanz wurden auch die Deutschen Hochschulmeisterschaften ausgetragen. Das im Vergleich zu den Vorjahren nicht so warme Sommerwetter sorgte insgesamt für sieben neue Streckenrekorde. Den wohl bemerkenswertesten Rekord sicherte sich der in der M55 startende Miguel Molero-Eichwein (Spiridon Schleswig). Er finishte nach 2:29:14 Stunden und sorgte für einen neuen deutschen Marathonrekord in der Altersklasse M55.

Übrigens: Alle Überschüsse des Lauf-Wochenendes fließen für die Jugendarbeit direkt in die Kassen der Vereine vor Ort zurück – so hilfst Du „laufend“ der Sportförderung in der Region.

Mehr Infos & Anmeldung



salzkotten-marathon.de

DURCHSTARTARTEN

NACH DEM JUBILÄUM

Das Organisationsteam des **Drebber Laufs** geht motiviert an die Arbeit für die 26ste Veranstaltung!

[DREBBER]
14. JUNI 2025

Fast genau in der Mitte zwischen Bremen und Osnabrück - zwischen Weser und Ems - liegt der beschauliche Ort Drebber, der sich mittlerweile überregional einen Namen mit seinem alljährlichen Lauf-Event gemacht hat.

Nach einer Rekordbeteiligung im Jubiläumsjahr 2024 geht das Organisationsteam um Heinfried Maschmeyer wieder routiniert ans Werk. Auch beim Drebber Lauf 2025 wird es an Nichts fehlen, weder sportlich noch gastronomisch!

Auf dem 2,34 km langen Rundkurs durch das Dorf werden neben dem Marathon auch wieder kürzere Distanzen angeboten (4,7 km, 9,4 km, Halbmarathon und diverse Staffeln). Für jeden Läufer*innen und alle Leistungsklassen ist etwas

dabei. Wie in jedem Jahr ist die Strecke bunt geschmückt und die Anwohner sorgen für die einzigartige Stimmung.

Abgerundet wird das Angebot durch diverse Kindergarten- und Schülerläufe mit den Kurzdistanzen über 500m bzw. 800m. Man sieht sich im Juni 2025 zur 26sten Ausgabe des Drebber Laufs!

**Mehr Infos
& Anmeldung**

drebber-marathon.de



26. DREBBER LAUF

AM 14. JUNI 2025



DISZIPLINEN

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



westenergie



wintershall dea



Rundkurslauf im Ortskern von 49457 Drebber
Anmeldung unter: www.drebber-marathon.de

EVENT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Am 15. Juni 2025 geht der EVL-HalbMarathon in die 23. Runde. Dich erwarten drei spannende Distanzen: der 5 Kilometer-Lauf, der EVL-10er und der EVL-HalbMarathon.

Auch dieses Jahr kannst du wieder zusammen mit anderen Teilnehmenden an dem beliebten Teamlauf über 5 Kilometer teilnehmen. Bildet ein Team aus vier Personen, eure Zeiten werden automatisch addiert und verglichen.

[LEVERKUSEN]

15. JUNI 2025

Ein besonderes Highlight stellt die Bergwertung am Sauerberg dar. Bei allen Halbmarathon-Teilnehmern wird automatisch ihre Zeit am Sauerberg gemessen. Zeige, dass du den berühmten Sauerberg als Schnellste oder Schnellster bezwingen kannst und gewinne das heiß begehrte Bergtrikot.

Beim **EVL-HalbMarathon** in Leverkusen geht es mitten durch die **BayArena**.

Die abwechslungsreiche Strecke führt durch die schönsten Ecken Leverkusens. Start und Ziel sind auf der Bismarckstraße, zwischen BayArena und Ostermann-Arena. Entlang der Strecke sorgen Samba-, Karnevals- und Trommelgruppen für eine großartige Stimmung.

Der EVL-HalbMarathon ist mehr als nur ein Lauf. Zahlreiche Verpflegungsstationen mit u.a. Dextro Energy, Wasser von Haaner Felsenquelle, Eistee und Bananen versorgen dich unterwegs. Für die Kleinen gibt es den beliebten Bambini-Lauf. Die Anmeldung öffnet am 15. Dezember 2024. Sei dabei und erlebe einen unvergesslichen Tag in Leverkusen – ob als ambitionierter Läufer oder Freizeitjogger.

**Mehr Infos
& Anmeldung**



www.leverkusen-halbmarathon.de





**EVL HalbMarathon
Leverkusen**
#willstdumitmirlaufen

**15. JUNI
2025**

21,1 KM 10 KM 5 KM BAMBINI LÄUFE

www.leverkusen-halbmarathon.de

[f](https://www.facebook.com/evl.halbmarathon) [@](https://www.instagram.com/evl.halbmarathon) evl.halbmarathon





S Sparkassen
METROPOL
 MARATHON



METROPOL MARATHON 2025

22. Juni 2025,
 von Nürnberg nach Fürth

Kaiserburg trifft Kleeblatt

Laufend Grenzen überwinden



Für mehr Infos
 einfach scannen





WENN LAUFEN VERBINDET

[NÜRNBERG/ FÜRTH]

22. JUNI 2025

**Der Sparkassen Metropol Marathon
ist eine städteübergreifende
Laufveranstaltung.
Auch 2025 läuft sowohl in Fürth
als auch in Nürnberg so einiges.**

Mit dem Sparkassen Metropolmarathon präsentierten sich die Städte Fürth und Nürnberg im Juni 2024 erstmals gemeinsam als perfekte Gastgeberinnen des größten Laufevents in der Region. Tausende Hobbysportlerinnen und Hobbysportler jeden Alters waren auf verschiedenen Strecken dabei, die beiden Nachbarstädte läuferisch zu erkunden.

Dass das Konzept aufgegangen ist, belegen die positiven Reaktionen der Teilnehmenden, aber auch die insgesamt große Zahl der Läuferinnen und Läufer: Über 9.000 kleine und große Sportlerinnen und Sportler waren insgesamt beim Pilsenstein Kidsmarathon, Jugendmarathon, 10km-Lauf, Halbmarathon und Marathon auf den Strecken unterwegs. Stimmung, Motivation und ein abwechslungsreiches Programm sorgten auf der Fürther Freiheit, entlang der Strecken und auf dem Nürnberger Hauptmarkt zigtausende Zuschauende dafür, dass das Laufevent ein Fest für die ganze Familie wurde.

Schon vor seiner Premiere war der Sparkassen Metropolmarathon nicht als einmalige Laufveranstaltung geplant. Wer also 2024 nicht am Start war, aber im kommenden Jahr mit dabei sein möchte, sollte sich den 22. Juni 2025 vormerken, denn dann steht die Neuauflage auf dem Programm. An den verschiedenen Strecken, die mit urbanen und naturnahen Abschnitten vorbei an Sehenswürdigkeiten in beiden Städten jede Menge Abwechslung garantieren, wird derzeit noch gefeilt. Eines steht jedoch schon fest: Diesmal geht es in die andere Richtung. Heißt: Start ist am Nürnberger Hauptmarkt, Ziel auf der Fürther Freiheit.

Anmeldungen für das Laufspektakel sind bereits unter www.metropolmarathon.de möglich und auch diesmal heißt es schnell sein, da die Preise gestaffelt sind.

Mehr Infos & Anmeldung



www.metropolmarathon.de

BOGGUFF RENNE

2025



Darmstädter
Frauenlauf
9. Mai

**Stadt
lauf**

25. Juni

Cross
DARMSTADT

17. Nov.

www.darmstadt-laeuft.de

 Sparkasse
Darmstadt



 Braustübl



RIESE & MÜLLER

Partner
 H+Hotel
Darmstadt

Veranstalter



Organisation
wus-media UG

Produktionen aus dem Verlag wus-media UG



www.berglauf.info



www.wus-media.de



www.startnummern.de

STADTLAUF MIT TRADITION UND SPEKTAKEL

Als „Cup da Franco“ gelang
1978 eine spektakuläre Premiere.
Auch 46 Jahre später ist
traditionelle **Darmstädter Stadtlauf**
attraktiv wie eh und je.

Der Darmstädter Stadtlauf, vielen der meisten Stammläufer des zweitältesten deutschen Stadtlaufs auch noch als „Cup da Franco“ mit dem Namensgeber eines italienischen Restaurants namens „da Franco“ bekannt, geht auch im fünften Jahrzehnt immer wieder gerne 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. Elitfelder 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 Stadtlaufermacher und Lauftrainer beim veranstaltenden ASC Darmstadt, über die „goldenen Jahre“ mit nahezu 2000 Finishern – und das an einem oft 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 wie auch die Darmstädter Bevölkerung nach



wie vor begeistert. Und dies auch nach der Corona-Pandemie geschuldeten Pause mit überbrückenden virtuellen oder limitierten Läufen, und den Neustarts. Bei der nunmehr 46. Auflage ist der Stadtlauf 2024 mit 1700 Läufern zu früherem Glanz zurückgekehrt. Und hochzufriedenstellend.

Die Treue der Sponsoren und Partner ist ein Markenzeichen des Traditionslaufs wie auch die Starts der Mitarbeiter der sportlich aktiven Darmstädter Unternehmen und Behörden. Und es kommen immer weitere hinzu. An Ideen mangelt es in der „Heinerstadt“ nach wie vor nicht. So wurde mit dem „Asphaltgold-Sprint“ ein weiteres Element kreiert, bei dem die Geschwindigkeit aller Stadtläufer über eine Achtzig-Meter-Distanz gemessen und prämiert wurde.

[DARMSTADT]

25. JUNI 2025

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, wurden 2023 rund 200 Namen von Finishern in den Druck eingearbeitet und 2024 das Puzzle-Motiv des Weltkulturerbes Mathildenhöhe dargestellt. Mit den Stadtläufer-Spenden wurden zuletzt Aktivitäten des Solidaritätsvereins Moldawien/ Ukraine, der Darmstädter Tafel und des Vereins „Mit Demenz Leben“ unterstützt.

Mit dem attraktiven Darmstadt-Cross haben die Macher noch ein weiteres Schwergewicht 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. Und 2025 eventuell auch mit der Ausrichtung der Deutschen Cross-Meisterschaften.

Mehr Infos & Anmeldung



www.darmstadt-laeuft.de

EINMAL IM JAHR EINE LAUFHOCHBURG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Der **Remmers-Hasetal-Marathon**
zieht zahlreiche Läuferinnen und Läufer
in die Kleinstadt Lönningen.

[LÖNINGEN]

28. JUNI 2025

Am Samstagnachmittag starten nach dem Auftakt mit dem Bambinlauf, den beiden Schülerläufen und dem Special Olympics-Lauf die Läufer über die 5 km und 10 km Distanz. Zum Abschluss folgt der gemeinschaftliche Start des Halbmarathons und des Marathons. Eingebunden sind hier auch Marathonstaffeln, die jeweils auf 4 Läufern bestehen.

Die flache Strecke führt durch das malerische Hasetal und bietet ideale Bedingungen für Bestzeiten und persönliche Rekorde. Unterwegs sorgen zahlreiche Verpflegungsstände für die nötige Energie und Motivation. Die freundlichen Helfer und die begeisterten Zuschauer entlang der Strecken feuern die Läufer unermüdlich an und schaffen so Jahr für Jahr eine mitreißende

und familiäre Atmosphäre. Nach dem Zieleinlauf erwartet die Teilnehmer und Besucher eine Party auf dem Marktplatz. Mit viel Musik und guter Stimmung wird bis in den frühen Morgen gefeiert. Diese abschließende Laufparty mit der integrierten Siegerehrung ist der perfekte Abschluss eines unvergesslichen Laufevents.

**Mehr Infos
& Anmeldung**

remmers-hasetal-marathon.de



Remmers-Hasetal-Marathon

Keller-Halbmarathon

EWE-Staffelmarathon

EWE-Firmenstaffel

ÖFFENTLICHE-10-km-Lauf

KRONE-Firmenlauf (10 km)

Vivaris-5-km-Lauf

**AOK-Nordic Walking
und Walking**

Lz0-Schülerläufe

Graepel-Bambini-Lauf

Special-Olympics-Lauf



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



QR-Code scannen für
weitere Informationen!

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

Ahrendvehn 5

49624 Lönningen (Niedersachsen)

Tel.: 05432 598948

Mail: marathon@vfl-loeningen.de



#löningen42
#remmershasetalmarathon

EVENT-TIPP



[TUTTLINGEN]

28. JUNI 2025

20 Jahre **run&fun**.
Das Jubiläumswochenende
am letzten Juni-Wochenende
hat viel zu bieten.

11 WETTBEWERBE ZUM
JUBILÄUM
FÜR MAXIMALEN LAUFSPASS

Feiere mit uns das große Jubiläum zur 20. Austragung von run&fun in Tuttlingen und erlebe ein unvergessliches Laufwochenende am Rande des Donautals zwischen Bodensee und Schwarzwald. Vom Kinderlauf bis zum Marathon, alleine oder in der Staffel, laufen oder walken, mit oder ohne Zeitmessung — unsere elf Wettbewerbe bieten am 28. und 29. Juni 2025 für alle Alters- und Leistungsklassen die passende Herausforderung.

Zum zweiten Mal steht 2025 unser Charity-Inklusionslauf ohne Zeitmessung auf dem Programm — die erfolgreiche Premiere mit Starter:innen vom Kleinkind bis zur 105-Jährigen hat bestens gezeigt, was hier im Vordergrund steht: der Spaß an



**Mehr Infos
& Anmeldung**

www.runundfun.de



der gemeinsamen Bewegung. Neben den elf Wettbewerben (5 km, 10 km, Halbmarathon, Inklusionslauf, Marathon, Walking, Business-Staffel, Halbmarathon-Staffel, Staffel-Marathon, Kinderläufe und Schülerstaffeln) erwartet dich auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit vielen Highlights — lass den run&fun-Samstag zum Beispiel bei Livemusik ausklingen.

Tuttlingen ist aus Stuttgart, Zürich oder Freiburg in etwa 100 Kilometern gut erreichbar. Melde dich jetzt an und sei am 28. und 29. Juni 2025 dabei, wenn wir 20 Jahre Laufgeschichte schreiben.



20. Auflage

run & fun

in Tuttlingen



Jetzt in die Jahresplanung mit einbeziehen!

28. – 29. Juni 2025

Meldeschluss 10. Juni 2025

Anmeldungen nur unter
www.runundfun.de



Hier geht's direkt zu
den Wettbewerben

- B. BRAUN Marathon
- B. BRAUN Halbmarathon
- B. BRAUN Bewegt
- CHIRON Staffellauf für Business Teams
- HAMMERWERK Fridingen
- Nordic-Walking-Wettbewerb
- HENKE-SASS, WOLF Fun-Cup für Kids & Teens
- HETTICH Staffel-Firmenlauf 21 km
- KARL STORZ 5 km Lauf
- KLS Martin 10 km Lauf
- SPARKASSEN Staffel-Marathon

Mit Leiber Group Party-Nacht
für die ganze Familie!

31. **hella** hamburg
halbmarathon

HALF
DOUBLE FUN
29 JUN²⁵

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



[HAMBURG]

29. JUNI 2025

Der **hella hamburg halbmarathon** lockt Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt in die Elbmetropole, die sich auf ganz lebendige 21,1 Kilometer begeben.



HAMBURG HALF – DOUBLE FUN

Wenn am Sonntagmorgen des 29. Juni 2025 wieder 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, wenn sich wieder über 14.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine Party auf 21,1 Kilometern begeben. Die Veranstaltung ist ein Erlebnis.

Der Sightseeing-Halbmarathon

Das fängt bereits bei der Strecke an. Der Stadtkurs wurde so entworfen, um möglichst viele Touristenattraktionen in 21,0975 Kilometern unterzubringen. Knapp 50 Stück sind es an der Zahl. Los geht's auf Hamburgs sündiger Meile, wo die Feierwütigen ausnahmsweise mal auf der Straße anstatt auf den Gehsteigen unterwegs sind. Von dort aus geht es hinunter zum Hafen, vorbei an den Landungsbrücken, entlang der historischen Speicherstadt, durch den Wallringtunnel, über die Kennedybrücke und um die Außenalster herum, bis ins Ziel auf dem Messegelände. Und das sind nur einige der Sightseeing-Höhepunkte. Da kann man unterwegs schon mal ein paar übersehen.

Eine Party auf 21,1km

Daran werden vielleicht auch die rund 40 Eventpunkte ihren Anteil haben, welche im Schnitt alle 500 Meter den Halbmarathonis Beine machen. Mit DJ-Support, Livemusik, afrika-

nischen, südamerikanischen sowie japanischen Trommeln, einem echten Schweizer Bergfest mit Alphörnern, einem plattdeutschem Shanty-Chor, mehreren Cheering-Zones und Artisten wird man quasi über die Strecke getragen. Ein akustisches und visuelles Highlight jagt das nächste – die Kilometer vergehen wie im Fluge. Und das Hamburger Publikum kennt seine Rolle auch ganz genau.

Die Laufwelt zu Gast in Hamburg

In Hamburg darf also wieder ein Spektakel erwartet werden, welches jährlich Gäste aus über 90 Nationen in die Elbmetropole lockt. Ein großes internationales Elitefeld und viele Running Crews haben sich das Datum ohnehin bereits vorge-merkt, wenn einer der größten Halbmarathons Deutschlands wieder zum Tanz bittet. Am 29. Juni 2025 heißt es dann endlich wieder: Hamburg Half – Double Fun!

Mehr Infos & Anmeldung



www.hamburg-halbmarathon.de

DEIN LAUF- KALENDER

33% Rabatt für
Laufgruppen, Vereine
und ähnliche Gruppen!
Bis zu 25% Rabatt für
Firmen & Behörden!
Konditionen, Anmeldung und
weitere Infos unter:
[www.bremenracing.de/
teambildung](http://www.bremenracing.de/teambildung)
Gilt nicht für den
Bremer Firmenlauf!

WERDERSEELAUF
50km MARATHON 33,333km 25km 10km 5km 1km Kidsrun

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

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

BREMER
FIRMENLAUF
ZUR
SPÄTSCHICHT

Bremer Firmenlauf zur Spätschicht (circa 5 km)
Immer am Donnerstag vor den Bremer Sommerferien | www.bremer-firmenlauf.com

BREMER
BRÜCKENLAUF

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

CROW
MOUNTAIN
SURVIVAL

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

HALLOWEEN
RUN
BREMEN

Halloween Run Bremen (25 km / 16,666 km / 8,3333 km / 1 km Kidsrun)
Immer am 31. Oktober | www.halloween-run-bremen.de

SILVESTERLAUF
BREMEN

Silvesterlauf Bremen (10 km / 5 km / 1 km Kidsrun)
Immer am 31. Dezember | www.silvesterlauf-bremen.de

bremenRacing

[BREMEN]

5. JULI 2025

Der **Bremer Brückenlauf** ist nur ein Lauf-Highlight von vielen in Bremen. Los geht die Laufsaison schon im März mit dem Werderseelauf.



BREMEN LAUFEND ERLEBEN

Bremen ist ein Paradies für Laufbegeisterte und bietet das ganze Jahr über eine Vielzahl spannender Laufveranstaltungen, die sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Läufer attraktiv sind. Die Auswahl reicht von klassischen Straßenläufen über Hindernisrennen bis zu thematischen Fun-Runs.

Werderseelauf

Eine der frühesten Veranstaltungen im Jahr, die traditionell am Sonntag zum Frühlingsanfang stattfindet. Die Strecke führt rund um den idyllischen Werdersee und bietet eine flache, schnelle Laufstrecke. Im Fokus steht der 50-km-Ultramarathon, der besonders bei erfahrenen Langstreckenläufern beliebt ist. Zusätzliche Distanzen wie 33,333 km, 25 km, 10 km und 5 km bieten für jeden Läufer typ die passende Herausforderung.

Frauenlauf Bremen

Ende Mai heißt es wieder: Women only. Ein Laufevent, das speziell für Frauen konzipiert wurde. Verschiedene Distanzen bieten Läuferinnen aller Leistungsniveaus die Möglichkeit, das Laufen in einer Gruppe zu genießen. Dieser Lauf verbindet sportlichen Ehrgeiz und Geselligkeit in einem positiven Ambiente.

Bremer Brückenlauf

Am ersten Samstag im Juli geht es wieder über die Weser – und das bei einer einzigartigen Streckenführung gleich mehrfach. Die verschiedenen Distanzen, die vom 5-km-Lauf bis hin zum Halbmarathon reichen, machen den Brückenlauf für Anfänger ebenso attraktiv wie für fortgeschrittene Läufer. Die Streckenführung bietet flache Abschnitte sowie leichte Anstiege. Die meisten Läufer lieben die fröhliche Atmosphäre und die tolle Unterstützung durch die Zuschauer.

Crow Mountain Survival

Im September kombiniert dieser Hindernislauf eine gut laufbare Strecke mit anspruchsvollen Hindernissen. Es geht über Mauern, durch Schlamm und durchs Wasser – ein echter Test für Ausdauer und Teamgeist. Der Crow Mountain Survival ist eine großartige Gelegenheit, die eigenen Grenzen auszutesten und das Gefühl von Zusammenhalt zu erleben. Im Jahr 2025 wird das beliebte Rennen einmalig am zweiten (sonst immer am dritten) Sonntag im September stattfinden.

Halloween-Run Bremen

Halloween-Run Bremen im Oktober ist großer Laufspaß. Verkleidete Läufer, eine festlich beleuchtete Strecke und auch die kurzen Distanzen für Kinder sind super beliebt.

Silvesterlauf Bremen

Traditionell endet das Laufjahr mit dem Silvesterlauf Bremen am 31. Dezember. Hier lässt die Hansestadt das Jahr über 5 km oder 10 km ausklingen. Für die jüngsten Läufer gibt es außerdem einen 1000 m KidsRun. Die festliche Stimmung sorgt für ein besonderes Lauferlebnis zum Jahresausklang.

Mehr Infos & Anmeldung



bremenracing.de

EIN LAUFERLEBNIS DER EXTRA-KLASSE

**Der Reschenseelauf feiert Jubiläum.
Zum 25. Mal findet das Rennen
2025 um den bekannten See
in Südtirol statt. Zum Jubiläum erneut
als spektakulärer Nachtlauf!**

Jedes Jahr im Juli verwandelt sich der malerische Reschensee in eine spektakuläre Laufstrecke. Mit über 3.000 Teilnehmern zählt der Reschenseelauf zu den größten Laufveranstaltungen im Alpenraum. Die 15,1 km lange Strecke führt entlang des größten Stausees Südtirols und bietet einen einzigartigen Blick auf die majestätische Bergwelt rund um den König Ortler. Der Reschenseelauf 2024 war ein voller Erfolg! Knapp 3.000 Teilnehmer fanden sich am 13. Juli um 17.00 Uhr am Start beim Kirchturm im Reschensee ein. Der Deutsche Konstantin Wedel setzte sich nach einer starken Attacke im zweiten Streckenab-

[GRAUN]
12. JULI 2025

schnitt durch und feierte seinen vierten Sieg. Ihm folgten Antonino Lollo und Vit Hlavac. Bei den Frauen gewann die Tschechin Tereza Hrochova in 52:48 Minuten vor Sara Bottarelli und Nadine Hübel.

Die Expo-Area mit vielfältigen Angeboten hat sich zu einem beliebten Treffpunkt für Sportler und Zuschauer entwickelt.

2025 feiert der Reschenseelauf sein 25-jähriges Jubiläum! Ein ganz besonderes Ereignis, das sich kein Läufer entgehen lassen sollte!

Zum Jubiläum erwartet die Läuferinnen und Läufer ein spektakulärer Nachtlauf! Der Startschuss fällt am 12. Juli nämlich erst um 21.30 Uhr und anstatt in der heißen Sommersonne zu laufen, erwartet die Läuferinnen und Läufer ein kühler Abend, der eine ganz neue Herausforderung und Faszination bietet. Der historische Kirchturm von Graun, der einsam aus dem Reschensee ragt und ohnehin schon als Wahrzeichen des Laufes gilt, wird durch eine stimmungsvolle Beleuchtung in Szene ge-

setzt und bildet den Ausgangspunkt für das nächtliche Abenteuer. Besonders spektakulär sind die über 1.000 Fackeln, die die Strecke rund um den Reschensee erleuchten werden. Sie sorgen nicht nur für ausreichendes Licht, sondern auch für eine fast magische Stimmung, die Läufer und Zuschauer gleichermaßen in ihren Bann zieht. Die Kombination aus der nächtlichen Ruhe des Sees, der majestätischen Bergkulisse und dem flackernden Fackellicht schafft eine Atmosphäre, die den Reschenseelauf bei Nacht zu einem einmaligen Erlebnis macht. Egal ob Läufer, Nordic Walker, Rollstuhlfahrer oder Kinder – sie alle erhalten ein großzügiges Jubiläums-Startpaket. Und im Ziel ein besonderes Geschenk sowie die Urkunde als Erinnerung an dieses einmalige Erlebnis. Im großen Festzelt dürfte in der Nacht mit Live Musik und reichlicher Verpflegung gefeiert werden.

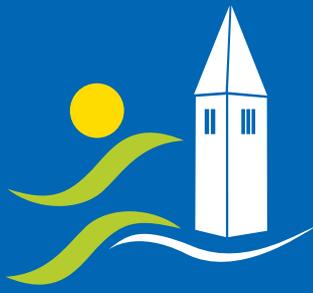
Der Reschenseelauf und insbesondere nun der Night Run, ist für die Teilnehmer nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein Erlebnis, das weit über den Sport hinausgeht.



Mehr Infos & Anmeldung



www.reschenseelauf.it



25. Reschenseeelauf

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

25. Jubiläum Night-Run



Samstag

12.07.2025

21.30 Uhr - 15,1 km



www.reschenseeelauf.it

EXPERIENCE EXCELLENCE

Products Made By Us

Medaillen

Drehbare Elemente, Sockel, Emaille, transparente Emaille, Cut-Outs, Puzzle-Medaillen (z.B. Staffel), Holz, lackiert, individuell bedruckbares Band

Taschen

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

Shirts

Finisher, Volunteer, Crew, Tops, T-Shirts, Langarm, Siebdruck, Sublimation, nasreaktiver Print, atmungsaktiv, schnelltrocknend, individualisierbar

Zubehör

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

Unser Portfolio umfasst über 1000 verschiedene Produkte.

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





POLE POSITION
We turn ideas into success



hella

marathon
nacht



rostock

2 AUG 25

MARATHON
HALBMARATHON
ROSTOCKER 7
SCHÜLERLAUF

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



[ROSTOCK]

2. AUGUST 2025

Bei der **hella marathon nacht** **rostock** erlebst du einen Sonnenuntergangslauf vor malerischer Kulisse.



WENN DIE SONNE AM HORIZONT VERSCHWINDET

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: Hier können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle drei Dinge 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. Apropos Ziel: Vor drei Jahren ist die Veranstaltung erfolgreich aus der Innenstadt in den Stadthafen gezogen, was den sportlichen Sommerabend an der Ostseeküste noch mehr maritimes Flair verleiht. Ganz zu schweigen von dem malerischen Sonnenuntergang, welcher die Veranstaltungsfläche in ein nie dagewesenes Licht rückt.

Geniesse die Sommernachts-Atmosphäre

Zu den Wettbewerben: Die Marathonis erwartet das volle Programm. Die Strecke ist nicht erst seit dem Regenrennen 2011 eine Legende. Welcher Marathon durchläuft schon einen 790-Meter-langen Tunnel? Die Strecke schlängelt sich zunächst von der Hafenkante aus entlang der Uferpromenade der Warnow bis zum „Bergfest“ an der Mautstelle in besagten Tunnel, 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, das Marathonläufer:innen selten erleben. Die Veranstaltung ist eine von lediglich drei Marathons bundesweit, die in den Abendstunden stattfindet.

Die Halbmarathonis werden per Schiffshuttle zum Startpunkt gebracht. Kapitän Schütt und seine Crew informiert während der Überfahrt über alles Sehenswerte am Warnow-Ufer, wo man auch einen Blick auf das Teilnehmerfeld der Marathonis erhaschen kann – bis man schließlich an der Mautschranke des Warnowtunnels aufeinandertrifft. Dort angekommen, werden die Teilnehmer auch gleich von den wuchtigen Klängen der japanischen Trommeln von Tengu Daiko begrüßt.

Zu diesem Zeitpunkt drehen die Teilnehmenden der Rostocker 7 auf dem Hafenkurs ihre Runde. Familie, Freunde und Besucher erfreuen sich derweil am musikalischen und gastronomischen Angebot der Veranstaltung – die Stimmung ist ausgelassen. Nach und nach erreichen dann die Finisher die Ziellinie. Manche im Abendrot, manche im Scheinwerferlicht. Anschließend lässt man den Laufabend gemeinsam bei einem Erfrischungsgetränk umgeben von Sommernachts-Atmosphäre ausklingen.

Mehr Infos & Anmeldung



www.rostocker-marathon-nacht.com



36. BARMER ALSTERLAUF



10 KM

7 SEP²⁵

HAMBURG · GERMANY



DIE LAUFGESELLSCHAFT



10 KILOMETER, DIE HAMBURG HEILIG SIND

Beim **BARMER Alsterlauf** trifft sich das Who-is-who der norddeutschen Laufszene für einen schnellen 10er. Aber auch der Breitensport kommt auf seine Kosten.

Die Hamburger Außenalster: Sie ist des Einwohners beliebteste Laufstrecke. Zu beliebt vielleicht. Täglich tummeln sich hier unzählige Menschen um eines der größten Wahrzeichen 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 und treten die Reise auch aus der Ferne in die Elbmetropole an. Die heimische Szene ist ohnehin vor Ort. Auf dem flachen, verkehrsfreien Rundkurs über 10 Kilometer läuft man schließlich Bestzeit. Als eine offizielle World Athletics Competition werden an der Alster sogar Punkte für die World Rankings gesammelt.

Elite-Läuferinnen und -Läufer an der Alster

Angeführt von einem internationalen Top-Feld, treibt es hier die Elite zu Zeiten unter der 29-Minuten-Marke. Der Streckenrekord von 28:10 Minuten von Calistus Kitoo (KEN) deutet die Marschrichtung an – der der Damen liegt bei nicht minder beeindruckenden 30:57 Minuten (von Purity Gitonga). Aber auch wer es gemächlicher angehen mag, ist beim BARMER Alsterlauf goldrichtig. Denn der Kurs bietet mit seinen zahlreichen visuellen Eindrücken, der Stimmung auf und an der Strecke sowie der einzigartigen Start- und Ziel-Atmosphäre in der Innenstadt genügend Gründe für eine Teilnahme. Der Blick von der Kennedybrücke auf die Alsterfontäne mit dem Jungfernstieg im Hintergrund ist da nur ein Panorama, an das man sich noch lange zurückerinnern wird. Deshalb ist das Dabeisein vielleicht dann doch ausschlaggebender als das Vorwesein. So ist die Veranstaltung in den vergangenen 35 Jahren zum



[HAMBURG]
7. SEPTEMBER 2025

absoluten Klassiker im bundesweiten Laufkalender avanciert. „Den muss man einfach mal erlebt haben“, hört man häufig aus Teilnehmerkreisen. 2023 bekam die Veranstaltung Zuwachs in Form eines 5km-Laufs um die Binnenalster. Mit Start auf dem Jungfernstieg, dem Ziel auf dem Ballindamm und dem Panorama von der Lombardsbrücke wird auch hier nicht mit optischen Reizen von der „guten Stube Hamburgs“ gezeigt.

Wenn am Sonntag, den 7. September 2025 der Startschuss für die 36. Edition auf dem Ballindamm erklingt und sich das Feld der Teilnehmenden 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.

Alle Teilnehmenden erhalten bei der Anmeldung die Gelegenheit, für die wohltätige Organisation zu spenden. 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 2025?

*Alle Termine unter Vorbehalt

MÄRZ
FROHNAULAUF
der Lauf in den Frühling

21. MAI
**IKK BB
BERLINER FIRMIENLAUF**
am Brandenburger Tor

07. SEPTEMBER
**HALBMARATHON
IN REINICKENDORF**
*familiärer Halbmarathon
im Berliner Norden*

20. SEPTEMBER
RUN & BIKE
*im 2er Team
durch den Tegeler Forst*

SEPT. / OKT.
SÄGERSERIE
*härteste Crosslauf-Serie
in Berlin*

NOVEMBER
LAUF IN DIE TROPEN
*Herbstlauf - mit Erholung
im Tropical Islands*

30. NOVEMBER
HERBSTWALDLAUF
*unser traditionelle Jahresabschluss
mit Christstollen und Tee*

SCTF-EVENTS GmbH



WWW.SCTF-EVENTS.DE

Alle Infos findet ihr hier
unter SCTFEVENTS:



**BERLIN-REINICKENDORF
HALBMARATHON**

NEU
4 x 5 km
Team-Staffel

21 km / 10 km / 5 km /
Halbmarathon-Team-Staffel

07. SEPTEMBER 2025
HALBMARATHON-REINICKENDORF.DE



[BERLIN]

7. SEPTEMBER 2025

Im Berliner Norden läuft was:
Der **Halbmarathon Berlin-Reinickendorf**
ist ein Fest des Sports für Freunde,
Fans und die ganze Familie.



EIN SCHNELLER HALBER UND WEITERE HIGHLIGHTS

Am 7. September 2025 ist es wieder so weit: Der Halbmarathon Berlin-Reinickendorf geht in die nächste Runde und lädt alle Laufbegeisterten aus der gesamten Region ein, gemeinsam über die schnelle Strecke zu fliegen. Diesmal wartet eine ganz besondere Neuerung auf euch: die 4x5km Halbmarathon Teamstaffel! Erlebt den Teamspirit des Laufens und feiert gemeinsam mit euren Freunden, Kolleg*innen oder Familien ein sportliches Highlight.

Egal, ob ihr erfahrene Halbmarathonläuferinnen seid oder eure erste große Herausforderung sucht – der Halbmarathon Berlin-Reinickendorf bietet für jeden das passende Erlebnis. Die 21,1 Kilometer führen euch über einen 5 km Rundkurs durch die schönen Ecken des Bezirks Reinickendorf, vorbei an lebhaften Straßenzügen, Live-Musik und natürlich den begeisterten Zuschauer:innen, die euch anfeuern und die Stimmung auf ein neues Level heben.

Für diejenigen, die den Teamgeist in den Vordergrund stellen möchten, ist die neu eingeführte Halbmarathon Teamstaffel (4x5km) genau das Richtige. Hier könnt ihr euch mit drei weiteren Läufer:innen zusammenschließen und gemeinsam als Team die Halbmarathon-Distanz meistern. Dieses Format bietet nicht nur eine großartige Möglichkeit, den Laufsport im Team zu erleben, sondern auch eure Freundschaft und Zusammenarbeit zu stärken. Und das Beste daran? Ihr feiert jeden Abschnitt des Rennens zusammen, unterstützt euch gegenseitig und erreicht gemeinsam das Ziel!

Der Halbmarathon Berlin-Reinickendorf ist nicht nur ein Lauf,

sondern ein Fest des Sports und der Gemeinschaft. Vergesst nicht, eure eigene #bringyourcheeringzone zu organisieren, damit eure Fans euch direkt an der Strecke anfeuern können! Nach dem Rennen erwartet euch im Zielbereich eine ausgelassene After-Run-Party mit leckeren Snacks und erfrischenden Getränken. Hier könnt ihr gemeinsam mit euren Teammitgliedern und anderen Läufer*innen ausgelassen eure Erfolge feiern, neue Freundschaften knüpfen und das besondere after-race feeling genießen.

Also worauf wartet ihr noch? Ob als Einzelkämpfer:in oder im Team – der Halbmarathon Berlin-Reinickendorf ist eure Bühne, um sportliche Erfolge zu feiern und unvergessliche Momente zu erleben.

Meldet euch jetzt an und werdet Teil eines der spannendsten Laufevents des Jahres. Wir freuen uns auf euch am 7. September 2025 – denn gemeinsam laufen wir weiter!

Mehr Infos & Anmeldung



halbmarathon-reinickendorf.de

23. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon



Vorbehaltlich des
Termins für die
Kommunalwahl
NRW 2025

14.09.2025 IN MÜNSTER

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

SAVE THE DATE

www.volksbank-muenster-marathon.de



Der Streckenmix aus City und Natur sowie ein tolles Eventprogramm begeistern in **Münster** jedes Jahr aufs Neue.



GROSSES VOLKSFEST IM MÜNSTERLAND

Erstmals 10.500 Voranmeldungen insgesamt – darunter Hendrik Pfeiffer als Pacer für die Männer und Esther Pfeiffer über die 28 km – der Volksbank-Münster-Marathon erfreute sich auch im 22. Jahr weiterhin großer und zunehmender Beliebtheit. Läuferinnen und Läufer aus 47 Nationen hatten sich für die 22. Auflage gemeldet.

Der Volksbank-Münster-Marathon ist neben seinem Marathon auch besonders bekannt für seinen 2/3 Marathon – den Hengst-Filtration-28-km-Lauf, den viele als letzten Vorbereitungslauf für einen späteren Herbstmarathon nutzen oder als

Das Fazit: Volksfeststimmung, Glücksgefühle und ein stimmungsvolles Lauferlebnis für alle Teilnehmenden. Mehr Emotionen sind kaum möglich.

Daneben der beliebte Atruvia Staffelmarahton mit 1500 Staffeln und der Stadtwerke-Kids-Marathon, der regelmäßig ca. 350 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 Laufanfängerinnen und Laufanfänger dieses Event für sich entdeckt: So können sie gemütlich beim Westfalen AG Charity- oder dem H+B technics-Gesundheitslauf über 10 km bzw. 6,2 km mitjoggen – ohne Zeitmessung sowie unter Anleitung von Lauf-Treff-Leitern.

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 Fanmeilen von Zuschauern, die am Fanprojekt teilnehmen und auf einen der drei ausgeschetzten Preise hoffen.

[MÜNSTER]

14. SEPTEMBER 2025

Zwischenstation zwischen einem Halbmarathon und der ersten Marathon-Premiere. Auch der Eventcharakter der Münsteraner Veranstaltung mit seinen über 300 Künstlern am Start, an der Strecke und im Ziel und den vielen Powerpoints mittendrin hat einen besonderen Charakter. Und schließlich noch die einzigartige langgestreckte Ziel-„Meile“ über die Himmelreichallee bis zum beflaggten Prinzipalmarkt inmitten seiner historischen Giebelhäuser – Gänsehaut pur. Ebenfalls besonders in Münster: Die Begeisterung der Zuschauerinnen und Zuschauer, die in Münster jeden noch so müden Laufenden über den roten Teppich bis über die Ziellinie bringen. Die Streckenführung ist ein Mix aus Stadt und Land - der „Einrunden-Parcours“ führt sowohl durch Münsters Innenstadt als auch am Aasee vorbei und durch mehrere Stadtteile Münsters, wo Stadtfeste gefeiert werden.

Mehr Infos & Anmeldung



www.volksbank-muenster-marathon.de

AUF ERFOLGSKURS IM HERZEN DEUTSCHLANDS

**Der Kassel Marathon wächst weiter.
2025 mit Deutschen
Polizei-Meisterschaften Marathon.**

Seit dem Re-Start 2022 wächst der Kassel Marathon immer weiter. Die ohnehin schon sehr guten Meldezahlen wurden in diesem Jahr noch einmal gesteigert, bei Redaktionsschluss dieses Magazins kurz vor dem Kassel Marathon 2024 waren es insgesamt fast 9.000 Meldungen. In der Mitte Deutschlands ist die größte Sportveranstaltung in Nordhessen ein echter Magnet. Die Neuerungen beim attraktiven Zwei-Runden-Kurs, prächtiger Stimmung am Kurs und vor allem beim Zieleinlauf im Kasseler Auestadion haben sich bestens bewährt. Sehr gut angenommen wird der Kassel Marathon Firmenlauf (4,2 km) der seit 2023 im Programm ist und immer mehr Zulauf findet.



Von Bambini Lauf (ca. 400 m), über den Mini-Marathon (4,2 km, mit mehreren tausend Teilnehmenden einer der größten und stimmungsvollsten in Deutschland), Walking (8 km), Power Walking-Halbmarathon, Halbmarathon und Marathon-Staffel bis zum Marathon und zahlreichen Cup-Wertungen ist für alle etwas dabei.

2025 finden im Rahmen des Kassel Marathon vom 12. bis 14. September die Deutschen Polizei-Meisterschaften Marathon statt, die nochmals für eine Qualitätssteigerung sorgen werden. Das dürfte dem viel zu früh verstorbenen Gründer der Veranstaltung, Winfried „Aufi“ Aufenanger, der den Polizeisport in Nordhessen sehr gefördert hat, ganz besonders gefallen.

**Mehr Infos
& Anmeldung**

www.kassel-marathon.de



**KASSEL
MARATHON**

**12.9.-14.9.
2025**

- Marathon** 42,195 km
- Halbmarathon** 21,1 km
- Bambini-Lauf** 0,42 km
- Mini-Marathon** 4,2 km
- Marathonstaffel** diverse
- Firmenlauf** 4,2 km
- Walking** 8 km
- Power-Walking-HM** 21,1 km

**LAUF FÜR
DEIN LEBEN**

DEUTSCHE POLIZEI-MEISTERSCHAFT MARATHON 2025



kassel-marathon.de



DER BMS- LAUFKALENDER 2025

9. Winterlaufserie Wilhelmsburg
12. JANUAR · 2. FEBRUAR · 2. MÄRZ

44. Int. Wilhelmsburger Insellauf
6. APRIL

15. Hammer Lauf
13. APRIL

8. Wedeler Halbmarathon
4. MAI

RUN THE RING
MAI – SEPTEMBER

35. Holstenküstenlauf
13. JUNI

HafenCity Run
TBA

31. hella hamburg halbmarathon
29. JUNI

SUNSET Hamburg
JULI

23. hella marathon nacht rostock
2. AUGUST

9. Nacht der Zehner
AUGUST

SUNSET Wattenmeer
AUGUST

36. BARMER Alsterlauf
7. SEPTEMBER

42. Int. Airport Race
14. SEPTEMBER

34. Bramfelder Halbmarathon
12. OKTOBER

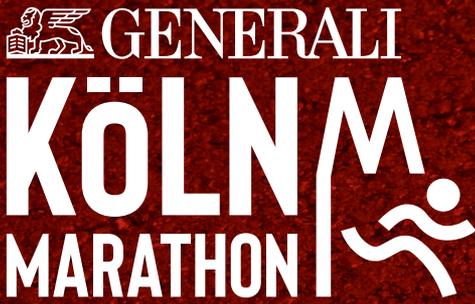
36. Bramfelder Winterlaufserie
NOVEMBER 2025 – MÄRZ 2026

St. Pauli X-Mass-Run No. 15
DEZEMBER

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

SCHNELLE STRECKE >>> FANTASTISCHE STIMMUNG >>> ZIELEINLAUF AM KÖLNER DOM >>> EINZIGARTIGE VERPFLEGUNG



MARATHON
HALBMARATHON
STAFFELMARATHON
SCHULMARATHON

DER DOM IST DAS ZIEL.

>>> 5. OKTOBER 2025

WWW.GENERALI-KOELN-MARATHON.DE

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG



Seit der erfolgreichen
Premiere im
Jahr 1997 ist der
Generali Köln Marathon
einer der beliebtesten
Läufe in Deutschland.

IM HERZEN DER DOMSTADT



1997 startete der Köln Marathon direkt mit einem Weltrekord: Kein Marathon hatte zu dieser Zeit bei seiner Premiere mehr Anmeldungen. 5.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden erwartet, schlussendlich waren 13.000. Damit hatte sich der Köln Marathon vom Start weg als einer der größten deutschen Marathons etabliert und findet 2025 zum 27. Mal statt. Beim ersten Mal wird etwas ausprobiert, beim zweiten Mal ist es schon Tradition und beim dritten Mal Brauchtum. Und so ist der Generali Köln Marathon neben der fünften Jahreszeit –

[KÖLN]
5. OKTOBER 2025

dem Karneval – mittlerweile ein fester Bestandteil im kölschen Jahreskalender. Er zieht zahlreiche Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt an. Denn eines hat sich herumgesprochen: Nirgendwo ist die Wahrscheinlichkeit größer, einem marathonlaufenden Hunnen oder Funkemariechen zu begegnen als in Köln.

Die Streckenführung in Form einer ausgestreckten Hand symbolisiert ein herzliches Willkommen, auch an die vielen internationalen Läufer. Der Kurs durch die typisch kölschen Stadtviertel, die kulturelle Vielfalt, die Karnevalsstimmung mit zehntausenden Zuschauern an der Strecke waren und sind die herausragenden Merkmale des Generali Köln Marathon.

Der emotionale Zieleinlauf am Kölner Dom ist dabei das Highlight der Veranstaltung, die jedem Finisher in Erinnerung bleibt. Eine hohe organisatorische Qualität und ein top sortiertes Verpflegungsdorf sind ein weiteres Markenzeichen.

Und das nicht nur beim Marathon. Seit 2006 wird auch ein Halbmarathon angeboten, der mit rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern mittlerweile der zweitgrößte in Deutschland ist. Abgerundet wird das Angebot mit einem Staffelmarahton, bei dem sich vier Läuferinnen und Läufer die 42 Kilometer teilen. Man muss also keinen Marathon (alleine) laufen, um das spezielle Kölner Flair zu erleben.

Nachhaltigkeit wird in Köln großgeschrieben. Klimafreundliche Maßnahmen wie Mehrwegbecher, regionale Produkte im Verpflegungsdorf, Finishershirts aus Recycling-Material oder ein kostenloses ÖPNV-Ticket sind nur einige Maßnahmen, die zeigen, dass auch Laufveranstaltungen ihren Beitrag leisten können, um Ressourcen zu schonen und nachhaltige Verantwortung zu übernehmen.

Mehr Infos & Anmeldung



www.generali-koeln-marathon.de

VIEL NATUR MITTEN IM RUHRPOTT

[ESSEN]

12. OKTOBER 2025

Der **Westenergie Marathon** ist Deutschlands ältester Marathon und 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 Städtereion 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. Neu ist 2025 der Veranstaltungsort: Start und Ziel befinden sich auf dem Seaside Beach Gelände.

Mehr Infos
& Anmeldung

westenergie-marathon.de



Drei Lafevents an einem Tag

63. Westenergie Marathon

Mit Westenergie Seerunde (ca. 18 km)
rund um den Baldeneysee und AllbauTeamStaffel.

Jetzt anmelden auf
www.westenergie-marathon.de

12.
Oktober
2025



westenergie

Sponsoren

WAZ

 Sparkasse Essen

 **BKK**
Landesverband
NO RD WEST

SPORT VOSWINKEL



GOTTFRIED SCHULTZ
100

 **Allbau**
Mein Zuhause in Essen

REGIONALVERBAND
RUHR

ALBERT EINSTEIN AUF DER SPUR

**Der berühmteste Sohn der Stadt
ist Namensgeber des
Einstein-Marathon in Ulm.**

Mit über 12.000 Anmeldungen (2024) gehört der Einstein-Marathon in Ulm zu den größten Laufveranstaltungen in Süddeutschland. Rund 50.000 begeisterte Zuschauer und 25 Bands an der Strecke machen das Laufereignis an der Donau jedes Jahr zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten.

Am 12. Oktober 2025 findet er bereits zum 21. Mal statt. Die Strecke führt durch die historischen Straßen von Ulm und Neu-Ulm und bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, die Schönheit der Stadt zu erleben. Der Höhepunkt des Laufs ist zweifellos der Zieleinlauf auf dem Münsterplatz, wo alle Läu-



ferinnen und Läufer von den Zuschauern begeistert empfangen werden. Der Münsterplatz befindet sich direkt am Fuße des Ulmer Münsters, dem höchsten Kirchturm der Welt. Der Einstein-Marathon ist auch aufgrund seiner Vielfalt an angebotenen Laufstrecken so beliebt. Du kannst zwischen Marathon, Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf wählen, je nach Fitnesslevel und persönlichen Zielen.

Mit einer einzigartigen Strecke, einer atemberaubenden Kulisse und einer beeindruckenden Anzahl von Teilnehmern und Zuschauern ist der Einstein-Marathon in Ulm definitiv eine Laufveranstaltung, die Du nicht verpassen solltest.

**Mehr Infos
& Anmeldung**

www.einsteinmarathon.de



beurer



Sparkasse
Ulm

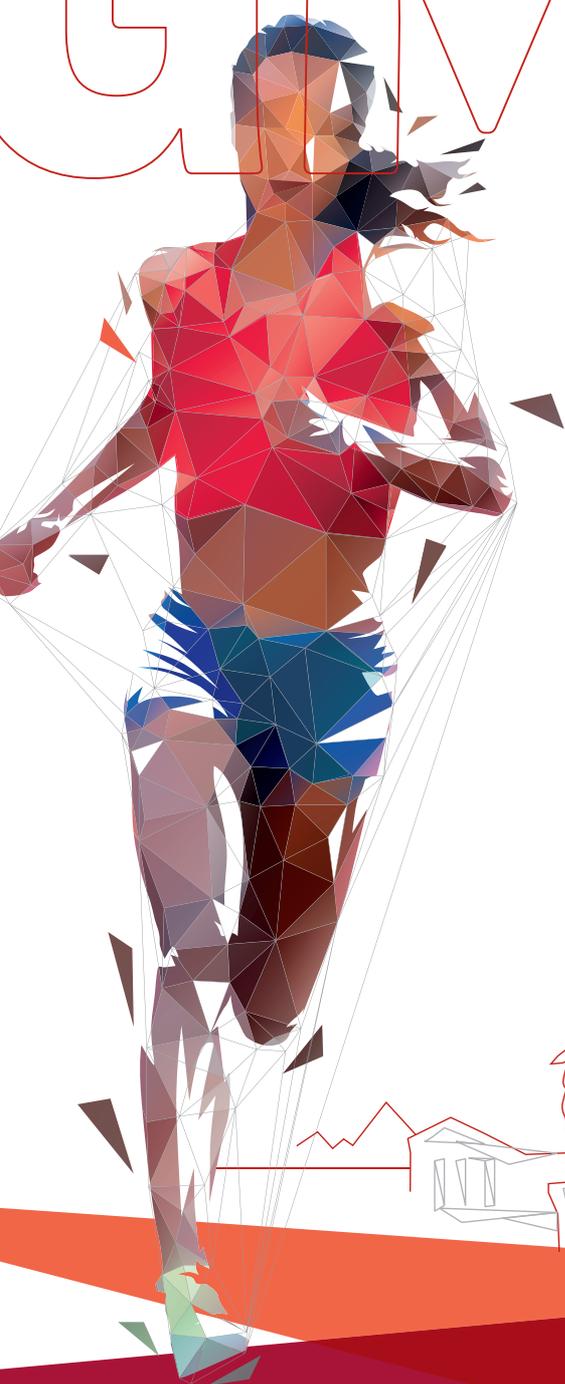
12. Oktober 2025

einstein-marathon.de



**GENERALI
MÜNCHEN
MARATHON**

GMM25



**MARATHON
HALBMARATHON
10 KM-LAUF
MARATHONSTAFFEL**



WWW.GENERALIMUENCHENMARATHON.DE

[MÜNCHEN]

OKTOBER 2025

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

EIN MUSS FÜR MÜNCHEN-FANS



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.

Auf dem Hans-Jochen-Vogel-Platz im Olympiapark starten der Marathon und der Zehn-Kilometer-Lauf. Der Halbmarathon hingegen beginnt im Englischen Garten und ist identisch mit der zweiten Hälfte 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 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 Marienplatz, vorbei an der Bayerischen Staatsoper und der Münchner Residenz zum Odeonsplatz. Spektakulär führt die Strecke weiter vorbei an der Theatinerkirche über die Ludwigstraße. Der Zieleinlauf befindet sich wie der Start am Hans-Jochen-Vogel-Platz im Olympiapark.

Start und Ziel im Olympiapark

Ein besonderes Highlight stellen Start und Ziel im historischen Münchner Olympiapark dar – dem Schauplatz der Olympischen Spiele von 1972. Echtes Olympia-Feeling und einzigar-

tige Stimmung erwartet die Läuferinnen und Läufer, wenn sie unter dem tosenden Applaus der Zuschauer die Ziellinie überqueren. G'schafft – so sagt man in Bayern.

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 Debut ebenfalls mit einem neuen Streckenrekord nach 2:07:28 Stunden.

Nicht umsonst ist dieses Event ein Highlight im Laufkalender und ein absolutes Muss für alle München-Fans, 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

SWISS+ CITY MARATHON

LUCERNE

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



INKL. GRATIS ANREISE, RUNNINGFOTO & VERPFLEGUNG



JETZT ANMELDEN & VON VERGÜNSTIGTEN KONDITIONEN PROFITIEREN

26. OKTOBER 2025

Top Events
LUZERN+
FACEBOOK

SWISSTOPSPORT
sport events – made in Switzerland

**BIS BALD
IN LUZERN**



PRESENTING
PARTNER



OFFICIAL
PARTNER



[LUZERN]
26. OKTOBER 2025

IN LUZERN TRIFFT SIGHTSEEING AUF LAUFERLEBNIS

Zwischen Alpen-Panorama und Vierwaldstättersee: Der **SwissCityMarathon – Lucerne** ist das Lauf-Highlight in der Schweiz.

Am letzten Sonntag im Oktober findet der SwissCityMarathon – Lucerne statt. Mit der abwechslungsreichen Laufstrecke und der unvergleichlichen Atmosphäre durch Musik sowie Zuschauerinnen und Zuschauer ist der SwissCityMarathon – Lucerne das Schweizer Lauf-Highlight im Herbst. Dank der verschiedenen Distanzen von 10KM, 21KM und 42KM ist der Lauf für Einzelpersonen und Gruppen geeignet.

Vom Start aus führt die Strecke entlang der traditionsreichen Luxushotels der Stadt und der andächtigen Hofkirche ins Zentrum von Luzern. Mit Sicht auf die weltberühmte Kapellbrücke und ihren Wasserturm läuft man auf der gegenüberliegenden Seeseite vorbei am weltberühmten Kultur- und Kongresszentrum Luzern. Weiter geht es mit Blick auf das imposante Bergpanorama der Zentralschweiz entlang des Vierwaldstättersees um die Horwer Halbinsel. Anschließend führt die Strecke durch das moderne Fußballstadion des FC Luzern, mitten durch das KKL Luzern und durch die malerische Altstadt zum Ziel im einmaligen Verkehrshaus der Schweiz.

Der SwissCityMarathon – Lucerne bietet für alle eine passende Laufdistanz. Mit dem CityRun 10KM, dem CharityRun 10KM, dem Halbmarathon sowie dem Marathon stehen drei verschiedene Laufdistanzen zur Verfügung.

Dank SwissRunners-Ticket profitieren alle Teilnehmenden von einer Gratis-Anreise ab der Schweizer Grenze und zurück mit dem öffentlichen Verkehr. Die Anreise ist dabei bereits bis zu drei Tage vor und die Rückreise bis zu zwei Tage nach dem Event möglich. Die ideale Gelegenheit, den Laufsport mit Sightseeing und einem Weekend-Trip in Luzern zu verbinden.

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 **Agreement**. Dieses ist ein freiwilliges Versprechen der Läuferinnen und Läufer, bei dem sie den SwissCityMarathon – Lucerne in seinen Nachhaltigkeitsbestrebungen unterstützen und gemäß den vorgegebenen Punkten nachhaltig handeln.

Sei dabei, wenn 12.000 Läuferinnen und Läufer gemeinsam beim Schweizer Lauf-Highlight an der Startlinie stehen. Melde dich jetzt an und profitiere von vergünstigten Preisen.

Mehr Infos & Anmeldung



www.swisscitymarathon.ch

EINZIGARTIGE EINUNDZWANZIG

Sonntag, 8.12.2024
Sonntag, 7.12.2025



Foto: SportOnline

itdesign-Nikolauslauf Tübingen

[TÜBINGEN]

8. DEZEMBER 2024

7. DEZEMBER 2025

JUBILÄUM 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. Rund 2500 Läuferinnen und Läufer erreichen Jahr für Jahr das Ziel im Tübinger Norden.

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. 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 weitere 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 – und feiert jetzt sein Jubiläum: Am 7. Dezember 2025 findet der itdesign-Nikolauslauf zum 50. Mal statt.

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. Die optimal organisierte Veranstaltung bietet alles, was ein modernes Laufevent bieten sollte. Dazu gehört auch die kostenlose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Mehr Infos & Anmeldung



www.nikolauslauf-tuebingen.de

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

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

SILVESTERLAUF

31. DEZEMBER 2024
AB 13:00 UHR



LAYOUT: ENSCH-MEDIA.DE

TRIER - HAUPTMARKT

ALLE EVENTS


FIRMENLAUF

28.05.2025, 19:00 Uhr
SWT-ARENA Trier
Forth-Worth-Platz 1
54292 Trier


FLUTLICHT MEETING

05.09.2025, 19:00 Uhr
Moselstadion
Am Stadion 1
54292 Trier


FRAUENLAUF

14.09.2025, 10:00 Uhr
Kaiserthermen Trier
Weimarer Allee
54290 Trier

INFORMATIONEN & ANMELDUNG: WWW.SILVESTERLAUF.DE

[TRIER]

31. DEZEMBER 2024/2025

Beim **35. Bitburger 0,0%-Silvesterlauf** in 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 1-km-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 2024 wird die 35. Auflage des Bitburger 0,0%-Silvesterlaufs auf der 1-km-Runde durch die Trierer Altstadt ausgetragen. 5 Kilometer stehen für die Frauen und die Männer auf dem Programm. Das gilt für die Elite im Kampf um die Preisgelder ebenso wie für die Genießer in den Volksläufen. Neu: Neben den eigenen Starts für jedes Geschlecht gibt es einen dritten Volkslauf für Frauen und Männer gemeinsam.

Deutschlands „geilstes Strassenrennen“

Hobbyläuferinnen wie -läufer erzählen noch Jahre später mit leuchtenden Augen vom Trierer Gänsehaut-Erlebnis beim Lauf in der Abenddämmerung durch die illuminierte Altstadt. Zumindest einmal im Läuferleben muss man das „deutsche Sao Paulo“ mit allen Sinnen erfahren. Äthiopiens Lauf-Ikone Haile Gebrselassie (Sieger 2009) schwärmt bis heute davon. Der deutsche Marathonrekordler Amanal Petros sprach nach sei-

ner dritten Teilnahme 2023 vom „geilsten Straßenrennen in Deutschland“. Nach den Platzierungen zwei, drei und vier will er im Olympiajahr „endlich in Trier gewinnen“. Den deutschen Rekord im 5-km-Straßenlauf hat auch der Wattenscheider Nils Voigt im Visier.

Der Verein Silvesterlauf Trier organisiert im Jahresverlauf weitere Top-Events. Der Anspruch stets: eine ganz spezielle Atmosphäre. Das gilt für den Edith Lücke-Frauenlauf (2025 am 14. September, 10 Uhr), einen Genusslauf über 5 Kilometer mit Start vor den Kaiserthermen und Zieleinlauf im römischen Amphitheater, vorbei an allen bedeutenden Baudenkmälern wie Porta Nigra, Dom und Konstantin-Basilika. Außergewöhnlich ist auch der Firmenlauf mit seinen zuletzt 5.000 Teilnehmern (Vorabend von Christi Himmelfahrt / 2025 am 28. Mai). Im Gegensatz zu den meisten Business Runs führt er durchs Stadtzentrum.

Mehr Infos & Anmeldung



www.silvesterlauf.de

ALLE GRR- TERMINE 2025 AUF EINEN BLICK

16. März 2025

BENSBERG

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

BREMEN

Werderseelauf | bremen-
RACING UG (haftungsbe-
schränkt) | werderseelauf.de

23. März 2025

DRESDEN

NTT DATA Citylauf Dresden
Laufszene GmbH
citylauf-dresden.de

April 2025

KORSCHENBROICH

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

6. April 2025

HANNOVER

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

BERLIN

**GENERALI BERLINER
HALBMARATHON**
SCC Events GmbH
www.general-
berliner-halbmarathon.de

WÜRZBURG

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

HAMBURG

**Int. Wilhelmsburger
Insellauf** | BMS Die Lauf-
gesellschaft mbH | www.
wilhelmsburger-insellauf.de

FREIBURG

**MEIN FREIBURG
MARATHON**
Freiburg Wirtschaft Touristik
u. Messe GmbH & Co. KG |
www.mein-freiburgmar-
athon.de

13. April 2025

TANGERMÜNDE

**Tangermünder Elbdeich-
marathon** | Tangermünder
Elbdeichmarathon e.V.
www.elbdeichmarathon.de

19. April 2025

PADERBORN

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

27. April 2025

BURG-LÜBBENAU

Spreewald Marathon
Spreewald Marathon e.V.
spreewaldmarathon.de

DÜSSELDORF

**Uniper Düsseldorf
Marathon**
D.LIVE GmbH & Co. KG |
duesseldorfmarathon.de

DRESDEN

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

GIFHORN

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

Mai 2025

FRANKFURT

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

4. Mai 2025

BERLIN

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

9. Mai 2025

BERLIN

**Berliner 10-km-Lauf für Ge-
fangene** | JVA Plötzensee

11. Mai 2025

HEILBRONN

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

17. Mai 2025

BERLIN

KoRo Berliner Frauenlauf
SCC Events GmbH
berliner-frauenlauf.de

EINBECK

Einbecker Bierstadtlauf
Stadt Einbeck
www.bierstadtlauf.de

18. Mai 2025

SALZBURG

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

DUISBURG

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

21. Mai 2025

BERLIN

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

25. Mai 2025

WÜRZBURG

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

BREMEN

Frauenlauf Bremen
bremenRACING UG
(haftungsbeschränkt)
frauenlauf-bremen.de

Mai/Juni 2025

HAMBURG

HafenCity Run
BMS Die Laufgesellschaft
mbH | hafencityrun.de

1. Juni 2025

SALZKOTTEN

**Klingenthal Salzkotten
Marathon**
Stadt Salzkotten
salzkotten-marathon.de

14. Juni 2025

DREBBER

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

15. Juni 2025

LEVERKUSEN

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

18. Juni 2025

SAARBRÜCKEN

**dm Firmenlauf
Saarbrücken**
n plus sport GmbH
www.firmenlauf-sb.de

22. Juni 2025

FÜRTH

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

25. Juni 2025

DARMSTADT

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

28. Juni 2025

TUTTlingen

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

DELMENHORST

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

LÖNINGEN

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

29. Juni 2025

HAMBURG

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

5. Juli 2025

BREMEN

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

6. Juli 2025

ESSLINGEN

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

12. Juli 2025

GRAUN (I)

Reschenseelauf
ASV Rennerclub Vinschgau
www.reschenseelauf.it

26. Juli 2025

BERLIN

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

August 2024

HAMBURG

SUNSET Wattenmeer
BMS
Die Laufgesellschaft mbH
www.sunset-series.de

2. August 2025

ROSTOCK

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

10. August 2025

MONSCHAU

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

16. August 2025

SCHORTENS

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

24. August 2025

BERLIN

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

29. August 2025

BRILON

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

September 2025

KARLSRUHE

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

7. September 2025

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

14. September 2025

KASSEL

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

MÜNSTER

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

ANZEIGE

**7. FLENSBURG
LIEBT DICH
MARATHON**
www.flensburg-marathon.de

7.9.2025

- MARATHON
- HALBMARATHON
- STAFFELMARATHON
- 10 KM LAUF
- 5 KM LAUF
- KINDERLÄUFE

VR Bank Nord eG | JACOB CEMENT BAUSTOFFE | BECKMANN DIE KÜCHE | FRS | AOK | HOCHZEIL

NIEDERNHALL

ebm-papst Marathon
TSV Niedernhall e.V.
www.ebmpapst-marathon.de

HAMBURG

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

KIEL

Kiel.Lauf
ZIPPELS'S Läuferwelt
Veranstaltungs GmbH
www.kiellauf.de

21. September 2025

BERLIN

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

BREMEN

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

TÜBINGEN

Tübinger Erbe-Lauf
LAV Stadtwerke
Tübingen e.V.
www.tuebinger-erbe-lauf.de

Oktober 2025

STEINHEIM

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

BERLIN

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

MÜNCHEN

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



Seit vielen Jahren stimmungsvoller Ausklang des Laufjahres: Der Silvesterlauf durch die Trierer Innenstadt zieht Top-Athleten und Hobbyläufer:innen gleichermaßen an

5. Oktober 2025

KÖLN

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

12. Oktober 2025

ULM

Einstein-Marathon Ulm
Sun Sportmanagement GmbH
www.einsteinmarathon.de

HALLE

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

BRÄUNLINGEN

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

ESSEN

Westenergie Marathon
TUSEM Essen
westenergie-marathon.de

LINDAU

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

26. Oktober 2025

LUZERN (CH)

SwissCityMarathon - Lucerne
Verein SwissCityMarathon-Lucerne
www.swisscitymarathon.ch

31. Oktober 2025

BREMEN

Halloween Lauf
bremenRacing UG
(haftungsbeschränkt)
halloween-run-bremen.de

Dezember 2025

HAMBURG

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

7. Dezember 2025

TÜBINGEN

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

31. Dezember 2025

SOEST

Sparkassen Silvesterlauf Werl-Soest
Förder- u. Veranstaltungsgem. Silvesterlauf e.V.
www.silvesterlauf.com

TRIER

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

BREMEN

Silvesterlauf Bremen
bremenRacing UG
(haftungsbeschränkt)
silvesterlauf-bremen.de

12. April 2026

BOCKENHEIM

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

9. Mai 2026

RIESENBECK

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

lean-pro
Licht | Ton | Video | Bühne
lean-pro ▶ media

Als kompetenter Ansprechpartner für Veranstaltungstechnik und Mediendienstleistungen bietet lean-pro den vollumfänglichen Service für Events und Filmproduktionen. Das technisch versierte und kreative Team ist erst zufrieden, wenn der Kunde es auch ist. Das Dienstleistungsportfolio erstreckt sich von smarter Licht-Ton- und Videotechnik für Konzerte, Jubiläen und Versammlungen aller Größen über Eventdokumentationen bis hin zur Aufmerksamkeit erregenden Filmproduktionen.

 ePAY

ePAY bietet als ein führender Full-Service Payment Provider seinem globalen Partner Netzwerk mit nur einer Schnittstelle Zugang zum umfangreichen Portfolio an Gift Card-, Prepaid-, Payment-, Issuing-, Acquiring-, Incentive- & Reward-Lösungen auf allen Kanälen. Dank der Kooperation mit GRR können bei den Mitgliedsveranstaltungen Meldegebühren, Merchandising-Artikel oder Zusatzleistungen bargeldlos bezahlt werden.

codex
Internetagentur

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

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.


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.

› LAUFHAUPTSTADT IN SACHSEN ‹

LAUFEN IN DRESDEN: DAS LÄUFT

In welchen Städten nehmen im Verhältnis zur Einwohnerzahl die meisten Menschen an Laufevents teil? Dresden gehört auf jeden Fall zur Spitzengruppe. Hier läufst du immer in wunderschöner Natur und vor historischer Kulisse.

↳ Zugegeben, laufen kann man eigentlich überall. Aber wenn man kann, dann doch lieber in einer bezaubernden Landschaft, am Ufer eines Flusses, in wunderschönen Parks oder durch eine historische Kulisse, dort also, wo andere Urlaub machen. Warum also nicht beides verbinden? In Dresden zum Beispiel, einer Stadt mithin, die all das garantiert und sich neben vielem anderen als eine Laufhauptstadt bezeichnen kann.

Denn kaum in einer anderen deutschen Großstadt ist die Teilnehmendenzahl bei Laufevents im Verhältnis zur Einwohnerzahl so hoch wie in der Elbestadt. Ob innerstädtisch im Großen Garten, am Elbufer, im Plauenschen Grund oder in der Dresdner Heide, in Dresden läuft sich gut. Neben den Möglichkeiten für das tägliche und individuelle Training haben sich in der Stadt zahlreiche überregional bedeutende Veranstaltungen etabliert, die verschiedene Zielgruppen ansprechen und durch unterschiedliche Terrains führen.

AN DER OBERELBE: EINER DER SCHÖNSTEN MARATHONLÄUFE

Höhepunkte sind zweifellos der 26. VVO Oberelbe-Marathon am 27. April 2025 und der Dresden Marathon Ende Oktober 2024. Ersterer ist nach dem Rennsteiglauf nicht nur der zweitgrößte Landschaftslauf Ostdeutschlands, sondern zählt seit vielen Jahren auch zu den schönsten Marathons in Deutschland. Er startet in Königstein, führt entlang der faszinierenden Felsformationen der

Sächsischen Schweiz und durch das historische Zentrum von Pirna, passiert auf dem Elbradweg Pillnitz und die Elbschlösser, durchquert Dresdens weltbekannte Hängebrücke, das Blaue Wunder, und endet, vorbei an den kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten Dresdens, im Sportpark Ostra.

Das Auge läuft mit, könnte man sagen, was den Marathon auch für internationale Laufreiseanbieter interessant macht. Dafür sorgt auch die weltweit einmalige marathongebende Dampferfahrt: Auf einem eigens gecharterten historischen Schaufelraddampfer können Freundinnen, Freunde und Angehörige ihre Läuferinnen und Läufer von Königstein bis nach Dresden auf dem Wasser begleiten.

Barock und Natur, so weit die Füße tragen, verspricht der Dresden Marathon, der am 27. Oktober 2024 zum 24. Mal stattfindet und längst auch die internationale Laufszenen anzieht. Sightseeing im Laufschrift, der Kenianer Ezekiel Koech brauchte dafür zwei Stunden und zehn Minuten, seine Landsfrau Teclah Chebet hält den Rekord mit zweieinhalb Stunden. Es geht natürlich auch langsamer und auf kürzeren Strecken. Die über 300 Musiker und Musikerinnen sorgen mit ihren Bands auf jeden Fall für Stimmung und der Blick auf die historische Altstadt oder die malerischen Loschwitz Elbhänge ist immer inklusive.

Zwei Marathons allein machen freilich noch keine Laufhauptstadt, doch die Dresdner Laufszenen kennt auch zwischen den Höhepunkten keinen Stillstand. Veranstaltungen gibt es dank der 2008 gegründeten Agentur Laufszenen Events am laufenden Band. Nachtläufe, der SachsenTrail,



Beim Dresden Marathon erlebst du die Barock-Stadt von ihrer stimmungsvollen Seite



Das „Blaue Wunder“: Eine der schönen Elbbrücken Dresdens



Die Elbwiesen gehören zu Dresden, wie die Seine zu Paris

zahlreiche Adventure-Walks, in Dresden kann man auf vielfältige Weise in Bewegung sein. Mehrere, übers Jahr verteilte Straßenläufe ziehen mit ihren herrlichen Strecken inzwischen die ganze deutsche Laufszenen an.

REWE TEAM CHALLENGE: ÜBER 28.500 TEILNEHMENDE KÖNNEN NICHT IRREN

Spannend ist der REWE Team Challenge Dresden im Juni 2025, denn hier kommt es auf kollektiven Zusammenhalt an. 28.500 Teilnehmende haben diesen Teamgeist in diesem Jahr bewiesen, viele auch bei der After Run Party. Der Zieleinlauf des 5 Kilometer langen, auf dem Altmarkt gestarteten Firmenlaufes erfolgt unter dem Flutlicht des Fußballstadions, das in Dresden, fast kann man es erwarten, den Namen eines Läufers trägt. Der Mittelstreckler Rudolf Harbig lief einst binnen weniger Monate vier Weltrekorde. Bestzeiten und Platzierungen stehen dagegen nicht im Mittelpunkt, wenn am 9. September der Frauenlauf Dresden startet. Sambabands und Trommler machen aus dem Lauf über die 5 und 10 Kilometerstrecke eine Laufparty.

Extremsportfans wiederum haben einen Termin in Radebeul: Anfang Mai 2025 können sich Wagemutige am 21. Sächsischen Mount Everest Treppenmarathon, einem der härtesten Treppenläufe der Welt, versuchen. Was immer Läufer und Läuferinnen zu finden hoffen, ob Spaß oder den persönlichen Rekord, ob die Gemeinschaft von Gleichgesinnten oder gar den Runner's High, in Dresden und Umgebung sind die Strecken dafür bereit.



Der VVO Oberelbe-Marathon führt von der Sächsischen Schweiz nach Dresden und zählt zu den schönsten Marathonläufen in Deutschland



LAUFLINKS DRESDEN

- VVO Oberelbe-Marathon
www.oberelbe-marathon.de
- Dresden-Marathon
www.dresden-marathon.com
- Laufszenen
<https://laufszenen-sachsen.de>
- Sächsischer Mt. Everest Treppenmarathon
www.treppenmarathon.de
- Dresden Elbland
www.visit-dresden.travel

› HIER WÄHLST DU ‹

DIE BESTEN DER BESTEN



Domenika Mayer und Amanal Petros wurden 2023 in Bergisch-Gladbach ausgezeichnet. Während die „Läuferin des Jahres“ vor Ort war, wurde Amanal Petros zugeschaltet. Das „Kommando Fischrikadelle“ erhielt von Moderator Jan Fitschen und LÄUFT.-Chefredakteur Christian Ermert den #gemeinsammehrbewegen-Preis



Alle Infos zur Wahl in diesem Jahr unter

www.laufen.de/d/laeufervwahl2024



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 2024. Die Wahl startet auf laufen.de, sobald die Straßenlaufsaison 2024 mit dem Mainova Frankfurt-Marathon (27. Oktober) größtenteils abgeschlossen ist.

Und so läuft die Wahl ab: Ab dem 28. 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 2024 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 29. November bei einer Laufgala in Hannover verkündet und ausgezeichnet. Zuletzt wurden Domenika Mayer und

Amanal Petros zur Läuferin und zum Läufer des Jahres gekürt. Beide zeigten beim BMW Berlin-Marathon 2023 ihre besten Leistungen. Amanal Petros (SCC Berlin) blieb als erster deutscher Marathonläufer unter 2:05 Stunden über 42,195 Kilometer. In 2:04:58 Stunden pulverisierte er seinen eigenen deutschen Rekord. Mit dieser Leistung und vier weiteren persönlichen Bestzeiten in sechs Rennen setzte sich der 28-Jährige im Uservotum deutlich gegen seine Marathon-Kollegen Richard Ringer (LC Rehlingen) und Hendrik Pfeiffer (TK Hannover) durch. Für Domenika Mayer von der LG Telis Finanz Regensburg war das Votum Anerkennung für ihre beeindruckende Steigerung im Marathonlauf, die in der Abstimmung höher bewertet wur-

de als der Hallen-EM-Sieg von Hanna Klein über 3000 Meter, die auf Rang zwei landete. Der dritte Platz ging an Fabienne Königstein (MTG Mannheim), wie Domenika Mayer Marathonläuferin und Mutter. Die 30-Jährige steigerte sich im April 2023 in Hamburg nur neun Monate nach der Geburt ihrer Tochter um 6:47 Minuten auf 2:25:48 Stunden. Auch Domenika Mayer gelang in Berlin ein Quantensprung, mit dem sie sich das Olympiaticket für Paris 2024 sicherte. In 2:23:47 Stunden war die 33 Jahre alte Mutter von zwei Kindern zeitweise die zweitschnellste deutsche Marathonläuferin überhaupt. Nur die deutsche Rekordhalterin Irina Mikitenko (2:19:19 h) lag vor ihr, bevor dann Melat Kejeta An-

fang Januar 2024 in 2:21:47 Stunden an Domenika Meyer vorbeizog und sie auf Rang drei verdrängte. „Diese Wertschätzung durch die laufen.de-User und die Laufveranstalter bedeutet mir unglaublich viel“, sagte sie nach der Ehrung, die im Rahmen einer stimmungsvollen Lauf-Gala auf Schloss Bensberg in Bergisch-Gladbach stattfand. Organisiert wurde der Festabend von German Road Races (GRR), dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), laufen.de und dem TV Refrath als örtlichem Organisator des Königsforst-Marathons, der im 2024 Jubiläum feierte und zum 50. Mal ausgetragen wurde.

Neben dem Läufer und der Läuferin des Jahres 2023 wurden bei dem von Ex-10.000-Meter-Europameister und laufen.de-Podcaster Jan Fitschen moderierten Event mit fast 100 geladenen Gästen noch weitere Preise in folgenden Kategorien vergeben: Der von DATEV unterstützte und mit 1000 Euro dotierte #gemeinsammehrbe-wegen-Preis für besonderes soziales Engagement im Laufen ging an das „Laufrudel #kommandofischfrikadelle“ um Initiator Christian Schlotfeldt aus Magdeburg, das in fantasievollen Kostümen laufend Spenden für die Kinderkrebshilfe sammelt.

Als Nachwuchsläufer des Jahres wurde Tristan Kaufhold (SSC Hanau-Rodenbach) ausgezeichnet, der 2023 in 30:04 Minuten über zehn Kilometer der schnellste Unter-18-Jährige in Europa war. Zu Deutschlands Nachwuchsläuferin des Jahres wurde Kira Weis (KSG Gerlingen) gekürt, die Silber bei den U20-Europameisterschaften in Jerusalem über 5000 Meter gewann.

Der GRR-Preis fürs sportliche Lebenswerk ging an die ehemalige Weltklasseläuferin Sylvia Schenk, die 1972 bei Olympia in München über 800 Meter am Start war und sich danach als bedeutenden Sportpolitikerin für die Laufbewegung einsetzte. Als Nachwuchstrainer des Jahres zeichnete GRR Ralph Sagasser aus, der bei der schwäbischen KSG Gerlingen unter anderem das Talent von Kira Weis entdeckt hat und weiter als Coach för-

So ging die Wahl zuletzt aus

Amanal Petros (SCC Berlin) blieb 2023 beim BMW Berlin-Marathon als erster deutscher Marathonläufer unter 2:05 Stunden über 42,195 Kilometer. In 2:04:58 Stunden pulverisierte er seinen eigenen deutschen Rekord. Die Auszeichnung zum „Läufer des Jahres“ war der verdiente Lohn.

Domenika Mayer gelang 2023 in Berlin ein Quantensprung, mit dem sie sich das Olympiaticket für Paris 2024 sicherte. In 2:23:47 Stunden war die 33 Jahre alte Mutter von zwei Kindern zeitweise die zweitschnellste deutsche Marathonläuferin überhaupt. Nur die deutsche Rekordhalterin Irina Mikitenko (2:19:19 h) lag vor ihr, bevor dann Melat Kejeta Anfang Januar 2024 in 2:21:47 Stunden an Domenika Meyer vorbeizog und sie auf Rang drei verdrängte.



Läuferin des Jahres

2023	Domenika Mayer
2022	Konstanze Klosterhalfen
2021	Sandra Mörchner
2020	Melat Yisak Kejeta
2019	Anja Scherl
2018	Fabienne Amrhein
2017	Alina Reh
2016	Gesa Felicitas Krause
2015	Gesa Felicitas Krause
2014	Antje Möldner-Schmidt
2013	Irina Mikitenko
2012	Anna Hahner

Läufer des Jahres

Amanal Petros
Richard Ringer
Simon Boch
Simon Boch
Tom Gröschel
Tom Gröschel
Arne Gabius
Richard Ringer
Arne Gabius
Arne Gabius
Homiyu Tesfaye
Jan Fitschen

GRR-Preis für Organisatoren

2023	Post SV Tübingen
2022	Michael Lederer
2021	SCC Events
2020	Gustav Jenne
2019	Ottmar Berg
2018	Horst Milde
2017	HAI Hannover Marathon
2016	Wolfgang Kucklick
2015	Paderborner Osterlauf
2014	BMS Die Laufgesellschaft
2013	Alfred Langenbrunner & SCC Berlin
2012	Gerd Zachäus
2011	Friedhelm Boschulte

Award für das sportliche Lebenswerk

2023	Sylvia Schenk
2022	Manfred & Herbert Steffny
2021	Uta Pippig
2020	Waldemar Cierpinski
2019	Birgit Lennartz
2018	Brigitte Kraus
2017	Christoph Herle
2016	Katrin Dörre-Heinig
2015	Charlotte Teske
2014	Hans Grodotzki
2013	Christa Vahlensieck



Nachwuchsläuferin des Jahres

2023	Kira Weis
2022	Jolanda Kallabis
2021	Blanka Dörfel
2020	Anneke Vortmeier
2019	Josina Papenfuß
2018	Lisa Oed
2017	Lisa Oed
2016	K. Klosterhalfen
2015	Alina Reh
2014	Alina Reh
2013	Maya Rehberg
2012	Maya Rehberg
2011	Gesa Felicitas Krause
2010	Corinna Harrer
2009	Corinna Harrer
2008	Anna Hahner
2007	Katharina Heinig
2006	Julia Hiller
2005	Julia Viellehner
2004	Eva-Maria Stöwer

Nachwuchsläufer des Jahres

Tristan Kaufhold
Lukas Ehrle
Lukas Ehrle
Paul Specht
Elias Schreml
Elias Schreml
Markus Görgler
Markus Görgler
Patrick Karl
Patrick Karl
Philipp Reinhardt
Homiyu Tesfaye
Martin Grau
Tom Gröschel
Simon Dörflinger
Robert Krebs
Matti Markowski
Thorsten Baumeister
Tom Scharff
Zelalem Martel

Trainer oder Trainerin des Jahres

2023	Ralph Sagasser
2022	Armin Beyer
2021	Kurt Ring
2020	Winfried Aufenanger
2019	Henner Misersky
2018	Sascha Arndt
2017	Sascha Arndt
2016	Martin Lütke-Varney
2015	Günter Zahn
2014	Günther Scheefer
2013	Carmen Rehberg
2012	Jürgen Eberding
2011	Bernd Meuser
2010	Andreas Fuchs
2009	Kurt Ring
2008	Jürgen Stephan
2007	Heiner Weber
2006	Klaus-Peter Weippert
2005	Heinz Reifferscheid

dert. Der GRR-Preis für Organisatoren von Laufveranstaltungen ging an den Post SV Tübingen für dessen itdesign-Nikolauslauf. Insgesamt wurden

bei den Abstimmungen, die vom DLV unterstützt wurden, mehr als 13.000 Stimmen für die verschiedenen Preisträger abgegeben.

› WEIL NICHT ALLES GUT IST, WAS MAN KAUFEN KANN ‹

MEHR NACHDENKEN, BEWUSSTER ESSEN. UND MEHR GEMÜSE!

Sollte man in der Ernährung für Läuferinnen und Läufer auf Zucker verzichten? Und ist Fett schlecht? Buchautorin Anita Horn verrät, wie Aufklärung und Achtsamkeit der beste Weg zu Gesundheit und Fitness sein kann.

Anita, du hast jahrelang für dein Ernährungsbuch „Is(s) gut jetzt“ recherchiert. Was ist die wichtigste Erkenntnis in Sachen Ernährung für Läufer und Läuferinnen, die du dabei gewonnen hast?

Am wichtigsten ist, dass wir alle viel mehr übers Essen nachdenken und bewusste Entscheidungen treffen sollten. Und dann: Mehr Gemüse essen. Läuferinnen und Läufer neigen oft dazu, zu essen, was ihnen in die Hände fällt: Brot, Brötchen, Nudeln, Fertiggerichte, Reis, Pizza. Wer viel läuft, hat viel Hun-

ger und oft nicht viel Zeit, selbst etwas zu kochen. Das muss man auch nicht immer, es gibt auch gesunde Sachen, die man fertig kaufen kann. Aber man muss halt genau hinschauen. Es sollte immer frisches Gemüse oder Obst dabei sein. Und die eine oder andere Mahlzeit kann auch mal nur daraus bestehen – statt aus Nudeln oder Brot. Denn Gemüse und Obst liefern neben Kohlenhydraten auch Vitamine und Mineralstoffe. Und die meisten von uns essen eher zu viele Kohlenhydrate ...

Was ist mit Kartoffeln? Zählen die als Gemüse oder zur Gruppe mit Brot, Nudeln und Reis?

Kartoffeln sind ein super Gemüse. Besonders mit Pelle versorgen sie uns mit wertvollen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn wir sie allerdings in stark verarbeiteter Form als Pommes, Kartoffelpuffer oder Chips essen, schmälert das den gesundheitlichen Wert deutlich. Und je nach verwendetem Fett und anderen Zusatzstoffen kann der exzessive Verzehr von Kartoffelprodukten sogar richtig ungesund werden.

Im Gespräch: Expertin & Buchautorin Anita Horn

Anita Horn ist freiberufliche Journalistin, Autorin, Ernährungstrainerin, Hobby-Landwirtin und begeisterte Hybridathletin, die ihr Können schon bei diversen Wettkämpfen wie einem Ironman-Triathlon und dem StrongmanRun unter Beweis gestellt hat. Sie lebt mit ihrer Familie im Bergischen Land bei Köln und brennt für den Sport, aber auch für alle Themen rund um eine gesunde Ernährung. Seit über zwanzig Jahren bereitet sie beim WDR im Radio und Fernsehen Beiträge rund um das Thema Ernährung und Gesundheit auf. Sie sieht es als journalistische Pflicht, ihren Fundus an Wissen mit der Öffentlichkeit zu teilen. In ihrem Buch „Is(s) gut jetzt!“ gibt sie dir Tricks und Kniffe an die Hand, um informierte, bewusste und gesundheitsfördernde Entscheidungen zur Ernährung im Alltag zu treffen. Das Buch stellt dem Leser unter anderem zwölf Aufgaben, um ein neues Bewusstsein für die eigenen Essgewohnheiten zu entwickeln und illustriert, dass gesunde Ernährung kein Hexenwerk sein muss. Das 264 Seiten starke Buch „Is(s) gut jetzt!“ ist mit der ISBN 978-3-8403-7847-8 im Meyer & Meyer Fachverlag erschienen und kann hier für 22 Euro bestellt werden: www.ahornzeit.de



GESUNDHEIT
—
ERNÄHRUNG



„Wer viel läuft, hat viel Hunger und oft nicht viel Zeit, selbst etwas zu kochen.“

Unsere Expertin Anita Horn spricht aus eigener Erfahrung. Zumal bei ihr noch Kind, Hund und ein fordernder Job hinzukommen. Sie empfiehlt: „Man muss nicht immer kochen, es gibt auch gesunde Sachen, die man fertig kaufen kann. Aber man muss halt genau hinschauen. Es sollte immer frisches Gemüse oder Obst dabei sein.“

Also ist die Grundbotschaft: Natürliches Essen möglichst wenig verarbeitet zu sich nehmen, oder?

Absolut. Es geht nicht nur ums satt werden, sondern darum, dem Körper das zu geben, was er braucht. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Vitamine – in der richtigen Mischung. Wenn die Basis stimmt, dann kann man sich natürlich auch als Ausnahme die Pizza gönnen.

Sind Bio-Gemüse und Obst wertvoller als konventionell angebaute Produkte?

Definitiv. Pflanzenschutzmittel sind oft

nicht vollständig abwaschbar, und wir wissen nicht, was sie mit uns machen. Es kommt allerdings auf die Sorte an: Bananen schält man ja immer vor dem Verzehr. Aber wenn die Schale mitgegessen wird, ist die Entscheidung für Bio immer die bessere.

Bio ist aber immer teurer ...

... schon, aber es gibt auch super Bio-produkte im Discounter. Bequemlichkeit kann sehr viel teuer sein, denn die Industrie verkauft uns mit ihren Fertigprodukten oft für eine Menge Geld viel Verpackung und viel Werbung, aber

wenig gesunde Lebensmittel. Natürlich ist Biogemüse teurer als konventionell angebautes. Mein Vorschlag: Weniger Fleisch kaufen und essen, und das so eingesparte Geld in Biogemüse und die eigene Gesundheit investieren.

Sollten Läuferinnen und Läufer überhaupt Fleisch essen, um so gesund und leistungsfähig wie möglich zu sein?

Das hängt von den individuellen Vorlieben ab, aber optimale Ernährung kann auch ohne Fleisch funktionieren. Sportlerinnen und Sportler können sich vegetarisch mit allem versorgen, was sie brauchen. Das klappt sogar vegan, auch wenn man da mehr aufpassen muss, dass man essenzielle Aminosäuren und Vitamine in ausreichender Menge zu sich nimmt. Bei veganer Ernährung ist es oft sinnvoll Vitamin B12 einzunehmen. Fleisch und Fisch können aber auch Läuferinnen und Läufer getrost weglassen und durch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte oder Tofu ersetzen, die auch in Sachen CO₂-Bilanz umweltschonender produziert werden als Fleisch.



Was war eigentlich deine Motivation, das alles zu recherchieren und das Buch zu schreiben?

Das hat sich aus meinen Recherchen der letzten 20 Jahre beim WDR ergeben, denn dort habe ich viele Ernährungsthemen behandelt und Diskussionen geführt. Außerdem fand ich es erschreckend, wie üblich das Täuschen von Verbrauchern in der Lebensmittelbranche ist, ohne dass es der Gesetzgeber verhindert. Ein Beispiel: Fertiger Heringssalat muss nur zu mindestens 25 Prozent aus Heringsfilet bestehen, daneben kann aber auch gegartes Rindfleisch oder Fleischbrät enthalten sein. Das muss dann zwar kleingedruckt in der Zutatenliste stehen, aber wer schaut die schon an? Zumal sie oft voller komplizierter Fachbegriffe ist. Wenn da aber auf der Verpackung groß „Heringssalat“ steht und Fisch abgebildet ist, kommt man ja kaum auf die Idee, dass da Rindfleisch drin ist. Ich finde, das muss viel transparenter werden und dazu will ich mit meinem Buch ein Stückweit beitragen.

Du schreibst, dass wir verlernt haben, bewusst mit Essen umzugehen. Lässt sich das wieder lernen?

Wenn der Wille da ist, ja. Viele erleben eine Hemmschwelle, weil sie denken, gesunde Ernährung sei kompliziert und zeitintensiv. Doch das muss sie gar nicht sein! Gemüse schneiden, mit Öl beträufeln und in den Ofen schieben, fertig. Viel wichtiger ist aber das Bewusstsein, wann und wie wir essen. Essen wir immer nur hastig im Stehen, abgelenkt durch unser Handy und Schlingen dabei alles runter? Oder setzen wir uns hin und nehmen uns bewusst die Zeit? Für mehr Achtsamkeit kann es auch helfen, vor einer Mahlzeit erst durchzuatmen und dann anzufangen.

Ist das Bewusstsein rund ums Thema Ernährung bei Läuferinnen und Läufern ausgeprägter?

Sportlerinnen und Sportler befassen sich mehr mit ihrer Ernährung. Das geht aber nicht immer in die richtige Richtung. Oft wird zu schnell zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen, ohne ärztliche Bera-

tung in Anspruch zu nehmen. Wenn kein Mangel vorliegt, belastet diese zusätzliche Zufuhr von Magnesium, Eisen oder Zink den Körper mehr, als dass sie hilft.

Gibt es denn das eine Patentrezept für die richtige Ernährung für Läuferinnen und Läufer?

Es gibt Grundregeln, aber nicht die eine richtige Ernährungsweise. Dafür sind wir alle viel zu unterschiedlich, die Vorlieben und Bedürfnisse zu individuell und die Möglichkeiten zu vielfältig. Die einen ernähren sich rein pflanzlich, die anderen essen Tierprodukte. Auch global gesehen unterscheiden sich die Gewohnheiten – schon allein auf Grund der regional verfügbaren Lebensmittel. Ein afrikanischer Läufer hat andere Essgewohnheiten als jemand in Deutschland. Es ist wichtig bei sich selbst anzufangen und zunächst die aktuellen Gewohnheiten zu reflektieren: Was esse ich? Wie oft esse ich? Wie viel esse ich? Dann kann man basierend auf Trainingsintensivität und den eigenen Zielen Anpassungen vornehmen. Der Prozess ist zwar etwas aufwendiger, als sich an einen Ernährungsplan zu halten, lohnt sich aber, da man so lernt, die Bedürfnisse des Körpers zu verstehen.

Hilft dein Buch dabei so sehr, dass Läuferinnen und Läufer ihre Ernährung selbst optimal auf ihre Bedürfnisse und ihr Trainingspensum abstimmen können?

Zumindest im Ansatz. Es vermittelt Basiswissen darüber, wie hoch ist der individuelle Bedarf an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten ist. Den exakt und im Detail zu ermitteln, ist allerdings nicht einfach. Das beginnt schon damit, dass sich die Empfehlungen für Kohlenhydrate beispielsweise der Deutsche Gesellschaft für Ernährung stark von denen in der Schweiz oder Österreich unterscheiden. Die Wahrheit liegt am Ende oft irgendwo dazwischen und muss individuell herausgefunden werden. Das Buch kann aber helfen, ein Bewusstsein für den Kohlenhydratkonsum zu schaffen.

Du schreibst von dem 2-1-0 Prinzip ...

... ja genau. Dabei fängt man beispielsweise an einem Montag an, nur zwei klassische Kohlenhydrat-Mahlzeiten zu essen. Obst und Gemüse zählt nicht dazu. Also zum Frühstück Müsli und abends Nudeln. Dienstags isst man so wie immer. Mittwoch ist dann der Einsertag, also einmal Kohlenhydrate. Dadurch denkt man: „Ach Mist, das Brötchen, das geht jetzt vielleicht nicht.“



„Obst und Gemüse gehört zu jeder Mahlzeit“

Der wichtigste Tipp von Anita Horn ist gleichzeitig ein ganz einfach zu verwirklichender Ratschlag

„Wer spät isst, nimmt nicht automatisch zu“

Anita Horn räumt in ihrem Buch auch mit einigen Ernährungsmythen auf, die sich in den vergangenen Jahren etabliert haben



Donnerstags isst man wieder normal und am Freitag verzichtet man ganz auf Mahlzeiten mit Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dadurch konzentriert man sich viel mehr auf sein Essverhalten. Ganz wichtig sind Phasen zwischen den Mahlzeiten, in denen man gar nichts isst, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, die zugeführte Nahrung zu verarbeiten. Essenspausen helfen auch, dass sich der Körper mit seinen Organen auf zellulärer Ebene regenerieren kann.

Also empfehlst du Intervallfasten?

Dafür müsste man zunächst mal den Begriff genau definieren. Wenn die nächtliche Essenspause morgens verlängert wird, hat der Körper natürlich mehr Zeit für die regenerativen Prozesse. Allerdings gibt es viele, die danach so großen Hunger haben, dass sie mehr essen und mehr Kalorien zu sich nehmen, als sie benötigen. Die Konsequenz: Sie fühlen sich „voll“ und nehmen vielleicht sogar zu. Andere haben bei zu langen Essenspausen das gegenteilige Problem: Ihnen fällt es schwer, in den verbleibenden Mahlzeiten ihren Nährstoffbedarf zu decken. Wer beim Intervallfasten ganze Mahlzeiten weglässt, muss darauf achten, gute Vollkornprodukte und viel Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst zu essen. Mangelernährung kann auch bei ausreichender Kalorienzufuhr entstehen, deshalb ist es beim Intervallfasten umso wichtiger, auf eine gesunde und nährstoffreiche Basis zu achten.

Viele Leute behaupten, dass man abends

nicht spät essen soll, um dann nicht zuzunehmen. Wie siehst du das?

Das hat nichts miteinander zu tun, beim Abnehmen kommt es allein auf die Kalorienbilanz an. Essen am Abend kann sich allerdings negativ auf den Schlaf auswirken, weil der Körper zusätzlich zu der Regeneration auch noch mit der Verdauung beschäftigt ist. Aber auch das ist wieder sehr individuell, so passt sich der Körper natürlich Lebensumständen wie Nachtschichten oder veränderten Schlafrhythmen an.

Wie sieht es mit dem Zucker aus? Erlaubt oder verboten?

Zucker ist erlaubt, denn wenn man bewusst mit ihm umgeht, ist er nicht schlecht für die Gesundheit. Am Ende ist es auch nicht so wichtig, ob er als Honig, Dattel- und Ahornsirup oder Industriezucker konsumiert wird. Zucker ist Zucker, auch wenn erstere Lebensmittel mehr Nährstoffe enthalten. Es kommt auf die Menge an. Das Problem ist nicht der Löffel Honig, mit dem ich bewusst meinen Joghurt süße, sondern der versteckte Zucker in verarbeiteten Nahrungsmitteln. Egal ob im

Brötchenteig oder in der Tomatensoße, überall wird er mittlerweile beigelegt und trägt erheblich dazu bei, dass viele die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Menge von 25 Gramm pro Tag überschreiten.

Thema Fett. Wie viel braucht man denn da als Sportler oder Sportlerin?

Fett ist für viele Prozesse im Körper notwendig. Wir sind auf essenzielle Fettsäuren angewiesen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Am besten nehmen wir sie in Form von pflanzlichen Ölen zu uns. Besonders empfehlenswert sind Rapsöl, Olivenöl, Kürbiskernöl oder Hanföl. Auch pflanzliche Streichfette wie Kokosfett und Margarine können Teil einer gesunden Ernährung sein. Butter würde ich nur bedingt empfehlen, denn auch da ist der Klimaeffekt durch die Milchwirtschaft enorm. Gerade bei Sportlerinnen und Sportlern geht es aber vor allem um die persönlichen Ziele. Wenn man an Körperfett verlieren möchte, kann es sinnvoll sein, die Fette zu reduzieren, da diese mehr Kalorien als Proteine und Kohlenhydrate enthalten.

BOOM ODER KRISE: WO STEHT DIE SZENE NACH CORONA?

DIE LAÜFLAGE

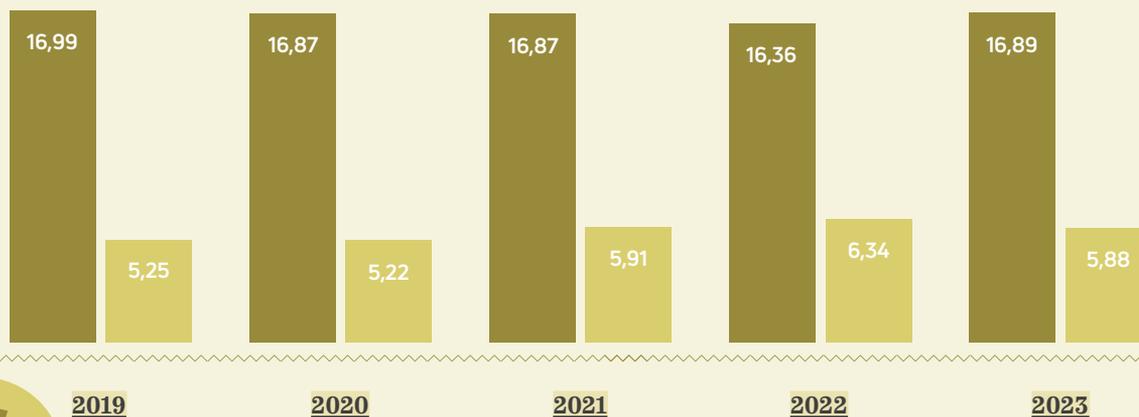
Als 2020 die Corona-Pandemie ausbrach, fast alle Laufveranstaltungen ausfielen, virtuelle Läufe boomten und viele Menschen mit dem Laufen begannen, prophezeiten viele, dass beim Laufen nach der großen Krise nichts mehr so sein würde wie zuvor.

Das ist nicht passiert. Gut ein Jahr nach dem offiziellen Ende der Pandemie ist Vieles wieder genauso wie zuvor. Aber es gibt in manchen Bereichen auch große Veränderungen. Die wichtigsten Entwicklungen haben wir hier anhand der aktuellen Zahlen und Statistiken für dich herausgearbeitet.

von Christian Ermert



SO VIELE MENSCHEN LAUFEN IN DEUTSCHLAND



12%

Um **12 Prozent*** ist die Anzahl der Menschen gestiegen, die von sich sagen, dass sie häufig laufen gehen.

■ Menschen, die ab und zu laufen (in Mio.)
■ Menschen, die häufig laufen (in Mio.)

Quelle: Statista/IfD Allensbach. Befragt wurde die deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren.

↳ **Die beste Nachricht vorweg: Laufen ist in Deutschland die drittbekannteste Sportart. 8,4 Prozent der Befragten gaben 2023 in einer Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach an, in ihrer Freizeit häufig zu laufen.**

Übertroffen wird das nur vom Wandern (11,2 %) und von Training im Fitnessstudio (10,9 %). Mountainbiken (5,8 %), Fußball (4,9 %), Tanzen (4,8 %), Yoga (4,6 %) und Rennradfahren (2,7 %) folgen mit deutlichem Abstand. Und seit dem Höhepunkt in der Coronazeit, als 2022 über 6,3 Millionen in Deutschland häufig liefen, hat die Begeisterung nur wenig nachgelassen. Mit besonderem Interesse schauen die Organisatoren der großen Laufveranstaltungen auf diese Zahlen, weil die das Reservoir bilden, aus dem sie ihre Teilnehmenden schöpfen. „Die Zahlen bilden die Entwicklung ab, die wir seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie 2020 beobachtet haben“, sagt Stefanie Eichel, die als Geschäftsführerin von Eichels Event den ADAC Marathon Hannover organisiert und zum Vorstand von German Road Races (GRR) gehört. GRR ist die Interessenvereinigung der großen Straßläufe im deutschsprachigen Raum. „Auf dem Höhepunkt der Pandemie war Laufen ja die optimale Outdoor-Sportart, die man unter den eingeschränkten Be-

dingungen ausüben konnte. Also sind viele, die eigentlich in anderen Sportarten aktiv waren, allein laufen gegangen statt beispielsweise im Fitnessstudio zu trainieren oder Fußball zu spielen.“

Obwohl die Zahl der Läuferinnen und Läufer seit 2022 wieder etwas zurückgegangen ist, sieht Stefanie Eichel in der aktuellen Situation große Chancen für Laufveranstaltungen: „Auch wenn einige die Lust am Laufen verloren haben oder in ihren ursprünglichen Sport zurückgekehrt sind, können wir immer noch eine neue Zielgruppe ansprechen, wenn wir entsprechende Angebote machen, mit denen wir auch Menschen abholen, die zuvor noch nie an Laufevents teilgenommen haben.“ Immerhin liefen 2023 über 5,88 Millionen in Deutschland häufig. Das sind 630.000 mehr als 2019, im letzten Jahr vor der Pandemie. Vor dem Hintergrund, dass 2023 in ganz Deutschland 1,5 Millionen Teilnahmen an offiziell bei den Leichtathletik-Verbänden angemeldeten Laufveranstaltungen verzeichnet wurden, eine große Zahl.

HALBMARATHON IM BOOM, MARATHON KONSTANT

Wie gut es den Veranstaltern bereits gelungen ist, nach der Corona-Krise Menschen wieder für ihre Events zu begeistern, zeigen die Finisher-Zahlen bei den großen Halbmarathon- und Ma-

rathon-Events. Berücksichtigt man die Werte aus dem bereits abgelaufenen ersten Halbjahr 2024, ist bei den Halbmarathons ein Anstieg um sieben Prozent zu verzeichnen. Die Marathons haben mit einem kleinen Minus von zwei Prozent das Vor-Coronaniveau fast wieder erreicht. Dabei ist zu beachten, dass die meisten großen Marathons wie die in Berlin, Köln, München oder Frankfurt im Herbst stattfinden. Ihre bereits bekannten Anmeldezahlen lassen vermuten, dass die Gesamtzahl der Marathonfinisher am Ende des Jahres 2024 höher als jene 116.000 liegen wird, die 2019 bei einem Rennen über 42,195 Kilometer ins Ziel kamen.

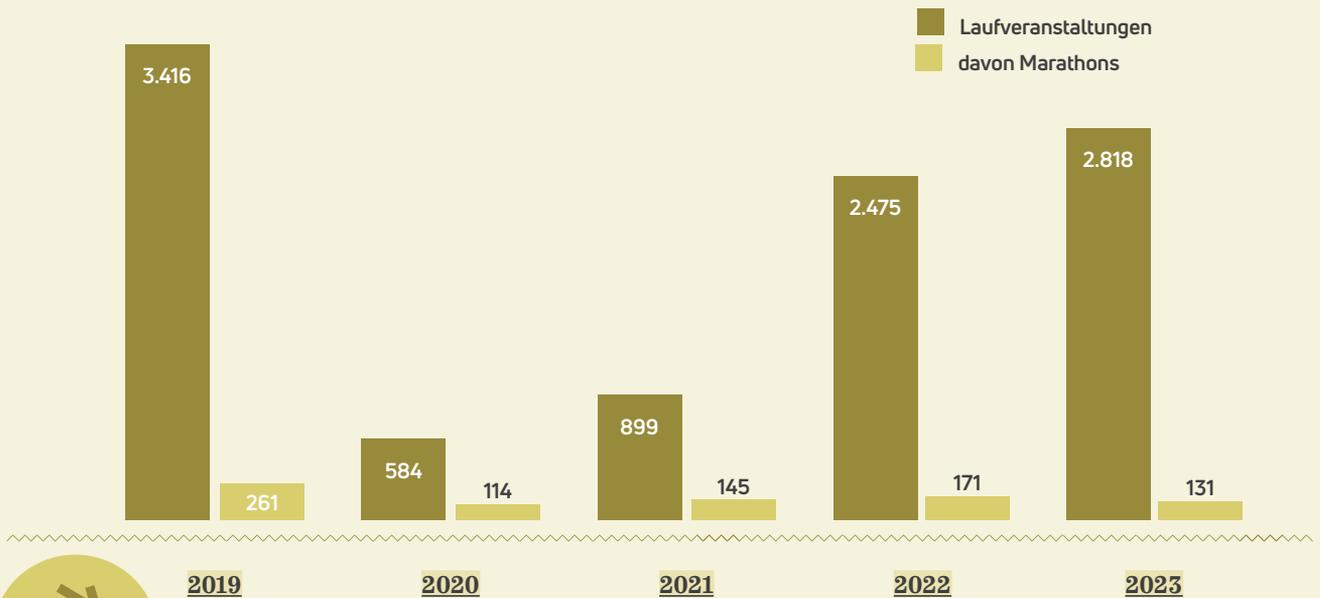
KLEINERE EVENTS GEBEN IN GROSSER ZAHL AUF

Das Erstaunliche dabei: Die Zahl der Finishes wird 2024 auf dem gleichen Niveau wie 2019 liegen, obwohl sich die Zahl der Marathon-Veranstaltungen in Deutschland seit 2019 um fast die Hälfte von 261 auf 131 reduziert hat. Eine Erklärung dafür liefert Jürgen Lock. Er verantwortet als Geschäftsführer von SCC Events den BMW Berlin-Marathon, der 2024 mit zu erwartenden über 45.000 Finishern fast die Hälfte aller Marathonläuferinnen und -läufer in Deutschland auf sich vereinen kann. Seine Beobachtung: „Für immer mehr

*) Die genannten Prozentzahlen beziehen sich auf den Vergleich der Jahre 2019 und 2023.



SO VIELE LAUF-EVENTS GIBT ES



17%

Um **17 Prozent*** ist die Zahl der bei den Leichtathletik-Landesverbänden angemeldeten Laufveranstaltungen zurückgegangen. Die der Marathons sogar um **50 Prozent***.

Quellen: Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV), Marathon-Ergebnis.de
Erfasst wurden alle Laufveranstaltungen, die bei den Leichtathletik-Landesverbänden des DLV angemeldet worden sind.

TEILNAHMEN AN LAUF-EVENTS



PLUS: FIRMENLÄUFE

An circa **75** meist nicht beim DLV registrierten großen Firmenläufen, nahmen **2023** nach unseren Recherchen circa **650.000** Menschen teil.

circa **650.000** Teilnahmen

30%

Um **30 Prozent*** ist die Zahl der Teilnehmenden an den bei den Leichtathletik-Landesverbänden angemeldeten Laufveranstaltungen von circa 2,5 auf **1,5 Millionen** zurückgegangen. Die Finisherzahlen bei den Marathons hat sich demgegenüber aber nur um **15 Prozent*** verringert.

Quelle: Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)
Erfasst wurden alle Starts bei Laufveranstaltungen, die bei den Leichtathletik-Landesverbänden des DLV angemeldet worden sind.

Marathonläuferinnen und -läufer sollen die 42,195 Kilometer ein riesiges Erlebnis sein. Sie erleben die ganze Vorbereitung bis hin zum Rennen als persönliche Reise, an deren Ende auch ein entsprechend großes Ziel stehen soll.“ Für die ist dann ein Marathon beispielsweise in Berlin, New York, Tokio oder Paris, vielleicht auch noch in Frankfurt, Köln, München, Hannover oder Hamburg attraktiv. In kleineren Städten oder auf dem flachen Land eher nicht. Diese Beobachtung passt auch dazu, dass Traillauf-Events in grandiosen Naturkulissen wie den Alpen in den vergangenen Jahren starke Zuwächse erfahren haben. Den offiziellen Statistiken der Leichtathletik-Verbände lässt sich das nicht entnehmen, aber hier finden immer mehr Menschen Erlebnisse,

die fast schon einer „Once-in-a-lifetime-Experience“ entsprechen.

Und so sind die Veranstalter vieler Marathons, aber auch anderer kleinerer Laufveranstaltungen zuletzt gleich von zwei Seiten unter Druck geraten: Einerseits lässt ihre Attraktivität nach, andererseits wird der organisatorische und finanzielle Aufwand immer größer, wie Jürgen Lock erklärt: „Die Genehmigungsverfahren werden komplizierter. Die Anforderungen an die Sicherheit steigen. Man braucht immer mehr Mitarbeitende und Ehrenamtliche. Und irgendwann geraten dann Aufwand und Ertrag in ein so großes Missverhältnis, dass ein Laufevent einfach nicht mehr stattfinden kann.“ Gleichzeitig werden die großen Events von den teilweise extrem gestiegenen Kosten in vielen Bereichen der Veranstaltungsorganisation

gezwungen, ihre Teilnahmegebühren oft drastisch zu steigern. Aber weil sie attraktiv genug sind, zahlen die Läuferinnen und Läufer auch Startgelder, die im Durchschnitt mehr als 40 Prozent höher liegen als vor der Pandemie.

STARTGELDER BEI GROSSEN EVENTS DEUTLICH GESTIEGEN

Dieser Anstieg ist fast doppelt so hoch wie die inflationsbedingte allgemeine Teuerungsrate von knapp 20 Prozent im Vergleich zu 2019. Das erklärt sich daraus, dass Laufevents viele Dienstleistungen benötigen, deren Preise seit 2019 viel stärker gestiegen sind als die allgemeine Teuerung. „Es gibt bei uns Bereiche, in denen wir 200 Prozent mehr zahlen müssen als früher“, sagt Stefanie Eichel und nennt als Beispiel die mobilen Klohäuschen, von denen alle großen Laufevents eine Menge brauchen, „die konnte man früher für 30 Euro pro Stück mieten. Jetzt kostet eins hundert Euro.“ Auch für das benötigte Sicherheitspersonal muss mehr Geld hingelegt werden, wie Jürgen Lock erklärt. „Früher waren da Stundenlöhne von 17 oder 18 Euro üblich, mittlerweile sind die auf 28 Euro gestiegen. Und das ist natürlich nur ein Beispiel.“

Dass gerade beim immer ausgebuchten Berlin-Marathon, bei dem der Großteil der 50.000 Startplätze verlost wird, das Startgeld am stärksten auf mittlerweile über 200 Euro gestiegen ist, erklärt er mit der besonderen Situation in der Hauptstadt. „In einer Vier-Millionen-Metropole wie Berlin mit ihrer globalen Bedeutung sind die Genehmigungsprozesse noch mal komplexer als in anderen Großstädten. Der sicherheits- und verkehrstechnische Aufwand

TOP-HALBMARATHONS: SO VIELE FINISHTEN VOR UND NACH CORONA



7%

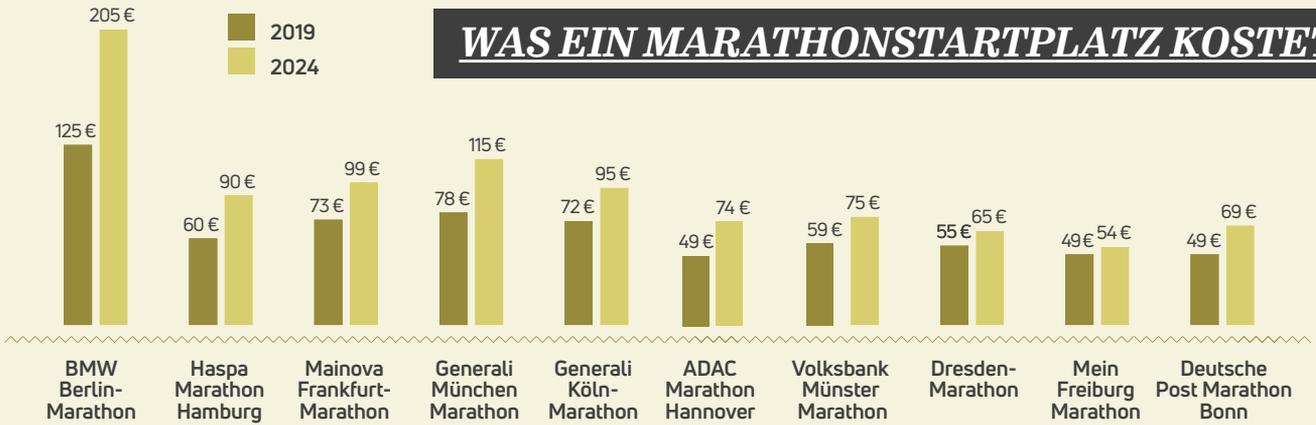
Der Halbmarathon-Boom, der sich schon vor Corona angedeutet hatte, setzt sich fort und nimmt sogar noch mehr an Fahrt auf. **Die Finisherzahlen von zwölf großen deutschen Halbmarathons sind bei den jüngsten Austragungen um 7 Prozent angestiegen und liegen mit fast 112.000 deutlich über denen der vergleichbaren Marathons.** Hier geht der Löwenanteil an eine Veranstaltung, die wie der BMW Berlin-Marathon von SCC Events in der Hauptstadt veranstaltet wird: Allerdings ist der Anteil des Generali Berliner Halbmarathon mit knapp 30 Prozent deutlich geringer als der des Berlin-Marathons bei den Rennen über 42,195 Kilometer.

Quelle: Eigene Erhebung

Erfasst wurden die Finisherzahlen bei zwölf großen deutschen Halbmarathons im Jahr 2019 und im Jahr 2023 oder 2024, je nachdem, wann die bislang letzte Austragung des jeweiligen Halbmarathons stattfand.



WAS EIN MARATHONSTARTPLATZ KOSTET



41%

Seit 2019 haben alle Veranstalter der zwölf untersuchten großen Marathons die Anmeldegebühren angehoben. Im Durchschnitt um gut **41 Prozent**. Am stärksten fällt die Erhöhung beim BMW Berlin-Marathon aus. Wer das Glück hatte, per Losverfahren einen Startplatz für das Rennen zu erhalten, bei dem die Nachfrage immer viel, viel größer ist als das Angebot, zahlte dieses Jahr 64 Prozent mehr als 2019.

TOP-HALBMARATHONS: SO VIELE FINISHTEN VOR UND NACH CORONA



Traumziel Brandenburger Tor: Fast die Hälfte aller Marathon-Finishs in Deutschland passieren beim BMW Berlin-Marathon.

ist angesichts der Größe des Teilnehmendenfeldes und der Strecke vorbei an allen touristischen Highlights immens. Und wie alle großen Marathons sind wir überhaupt nur in der Lage, das Event zu finanzieren, weil wir neben den Einnahmen aus Teilnahmegebühren viele Sponsoren haben, die das alles erst ermöglichen.“ Also, Boom oder Krise? Stefanie Eichel drückt es so aus: „Weder noch. In der jetzigen Phase haben wir vor allem Chancen. Laufevents werden auch dank ihrer Anstrengungen in Sachen Nachhaltigkeit als helle Sterne in einer Welt wahrgenommen, in der sich zuletzt vieles verdüstert hat. Und wenn wir mit vielfältigen Angeboten möglichst viele Menschen emotional richtig ansprechen, werden Laufevents nicht nur attraktiv bleiben, sondern auch als relevant für die Gesellschaft wahrgenommen.“

2%

Die großen deutschen Marathons haben im Durchschnitt nach der Frühjahrssaison 2024 in Sachen Finisherzahlen das Vor-Corona Nivea wieder erreicht. Noch ist ein kleiner Rückgang von 2 Prozent zu verzeichnen. Der dürfte aber daherrühren, dass in unsere Auswertung die noch bevorstehenden großen Herbstmarathons in Berlin, Frankfurt, München, Köln, Münster, Dresden und Bremen mit den Zahlen aus 2023 in die Statistik eingeflossen sind. Die bei Redaktionsschluss vorliegenden Meldezahlen lassen erwarten, dass auch dort die Finisherzahlen 2024 wieder steigen werden. **Insgesamt finishten bei den bislang letzten Auflagen der ausgewerteten großen zwölf Marathons fast 83.000 Menschen.** Und über die Hälfte davon kann der BMW Berlin-Marathon auf sich vereinigen.

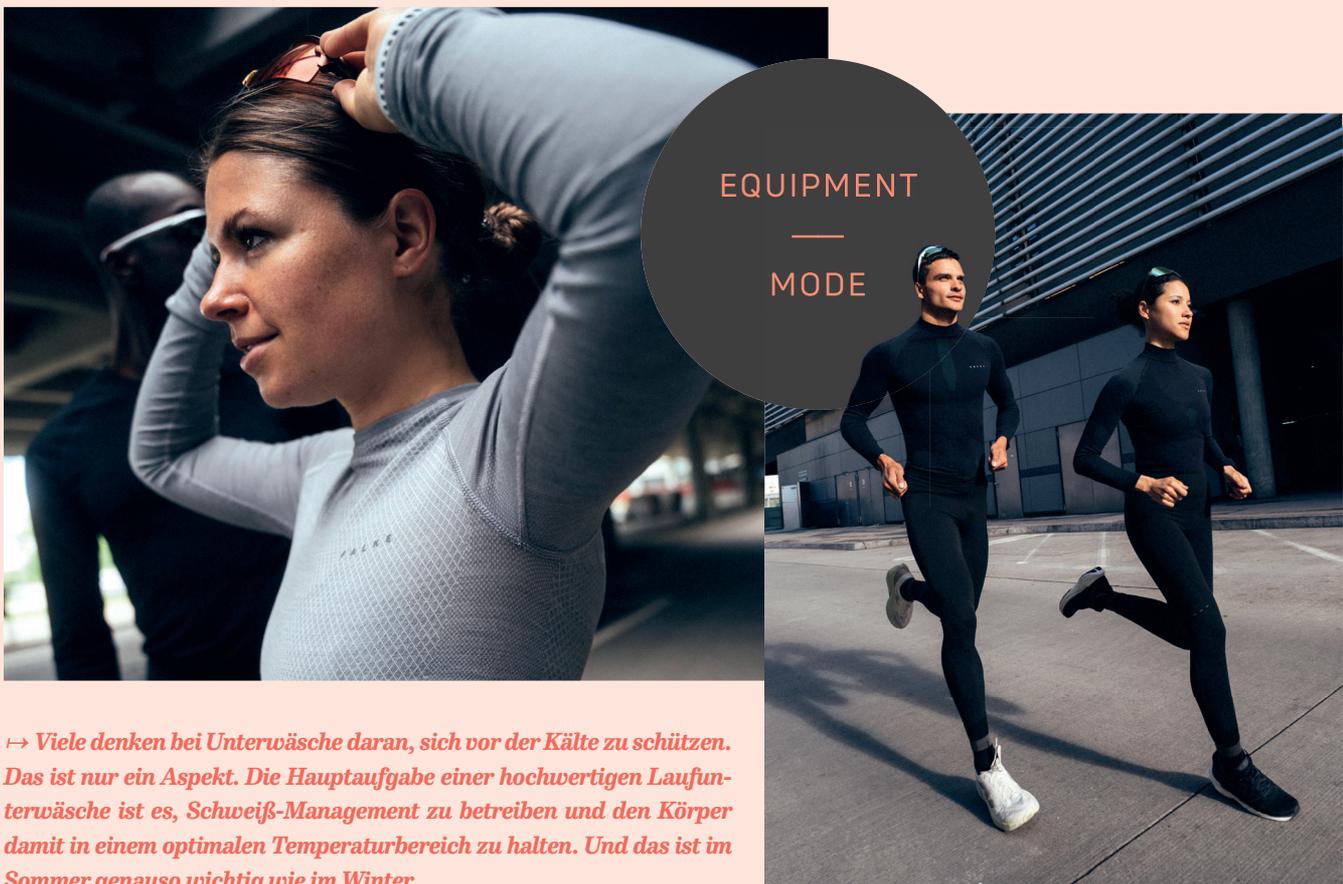
Quelle: Eigene Erhebung

Erfasst wurden die Finisherzahlen bei zwölf großen deutschen Marathons im Jahr 2019 und im Jahr 2023 oder 2024, je nachdem, wann die bislang letzte Austragung des jeweiligen Marathons stattfand.

› FUNKTIONSUNTERWÄSCHE: AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN ‹

NACHHALTIG OHNE KOMPROMISSE

Moderne Funktionsunterwäsche hilft dir, den Schweiß richtig zu managen. Wenn die Qualität stimmt. Wir sagen dir, welcher „Baselayer“ für welchen Einsatz optimal geeignet ist.



↳ Viele denken bei Unterwäsche daran, sich vor der Kälte zu schützen. Das ist nur ein Aspekt. Die Hauptaufgabe einer hochwertigen Laufunterwäsche ist es, Schweiß-Management zu betreiben und den Körper damit in einem optimalen Temperaturbereich zu halten. Und das ist im Sommer genauso wichtig wie im Winter.

Moderne Funktionsunterwäsche nimmt den Schweiß in aktiven Phasen auf und transportiert ihn nach außen. Kühlt also den Körper bei hoher Aktivität und wärmt ihn in passiven Phasen. Damit werden Überhitzung sowie Ausküh-

lung vermieden. Klingt nach Zauberei? Nein. Das ist modernes Schweiß-Management, wie die Experten es nennen. 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 nimmt dabei stets mehr Feuchtigkeit auf als das auf der Innenseite. Dadurch wird der Schweiß schnell auf eine gro-

ße Fläche verteilt und kann 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.

FALKE strickt seit fast 130 Jahren. Und gehörte immer zu den Vorreitern in Sachen Technologie. Eine Besonderheit bei FALKE: Alle Produkte sind rundgestrickt. „Es gibt keine Naht und dadurch auch keine Reibung, also maximale Bewegungsfreiheit. Das ermöglicht eine optimale Passform sowie eine schnelle Feuchtigkeitaufnahme“, erklärt Meier.

Jetzt geht das Traditionsunternehmen aus dem Sauerland, das ausschließlich in Deutschland und europäischen Ländern produziert, noch einen Schritt weiter. Die Baselayer-Serie wurde nicht

nur in Sachen Design und Optimierung der Funktionszonen überarbeitet, auch die Materialzusammensetzung wurde in Sachen Nachhaltigkeit verbessert.

Beim Polyamid werden zu 50 Prozent recyceltes Granulat verarbeitet. Warum nur 50 Prozent? „Wir erhalten die Farbechtheit und haben bessere Reibungswerte – für eine höhere Haltbarkeit“, sagt Meier. Das neue „We Care“ Programm von FALKE setzt zwar auf den vermehrten Einsatz nachhaltiger Materialien. „Aber keine Kompromisse gibt es bei Qualität, Funktionalität und Haltbarkeit“, ergänzt Michael Meier. Die Produkte sollen lange halten. Das sei in Sachen Nachhaltigkeit einer der wichtigsten Aspekte.

Beim Polyester setzt das Unternehmen auf 100 Prozent Recycling-Material, weil der Einsatz möglich ist, ohne

Kompromisse eingehen zu müssen. Wer bei den Baselayern von FALKE genau hinschaut, erkennt unterschiedliche Strukturen. Die offene Struktur bietet maximale Atmungsaktivität, die geschlossene Struktur eine hohe Wärmeisolation.

„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. Abgestimmt auf die unterschiedlichen Anforderungen wie Außentemperatur oder Intensitätslevel unterscheidet FALKE seine Funktionsunterwäsche in fünf verschiedene Kategorien: „Ultralight Cool“, „Warm“ und „Maximum Warm“ sowie „Wool-Tech“ und „Wool-Tech Light“.

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 Ultralight Cool T-Shirt
(für Damen & Herren) – 50,00 €

FALKE Ultralight Cool Panties/Boxer
(für Damen & Herren) – 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 Warm Longsleeve
(für Damen & Herren) – 65,00 €

FALKE Warm T-Shirt
(für Damen & Herren) – 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 Wool-Tech Light T-Shirt
(für Damen & Herren) – 90,00 €

FALKE Wool-Tech Light Longsleeve
(für Damen & Herren) – 100,00 €

SO TESTEN UND BEWERTEN WIR

*In unserem Schuhtest findest du auf den nächsten Seiten neue Modelle, die wir gemeinsam mit den **RUNNING EXPERTS** der Sport 2000 besonders empfehlen. Hier liest du, wie wir testen, in welche Kategorien die Schuhe eingeteilt sind und welche Informationen wir bieten.*

LAUFSCHUH-KATEGORIEN



OHNE EINGRIFF IN DIE ABROLL- BEWEGUNG: **NEUTRALSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du Straßenauslaufschuhe, die dein individuelles Abrollverhalten kaum oder gar nicht durch stützende und führende Elemente beeinflussen. Sie sind geeignet für Läuferinnen und Läufer mit einem „Normalfuß“, deren Abrollverhalten als neutral bewertet werden kann. „Normalfußläufer und -läuferinnen“ berühren beim Fußaufsatz erst mit der Außenseite der Ferse den Boden und rollen dann über die gesamte Fußsohle ab. Dieses funktionelle „Einrollen“ des Fußes (auch Pronation genannt) ist beim Laufen ein natürlicher Dämpfungsmechanismus des Körpers.



MIT UNTERSTÜTZUNG IN DER ABROLL- BEWEGUNG: **SUPPORTSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du Straßenauslaufschuhe, die dich unterstützen, um ein optimales Bewegungsmuster des Abrollens vom ersten Bodenkontakt bis hin zum Abdruck zu erreichen. Sie sind vor allem geeignet für Läuferinnen und Läufer, deren Fuß in der Abrollbewegung übermäßig nach innen knickt. Das nennt man Überpronation und es kann Überlastungsbeschwerden provozieren. Wenn du zu den Überpronierern und -proniererinnen zählst, solltest du dich für stabile Laufschuhe entscheiden, die deine Überpronation beim Lauftraining mithilfe spezieller Elemente einschränken. Ob Supportschuhe das Richtige für dich sind, findest du am besten bei einer Analyse im Laufsportfachhandel heraus. Oder du probierst es online mit dem Laufschuhfinder von laufen.de. Meistens sind es die etwas schweren Läuferinnen und Läufer mit einer Verletzungsvorgeschichte oder Fehlstellungen in Fuß, Knie, Hüfte oder Rücken, die beim Laufen Schuhe benötigen, die viel Stabilität bieten.



FÜRS GELÄNDE ABSEITS VON WEGEN UND STRASSEN: **TRAILSCHUHE**

Trailrunning-Schuhe braucht, wer in der Natur und nicht auf befestigten Wegen und Straßen laufen will. Trailschuhe sind aber auch der perfekte rutschsichere und wasserfeste Zweit-Laufschuh für den Winter. Es gibt Trailschuhe, die für hochalpines Gelände in den Bergen mit Geröll, Felsen und Schneefeldern konzipiert sind. Und am anderen Ende der Skala gibt es Trailrunningschuhe, die sich auf festen Wald- und Feldwegen gut laufen lassen, aber auch den gelegentlichen Abstecher auf matschige Wiesen oder holprige Singletrails mitmachen. Diese Trailschuhe sind zum Einstieg ins Trailrunning für Anfängerinnen und Anfänger bestens geeignet. Alle zeichnen sich durch robustes Material aus. Trailschuhe kannst du auch gut zum Wandern tragen.



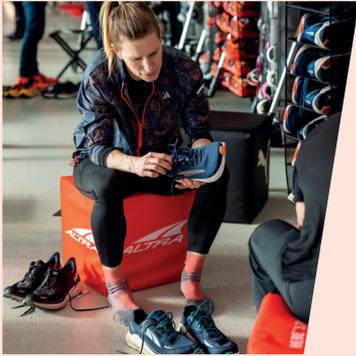
FÜR RENNEN UND SCHNELLES TRAINING: **SPEEDSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du die dynamischsten Straßenauslaufschuhe auf dem Markt. Unter Dynamik verstehen wir die Eignung eines Schuhs für hohe Laufgeschwindigkeiten. Diese Dynamik entsteht dadurch, dass die Konstruktion und das Material des Schuhs die Vorwärtsbewegung unterstützen. Besonders beliebt sind in die Mittelsohle integrierte Platten (z.B. aus Carbon), die Energie aufnehmen und wieder abgeben können und Läufer und Läuferinnen somit beim Abdruck aktiv nach vorne puschen. Wir empfehlen dir diese Schuhe, wenn du schnell laufen willst und deine Abrollbewegung wenig Führung bedarf.



PERFEKTE SCHUHE IM GESCHÄFT FINDEN!

Wir sind fest davon überzeugt, dass du den perfekt passenden Laufschuh erst dann finden wirst, wenn du spürst, wie er sich an deinem Fuß anfühlt. Deshalb empfehlen wir einen Besuch beim Fachhändler oder bei der Fachhändlerin deines Vertrauens. Dort kannst du dich intensiv beraten lassen und ausprobieren, welches Modell am besten zu dir passt. Geschultes Personal analysiert deinen Laufstil und schlägt dir auf Basis möglichst vieler Informationen passende Laufschuhe vor.



ODER LASS DICH ONLINE BERATEN!

DEIN LAUFSCHUH-FINDER
AUF LAUFEN.DE



WWW.LAUFEN.DE/LAUFSCHUH-FINDER

LAUFSCHUH-INFO



DER PREIS ist für viele Läufer und Läuferinnen ein sehr wichtiges Kaufkriterium. Es sollte aber nur eine Rolle spielen, wenn du zwischen Schuhen wählen kannst, die gleichgut zu dir passen.



DAS GEWICHT spielt vor allem dann eine Rolle, wenn du besonders schnell laufen möchtest, z. B. in einem Wettkampf. Die meisten Schuhe sind heute sehr leicht. Und wenn Laufschuhe etwas schwerer sein sollten, dann hat das seine Berechtigung, weil sie dir dann mit mehr Material mehr Stabilität oder Dämpfung bieten können. Wir geben das Gewicht jeweils für das Herren- und Damen-Modell in Mustergröße an.



DIE SPRENGUNG bezeichnet den Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse. Wenn das Material unterm Vorfuß eine Höhe von 20 Millimetern hat und unter der Ferse 30 Millimeter, dann beträgt die Sprengung 10 Millimeter. Die Sprengung hat Einfluss auf das Abrollverhalten und das Bodengefühl des Schuhs. Wir geben die Sprengung jeweils für das Herren- und Damen-Modell an.



WASSERDICHT sind nur wenige Laufschuhe, und wirklich trockene Füße hat man beim Laufen in der Nässe selten, weil das Wasser meist auch von oben in den Schuh kommt. Mit diesem Symbol kennzeichnen wir aber Laufschuhe mit speziellen Membranen, in denen deine Füße trockener bleiben als in anderen.

LAUFSCHUH-BEWERTUNGEN



WIE STARK IST DER ENERGY-RETURN DES SCHUHS?

Seit einigen Jahren werden immer mehr Mittelsohlen aus Polyurethan (PU) oder einem thermoplastischen PU hergestellt. Diese Kunststoff-Gemische haben sehr hohe Rückstellkräfte, besonders wenn sie zusammen mit Carbon-Elementen eingesetzt werden. Das Material wird bei jedem Aufprall zusammengedrückt, nimmt die Aufprallenergie auf und gibt – je nach Material und Konstruktion – einen Teil der Energie wieder zurück. Manche Materialien sind in der Lage, bis zu 80 Prozent der Energie zurückzugeben. Bei solchen reaktiven Mittelsohlen spricht man auch von einem Trampolin-Effekt. Wir bewerten den Energy Return von „gering“ bis „stark“.

gering ● ● ● ● ● ● ● stark



WIE VIEL DÄMPFUNG BIETET DER SCHUH?

Eine angenehme Dämpfung ist entscheidend – und das in allen Laufschuhkategorien. Gerade, wer auf hartem Untergrund wie Asphalt oder festen Naturwegen läuft, muss dafür sorgen, dass ein Teil der Aufprallkräfte, die bei jedem Schritt das Mehrfache des eigenen Körpergewichts betragen, schon vom Laufschuh abgefangen werden. Aber was ist das richtige Maß an Dämpfung für die Schonung der Gelenke? Und was fühlt sich angenehm an? Hier ist die Bandbreite der Wünsche groß, und die Hersteller reagieren mit den unterschiedlichsten Mittelsohlenmaterialien. Natürlich sind die Vorlieben der Läuferinnen und Läufer sehr individuell, aber während aktive Mittelfußläufer und -läuferinnen meist einen festeren Laufschuh suchen, ziehen schwerere Ferse nläufer und -läuferinnen häufig eine dickere und weichere Zwischensohle im Schuh vor, was von den meisten als komfortabel empfunden wird. Wir bewerten die Laufschuhe von „wenig Dämpfung“ bis „viel Dämpfung“.

wenig ● ● ● ● ● ● viel

LAUFSCHUH-TERRAINS

AUF WELCHEM UNTERGRUND WILLST DU LAUFEN?

Auf welchem Terrain willst du mit deinen neuen Laufschuhen bevorzugt unterwegs sein? Weicher Boden verlangt einen Trailschuh mit stolligem Profil, steinige Pisten eine griffige, harte Außensohle. Für Asphalt und fes-

te Wald- und Parkwege gibt es eine große Auswahl an Straßenlaufschuhen. Manche Schuhe sind nur für Asphalt geeignet und gehen auf anderen Böden schneller kaputt. Unsere Symbole zeigen dir, für welchen Untergrund der vorgestellte Schuh am besten geeignet ist.



nur für Asphalt geeignet



für Straßen & befestigte Naturwege



für steinige Trails & alpines Gelände



für weiche Trails (Matsch, Wiesen etc.)

VERBESSERTER LIEBLING



Der Fresh Foam X 1080 von New Balance erscheint diesen Herbst in einer komplett überarbeiteten Variante. Wir finden: Er ist besser denn je, bleibt dabei aber jenes Komfortwunder, das gleichzeitig bei höherem Tempo eine tolle Dynamik entwickeln kann.



NEUTRALSCHUHE IM TEST



Es gibt nicht wenige in unserer Redaktion, die laufen mit keinem Schuh lieber als mit dem Fresh Foam X 1080 von New Balance. Man schwört auf ihn, weil er für fast jedes Einsatzgebiet geeignet ist. Und dabei mit seiner unvergleichlichen Kombination aus Dämpfung, Leichtigkeit und Style überzeugt. Diesen Herbst gibt es den Schuh in der 14. Generation. Er vereint alles, was wir von einem Premium-Laufschuh erwarten, und schreibt die Erfolgsgeschichte der Fresh Foam X-Technologie weiter, die schon 2013

begann. Für eine amerikanische Athletin tüftelte New Balance damals 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 2024 ein weiteres Update be-



kommen. Die neue Fresh Foam X-Zwischensohle garantiert nicht nur Komfort, sondern sorgt durch eine leichte Erhöhung im Vergleich zum Vorgängermodell für noch mehr Dämpfung bei gleichzeitig erhöhter Stabilität.

Auch das atmungsaktive Obermaterial aus synthetischem Mesh wurde für den Fresh Foam X 1080v14 weiterentwickelt: Durch die spezielle Konstruktion des Materials sorgt es für sicheren Halt. Zudem ist das Obermaterial sehr atmungsaktiv, was für ein angenehmes Tragegefühl sorgt, sodass man den Schuh auch nach dem Lauf gar nicht mehr ausziehen möchte.

Die optimierte Sohlenkonstruktion für maximale Performance wurde im New Balance Sports Research Lab auf Basis umfangreicher Tests umfassend angepasst: Der Aufbau der Zwischensohle wurde optimiert und garantiert so ein dynamisches und stabiles Laufgefühl. Mit einem verstärkten Vorfußbereich und zusätzlichem Gummi an den stark beanspruchten Stellen überzeugt der Schuh nicht nur durch seine Leistung, sondern auch durch seine Langlebigkeit - sowohl beim Laufen als auch im Alltag.

NEW BALANCE FRESH FOAM X 1080V14

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. So ist es auch. Aber der neue Fresh Foam X 1080v14 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 zehn 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“.



DAMEN-VARIANTE



HERREN-VARIANTE

€ 190 €

302 g (H)
237 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)

für Straßen und
befestigte Naturwege

DÄMPFUNG wenig  viel

ENERGY RETURN gering  stark



EINER FÜR ALLES



*Der Glycerin steht bei Brooks seit über 20 Jahren für Premium-Klasse. Nun setzt der Laufschuhspezialist noch einen drauf: **Mit dem Brooks Glycerin Max soll die Komfort-Kategorie neu definiert werden.** Ein Laufschuh, der außer Traillaufen alles kann. Ab Oktober 2024 gibt es ihn bei ausgewählten Händlern zu kaufen. **Ab Januar 2025 will er den Markt erobern.***

Den neuen Brooks Glycerin Max gibt es in vier Farben: Die Damen können aus White/Black/Diva Pink (Foto oben) und Peacoat/Blue Ribbon/Hot Coral wählen. Bei den Herren stehen Grey/Black/Night-life (Foto rechts) und Black/Ebony/Winter Sky zur Auswahl.





NEUTRALSCHUHE IM TEST

ADIDAS SOLARBOOST 5

Der Solarboost 5 überzeugt durch seine innovative Konstruktion, bei der leichter Light Boost-Schaum in die Mittelsohle integriert ist. Der ist leichter als das herkömmliche Boost-Material. Die EVA Control-Plattform sorgt für ein stabiles und zentriertes Abrollverhalten. Die Gummiaußensohle von Continental bietet hervorragenden Halt auf allen Untergründen. Zusätzlich ist der Schuh mit einem Monomesh-Upper ausgestattet, das hohe Atmungsaktivität und gleichzeitig eine leichte, adaptive Passform bietet. Ein weiteres spannendes Feature ist das Adidas LEP 2.0, eine Weiterentwicklung des Torsion-Systems. Dieses System fördert die natürliche Bewegung des Fußes und unterstützt gleichzeitig das Abrollverhalten des Fußes.



DAMEN-VARIANTE

€ 170 €

279 g (H)
248 g (D)

9 mm (H)
9 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Adidas Solarboost 5 ist eine ausgezeichnete Wahl für Läuferinnen und Läufer, die einen Allrounder für das Lauftraining suchen. Dafür bringt er ein reaktionsfreudiges Laufgefühl und ein gutes Komfortlevel mit.



ALTRA EXPERIENCE FLOW

Der Name ist Programm: Der Altra Experience Flow möchte dir ein flowartiges Lauferlebnis bieten. Sanft, mühelos, effizient, und das auch bei langen Läufen – so soll ein Lauf mit dem Nachfolger des beliebten FWD Experience sein. Die niedrige Sprengung von vier Millimetern und die Rocker-Form des Schuhs sorgen für eine mühelose, schnelle Abrollen sowie einen dynamischen und effizienten Zehenabdruck. Die für Altra typische FootShape-Passform bietet dir einen geräumigen Zehenraum sowie einen sicheren Mittelfußbereich, damit sich dein Fuß ganz natürlich bewegen kann. Die Mittelsohle ist aus einem angenehm leichten Material, das Obermaterial bietet hohe Atmungsaktivität.



HERREN-VARIANTE

€ 150 €

238 g (H)
204 g (D)

4 mm (H)
4 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Altra Experience Flow bietet dir dank breiter Zehenbox und niedriger Sprengung ein natürliches Laufgefühl und hohen Komfort. Die Rocker-Form unterstützt die Abrollbewegung für alle, die neutral abrollen und erzeugt ein müheloses Laufgefühl.



ASICS GEL-CUMULUS 26

Der Asics Gel-Cumulus 26 ist bekannt für seine ausgewogene Mischung aus Komfort und Stabilität. Das macht ihn zu einer zuverlässigen Option für das tägliche Training. Die neueste Version ist mit einem leichteren und luftigeren Mesh-Obermaterial ausgestattet, das eine verbesserte Atmungsaktivität bietet. Die Polsterung insbesondere im Fersenbereich wurde reduziert und die Ferse höhergezogen, um den Tragekomfort zu erhöhen. In der Mittelsohle kommt FlyteFoam Blast+ zusammen mit der PureGel-Technologie unter der Ferse zum Einsatz, um eine hervorragende Dämpfung zu gewährleisten. Die Mittelsohle wurde um einen Millimeter erhöht, um eine bessere Dämpfung und ein weiches Laufgefühl zu bieten.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

220 g (H)
220 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die einen zuverlässiger Daily-Trainer suchen, der eine durchdachte Mischung aus Komfort und Stabilität für alle Distanzen bietet. Der Schuh bietet für einen neutralen Laufschuh eine sehr gute Stabilität, vor allem durch die neu gestaltete Ferse.





KARHU IKONI 3.0

Der Karhu Ikoni 3.0 ist ein absoluter Allrounder. Sowohl Läuferinnen und Läufer, die neutral abrollen, als auch solche, die etwas überpronieren, können in ihm gut laufen. Das flüssige Abrollverhalten gehört zu seinen größten Stärken. Das funktioniert auch dank des in die Mittelsohle integrierten Fulcrum-Elementes so gut. Es sorgt für einen angenehmen Roll-Effekt. Die anatomische Schnürung unterstützt die exzellente Passform. Die neueste Variante des Schuhs verfügt über eine zwei Millimeter höhere Zwischensohle für mehr Komfort. Mehr Auflagefläche im Mittelfußbereich erhöht die Stabilität in der Abrollbewegung. Zudem bietet die Außensohle jetzt mehr Gummielemente für besseren Grip und längere Haltbarkeit.



HERREN-VARIANTE

€ 155 €

301 g (H)
244 g (D)

6 mm (H)
8 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Ikoni 3.0 von Karhu bietet dir dank seines Super-Abrollverhaltens, erhöhter Stabilität und verbesserter Dämpfung vor allem ein sehr hohes Level an Komfort. Ein vielseitiger, stark gedämpfter Schuh sowohl für neutral Abrollende als auch Überpronierende.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark

MIZUNO WAVE RIDER 28

Der Wave Rider von Mizuno gilt als echter Klassiker. Was sind die wichtigsten Änderungen in Version 28 dieses Allrounders? Mizuno hat die Komposition der Mittelsohle verändert. Im Bereich der Ferse sorgt das neue Material Mizuno Enerzy Nxt für eine weichere Landung bei hoher Energierückgabe. Softere Landung, mehr Push beim Abrollen heißt die Devise. Im Rest der Mittelsohle setzt der Hersteller weiterhin auf den bekannten Mizuno Enerzy Foam, der in Zusammenarbeit mit der neu geformten Wave Plate den Vortrieb unterstützt. Mittlerweile sind mehr als 90 Prozent beim Obermaterial, den Schnürsenkeln und der Einlegesohle aus recyceltem Material hergestellt. Teile der Mittelsohle bestehen aus Zuckerrohr.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

280 g (H)
240 g (D)

12 mm (H)
12 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Seit jeher ein Schuh mit großer Bandbreite. Am besten geeignet für Läuferinnen und Läufer mit Normalgewicht auf Strecken von fünf Kilometern bis zum Marathon. Der Wave Rider 28 ist aber deutlich dynamischer geworden als seine Vorgänger.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark

TRUE MOTION U-TECH VICHARA

Der U-Tech Vichara von True Motion wurde für alle Arten von Läufen kreiert: Vom schnellen Wettkampf bis zum ruhigen Long Run. Für Distanzen vom Fünfer bis zum Ultramarathon. Aber vor allem minimiert er dank eines neuen biomechanischen Konzepts das Verletzungsrisiko noch mehr. Eine Kerbe in der Mittelsohle unterstützt die Arbeit des Zehengrundgelenks, anstatt diese – wie zum Beispiel bei Carbon-schuhen – zu erschweren. Der neu entwickelte Schaum in der Zwischensohle des U-Tech Vichara ist eine optimale Kombination aus Softness und Energierückgabe: Er lässt dich federweich in den Laufschuh einsinken und kaputtliert dich mit hohem Energy Return in den nächsten Schritt.



DAMEN-VARIANTE

€ 220 €

280 g (H)
230 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Egal ob du überpronierst, supinierst oder dein Fuß neutral abrollt, egal ob du kurz oder lang, schnell oder gemütlich läufst: Der U-Tech Vichara ist angetreten, um alle Bedingungen zu erfüllen. Und beugt dabei noch Verletzungen vor.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark



TOP UNTERSTÜTZUNG, HOHER KOMFORT

*Die Händlerinnen und Händler der Sport 2000 bieten zahlreiche Laufschuh-Modelle an, die es exklusiv bei ihnen gibt und die speziell auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden angepasst wurden. **Der Adidas Supernova Charge ist eines dieser Modelle. Er bietet extra viel Support und ist dabei super bequem.***

Die regelmäßige lockere Laufrunde gehört für viele Läuferinnen und Läufer zum Leben wie essen und schlafen. Schuhe anziehen, loslaufen, entspannen, den Kopf freibekommen und etwas für sich tun. Dabei geht es oft nicht darum, möglichst weite Strecken zurückzulegen und so schnell wie möglich zu laufen. Vielmehr geht es um einen Aus-

gleich zum Alltag. Um Wohlbefinden. Mit dem Supernova Charge von Adidas hast du genau den richtigen Begleiter für diese Läufe.

Er gehört zu den Modellen, die exklusiv bei Sport 2000-Händlerinnen und -Händlern vertrieben werden. „Wir haben es uns in enger Zusammenarbeit mit den Herstellern zur Aufgabe

gemacht, möglichst viele Modelle anzubieten, die maßgeschneidert sind für unterschiedliche Anforderungen wie beispielsweise Stabilität oder Dämpfungshärte“, erklärt Julien Jeandree, Merchandising Manager Running bei Sport 2000.

Im Fall des Supernova Charge haben die Experten von Sport 2000 zusam-



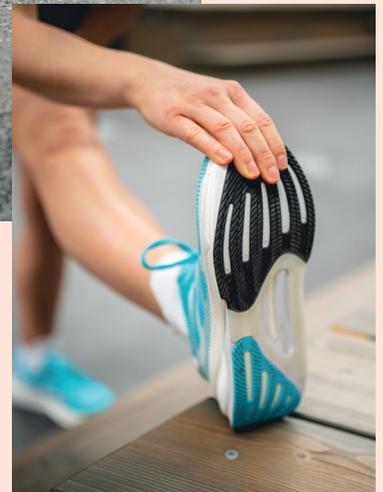
STABILSCHUHE IM TEST

men mit den Produktmanagerinnen und -managern von Adidas geschaut, welches Modell am besten zu den Sport 2000-Kundinnen und Kunden passen würde. Die Wahl fiel auf den Supernova Solution, der als Basis genommen und überarbeitet wurde. So entstand der Supernova Charge, der noch spezifischer auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden von Sport 2000 passt. Wie der Supernova Solution ist auch der Supernova Charge auf absolute Stabilität und hohen Komfort ausgerichtet. Die Zwischensole verfügt über Dreamstrike+ für optimale und gleichzeitig reaktive Dämpfung, während Support Rods einen sicheren Übergang von der Ferse bis zu den Zehen gewährleisten. Diese Technologie wurde auf der Grundlage der Physiologie des Fußes in Bewegung entwickelt und besteht aus einer Art „Stützrohren“, die den Fuß beim Übergang von der Ferse zu den Zehen führen.

Für den Supernova Charge wurde das Obermaterial zusätzlich mit TPU verstärkt, um eine noch höhere Festigkeit und damit auch mehr Support und Stabilität zu erreichen. Außerdem wurde die Optik überarbeitet. Die Adiwear-Außensole bietet über die gesamte Länge hervorragenden Grip, während strategisch platzierte Aussparungen das Gewicht reduzieren, ohne die Stabilität zu beeinträchtigen. Der Schuh besteht zu mindestens 70 Prozent aus recycelten und erneuerbaren Materialien und leistet somit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.



—
STABILER
DURCH
SUPPORT RODS
—



Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die einen bequemem und komfortablen Laufschuh für ihre Trainingsrunden suchen und dabei besonderen Wert auf Stabilität und Sicherheit legen.

ADIDAS SUPERNOVA CHARGE

€ 150 €

289 g (H)
243 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

für Straßen und
befestigte Naturwege

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark



DAMEN-
VARIANTE



HERREN-
VARIANTE



SUPPORTSCHUHE IM TEST

ASICS GEL-KAYANO 31

Der Asics Gel-Kayano 31 setzt die Tradition fort, Läuferinnen und Läufern eine zuverlässige Mischung aus Komfort und Stabilität zu bieten. Bei der neuesten Version hat sich Asics auf gezielte Verbesserungen konzentriert, die das Laufgefühl auf der Straße optimieren. Dieser Schuh ist ideal für Läuferinnen und Läufer, die auf allen Distanzen viel Unterstützung suchen. Der Asics Gel-Kayano 31 zeichnet sich durch das innovative 4D Guidance System aus, das für dynamische Stabilität beim Laufen sorgt. Die Mittelsohle besteht aus FF Blast + ECO Schaumstoff, der eine hervorragende Dämpfung bietet und durch ein PureGel-Element unter der Ferse ergänzt wird. Diese Materialkombination garantiert eine angenehme und lang anhaltende Dämpfung.



DAMEN-VARIANTE

€ 200 €

305 g (H)
266 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Schuh wurde speziell für Überpronierer auf längeren Laufstrecken entwickelt, bei denen seine großzügige Dämpfung und die verbesserte Stabilität zum Tragen kommen. Dennoch weiß der Laufschuh auch auf kurzen Strecken zu überzeugen.



BROOK GLYCERIN 21 GTS

Neben der herausragenden Dämpfung und der langlebigen Gummi-Außensohle bietet der Glycerin in der GTS-Variante unterstützende Stabilität und sicheren Halt. Damit eignet er sich optimal für lange Läufe, bei denen sich viele Läuferinnen und Läufer bei zunehmender Ermüdung mehr Unterstützung wünschen. Das Obermaterial ist atmungsaktiv und ermöglicht eine besonders flexible Passform. Gleichzeitig schmiegt es sich weich an den Fuß an. Die breite Plattform stabilisiert den Fuß und sorgt für geschmeidiges Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen. Gegenüber der 20er-Variante ist die Mittelsohle noch einmal zwei Millimeter dicker geworden. Das hat das Laufgefühl im Glycerin GTS noch einmal verbessert.



HERREN-VARIANTE

€ 180 €

298 g (H)
261 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die gern mit komfortablen Schuhen lange Strecken laufen und dabei etwas mehr Stabilität brauchen. Funktioniert aber auch auf kürzeren Distanzen mit höherem Tempo. Einer der besten Schuhe der Saison.



NEW BALANCE FRESH FOAM X 860 V14

Der 860 ist ein zuverlässiger Schuh für lange Strecken. Er bietet dauerhaft Komfort. Der Fresh Foam X 860 kombiniert in der 14. Generation die innovative Stability-Plane-Technologie mit der erstklassigen Dämpfung von Fresh Foam X. Die Fresh Foam X Mittelsohle verfügt über einen dreiprozentigen Anteil von biobasiertem Material. Im Vergleich zur Vorgängerversion kommt bei der Außensohle mehr Gummi für zusätzlichen Grip zum Einsatz. Das Abrollverhalten ist besser geworden, weil die Flexkerben in der Mittelsohle etwas anders angeordnet wurden. Die Basis des Fresh Foam X 860 ist etwas breiter, was dem Schuh noch einmal mehr Stabilität verleiht.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

306 g (H)
245 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Fresh Foam 860 v14 ist ein Laufschuh für Läuferinnen und Läufer, die sich eine deutlich stabilisierende Unterstützung in der Abrollbewegung wünschen. Der 860 von New Balance bleibt auch in der 14. Auflage ein verlässlicher Begleiter für Laufeinsteiger, Genussläufer und Vielläufer.



Dein Vorteils-Abo



+PRÄMIE
im Wert von
20 Euro
und mehr!



» GRATIS!

SOCKEN MIT
SCHUTZ VOR BLASEN

KOSTEN SONST FAST 20 €!

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

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

**ab 14,90 €
im Jahr!**



» GRATIS!

LAUFBUCH VON
SABRINA
MOCKENHAUPT

KOSTET SONST 22,90 €!



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

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

DAS WIRD DEIN LAUFFRÜHLING!

ALGARVE, PORTUGAL > 16. - 23. FEBRUAR 2025



Premium-Running Camp an der Algarve

inklusive Leistungsdiagnostik und auf Wunsch mit garantiertem Startplatz beim
BMW BERLIN-MARATHON oder beim GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2025.

↳ Du möchtest besser laufen? Mit Verstand trainieren? Oder dir einen garantierten Startplatz für den 51. 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. Seit vielen Jahren ist der Küstenabschnitt rund um Albufeira unter Laufprofis zur Saisonvorbereitung sehr beliebt. Aber auch Hobbyläufer:innen sind von den abwechslungsreichen Laufstrecken direkt am Strand, auf der Steilküste sowie im Hinterland begeistert. Unser neues Hotel AP Victoria Sport & Beach

ist wie gemacht für einen sportlichen Aufenthalt. So verfügt das Hotel über ein eigenes Stadion und ein professionelles Fitnesscenter inkl. Sauna. Damit die Energiespeicher jederzeit gefüllt werden können, bieten wir ein All Inklusiv-Angebot ohne weitere Kosten vor Ort. Du wohnst in modernen Apartments mit Küche, separatem Schlafraum sowie Balkon oder Terrasse. 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-MA-

RATHON – 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 51. BMW BERLIN-MARATHON 2025 oder beim GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2025 – auch wenn diese Läufe bereits ausgebucht sein sollten.

AB 1398 €* PRO PERSON!
MEHR INFOS UND
ANGEBOTE AUF LAUFEN.DE



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

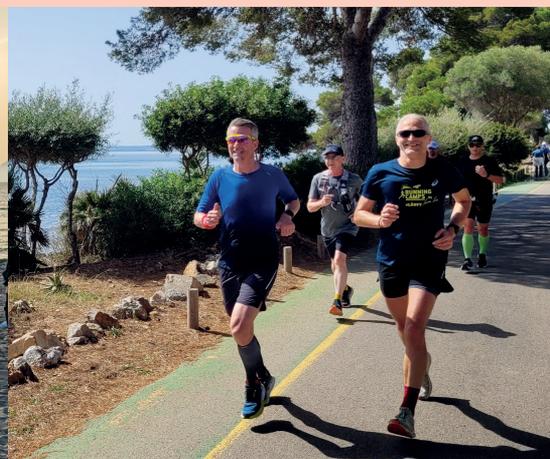
IN KOOPERATION MIT

SCC | EVENTS

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

Komm mit uns in die Sonne und erlebe 2025 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 > 15. - 22. MÄRZ 2025 ODER 22. - 29. MÄRZ 2025



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 Halbmarathon-Rekordler Carsten Eich im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension. Im März 2025 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*innen haben auch die Läufer*innen die perfekten Bedingungen im Frühjahr für sich entdeckt. Zahlreiche Laufstrecken entlang der Küste und der Strandpromenade bieten einen unbeschreiblichen Blick aufs Meer. Auch im Pinienwald warten reizvolle Laufstrecken auf die Teilnehmer:innen, selbst ein Berg mit einem un-

vergesslichen Ausblick über die Bucht von Alcudia eignet sich für leichte Trailläufe. Unser Ziel ist das Hotel JS Alcudia 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 748 €* PRO PERSON!
MEHR INFOS UND
ANGEBOTE AUF LAUFEN.DE



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



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 und Sportbrillen von Siols testen. Hochwertige Sportgetränke stellt der deutsche Hersteller UltraSports bereit.

* Preis p.P. im Doppelzimmer inkl. Frühbucherrabatt bis 31. Oktober 2024 ohne Flug und Flughafentransfer.

> LAUFEN AUF TENERIFFA <

WO TRAIL-TRÄUME WAHR WERDEN

Teneriffa ist eine Insel der Gegensätze. Karge Vulkanlandschaften stehen üppigen Wäldern gegenüber. Das glitzernde Meer trifft auf den höchsten Berg Spaniens. Eines aber haben alle Landschaften gemeinsam: Sie sind ein Paradies fürs Trailrunning und andere Sportarten.

↳ ***Kaum berühren meine Füße den vulkanischen Boden Teneriffas, spüre ich die kraftvolle Energie der Insel. Die klare Bergluft füllt meine Lungen, während der Rhythmus meiner Schritte mit dem Puls der Natur verschmilzt. Links ragt der majestätische Teide, Spaniens höchster Gipfel, in den Himmel, rechts glitzert der endlose Atlantik.***

Mit einer Gruppe begeisterter Läufer, eingeladen von der Sportmarke Falke und dem Fremdenverkehrsamt „Turismo de Tenerife“, stehen uns sechs Tage voller herausfordernder Trails und atemberaubender Landschaften bevor – und schon jetzt wird klar: Teneriffa wird alle unsere Erwartungen übertreffen.

Unser erster Lauf, gleich nach der Ankunft, führt uns entlang der Küste. Die erfrischende Meeresbrise kühlt unsere Gesichter, während das türkisfarbene Wasser in der untergehenden Sonne funkelt und den Himmel in ein Farbenspiel verwandelt.

Der Küstenpfad Paseo de Punta Blanca, direkt vor unserem Hotel, wird

schnell zu meinem morgendlichen Ritual. Mit der warmen Sonne im Gesicht und dem Rauschen der Wellen als Begleitung startet der Tag perfekt. Mehrere kleine schwarze Sandstrände und natürliche Pools säumen den Weg – und was gibt es nach einem Lauf Schöneres, als ins Meer zu springen und sich auf ein üppiges Frühstück zu freuen?

Unser nächster Lauf bringt uns ins Herz der Insel: den Teide-Nationalpark. Die „Arenas Negras“ empfangen die Läufer und Läuferinnen, alle Teil des Falke Athleten- und Ambassador-Teams, mit einer bizarren, fast außerirdischen Landschaft. Feiner, schwarzer Staub wirbelt auf, während wir durch den würzig duftenden Kiefernwald laufen.

Mit jedem Höhenmeter wird die Vegetation karger, bis wir vor einer riesigen Caldera aus schwarzem Lavagestein stehen. Inmitten dieser Mondlandschaft erhebt sich der Teide – Spaniens höchster Gipfel und dritthöchster Vulkan der Welt, der mit seinen 3715 Metern zum Greifen nah scheint. Beim

Laufen kann ich den Blick kaum von den erstarrten Lavaströmen abwenden. Die Zeit scheint hier stillzustehen. Jeder Schritt fühlt sich wie eine Reise durch die Erdgeschichte an. Ein botanisches Highlight hier oben ist der Wildprets Natternkopf, dessen rote Blüten wie ein Farbtupfer in der kargen Umgebung leuchten.

In unmittelbarer Nähe des Teide befinden sich einige kleine, geologisch junge Vulkane. Wir laufen in der weiten Lavalandchaft des Montaña Sámará auf etwa 2000 Metern Höhe. Mit jedem Schritt wirbelt feiner Staub auf. Der Abstecher zum Gipfel ist kurz, aber teilweise steil auf losen Lavasteinchen. Der Blick von dort oben reicht bis nach La Palma.

Unser Weg führt an Aschekratern und Lavaströmen vorbei. Überall dunkelbraunes bis schwarzes Lavagestein, hin und wieder von jungem Grün unterbrochen. Die intensiven Farbkontraste – schwarze Lava, grünes Nadelwerk und strahlend blauer Himmel – sind ein Anblick, der uns immer wieder in seinen Bann zieht.

EVENTS
—
REISEN

Text: Judith Havers | Fotos: Kevin Ellison

Text: Judith Havers | Fotos: Falke

EINE WELT WIE AUS EINEM MÄRCHEN

Im Anaga Rural Park im Nordosten Teneriffas, fernab der kargen Vulkanlandschaften, betreten wir eine Welt wie aus einem Märchen. Moosbewachsene, uralte Lorbeerbäume ragen aus dem Nebel und schaffen eine mystische Atmosphäre. Die feuchte, kühle Luft ist durchzogen vom Duft des Waldes, und jeder Schritt durch diesen verzauberten Ort ist ein einzigartiges Erlebnis.

Am Aussichtspunkt Cruz del Carmen lichtet sich der Nebel und gibt den Blick auf die Stadt La Laguna, ein Unesco-Welterbe, und den glitzernden Atlantik frei. Ein perfekter Ort, um inzuhalten und die bisherigen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Gemeinsam entdecken wir Teneriffa auf vielfältige Weise: laufend, wandernd und auf dem Rad. Nicht nur die Läufer und Läuferinnen, sondern auch die Trekking- und Cycling-Enthusiasten und -Enthusiastinnen kommen voll auf ihre Kosten. Dank unserer gemeinsamen Leidenschaft für Outdoor-Abenteuer verstehen wir uns prächtig.

Ein Teammitglied schwärmt von den Höhenlagen bei Vilaflor und dem Naturpark Corona Forestal – ein wahres Paradies für Trailrunner mit weichem Nadelstreu und dem betörenden Duft von Pinien. Meine „To-Run“-Liste wächst kontinuierlich.

Meine Lungen füllen sich mit klarer Bergluft, während ich einen Fuß vor

den anderen setze. Der Untergrund wechselt zwischen feinem Vulkansand und felsigem Terrain. Wir befinden uns auf einem Teilstück der berühmten 0-4-0 Route, die vom Meeresspiegel bis zum Gipfel des Teide führt. „Sea to Summit“ – kein anderer Trail auf Teneriffa ist so bekannt. Unser Startpunkt ist das malerische Küstendorf Garachico, das nach einem Vulkanausbruch wie ein Phönix aus der Asche wieder aufgebaut wurde.

Der Aufstieg zum Chinyero ist anspruchsvoll. 1800 Höhenmeter auf nur 18 Kilometern. Lavafelder, dichte Pinienwälder und schließlich der Vulkan Chinyero. Hier spürt man die Urgevalt der Natur und mir wird bewusst, wie jung und lebendig diese Insel ist. Erst 1909 brach dieser Schlackenkegel aus und formte die Landschaft neu. Die erkalteten Lavaströme zeugen von den Kräften, die diese Insel geprägt haben.

EIN NATURWUNDER – UND EINE INSEL DER KONTRASTE

Teneriffa ist ein Naturwunder. Eine Insel der Kontraste – von kargen Vulkanlandschaften bis hin zu üppigen Wäldern und glitzernden Buchten. Hier gibt es mehr zu entdecken, als Worte fassen können – man muss es erlaufen. Ob auf anspruchsvollen Bergpfaden, weichen Waldwegen oder sandigen Küstentrails, Teneriffa ist ein Spielplatz für Trailrunner. Die Insel bietet alles, was das Läuferherz begehrt. Besonders beeindruckend ist der schnelle



Wechsel der Landschaften: Morgens durch dichten Nebelwald und nachmittags über zerklüftete Lavafelder – eine Vielfalt, wie man sie sonst selten erlebt.

Doch die Natur ist nur ein Teil des Abenteuers. Was diese Reise unvergesslich macht, ist das Gemeinschaftsgefühl, das das Falke-Sport-Team verband. Ob im Laufschrift, beim Wandern oder auf dem Rad – die Herausforderung in der Gruppe, der Austausch von Erlebnissen und die gegenseitige Unterstützung haben uns alle bereichert. Teneriffa hat uns gezeigt, dass es noch unzählige Trails zu entdecken, Gipfel zu erklimmen und Sonnenuntergänge zu erleben gibt. Die Insel hat unsere Sportlerherzen im Sturm erobert – und wir kommen garantiert zurück!

TENERIFFA

... ist mit einer Fläche von 2034 Quadratkilometern die größte der Kanarischen Inseln. Sie liegt etwas mehr als 300 Kilometer westlich des afrikanischen Kontinents und etwa 1300 Kilometer südlich der Iberischen Halbinsel. Die Lage verleiht ihr zwei ihrer besten Eigenschaften: eine vielfältige Landschaft und ein mildes Klima mit einer Jahresdurchschnittstemperatur von 22 Grad Celsius. Diese und viele andere Faktoren machen die Insel zu einem idealen ganzjährigen Reiseziel. Teneriffa hat zwei internationale Flughäfen: Teneriffa Süd und Teneriffa Nord. Von dort aus bestehen zahlreiche Flugverbindungen in die ganze Welt. Die Insel verfügt auch über mehrere Seehäfen. Santa Cruz de Tenerife bietet Verbindungen zwischen den Inseln und mit dem Festland, von Los Cristianos fahren Schiffe nach La Gomera, El Hierro und La Palma. Im April 2021 erhielt Teneriffa das Biosphären-Zertifikat, das vom Institut für verantwortungsvollen Tourismus (Responsible Tourism Institute), einer von der UNESCO und der UNO für Tourismus anerkannten Einrichtung, verliehen und 2023 erneuert wurde. Es bestätigt das Engagement für wirtschaftliche, soziale und ökologische Nachhaltigkeit.

tenerife!
weckt emotionen.



So vielfältig ist Teneriffa: Vom Trail-running über Wandern bis hin zu Radfahren bietet die Insel unzählige Möglichkeiten

MIT WIKINGER REISEN AUF WANDERTOUR

Gemeinsam aktiv – Naturzauber Teneriffa

Starte dein Abenteuer mit Wikinger Reisen auf Teneriffa und entdecke die Vielfalt dieser beeindruckenden Insel. Von den Obstplantagen rund um Puerto de la Cruz, über das malerische Garachico, bis hin zu spektakulären Küstenpfaden im Anaga-Gebirge – diese anspruchsvolle achttägige Wanderreise für Singles und Alleinreisende im grünen Norden Teneriffas verspricht Natur pur! Genieße den Blick auf das tiefblaue Meer, wandere durch Vulkanlandschaften und erklimme Gipfel mit unvergesslichen Panoramen. Daneben bleibt auch Zeit zur Entspannung. Ein Highlight der Tour ist die Besteigung des Pico Viejo, mit 3135 Metern der zweithöchste Gipfel der Insel. Wo fruchtbare Gebirgswelten auf Mondlandschaft und Vulkanwelt treffen. Eine durchaus anspruchsvolle Wanderreise für Singles & Alleinreisende. Buche jetzt deinen Platz direkt bei Wikinger Reisen.

So sieht deine Reise aus:

- Flug in der Economyclass nach Teneriffa Süd und zurück (inkl. CO2-Kompensation für die Wikinger-Flugbuchung)
- Rail & Fly-Ticket (2. Klasse) ab/bis DB-Heimatbahnhof
- Alle Transfers auf Teneriffa laut Programm
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Gartenblick mit Bad oder Dusche/WC
- 7 x Frühstück, 1 x Abendessen im Hotel, 5 x Mittag- oder Abendessen in auswärtigen Restaurants
- qualifizierte deutschsprachige Wikinger-Reiseleitung



**ALLE INFOS
ZUR REISE**

So kannst du die Wanderreise mit etwas Glück gewinnen!

Wer bei dieser Reise dabei sein möchte, sollte rechtzeitig buchen. Oder gewinnt mit etwas Glück einen Platz. FALKE und Wikinger Reisen verlosen einen Platz der Reise „Gemeinsam aktiv – Naturzauber auf Teneriffa“. Folge dem Kanal [@falkesport](#) auf Instagram und im November 2024 erfährst du dort, wie du dich bewerben kannst.



Das ist Wikinger Reisen

Wikinger Reisen ist Marktführer für Wanderurlaub in kleinen Gruppen oder individuell. Der Aktivspezialist zählt zu den Top 20 der deutschen Reiseveranstalter. Sein Claim „Urlaub, der bewegt“ steht für Wander- und Wanderstudienreisen, Radurlaub, Trekkings und Bergwandern weltweit. Mit über 55 Jahren Erfahrung bietet Wikinger Reisen perfekte Organisation und erfahrene deutschsprachige Reiseleitung.

www.wikinger.de

› TRAILRUNNING CAMP AUF TENERIFFA ‹

ABENTEUER AUF VULKANPFADEN

Teneriffa ist ein Paradies für Trailrunner. Atemberaubende Routen führen durch dichte Lorbeerwälder, über raue Vulkanlandschaften bis hinauf zum majestätischen Teide, dem höchsten Berg Spaniens. Im Trailrunning-Camp von SOMMERKIND Sportreisen entdeckst du die versteckten Pfade auf der Insel.

Bei Sonnenaufgang durch nebelverhangene Lorbeerwälder zu laufen und die raue Vulkanerde unter seinen Füßen zu spüren, dieser Moment wird den Gästen dieser Laufreise noch lange im Gedächtnis bleiben. Die Insel bietet mit ihren markanten Höhenunterschieden und ihrer vielseitigen Natur ideale Bedingungen für Sportler und Sportlerinnen, die ihr Laufhobby mit einem Urlaub unter Gleichgesinnten erleben möchten.

Nach den Läufen ist genügend Zeit für Entspannung und Austausch über die eindrucksvollen Erlebnisse. Das Hotel auf der Westseite der Insel heißt uns mit kulinarischen Köstlichkeiten und komfortablen Zimmern willkommen. Entdecke die wilde Natur der Insel auf eine einzigartige Weise!



Reiseverlauf & Kosten

REISE-BEZEICHNUNG:

„TENERIFFA HOLIDAY TRAILS“

TERMIN: 1.3. BIS 8.3.2025

REISEVERLAUF:

- Samstag: Anreise, Check-In, Briefing
- Sonntag: Etappe 1 (ca. 18 km/600 Hm)
- Montag: Etappe 2 (ca. 19 km/800 Hm)
- Dienstag: Etappe 3 (ca. 21 km/1100 Hm)
- Mittwoch: Ruhetag & Freizeit
- Donnerstag: Etappe 4 (ca. 19 km/700 Hm)
- Freitag: Etappe 5 (ca. 16 km/700 Hm)
- Samstag: Rückreise

Preis: Trail-Paket: 879 € zzgl. Pauschalpaket mit Flug und Übernachtung inkl. HP (je nach Flughafen, Zimmerkategorie und Buchungszeitpunkt ab 850 €)



INFOS UND ANMELDUNG ZUM TRAILRUNNING-CAMP AUF TENERIFFA



Seit 2011 bietet SOMMERKIND Trailrunning Tours unvergessliche Laufabenteuer für Trailläuferinnen und -läufer aller Leistungsstufen an. Mit über 350 durchgeführten Camps verbindet der Spezialreiseveranstalter vom Bodensee Sportreisen mit atemberaubenden

Naturerlebnissen. In kleinen Reisegruppen bis maximal 15 Personen sorgen zwei Guides dafür, dass alle Gäste ihr Wohlfühltempo laufen können. Hier findet jede und jeder sein passendes Reiseziel, von den schroffen Gipfeln der Alpen, über die deutschen Mittelgebirge vor der Haustür, bis hin zu den imposanten Küstenpfaden der Kanaren.



INFOS ZU ALLEN TRAILRUNNING-CAMPS VON SOMMERKIND



FRAU
SCHMITT
MEINT

— DNF: DEFINITIV NICHT FIT —

↳ Der 20. Oktober 1968 war sogar nicht der Tag von Abebe Bikila. Beim Olympischen Marathon in den Höhen von Mexico City musste der zweimalige Marathon-Olympiasieger nach nur 15 Kilometern mit einem Ermüdungsbruch aussteigen.

Mit ihm scheiterten 17 weitere Starter an den schwierigen Bedingungen von Wetter und Strecke, sie kamen nicht ins Ziel. Ein weiterer DNF-Kandidat weigerte sich jedoch hartnäckig, sein vermeintliches Schicksal zu akzeptieren. John Stephen Akhwari aus Tansania war bei Kilometer 19 mit einem anderen Läufer kollidiert und gestürzt. Dabei verdrehte er sich das Knie und prellte sich die Schulter am Bordstein. Er ließ sich das Knie notdürftig verbinden und setzte trotz großer Schmerzen seinen Lauf fort. Nach Sonnenuntergang, drei Stunden, fünfundzwanzig Minuten und siebzehn Sekunden nach dem Startschuss, humpelte er im Stadion über die Ziellinie. Auf die Frage, warum er nicht ausgestiegen sei, sagte

er: „Mein Land hat mich nicht 5000 Meilen weit geschickt, damit ich an den Start gehe, sondern damit ich ins Ziel komme.“

Wir alle lieben solche Heldengeschichten. „Never give up!“ ist schließlich das Mantra des Langstreckenläufers und unsere Vorbilder sollen bitteschön größer sein als wir selbst. Aber was ist mit Bikila? Würde er heute laufen und leben, bekäme er die geballte Enttäuschung und Geringschätzung der Sofaläufer in den sozialen Medien zu spüren. Die Flasche! Weil es sich nach Meinung vieler nicht gehört, ein Rennen abzubrechen. Als hätte man als Mensch vor dem Fernseher ein Anrecht darauf, dass Leistung geliefert wird wie ein Postpaket. Aber ein Marathon, zumal im Hochleistungsbereich, ist immer eine Wette auf den eigenen Körper und Geist. Und Wetten kann man auch verlieren. „Marathon is a public test of private will“, heißt es. Aber manchmal hilft der Wille eben nicht weiter.

Beim Hamburg-Marathon 2024 läuft Katharina Steinruck an einer Verpflegungsstation gegen eine Tisch-

kante und verletzt sich so, dass sie nicht mehr weiterlaufen kann. Arne Gabius, ehemals deutscher Rekordhalter im Marathon, steigt 2016 in London mit Magenschmerzen aus. Weltrekordler Haile Gebrselassie scheitert 2010 in New York und 2011 in Berlin (Knieverletzung); Paula Radcliffe, noch eine Weltrekordlerin, muss 2004 (Olympischer Marathon Athen, Magen) das Rennen vorzeitig beenden. Kenenisa Bekele (Marathonbestzeit 2019: 2:01:41 h) erreicht das Ziel mehrfach nicht: 2017 in Dubai (Wadenprobleme nach Kollision), ebenfalls 2017 in Berlin (muskuläre Probleme) und 2018 in Amsterdam (Hüftschmerzen), wo er zwei (!) Kilometer vor dem Ziel aufgibt. Und zuletzt, der Größte von allen, Eliud Kipchoge, muss beim Olympia-Marathon in Paris 2024 mit Rückenschmerzen aussteigen. Helden dürfen auch tragisch sein. Vor allem aber: menschlich. Wenn wirklich gar nichts mehr geht und eine Gefährdung der eigenen Gesundheit droht, denkt immer dran: Ihr seid in der besten Gesellschaft. Der allerbesten sogar.

Heidi Schmitt

Heidi Schmitt, Läuferin und Autorin aus Frankfurt, schreibt und läuft in stetigem Wechsel. Am liebsten über und bei Volksläufen in der Provinz, wo Läufer zwar selten mit einer Medaille, dafür aber mit Streuselkuchen belohnt werden. In LÄUFT. schreibt sie ganz offen, was sie denkt.

Und wer mehr Frau Schmitt will, wird hier fündig:

www.laufen-mit-frauschmitt.de

VORSCHAU & IMPRESSUM

Jetzt auf laufen.de

Foto: iStock/Sergio Kumer



Die nächste
LÄUFT.
erscheint im
März 2025
bis dahin:
www.laufen.de

MIT STRATEGIE INS ZIEL

TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE DISTANZEN

Wer Ziele hat, sollte planvoll trainieren. Deshalb stellen wir dir auf laufen.de für die häufigsten Zeitziele auf den beliebtesten Strecken Trainingspläne zur Verfügung, nach denen du ganz einfach laufen kannst. Für alle Abonentinnen und Abonnenten von LÄUFT. sind diese Trainingspläne kostenlos. Du findest auf unserer Webseite bewährte Pläne für die häufigsten Zeitziele auf den beliebtesten Strecken zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Du kannst auch den Einstieg ins Laufen nach Plan gestalten. Alle Pläne können aufeinander aufbauend verwendet werden, sodass du nach deinem Einstieg über den ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf innerhalb eines Jahres den ersten Halbmarathon laufen kannst. Beachte aber, dass über den Erfolg des Trainings nicht nur der Plan entscheidet. Dein Alter, deine sportlichen Vorerfahrungen, dein Talent für Ausdauerleistungen, dein Gewicht – all das spielt eine wichtige Rolle dafür, wie schnell du deine ganz persönlichen Laufziele erreichen wirst. Du darfst nicht vergessen, dass Training immer eine sehr individuelle Angelegenheit ist. Den einen, für alle gültigen und richtigen Plan für das Erreichen eines Zieles gibt es nicht. Deshalb solltest du unsere Pläne als Leitfaden verstehen. Du kannst natürlich jeden Plan deiner persönlichen Lebenssituation anpassen und an jedem beliebigen Wochentag mit dem Training nach Plan beginnen. Achte aber darauf, dass die Abstände zwischen den einzelnen Trainingseinheiten nicht verändert werden. Denn nur so gibst du deinem Körper genügend Zeit zur Regeneration.

DIREKT ZU ZU DEINEM
TRAININGSPLAN



laufen.de/d/trainingsplaene

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), Maria Hauser,
Wilfried Raatz (für den GRR-Teil)

Mitarbeit

Jana Borosch, Carsten Eich,

Dr. Jens Ennepner, 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,

Thinkstock

Verlag & Anzeigen

kontakt@dml-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

kontakt@laufen.de

Abopreis: Jahresabo (2 Ausgaben): 18,90

€ (inkl. LÄUFT.-Digitalabo auf www.laufen.de).

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.

**FRISCHES
DESIGN**





RUNNING
EXPERTS

ALLE TOP-MARKEN
BEI DEINEN LAUFSPEZIALISTEN

