



Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter www.bayerischelaufzeitung.de

Meisterschaft		Jubiläum	Berg/Trail	Laufen	Walker	Distanzen				Internet			
						Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra		
01.06.	Mfr	Fürth				Metropol Marathon	0,3 +	4,2				www.metropolmarathon.de	
01.06.	Opf	Regensburg				Regensburg Marathon	1/2,1	4,2				www.regensburg-marathon.de	
01.06.		Budweis				Half Marathon			21			www.runczech.com	
01.06.		Chemnitz				Fichtelberg Ultra	DUV-CUP			55		https://fichtelbergultra.wordpress.com/	
01.06.		Engelberg/CH				Strongmanrun			10	18		www.strongmanrun.ch	
01.06.		Maria Alm/A-Salzb.				Hochkönigman		10	24	47		www.hochkoenigman.at	
01.06.		Mondsee/A-Oberöst.				Mondseer Lauftag			21			www.mondseeauf.at	
02.06.	Mfr	Fürth				Metropol Marathon		10	21	42		www.metropolmarathon.de	
02.06.	Obb	Moosburg				Stadtlauf	1	5	10			www.stadtlauf.sgm-moosburg.de	
02.06.	Obb	Forstern				2. Crosslauf	0,8	5	10			www.ol-forstern.de	
02.06.	Obb	Reit im Winkl				Umni&Auffi Sprungschanzenlauf	2					www.skihuette.net	
02.06.	Ofr	Obertrubach				Frankenweglauf			15	21	42	www.Frankenweg-Lauf.de	
02.06.	Ofr	Priegendorf				Veitensteinlauf	1,6 +	6,7	16,5			www.veitensteinlauf.de	
02.06.	Opf	Regensburg				Regensburg Marathon		10,5	21	31/42		www.regensburg-marathon.de	
02.06.	Schw	Augsburg				Sportscheck/Stadtlauf		10,5	21			www.sportscheck.com/event	
02.06.	Ufr	Obernburg				Römerlauf	2,5	5	10			www.roemerlauf.de	
02.06.		Cortina-Dobbiaco/I				Cortina-Dobiaco-Run		8,5		30		www.cortina-dobbiacorun.it	
02.06.		Maria Alm/A-Salzb.				Hochkönigman				88		www.hochkoenigman.at	
02.06.		Winzendorf/A-Oberöst.				Sommerralm Marathon			42/1730	HM		www.lauffestival.com	
05.06.	Obb	München				Team2Run		5x5	km			www.team2run.com	
06.06.	Mfr	Nürnberg				FunRun Südwestpark	1 +	5	9,9			www.funrunswest.de	
06.06.	Obb	Ingolstadt				Firmenlauf		5				www.firmenlauf-in.de	
06.06.	Schw	Ulm/Neu-Ulm				Firmenlauf			7			www.firmenlauf-uhl-neu-uhl.de	
06.06.		Ulm				Münsterturm-Lauf	560	Stufen				www.ulmer-muensterturmlauf.de	
07.06.	Obb	Kasing				Neuberglauf	0,5 +	3	8,5			www.sv-kasing.de	
07.06.	Opf	Flossenbürg				Burglauf	0,5 +	3,7	7,4			www.tsv-flossenbuerg.de	
07.06.	Schw	Harburg-Ebermergen				Dorflauf	2,5	5				www.tsv-ebermergen.de	
07.06.	Ufr	Salz				Fitnesslauf	0,4	3,3	11			www.djk-salz.de/sport/leichtathletik/	
07.06.	Ufr	Gräfendorf				Saaletallauf	0,4 +	5	8			www.svgraefendorf.de	
07.06.		Biel/CH				Bieler Lauftage			13	21	56	100	www.100km.ch
07.06.		Saalbach/A-Salzburg				Trailrun World Masters			10/633	HM		www.trailrunworldmasters.com	
08.06.	Ofr	Haag				Sophienberglauf	0,4/1		7	14/228	HM	www.sophienberglauf.de	
08.06.	Opf	Amberg				Running-Night	0,5 +	2,5	5	10		www.sv-amberg.de	
08.06.	Opf	Regensburg				KKH-Lauf	2,5	5	7,5			www.kkh.de/lauf	
08.06.		Forno di Zoldo/I				Dolomiti Extrem Trail			23		53/103	www.dolomitiextremtrail.com	
08.06.		Vorchdorf/A-Oberöst.				Pfingstlauf	0,4 +	3,8	5,4			www.traunviertler-laufcup.at	
08.06.		Längenfeld/A-Tirol				Aqua Dome Thermenlauf	0,2 +	10	21			https://www.aqua-dome.at/de/thermenlauf/	
08.06.		Zirl/A-Tirol				Marktlauf	0,2 +	6	10			www.skitri.at	
08.06.		Saalbach/A-Salzburg				Trailrun World Masters			21/1041	HM		www.trailrunworldmasters.com	
09.06.		Saalbach/A-Salzburg				Trailrun World Masters			45/2107	HM		www.trailrunworldmasters.com	
09.06.		Klaffer/A-Oberöst.				Seenlauf	0,3	5,3	10,6			www.seenlaufklaffer.bplaced.net/	
09.06.	Mfr	Nürnberg-Katzwang				Volkslauf			21			www.tsv-katzwang05-la.de	
09.06.		Grafenegg/A-Niederöst.				Frauenlauf			5			www.frauenlauf-grafenegg.at	
09.06.		Kletitz				Lausitz Marathon	5,7	10				www.lausitzer-sportevents.de	
09.06.		St. Christina-Monte Pana/I				Saslong Trail Running			21/900	HM		www.saslong.run	
10.06.		Bad Ischl-Pfandl/A-Oberöst.				29. Dammlauf			7,4			www.dsg-pfandl.at	
14.06.		Innsbruck/A-Tirol				Tiroler Kinderlauf	0,4 +	1,6 +				www.tirolerkinderlauf.at	
14.06.		Ried/A-Oberöst.				2er-Team-Stundenlauf						www.teamstundenlauf.lg-innviertel.at	
15.06.	Obb	Garmisch-Partenk.				Zugspitz Ultratrail			25/1595	HM		www.zugspitz-ultratrail.com	
15.06.	Obb	Grainau				Zugspitz Ultratrail			102/5480	HM		www.zugspitz-ultratrail.com	
15.06.	Obb	Mittenwald				Zugspitz Ultratrail			39/1985	HM		www.zugspitz-ultratrail.com	
15.06.	Ofr	Lichtenfels				Flechtkulturlauf	1	5,2	10			www.flechtkulturlauf.de	
15.06.	Schw	Wertingen				Stadtlauf	1,2	3	6			www.lg-zusam.de	
15.06.		Ebbs/A-Tirol				50. Koasa Bergmarathon/Marsch			21	33	44	www.koasamarsch.at	
15.06.		Ehrwald/A-Tirol				Zugspitz Ultratrail			81/4196	HM		www.zugspitz-ultratrail.com	
15.06.		Fürstenfeld/A-Steiermark				Brunnenlauf	0,5 +	5	10			www.brunnenlauf.com	
15.06.		Innsbruck/A-Tirol				Tiroler Frauenlauf	0,4 +	5				www.tiroler-frauenlauf.at	
15.06.		Leutasch/A-Tirol				Zugspitz Ultratrail			63/2923	HM		www.zugspitz-ultratrail.com	
15.06.		Munderfing/A-Oberöst.				Windpark Genusslauf	1	5	11			www.ews-consulding.com/windparklauf	
15.06.		Lüneburg				Lüneburger Heideauf	DUV-CUP			100		https://www.lueenerburger-heide-staffellauf.com	
15.06.		Mayrhofen/A-Tirol				Redbull Alauftrieb		6/600	HM			www.redbull.com/at-de/events/almauftrieb	
15.06.		Olomouc/CZ				Half Marathon			21			www.runczech.com	
15.06.		Prad/Stilfserjoch				Stilfserjoch Marathon			26	42		www.stelviomarathon.it	
15.06.		Salzburg/A-Salzb.				Mozart 100		9	21	32/45	33/112	www.mozart100.com	
15.06.		Silbertal/A-Vorarlberg				Totale Trail		10	30	47		www.silvretta-montafon.at	
15.06.		Vaduz-Bendern/FL				20. LGT Alpin Marathon	2	10	25	42		www.lgt-alpin-marathon.li	
15.06.		Nordseealuf				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
16.06.		Langeoog				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
16.06.	Ofr	Steinwiesen				Rund um die Ködeltalsperre		8	18,7			www.steinwiesen.de	
16.06.		Bad Ischl/A-Oberöst.				Katrinberglauf	4,5/943	HM				www.katrinberglauf.at	
16.06.		Bern/CH				Frauenlauf		5	10	15		www.frauenlauf.ch	
16.06.		Conegliano/I				Cansiglio Run		4,5	12,5	21	30	www.cansiglio.run	
17.06.		Hooksiel				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
18.06.		Norderney				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
20.06.		Wurster Nordseeküste				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
21.06.		Dangast				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	
21.06.		Ochsenhausen				39. Fürstenwaldlauf	0,3 +	10,5				www.sv-ochsenhausen.de/leichtathletik	
21.06.	Obb	Kolbermoor				Mittsomernachtslauf	Fällt wegen Brückenbauarbeiten aus					www.mangfall-lauf.de	
21.06.	Ufr	Großlangheim				Krackenlauf	0,8	2	7,5			www.tvtgrosslangheim.de	
22.06.		Otterndorf				Nordseealuf						www.nordseealuf.de	

22.06.	Ndb	Regen	Bauer's Sportweltlauf	0,5	3	6			www.tsvregen-leichtathletik.de	
22.06.	Obb	Bad Feilnbach	2. Feilnbacher Oimlauf			5,4/450 HM			www.oimlauf.de	
22.06.	Ofr	Bamberg	Babenberger Volkslauf	1,3 +	4/5,4	8	11		www.babenberger-volkslauf.de	
22.06.	Opf	Edelsfeld	Hahnenkammlauf	1	5	8,5			www.hahnenkammlauf.de	
22.06.	Schw	Harburg	Pack den Bock Berglauf			5,7/223 HM			www.tsvharburg-triathlon.de	
22.06.	Ufr	Saal an der Saale	Stuthseelauf	0,4	5,4	10,2			http://llz-rhoengrabfeld.de/rgc/	
22.06.	Ufr	Oberschwarzach	Panorama Baumwipfellauf	2	7	17			www.panorama-baumwipfel-lauf.de	
22.06.		Bezau/A-Vorarl.	Wälderlauf	0,5 +	4,5		12,7		www.waelderlauf.at	
22.06.		Mühlbach/A-Salzb.	Kumpellauf				26/753 HM		www.kumpellauf.com	
22.06.		Perwang/A-Oberöst.	Grabenseelauf			4	10,8	21	www.grabenseelauf.at	
22.06.		Ribnitz-Damgarten	Fischland-Darß-Zingst-Ultra					115	www.fischland-darss-zingst-ultramarathon	
22.06.		Tamsweg/A-Salzb.	Murtallauf		0,6	3,6			www.murtallauf.at	
22.06.		Natternbach/A-Oberöst.	Ikuna-Sonnwendlauf		0,2 +	4			www.ikuna-sonnwendlauf.at	
22.06.		Mayrhofen-A/Tirol	Mayrhofen Ultraks				15	28	54	www.mayrhofen.ultraks.com
23.06.	Obb	Alttöting	Dultlauf	0,5 +	3,2	10			www.leichtathletik-altoetting.de	
23.06.	Ofr	Scheßlitz	33. Burgholzlauf/2. Jura-Trail	1,5	5	10	16,5/450 HM		www.laufgruppe-tsv-schesslitz.de	
23.06.	Opf	Freystadt	Volksfestlauf	1 +	5	10			www.tsv.freystadt.de	
23.06.	Schw	Wemding	2. Stadtlaf "Fit durch Wemding"	0,4 +		6			www.lg-maerchenwald.de	
23.06.		Delmenhorst	24h-Burginsellauf					24 h	www.24-lauf.de/	
23.06.		Bettmeralp/CH	Aletsch Halbmarathon				21/1050 HM		www.aletsch-halbmarathon.ch	
23.06.		Mörtelsdorf/A-Salzb.	Murtallauf			5,5			www.murtallauf.at	
23.06.		Ruppersthal/A-Niederöst	Weintraubenlauf	0,5 +	5	10			www.weintraubenlauf.at	
23.06.		St. Michael/A-Salzb.	Murtallauf					21	www.murtallauf.at	
23.06.		St. Margarethen/A-Salzb.	Murtallauf					15	www.murtallauf.at	
23.06.		Unternberg/A-Salzb.	Murtallauf			8	10		www.murtallauf.at	
23.06.		Winterthur/CH	Frauenlauf			5			www.winterthurer-frauenlauf.ch	
26.06.	Ufr	Würzburg	Wue2run				7,4		www.firmenlauf-wuerzburg.de	
27.06.	Obb	Freising	Isarrun	1		8,5			www.volksfestlauf.de	
27.06.	Obb	Chieming	Firmenlauf Chiemgau			5			www.firmenlauf-chiemgau.de	
27.06.		Bad Gastein/A-Salzburg	adidas INFINITE TRAILS World Championships				19/1500 HM		www.infinite-trails-worldchampionships	
27.06.		Cortina d'Ampezzo/I	Cortina Trail				20	48	37/120	www.ultra-trail.it
28.06.	Mfr	Lauf/Pegnitz	Altstadtfestlauf			5	10		www.lebenshilfe-nbg-land.de	
28.06.	Obb	Ainring	40. Högl Berglauf	1	3,9/320 HM				www.sc-ainring.de	
28.06.	Obb	Starnberg	Bavaria Königsmarsch					50	www.koenigsmarsch.de	
28.06.	Schw	Ebershausen	30. Partnerlauf			5			www.fcerunning.de	
28.06.	Schw	Oy-Mittelberg	23. Sonnwendlauf			10,5	21		www.sonnwendlauf.de	
28.06.		Niedernberg	Honisch Lauf	1	5	10			www.Honisch-Lauf.de	
28.06.		Bad Hofgastein/A-Salzb.	Marktlaf	1,2 +		5			www.wsv-badhofgastein.at	
29.06.	Mfr	Dinkelsbühl	Staffellauf			4 x 3 km			www.dinkelsbuehler-staffellauf.de	
29.06.	Mfr	Weisendorf	Hochstrassenlauf	0,3 +		4,5	7/10		www.heimatverein-weisendorf.de	
29.06.	Ndb	Ruhstorf	Harlekine Frauenlauf/walking			5			www.larushstorf.de	
29.06.	Obb	Bad Tölz/Blomberg	Blomberglauf		2,8/300	4,6/490 HM			www.skiclub-toelz.de	
29.06.	Obb	Inzell	Dorflauf	0,5 +	2,2	8,1			www.sc-inzell.de	
29.06.	Obb	Vierkirchen	Turmlauf	2	5,4		13,4		www.scvierkirchen.de	
29.06.	Ofr	Coburg	10. Run & Bike Night	0,6		9	12/21	42	www.rundandbike-team.de	
29.06.	Opf	Dietfurt/Altmühltal	7-Tälerlauf	0,5 +	3,8	7,5			www.tsv-dietfurt.de	
29.06.	Opf	Mitterteich	Volkslauf	0,8 +	3,6	7,2			www.tus-mitterteich.de	
29.06.	Ufr	Unterelsbach	Saueichelauflauf	0,8 +	5,1	9,8			https://maisch.jimdo.com/	
29.06.		Timelkam/A-Oberöst.	33. Vöckla Uferlauf			4	8		www.voeklaulerlauf.at	
29.06.		Bad Gastein/A-Salzburg	adidas INFINITE TRAILS World Championships				124/7400 HM		www.infinite-trails-worldchampionships	
29.06.		Innsbruck/A-Tirol	Stubai Ultratrail				63/5075 HM		www.stubai-ultratrail.at	
29.06.		Mutterberg/A-Tirol	Stubai Gletschertrail			8/1394 HM			www.stubai-ultratrail.at	
29.06.		Neustift/A-Tirol	Stubai Basictrail				28,8/2528 HM		www.stubai-ultratrail.at	
29.06.		St. Anton/A-Tirol	Montafon Arlberg Marathon	0,5 +			17/33	42	www.montafon-arlberg-marathon.com	
29.06.		Veitsch-Sankt Barbara/A-Ste	33. Grenzstaffellauf				54/2060 HM		www.grenzstaffellauf.com	
29.06.		Faak am See/A-Kärnten	Faakerseelauf	0,5 +	4,5				www.faakerseelauf.at	
30.06.		Faak am See/A-Kärnten	Faakerseelauf			10,5	21		www.faakerseelauf.at	
30.06.	Mfr	Scheinfeld	Lindwurmlauf	1,2	4	8			www.tsvscheinfeld.de	
30.06.	Obb	Ebersberg	Stadtlaf	0,6	6	10			www.ebersberger-stadtlaf.de	
30.06.	Obb	Garmisch-Partenk.	Osterfelder Berglauf				11,9/1300 HM		www.osterfelder-berglauf.de	
30.06.	Obb	München	41. Sportscheck Stadtlaf	2	5	10	21		www.sportscheck.com/event	
30.06.	Obb	München	Shoe4Africa	0,7		6,3			www.shoe4africa.de	
30.06.	Ofr	Bamberg	Uni Lauf			10			www.uni-lauf-bamberg.de	
30.06.	Ofr	Bayreuth	Mainauenlauf	0,5 +	5	10	+ Staffel		www.mainauenlauf.de	
30.06.	Opf	Cham	Stadtlaf	1,1		7,3	21		www.asv-cham.de	
30.06.	Ufr	Marktheidenfeld	Warema Lauf	0,6 +	5	10			www.leichtathletik-mar.de	
30.06.		Ellmau/A-Tirol	Sonnwendlauf auf die Gruttenhütte			7,1/850 HM			www.koasa-fexn.at	
30.06.		Niederwies-Kössen/A-Tirol	Kaiserwinkl-Run	0,5		6,7			www.alpen-cup.cc	
30.06.		Seefeld/A-Tirol	MountainRun				11		www.mountainrun-seefeld.at	
30.06.		Suben/A-Oberöst.	Lindetwaldlauf	0,5	1,3	7,5			www.lindetwaldlauf.at	
30.06.		Steyr/A-Oberöst.	Stadtlaf	0,5 +		7			www.lac-amateurs.at	

Laufserien



04.05.2019: 4. Jetzendorf Halbmarathon + 10km
 19.06.2019: 24. Vierkirchen Turmlauf
 27.07.2019: 10. Oberföhring Hügellauf
 03.08.2019: 26. Indersdorfer Straßenlauf

www.tsvjetzendorf.de
 www.vierkirchen-turmlauf.de
 www.oberfoehring-huegellauf.de
 www.sg-indersdorf.de

Ein Muss für alle Laufbegeisterte:
KÖNIG-LUDWIG-LAUF-CUP 2019
 "Exklusive Pokale für die Sieger/innen des Cupwettbewerbs!"

EW E NORDSEE
 LAUF 2019
 5. bis 12. Juni

BUTJADINGEN | LÄNGSDIÖG
 HODKESIEL | NORDRIEPE
 WURSTER NORDSEEKÜSTE
 VÄREL-DANGAST | OTTERNDORF

10. JAHRE

www.nordsee-lauf.de

Innviertel läuft

www.innviertel-laeuft.de



Was für eine Auswahl in diesem Laufmonat Juni!

Premieren und Jubiläen, Bergläufe und Trails in wunderschönen Landschaften. Orte und Städte zum Verlieben und Strecken von ganz wenig bis ganz viel. Ist es nicht eine wunderbare Möglichkeit, damit unser Leben zu bereichern? Ich wünsche Euch spannende Wettkämpfe und erlebnisreiche Eindrücke. Vielleicht sehen wir uns ja bei der einen oder anderen Veranstaltung. Meine Tipps sind blau unterlegt.

Erwin Fladerer - Bayern läuft - Die Bayerische Laufzeitung