



Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter www.bayerischelaufzeitung.de

		Laufen Walker		Distanzen					Internet	
				Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
01.03.	Italien	Misurina/	Misurina Winter Run	4/160 HM		17/800 HM				https://www.trecimeexperience.com/misurina-win
01.03.	Österreich	Marchtrenk/A-Oberöst.	2 und 4-Std. Lauf				2 Std.	4 Std.		www.lscwelsland.at
01.03.	Italien	Ravenna/	Valli e Pinete			10	21	30		www.valliepinete.com
01.03.	Malta	Sliema/Malta	GIG Malta Marathon				21	42		www.maltamarathon.com
07.03.	Österreich	Reit im Winkl	Mountainman Wintertrail			10	21	30		https://www.mountainman.de/wintertrail
07.03.	Österreich	Hallein/A-Salzburg	Keltentrophy Duathlon	8,6/400 + 4,6	Ski/500					www.keltentrophy.at
08.03.	Mfr	Allersberg-Birkach	Rothseelauf			5,2	10,4			www.runninconcepts.de
08.03.	Ofr	Bamberg	Kramp Run/Ofr. Meist.	2,5	5	10				www.djk-gaustadt-triathlon.de
08.03.	Schw	Ottobeuren	9. Halbmarathon	1	6	10	21			www.halbmarathon-ottobeuren.de
08.03.	Italien	Brescia/	Art Marathon			10	21	42		www.bresciamarathon.com
14.03.	Mfr	Nürnberg	6 Stundenlauf					6 Std		www.de.srichinmoyraces.org
14.03.	Mfr	Adelsdorf/ Neuhaus	Straßenlauf	0,4 +	6	10				www.tsvineuhaus.de
14.03.	Öbb	Altötting	Crosslauf	0,5	4,2	7,6				www.crosslauf-is.de
14.03.	Ofr	Forchheim	Kellerwald Crosslauf	1	3,4	7,9				www.lg-forchheim.de
15.03.	Ufr	Zeil am Main	Hell of Brave				10	20		https://www.hellofthebrave.de/
15.03.	Öbb	München-Westpark	Westparklauf	1	5	10				www.westparklauf.de
14.03.	Österreich	Ried/A-Oberöst.	Maximarkt Kinder Messel: 0,2 +							www.sportundfun-ried.at
15.03.	Österreich	Ried/A-Oberöst.	Löffler Messellauf	0,2 +	4	10				www.sportundfun-ried.at
15.03.	Österreich	Wels/A-Oberöst.	Halbmarathon			7	21,1			www.wels-halbmarathon.at
15.03.	Italien	Savona/	Half Marathon		5	10	21			www.halfmarathon-savona.it
21.03.	Mfr	Erlangen	20. Winterwaldlauf/trail	1,7	5	7/10	13/16			www.winterwaldlauf.de
21.03.	Mfr	Treuchtlingen	Frühjahrslauf	1,2	3	10				www.esv-laufgruppe.de
21.03.	Opf	Parsberg	Hatzengrünlauf	0,5 +	2,8	8,4				www.tvparsberg.de
21.03.	Opf	Regensburg	Bay.Meist. 10000m			10				www.lg-telis-finanz.de
21.03.	Ufr	Stockstadt	Kreis Crosscup	0,8 +	3,2	10				www.TG-Stockstadt.de
21.03.	Ufr	Würzburg	Gedächtnislauf			10	21	28	44	www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de
21.03.	CH	Kerzers/CH	42. Kerzerslauf	1,4	5		15			www.kerzerslauf.ch
21.03.	Österreich	Lambach/A-Oberöst.	Traunuferlauf	0,3 +	4,2	8,3				www.trauvierter-laufcup.at
21.03.	Österreich	Kitzbühel-Schwarzsee/A-Tirol	Schwarzsee-Crosslauf	0,5 +	5,7	8,5				www.alpencup.cc
21.03.	Österreich	Leitersdorf/A-Steiermark	Vulkanland Frühlinglauf	0,3 +	4,2	8,4	21			www.vulkanlandlauf.at
21.03.	Österreich	Ortrand/Dresden	SchneeglöckchenLauf	0,4 +		6	10	15/30		www.lausitzer-sportevents.de
21.03.	Österreich	Schwerin	Seen Trail					60		www.trisportschwerin.de
22.03.	Mfr	Bad Windsheim	Weinturmlauf	2,2	5,3	10	21			www.weinturmlauf.org
22.03.	Ndb	Deggendorf	Halbmarathon/Ndb. Meister:	1	4	7	21			www.lv-deggendorf.de
22.03.	Ndb	Massing	Berta Hummel Lauf	0,3/1	2,8	8				https://www.bertha-hummel-lauf-massing.de/
22.03.	Öbb	Puchheim	Volkslauf Puchheim läuft	0,8 +	4	10				www.fcpl-la.de
22.03.	Schw	Augsburg	50. Straßenlauf		5	10				www.aok-strassenlauf.de
22.03.	Schw	Sonthofen	Frühlinglauf				10			www.sonthofener-fruehlinglauf.de
22.03.	Italien	Rimini/	Rimini Marathon	2		9	16	42		www.riminimarathon.it
22.03.	Italien	Rovigo/	Halfmarathon		5	10	21			www.rovigohalfmarathon.it
22.03.	Italien	Mailand/	Stramilano Halfmarathon		5	10	21			www.stramilano.it
22.03.	CH	St. Gallen-Oberriet/CH	42. Rhylauf	4,4	10	21				https://www.rhylauf.ch/
28.03.	Mfr	Fürth	Stadtwaldtrail	0,4 +		7,5				www.lacquelle.de
28.03.	Öbb	Ingolstadt-Zuchering	Frühjahrswaldlauf	1,1	4,5	9				www.lifeparke.de
28.03.	Öbb	Markt a.Inn	Crosslauf	0,6 +	5	8,5				http://www.tsv-marktl.de
28.03.	Öbb	München-Forstenried	Volkslauf	1,7	6,8/10	21,1				www.forstenrieder-volkslauf.de
28.03.	Ofr	Schwüritz	Ootzünderlauf	0,5 +		10				https://tschwuerbitz.jimdo.com/
28.03.	Schw	Hergensweiler	Leiblachlauf	0,4 +		7	12			www.tsv-hergensweiler.de
28.03.	Ufr	Großostheim	Schlappeseppel Marktplatz:	0,7 +		5	10			www.tv-grossostheim.de
28.03.	Ufr	Ramsthal	Saaletal Marathon	4,2	10	21,1	42			www.saaletal-marathon.de
28.03.	Österreich	Grünheide/Störitz	40. 100 km Lauf					100		http://www.harrj-schlegel.com/
28.03.	Österreich	Brixlegg/A-Tirol	Brixlegger Lauf	1,4	5	10				www.brixlegg.at/marktlauf
28.03.	Österreich	Gmunden/A-Oberöst.	Fuxn-Lauf		7,5/450 HM					www.fuxnlauf.at
28.03.	Österreich	Innsbruck/A-Tirol	20. Frühlinglauf		3/5	10	15/21			www.innsbrucklauf.com
28.03.	Italien	Naturns/	Ötzi Trailrun		15/1150 HM	30/2100	HM			www.naturns.it
28.03.	CH	Zürich-Wallisellen/CH	Nightrun	1	5	10				www.nightrun.ch
28.03.	CH	Prag/CZ	Half Marathon				21			www.runczech.com
29.03.	Mfr	Wilburgstetten	Frühlinglauf	1,5	5	10				www.tsv-wilburgstetten.de
29.03.	Ndb	Kelheim	6h von Kelheim					6 Std		www.runandbike.info
29.03.	Öbb	Ebersberg	Seelauf	0,7 +	5	10				www.ebersberger-seelauf.de
29.03.	Öbb	Freising	Frühlinglauf	5,3	10,6	15/21				www.volksfestlauf.de
29.03.	Öbb	Olching	Frühjahrslauf	1,4	5	10				www.leichtathletik-tsv-olching.de
29.03.	Öbb	Ottobrunn	6 Stunden-Benefizlauf	1,4				6 Std		http://ottobrunner-6stunden-lauf.de/
29.03.	Öbb	Weilheim	Gögeleitrail			13/240 HM				www.goegerleitrail.de
29.03.	Ofr	Nussdorf a.Haunsb/A-Salzb.	11. Oichental Halbmarathon	0,5 +	5	10	21			www.oichental-halbmarathon.at
29.03.	Opf	Regensburg-Burgweinting	Frühjahrslauf	1	5	10				www.sv-burgweinting.de
29.03.	Opf	Steinberg am See	Winterlauf Challenge				21			www.wechselszene.de
29.03.	Schw	Kronach-Nordhalben	Halbmarathon-Benefiz			10,5	21			www.turnerschaft-kronach.de
29.03.	Schw	Wehingen	Crosslauf	1,3	8					www.lg-wehingen.de
29.03.	Ufr	Schweinfurt	Crosslauf/Ufr. Meist.	1,4	2,8	5,6				www.tv-jahn-sw.de
29.03.	Italien	Civiale/	Unesco Cities Marathon			10,6		42		www.unescocitiesmarathon.it
29.03.	Österreich	Graz/A-Steiermark	Sorger Halbmarathon	7	14	21				www.graz-halbmarathon.at
29.03.	Österreich	Kaltners/	Kalterersee Lauf			10,5/21,1				www.kalterersee-halbmarathon.com
29.03.	Österreich	Kremsmünster/A-Oberöst.	Marktlauf	1,25 +	5	10				www.marktlauf.at
29.03.	Österreich	St. Florian-Linz/A-Oberöst.	20. Frühlinglauf	0,3 +		9,2				www.fruehlinglauf.at
29.03.	Italien	Treviso/	Treviso Marathon			10 Meilen		42		https://www.trevisomarathon.com/de/
29.03.	CH	Wengen/CH	Lauberhorn Run	4,5/1028						www.lauberhornrun.ch



Hast Du schon Frühlingserregung?

Vielleicht meint es uns nach dem Winter der Monat März gut? Um entsprechend für einen Frühling-Marathon trainieren zu können oder langsam hinein zu schnuppern in die Wettkampfatmosphäre - vielleicht in Ried, Forstenried, Innsbruck oder Dresden. Das sind unsere Tipps im März und die Orte im "Laufparadies 2020"? - Erwin Fladerer