

# Laufkalender 2020



in  
Bayern  
Deutschland  
Italien  
Österreich  
Schweiz  
Tschechien

**1000  
Termine**







## Mit einem Lächeln

auf der Titelseite wollen Jasmin Swedan und German Hehn aus München im Nymphenburger Schlosspark so richtig Lust auf's Laufen machen. Ebenso die Spitze beim Start zum Metropolis Marathon in Fürth, hier im Bild oben. (Termin 2020: 23./24. Mai)

Obb = Oberbayern  
 Ndb = Niederbayern  
 Opf = Oberpfalz  
 Mfr = Mittelfranken  
 Ofr = Oberfranken  
 Ufr = Unterfranken  
 Schw = Schwaben

## DLV/BLV genehmigt

Das sind die Genehmigungs-Logos für 2020. Was diese bedeuten, erklären die Verbände auf Seite 120

## Der Laufkalender

kann in der Jahresausgabe bei Redaktionsschluss Anfang Dezember des Vorjahres noch nicht alle Termine erfassen. Selbst Veranstalter sind mit ihren Terminen noch nicht so weit oder haben sie noch nicht veröffentlicht. Wir präsentieren dennoch den größten Laufkalender mit über 1000 Terminen, die wir gewissenhaft recherchiert und auch vom BLV und dem ÖLV zur Verfügung gestellt bekommen haben. Oft genug gibt es noch Terminverschiebungen. Wir bemühen uns jedoch, alle Änderungen und neuen Termine Monats aktuell auf [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de) zu veröffentlichen. Dazu wünschen wir uns auch die Informationen von den Veranstaltern.

## Mit dem richtigen Laufschuh in das neue Jahr starten



Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Laufen		Walken		Distanzen					Internet					
						Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra					
01.01.	Mfr	Dinkelsbühl										<a href="http://www.tsv-dinkelsbuehl.de">www.tsv-dinkelsbuehl.de</a>				
01.01.	Obb	München								7		<a href="http://www.neujahrslauf-muenchen.de">www.neujahrslauf-muenchen.de</a>				
01.01.		Klagenfurt/A-Kärnten								8		<a href="http://www.kaerntenlaeuf.at">www.kaerntenlaeuf.at</a>				
01.01.		Zürich/CH								10,5	21	42	<a href="http://www.neujahrsmarathon.ch">www.neujahrsmarathon.ch</a>			
03.01.		Leogang/A-Salzburg								4			<a href="http://www.verticallife.at">www.verticallife.at</a>			
04.01.	Mfr	Hersbruck										42	<a href="http://www.mtp-hersbruck.de">www.mtp-hersbruck.de</a>			
04.01.		Lustenau/A-Vorarlb.								4		15	<a href="http://www.tslustenau.at">www.tslustenau.at</a>			
04.01.		St. Paul/A-Kärnten								0,5 +	5	9	<a href="http://www.lg-stpaul.at">www.lg-stpaul.at</a>			
05.01.	Ufr	Goldbach										10	<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>			
05.01.	Ufr	Schweinfurt								1,1	2,1	5,4	10,8	<a href="http://www.djk-schweinfurt.de">www.djk-schweinfurt.de</a>		
05.01.		Fondo/I										6	<a href="http://www.ciaspolada.it">www.ciaspolada.it</a>			
05.01.		Triest/I										16	21	57	167	<a href="http://www.s1trail.com/de">www.s1trail.com/de</a>
05.01.		Zürich/CH										15			<a href="http://www.zueriraennt.ch/">www.zueriraennt.ch/</a>	
06.01.	Mfr	Unterwurbach								4	9,5	11,5			<a href="http://www.altmuehlseelauf.de">www.altmuehlseelauf.de</a>	
06.01.	Obb	München										15			<a href="http://www.laufwinter.de">www.laufwinter.de</a>	
06.01.	Ofr	Coburg										10	21	34	<a href="http://www.runandbike-team.de">www.runandbike-team.de</a>	
06.01.	Ofr	Kersbach/Forchheim								1/2	5	10			<a href="http://www.djk-kersbach.de">www.djk-kersbach.de</a>	
06.01.	Schw	Aichach								1,2		8,2			<a href="http://www.lcaichach.de">www.lcaichach.de</a>	
06.01.	Schw	Harburg-Mauren									3	6/10			<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>	
06.01.	Schw	Lauingen									5	10	21		<a href="http://www.triathlon.tvl.de">www.triathlon.tvl.de</a>	
06.01.		Schildorn/A-Oberöst.										10/14/18	22/30		<a href="http://www.lg-innviertel.at/dreikoenigslauf">www.lg-innviertel.at/dreikoenigslauf</a>	
11.01.	Opf	Regensburg										ausgebucht !	21		<a href="http://www.regensburg-marathon.de">www.regensburg-marathon.de</a>	
11.01.	Ufr	Karlstadt								1/2,5		7,5	15		<a href="http://www.lg-karlstadt.de">www.lg-karlstadt.de</a>	
11.01.		Arosa/CH									6,1	12/17		21	<a href="http://www.snowwalkrun.ch">www.snowwalkrun.ch</a>	
11.01.		Dietikon/CH								1,2	6,6	12,1			<a href="http://www.zuerilaufcup.ch/dietiker">www.zuerilaufcup.ch/dietiker</a>	
11.01.		Neuhofen-Krems/A-Oberöst.								1,2	4,9	9,6			<a href="http://www.union.neuhofen.at/leichtathletik/">www.union.neuhofen.at/leichtathletik/</a>	
11.01.		Zell am See - Kaprun/A-Tirol								0,8 +	5	13		12 Std.	<a href="http://www.spartanrace.de/race/detail/4306/overview">www.spartanrace.de/race/detail/4306/overview</a>	
12.01.	Obb	Ismaning											17		<a href="http://www.winterlaufserie.net">www.winterlaufserie.net</a>	
12.01.	Ufr	Goldbach											10		<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>	
18.01.		Kramsach/A-Tirol								0,2 +	3,8	7,6			<a href="http://www.sport-ossi.at">www.sport-ossi.at</a>	
18.01.		Lustenau/A-Vorarlb.										3	6		<a href="http://www.tslustenau.at">www.tslustenau.at</a>	
19.01.	Mfr	Dinkelsbühl								1	5	10			<a href="http://www.tsv-dinkelsbuehl.de">www.tsv-dinkelsbuehl.de</a>	
19.01.	Mfr	Nürnberg											10	15	<a href="http://www.runningconcepts.de">www.runningconcepts.de</a>	
19.01.	Ndb	Arnstorf								0,6 +	4,2	7			<a href="http://www.armstorfer-lg.de">www.armstorfer-lg.de</a>	
19.01.	Ufr	Goldbach											10		<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>	
19.01.		Monteforte/I										9	14/21	42	<a href="http://www.montefortiana.org">www.montefortiana.org</a>	
25.01.	Ndb	Dingolfing								1,5	3	7,5			<a href="http://www.lv-geiselhoering.de">www.lv-geiselhoering.de</a>	
25.01.	Obb	Waldkraiburg								1 +	4,1	7,2			<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>	
25.01.	Ufr	Kahl am Main								0,9 +	3,6	9,8			<a href="http://www.cross-cup.de">www.cross-cup.de</a>	
25.01.		Rodgau												50	<a href="http://www.rtl-rodgau.de">www.rtl-rodgau.de</a>	
25.01.		Dobiaco/I											11		<a href="http://www.winternightrun.it">www.winternightrun.it</a>	
25.01.		Neuhofen-Krems/A-Oberöst.								1,2	4,9	9,6			<a href="http://www.union.neuhofen.at/leichtathletik">www.union.neuhofen.at/leichtathletik</a>	
26.01.	Mfr	Eckental								0,4 +	3,8	6,5			<a href="http://www.lg-eckental.de">www.lg-eckental.de</a>	
26.01.	Mfr	Heuchling										4		12	<a href="http://www.prellsteinrennen.de">www.prellsteinrennen.de</a>	
26.01.	Obb	München								0,7 +	5	7,4			<a href="http://www.leichtathletik-psv-muenchen.jimdo.com">www.leichtathletik-psv-muenchen.jimdo.com</a>	
26.01.	Ofr	Coburg												42	<a href="http://www.coburg-marathon.de">www.coburg-marathon.de</a>	
26.01.	Ofr	Kemmern								1,3 +	3,8	8,8			<a href="http://www.maintal-cross.de">www.maintal-cross.de</a>	
26.01.		Burg/Spreewald								2	5	10	20	30	<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>	

Stand: 01.12.2019



**Kennst mi ? Familien**  
Tobi Koch (FTZ Mühldorf) locker im Ziel des Altöttinger Halbmarathon 2019 in 1:34:16 Std.



**Kennst mi ? Familien**  
Maria Hornig-Stögbauer und Jürgen Hornig (LVR Geiselhöring) - Bay. Meisterschaft in Aichach 2019



**Kennst mi ? Familien**  
Christina und Ingo Treiber (ZF Aschau/SC Haag) beim Stampfl Berglauf in Au a.Inn 2019





**Termin  
2020  
1./2. Februar**



*Kennst mi ?  
Andrea und Andreas  
Greiner (schritt-weise)  
versprühen gute Laune*

# Dein Start ins Laufjahr 2020

Beim Johannesbad Thermen Marathon geht`s los

Von Erwin Fladerer und Rosi Ober

Es war der echte, der richtige, und wiederum der größte Wintermarathon Deutschland's. Dem Sieger winkte nach kalten, teils rutschigen 42,195 Kilometern eine Reise in die warme Karibik. Tobias Schreindl (LG Passau) hat sie verdienstermaßen gewonnen. Schon deswegen, weil auch seine Frau Susanne Schreindl als Siegerin den 10-km-Lauf in Bad Füssing beendete. Doch der Reihe nach.

Wer nach Bad Füssing zum Thermen Marathon kommt, ist auf Winter eingestellt. Der zeigte sich im tiefen Niederbayern auch bei der 26. Ausgabe rund um das Johannesbad. Der Ausrichter und Namensgeber verfolgt mit der sportlichen Veranstaltung natürlich auch eine Werbung für seine heißen Quellen, die seit 55 Jahren hier sprudeln. Und die sind im Winter besonders angenehm, vor allem dann, wenn einem die Kälte bei der sportlichen Betätigung zugesetzt hat. Eine Heilwirkung und Regenerationsmaßnahme vom Besten also.

Schon deshalb, aber auch wegen des umfangreichen Laufangebots von Schülerlauf, 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon, strömten über 2300 gemeldete Teilnehmer in Europa's größten Kurort.

Nicht jeder wird zu Jahresbeginn gleich Bestzeiten erwarten sollen, und so war die Teilnahme ein wie immer willkommener Baustein für das Jahr 2019. Als einen Trainingslauf bezeichnete es der Sieger des Thermen Marathon, der aufgrund der Bedingungen dann doch etwas mehr abforderte. Tobias Schreindl (LG Passau), Deutscher Marathon Meister des Jahres 2014 und mit einer Bestzeit von 2:18:32 Std. ausgestattet wollte nach vier Halbmarathonsiegen in Bad Füssing nun den ersten Marathonerfolg unweit der Heimat. In 2:31:10 Std. gelang ihm dies überlegen und er hatte dabei auch noch ein richtig gutes „Wettkampftraining“ für das nächste Marathonziel bei den Deutschen Meisterschaften Ende April in Düsseldorf absolviert. Fast wäre es ein Dreifacherfolg der Schützlinge von

Trainer Günter Zahn geworden. Denn mit Alex Sellner wurde ein weiterer Passauer in 2:44:48 Std. Zweiter. Und da war auch noch mit der Startnummer Eins der Vorjahressieger Marco Bscheidl. Ihm war dann der dritte Platz dann doch nicht vergönnt. Mit dreissig Sekunden Rückstand feierte den Markus-Kristan Siegler in 2:45:04 Std. von der LG Erlangen.

Der neue Organisationschef Jürgen Knaus leitete den Thermen Marathon 2019, vorher schon mal von 2005 bis 2009, ehe 2010 die Ära von Thomas Richter begann. Johannesbad Vorstands Vorsitzender Dr. Johannes Zwick mischte sich bei der Siegerehrung ebenso unter's Volk wie Vorstand Werner Weibenberger auf der Laufstrecke, der mit einer Zeit von 1:33:52 Std. im Halbmarathon selbst Olympionikin Anja Scherl zum Applaus hinriss. Sie gab zuvor den Startschuss. Die Moderatoren Maresa und Peter Maisenbacher sorgten stets für einen unterhaltsamen Aufenthalt bei Läuferinnen, Läufern und Zuschauer.



**JOHANNESBAD**  
Thermen-Marathon

**27. Johannesbad Thermen-Marathon**  
Sonntag, 02. Februar 2020

- mit Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf und Schülerlauf
- Mannschafts- & Einzelwertung bei Marathon & Halbmarathon

Sport-Symposium  
Sa, 01.02.2020, 14 - 16 Uhr

Nudelparty  
Sa, 01.02.2020, 16 - 19 Uhr

[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)



*Kennst mi ?  
Nicole Postler  
(SC Kemmern)*

Johannesbad-Thermen-Marathon | Johannesstraße 2 | 94072 Bad Füssing  
Telefon: +49 8531 23 2878 | Fax: +49 8531 23-2878 | [www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de) | [marathon@johannesbad.com](mailto:marathon@johannesbad.com)





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Distanzen		Internet				
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
01.02.	Schw Ofterschwang	Allgäu Vertical					3,7/591 HM	<a href="http://www.allgaeu-vertical.de">www.allgaeu-vertical.de</a>
01.02.	Ufr Aschaffenburg	Crosslauf	0,7 +	3,2	8			<a href="http://www.lut-aschaffenburg.de">www.lut-aschaffenburg.de</a>
01.02.	Ufr Lustenau/A-Vorarlb.	50. Crosslaufserie			6	18		<a href="http://www.tslustenau.at">www.tslustenau.at</a>
02.02.	Ndb Bad Füssing	<b>Johannesbadläufe</b>	1,8	10	21	42		<a href="http://www.thermen-marathon.de">www.thermen-marathon.de</a>
02.02.	Opf Steinberg am See	Winterlauf Challenge			10			<a href="http://www.wechselszene.com">www.wechselszene.com</a>
02.02.	Ita Bergamo/I	City Run			10	21		<a href="https://www.lamezzadibergamo.it/">https://www.lamezzadibergamo.it/</a>
08.02.	Mfr Büchenbach	86. Waldlauf	1,8 +	3,8	11			<a href="http://www.tv21-buechenbach.de">www.tv21-buechenbach.de</a>
08.02.	Mfr Scheinfeld	Crosslauf	1,4	4,2	8,4			<a href="http://www.tsvscheinfeld.de">www.tsvscheinfeld.de</a>
08.02.	Ndb Passau	Crosslauf/Ndb. Meistersch.						<a href="http://www.lg-passau.de">www.lg-passau.de</a>
08.02.	Ufr Schweinfurt	Ufr. Meisterschaften Cross	0,9	3,6	5,4	8,1		<a href="http://www.tv-jahn-sw.de">http://www.tv-jahn-sw.de</a>
08.02.	Aut Neuhofen-Krems/A-Oberöst.	41. Geländecup	1,2	4,9	9,6			<a href="http://www.union.neuhofen.at/leichtathletik/">www.union.neuhofen.at/leichtathletik/</a>
09.02.	Obb Ismaning	Winterlaufserie				21,4		<a href="http://www.winterlaufserie.net">www.winterlaufserie.net</a>
15.02.	Mfr Nürnberg	Winterlaufserie			10	20		<a href="http://www.runningconcepts.de">www.runningconcepts.de</a>
15.02.	Obb München	Winterlaufserie			10	20		<a href="http://www.laufwinter.de">www.laufwinter.de</a>
15.02.	Ufr Haibach	Crosslauf	0,8	3,3	9,3			<a href="http://tvhaibach-ausdauersport.de/">http://tvhaibach-ausdauersport.de/</a>
15.02.	Ufr Lustenau/A-Vorarlb.	50. Crosslauf - Finale		3	9			<a href="http://www.tslustenau.at">www.tslustenau.at</a>
15.02.	Aut Oberwil/CH	Leimentalerlauf			8	15		<a href="http://www.tvoberwil.ch">www.tvoberwil.ch</a>
16.02.	Schw Buttenwiesen	Crosslauf/Bay. Meistersch.	2,2	4,4	6,6			<a href="http://www.lg-zusam.de">www.lg-zusam.de</a>
16.02.	Ita Terni/I	<b>Maratona di San Valentina</b>			21	42		<a href="http://www.maratonadisavalentino.it">www.maratonadisavalentino.it</a>
16.02.	Ita Verona/I	Giulietta&Romeo-HM		5	21			<a href="http://www.giuliettaeromeohalfmarathon.it">www.giuliettaeromeohalfmarathon.it</a>
22.02.	Obb Vohburg	Vohburg Marathon			23	42		<a href="http://www.lg-marathon-voburg.de">www.lg-marathon-voburg.de</a>
22.02.	Ufr Aschaffenburg	Streetwaldcross Dirt Race			11,3	22	33	<a href="http://www.sg-strietwald.de">www.sg-strietwald.de</a>
22.02.	Ita Cortina d'Ampezzo/I	Snowtrail	9,5/555 HM	17/1380 HM				<a href="http://www.cortinasnowrun.it">www.cortinasnowrun.it</a>
23.02.	Opf Murner See	Winterlauf Challenge			15			<a href="http://www.wechselszene.com">www.wechselszene.com</a>
23.02.	Ita Carrara	White Marble Marathon			21	42		<a href="http://www.whitemarblemarathon.com/">http://www.whitemarblemarathon.com/</a>
29.02.	Aut Bremgarten/CH	Reusslauf	0,5	6,6	11			<a href="http://www.reusslauf.ch">www.reusslauf.ch</a>
29.02.	Aut Kitzbühel/A.Tirol	Verticalrun		3,3 km/860 HM				<a href="http://www.vertical-up.com">www.vertical-up.com</a>

Stand: 01.12.2019



**Terni/Italia**  
 liegt 100 Kilometer nordöstlich von Rom. Die Stadt hat 111.000 Einwohner. Berühmt ist sie wegen ihres Amphitheaters und der Wasserfälle - der Cascata delle Marmore. Ganz in der Nähe liegt der malerisch in die Berglandschaft eingebettete Lago die Piediluco. Was hindert Dich daran, bei + 5 bis 10 Grad im Februar in Terni zu laufen und ein paar Tage Urlaub zu machen?



Kennst mi ? Familien  
 Wilhelm Knuth (Merle Perle) - HM Altötting 2019



Kennst mi ? Familien  
 Manuel Pflamming (Erdinger Alkoholfrei) - HM Altötting 2019



Kennst mi ? Familien  
 Sten Hille beim Stuiben Trailrun Umhausen/A 2019





# SPORT SPORTMESSE RIED & FUN 13. - 15. MÄRZ 2020

Löffler Messe-Lauf  
Maximarkt-Kinderläufe

**SPORT & FUN  
perfekter Start  
in die Laufsaison**

Die 14. SPORT & FUN Österreichs größte Messe für Sport, Fitness & Bewegung – von 13.-15. März 2020 wird wieder zum Treffpunkt für alle Fitness- und Sportbegeisterten. Neue und sportive Produkte, zahlreiche Innovationen und traditionelle Sportarten bieten auf 13.000 m<sup>2</sup> ein einzigartiges Erlebnis.

Laufbewerbe für Jung und Alt  
am Samstag Maximarkt-Kinderläufe

am Sonntag Löffler Messe-Lauf  
4 km - 10 km - 3er-Teams  
Anmeldung unter [www.sportundfun-ried.at/laufbewerbe](http://www.sportundfun-ried.at/laufbewerbe)

Öffnungszeiten SPORT & FUN:

Freitag, 13. März:

8:00 – 16:00 Uhr (Eintritt frei)

Samstag, 14. März und Sonntag, 15. März: 10:00 – 17:00 Uhr

Alle Infos unter [www.sportundfun-ried.at](http://www.sportundfun-ried.at)



**Jetzt  
geht`s los**

- 15.03.2020 Löfflerer Messe Lauf Ried
- 25.04.2020 Mattighofner Sparkassenlauf
- 01.05.2020 Innviertler Frauenlauf Waldzell
- 19.06.2020 2-er Teamstundenlauf Ried
- 28.06.2020 Subener Lindetwaldlauf
- 22.08.2020 Weberzeile Stadtlauf Ried
- 12.09.2020 Zweibrückenlauf Wernstein-Neuburg
- 04.10.2020 Schlösser Lauf Mining mit grenzüberschreitenden 1. Innviertler Halbmarathon
- 15.11.2020 Therme Geinberg Lauf
- 31.12.2020 Silvesterlauf Aurolzmünster



**MESSE-LAUF**  
4 km • 10 km • 3er-Firmenlauf  
Sonntag, 15. März 2020



**STARTPLATZ SICHERN**  
[www.sportundfun-ried.at](http://www.sportundfun-ried.at)



**KINDERLÄUFE**  
150 m - 900 m / 5 - 14 Jahre  
Samstag, 14. März 2020



Samstag, 28. März 2020

**34. Forstenrieder  
Volkslauf 2020**

ab 13:45 Uhr

**Halbmarathon  
10 km • 6,8 km Hobbylauf**



ab 13:00 Uhr

**Zwergel • Schüler • Jugend**

Start - Ziel

**BSA Graubündener Straße 100  
81475 München-Forstenried**

[www.forstenrieder-volkslauf.de](http://www.forstenrieder-volkslauf.de)

Forstenrieder SC Kaltschmiedstr. 9 81476 München







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV	Logo	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen Walker	Distanzen	Internet
Meisterschaft					Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra	

Stand: 01.12.2019

01.03. Obb	Bad Endorf	Chiemgau Thermen Cross	0,6 +	4,7	8				<a href="http://www.bt-endorf.de">www.bt-endorf.de</a>
01.03. Obb	Marchtrenk/A-Oberöst.	2 und 4-Std. Lauf					2 Std. 4 Std.		<a href="http://www.lscwelsland.at">www.lscwelsland.at</a>
01.03. Ita	Ravenna/I	Valli e Pinete			10	21	30		<a href="http://www.valliepinete.com">www.valliepinete.com</a>
01.03. Ita	Sliema/Malta	GIG Malta Marathon			21	42			<a href="http://www.maltamarathon.com">www.maltamarathon.com</a>
07.03. Obb	Reit im Winkel	Mountainman Wintertrail			10	21	30		<a href="https://www.mountainman.de/wintertrail">https://www.mountainman.de/wintertrail</a>
07.03. Obb	Hallein/A-Salzburg	Keltentrophy Duathlon	8,6/400 +	4,6	Ski/500				<a href="http://www.keltentrophy.at">www.keltentrophy.at</a>
08.03. Mfr	Allersberg-Birkach	Rothseelauf			5,2	10,4			<a href="http://www.runninconcepts.de">www.runninconcepts.de</a>
08.03. Ofr	Bamberg	Kramp Run/Ofr. Meist.	2,5	5	10				<a href="http://www.djk-gaustadt-triathlon.de">www.djk-gaustadt-triathlon.de</a>
08.03. Schw	Ottobeuren	9. Halbmarathon	1	6	10	21			<a href="http://www.halbmarathon-ottobeuren.de">www.halbmarathon-ottobeuren.de</a>
08.03. Ita	Brescia/I	Art Marathon			10	21	42		<a href="http://www.bresciamarathon.com">www.bresciamarathon.com</a>
14.03. Mfr	Nürnberg	6 Stundenlauf					6 Std		<a href="http://www.de.srichinmoyraces.org">www.de.srichinmoyraces.org</a>
14.03. Mfr	Adelsdorf/ Neuhaus	Straßenlauf	0,4 +	6	10				<a href="http://www.tsvneuhaus.de">www.tsvneuhaus.de</a>
14.03. Obb	Altötting	Crosslauf	0,5	4,2	7,6				<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>
14.03. Ofr	Forchheim	Kellerwald Crosslauf	1	3,4	7,9				<a href="http://www.lg-forchheim.de">www.lg-forchheim.de</a>
14.03. Ufr	Zeil am Main	Hell of Brave			10	20			<a href="https://www.helloofthebrave.de/">https://www.helloofthebrave.de/</a>
15.03. Obb	München-Westpark	Westparklauf	1	5	10				<a href="http://www.westparklauf.de">www.westparklauf.de</a>
14.03. Obb	Ried/A-Oberöst.	Maximarkt Kinder Messel: 0,2 +							<a href="http://www.sportundfun-ried.at">www.sportundfun-ried.at</a>
15.03. Obb	Ried/A-Oberöst.	Löffler Messelauf	0,2 +	4	10				<a href="http://www.sportundfun-ried.at">www.sportundfun-ried.at</a>
15.03. Obb	Wels/A-Oberöst.	Halbmarathon			7	21,1			<a href="http://www.wels-halbmarathon.at">www.wels-halbmarathon.at</a>
15.03. Ita	Savona/I	Half Marathon			5	10	21		<a href="http://www.savonahalfmarathon.it">www.savonahalfmarathon.it</a>
21.03. Mfr	Erlangen	20. Winterwaldlauf/trail	1,7	5	7/10	13/16			<a href="http://www.winterwaldlauf.de">www.winterwaldlauf.de</a>
21.03. Mfr	Treuchtlingen	Frühjahrslauf	1,2	3	10				<a href="http://www.esv-laufgruppe.de">www.esv-laufgruppe.de</a>
21.03. Opf	Parsberg	Hatzengrünlauf	0,5 +	2,8	8,4				<a href="http://www.tvparsberg.de">www.tvparsberg.de</a>
21.03. Opf	Regensburg	Bay.Meist. 10000m			10				<a href="http://www.lg-telis-finanz.de">www.lg-telis-finanz.de</a>
21.03. Ufr	Stockstadt	Kreis Crosscup	0,8 +	3,2	10				<a href="http://www.TG-Stockstadt.de">www.TG-Stockstadt.de</a>
21.03. Ufr	Würzburg	Gedächtnislauf			10	21	28	44	<a href="http://www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de">www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de</a>
21.03. Swh	Kerzers/CH	42. Kerzerslauf	1,4	5	15				<a href="http://www.kerzerslauf.ch">www.kerzerslauf.ch</a>
21.03. Swh	Lambach/A.Oberöst.	Traunuferlauf	0,3 +	4,2	8,3				<a href="http://www.traunviertler-laufcup.at">www.traunviertler-laufcup.at</a>
21.03. Swh	Kitzbühel-Schwarzsee/A-Tirol	Schwarzsee-Crosslauf	0,5 +	5,7	8,5				<a href="http://www.alpencup.cc">www.alpencup.cc</a>
21.03. Swh	Leitersdorf/A-Steiermark	Vulkanland Frühlinglauf	0,3 +	4,2	8,4	21			<a href="http://www.vulkanlandlauf.at">www.vulkanlandlauf.at</a>
21.03. Swh	Ortrand-Dresden	Schneeglöckchenlauf	0,4 +		6	10	15/30		<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
21.03. Swh	Schwerin	Seen Trail					60		<a href="http://www.trisportschwerin.de">www.trisportschwerin.de</a>
22.03. Mfr	Bad Windsheim	Weinturmlauf	2,2	5,3	10	21			<a href="http://www.weinturmlauf.org">www.weinturmlauf.org</a>
22.03. Ndb	Deggendorf	Halbmarathon/Ndb. Meisters	1	4	7	21			<a href="http://www.lv-deggendorf.de">www.lv-deggendorf.de</a>
22.03. Ndb	Massing	Berta Hummel Lauf	0,3/1	2,8	8				<a href="https://www.bertha-hummel-lauf-massing.de/">https://www.bertha-hummel-lauf-massing.de/</a>
22.03. Obb	Puchheim	Volkslauf Puchheim läuft	0,8 +	4	10				<a href="http://www.fcp-la.de">www.fcp-la.de</a>
22.03. Schw	Augsburg	50. Straßenlauf			5	10			<a href="http://www.aok-strassenlauf.de">www.aok-strassenlauf.de</a>
22.03. Schw	Sonthofen	Frühlinglauf				10			<a href="http://www.sonthofener-fruehlinglauf.de">www.sonthofener-fruehlinglauf.de</a>
22.03. Ita	Rimini/I	Rimini Marathon	2		9	16	42		<a href="http://www.riminimarathon.it">www.riminimarathon.it</a>
22.03. Ita	Rovigo/I	Halfmarathon			5	10	21		<a href="http://www.rovigohalfmarathon.it">www.rovigohalfmarathon.it</a>
22.03. Ita	Mailand/I	Stramilano Halfmarathon			5	10	21		<a href="http://www.stramilano.it">www.stramilano.it</a>
22.03. Swh	St. Gallen-Oberriet/CH	42. Rhylauf		4,4	10	21			<a href="https://www.rhylauf.ch/">https://www.rhylauf.ch/</a>
28.03. Mfr	Fürth	Stadtwaldtrail	0,4 +		7,5				<a href="http://www.lacquelle.de">www.lacquelle.de</a>
28.03. Obb	Ingolstadt-Zuchering	Frühjahrswaldlauf	1,1	4,5	9				<a href="http://www.lifeparkev.de">www.lifeparkev.de</a>
28.03. Obb	Markt a.Inn	Crosslauf	0,6 +	5	8,5				<a href="http://www.tsv-marktl.de">http://www.tsv-marktl.de</a>
28.03. Obb	München-Forstenried	Volkslauf	1,7		6,8/10	21,1			<a href="http://www.forstenrieder-volkslauf.de">www.forstenrieder-volkslauf.de</a>
28.03. Ofr	Schwübitz	Ootzünderlauf	0,5 +		10				<a href="https://tvschwuebitz.jimdo.com/">https://tvschwuebitz.jimdo.com/</a>
28.03. Schw	Hergensweiler	Leiblachlauf	0,4 +		7	12			<a href="http://www.tsv-hergensweiler.de">www.tsv-hergensweiler.de</a>
28.03. Ufr	Großostheim	Schlappeseppel Marktplatzl:	0,7 +	5	10				<a href="http://www.tv-grossostheim.de">www.tv-grossostheim.de</a>



Kennst mi ?  
Stefanie Bremberger beim Jubler  
Johannesbad  
Thermen Halbmarathon 2019



Kennst mi ?  
Im Outfit „Dreckue“ bei der Jubler  
Ampfinger Lettingaudi 2019



Kennst mi ?  
Stefan Runde im Ziel des Achenseelaufes Jubler  
2019





Hier darfst Du gerne mitfeiern

# Jubiläumsläufe

## laden ein



Stadioncrosslauf Dingolfing	25.01.
HiRo Run Hilpoltstein	04.04.
Flechtkulturlauf Lichtenfels	20.06.
Rotary Benefizlauf Aschaffenburg	17.07.
Gourmetlauf Fürth	18.07.
Ausdauerstage Schwarzenbach/Saale	05.09.
Geiglstoa BerglaufSchlechting	12.09.
Seenland Marathon Pleinfeld	19. 09.
Unionlauf Raab/A	19.09.
2-Städtelauf Wolframs Eschenbach	26.09.
Dorflauf Altfraunhofen	26.09.
Regentallauf Nittenau	27.09.
Gemeindelauf Rechtmehring	03.10.
Panormalauf Zweitälerland Simonswald	03.10.



Fürstenwaldlauf Ochsenhausen	19.06.
Osterfelder Berglauf Garmisch-Partenkirchen	28.06.
Rund um die Veste Coburg	05.07.
Schlachtschüssellauf Röslau	03.10.
Silvesterlauf Seubersdorf	31.12.



Winterwaldlauf Erlangen	21.03.
Frühlingslauf Innsbruck/A	28.03.
Frühlingslauf Kallmünz	04.04.
Schanzer Seelauf Ingolstadt	04.04.
Citylauf Ansbach	26.04.
iWelt Marathon Würzburg	10.05.
Rogatemarktlauf Ergoldsbach	17.05.
Lindetwaldlauf Suben/A	21.06.
Stadtlauf Cham	28.06.
Stadtlauf Bad Neustadt/Saale	10.07.
Fichtelgebirgsm..Bad Alexandersbad	11.07.
Jakobuslauf Augsburg	18.07.
Burglauf Flossenbürg	18.07.
Burgfestlauf Hilpoltstein	02.08.
Kirchweihlauf Roth	09.08.
Ausdauerstage Schwarzenbach/Saale	05.09.
Rund um Rannungen	06.09.
Herbstlauf Oberhaching	13.09.
Salzach Brückenlauf Burghausen	11.10.



Crosslaufserie Lustenau/A	04.01.
AOK-Straßenlauf Augsburg	22.03.
Silvesterlauf Bogen	31.12.



Prellsteinrennen Hersbruck-Heuchling	26. 01.
--------------------------------------	---------



Staufstufenlauf Karlstadt	11.01.
Straßenlauf Wernberg-Köblitz	24.04.
Altstadtlauf Weißenburg	17.05.
Osterseenlauf Iffeldorf	17.05.
Pfandler Dammlauf Bad Ischl/A	01.06.
Staffellauf Dinkelsbühl	20.06.
Lauf um den Rottachsee Petersthal	17.10.
Winterlaufserie Ismaning	13.12.
Silvesterlauf Amberg	31.12.

### Wenn

Sie im Jahr 2021 einen Jubiläumslauf veranstalten, bieten wir Ihnen einen wirklich ehrlichen Jubiläums-Rabatt an:

- 10 Prozent für das 10-jährige Jubiläum
- 20 Prozent für das 20-jährige Jubiläum
- 30 Prozent für das 30-jährige Jubiläum
- 40 Prozent für das 40-jährige Jubiläum
- 50 Prozent für das 50-jährige Jubiläum

auf jede Anzeige ab 41,00 Euro. Dann ist Ihr Termin mit einer Anzeige nicht nur besser platziert, sondern im Laufkalender zusätzlich hervorgehoben gedruckt.





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

	Meisterschaft	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen Walker		Distanzen					Internet
						Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	
28.03.	Ufr	Ramsthal			Saaletal Marathon		4,2	10	21,1	42	<a href="http://www.saaletal-marathon.de">www.saaletal-marathon.de</a>
28.03.		Grünheide/Störitz	40		40. 100 km Lauf	DUV-CUP					100 <a href="http://www.harri-schlegel.com/">http://www.harri-schlegel.com/</a>
28.03.		Brixlegg/A-Tirol			Brixlegger Lauf		1,4	5	10		<a href="http://www.brixlegg.at/marktlauf">www.brixlegg.at/marktlauf</a>
28.03.		Gmunden/A-Oberöst.			Fuxn-Lauf		7,5/450 HM				<a href="http://www.fuxnlauf.at">www.fuxnlauf.at</a>
28.03.		Innsbruck/A-Tirol	20		<b>20. Frühlingslauf</b>		<b>3/5</b>	<b>10</b>	<b>15/21</b>		<a href="http://www.innsbrucklaeuft.com">www.innsbrucklaeuft.com</a>
28.03.		Naturns/I			Ötzi Trailrun		15/1150 HM	30/2100	HM		<a href="http://www.naturns.it">www.naturns.it</a>
28.03.		Zürich-Wallisellen/CH			Nightrun		1	5	10		<a href="http://www.nightrun.ch">www.nightrun.ch</a>
28.03.		Prag/CZ			Half Marathon				21		<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
29.03.	Mfr	Wilburgstetten			Frühlingslauf		1,5	5	10		<a href="http://www.tsv-wilburgstetten.de">www.tsv-wilburgstetten.de</a>
29.03.	Ndb	Kelheim			6h von Kelheim					6 Std	<a href="http://www.runandbike.info">www.runandbike.info</a>
29.03.	Obb	Ebersberg			Seelauf		0,7 +	5	10		<a href="http://www.ebersberger-seelauf.de">www.ebersberger-seelauf.de</a>
29.03.	Obb	Freising			Frühlingslauf		5,3	10,6	15/21		<a href="http://www.volksfestlauf.de">www.volksfestlauf.de</a>
29.03.	Obb	Olching			Frühjahrslauf		1,4	5	10		<a href="http://www.leichtathletik-tsv-olching.de">www.leichtathletik-tsv-olching.de</a>
29.03.	Obb	Ottobrunn			6 Stunden-Benefizlauf		1,4			6 Std	<a href="http://ottobrunner-6stunden-lauf.de/">http://ottobrunner-6stunden-lauf.de/</a>
29.03.	Obb	Weilheim			Gögerltrail				13/240 HM		<a href="http://www.goegerltraillauf.de">www.goegerltraillauf.de</a>
29.03.	Ofr	Nussdorf a.Haunsb/A-Salzb.			11. Oichental Halbmarathon	0,5 +	5	10	21		<a href="http://www.oichental-halbmarathon.at">www.oichental-halbmarathon.at</a>
29.03.	Opf	Regensburg-Burgweinting			Frühjahrslauf	1	5	10			<a href="http://www.sv-burgweinting.de">www.sv-burgweinting.de</a>
29.03.	Opf	Steinberg am See			Winterlauf Challenge				21		<a href="http://www.wechselszene.de">www.wechselszene.de</a>
29.03.	Schw	Kronach-Nordhalben			Halbmarathon-Benefiz			10,5	21		<a href="http://www.turnerschaft-kronach.de">www.turnerschaft-kronach.de</a>
29.03.	Schw	Wehringen			Crosslauf	1,3		8			<a href="http://www.lg-wehringen.de">www.lg-wehringen.de</a>
29.03.	Ufr	Schweinfurt			Crosslauf/Ufr. Meist.	1,4	2,8	5,6			<a href="http://www.tv-jahn-sw.de">www.tv-jahn-sw.de</a>
29.03.		Civiale/I			Unesco Cities Marathon			10,6		42	<a href="http://www.unescocitiesmarathon.it">www.unescocitiesmarathon.it</a>
29.03.		Graz/A-Steiermark			Sorger Halbmarathon		7	14	21		<a href="http://www.graz-halbmarathon.at">www.graz-halbmarathon.at</a>
29.03.		Kaltern/I			Kalterersee Lauf			10,5/21,1			<a href="http://www.kalterersee-halbmarathon.com">www.kalterersee-halbmarathon.com</a>
29.03.		Kremsmünster/A-Oberöst.			Marktlauf	1,25 +	5	10			<a href="http://www.marktlauf.at">www.marktlauf.at</a>
29.03.		St. Florian-Linz/A-Oberöst.	30		20. Frühlingslauf	0,3 +		9,2			<a href="http://www.fruehlingslauf.at">www.fruehlingslauf.at</a>
29.03.		Treviso/I			Treviso Marathon			10 Meilen		42	<a href="https://www.trevisomarathon.com/de/">https://www.trevisomarathon.com/de/</a>
29.03.		Wengen/CH			Lauberhorn Run		4,5/1028 HM				<a href="http://www.lauberhornrun.ch">www.lauberhornrun.ch</a>

Stand: 01.12.2019

**ibklft.com**  
**Wir lieben das Laufen!**  
**28.3.2020** **17.5.2020**  
**20. Frühlingslauf innsbruck** **36. stadtlaf innsbruck**  
**26.9.2020** **31.12.2019+2020...**  
**9. nightrun innsbruck** **1KB silvesterlauf innsbruck**  
**www.innsbrucklaeuft.com**







**Bambini- und Kinderlauf**  
5 km | 10 km | Halbmarathon | 5 km Nordic Walking

Schirmherrschaft:  
Oberbürgermeister Alexander Putz und Landrat Peter Dreier



Start: 9:00 Uhr

Rathaus Landshut

Altstadt 315 | 84028 Landshut

Infos und Anmeldung:  
[www.landshut-laeuft.de](http://www.landshut-laeuft.de)

Sehr herzlich danken wir allen Sponsoren und Unterstützern, die diesen Lauf ermöglichen:



## 35. MATTIGHOFENER SPARKASSEN-STADTLAUF



Samstag 25. April 2020  
Stadtplatz Mattighofen

Hobbylauf 3,3 km  
Hauptlauf 10 km  
Grosse Tombola

Info: [tsvmattighofen.at](http://tsvmattighofen.at)

Das Laufereignis in Oberschwaben

**18.**

**16. Mai 2020**

Bad Waldseer lauffieber

Anmeldung & Info:  
[badwaldseer-lauffieber.de](http://badwaldseer-lauffieber.de)

## 4. Volksfest Biathlon

- VR Bank-Kinderbiathlon (1 Runde\*)
- Schultheiss VIP-Biathlon (1 Runde\*)
- AOK-Biathlon (5 Runden\*)

\*Eine Runde auf dem Volksfestplatz entspricht ca. 1 km

Am Samstag, den 18. April 2020, Volksfestplatz am Dutzendteich, Nürnberg



Information & Anmeldung: [fruehjahrslauf.com](http://fruehjahrslauf.com)



## 11. Post SV Frühjahrslauf

- Medic Center Bambinilauf (0,5 km)
- AOK Kinderlauf (1,1 km)
- BROCHIER 1/8-Marathon
- VR Bank 1/4-Marathon
- Autohaus Fröhlich 1/2-Marathon

Inklusive hochwertigem Laufshirt + Turnbeutel  
Siegerehrung im Festzelt!



Post SV Nürnberg e.V.  
Die Nummer 1 im Sport







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft    Jubiläum    Berg/Trail    Laufen/Walking    Distanzen    Internet

Kids    bis 5    bis 10    bis 21    bis 42    Ultra

Stand: 01.12.2019

03.04.	Opf	Dietfurt	Jurasteig Nonstop			104	170	239	<a href="http://www.junut.de">www.junut.de</a>
04.04.	Mfr	Hilpoltstein-Roth	10. HiRo Run/Mfr. HM-Meist.		9,5	21			<a href="http://www.hiro-run.de">www.hiro-run.de</a>
04.04.	Ndb	Ruhstorf	Marktlauf	0,4 +	5	10			<a href="http://www.laruhstorf.de">www.laruhstorf.de</a>
04.04.	Obb	Au am Inn	<b>Stampfl Berglauf/Obb.Meist.</b>		<b>4,2/200 HM</b>				<a href="http://www.stampfl-berglauf.de">www.stampfl-berglauf.de</a>
04.04.	Obb	Unterschleißheim	Osterlauf		2,2	10			<a href="http://www.svlohhof.de/leichtathletik">www.svlohhof.de/leichtathletik</a>
04.04.	Opf	Kallmünz	20. Frühlingslauf	0,5 +	5	10	21		<a href="http://www.atsv-kallmuenz.de/triathlon">www.atsv-kallmuenz.de/triathlon</a>
04.04.	Schw	Kellmünz/Iller	Frühjahrslauf	0,3 +		10			<a href="http://www.lg-illerschwaben.info">www.lg-illerschwaben.info</a>
04.04.	Ufr	Großheubach	Engelberglauf	0,9	6,5/8/10		21		<a href="http://www.engelberglauf.de">www.engelberglauf.de</a>
04.04.	+	Basel/CH	54. Birslauf				10		<a href="http://www.birslauf.ch">www.birslauf.ch</a>
05.04.	Obb	Strasslach	Halbmarathon	0,5 +	3	7	21		<a href="http://www.halbmarathon-strasslach.de">www.halbmarathon-strasslach.de</a>
05.04.	Ofr	Bad Staffelstein	Obermain Marathon/HM			12,5	21	42	<a href="http://www.obermain-marathon.de">www.obermain-marathon.de</a>
05.04.	+	Aarau/CH	Aargauer Halbmarathon				21		<a href="http://www.humansports.ch">www.humansports.ch</a>
05.04.	+	Bad Dürkheim	<b>Marathon Deutsche Weinstraße</b>				21	42	<a href="http://www.marathon-deutsche-weinstrasse.de">www.marathon-deutsche-weinstrasse.de</a>
05.04.		Herne	6h-Lauf					6 Std	<a href="https://6-stunden-lauf-herne.jimdofree.com/">https://6-stunden-lauf-herne.jimdofree.com/</a>
05.04.		Linz/A-Oberöst.	Linz Marathon		10,5		21	42	<a href="http://www.linzmarathon.at">www.linzmarathon.at</a>
05.04.		Mailand/I	Marathon					42	<a href="http://www.milanomarathon.it">www.milanomarathon.it</a>
05.04.		Wien/A	Frühlingsmarathon			7	21	42	<a href="http://www.lcc-wien.at">www.lcc-wien.at</a>
11.04.	Obb	Neuburg/Donau	Frühjahrswaldlauf	0,4 +		7,8			<a href="http://www.tsv1862-neuburg.de">www.tsv1862-neuburg.de</a>
11.04.		Öpfingen	43. Osterlauf	0,5 +	5,25	10	21		<a href="http://www.oepfinger-osterlauf.de">www.oepfinger-osterlauf.de</a>
13.04.		Melk/A-Niederösterreich	38. Osterstadtlauf	1 +		10			<a href="http://www.lauftria-hsvmelk.at">www.lauftria-hsvmelk.at</a>
13.04.	Ndb	Fürsteneck	Wolfsfährtenlauf	0,4	2	10			<a href="http://www.djk.laufwoelfe.de">www.djk.laufwoelfe.de</a>
17.04.		Lübbenau/Spreewald	<b>Nachtlauf</b>		5				<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
18.04.	Mfr	Nürnberg	Post-Sv Frühjahrslauf	1/2	5	10	21		<a href="http://www.fruehjahrslauf.com">www.fruehjahrslauf.com</a>
18.04.	Obb	München	Spartan Race	0,8 +	5			4 Std.	<a href="http://www.spartanrace.de">www.spartanrace.de</a>
18.04.	Obb	Schaftlach	Frühjahrslauf	1,1 +	5	9			<a href="http://www.oberland-challenge.de">www.oberland-challenge.de</a>
18.04.		Burg/Spreewald	<b>Nachtlauf</b>		4,5				<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
18.04.		Lübbenau/Spreewald	<b>Biosphärenreservat-Lauf</b>	0,4	5	21,5			<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
19.04.	Mfr	Burgbernheim	Berglauf			13,6/450 HM			<a href="http://www.burgbernheimer-berglauf.de">www.burgbernheimer-berglauf.de</a>
19.04.	Ndb	Landshut	<b>Landshut läuft</b>	0,6 +	5	10	21		<a href="http://www.landshut-laeuft.de">www.landshut-laeuft.de</a>
19.04.	Obb	Waging am See	HM u.d. Wagingersee	1,3	7		21		<a href="http://www.tsv-waging.com">www.tsv-waging.com</a>
19.04.	Opf	Donaustauf	11. Walhallalaut	1,8	5	10			<a href="http://www.sv-donaustauf.de">www.sv-donaustauf.de</a>
19.04.	Schw	Ebershausen	Sparkassen-50-km			10		50	<a href="http://www.fcerunning.de">www.fcerunning.de</a>
19.04.	Schw	Handzell	Frühjahrslauf		4	12			<a href="http://www.sv-handzell.de">www.sv-handzell.de</a>
19.04.	Schw	Warching	Lauf durchs schöne Gailachtal	3	10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
19.04.		Burg/Spreewald	<b>SpreewaldMarathon</b>	0,4 +	10	21	42		<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
19.04.		Genua/I	Half Marathon				21		<a href="http://www.lamezzadigenova.it">www.lamezzadigenova.it</a>
19.04.		Padua/I	Marathon	1	5	10	21	42	<a href="http://www.padovamarathon.com">www.padovamarathon.com</a>

## 36. Stampfl Berglauf

Oberbayerische Berglaufmeisterschaft

4. April 2020  
in Au am Inn



[www.Stampfl-Berglauf.de](http://www.Stampfl-Berglauf.de)

Auf die Gurke, fertig, los!

18 mit Nacht-Lauf und Feuerwerk

# SPREEWALD MARATHON

16. bis 19. April 2020





# Moderatoren

Menschen die uns motivieren



Kennst mi ?  
Gert Hänsel mit Organisator Jürgen Sevignani  
beim Koasamarathon in Ebbs/A



Kennst mi ?  
Leo Holzknicht (li) und Matthias Schöpf (re) informie-  
ren beim Aqua Dome Thermenlauf Längenfeld/Ötztal.

Kennst mi ?  
Roland Balzer moderiert den Münch-  
ner Stadioncross



Kennst mi ?  
Karlheinz Kas mit Andrea Hübner  
und Bürgermeister Jürgen Seifert beim  
Herrenchiemseelauf 2019

Kennst mi ?  
Roman Röll  
im Münchner  
Olympiastadion



Kennst mi ?  
Peter Maisenbacher mit Olympiastarterin  
Christina Hering beim Altöttinger Halbmarathon





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft Jubiläum Berg/Trail Laufen Walking

Distanzen: Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra

Internet

Stand: 01.12.2019

Datum	Region	Wettbewerb	0,4 +	4,5	10,5	21	42	Internet
19.04.	Österreich	Innsbruck/A-Tirol Happyrun						<a href="http://www.happyrun.at">www.happyrun.at</a>
19.04.	Österreich	Wien/A Vienna City Marathon/ÖLV						<a href="http://www.vienna-marathon.com">www.vienna-marathon.com</a>
22.04.	Bayern	München Organspendelauf	2,5	5	10			<a href="http://www.organspendelauf.de">www.organspendelauf.de</a>
24.04.	Bayern	Wernberg 30. Straßenlauf	0,4 +	5	10			<a href="http://www.strassenlauf-wernberg.de">www.strassenlauf-wernberg.de</a>
24.04.	Bayern	Eiselfing Lauf für ein Leben	1 km	Pendelstrecke mehrfach				<a href="http://www.lauf-fuer-ein-leben.de">www.lauf-fuer-ein-leben.de</a>
25.04.	Bayern	Eiselfing Lauf für ein Leben	beliebige Strecke					<a href="http://www.lauf-fuer-ein-leben.de">www.lauf-fuer-ein-leben.de</a>
25.04.	Niederrhein	Thurmansbang Dreiburgenland Marathon	5	12	21	42		<a href="http://www.hotel-schuerger.de">www.hotel-schuerger.de</a>
25.04.	Bayern	Andechs Andechs Trail		8	15			<a href="http://www.andechs-trail.de">www.andechs-trail.de</a>
25.04.	Bayern	Geretsried Stadtlauf	1,4 +	5	10			<a href="http://www.geretsrieder-stadtlauf.de">www.geretsrieder-stadtlauf.de</a>
25.04.	Bayern	Ingolstadt-Schanz 20. Schanzer Seelauf	1,6	5,3	10,6			<a href="http://www.mtv-in-la.de">www.mtv-in-la.de</a>
25.04.	Bayern	Jetzendorf Halbmarathon			10	21		<a href="http://www.tsvjetzendorf.de">www.tsvjetzendorf.de</a>
25.04.	Bayern	Rosenheim, Aising Burgfeldlauf	1,7	5	10			<a href="http://www.burgfeldlauf.skiclub-aising-pang.de">www.burgfeldlauf.skiclub-aising-pang.de</a>
25.04.	Bayern	Hallbergmoos Volksfestlauf	1,6	5	10			<a href="http://www.volksfestlauf-hallbergmoos.de/">http://www.volksfestlauf-hallbergmoos.de/</a>
25.04.	Bayern	Hohenstadt Straßenlauf	0,8 +	5	10			<a href="http://www.lg-hersbrucker-alb.de">www.lg-hersbrucker-alb.de</a>
25.04.	Österreich	Stadtsteinach Steinachtallauf	1/2	6/10	16			<a href="http://www.steinachtallauf.de">www.steinachtallauf.de</a>
25.04.	Österreich	Motten Will-Gedächtnislauf	4,3	9	11			<a href="http://www.sc-motten.de">www.sc-motten.de</a>
25.04.	Schweiz	Lupsingen/CH 31. Lupsinger Lauf	1,8		12,3			<a href="http://www.tv-lupsingen.ch">www.tv-lupsingen.ch</a>
25.04.	Schweiz	Luzern/CH Stadtlauf	1,5	5,6	8,7			<a href="http://www.luzernerstadtlauf.ch">www.luzernerstadtlauf.ch</a>
25.04.	Schweiz	Basel/CH Staffellauf	1,5					<a href="http://www.querdurchbasel.ch">www.querdurchbasel.ch</a>
25.04.	Österreich	Frohnleiten/A-Steiermark Stadtlauf	0,3 +		9,6			<a href="http://www.volkslaufcup.net/events">www.volkslaufcup.net/events</a>
25.04.	Österreich	Linz/A-Oberöst. 3-Brückenlauf			6			<a href="http://www.3-brueckenlauf.at">www.3-brueckenlauf.at</a>
25.04.	Österreich	Mattighofen/A-Oberöst. 35. Sparkassen Stadtlauf	3,3	10				<a href="http://www.tsvmattighofen.at">www.tsvmattighofen.at</a>
25.04.	Italien	Naturns/I Ötzi Alpin Marathon	6,2	11,8	24,2	42		<a href="https://www.merano-suedtirol.it/de/oetzi-alpin-ma">https://www.merano-suedtirol.it/de/oetzi-alpin-ma</a>
25.04.	Österreich	Pichl/A-Oberöst. Innbachtallauf	0,8 +		8			<a href="http://www.traunviertler-laufcup.at">www.traunviertler-laufcup.at</a>
25.04.	Österreich	Weißbach-Lofer/A-Salzburg 11. Straßenlauf	0,3 +		8,3			<a href="http://www.sportverein-weissbach.at/tf">www.sportverein-weissbach.at/tf</a>
25.04.	Bayern	Prien Herrenchiemsee-Lauf				21		<a href="http://www.herrenchiemseelauf.de">www.herrenchiemseelauf.de</a>
26.04.	Bayern	Prien Herrenchiemsee-Lauf				21		<a href="http://www.herrenchiemseelauf.de">www.herrenchiemseelauf.de</a>

**Samstag 25. April 2020**

**DLV DREIBURGENLAND**  
im südl. Bayerischen Wald

## 19. Dreiburgenland Marathon, HM, 12 km und 5 km

**LUFTKURORT**

**THURMANSBANG**  
D - 94169

Anmeldezeiträume  
\*1 - bis zum 28.03.2020  
\*2 - 29.03.2020 bis 20.04.2020  
\*3 - am 25.04.2020

Startzeiten und Startgebühr	*1	*2	*3
10:00 Uhr 42,195 km	30,- €	35,- €	40,- €
10:30 Uhr 12,45 km	13,- €	18,- €	20,- €
11:00 Uhr 21,1 km	25,- €	30,- €	35,- €
11:30 Uhr 5,0 km	10,- €	14,- €	16,- €

**Lauf: 42,195 km**

**Lauf: 21,100 km**

**Lauf: 12,450 km**

**Lauf: 5,000 km**

**Nordic-Walking: 21,100 km**

**Nordic-Walking: 12,450 km**

**Nordic-Walking: 5,000 km**

# Thurmansbang

# 42 21 12 5

**Vita & Wellness Hotel Schürger**  
Infos: Tel. 08504/9000

**DREIBURGENLAND**  
natürlich im Bayerischen Wald

**DLV 2020**

**Coca-Cola**

**solar-pur**  
Solaranlagen & Elektroenergie  
www.solar-pur.de  
Telefon: 0 85 04 - 95 79 97 - 0

**Deutschland bewegt sich!**  
Die Gesundheitsinitiative

**SPORT HAUSE**

**Freizeit, Pensionsdienst**



### Klimaneutrale Läufe

Der Nordseelauf  
14.-20. Juni 2020  
wird Klimaneutral

Veranstaltungen wie der Nordseelauf beeinflussen auch die Umwelt. In diesem Jahr werden wir darum zum ersten Mal unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ausgleichen, so die Veranstalter. Mit Unterstützung der Tourismus Marketing Niedersachsen GmbH und der EWE wird in Niedersachsen durch Wiedervernässung und Renaturierung ein neues Moor geschaffen, das nicht nur vielen Pflanzen und Tieren einen wichtigen Lebensraum gibt, sondern auch jede Menge CO<sub>2</sub> speichern kann.

Wenn Du auch einen Klima freundlichen Lauf veranstaltest, melde ich ganz einfach zur Veröffentlichung für die nächste Ausgabe der Bayerischen Laufzeitung 2021 per mail:  
[info@bayerischelaufzeitung.de](mailto:info@bayerischelaufzeitung.de)



# Dein persönliches Frühlings Highlight

Laufen auf König Ludwigs Spuren, Musik von Richard Wagner und ein Weißwurst Frühstück



**Termin  
2020  
25./26. April**

## HERRENCHIEMSEE LAUF 2020



Von Erwin Fladerer

Das letzte April Wochenende ist immer vollgepackt mit großen Läufen: Marathonläufe in London, Zürich, Hamburg.. Dazu die Elite bei den Deutschen Marathon Meisterschaften in Düsseldorf. Auch in Bayern findet ein großer Lauf statt: die zweite Auflage des Herrenchiemseelaufes. Und der könnte Dein ganz persönliches Frühlings Highlight werden. Denn wo sonst kann man auf einer Insel einen Halbmarathon laufen? Und das gleich an zwei aufeinander folgenden Tagen! Die Marktgemeinde Prien und die MÜNCHEN MARATHON GmbH bieten diesen ganz besonderen Lauf auch 2020 wieder an.

### Überwältigende Eindrücke

reissen auch ein Jahr nach der Premiere nicht ab. Bereits beim Betreten der Insel nach der Überfahrt mit dem Schiff wurden die Läufer mit königlicher Musik empfangen. Richard Wagner und König Ludwig II. sind die einen Begegnungen auf Herrenchiemsee, die wunderbare Natur mit dem Blick auf das bayerische Meer ringsum und in Richtung der nahen und noch mit Schnee bedeckten Berge die anderen Schönheiten dieser Gegend.



Königlich laufen rund um das Schloss Herrenchiemsee

### Gänsehautfeeling vor dem Start

Und schon vor dem Startschuss wusste man die Stimme des Sprechers einzuordnen. Es war Karlheinz Kas, der bekannte Stadionreporter in Sachen Fußball und zusammen mit DJ Lumpi eine Institution des Ruhpolder Weltcup Biathlon. Und genau diese Atmosphäre transportierten die beiden auch auf die Herreninsel. Gänsehautfeeling bei dramatischer Musik und Glockenschlag kam zum Start auf, bevor die etwa 700 Teilnehmer am ersten Tag auf die Insel erkundung über zwei Mal 10,5 Kilometer geschickt wurden. Keine Passage war langweilig, der Genuss lag in der Ruhe der Natur, bei den Blicken auf das Königsschloss, beim Lauschen der klassischen Musik und manchmal sogar konzentriert an wenigen Punkten, wo Zuschauer und vor allem auch Kinder für stimmungsvolle Abwechslung sorgten.

### Der Bürgermeister trainiert schon

Er, der wie Bürgermeister Jürgen Seifert große Ahnung von Fußball hat und nun mitten auf dem Wasser seine Liebe zum Laufsport entdeckt hat. Er begrüßt die Prien-Marketing-Chefin Andrea Hübner, die sich fit für den Lauf gemacht hat. Ebenso Florian Weiß, Hörfunk- und Fernsehmoderator bei Antenne Bayern und bei „Leute heute“ im ZDF. Schließlich auch den obersten Inselverwalter, der gleich am Regiepult die Musik etwas leiser macht, mit der Begründung „die Vögel brüten gerade“. Und Prien's Bürgermeister Jürgen Seifert verspricht im nächsten Jahr auch dabei zu sein.

Jakob Nein, der Revierförster mit Wohnsitz auf der Insel ist schon dabei und wird Gesamt 10. Ebenso Dr. Werner Weissenberger, Vorstand der Johannesbad Kliniken Bad Füssing und Florian Knopf. Der junge Nachwuchs Skilangläufer gewinnt den Halbmarathon am zweiten Tag.

### Im Ziel etwas erlebt

Renate Hundsberger aus Rosenheim und Manfred Krüger, der aus Mecklenburg-Vorpommern an der Chiemsee gekommen ist laufen und lauschen - sie sind sehbehindert. Die erst 16-jährige Ayla Janssens aus Belgien läuft ihren ersten HM und hat den Chiemsee schon in ihr Herz eingeschlossen. Sie lief mit einem Herzerl-Ballon ins Ziel.



### Überraschte Sieger

„Da hätten viele andere auch gewinnen können“ sagten jene Frauen und Männer, die die Gunst der Stunde nutzten und sich als Erste in die ewige Siegerliste des Herrenchiemseelaufes eintragen konnten.

Gleich mit fünf schweren Pokalen ging die Siegerin Elisabeth Auer aus Rosenheim nach Hause: zwei Tagessiege, zwei Altersklassensiege und damit auch der Gesamtsieg in der „Marathonwertung“ für eine Läuferin, die mit diesem Erfolgsschub ihren ersten Marathon in Angriff nimmt. Tim Burghardt, der Sieger und Physiotherapeut aus Bad Endorf steht nach eigenen Worten für „gut essen und viel trinken“. Der Malzbier-Fan genoss seinen Erfolg still und leise und mit einem feinen Lächeln. Und freute sich über ein Weißwurstfrühstück, das für alle Teilnehmer zum Finale auch noch drin war.







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Distanzen					Internet			
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra			
26.04.	Obb München				5	10	21	<a href="http://www.halbmarathon-muenchen.de">www.halbmarathon-muenchen.de</a>		
26.04.	Obb Bad Bayersoien				1	8,5/260 HM		<a href="http://www.esv-bad-bayersoien.net">www.esv-bad-bayersoien.net</a>		
26.04.	Ndb Passau				1,3	4,1	7,4	<a href="http://www.domlauf-passau.de">www.domlauf-passau.de</a>		
26.04.	Ndb Pfarrkirchen				1	5,8	11/21	<a href="http://www.halbmarathon-pfarrkirchen.de">www.halbmarathon-pfarrkirchen.de</a>		
26.04.	Opf Amberg						10	21	<a href="http://www.cis-amberg.de">www.cis-amberg.de</a>	
26.04.	Opf Bad Kötzing				0,6 +	5	10	<a href="http://www.tv-koetzing-la.de">www.tv-koetzing-la.de</a>		
26.04.	Opf Neutraubling				0,4	2	6/10	<a href="http://www.seelauf-neutraubling.de">www.seelauf-neutraubling.de</a>		
26.04.	Mfr Ansbach				0,5 +	2,4	6,9/10	21	<a href="http://www.ansbacher-citylauf.de">www.ansbacher-citylauf.de</a>	
26.04.	Mfr Baiersdorf				1,5	5	10	<a href="http://www.lauftreff-baiersdorf.de">www.lauftreff-baiersdorf.de</a>		
26.04.	Mfr Fürth				1,3 +	5	10	<a href="http://www.fuerthlauf.de">www.fuerthlauf.de</a>		
26.04.	Mfr Wendelstein				0,6 +	4,3	10,5	<a href="http://www.tsv-wendelstein.de">www.tsv-wendelstein.de</a>		
26.04.	Schw Augsburg						6,7	21	<a href="http://www.swa-strassenlauf.de">www.swa-strassenlauf.de</a>	
26.04.	Schw Kempten				0,6/1,	5		21	<a href="http://www.kempten-halbmarathon.de">www.kempten-halbmarathon.de</a>	
26.04.	Ufr Würzburg				1 +	5	10	<a href="http://www.residenzlauf.de">www.residenzlauf.de</a>		
26.04.	Bad Vöslau/A-Niederöst.								<a href="http://www.kurstadtlauf.at">www.kurstadtlauf.at</a>	
26.04.	Bludenz/A-Vorarlberg				0,2 +	7	14	21	<a href="http://www.bludenz-laeuft.at">www.bludenz-laeuft.at</a>	
26.04.	Gozo/Malta						5	10	21	<a href="http://www.gozomarathon.org">www.gozomarathon.org</a>
26.04.	Hallstatt/A-Oberöst.								21	<a href="http://www.seerundlauf.hallstatt.net">www.seerundlauf.hallstatt.net</a>
26.04.	Hannover								42	<a href="https://www.marathon-hannover.de/">https://www.marathon-hannover.de/</a>
26.04.	Konstanz						7			<a href="http://www.frauenlauf-konstanz.de">www.frauenlauf-konstanz.de</a>
26.04.	Saalfelden/A-Salzb.				1,1 +	3,2	6,4			<a href="http://www.lc-saalfelden.at">www.lc-saalfelden.at</a>
26.04.	Vöcklamarkt/A-Oberöst.				0,1 +	5,1		12,2		<a href="http://www.voeklataler-volkslauf.at">www.voeklataler-volkslauf.at</a>
26.04.	Zürich/CH						10		42	<a href="http://www.zuerichmarathon.ch">www.zuerichmarathon.ch</a>
28.04.	Mfr Erlangen					5000m				<a href="http://legacy.lge-laufen.de/veranstaltungen/bahns">http://legacy.lge-laufen.de/veranstaltungen/bahns</a>
30.04.	Innsbruck-Hall/A-Tirol					7/400				<a href="http://www.innsbruck-alpine.at">www.innsbruck-alpine.at</a>

Stand: 01.12.2019

## 20. Ansbacher City-Lauf

### 26. April 2020

**Jubiläumslauf**  
**Kloßparty am Vorabend**

• Läufe für Bambini 500 m, Schüler 1300 m und 2600 m  
 • Biathlon 2000 m  
 • Hauptläufe: Hobbylauf 6900 m, 10.000 m, Halbmarathon BLV-vermessene HM-Strecke  
 • Firmenwertung bei den Hauptläufen  
 • Zusätzliches Rahmenprogramm  
 • Siegerehrung am Brücken-Center  
 • Hochwertige Funktions-Shirts von Intersport-Valtin gratis für die Teilnehmer der Schüler- und Hauptläufe! solange Vorrat reicht – deshalb schnell anmelden!

Infos: [www.ansbacher-citylauf.de](http://www.ansbacher-citylauf.de) | [info@lauftreff-ansbach-nord.de](mailto:info@lauftreff-ansbach-nord.de)  
 Lauftreff Ansbach-Nord e. V. | Virchowstr. 11 | 91522 Ansbach  
 Tel. 0981/8 48 44 | Fax 0981/4 87 48 24

## Laufen im Rottal

Halbmarathon  
 Volkslauf (11,2 km)  
 Hobbylauf (5,8 km)  
 Schülerlauf (1000 m)  
 Walking/Nordic Walking (12,5 km)

# 15. weko

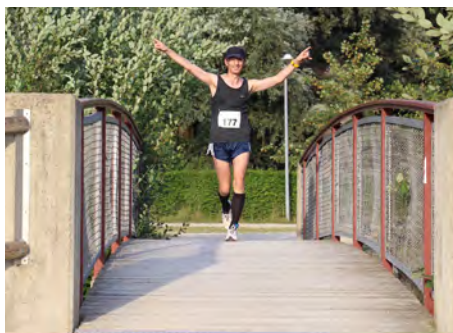
## Halbmarathon Pfarrkirchen

### 26.04.2020

Eine Veranstaltung der TuS 1860 Pfarrkirchen e.V. • [www.halbmarathon-pfarrkirchen.de](http://www.halbmarathon-pfarrkirchen.de) • Telefon: 08721 506442



Kennst mi ? **Jubler**  
 Kathrin Schreiber, Carmen Dengg und Michael Santer im Ziel des AQUA Dome Thermenlaufes in Längsfeld/A 2019



Kennst mi ? **Jubler**  
 Andreas Mayr (LT zwecks da Gaudi) beim Schwindegger Schlosslauf 2018



Kennst mi ? **Jubler**  
 Seraina und Yvonne Hollenstein (Davos-Wiesen/CH) beim Engadiner Sommerlauf 2019





# Köstlicher Käse und noch viel mehr

Ein Fest für Läufer und Walker auf der Schönegger Käse Alm - Mit Magdalena Neuner

Gentechnikfreie und naturbelassene Bergbauern-Heumilch, traditionelle Rezepturen und das handwerkliche Können der Käsemeister lassen die Käse-Schmankerl der Schönegger Käse-Alm zu einer ganz besonderen Spezialität heranreifen.

## Das Geheimnis von gutem Käse

Schönegg und sein Käse sind eine Erfolgsgeschichte. „1988 hab ich am elterlichen Hof in Schönegg angefangen, die Milch unserer eigenen Kühe in einer kleinen Hofkäserei zu verarbeiten“, erinnert sich Josef Krönauer.

## Heumilch - regional und gesund

Heute kommt die Milch von rund 500 Milchlieferanten, die ihre Produktion ganz ohne Silo ausgerichtet haben. Krönauers klarer Qualitätsvorteil, da Heumilch rund doppelt so viel Omega 3-Fettsäuren und konjugierte Linolsäuren hat als herkömmliche Milch.

Das ist besonders wichtig, da der menschliche Körper selbst keine Omega 3-Fettsäuren produzieren kann und deshalb auf eine Zufuhr über Nahrungsmittel angewiesen ist. Täglich wird die Milch vom Milchauto der Schönegger Käse-Alm abgeholt und zu den eigenen Käsereien zu köstlichen Laiten verarbeitet. Zur Reifung kommen sie dann zurück in den Pfaffenwinkel.

## Über 30 geschmackige Sorten

Verkauft wird der Käse inzwischen nicht nur in den eigenen Läden. Selbst in den USA kennt man inzwischen den König Ludwig Bierkäse. Über 30 verschiedene Sorten produziert die Schönegger Käse-Alm heute. Das spricht für eine einzigartige Vielfalt. Besonders stolz ist Sepp Krönauer auf die vielen innovativen Produkte, die er jedes Jahr vorstellen kann sowie auf das abwechslungsreiche Sortiment: „Wir entwickeln zu jeder Jahreszeit neu und saisonal passende Kreationen.“ Somit wird speziell im Frühling der Bärlauchfrühling, im Sommer der Sommerduett, im Herbst der Kürbistraum und im Winter der Nussknacker angeboten. Dennoch ist Krönauer seiner Basis bewusst: „Ohne unsere Bauern und beste Mitarbeiter wäre der Erfolg nicht möglich. Der Mensch ist der wichtigste Produktionsfaktor.“

Magdalena Neuner beim Pfaffenwinkler Milchweglauf

Am 2. Mai veranstaltet die Schönegger Käse-Alm zusammen mit dem TSV Rottenbuch zum fünften Mal den Pfaffenwinkler Milchweglauf. Bei diesem besonderen Sportevent beweisen die Teilnehmer in den Disziplinen „Nordic Walking“ (Mannschaftswertung) und „Laufen“ (Einzel- und Mannschaftswertung) ihr sportliches Können. Teilnehmen können Kinder (bis Jahrgang 2007), Schüler, Jugendliche und Erwachsene. Die Kinder starten um 13 Uhr und müssen eine ca. 2 km lange Strecke meistern. Um 13.20 Uhr fällt dann der Startschuss für die Schüler, Jugendlichen und Erwachsenen, welche eine Strecke von 4,2 km absolvieren müssen. Als letztes starten dann um 13.30 die Nordic-Walker.

Als Preise erhalten die besten Teilnehmer Medaillen oder Pokale. Zusätzlich erhält jeder Starter ein großzügiges Teilnehmerpaket. Den Startschuss zum Milchweglauf gibt die Doppel-Olympiasiegerin und 12-fache Weltmeisterin im Biathlon Magdalena Neuner. Sie steht nach dem Milchweglauf auch noch für eine Autogrammstunde bereit. Die Siegerehrung findet direkt im Anschluss im Festzelt statt.



## Wir freuen uns auf Deinen Besuch in Schönegg/Rottenbuch

Schönegger Käse-Alm, Schönegg 6, 82401 Rottenbuch

### Pfaffenwinkler Milchweg

- 4,2 km langer Rundlehrpfad
- Geeignet für Kinderwagen und Rollstühle



### Kässpatzenessen

- Traditionelle Kässpätzlen mit Röstzwiebeln und Beilagensalat
- Freitag von 11 - 15 Uhr



### Weißwurst- und Käsurstessen

- Aus unserer eigenen Bauernmetzgerei
- Samstag von 11 - 15 Uhr



Foto: Nicole Ehbrecht



Das Kässpätzlenessen und Weißwurst- und Käsurstessen findet **ganzjährig** in unserer urigen Tenne statt. Wir bitten um eine Reservierung unter Tel. 08867/489.

Öffnungszeiten: November bis März: Fr. - So. 11:00 - 17:00 Uhr  
April bis Oktober: täglich 9:30 - 18:00 Uhr



## Jetzt anmelden für den 5. Pfaffenwinkler Milchweglauf

unter [www.tsv-rottenbuch.de](http://www.tsv-rottenbuch.de)



Samstag  
2. Mai  
2020

Autogrammstunde und Startschuss zum Milchweglauf mit der Doppel-Olympiasiegerin und 12-fachen Weltmeisterin im Biathlon, Magdalena Neuner



Foto: Nicolas Olonetzky u. Lana Grossa





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft		Jubiläum		Berg/Trail		Laufen		Walker		Distanzen					Internet		
										Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra		
01.05.	Mfr	Lauf								Moritzberg-Lauf						10/363 HM	<a href="http://www.moritzberglauf.de">www.moritzberglauf.de</a>
01.05.	Ndb	Sandharlanden								Limes Ultra Trail Gruppenlauf						48	<a href="http://www.fsv-konditionsgruppe.de/LimesUltraTrail">www.fsv-konditionsgruppe.de/LimesUltraTrail</a>
01.05.	Obb	Burghausen								Halbmarathon						21	<a href="https://tv1868.de/abteilungen/leichtathletik/">https://tv1868.de/abteilungen/leichtathletik/</a>
01.05.	Obb	Dachau								30. Frühjahrslauf		4	10				<a href="http://www.asv-dachau.de">www.asv-dachau.de</a>
01.05.	Obb	Weilheim								85. Aulaf	0,3 +	5	10				<a href="http://www.tsv-weilheim.com/leichtathletik/aulauf/">www.tsv-weilheim.com/leichtathletik/aulauf/</a>
01.05.	Ofr	Marktredwitz-Lorenzreuth								70. Mailauf		4,8	10,5	21			<a href="http://www.tvlorenzreuth.de">www.tvlorenzreuth.de</a>
01.05.		Bad Blumau/A-Steierm.								Lauffestival	0,5 +	5	10	21			<a href="http://www.lauffestival.com">www.lauffestival.com</a>
01.05.		Enns/A-Oberöst.								Stadtlauf Run4Fun	1/2		10				<a href="https://stadtlauf.jimdo.com/">https://stadtlauf.jimdo.com/</a>
01.05.		Kapfenberg/A-Stm.								Stadtlauf	0,4 +	4	10				<a href="http://www.ksv-la.at">www.ksv-la.at</a>
01.05.		Waldzell/A-Oberöst.								Frauenlauf		4,5	6,4				<a href="http://www.frauenlauf.lg-innviertel.at">www.frauenlauf.lg-innviertel.at</a>
01.05.		Zell am Moos/A-Oberöst.								Irrseelauf				14			<a href="http://www.irrsee-sport.at">www.irrsee-sport.at</a>
02.05.	Mfr	Thalmäbing								10. Marktlauf	0,5 +	5	10				<a href="http://www.tv-thalmaessing.de">www.tv-thalmaessing.de</a>
02.05.	Obb	Rottenbuch								Milchweglauf	2	4,2					<a href="http://www.tsv-rotenbuch.de">www.tsv-rotenbuch.de</a>
02.05.	Ufr	Rottendorf								11. Lauf der Generationen	0,8 +	5	10				<a href="http://www.ldg-rottendorf.de">www.ldg-rottendorf.de</a>
02.05.		Bizau/A-Vorarlb.								Speedtrail		7,6		30	50		<a href="http://www.svbizau.at">www.svbizau.at</a>
02.05.		Innsbruck-Hall/A-Tirol								Trailrun Festival		15	25	42	i5-110		<a href="http://www.innsbruck-alpine.at">www.innsbruck-alpine.at</a>
02.05.		Kematen/A-Tirol								Rütz-Lauf	3,5	10,5	21				<a href="http://www.ruetz.at/baeckereien/veranstaltungen">www.ruetz.at/baeckereien/veranstaltungen</a>
02.05.		Vaduz/Li								Städtelauf	0,1 +	2,2	10				<a href="http://www.vaduzer-staedtelauf.li">www.vaduzer-staedtelauf.li</a>
03.05.	Obb	Fürstenfeldbruck								Volks/Firmenlauf	0,8	6	10	21			<a href="http://www.tusffb-la.de">www.tusffb-la.de</a>
03.05.	Obb	Gröbenzell								Familienlauf	3,3	6,7	10				<a href="https://www.groebenzeller-familienlauf.de/">https://www.groebenzeller-familienlauf.de/</a>
03.05.	Obb	München								Wings for Life World Run	1 +	5		bis	105		<a href="http://www.wingsforlifeworldrun.com">www.wingsforlifeworldrun.com</a>
03.05.	Obb	Wasserburg								11. Wasserburgerlauf		3,1	6,2	9,3			<a href="http://www.wasserburgerlauf.de">www.wasserburgerlauf.de</a>
03.05.	Ofr	Bamberg								10. Weltkulturerbelauf	0,8 +	4,4	10,9	21			<a href="http://www.weltkulturerbelauf.de">www.weltkulturerbelauf.de</a>
03.05.	Ofr	Bamberg								21. Altenburg Bergsprint	4,5/130 HM						<a href="http://www.altenburgverein.de">www.altenburgverein.de</a>
03.05.	Ofr	Mitwitz-Kronach								Wasserschlosslauf	0,8	3,3	10				<a href="http://www.asc-kronach.de">www.asc-kronach.de</a>
03.05.	Schw	Oberstdorf								21. Gebirgstälerlauf	5	10	21/350 HM				<a href="http://www.gebirgstaelerlauf.de">www.gebirgstaelerlauf.de</a>
03.05.		Barchi - Fano/I								Cellemar-athon				21	42		<a href="http://www.collemar-athon.com">www.collemar-athon.com</a>
03.05.		Basel/CH								Frauenlauf	5,4	10,7					<a href="http://www.basler-frauenlauf.ch">www.basler-frauenlauf.ch</a>
03.05.		Braunau								Sprint Triathlon	600-29-6						<a href="http://www.tribraunau.com">www.tribraunau.com</a>
03.05.		Como/I								Mezza Maratona Lago di Como		10	21				<a href="http://www.runincomo.it">www.runincomo.it</a>
03.05.		Meran-Algund/I								Half Marathon Meran-Algund	4,2	12	21				<a href="http://www.marathon-meran.com">www.marathon-meran.com</a>
03.05.		Prag/CZ								Prague Marathon				42			<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
03.05.		Schwarzheide								Abendlauf/Parlauf	1	3	10				<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
03.05.		Triest/I								Running Festival				21			<a href="http://www.triesterunningfestival.com">www.triesterunningfestival.com</a>
06.05.	Mfr	Veitsbronn								Mfr. Meisterschaften	3000 m						<a href="https://www.leichtathletik-zirndorf.de">https://www.leichtathletik-zirndorf.de</a>
06.05.	Ufr	Würzburg-Eibelstadt								Firmenlauf		6					<a href="http://www.wuerzburg-marathon.de">www.wuerzburg-marathon.de</a>
08.05.	Obb	Marquartstein								Chiemgau Trail Run		8	21	42	60		<a href="http://www.chiemgau-trail-run.de">www.chiemgau-trail-run.de</a>
08.05.	Ofr	Weissenstadt								NW Waldstein-Nachtlauf							<a href="http://www.ifl-fichtelgebirge.de">www.ifl-fichtelgebirge.de</a>
08.05.	Opf	Friedenfels								Crosslauf	0,4	4,7	8,9				<a href="http://www.tsv-friedenfels.de">www.tsv-friedenfels.de</a>



## Der Lauf zum Maisel's Weissbierfest Sonntag, 17. Mai 2020 Maisel's Brauereigelände, Bayreuth

### DISTANZEN

Halbmarathon, Viertelfmarathon, 5km-Lauf

### STRECKE

Flache und schnelle Rundstrecke durch die Innenstadt Bayreuths, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten

### RAHMENPROGRAMM

Das Maisel's Weissbierfest vom 14. bis 17. Mai 2020 bietet ein umfangreiches Festprogramm mit Live-Musik und Action für Jung und Alt.

Infos und Anmeldung unter: [www.maisel.com](http://www.maisel.com)

GRÖSSTER STRASSENLAUF  
DER REGION  
MIT RUND 4000  
TEILNEHMERN!



Maisel's Weisse  
ALKOHOLFREI  
Hohe-Weissbier





# Wunderbare Kulisse unterm weißblauen Himmel

Herzogstadtlauf in Straubing entwickelt sich nach dem 10-jährigen Jubiläum zu einem Renner

Niederbayern's Nummer 1

Im Jahr 2020 geht der Straubinger Herzogstadtlauf in die mittlerweile 11. Runde. Am 16. und 17. Mai 2020 veranstaltet die Stadt Straubing wieder gemeinsam mit dem FTSV Straubing und vielen weiteren Sponsoren und Helfern eines der größten Sportfeste Niederbayerns.

Im letzten Jahr konnten über 5.000 angemeldete Starterinnen und Starter beim Herzogstadtlauf begrüßt werden.

Das Programm

Bereits am Samstag finden die Kinder- und Jugendläufe über 1km bzw. 2km sowie der Inklusionslauf statt, ehe sich am Sonntag

die Hauptläufe über Distanzen von 5km, 10km und der Halbmarathon auf die Strecke durch die historische Innenstadt von Straubing machen.

Im Team macht's Spaß

Auch die beliebten Team-Wertungen, bei der jeweils vier Läufer gemeinsam 20km bzw. 40km absolvieren ist wieder möglich. Entlang an Zuschauern und vielen Sehenswürdigkeiten führt die Strecke durch das Zentrum wieder auf den Hagen, wo sich Start- und Ziel befinden. Für die umfassende Versorgung der Läufer, ausreichend Parkplätze direkt neben dem Start- und Zielbereich, eine tolle Erreichbarkeit und die Laufstrecke durch die beeindruckende Kulisse der Stadt ist der Herzogstadtlauf seit Jahren bekannt.

Die Anmeldung

zum 11. Straubinger Herzogstadtlauf ist ab 01. Februar 2020 unter [www.herzogstadtlauf.de](http://www.herzogstadtlauf.de) möglich. Seien auch Sie dabei, bei der größten Laufveranstaltung Niederbayerns.

Kennst Du Straubing?

Schon die frühen Reisenden, die ersten „Touristen“ des 19. Jahrhunderts, waren von der Schönheit Straubings hingerissen. Die Lage am Donaustrom, der weitläufige, mit buntem Leben erfüllte Stadtplatz, die vielfältigen Kirchen und Baudenkmäler, all das begeistert auch heute noch die Besucher.

Lassen Sie sich verzaubern vom Flair der alten Herzogsstadt, tauchen Sie ein in das entspannte bayerische Lebensgefühl und begeben Sie sich auf Spurensuche in der jahrhunderte alten Geschichte Straubings. Erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten entweder auf eigene Faust. Oder nehmen Sie doch einen charmanten wiekompetenten Gästeführer.

Für die gemütliche Einkehr danach gibt es in Straubing eine große, vielfältige Auswahl an Wirtshäusern, Cafés und Biergärten. Aus [www.straubing.de](http://www.straubing.de)

# Herzogstadtlauf

## 16./ 17. Mai 2020

Samstag  
Integrationsläufe - Kinderläufe

Sonntag  
Hauptläufe - Walking

Anmeldung  
möglich ab  
01.02.20



[www.herzogstadtlauf.de](http://www.herzogstadtlauf.de)



AKTIV SEIN IN  
**STRAUBING**







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Laufen		Distanzen					Internet	
		Walker		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
08.05.	Gais/I-Südtirol		Gaisinger Berglauf	4,4/415	HM					<a href="http://www.asvlauf.com/de/gaisinger-berglauf/">www.asvlauf.com/de/gaisinger-berglauf/</a>
08.05.	Laakirchen/A-Oberöst.		Papierstadftlauf	0,7		7				<a href="http://www.laakirchen.sportunion.at">www.laakirchen.sportunion.at</a>
09.05.	Mfr Eckersmühlen		Dorflauf	0,4 +	2,3	10				<a href="http://www.tv-eckersmuehlen.de">www.tv-eckersmuehlen.de</a>
09.05.	Mfr Erlangen		Erlanger Benefizlauf		1					<a href="http://www.benefizlauf-erlangen.de">www.benefizlauf-erlangen.de</a>
09.05.	Obb Ingolstadt		20. Halbmarathon	0,5/1		6,8	21			<a href="http://www.halbmarathon-ingolstadt.net">www.halbmarathon-ingolstadt.net</a>
09.05.	Obb München		Sparkassen Marathon			10	21	42		<a href="https://sparkassen-marathon2020.de/">https://sparkassen-marathon2020.de/</a>
09.05.	Obb München		<b>Münchner Kindl Lauf</b>	<b>0,3 +</b>	<b>5</b>	<b>10</b>				<a href="http://www.muenchner-kindl-lauf.de">www.muenchner-kindl-lauf.de</a>
09.05.	Obb Raubling		Inndammlauf	1,3	4,3	10				<a href="http://www.leichtathletik-tusraubling.de">www.leichtathletik-tusraubling.de</a>
09.05.	Ofr Coburg		NightRun	0,5 +	4	10				<a href="http://www.nightrun-coburg.de">www.nightrun-coburg.de</a>
09.05.	Opf Beucherling-Zell		Volkslauf	0,5 +	4,9	10				<a href="http://www.djk-beucherling.de">www.djk-beucherling.de</a>
09.05.	Schw Bopfingen-Nördlingen		IpF Ries Halbmarathon				21			<a href="http://www.ipf-ries-halbmarathon.de">www.ipf-ries-halbmarathon.de</a>
09.05.	Schw Gundelfingen		55. Nordschwabenlauf	6,6	10					<a href="http://www.nordschwabenlauf.de">www.nordschwabenlauf.de</a>
09.05.	Schw Nesselwang		Mountainrun			8	16	30	38	<a href="http://www.mountainman.de">www.mountainman.de</a>
09.05.	Schw Niedersonthofen		32. Seelauf	1,4	2,6	10				<a href="http://www.seelauf-niedersonthofen.de">www.seelauf-niedersonthofen.de</a>
09.05.	Ufr Wollbach		Frauenlauf		5					<a href="http://www.rsv-wollbach.de">www.rsv-wollbach.de</a>
09.05.	Bern/CH		Grand Prix von Bern	1,6	4,7		16			<a href="http://www.gpbern.ch">www.gpbern.ch</a>
09.05.	Geboltskirchen/A-Oberöst.		TEAM 7 Hausruck Challeng	0,2 +		6,6	26,2			<a href="http://www.ic-hausruck.at">www.ic-hausruck.at</a>
09.05.	Graz/A-Steiermark		Ladies Run		5					<a href="http://www.ladiesrun.at">www.ladiesrun.at</a>
09.05.	Mezzolombardo/I		Teroldego Event			10				<a href="http://www.https://www.pianarotaliana.it/eventi/teroldeg">www.https://www.pianarotaliana.it/eventi/teroldeg</a>
09.05.	Salzburg/A-Salzb.		Salzburger Zoolauf	0,4 +	5,9					<a href="https://salzburg-zoo.at/erlebnis/zoolauf-2019/">https://salzburg-zoo.at/erlebnis/zoolauf-2019/</a>
09.05.	St. Pölten/A-Niederösterreich		Spartanrace	0,8 +	5	13		12 Std.		<a href="http://www.spartanrace.de">www.spartanrace.de</a>
10.05.	Obb Traunstein		Halbmarathon				21			<a href="http://www.traunsteiner-halbmarathon.de">www.traunsteiner-halbmarathon.de</a>
10.05.	Ufr Würzburg		20. iwelt Marathon			10	21	42		<a href="http://www.wuerzburg-marathon.de">www.wuerzburg-marathon.de</a>
10.05.	Bibione/I		Halbmarathon				21			<a href="http://www.bibionehalfmarathon.it">www.bibionehalfmarathon.it</a>
10.05.	Elba/I		Maratona dell'Isola d'Elba			10	21	42		<a href="http://www.maratonadellisoladelba.it/info-gare/percorsi/">www.maratonadellisoladelba.it/info-gare/percorsi/</a>
13.05.	Obb München		Spendenlauf der Uni Bundeswehr		5	10				<a href="https://spendenlaufunibwmuenzen.jimdofree.com">https://spendenlaufunibwmuenzen.jimdofree.com</a>
14.05.	Ndb Freyung		Stadtlauf	0,5 +	3,1	5				<a href="http://www.tv-freyung.de">www.tv-freyung.de</a>
14.05.	Schw Augsburg		M-net Firmenlauf			6,7				<a href="http://www.augsburger-firmenlauf.de">www.augsburger-firmenlauf.de</a>
15.05.	Ufr Aschaffenburg		25. HVB Citylauf	1,6		8,4				<a href="http://www.hvb-citylauf.de">www.hvb-citylauf.de</a>
15.05.	Bregenz/A-Vorarlb.		Bodensee-Frauenlauf		5	10				<a href="http://www.bodensee-frauenlauf.com">www.bodensee-frauenlauf.com</a>
15.05.	Hohe Tauern/A-Kärnten		<b>JOLsport Run Kärnten</b>			<b>12</b>	<b>19</b>	<b>42</b>		<a href="http://www.jolsport-run-kaernten.at">www.jolsport-run-kaernten.at</a>
15.05.	Salzburg/A-Salzb.		Frauenlauf	5,5						<a href="http://www.frauenlauf.net">www.frauenlauf.net</a>
15.05.	Wels/A-Oberöst.		Businessrun	3,8	5					<a href="http://www.welser-businessrun.at">www.welser-businessrun.at</a>
16.05.	Mfr Dormitz		Benefizlauf	1,5	5	10				<a href="https://www.dormitz.de/news/1/526808/nachricht">https://www.dormitz.de/news/1/526808/nachricht</a>
16.05.	Obb Schliersee		Schlierseeauf		7,5	10	21			<a href="http://www.schliersee-lauf.de">www.schliersee-lauf.de</a>
16.05.	Opf Plößberg		Weihlerlauf	0,4 +	4,6	9,2				<a href="http://www.svploessberg.de">www.svploessberg.de</a>
16.05.	Opf Roding		<b>Mühlbauer-Lauf/Walking</b>	<b>0,3 +</b>	<b>6,2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>21</b>		<a href="http://www.muehlbauer.de/lauf">www.muehlbauer.de/lauf</a>
16.05.	Opf Schwandorf		Landkreislauf			verschiedene Etappen		60		<a href="http://www.partner.landkreis-schwandorf.de">www.partner.landkreis-schwandorf.de</a>
16.05.	Bad Waldsee		<b>Bad Waldseer Lauffieber</b>	<b>0,7 +</b>		<b>10</b>	<b>21</b>			<a href="http://www.badwaldseer-lauffieber.de">www.badwaldseer-lauffieber.de</a>
16.05.	Cavallino-Jesolo/I		Moonlight Half Marathon			10	21			<a href="http://www.moonlighthalfmarathon.it">www.moonlighthalfmarathon.it</a>
16.05.	Gröbming/A-Steiermark		Stoderzinken Trail			16/640 HM	30/1620 HM			<a href="http://www.schiklub.net">www.schiklub.net</a>

**29. Regensburg Marathon**  
**Laufen im Weltkulturerbe**  
**23./24. Mai 2020**  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)

**Das Laufereignis in Oberschwaben**

**18.**

**16. Mai 2020**

**Bad Waldseer Lauffieber**

Anmeldung & Info:  
[badwaldseer-lauffieber.de](http://badwaldseer-lauffieber.de)

**Freitag 22. Mai 2020**

**Ruhpolding MEILE**

1609m RUHPOLDING  
 BAYERISCHE MEILE

7200m RUHPOLDING  
 BAYERISCHE MEILE

[meile.sv-ruhpoling.de](http://meile.sv-ruhpoling.de)

Schülerläufe | Englische Meile | Volkslauf 'Bayerische Meile'



# METROPOL MARATHON

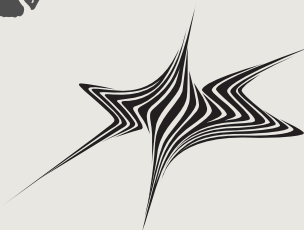
23./24. Mai 2020



FÜRTH



[www.metropolmarathon.de](http://www.metropolmarathon.de)



## METROPOL MARATHON

powered by

**OBI**

präsentiert von

**FÜRTH**  
Nachrichten

42,195 km – 31,098 km – 21,098 km – 4 x 10 km – 10 km – 3 km





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen Walker	Distanzen	Internet
Meisterschaft				Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra	

Stand: 01.12.2019

Datum	Land	Ort	Wettbewerb	Distanzen	Internet
16.05.	CZ	Karlsbad	Half Marathon	21	<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
16.05.	DE	Schmiedefeld	Gutsmuths Rennsteiglauf 1,1 +	7,2 21 42 74	<a href="http://www.rennsteiglauf.de">www.rennsteiglauf.de</a>
16.05.	DE	Tannheim/A-Tirol	Seen-Lauf	1 2 10 22/30	<a href="http://www.seen-lauf.com">www.seen-lauf.com</a>
17.05.	Mfr	Weißenburg	30. Altstadtlauf	0,5 + 4 10	<a href="http://www.altstadtlauf.com">www.altstadtlauf.com</a>
17.05.	Ndb	Ergoldsbach	Rogatemarktlauf	0,9 5,2 10	<a href="http://www.tsv-ergoldsbach-leichtathletik.de">www.tsv-ergoldsbach-leichtathletik.de</a>
16.05.	Ndb	Straubing	11. Herzogstadtlauf	1 2	<a href="http://www.herzogstadtlauf.de">www.herzogstadtlauf.de</a>
17.05.	Ndb	Straubing	11. Herzogstadtlauf	5 10 21	<a href="http://www.herzogstadtlauf.de">www.herzogstadtlauf.de</a>
17.05.	Obb	Farchant	Werdenfeller AOK-Lauf	1 5 10	
17.05.	Obb	Feldkirchen	Straßenlauf	1,5 5 10	<a href="http://www.tsv-feldkirchen.de">www.tsv-feldkirchen.de</a>
17.05.	Obb	Iffeldorf	30. Osterseenlauf	1 3,7 7,5 11,1	<a href="http://www.tsv-iffeldorf.de">www.tsv-iffeldorf.de</a>
17.05.	Obb	Mettenheim	33. Allee Lauf	1 5 10	<a href="http://www.alleelauf.de">www.alleelauf.de</a>
17.05.	Obb	Unterrössen	22. Hochgernlauf	7,5/905 HM	<a href="http://www.hochgernlauf.de">www.hochgernlauf.de</a>
17.05.	Obb	Weilersbach	Frühjahrslauf	1,2 6 10	<a href="http://www.fruehjahrslauf.fw-weilersbach.de/">www.fruehjahrslauf.fw-weilersbach.de/</a>
17.05.	Ofr	Bayreuth	MaiselsFunRun	0,4 + 5 10,6 21	<a href="http://www.maisel.com">www.maisel.com</a>
17.05.	Schw	Aindling	Marktlauf	0,6 + 5 10	<a href="http://www.aindling-bewegt-sich.de">www.aindling-bewegt-sich.de</a>
17.05.	Schw	Kaufbeuren	Topfit-Lauf	5 10	<a href="http://www.topfit-club.de/kaufbeuren/">www.topfit-club.de/kaufbeuren/</a>
17.05.	Opf	Roding	Mühlbauer-Lauf/Walking	10	<a href="http://www.muehlbauer.de/lauf">www.muehlbauer.de/lauf</a>
17.05.	Ufr	Schweinfurt	MainCityRun	1 5 10 21	<a href="http://www.maincityrun.de">www.maincityrun.de</a>
17.05.	CH	Basel/CH	Dreiländerlauf	2,3 10,1 21	<a href="http://www.3laenderlauf.org">www.3laenderlauf.org</a>
17.05.	CH	Bregenz/A-Vorarlb.	Muttersberglauf	7,5/840 HM	<a href="http://www.berglaufteam.com">www.berglaufteam.com</a>
17.05.	DE	Heilbronn	20. Trollinger Marathon	21 42	<a href="http://www.trollinger-marathon.de">www.trollinger-marathon.de</a>
17.05.	CH	Ilanz/CH	Ilanzer Erlebnislauf	8,5 12/17	<a href="http://www.erlebnislauf-ilanz.ch">www.erlebnislauf-ilanz.ch</a>
17.05.	DE	Innsbruck/A-Tirol	Stadtlauf	5 10	<a href="http://www.innsbrucklaeuft.com">www.innsbrucklaeuft.com</a>
17.05.	DE	Lasberg/A-Oberöst.	Brückenlauf	10,5	<a href="http://www.lasberger-brueckenlauf.at">www.lasberger-brueckenlauf.at</a>
17.05.	CH	Lugano/CH	Stralugano	5 10 21	<a href="http://www.stralugano.ch">www.stralugano.ch</a>
17.05.	DE	Salzburg/A-Salzb.	Salzburg Marathon	7,5 10 21 42	<a href="http://www.salzburg-marathon.at">www.salzburg-marathon.at</a>
17.05.	DE	Wien/A	33. Frauenlauf	5 10	<a href="http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at">www.oesterreichischer-frauenlauf.at</a>
20.05.	Opf	Weiden	Nofi Lauf	6,5	<a href="http://www.nofilauf.de">www.nofilauf.de</a>
21.05.	Obb	Wasserburg	Badrialauf/Wandertag	5 10 15	<a href="http://www.badria.de">www.badria.de</a>
21.05.	Ofr	Kronach	Lucas Cranach Lauf	2 5 10	<a href="http://www.asc-marktrodach.de">www.asc-marktrodach.de</a>
21.05.	Schw	Stadtbergen	Stadtberger Lauf	1,5 3,6 10	<a href="http://www.lg-stadtbergen.de">www.lg-stadtbergen.de</a>
21.05.	Ufr	Wülfingen	25. Wässernachlauf	2 3 9,5	<a href="http://www.tsv-wuelfingen.de">www.tsv-wuelfingen.de</a>
21.05.	DE	Altaussee/A-Steiermark	Narzissenlauf	8,1 15,5	<a href="http://www.wsv-altaussee.at">www.wsv-altaussee.at</a>
21.05.	DE	Kirchdorf/A-Oberöst.	Über drüber Marathon	21 42	<a href="http://www.laufgemeinschaft.at">www.laufgemeinschaft.at</a>
21.05.	CH	St. Gallen/CH	Auffahrtslauf	0,7 + 10 21	<a href="http://www.auffahrtslauf.ch">www.auffahrtslauf.ch</a>
22.05.	Obb	Ruhpolding	Rauschbergmeile	0,8 1,6 7,2	<a href="http://www.meile.sv-ruhpoling.de">www.meile.sv-ruhpoling.de</a>
22.05.	IT	Eppan/IT	3. Burglauf Hocheppan	7/400 HM	<a href="http://www.alv-eppan.it">www.alv-eppan.it</a>
22.05.	DE	Umhausen im Ötztal/A-Tirol	Stuiben Trailrun	4	<a href="http://www.oetztal-trailrunning.at">www.oetztal-trailrunning.at</a>
23.05.	DE	Umhausen im Ötztal/A-Tirol	Stuiben Trailrun	12 24 42	<a href="http://www.oetztal-trailrunning.at">www.oetztal-trailrunning.at</a>
23.05.	Mfr	Ostheim	36. Altmühlfrankenlauf	45 -Staffel	<a href="http://www.altmuehlfranken.de/altmuehlfrankenlauf/">www.altmuehlfranken.de/altmuehlfrankenlauf/</a>
23.05.	Obb	Vierkirchen	Turmlauf	2 5,4 13,4	<a href="http://www.scvierkirchen.de">www.scvierkirchen.de</a>
23.05.	Opf	Regensburg	Regensburg Marathon	1/2,1 4,2	<a href="http://www.regensburg-marathon.de">www.regensburg-marathon.de</a>
23.05.	DE	Breitenbach/A-Tirol	Geländelauf	0,3 2,5 10	<a href="http://www.alpencup.cc">www.alpencup.cc</a>
23.05.	DE	Lackenhof/A-Niederöst.	Josef Steiner Ötscher Mountainrun	20 50/1850 HM	<a href="http://www.oetschermarathon.at">www.oetschermarathon.at</a>
23.05.	DE	Schwarzach/A-Salzb.	Schwarzacher Lauffest/trail	0,3 + 15 47	<a href="http://www.triundrun.at">www.triundrun.at</a>
23.05.	DE	St. Paul/A-Kärnten	Mostlandlauf	0,3 + 5 10	<a href="http://www.lg-stpaul.at">www.lg-stpaul.at</a>
23.05.	Mfr	Fürth	Metropol Marathon	0,3 + 4,2	<a href="http://www.metropolmarathon.de">www.metropolmarathon.de</a>
24.05.	Mfr	Fürth	Metropol Marathon	10 21 42	<a href="http://www.metropolmarathon.de">www.metropolmarathon.de</a>
24.05.	Ofr	Priegendorf	Veitensteinlauf	1,6 + 6,7 16,5	<a href="http://www.veitensteinlauf.de">www.veitensteinlauf.de</a>
24.05.	Opf	Regensburg	Regensburg Marathon	10,5 21 31/42	<a href="http://www.regensburg-marathon.de">www.regensburg-marathon.de</a>
24.05.	Schw	Augsburg	Sportscheck/Stadtlauf	10,5 21	<a href="http://www.sportscheck.com/event">www.sportscheck.com/event</a>
24.05.	Ufr	Lohr a.Main	Altstadtlauf	0,4 5 10	<a href="http://www.raiba-altstadtlauf.de">www.raiba-altstadtlauf.de</a>
24.05.	Ufr	Obernburg	Römerlauf	2,5 5 10	<a href="http://www.roemerlauf.de">www.roemerlauf.de</a>
24.05.	DE	St. Wolfgang/A-Oberöst.	Schafberglauf	5,8/1190 HM	<a href="http://www.salzkammertgut-berglaufcup.at">www.salzkammertgut-berglaufcup.at</a>
27.05.	Schw	Ulm/Neu-Ulm	Firmenlauf	7	<a href="http://www.firmenlauf-ulm-neu-ulm.de">www.firmenlauf-ulm-neu-ulm.de</a>
28.05.	Obb	Ingolstadt	Firmenlauf	5	<a href="http://www.firmenlauf-in.de">www.firmenlauf-in.de</a>
29.05.	Mfr	Nürnberg	Tiergartenlauf	1,2 + 6,6 10	<a href="http://www.tiergartenlauf-nuernberg.de">www.tiergartenlauf-nuernberg.de</a>
29.05.	Opf	Mitterteich	Volkslauf	0,8 + 3,6 7,2	<a href="http://www.tus-mitterteich.de">www.tus-mitterteich.de</a>
29.05.	Schw	Harburg-Ebermergen	Dorflauf	2,5 5	<a href="http://www.tsv-ebermergen.de">www.tsv-ebermergen.de</a>
29.05.	DE	Zell am See-Kaprun/A-Salzb	Women`s Trail	5/300 HM	<a href="http://www.womens-trail.at">www.womens-trail.at</a>
30.05.	Obb	Anger	Stoißer-Alm Berglauf	7/620 HM	<a href="http://www.sc-anger.de">www.sc-anger.de</a>
30.05.	DE	Budweis	Half Marathon	21	<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
30.05.	DE	Zell am See-Kaprun/A-Salzb	Women`s Trail	16/700 HM	<a href="http://www.womens-trail.de">www.womens-trail.de</a>
30.05.	DE	Vorchdorf/A-Oberöst.	Pfingstlauf	0,4 + 3,8 5,4	<a href="http://www.traunvierter-laufcup.at">www.traunvierter-laufcup.at</a>
31.05.	IT	Cortina-Dobbiaco/IT	Cortina-Dobbiaco-Run	8,5 30	<a href="http://www.cortina-dobbiacorun.it">www.cortina-dobbiacorun.it</a>
31.05.	DE	Klettwitz	Lausitz Marathon	5,7 10	<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
31.05.	DE	Zell am See-Kaprun/A-Salzb	Women`s Trail	15/500 HM	<a href="http://www.womens-trail.at">www.womens-trail.at</a>
31.05.	DE	Klaffer/A-Oberöst.	Seenlauf	0,3 5,3 10,6	<a href="http://www.seenlaufklaffer.bplaced.net/">www.seenlaufklaffer.bplaced.net/</a>



13. - 20. JUNI 2020

# SIEBEN OSTFRIESISCHE INSELN

BORKUM | JUIST | NORDERNEY | BALTRUM  
LANGEORG | SPIEKEROOG | WANGEROOGE



WERDE FAN VOM  
EWE NORDSEELAUF!  
NORDSEELAUF.DE



Wo

bist Du beim Nordseelauf unterwegs? Hier sind die Etappen:

- 13.06. Langeoog
- 14.06. Baltrum
- 15.06. Norderney
- 16.06. Angerooge
- 18.06. Juist
- 19.06. Spiekeroog
- 20.06. Borkum

Der Nordseelauf wird Klimaneutral



## Hohe Staffelziele

Grenzstaffellauf sorgt für gemeinsame Erlebnisse

Hunderte Läufer und Läuferinnen wagen sich seit 1987 auf die wunderschöne und anspruchsvolle Strecke (54km/2060hm) dieses österreichischen Berglauf-Klassikers. Ob als Einzelläufer, in der 2er- oder 3er-Staffel (16km/16,5km/21,5km): Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden von einem ganzen Ort angefeuert, an den besten Labestellen versorgt und im Ziel gefeiert.

Die Elemente dieses Rennens sind seit jeher die gleichen: Das irre Starttempo durch den Ort, begleitet von jubelnden Zuschauern; die Forststraße hinauf in die Berge, die wilden Waldwege und dann der steile Teufelsteig, der seinem Namen jedes Mal gerecht wird: Hier musst du dich deinen Dämonen stellen und wirst erst erlöst, wenn dich am Ende des Teufelsteigs die Menge anfeuert; das alpine Hochplateau mit Schneefeldern im Juni, die letzten langen Kilometer bergab und das Finale wieder durch den mit Publikum gefüllten Ort. 46 Euro Nenngeld bei perfekter Organisation machen den „Grenzi“ zu einer Herzensangelegenheit, einem Lauffest, bei dem sich Freunde von Jahr zu Jahr treffen und ein ganzer Ort hilft, damit ein Event der Sonderklasse über die alpine Bühne gehen kann.

Die nächste eigene „Grenzi-Erfahrung“ steigt am 27. Juni 2020 mit der 34. Auflage – zugleich ATRA und steirischer Bergmarathon-Cup sowie 3er-CUP Ötscher-Veitsch-Kainach. Infos und Anmeldung: [www.grenzstaffellauf.com](http://www.grenzstaffellauf.com)



**23. Hofer Lauffestival**

**5. Fuschlsee Halbmarathon**

**2er Staffel Halbmarathon**

**Kinderläufe**

[www.uskhof.at](http://www.uskhof.at)





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft    Jubiläum    Berg/Trail    Laufen Walker    Distanzen    Internet

Kids    bis 5    bis 10    bis 21    bis 42    Ultra

Stand: 01.12.2019

Datum	Region	Ort	Wettbewerb	Distanzen	Internet
01.06.	Obb	Bad Ischl-Pfandl/A-Oberöst.	30. Dammlauf	7,4	<a href="http://www.dsg-pfandl.at">www.dsg-pfandl.at</a>
03.06.	Obb	München	Team2Run	5x5 km	<a href="http://www.team2run.com">www.team2run.com</a>
04.06.	Mfr	Nürnberg	FunRun Südwestpark	1 + 5 9,9	<a href="http://www.funrunsuedwest.de">www.funrunsuedwest.de</a>
05.06.	Obb	Kasing	Neuberglauf	0,5 + 3 8,5	<a href="http://www.sv-kasing.de">www.sv-kasing.de</a>
05.06.	Ufr	Gräfendorf	Saaletallauf	0,4 + 5 8	<a href="http://www.svgraefendorf.de">www.svgraefendorf.de</a>
05.06.	+	Biel/CH	Bielser Lauftage	13 21 56 100	<a href="http://www.100km.ch">www.100km.ch</a>
05.06.	+	Maria Alm/A-Salzburg	Hochkönigman Cross Warrior	Hindernissenrennen Einzel/Team	<a href="http://www.hochkoenigman.at">www.hochkoenigman.at</a>
06.06.	Ndb	Lam	Ultratrail Lamer Winkl	24 54	<a href="http://www.utlw.de/">http://www.utlw.de/</a>
06.06.	Opf	Amberg	Running-Night	0,5 + 2,5 5 10	<a href="http://www.sv-amberg.de">www.sv-amberg.de</a>
06.06.	+	Engelberg/CH	Strongmanrun	10 18	<a href="http://www.strongmanrun.ch">www.strongmanrun.ch</a>
06.06.		Hall in Tirol/A-Tirol	Halbmarathon	4,4 21,9	<a href="http://www.halbmarathon-hall-wattens.at">www.halbmarathon-hall-wattens.at</a>
06.06.		Linz-Pichlingersee/A-Oberöst.	Frauenlauf	3,4 6,8	<a href="http://www.ladiesrun.at/linz">www.ladiesrun.at/linz</a>
06.06.		Maria Alm/A-Salzb.	Hochkönigman	10 24 30 50/83	<a href="http://www.hochkoenigman.at">www.hochkoenigman.at</a>
06.06.		Mondsee/A-Oberöst.	Mondseer Lauftag	0,1 + 5 10 21	<a href="http://www.mondseelauf.at">www.mondseelauf.at</a>
06.06.		St. Christina-Monte Pana/I	Saslong Trail Running	21/900 HM	<a href="http://www.saslong.run">www.saslong.run</a>
06.06.		Vaduz-Bendern/FL	LGT Alpin Marathon	2 10 25 42	<a href="http://www.lgt-alpin-marathon.li">www.lgt-alpin-marathon.li</a>
06.06.		Zirl/A-Tirol	Marktlauf	0,2 + 6 10	<a href="http://www.skitri.at">www.skitri.at</a>
07.06.	Ofr	Obertrubach	Frankenwegtrail	15 21 42	<a href="http://www.Frankenweg-Lauf.de">www.Frankenweg-Lauf.de</a>
07.06.		Winzendorf/A-Oberöst.	Sommeralm Marathon	42/1730 HM	<a href="http://www.lauffestival.com">www.lauffestival.com</a>
12.06.	Ufr	Großlangheim	Krackenlauf	0,8 2 7,5	<a href="http://www.tvgrosslangheim.de">www.tvgrosslangheim.de</a>
13.06.	Ofr	Geroldsgrün	Hahnenkammlauf	3,5 7 11 21	<a href="http://www.tsv-duerrenwaid.de">www.tsv-duerrenwaid.de</a>
13.06.	Opf	Edelsfeld	Hahnenkammlauf	1 4,8 8,3	<a href="http://www.hahnenkammlauf.de">www.hahnenkammlauf.de</a>
13.06.	Schw	Wertingen	Stadtlauf	1,2 3 6	<a href="http://www.lg-zusam.de">www.lg-zusam.de</a>
13.06.		Forno di Zoldo/I	Dolomiti Extrem Trail	23 53/103	<a href="http://www.dolomitiextremetrail.com">www.dolomitiextremetrail.com</a>
13.06.		Großarlal/A-Salzburg	Mountainrun	15 30 50	<a href="http://www.mountainman.de">www.mountainman.de</a>
13.06.		Längenfeld/A-Tirol	Aqua Dome Thermenlauf 0,2 +	10 21	<a href="https://www.thermenlauf.at/">https://www.thermenlauf.at/</a>
13.06.		Langeoog	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
13.06.		Mayrhofen-A/Tirol	Mayrhofen Ultraks	15 28 54	<a href="http://www.mayrhofen.ultraks.com">www.mayrhofen.ultraks.com</a>
13.06.		Munderfing/A-Oberöst.	Windpark Genusslauf	1 5 11	<a href="http://www.ews-consulding.com/windparklauf">www.ews-consulding.com/windparklauf</a>
13.06.		Olomouc/CZ	Half Marathon	21	<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
13.06.		Prad/Stilfserjoch	Stilfserjoch Marathon	26 42	<a href="http://www.stelviomarathon.it">www.stelviomarathon.it</a>
13.06.		Silbertal/A-Vorarlberg	Montafon Totale Trail	10 30 47	<a href="http://www.silvretta-montafon.at">www.silvretta-montafon.at</a>
14.06.	Obb	Altötting	19. Dultlauf	0,5 + 3,2 10	<a href="http://www.leichtathletik-altoetting.de">www.leichtathletik-altoetting.de</a>
14.06.	Ofr	Steinwiesen	Rund um die Ködeltalsperre	8 18,7	<a href="http://www.steinwiesen.de">www.steinwiesen.de</a>
14.06.	Opf	Freystadt	27. Volksfestlauf	1 + 5 10	<a href="http://www.leichtathletik-freystadt.de">www.leichtathletik-freystadt.de</a>
14.06.		Bad Ischl/A-Oberöst.	Katrinberglauf	4,5/943 HM	<a href="http://www.katrinberglauf.at">www.katrinberglauf.at</a>
14.06.		Hof/A-Salzburg	Hofer Trail Lauffestival	0,3 2,1 21	<a href="http://www.uskhof.at">www.uskhof.at</a>
14.06.	+	Bern/CH	Frauenlauf	5 10 15	<a href="http://www.frauenlauf.ch">www.frauenlauf.ch</a>
14.06.		Baltrum	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
15.06.		Norderney	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
16.06.		Wangerooge	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
18.06.		Juist	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
19.06.	Obb	Ainring	41. Högl Berglauf	1 3,9/320 HM	<a href="http://www.sc-ainring.de">www.sc-ainring.de</a>
19.06.	Obb	Rabenden	Triathlon	600-28-4,5	<a href="http://www.tsv-altenmarkt.de/triathlon-rabenden">www.tsv-altenmarkt.de/triathlon-rabenden</a>
19.06.	Obb	Starnberg	Bavaria Königsmarsch	50	<a href="http://www.koenigsmarsch.de">www.koenigsmarsch.de</a>
19.06.	Schw	Augsburg	Zoolauf	1 Std.	<a href="http://www.zoo-augsburg.de">www.zoo-augsburg.de</a>
19.06.	Schw	Oy-Mittelberg	25. Sonnwendlauf	10,5 21	<a href="http://www.sonnwendlauf.de">www.sonnwendlauf.de</a>
19.06.		Ried/A-Oberöst.	2er-Team-Stundenlauf	2er-Teams	<a href="http://www.teamstundenlauf.lg-innviertel.at">www.teamstundenlauf.lg-innviertel.at</a>
19.06.		Ochsenhausen	40. Fürstenwaldlauf	0,3 + 10,5	<a href="http://www.sv-ochsenhausen.de/leichtathletik">www.sv-ochsenhausen.de/leichtathletik</a>
19.06.		Spiekeroog	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
20.06.		Borkum	Nordseelauf		<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
20.06.	Obb	Garmisch-Partenk.	Zugspitz Ultratrail	25/1595 HM	<a href="http://www.zugspitz-ultratrail.com">www.zugspitz-ultratrail.com</a>
20.06.	Obb	Grainau	Zugspitz Ultratrail	102/5480 HM	<a href="http://www.zugspitz-ultratrail.com">www.zugspitz-ultratrail.com</a>
20.06.	Obb	Mittenwald	Zugspitz Ultratrail	39/1985 HM	<a href="http://www.zugspitz-ultratrail.com">www.zugspitz-ultratrail.com</a>
20.06.		Ehrwald/A-Tirol	Zugspitz Ultratrail	81/4196 HM	<a href="http://www.zugspitz-ultratrail.com">www.zugspitz-ultratrail.com</a>
20.06.		Leutasch/A-Tirol	Zugspitz Ultratrail	63/2923 HM	<a href="http://www.zugspitz-ultratrail.com">www.zugspitz-ultratrail.com</a>
20.06.	Mfr	Dinkelsbühl	30. Staffellauf	4 x 3 km	<a href="http://www.dinkelsbuehler-staffellauf.de">www.dinkelsbuehler-staffellauf.de</a>
20.06.	Ndb	Regen	Bauer's Sportweltlauf	0,5 3 6	<a href="http://www.tsvregen-leichtathletik.de">www.tsvregen-leichtathletik.de</a>
20.06.	Ndb	Straßkirchen	Kinderlobbelauf	4 mehrmals	<a href="http://kinderlobby.net/">http://kinderlobby.net/</a>
20.06.	Obb	Bad Feilnbach	Feilnbacher Oimlauf	5,4/450 HM	<a href="http://www.oimlauf.de">www.oimlauf.de</a>

## Freystädter Volksfestlauf

Wertungslauf zum offenen BLSV-Läufer-Cup im Landkreis Neumarkt 2020

14. Juni 2020 ab 9.15 Uhr

[www.leichtathletik-freystadt.de](http://www.leichtathletik-freystadt.de)





# Natürlich bestes Laufklima

Wasser und Berge - Traumhafte Bedingungen beim AQUA DOME Thermenlauf

**Termin  
2020  
13. Juni**



Von Erwin Fladerer und Rosi Ober

Längenfeld im Ötztal/A – Was man im Dorf ausrichten kann, bewies einmal mehr die Fortuna Längenfeld im Ötztal beim AQUA DOME Thermenlauf 2019. Dass sich dabei der Verein und die AQUA DOME Therme Längenfeld Tirol ausgezeichnet ergänzen, beweist die Harmonie zwischen Dietmar Fleischmann und der AQUA DOME Geschäftsführerin Bärbel Frey. Dabei steht der AQUA DOME Thermenlauf bei seiner vierten Auflage erst am Anfang seiner Möglichkeiten und damit noch lange nicht an der Kapazitätsgrenze der Teilnehmerzahlen.

Die Grundlage, und das war überall zu sehen und zu spüren, bildeten die fleißigen Helferinnen und Helfer des Vereins, sowie das Knowhow von lauerfahrenen Organisatoren. Bei dem großzügigen Platz-, Freizeit- und Wellnessangebot der AQUA DOME Therme sowie den wunderbaren Laufstrecken rund um Längenfeld könnte man sogar ins Schwärmen kommen. Wer hier in der einwohnerstärksten Gemeinde (4600) im Bezirk Imst in Tirol umrahmt von schneebedeckten Bergen und der bekannten Ötztaler Gletscherwelt nur Berglaufgelände vermutet, liegt falsch. Auf dem 1200 Meter hochgelegenen Plateau um Längenfeld findet man großzügig angelegte Lauf- und Mountainbikestrecken aller Kategorien.

Dietmar Fleischmann und die Fortuna Längenfeld haben sich diese Naturbedingungen in ihrer Gemeinde perfekt zu Nutzen gemacht und für den AQUA DOME Thermenlauf eine flache Strecke mit den schönsten Sehenswürdigkeiten ausgesucht. Rund um die AQUA DOME Therme finden sich naturbelassene Wege zwischen saftigen Wiesen. Wer hier entlang der Ötztaler Ache und des tosenden Fischbaches entlang läuft, spürt die sauerstoffreiche Luft, hört das Rauschen des Wassers, sieht schneebedeckte Berge und Wasserfälle. Was will die Läuferin, der Läufer noch mehr?



# 13. JUNI 2020 LÄNGENFELD

Filznickl Kinderlauf | Teamlauf | Volkslauf | Halbmarathon

Alle Infos unter: [www.thermenlauf.at](http://www.thermenlauf.at)







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft		Jubiläum	Berg/Trail	Laufen Walker	Distanzen					Internet	
					Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
20.06.	Ofr	Bamberg			Babenberger Volkslauf	1,3 +	4/5,4	8	11		<a href="http://www.babenberger-volkslauf.de">www.babenberger-volkslauf.de</a>
20.06.	Ofr	Kulmbach			Spartanrace	0,8 +	5	13	21	12 Std	<a href="http://www.spartanrace.de">www.spartanrace.de</a>
20.06.	Ofr	Lichtenfels			Flechkulturlauf	1	5,2	10			<a href="http://www.flechkulturlauf.de">www.flechkulturlauf.de</a>
20.06.	Opf	Regensburg			KKH-Lauf	0,3 +	2,4	6,4			<a href="http://www.kkh.de/lauf">www.kkh.de/lauf</a>
20.06.	Opf	Schönsee			Johannislauf	1,6 +	4,6	9,2			<a href="http://www.wsvschoensee.de">www.wsvschoensee.de</a>
20.06.	Schw	Augsburg			Frauenlauf		5	10			<a href="http://www.swa-frauenlauf-augsburg.de">www.swa-frauenlauf-augsburg.de</a>
20.06.	Ufr	Leidersbach			Räuberland-Wandertag				6 bis 20 km		<a href="http://www.spessarraeuberland.de">www.spessarraeuberland.de</a>
20.06.	Ufr	Niederberg			Honisch Lauf	1	5	10			<a href="http://www.Honisch-Lauf.de">www.Honisch-Lauf.de</a>
20.06.	Ufr	Oberschwarzach			Panorama Baumwipfellauf	2	7	17			<a href="http://www.panorama-baumwipfel-lauf.de">www.panorama-baumwipfel-lauf.de</a>
20.06.		Bezau/A-Vorarlb.			<b>10. Wälderlauf</b>	<b>0,5 +</b>	<b>4,5</b>	<b>12,7</b>			<a href="http://www.waelderlauf.at">www.waelderlauf.at</a>
20.06.		Ebbs/A-Tirol			<b>51. Koasa Bergmarathon/Marsch</b>			<b>21</b>	<b>33</b>	<b>44</b>	<a href="http://www.koasamarsch.at">www.koasamarsch.at</a>
20.06.		Fürstenfeld/A-Steiermark			Brunnenlauf	0,5 +	5	10			<a href="http://www.brunnenlauf.com">www.brunnenlauf.com</a>
20.06.		Perwang/A-Oberöst.			Grabenseelauf		4	10,8	21		<a href="http://www.grabenseelauf.at">www.grabenseelauf.at</a>
20.06.		Salzburg/A-Salzb.			Mozart 100			9	21	32/45 i3/112	<a href="http://www.mozart100.com">www.mozart100.com</a>
20.06.		Natternbach/A-Oberöst.			Ikuna-Sonnwendlauf	0,2 +	4				<a href="http://www.ikuna-sonnwendlauf.at">www.ikuna-sonnwendlauf.at</a>
21.06.	Obb	Ebersberg			10. Stadtlaf	0,6	6	10			<a href="http://www.ebersberger-stadtlaf.de">www.ebersberger-stadtlaf.de</a>
21.06.	Obb	München			Muddy Angel Run		5				<a href="http://www.muddyangelrun.com">www.muddyangelrun.com</a>
21.06.	Ofr	Bayreuth			Mainauenlauf	0,5 +	5	10	+ Staffel		<a href="http://www.mainauenlauf.de">www.mainauenlauf.de</a>
21.06.	Ofr	Neunkirchen am Brand			1. Sommerlauf/Lindelberg Trail	4,6			9,2		<a href="http://www.sportgruppe-neunkirchen.de/index.htm">http://www.sportgruppe-neunkirchen.de/index.htm</a>
21.06.	Ofr	Scheßlitz			34.Burgholzlauf/Jura-Trail	1,5	5	10	16,5/450 HM		<a href="http://www.laufgruppe-tsv-schesslitz.de">www.laufgruppe-tsv-schesslitz.de</a>
21.06.	Schw	Wemding			Stadtlaf "Fit durch Wemding"	0,4 +		6			<a href="http://www.lg-maerchenwald.de">www.lg-maerchenwald.de</a>
21.06.		Bettmeralp/CH			Aletsch Halbmarathon			21/1050 HM			<a href="http://www.aletsch-halbmarathon.ch">www.aletsch-halbmarathon.ch</a>
21.06.		Grafenegg/A-Niederöst.			Frauenlauf			5			<a href="http://www.frauenlauf-grafenegg.at">www.frauenlauf-grafenegg.at</a>
21.06.		Suben/A-Oberöst.			<b>20. Lindetwaldlauf</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>7,5</b>			<a href="http://www.lindetwaldlauf.at">www.lindetwaldlauf.at</a>
21.06.		Winterthur/CH			Frauenlauf		5				<a href="http://www.winterthurer-frauenlauf.ch">www.winterthurer-frauenlauf.ch</a>
23.06.	Mfr	Nürnberg			B2run			6			<a href="http://www.b2run.de">www.b2run.de</a>
25.06.	Obb	Chieming			Firmenlauf Chiemgau		5				<a href="http://www.firmenlauf-chiemgau.de">www.firmenlauf-chiemgau.de</a>
25.06.		Bad Gastein/A-Salzburg			<b>adidas INFINITE TRAILS World Championships</b>			<b>15/891 HM</b>			<a href="http://www.infinetrails-worldchampionships.com">www.infinetrails-worldchampionships.com</a>
25.06.		Cortina d' Ampezzo/I			Cortina Skyrace			20			<a href="http://www.ultratrail.it">www.ultratrail.it</a>
25.06.		Prag			O2-Staffel		4 x 5 km				<a href="https://www.runczech.com/cs/akce/o2-prazska-tv">https://www.runczech.com/cs/akce/o2-prazska-tv</a>
26.06.	Mfr	Lauf/Pegnitz			Altstadtfestlauf	5	10				<a href="http://www.lebenshilfe-nbg-land.de">www.lebenshilfe-nbg-land.de</a>
26.06.		Bad Gastein/A-Salzburg			<b>adidas INFINITE TRAILS World Championships</b>			<b>19/1500 HM</b>			<a href="http://www.infinetrails-worldchampionships.com">www.infinetrails-worldchampionships.com</a>
27.06.		Bad Gastein/A-Salzburg			<b>adidas INFINITE TRAILS World Championships</b>			<b>124/7400 HM</b>			<a href="http://www.infinetrails-worldchampionships.com">www.infinetrails-worldchampionships.com</a>
26.06.		Bad Hofgastein/A-Salzb.			Marktlauf	1,2 +	5				<a href="http://www.wsv-badhofgastein.at">www.wsv-badhofgastein.at</a>
26.06.		Cortina d' Ampezzo/I			Cortina Trail				48	120	<a href="http://www.ultratrail.it">www.ultratrail.it</a>
26.06.		Innsbruck/A-Tirol			Tiroler Kinderlauf	0,4 +	1,6 +				<a href="http://www.tirolerkinderlauf.at">www.tirolerkinderlauf.at</a>
26.06.		Scheffau/A-Tirol			<b>KaiserKrone Trail</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>				<a href="http://www.kaiserkrone.run">www.kaiserkrone.run</a>
27.06.		Scheffau/A-Tirol			<b>KaiserKrone Trail</b>			<b>14</b>	<b>21</b>	<b>58/3500 HM</b>	<a href="http://www.kaiserkrone.run">www.kaiserkrone.run</a>
27.06.	Mfr	Oberreichenbach			Tanzenhaider Weiherlauf	3	8/10				<a href="http://www.tanzenhaider-weiherlauf.de">www.tanzenhaider-weiherlauf.de</a>
27.06.	Ndb	Ruhstorf			Harlekine Frauenlauf/walking		5				<a href="http://www.laruhstorf.de">www.laruhstorf.de</a>
27.06.	Obb	Bad Tölz/Blomberg			Blomberglaf	2,8/300	4,6/490 HM				<a href="http://www.skiclub-toelz.de">www.skiclub-toelz.de</a>
27.06.	Obb	Inzell			Dorflauf	0,5 +	2,2	8,1			<a href="http://www.sc-inzell.de">www.sc-inzell.de</a>
27.06.	Ofr	Coburg			Run & Bike Night	0,6		9	12/21	42	<a href="http://www.rundandbike-team.de">www.rundandbike-team.de</a>
27.06.	Opf	Dietfurt/Altmühltal			7-Tälerlauf	0,5 +	3,8	7,5			<a href="http://www.tsv-dietfurt.de">www.tsv-dietfurt.de</a>
27.06.	Opf	Pleystein			Stadtlaf	14,4 +	3	6			<a href="http://www.olvcup.de">www.olvcup.de</a>
27.06.	Opf	Schwandorf			Charity-Stadtlaf	0,5	5	10			<a href="http://www.charitylauf-schwandorf.de">www.charitylauf-schwandorf.de</a>
27.06.	Ufr	Unterelsbach			Sauereichelauf	0,8 +	5,1	9,8			<a href="https://maisch.jimdo.com/">https://maisch.jimdo.com/</a>
27.06.		Breitenbrunn-Erzgebirge			Sachsentrail	0,9	9		19	34	<a href="http://www.sachsentrail.de">www.sachsentrail.de</a>
27.06.		Cortina d' Ampezzo/I			Ultra Dolomites					80	<a href="http://www.ultratrail.it">www.ultratrail.it</a>
27.06.		Innsbruck/A-Tirol			Tiroler Frauenlauf	0,4 +	5				<a href="http://www.tiroler-frauenlauf.at">www.tiroler-frauenlauf.at</a>
27.06.		Mörtelsdorf/A-Salzb.			Murtallauf		5,5				<a href="http://www.murtallauf.at">www.murtallauf.at</a>
27.06.		Mühlbach/A-Salzb.			Kumpellauf			26/753 HM			<a href="http://www.kumpellauf.com">www.kumpellauf.com</a>
27.06.		Rupperthal/A-Niederöst			Weintraubenlauf	0,5 +	5	10			<a href="http://www.weintraubenlauf.at">www.weintraubenlauf.at</a>
27.06.		St. Michael/A-Salzb.			Murtallauf				21		<a href="http://www.murtallauf.at">www.murtallauf.at</a>
27.06.		St.Margarethen/A-Salzb.			Murtallauf				15		<a href="http://www.murtallauf.at">www.murtallauf.at</a>
27.06.		Tamsweg/A-Salzb.			Murtallauf	0,6	3,6				<a href="http://www.murtallauf.at">www.murtallauf.at</a>
27.06.		Unternberg/A-Salzb.			Murtallauf		8	10			<a href="http://www.murtallauf.at">www.murtallauf.at</a>
27.06.		Veitsch-Sankt Barbara/A-Steierm			<b>34. Grenzstaffellauf</b>					<b>54/2060 HM</b>	<a href="http://www.grenzstaffellauf.com">www.grenzstaffellauf.com</a>
28.06.	Mfr	Scheinfeld			Lindwurmlauf	1,2	4	8			<a href="http://www.tsvscheinfeld.de">www.tsvscheinfeld.de</a>
28.06.	Obb	Garmisch-Partenkirchen			<b>40. Osterfelder Berglauf</b>			<b>11,9/1300 HM</b>			<a href="http://www.osterfelder-berglauf.de">www.osterfelder-berglauf.de</a>
28.06.	Obb	München			Sportscheck Stadtlaf	2	5	10	21		<a href="http://www.sportscheck.com/event">www.sportscheck.com/event</a>
28.06.	Obb	München			Shoe4Africa	0,7		6,3			<a href="http://www.shoe4africa.de">www.shoe4africa.de</a>
28.06.	Ofr	Bamberg			Uni Lauf			10			<a href="http://www.uni-lauf-bamberg.de">www.uni-lauf-bamberg.de</a>
28.06.	Opf	Cham			Stadtlaf/Opf. Meist.	1,1		7,3	21		<a href="http://www.asv-cham.de">www.asv-cham.de</a>
28.06.		Ellmau/A-Tirol			Sonnwendlauf auf die Gruttenhütt	7,1/850 HM					<a href="http://www.koasa-fexn.at">www.koasa-fexn.at</a>
28.06.		Niederwies-Kössen/A-Tirol			Kaiserwinkl-Run	0,5		6,7			<a href="http://www.alpencup.cc">www.alpencup.cc</a>
28.06.		Seefeld/A-Tirol			MountainRun			11			<a href="http://www.mountainrun-seefeld.at">www.mountainrun-seefeld.at</a>
28.06.		Steyr/A-Oberöst.			Stadtlaf	0,5 +		7			<a href="http://www.lac-amateur.at">www.lac-amateur.at</a>





**Termin  
2020  
20. Juni**



## Wenn der Berg ruft

Nach 50 Jahren ist jeder Koasamarsch ein Jubiläum

Von Erwin Fladerer und Rosi Ober Seit einem halben Jahrhundert lockt die Veranstaltung naturbegeisterte Menschen aus nah und fern ins Kaisergebirge. Dank der sommerlichen Temperaturen und einer optimalen Vorbereitung des Organisations-teams – bestehend aus dem Wintersportverein Ebbs und dem TVB Kufsteinerland – sind die Strecken in einem Top-Zustand.

Neben Wanderfans hat sich der Kultmarsch seit einigen Jahren auch einen festen Platz im Kalender von Trailrunnern gesichert. Jürgen Sevigani und Andreas Moser mit ihren Helfern haben die Zeichen der Zeit erkannt und seit vier Jahren das Trailrunning in das Programm aufgenommen. Mit Erfolg, denn heute stehen sich 50:50 Läufer und Wanderer gegenüber. Mehr noch, sie gehen praktisch Hand in Hand und mit gegenseitigem Respekt auf dieselbe Strecken.

### Bergwandern und Trailrun

Ob laufend oder im Marschtempo – alle Teilnehmer erwarten eindrucksvolle Streckenführungen in einem der schönsten Gebirge der Tiroler Alpen. Während die schroffen Felsen des Wilden Kaisers im Sichtfeld thronen, können sich die Sportler je nach Leistungsniveau auf insgesamt sieben, abwechslungsreichen Distanzen austoben.

Die Organisatoren sind längst hellwach und haben alles für das 50. Jubiläum des Koasamarsches vorbereitet. Der Moderator reibt sich nicht den letzten Schlaf aus den Augen, sondern hat bereits das erste Briefing für die Teilnehmer des neuen KOASA Jubiläums Ultralaufes hinter sich. Sie machen sich schon ganz früh auf den Weg ihrer 52,4 Kilometer langen Strecke. Wissen auch, dass ihnen dabei 3450 Höhenmeter

bevorstehen. Die Uhr zeigt 9.00 Uhr, die Ultras sind bereits seit zwei Stunden auf den Beinen, bevor sich jetzt die knapp 200 Classic Runner für ihre 33 Kilometer und 1730 Höhenmeter fertig zum Start machen. Wieder zwei Stunden später die größte Gruppe der Halbmarathonläuferinnen- und läufer. Insgesamt sind bei der Jubiläumsausgabe 1250 Teilnehmer dabei – Rekord! Die Stimme des Sprechers hier mitten im Dorf Ebbs im Kufsteiner Land kommt aus Bayern. Gert Hänsel's „Markenzeichen“ ist wohl einer der seltensten Auszeichnungen eines Moderators überhaupt. Er moderiert keine Veranstaltung, deren Strecken er nicht schon selbst gelaufen ist. Und sei es aus der zeitlichen Not geboren noch am Vortag.

### Naturerlebnis Kaisergebirge

Seine Stimme treibt der leichte Wind einige Kilometer weit die Strecke hinauf. Hat er den Trailrunnern den Marsch geblasen, ehe es hier über den „Musikantensteig“ zur Vorderkaiserfeldenhütte geht?

Im Ziel steigt die Spannung. Welcher Sieger der im Zweistundentakt gestarteten Teilnehmer über 21, 33 oder 52 Kilometer wird als Erster hier mit Applaus empfangen? Es ist Adrian Niski (Adidas Terrex), der nach 3:30:24 Std. den Koasa Classic Run über 33 Kilometer gewinnt.

### Deutsche und Österreicher teilen sich die Siege

Anschließend ist Dominik Matt (Matt Gruppe, hier im Bild) in 1:50:09 Std. der Sieger im Halbmarathon und wird empfangen wie ein Koasa-König! Er ist hier Daheim, ein Ebbser.



Das komplett überdachte „Zielstadion“ ist schier aus dem Häuschen, als der Sieger des Jubiläums-Ultralaufes kommt. Moritz auf der Heide (LAZ Puma Rhein Sieg) wirkt dermaßen gerührt, dass er nach sieben Monaten Verletzungspause diesen Lauf gewinnen durfte. Das Stadion erweist ihm eine große Ehre.

Was wäre der Koasa ohne die Frauen? Amelie Gugglberger (PTSV Rosenheim) gewinnt den Halbmarathon in 1:59:09 Std., Kordula Mairhofer (LC Basecamp Wipptal) den Classic Run in 4:42:59 Std. und Marie-Luise Mühlhuber (TEAM) den Ultralauf in 8:07:35 Std. Sie alle haben sich ein bayerisches Bier verdient, das hier im Ziel ausgeschrieben wird.





10. SPARKASSE

laufen  
+ feiern

# WÄLDERLAUF

Sa 20. Juni 2020

MIT KINDER- & JUGENDLAUF

SPONSORED BY MEUSBURGER GEORG GMBH & CO KG

> [www.waelderlauf.at](http://www.waelderlauf.at)



## > Sparkasse Wälderlauf

Zum 5. Mal wird beim Jubiläums-Wälderlauf auf der 12,7 km langen und flachen Strecke durch die Gemeinden Bezau, Reuthe und Bizau gelaufen. Die Schnellsten absolvieren die Strecke in weniger als 1 Stunde. Für all jene, die sich die 12,7 km noch nicht zutrauen, mit dem Laufen erst angefangen oder einfach dabei sein wollen, gibt's auch bei der 10. Auflage des Wälderlaufs eine verkürzte Strecke – bei „Kurz tau“ gilt es, 4,5 km auf der original Wälderlauf Strecke zu absolvieren.

## > Laufen & Feiern

Der Wälderlauf ist ein Erlebnis der besonderen Art und schon während des Laufs ist die Stimmung unter den LäuferInnen und den Fans entlang der Strecke naturgemäß allerbestens. Auch beim anschließenden „Läufer-Fest“ zeigen die Läufer und Läuferinnen Ausdauer, zu den Klängen einer Liveband wird bis in die frühen Morgenstunden getanzt. Eine Herzensangelegenheit im wahrsten Sinne des Wortes ist den Veranstaltern die Aktion „mit Herz tau!“. Bei der Anmeldung hat jeder die Möglichkeit, sich „mit Herz tau!“ zu registrieren und zusätzlich 5,- Euro zu bezahlen, die zur Gänze einem sozialen Zweck zu Gute kommen.

## > Kinder- und Jugend Wälderlauf sponsored by Meusburger Georg GmbH & Co Kg

Zum 5. Mal eröffnen 2020 die Nachwuchsläufer das Lauffest: die Kinder und Jugendlichen absolvieren je nach Alter 1-2 Runden, à 1,1 km. Strahlende Gesichter, großartige Ergebnisse und viele stolze Sieger und Siegerinnen geben dem Kinder- und Jugendlauf einen ganz besonderen Charakter. Für Jugendliche, die bereits die 12,7 km oder die 4,5 km lange Strecke in Angriff nehmen wollen, gibt es eine reduzierte Startgebühr.

## > Wohnen bei Lauffreunden

Der Wälderlauf eignet sich allerbestens, um den Sport mit erholsamen Urlaubstagen im schönen Bregenzerwald zu verbinden. Zu empfehlen ist das Lauf- und Familienhotel „die Sonnigen“ in Bezau. Die Gastgeberfamilie Meusburger – selbst begeisterte Läufer und ausgebildete Lauf- und Mentaltrainer – heißen Sie dort herzlich Willkommen! Wer 3 Nächte oder länger bleibt, profitiert doppelt: die Bregenzerwald Card gibt's dann kostenlos dazu, sie gibt Zugang zu allen Sommerbergbahnen, den Freibädern und auch zu den öffentlichen Verkehrsmitteln der Region. Im Juni und Oktober dreht sich in den angebotenen „Laufwochen“ alles um den Sport, bestens betreut von Andrea & Christian Meusburger.

### 10. Sparkasse Wälderlauf

Samstag, 20. Juni 2020 | Start Kinder: 12:30 Uhr, Start: 16:00 Uhr

- > **Strecke:**  
12.7 km durch die Witus Gemeinden Bezau/Bizau/Reuthe
- > **Start/Ziel:**  
Bezauer Wirtschaftsschulen (Auch Läuferfest im Anschluss)
- > **Klassen:**  
„Mit tau“ (Genussläufer & Walker)  
„Guat tau“ (Hobbyläufer)  
„Weh tau“ (Profis)  
Kinder- & Jugendlauf auf eigener Strecke,  
Infos unter [www.waelderlauf.at](http://www.waelderlauf.at)
- > **Veranstalter:**  
Laufverein „Im Wald läuft's“
- > **Infos & Anmeldung:**  
[www.waelderlauf.at](http://www.waelderlauf.at) (ab 1.1.2020)
- > **Infos & Gruppenanfragen:**  
per E-Mail an [theresia@meuse.at](mailto:theresia@meuse.at)
- > **Unterkunft:**  
Hotel & Apartmenthaus „die Sonnigen“ in Bezau,  
[www.diesonnigen.at](http://www.diesonnigen.at)

...die Sonnigen  
Familie Meusburger  
Bezau

Läuferwochen im Sommer  
30.5. bis 6.6 und 3.10. bis 10.10.2020

T +43 5514 2262 • [info@diesonnigen.at](mailto:info@diesonnigen.at) • [www.diesonnigen.at](http://www.diesonnigen.at)





## Die Premiere ! Vilsbiburg bietet Sport für jedermann

In den verschiedensten Sportarten, von Volleyball über Basketball und Fußball bis hin zu Leichtathletik und Turnen bietet sich den „sportlichen Vilsbiburgern“ ein interessantes und breitgefächertes Angebot.

Dabei erschließt sich die sportliche Betätigung allen sportbegeisterten Altersgruppen, von den Kleinsten bis hin zu Seniorengruppen.

Aber auch die unterschiedlichsten Leistungsklassen finden sich hier in Vilsbiburg. Mit den Roten Raben spielen sowohl der mehrfache deutsche Meister im Damenvolleyball als auch die Baskets und die Fußballabteilung in ihrer jeweiligen Spielgruppe eine beachtliche Rolle. Nicht zu vergessen eine überaus erfolgreiche Tennisabteilung und ein sehr rühmlicher Skiclub.

Ermöglicht werden all diese sportlichen Aktivitäten neben der hohen Sportbegeisterung der Vilsbiburger Bürger nicht zuletzt durch eine hervorragende Infrastruktur an Sportstätten, die mit der Inbetriebnahme der neuen Ballsporthalle im Jahr 2011 und dem „Rabeninternat“ 2018 beste Voraussetzungen sowohl für den Leistungs- aber auch für den Breitensport bieten.

**VILSBIBURGER  
STADTLAUF**  
5. Juli 2020

**Check in am Stadtplatz Vilsbiburg**

Samstag, 04. Juli 2020 17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
Sonntag, 05. Juli 2020 08.00 Uhr – 09.00 Uhr

**Start und Ziel am Stadtplatz Vilsbiburg**

09.00 Uhr	Bambinilauf (0,5 km)	Startgebühr 5 €
09.20 Uhr	Kinderlauf (1,6 km)	Startgebühr 5 €
09.45 Uhr	Halbmarathon	Startgebühr 29 €
09.50 Uhr	10 Kilometer	Startgebühr 15 €
10.00 Uhr	5 Kilometer	Startgebühr 15 €

Jeder Starter erhält einen Chip für die Nettozeitmessung und ein lukratives Starterpaket

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.  
Veranstalter: Rote Raben e.V. / TSV Vilsbiburg / Stadt Vilsbiburg

Anmeldung und alle Infos auf:  
[www.lauf-vib.de](http://www.lauf-vib.de)

# 40. VR-Bank-Lauf

## Rund um die Veste Coburg

### Coburg, 5. Juli 2020

1981-2020

**Auf die Veste ...los!**

- 10 km Hauptlauf
- 1,6 km DAK-Jugend- und Kinderlauf
- 0,4 km geyer sehen und hören-Bambinilauf

[www.vestelauf.de](http://www.vestelauf.de)

## Fürstenstein LÄUFT!

Ein Lauf des Landkreis- und Sparkassencups 2020

SAVE THE DATE!  
Samstag,  
04.07.2020

Infos und Anmeldung unter:  
[www.fuerstenstein-laeuft.de](http://www.fuerstenstein-laeuft.de)

Tolle Preise im Wert von rund 4.000 Euro!  
Mit Team- und Altersklassenwertungen!

Veranstalter: Gemeinde Fürstenstein





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

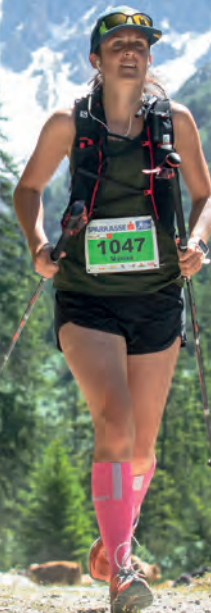
		Distanzen		Internet			
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra
01.07.	Obb Dachau						<a href="http://www.asv-dachau.de">www.asv-dachau.de</a>
02.07.	Ndb Landshut						<a href="http://www.landshuter-firmenlauf.de">www.landshuter-firmenlauf.de</a>
03.07.	Obb Traunreut						<a href="http://www.stadtlauf-traunreut.de">www.stadtlauf-traunreut.de</a>
03.07.	Obb Waldkraiburg						<a href="http://www.sterntaler-waldkraiburg.de">www.sterntaler-waldkraiburg.de</a>
03.07.	Schw Nesselwang						<a href="http://www.laufarena.de">www.laufarena.de</a>
03.07.	Ufr Kitzingen						<a href="http://www.klinik-kitzinger-land.de/laufgruppe">www.klinik-kitzinger-land.de/laufgruppe</a>
03.07.	Ita Brixen/I						<a href="http://www.brixenmarathon.it">www.brixenmarathon.it</a>
04.07.	Mfr Roth						<a href="http://www.challenge-women.de">www.challenge-women.de</a>
04.07.	Mfr Weisendorf						<a href="http://www.heimatverein-weisendorf.de">www.heimatverein-weisendorf.de</a>
04.07.	Ndb Fürstenstein						<a href="http://www.fuerstenstein-laef.de">www.fuerstenstein-laef.de</a>
04.07.	Ndb Postmünster						<a href="http://www.vr-kreisverband-rottal-inn.de">www.vr-kreisverband-rottal-inn.de</a>
04.07.	Obb Attel						<a href="http://www.attler-lauf.de">www.attler-lauf.de</a>
04.07.	Obb Königsdorf						<a href="http://www.lebenslauf.blutev.de">www.lebenslauf.blutev.de</a>
04.07.	Schw Nördlingen						<a href="http://www.noerdlinger-stadtlauf.de">www.noerdlinger-stadtlauf.de</a>
04.07.	Schw Wulfertshausen						<a href="http://www.svwulfertshausen.com">www.svwulfertshausen.com</a>
04.07.	Ufr Hambach						<a href="http://www.hambach-night-run.de">www.hambach-night-run.de</a>
04.07.	Ita Brixen/I						<a href="http://www.brixenmarathon.it">www.brixenmarathon.it</a>
04.07.	Aut Gmunden/A-Oberöst.						<a href="http://www.bergmarathon.at">www.bergmarathon.at</a>
04.07.	Aut Innsbruck/A-Tirol						<a href="http://www.stubai-ultratrail.at">www.stubai-ultratrail.at</a>
04.07.	Aut Neustift/A-Tirol						<a href="http://www.stubai-ultratrail.at">www.stubai-ultratrail.at</a>
04.07.	Aut Pontresina/CH						<a href="http://www.engadin.ultraks.com">www.engadin.ultraks.com</a>
04.07.	Aut Schardenberg/A-Oberöst.						<a href="http://www.schardenberg08.at">www.schardenberg08.at</a>
04.07.	Aut St. Anton/A-Tirol						<a href="http://www.montafon-arlberg-marathon.com">www.montafon-arlberg-marathon.com</a>
04.07.	Aut St. Anton a. A/Tirol						<a href="http://www.arlbergadler.eu">www.arlbergadler.eu</a>
04.07.	Aut Steinbach a. Attersee/A-Oberöst.						<a href="http://www.steinbach.or.at">www.steinbach.or.at</a>
04.07.	Aut Zermatt/CH						<a href="http://www.zermattmarathon.ch">www.zermattmarathon.ch</a>
05.07.	Mfr Marktbergel						<a href="http://www.tsvmarktbergel.de">www.tsvmarktbergel.de</a>
05.07.	Mfr Neuendettelsau						<a href="http://www.tsc-neuendettelsau.de">www.tsc-neuendettelsau.de</a>

Stand: 01.12.2019



# 4. JULI 2020

MARATHON ■ TRAIL ■ PANORAMATRAIL ■ KINDERLAUF



st. Anton ARLBERG



WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF [montafon-arlberg-marathon.com](http://montafon-arlberg-marathon.com)



# Ich kam, sah und liebte den Reschenseelauf

Deutscher Doppelsieg durch Simone Raatz und Konstantin Wedel



Von Erwin Fladerer und Rosi Ober

Genau dieser Titelslogan stand auf seinem extra für den Jubiläums-Reschensee-lauf entworfene Laufdress von Konstantin Wedel. Der Franke, der seit 2019 gewöhnlich für die LG Telis Finanz Regensburg startet, gewann den 20. Reschenseelauf. Jetzt kann er zufrieden dem Wort liebte auch das „siegte“ hinzufügen. Und das in neuer Streckenrekordzeit von 47:23 Minuten. Den hielt seit 2013 der Tscheche Milan Kocourek in 48:17 Minuten.

## Mittelpunkt der TOP-7-Laufserie Südtirol

Der Reschenseelauf genießt schon seit Bestehen einen guten Ruf bei deutschen und bayerischen Teilnehmern. Zum Jubiläum aber gaben sie nicht nur ihr Bestes, sondern dominierten mit zwei Tagessiegen im Hauptlauf über 15,3 Kilometer rund um den Reschensee. Simone Raatz (ASC Darmstadt) aus Karlsruhe gewann nach 2013 bereits zum zweiten Mal. Sie ist inzwischen 43 Jahre jung und lief mit 56:08 Minuten dennoch zwei Minuten schneller als vor sechs Jahren. Die vielfache Deutsche Meisterin auf der Bahn, am Berg und im Marathon erlebt den wievielten Lauffrühling?



*Kennst'n?  
Den versunkenen Kirchturm von Graun  
am Reschensee. Hier flitzt man vorbei.*

## Karneval am Reschensee

Wir sind dabei, dieser extra zum Jubiläum komponierte Song von Liedermacher Michael Aster, der selbst passionierter Läufer ist und schon zweimal am Reschenseelauf teilgenommen hat, war nur ein Highlight zum 20. Jubiläums-Reschenseelauf. Wir waren dabei, und haben unter 4000 Teilnehmern und noch mehr Zuschauern selten ein derartiges Jubiläum erlebt. Cheforganisator Gerald Burger war selbst überwältigt, was ihm da mit seinem Rennerclub Vinschgau gelungen ist. „Wir haben klein angefangen und sind jetzt groß geworden“, meinte Burger beim großen Feuerwerk, das zum Startschuss des Nachtlaufes und um 24 Uhr zum Finale am Reschenseelauf gezündet wurde. Spätestens jetzt ist der Reschenseelauf ein internationales Markenzeichen mit Südtiroler Atmosphäre.

**Termin  
2020  
18. Juli**

## „König vom Reschensee“

Das ist zweifellos Hermann Achmüller. Nicht weil er auch diesmal dabei war, und das schon zum 20. Mal. Nein, er hat den Reschenseelauf bei sechs Siegen so oft gewonnen wie kein Zweiter. Gleichwohl könnte Achmüller auch schon zehn Siege auf dem Konto stehen haben, denn vier Mal wollte er ebenso den Sieg, kam als Zweiter an. Achmüller ist ein Läufer von Format und Klasse, und das schon seit vielen Jahren. Wir sehen ihn nur acht Stunden nach seinem nächtlichen Zieleinlauf in den Top 10 vor gut acht Stunden mit einem Freund schon wieder trainieren. Wo? Auf einer Runde um seinen geliebten Reschensee!

Rekordgewinnerin bei den Frauen ist Renate Rungger mit vier Erfolgen und zwei zweiten Plätzen. Unter den Siegerinnen haben sich mit Christine Fiedler (2009) und Simone Raatz (2013 und 2019) auch zwei deutsche Läuferinnen in die Hall of fame eingetragen, dazu noch der Niederbayer Tobias Schreindl (2014).

## 20 Jahre Reschenseelauf und Rennerclub Vinschgau

Die Start- und Zielarena lässt schier keine Wünsche offen, das Festzelt hat bayrisch gesehen „Oktoberfestgröße“. Es werden für Läufer geeignete Teilnehmergeschenke (Trainingsjacke, Badetuch, Laufkappe, Stirnlampe u.ä.) gegeben. Dazu Südtiroler Erzeugnisse mit Apfel, Speck und Festbier von Forst lassen gerne wieder ein Ja zum Wiederkommen sagen.

Also bis zum 18. Juli 2020, lieber Rennerclub Vinschgau, lieber Gerald Burger und lieber Dietmar Waldner!



*Kennst mi ?  
Konstantin Wedel  
und Simone Raatz*







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		DLV		Jubiläum		Berg/Trail		Laufen Walker		Distanzen		Internet	
		Meisterschaft		10						Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra			
05.07.	Ndb Vilsbiburg	1. Stadtlauf		0,5 +	5	10	21					<a href="http://www.lauf-vib.de">www.lauf-vib.de</a>	
05.07.	Obb Dorfen	Stadtlauf		0,6 +	5	10							<a href="http://www.stadtlauf-dorfen.de">www.stadtlauf-dorfen.de</a>
05.07.	Obb Fürstenfeldbruck	Stadt/Gesundheitslauf		0,2 +	5	10	21					<a href="http://www.hardys-freizeit.de">www.hardys-freizeit.de</a>	
05.07.	Obb Murnau/Staffelsee	Panoramalauf am Staffelsee				10							<a href="http://www.lgstaffelseemurnau.run">www.lgstaffelseemurnau.run</a>
05.07.	Obb Wolfratshausen	Stadtlauf		0,4 +	5	10							<a href="http://www.stadtlauf.net">www.stadtlauf.net</a>
05.07.	Ofr Coburg	40. Veste Lauf		0,4 +	5	10							<a href="http://www.veste-lauf.de">www.veste-lauf.de</a>
05.07.	Ofr Plankenfels	Plankenfelser Waldlauf				3,5	11,3					<a href="http://www.plankenfelser-waldlauf.de">www.plankenfelser-waldlauf.de</a>	
05.07.	Opf Gleiritsch	Crosslauf		0,3 +	5	7,5							
05.07.	Schw Oberstdorf	Nebelhornberglauf				10,5/1405 HM							<a href="http://www.tsvoberstdorf.de">www.tsvoberstdorf.de</a>
05.07.	Ufr Erlenbach a. Main	Barbarossalauf		1/2,5	5	10							<a href="http://www.barbarossalauf.de">www.barbarossalauf.de</a>
05.07.	Imst-Pitztal/A-Tirol	Gletschermarathon		1			11/21	42					<a href="http://www.gletschermarathon.at">www.gletschermarathon.at</a>
05.07.	Ofr Seiser Alm/I	Halbmarathon				21/601 HM							<a href="http://running.seiseralm.it/de/halbmarathon.html">http://running.seiseralm.it/de/halbmarathon.html</a>
06.07.	Fröttstädt	Thüringen Ultra					100					<a href="http://www.thuringenultra.de">www.thuringenultra.de</a>	
08.07.	Mfr Ansbach	Netzwerk-Benefizlauf				3,5	6,5					<a href="http://www.ansbacher-netzwerklauf.de">www.ansbacher-netzwerklauf.de</a>	
08.07.	Obb Kirchdorf a. Inn	Benefizlauf				beliebig von 9 bis 19 Uhr						<a href="http://www.lauf-fuer-uns.de">www.lauf-fuer-uns.de</a>	
08.07.	Opf Regensburg	REWAG-Firmenlauf				6,8						<a href="http://www.regensburg-marathon.de">www.regensburg-marathon.de</a>	
08.07.	Opf Sulzbach Rosenberg	Firmenlauf				5							<a href="http://www.firmenlauf-oberpfalz.de">www.firmenlauf-oberpfalz.de</a>
09.07.	Friedrichshafen	Firmenlauf				5							<a href="http://www.firmenlauf-fn.de">www.firmenlauf-fn.de</a>
10.07.	Obb Laufen-Abtsee	Rund um den Abtsdorfer See		0,3 +	5	10							<a href="http://www.capio-abtsee-lauf.de">www.capio-abtsee-lauf.de</a>
10.07.	Obb Olching	Schwaigfeldlauf		0,6	1,5	6							<a href="http://www.schwaigfeld.de">http://www.schwaigfeld.de</a>
10.07.	Opf Falkenberg	Waldnaab-Cross		1,6			8,2					<a href="http://www.djk-falkenberg.de">www.djk-falkenberg.de</a>	
10.07.	Schw Aichach	Stadtlauf		1,2	2,4			6					<a href="http://www.lc-aichach.de">www.lc-aichach.de</a>
10.07.	Schw Sonthofen	City-Staffellauf				5,3							<a href="http://www.sonthofer-citylauf.de">www.sonthofer-citylauf.de</a>
10.07.	Schw Ulm	Frauenlauf -ausgebucht!				5							<a href="http://www.ulmer-frauenlauf.de">www.ulmer-frauenlauf.de</a>
10.07.	Ufr Bad Neustadt/Saale	20. Stadtlauf		3/1,5	3,5	6/9,4							<a href="http://www.sparkassen-stadtlauf.de">www.sparkassen-stadtlauf.de</a>
10.07.	Ofr Großräschen	Lausitzer Seenland				10							<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
10.07.	Ofr Timelkam/A-Oberöst.	Vöckla Uferlauf				4	8					<a href="http://www.voecklaufderlauf.at">www.voecklaufderlauf.at</a>	
11.07.	Mfr Prag - Nürnberg	Via Carolina Lauf				Team-Staffellauf 324 km						<a href="http://www.viacarolina.eu">www.viacarolina.eu</a>	
11.07.	Ndb Osterhofen	Parklauf		1	4	7							<a href="https://www.lv-deggendorf.de">https://www.lv-deggendorf.de</a>
11.07.	Obb Freising	Volkslauf/Meist. Finanzverw.				5	10					<a href="http://www.volksfestlauf.de">http://www.volksfestlauf.de</a>	
11.07.	Obb Oberschleissheim	Bay. Lehrermarathon				Staffel		42					<a href="http://www.laspo.de">www.laspo.de</a>
11.07.	Ofr Bad Alexandersbad	20. Fichtelgebirgsmarathon						21	42			<a href="http://www.fichtelgebirgsmarathon.de">www.fichtelgebirgsmarathon.de</a>	
11.07.	Schw Weitnau	38. Hauchenberglauf/BLV Sen.		6,8	508 HM								<a href="http://www.tv-weitnau.de">www.tv-weitnau.de</a>

**9. „Lauf für uns!“ Spendenlauf**

ST. CLARE  
CHILDREN HOME  
ABER-LIRA DIOCESE

**Mittwoch,  
8. Juli 2020  
9:00 - 19:00 Uhr**

**laufen, walken, gehen... rund um den Kirchdorfer Waldsee**  
Der Erlös geht direkt an das Kinderheim St. Clare in Uganda.  
[www.lauf-fuer-uns.de](http://www.lauf-fuer-uns.de)  
Der Kirchdorfer Waldsee liegt zwischen Simbach am Inn und Kirchdorf.

9. Reischacher Holzlandlauf

12. Juli 2020

Raiffeisenbank **Neumarkt-St. Veit – Reischach eG**

Gemeinsam erfolgreich

Weitere Informationen & Online-Anmeldung unter [www.holzlandlauf.tsv-reischach.de](http://www.holzlandlauf.tsv-reischach.de)



# 3 Landkreise / 3 Läufe = 1 Freistart

## » Dorfen » Velden » Schwindegg



Dorfener Stadtlauf 2019

Sie gehören zum Landkreis Erding, Landshut und Mühldorf. Und Sie machen beim **Tripple-Landkreis-Cup** gemeinsame Sache! Der **Dorfener Stadtlauf** am 5. Juli 2020, der **Veldener Marktlauf** am 12. Juli 2020 und der **Schwindegger Schlosslauf** am 1. August 2020 belohnen die Teilnahme an den drei Läufen 2020 mit einem **Freistart** in 2021.

Der **Dorfener Stadtlauf** bietet wieder gute Stimmung mit Musik an der Laufstrecke und tolle Moderation durch Gert Hänsel. Im schönen Isental verläuft die Strecke, so dass neben einer guten Zeit auch das Laufen in der Natur zu einem guten Laufgefühl beiträgt. Ein Highlight für groß und klein in der Isenstadt, einfach ein Sportfest für die ganze Familie, das ist das erklärte Ziel für die Veranstalter. Start ist am Sonntag, 05.07.2020! Wir freuen uns wieder auf viele Besucher aus Nah und Fern.

**Dorfener  
Stadtlauf**  
Sonntag 05.07.2020

**FÖRDERKREIS  
DORFEN E.V.**  
[www.stadtlauf-dorfen.de](http://www.stadtlauf-dorfen.de)

**Sonntag  
12. Juli  
2020** **31. Veldener  
Marktlauf**

Sachpreise für alle Teilnehmer\*  
solange Vorrat reicht  
Siegerehrung beim Brunnenfest

**Bambinilauf » 500 m**  
**Kinderlauf » 7.500 m**  
**Marktlauf » 5.000 m**

**www.veldener-  
marktlauf.de**

*Veranstalter:  
Bergfreunde TSV VELDEN*

**16. Schwindegger  
Schlosslauf**  
Sa. 1. August 2020

- » Bambinilauf 500 m
- » Kinderlauf 1,0 km
- » Hobbylauf 5,25 km
- » Schlosslauf 11,9 km
- » Walkingmasters 5,25 km

**Anmeldung  
und alle Infos:**  
[www.laufsport.sv-  
schwindegg.de](http://www.laufsport.sv-schwindegg.de)



Zum 30. Jubiläum des **Veldener Marktlaufs** setzten die Organisatoren der Bergfreunde TSV Velden 2019 auf eine neue 7,5 Kilometer lange Strecke auf dem Vilstalradweg durch die Vilsauen. Die große Teilnahme mit über 100 Läufern beim Bambini- und Kinderlauf zeichnen den Lauf im Besonderen aus. Und nach dem Lauf geht's zur Siegerehrung beim Brunnenfest, dem großen Bürgerfest am Marktplatz in Velden. Ausführliche Infos zum 31. Marktlauf am 12.07.2020 und zur Anmeldung unter [www.veldener-marktlauf.de](http://www.veldener-marktlauf.de)



Beim **Schwindegger Schlosslauf** ist nicht nur läuferisch zum Ferienstart richtig viel geboten, sondern für jeden Sportler und die ganze Familie etwas dabei. Neben dem Beachvolleyball- sowie Basketballturnier gibt es Zumba, Kinder-Fußballturniere und jede Menge weitere Attraktionen für die Kids. Und natürlich ist beim Sommerfest des SVS nicht nur für das leibliche Wohl gesorgt. Ein perfekter Abschluss unseres **Tripple-Landkreis-Cups** und ein perfekter Start in einen sportlichen Sommer.





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV		10		Laufen Walker		Distanzen						Internet
Meisterschaft	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen	Walker	Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra		
11.07.		Faak am See/A-Kärnten			Faakerseelauf	0,5 +	4,5				<a href="http://www.faakerseelauf.at">www.faakerseelauf.at</a>	
11.07.		Flachau/A-Salzburg			Fisherman's Friend StrongmanRun			10 km/20 Hindernisse			<a href="http://www.strongmanrun.at">www.strongmanrun.at</a>	
11.07.		Großräschen			Weinlauf		5				<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>	
11.07.		Gurgl im Ötztal/A-Tirol			Gletscher Trailrun		6	10	22	42	66	<a href="http://www.obergurgl.com/gletscherrun">www.obergurgl.com/gletscherrun</a>
11.07.		Steinbach a. Attersee/A-Oberöst.			Dorflauf	0,3 +	5,5	11				<a href="http://www.steinbach.or.at">www.steinbach.or.at</a>
11.07.		Tiers-St. Zyprian/I			Rosengarten Skymarathon				45/2980 HM			<a href="http://www.skymarathontiers.it">www.skymarathontiers.it</a>
12.07.		Velden/Vils			Marktlauf	0,5 +	5					<a href="http://www.veldener-marktlauf.de">www.veldener-marktlauf.de</a>
12.07.		Bad Reichenhall			Thumsee Triathlon		400-18-5					<a href="http://www.thumsee-triathlon.de">www.thumsee-triathlon.de</a>
12.07.		Hohenaschau			35. Kampenwandlauf		6/830 HM					<a href="http://www.kampenwandlauf.de">www.kampenwandlauf.de</a>
12.07.		München			Hope&Possibility Run	2,5	5	10				<a href="http://www.achillesinternational-germany.org">www.achillesinternational-germany.org</a>
12.07.		Reischach			Holzlandlauf	0,4 +	5	11				<a href="https://holzlandlauf.tsv-reischach.de/">https://holzlandlauf.tsv-reischach.de/</a>
12.07.		Unterhaching			Run4trees	1,3	5,4	10,3	21			<a href="http://www.run4trees.de">www.run4trees.de</a>
12.07.		Sonnefeld			Viertelmarathon	0,4 +	5	10,5				<a href="http://www.tsv-sonnefeld.de/laufteam">www.tsv-sonnefeld.de/laufteam</a>
12.07.		Furth im Wald			Gibacht Berglauf/Opf. Meisl	0,3 +	6	10/600 HM				<a href="http://www.skiclub-furth.de">www.skiclub-furth.de</a>
12.07.		Regensburg			Altstadtlauf		7,5					<a href="http://www.altstadtlauf-regensburg.de">www.altstadtlauf-regensburg.de</a>
12.07.		Aschaffenburg			Stadtlauf gegen Gewalt		6					<a href="http://www.sefra-rennt-gegen-gewalt.de">www.sefra-rennt-gegen-gewalt.de</a>
12.07.		Kreuzwertheim			Landschaftsläufe	2,2	4,5	14				<a href="http://www.tsv-jahn-kreuzwertheim.de/">www.tsv-jahn-kreuzwertheim.de/</a>
12.07.		Rentweinsdorf			Kappelleseelauf	0,3 +	5,7	11,8	20,9			<a href="http://www.kappelleseelauf.de">www.kappelleseelauf.de</a>
12.07.		Faak am See/A-Kärnten			Faakerseelauf		10,5	21				<a href="http://www.faakerseelauf.at">www.faakerseelauf.at</a>
12.07.		Großräschen			Lausitzer Seenland	0,4 +	5	10	21	42		<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>
12.07.		Heiligenblut/A-Kärnten			Großglockner Berglauf		12,7/1514 HM					<a href="http://www.grossglocknerberglauf.at">www.grossglocknerberglauf.at</a>
12.07.		Oberndorf/A-Salzburg			2. Inklusions-Friedenslauf	0,2 +	5	10				<a href="http://www.oberndorf-friedenslauf.at">www.oberndorf-friedenslauf.at</a>
14.07.		München			B2run		6					<a href="http://www.b2run.de">www.b2run.de</a>
16.07.		Neumarkt			Fischer Autom. Firmenlauf		5					<a href="http://www.firmenlauf-oberpfalz.de">www.firmenlauf-oberpfalz.de</a>
17.07.		Landshut-Münchenerau			Abendlauf	1,3	5	10				<a href="http://www.svm-lauftreff.de">www.svm-lauftreff.de</a>
17.07.		Wolnzach			Lauf10 Abschlusslauf	1,1	3,3	10				<a href="http://www.wolnzach.de">www.wolnzach.de</a>
17.07.		Iphofen			Schwanberglauf		10,4					<a href="http://www.schwanberglauf.de">www.schwanberglauf.de</a>
17.07.		Mainaschaff			Rotary Benefizlauf	2,5	10					<a href="http://www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de">www.rotary-benefizlauf-aschaffenburg.de</a>
17.07.		Linz/A-Oberöst.			Airport Night Run		5					<a href="http://www.airportnightrun.at">www.airportnightrun.at</a>
17.07.		Obertrum/A-Salzburg			Trumer Charityrun	4,1						<a href="http://www.trumer-triathlon.at">www.trumer-triathlon.at</a>
18.07.		Fürth			10. Gourmetlauf		10					<a href="http://www.gourmetlauf.de">www.gourmetlauf.de</a>
18.07.		Unterwurbach			Altmühlseelauf	0,4	7,4	21				<a href="http://www.altmuehlseelauf.de">www.altmuehlseelauf.de</a>
18.07.		Rain			Rainer Volkslauf/Ndb. Meisl	1/2	5	10				<a href="http://www.rainervolkslauf.de">www.rainervolkslauf.de</a>
18.07.		Anger			Höglwörthersee Triathlon		400-21-5					<a href="http://www.sc-anger.de/triathlon">www.sc-anger.de/triathlon</a>
18.07.		Geisenfeld			Ilmtallauf	,8/1,6	4,4	8,7				<a href="http://www.tri-team-geisenfeld.de">www.tri-team-geisenfeld.de</a>
18.07.		Höhenkirchen-Siegertsbrunn			Leonhardi-Benefizlauf	0,5	5	10				<a href="http://www.laufratz.de">www.laufratz.de</a>
18.07.		Lenggries			Hohenb. Schlosslauf	0,5 +	4,6	8				<a href="http://www.skiclub-lenggries.de">www.skiclub-lenggries.de</a>
18.07.		Reit im Winkel			Mountainrun			22	39	50		<a href="http://www.mountainman.de">www.mountainman.de</a>
18.07.		Flossenbürg			20. Burglauf	0,5 +	3,7	7,4				<a href="http://www.tsv-flossenbuerg.de">www.tsv-flossenbuerg.de</a>
18.07.		Augsburg			Jakobuslauf	1,4	3,8	8,1	10,6			<a href="http://www.djk-dv-augsburg.de">www.djk-dv-augsburg.de</a>
18.07.		Augsburg			Nachtlauf am Kuhsee		5					<a href="http://www.km-sportagentur.de">www.km-sportagentur.de</a>
18.07.		Füssen			Citylauf/Halbmarathon	0,4	10	21				<a href="http://www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de">www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de</a>
18.07.		Hausen			Buchental Crosslauf	1,5	4,5	7,5				<a href="http://www.sv-hausen-rohrbach.de">www.sv-hausen-rohrbach.de</a>
18.07.		Klingenberg			Wika Staffelmarahton		7 Läufer a 6 km					<a href="http://www.de-de.wika.de">www.de-de.wika.de</a>
18.07.		Veitshöchheim			Maintal Ultratrail			13	30	64		<a href="http://www.mtut.de">www.mtut.de</a>
18.07.		Erzberg/A-Steiermark			Rock&Man Dirtrun		8	16				<a href="http://www.erzbergssport.at">www.erzbergssport.at</a>
18.07.		Graun/I-Reschensee			Reschenseeelauf	0,6 +	15,3					<a href="http://www.reschenseeelauf.it">www.reschenseeelauf.it</a>





## Wenn Pfarrer laufen

...bringt das nicht mehr Leute in die Kirche  
Hat aber trotzdem eine Wirkung

Bewegungssport im Allgemeinen und Laufen im Besonderen erreicht schon seit Jahren alle Berufsschichten. Dahinter steckt manchmal die eigene Einsicht, aufgrund unseres Wohlstands etwas mehr für den Körper zu tun. Oft aber ist auch die grundsätzliche Empfehlung des Haus- oder Facharztes der Grund, mit Bewegung Krankheiten zu begegnen, präventiv oder rehabilitativ.

Warum sollten darunter keine Pfarrer oder kirchliche Mitarbeiter sein? Wie z.B.

Stephan Fischbacher

Der katholische Seelsorger (37) von St. Martin in Waakirchen/Obb. ließ die Pfunde purzeln. Und war damit mit ursprünglich 115 Kilogramm Körpergewicht ein Beispiel, dass auch ein Pfarrer Sport betreiben und sogar öffentlich herumlaufen kann. Denn bei seinem Vorhaben hat ihn das Bayerische Fernsehen bei der jährlichen Fitnessaktion LAUF10 zusammen mit anderen begleitet. Wöchentlich war der katholische Dorfpfarrer in der Abendschau mit Optimismus, aber auch vielen Schweißperlen zu sehen. Bis er schließlich zusammen mit seinem Laufpaten und BR Moderator Stefan Scheider die abschließenden 10 Kilometer in Wolnzach ins Ziel brachte. Ziel erreicht! Weiterlaufen! Das tut auch

Rainer Maria Schießler

hat seine ideale Laufstrecke in München an der Isar direkt vor seiner Haus- sprich Kirchentür.



*Kennst mi ?*

Sepp Wagenbauer passt zum König Ludwig Trail in Oberammergau. Dennoch wird der bärtige Fischbacher wohl nicht bei den Passionsspielen in diesem Jahr dabei sein.

Der katholische Stadtpfarrer von St. Maximilian ist bekannt als Buchautor („Himmel, Herrgott, Sakrament“ und „Jessas, Maria und Josef“), seine unkonventionelle Seelsorge und jetzt auch als Läufer beim Firmenlauf B2RUN. Da zog er mit seiner Pfarrgemeinde St. Maximilian gleich 20 MitläuferInnen in den Bann.

Peter Burkowski

Pfarrer und Leiter der Führungsakademie für Kirche und Diakonie in Berlin, predigt beim Ökumenischen Abendgebet am Vorabend des Berlin Marathon. Er läuft seit

mehr als 40 Jahren, in jungen Jahren Mittelstrecken und seit 1999 Marathon.

Peter Demmelmair  
Stadtpfarrer in Bad Tölz

Manfred Wurm und Paul Zillner  
Thurmansbang

Ludwig Schick  
Erzbischof von Bamberg

Wernher Bien  
Pfarrer in Feldkirchen/BGL, läuft nicht nur, er schafft auch einen Triathlon.

Dr. Franz Jung  
Bischof von Würzburg

Claudia Rieß  
Ordensschwester der Franziskanerinnen  
Dillingen

Michael Wagner  
aus Schwindegg/Obb. war Gemeindefereferent im Pfarrverband Waldkraiburg und wechselte 2019 als Liturgiereferent ins Erzbischöfliche Ordinariat München. Bewegung gehört für ihn zum Leben. Da weiß er auch eine sportliche Familie neben sich und die Liebe zum Triathlon.

Am 13. September könnten sie sich alle bei den 1. Diözesan Meisterschaften in Oberndorf/Haag zum Jubiläumslauf „100 Jahre DJK-Sportverband“ treffen.



**Eilet herbei laufendes Volk aus nah und fern  
und messet am 31. Juli 2020 Eure Kräfte**

**32808 Fuß (10 km) für edle Damen und kühne Recken**

**1739 Fuß (530 m) für Kindelein jedweden Geschlechtes**

Weitere Kunde und gar magisch leuchtende Bildlein gehet bei: [www.hg-indersdorf.de](http://www.hg-indersdorf.de)

Indersdorfer Marktlauf zur 900- Jahrfeier des Kloster Indersdorf





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft    Jubiläum    Berg/Trail    Laufen Walker    Distanzen    Internet

  Kids   
   bis 5   
   bis 10   
   bis 21   
   bis 42   
   Ultra

Stand: 01.12.2019

18.07.		Grindelwald/CH		Eiger Ultra Trail	0,3		16	35	51/101	<a href="http://www.eigerultratrail.ch">www.eigerultratrail.ch</a>			
18.07.		Ischgl-Galtür /A-Tirol		Silvrettarun 3000				12	30	42	<a href="http://www.silvrettarun3000.com">www.silvrettarun3000.com</a>		
18.07.		Obertrum-A/Salzburg		<b>Trumer Triathlon</b>							<a href="http://www.trumer-triathlon.at">www.trumer-triathlon.at</a>		
19.07.		Obertrum-A/Salzburg		<b>Trumer Triathlon</b>							<a href="http://www.trumer-triathlon.at">www.trumer-triathlon.at</a>		
18.07.		Prambachkirchen/A-Oberöst.		Benefizlauf						12 Std	<a href="http://www.12hprambachkirchen.com">www.12hprambachkirchen.com</a>		
19.07.	Mfr	Aurau		23.Klosterweglauf	1,5	5	10				<a href="http://www.sfv-aurau.de">www.sfv-aurau.de</a>		
19.07.	Obb	Baierbrunn		Sommerlauf	0,2 +	5	10				<a href="http://www.sommerlauf-baierbrunn.de">www.sommerlauf-baierbrunn.de</a>		
19.07.	Obb	Garching		Rückenwindlauf		5	10				<a href="http://www.rueckenwind-lauf.de">www.rueckenwind-lauf.de</a>		
19.07.	Obb	München		<b>Blutenburglauf</b>	1,2	5	10				<a href="http://www.blutenburglauf.de">www.blutenburglauf.de</a>		
19.07.	Opf	Lam		Osserlauf	0,4 +	5	10				<a href="http://www.nordisch.spvgg-lam.de">www.nordisch.spvgg-lam.de</a>		
19.07.	Opf	Altdorf		Wallenstein Halbmarathon	0,4 +	1,2	12	21			<a href="http://www.wallenstein-halbmarathon.com">www.wallenstein-halbmarathon.com</a>		
19.07.	Schw	Füssen		20. Königsschlösser Romantik Marathon						42	<a href="http://www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de">www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de</a>		
19.07.	Ufr	Mainaschaff		Oscheffer TSG Lauf	1	5	10				<a href="http://www.tsg-mainaschaff.de">www.tsg-mainaschaff.de</a>		
23.07.	Opf	Mühlbach-Dietfurt		Lauf um den Wolfsberg-Kaminke		5	10				<a href="http://www.kaminkehrerschule.de">www.kaminkehrerschule.de</a>		
23.07.	Opf	Wackersdorf		Firmen/Familienlauf	0,8 +	4,4	5,8				<a href="http://www.fifala.de">www.fifala.de</a>		
24.07.	Ndb	St. Engelmar		Pröller Berglauf			11,5	20,5			<a href="http://www.proellerberglauf.de">www.proellerberglauf.de</a>		
24.07.	Obb	Hitzhofen		45. Waldlauf	2	4,8	8,6				<a href="http://www.fc-hitzhofen-oberzell.de">www.fc-hitzhofen-oberzell.de</a>		
24.07.	Ofr	Bad Staffelstein		Adam-Riese-Nachtlauf	0,7 +	4,7	10				<a href="http://www.obermain-marathon.de">www.obermain-marathon.de</a>		
24.07.	Ofr	Wunsiedel		Kösseine Walking Nacht					13-18		<a href="http://www.ifl-fichtelgebirge.de">www.ifl-fichtelgebirge.de</a>		
24.07.	Schw	Bad Grönenbach		Gedächtnislauf	1,5	5	10				<a href="http://www.tv.bad-groenenbach.de">www.tv.bad-groenenbach.de</a>		
24.07.		Bozen/I		Südtirol Ultraskyrace						27	42	59/121	<a href="http://www.suedtirol-ultraskyrace.it">www.suedtirol-ultraskyrace.it</a>
25.07.	Mfr	Allersberg		32. Kirchweihlauf	0,4	5	10				<a href="http://www.tsvallersberg.de">www.tsvallersberg.de</a>		
25.07.	Mfr	Schnaittach		Dragon Run	2	7					<a href="http://www.fc-schnaittach.de/dragonrun">www.fc-schnaittach.de/dragonrun</a>		
25.07.	Obb	Hilgertshausen		11. Oberilmtaler Hügellauf	1,4 +	3,2	10				<a href="http://www.oberilmtaler-huegellauf.de">www.oberilmtaler-huegellauf.de</a>		
25.07.	Schw	Grünenbach		Eistobellauf		2	10,6				<a href="http://www.eistobellauf.de">www.eistobellauf.de</a>		
25.07.	Ufr	Altenschönbach		Schlossberglauf	1,2	4,2	8,8				<a href="http://www.sv-altenschoenbach.de">www.sv-altenschoenbach.de</a>		
25.07.		Altaussee/A-Steiermark		Losergipfel Berglauf	2	8/1200	HM				<a href="http://www.loser-berglauf.at">www.loser-berglauf.at</a>		
25.07.		Davos/CH		Swissalpine			10	20	42	68	<a href="http://www.swissalpine.ch">www.swissalpine.ch</a>		
25.07.		Erzberg/A-Steiermark		Erzberg Run & Nordic Walk			12,5/788	HM			<a href="http://www.erzbergsport.at">www.erzbergsport.at</a>		
25.07.		Mittelberg/A-Vorarlb.		Widdersteinlauf/Trail			15/863	HM			<a href="http://www.trailchallenge.at">www.trailchallenge.at</a>		
25.07.		Nesselwängle/A-Tirol		Drei Hütten Rennen			12,1/788	HM			<a href="http://www.drei-huetten-rennen.at">www.drei-huetten-rennen.at</a>		
25.07.		Zell am See-Kaprun/A-Salzb		<b>Großglockner Ultratrail</b>			31	48/75	110		<a href="http://www.ultratrail.at">www.ultratrail.at</a>		
26.07.	Obb	Kirchdorf		s' Hirschbachschleiferl			9,7				<a href="http://www.sckirchdorf.de">www.sckirchdorf.de</a>		
26.07.	Obb	München		BavarianRun	5	10	15				<a href="http://www.bavarian-run.de">www.bavarian-run.de</a>		
26.07.		Kuppelwies/I		Höfelaufl im Ultental	0,5 +	8,4	17,9				<a href="http://www.ultnerhoefelauf.info">www.ultnerhoefelauf.info</a>		
26.07.		Mittelberg/A-Vorarlb.		Walser Trail/Ultra			29/1700	HM	63/3900	HM	<a href="http://www.trailchallenge.at">www.trailchallenge.at</a>		
30.07.	Obb	Bernau		Kampenwand Staffellauf	9,2	(6,1 + 3,1)/	930	HM			<a href="http://www.slv-bernaue.de">www.slv-bernaue.de</a>		
31.07.	Obb	Markt Indersdorf		<b>Mittelalter Straßenlauf</b>	0,6 +	4	10	(32808	Fuß)		<a href="http://www.sg-indersdorf.de">www.sg-indersdorf.de</a>		
31.07.	Obb	Ruhpolding		Chiemgauer 100er			161	km			<a href="http://www.chiemgauer100.de">www.chiemgauer100.de</a>		



Kennst mi ?    Triathletn  
Gerhard Troch (FTZ Mühlendorf  
Team Siebzehnriibl)



Kennst mi ?    Triathleten  
Siegerpodest der Österreichischen Staatsmeisterschaften auf der Kurzstanz beim Trumer Triathlon 2019



Kennst mi ?    Triathleten  
Petra Lang (LT Zwecks da Gaudi  
Waldkraiburg)





# Zatopek`s Erben zeigen sich auch in Bayern

Via Carolina Lauf von Prag nach Nürnberg  
Run Czech - die Laufserie

Tschechische Läufer haben Tradition. Dafür hat Emil Zatopek (\*19.09.1922, + 21.11.2000), die tschechische Lokomotive gesorgt. Der vierfache Olympiasieger von 1948

und 1952 stellte zudem 18 Welt-, 3 olympische und 51 nationale Rekorde auf. Und ist mit seiner Aussage bis ans Ende allen Laufens bekannt: Fisch fliegt, Vogel fliegt, Mensch läuft.

Am 21.11.2020 jährt sich sein Todestag zum 20. Mal. Heute treten tschechische Läufer/innen öfter mal in Deutschland an. Und gewinnen, z.B. den Johannesbad Thermen Marathon der Frauen. Die nationale Meisterin Petra Pastorova (Club Seidl Ostrava) siegte in Bad Füssing erstmals in 2:55:28 Stunden. Auch beim Olympia Crosslauf in München zeigten sie sich Aneta Chlebikova (TJ Trinec), Viktor Sinagl (Olymp Prag), Martin Kovacech (SSK Vitkovice) und Damian Vich (Dukla Prag) an der Spitze.

*Bild oben:*

*Petra Pastorova, die Siegerin des Johannesbad Thermen Marathon in Bad Füssing 2019*

*Bild rechts:*

*Viktor Sinagl an der Spitze beim Münchner Olympia Alm Crosslauf*



## VIA CAROLINA LAUF 2020 Laufven gegen Krebs zwischen den Partnerstädten Nürnberg und Prag

Warum „Via Carolina“?

Via Carolina heißt soviel wie „Karlsstraße“ – eine kaiserliche Magistrale. Es war Kaiser Karl IV., der im 14. Jahrhundert die Verbindung zwischen Prag und Nürnberg als Reise- und Handelsroute ausbauen und befestigen ließ. Seinerzeit waren die beiden Metropolen die wichtigsten Zentren des Heiligen Römischen Reiches. Heute sind Prag und Nürnberg Partnerstädte. Und entlang ihrer mittelalterlichen Verbindungsroute findet seit 2006 jährlich der Via Carolina Lauf statt, der – so das Motto des Events – „Länder, Städte und Menschen verbindet“.

Start: 11. Juli 2020 um 12:00 Uhr am Prager Rathaus.

Ziel: 12. Juli 2020 um 20:30 Uhr am Hauptmarkt Nürnberg, Schöner Brunnen

Gelaufen wird nonstop in 32 Stunden, in 31 gewetzten Etappen à ca. 10 Kilometer mit Fahrzeug- und/oder Fahrrad-Begleitung von einem Wechsellpunkt zum nächsten. Gesamtlänge der Strecke: ca. 324 Kilometer – ideal für Teams von 10-20 Läufern.

Internet: [www.viacarolina-running.eu](http://www.viacarolina-running.eu)

## Run Czech

Die beliebte Laufserie geht in die nächste Runde am

28.03.2020 Half Marathon	Sportisimo Prague
02.05.2020 Marathon	Volkswagen Prague
16.05.2020 Marathon	Mattoni Karlovy Vary Half Marathon
30.05.2020 Half Marathon	Mattoni České Budejovice
13.06.2020 Half Marathon	Mattoni Olomouc
05.09.2020	Birell Prague Grand Prix
05.09.2020	adidas Women's race
19.09.2020 Half Marathon	Mattoni Ústí nad Labem
03.10.2020 Nature Run	Mattoni Liberec



## Läufer mit Fußballer-Gen

...oder Fußballer mit Läufer-Gen?

Der FC Bayern München ist auch hier der Favorit, wenn es um die Trikotwahl bei Laufveranstaltungen geht. Das Vereinsdress des Lauf- oder Leichtathletikvereins mal ausgenommen.

Als stiller Beobachter bei vielen Läufen erkenne ich aber auch regionale Unterschiede. In Franken hält man es gern mit dem Club aus Nürnberg oder mit den Kleeblättern aus Fürth.

Gerne zeigen die Kinder ihren Lieblings-Fußballverein. Doch auch unter den Erwachsenen entdecke ich Starter für die 60er aus München oder für die Liebe zum FC St. Pauli.

Bleibt die Frage: sind hier Läufer mit Fußball-Liebe unterwegs oder Fußballer mit einem Läufer-Gen?







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen	Walker	Distanzen	Internet
Meisterschaft					Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra	

Stand: 01.12.2019

01.08.	Ndb	Pörndorf	Sommernachtslauf	0,3 + 3,6 7,5			<a href="http://www.djk-poerndorf.de">www.djk-poerndorf.de</a>	
01.08.	Obb	Ruhpolding	Chiemgauer 100er	<b>DUV-CUP</b>	100		<a href="http://www.chiemgauer100.de">www.chiemgauer100.de</a>	
01.08.	Obb	Schwindegg	Schlosslauf	0,5/1 5,2 11,9			<a href="https://laufsport.sv-schwindegg.de/">https://laufsport.sv-schwindegg.de/</a>	
01.08.	Obb	Krailling	Mammutmarsch		100		<a href="https://mammutmarsch.de/100-km-marsch/munc">https://mammutmarsch.de/100-km-marsch/munc</a>	
01.08.		Andorf/A-Oberösterr.	Josko Laufmeeting	100/200/400/1000/3000m			<a href="http://www.laufmeeting.at">www.laufmeeting.at</a>	
01.08.		Bad Ischl-Perneck/A-Oberös	Voigas 17 - der Trail			17	<a href="http://www.voigas17.info">www.voigas17.info</a>	
01.08.		Ginzling/A-Tirol	Schlegeis3000 Skyrace+Trailrun			17 33	<a href="http://www.schlegeis3000.run/">www.schlegeis3000.run/</a>	
01.08.		Stozec/CZ	Goldener Steig Lauf			15	<a href="http://www.behzlatatezka.cz/">www.behzlatatezka.cz/</a>	
02.08.	Mfr	Frensdorf-Vorra	Kapellenlauf	1,4 10,5 21			<a href="http://www.laufclub-vorra.de">www.laufclub-vorra.de</a>	
02.08.	Mfr	Hilpoltstein	20. Burgfestlauf	0,6 + 3,8 7,6			<a href="http://www.triathlon-hip.de">www.triathlon-hip.de</a>	
02.08.	Obb	Bad Kohlgrub	Schluchtlauf			3 10	<a href="http://www.skiclub-bad-kohlgrub.de">www.skiclub-bad-kohlgrub.de</a>	
02.08.	Schw	Schwangau	Tegelberglauf			8/920 HM	<a href="http://www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de">www.tegelberglauf.tsv-schwangau.de</a>	
02.08.	Ufr	Dingolshausen	Köhlerlauf	0,75 1,5 6,25 12,5			<a href="http://www.koehlerlauf.de">www.koehlerlauf.de</a>	
02.08.	Ufr	Würzburg	Rock the Race/Cross Hindernislauf	3 7 18			<a href="http://www.rocktherace.de">www.rocktherace.de</a>	
02.08.		Leogang/A-Salzb.	52. Lauf um den Sonnberg	0,3 + 11,5			<a href="http://www.sc-leogang.info">www.sc-leogang.info</a>	
02.08.		Lofer/A-Salzburg	Stoaberglauf			4,2/1125 HM	<a href="http://www.schmidt-zabierow.at">www.schmidt-zabierow.at</a>	
02.08.		Pfelders-Passeiertal	Stettiner Cup			9,8/1255 HM	<a href="http://www.stettiner-cup.com">www.stettiner-cup.com</a>	
02.08.		Tulfes/A-Tirol	Glungezer Berglauf			15,5/2120 HM	<a href="http://www.svtulfes.at">www.svtulfes.at</a>	
05.08.	Obb	Großholzhausen	35. Berglauf Schuhbräualm			7,5/680 HM	<a href="http://www.asv-grossholzhausen.de">www.asv-grossholzhausen.de</a>	
06.08.		Fieberbrunn/A-Tirol	KAT100 Kitz Alps Trail			173	<a href="http://www.kat100.at">www.kat100.at</a>	
07.08.		Fieberbrunn/A-Tirol	KAT100 Kitz Alps Trail	0,5 +			<a href="http://www.kat100.at">www.kat100.at</a>	
08.08.		Fieberbrunn/A-Tirol	KAT100 Kitz Alps Trail			24 61	<a href="http://www.kat100.at">www.kat100.at</a>	
08.08.	Mfr	Nürnberg	Halbmarathon			10 21	<a href="http://www.runningconcepts.de">www.runningconcepts.de</a>	
08.08.	Obb	Dachau	33. Volksfestlauf			10	<a href="http://www.asv-dachau.de">www.asv-dachau.de</a>	
08.08.	Obb	Feldkirchen-Westerham	Volksfestlauf	0,3/1 3,3 10			<a href="http://www.volksfestlauf-feldkirchen.de">www.volksfestlauf-feldkirchen.de</a>	
08.08.	Obb	Simbach	Nightrun	1 2,1 6,3			<a href="http://www.tsv-simbach-leichtathletik.de">www.tsv-simbach-leichtathletik.de</a>	
08.08.	Schw	Oettingen	Stadtlauf	1 3 7			<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>	
08.08.		Hinterhermsdorf	Pan.tour/ Sächs. Schweiz	0,4 + 3 10			<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>	
08.08.		Leutasch/A-Tirol	Ganghofertrail	0,5 + 7 14 21			<a href="http://www.ganghofertrail.at">www.ganghofertrail.at</a>	
08.08.		Mandarfen-Pitztal/A-Tirol	Pitz Alpine Glacier Trail	2 15 30 45 105			<a href="http://www.pitz-alpine.at/">www.pitz-alpine.at/</a>	
08.08.		Scuol/CH	1. Unterengadiner Berglauf	9,1/1520 HM			<a href="https://www.mottup.ch/">https://www.mottup.ch/</a>	
09.08.	Mfr	Roth	20. Kirchweihlauf/Mfr. Meist	0,4 + 4 10			<a href="http://www.la-tsg08.de">www.la-tsg08.de</a>	
09.08.	Schw	Sonthofen	Allgäu Panorama Marathon	5 18 21 42 69			<a href="http://www.allgaeu-panorama-marathon.de">www.allgaeu-panorama-marathon.de</a>	
09.08.		Hinterhermsdorf	Pan.tour/ Sächs. Schweiz	1 10 15			<a href="http://www.lausitzer-sportevents.de">www.lausitzer-sportevents.de</a>	
09.08.		Kainach/A-Steierm.	31. Bergmarathon			18 44	<a href="http://www.tus-kainach.at">www.tus-kainach.at</a>	
09.08.		Rauris/A-Salzburg	Hochalm Berglauf	3,5 7,8			<a href="http://www.lc-rauris.at">www.lc-rauris.at</a>	



Der Fixpoint Bavaria  
Die Startnummernbefestigung  
nicht nur für 2020



Kennst mi ? Jubler  
Tony Flaim (ALV Eppan/I) im Ziel des  
Unterengadiner Sommerlaufes



Kennst mi ? Jubler  
Friedrich Binder, unterwegs beim Aqua  
Dome Thermenlauf in Längenferld/A



Kennst mi ? Jubler  
Johanna Praxmarer beim Stuiben Trail-  
run im Ötztal



# Herrliche Sommerläufe im Engadin

**Termin  
2020  
23. August  
Scuol**



*Kennst mi ?  
Erik Hille (LG Telis Finanz Regensburg)  
- schnellster Bayer beim 40. Engadiner  
Sommerlauf 2019*

**Termin  
2020  
15./16. August  
St. Moritz**

**40 Jahre sind im Oberengadin gelaufen  
Jetzt feiert das Unterengadin den 40.**



**Auf!  
...an die Mosel**

Am 29.8.2020 findet der 22. Maare-Mosel-Lauf in der Vulkaneifel statt mit abwechslungsreichen Strecken von 300 Metern (Bambini) bis zum Halbmarathon. Jedes Jahr genießen rund 1500 LäuferInnen das perfekt organisierte Breitensport-Highlight in vulkanisch geprägter Natur und mit Wellness-Rahmenprogramm.

Anmeldungen/Infos:  
[www.maaremosellauf.de](http://www.maaremosellauf.de)

saalbach

HOME of  
**LÄSSIG**

saalbach.com #homeoflässig

**SAALBACHER TRAIL & SKYRACE  
22. - 23.08.2020**

<b>22.08.2020</b>	<b>NEW! 13. SUMMIT SKY MARATHON</b> + SOULTRAIL 9km/450Hm	52Km/3666Hm/over 13 Crosses, also as Team possible always on the Ridge on +/- 2000m/Live tracking Start and finish in Saalbach center!
<b>23.08.2020</b>	<b>SKYRACE HM</b> 26 Km/2100 Hm	<b>TRIPLE X</b> 9,9 Km/3000 Hm
		<b>VERTICAL EXTREME</b> 3,3 Km/1000 Hm

Run as team and 2 day combination!

SIGN UP: [saalbach.com](http://saalbach.com) & [verticallife.at](http://verticallife.at) **TECNICA**



## 23. Maare-Mosel-Lauf Daun – Schalkenmehren – Gillenfeld

Das Lauferlebnis im Land der Maare und Vulkane

**Samstag,  
29. August 2020**



**Strecken (Start ab 16.00 Uhr):** Halbmarathon, 10 km Lauf, 6 km Walking, 6 km Jugend-/Jedermannlauf, GesundLand 7 km (ohne Zeitnahme), Kinderläufe, Bambini

Das Ziel für alle Läufe ist die Schule am Pulvermaar in Gillenfeld.

Weitere Informationen: 06573 / 99190 oder [www.maaremosellauf.de](http://www.maaremosellauf.de)







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Laufen		Walker		Distanzen					Internet	
		Laufen		Walker		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
14.08.	Schw	Bad Wörishofen	Stauseelauf				5,3	10,6				<a href="http://www.tsv-bw.de/leichtathletik">www.tsv-bw.de/leichtathletik</a>
15.08.	Ndb	Kelheim	Volksfestlauf			0,4 +	2	10				<a href="http://www.runandbike.info">www.runandbike.info</a>
15.08.	Ndb	Straubing	Gäuboden Volksfestlauf			,4/1,5	5	10				<a href="http://www.ftsvstraubing.de">www.ftsvstraubing.de</a>
15.08.	Obb	Oberaudorf	Brünstein Berglauf				8,5/880	HM				<a href="http://www.wsv-oberaudorf.de">www.wsv-oberaudorf.de</a>
15.08.	Opf	Teublitz	Städtedreieckslauf			2	6	10				<a href="http://www.staedtedreieckslauf.de">www.staedtedreieckslauf.de</a>
15.08.		Garsten-Mühlbach/A-Oberöst.	Mühlbacher Ortsrundenlauf			0,6 +	9					<a href="http://www.sv-muehlbach.at">www.sv-muehlbach.at</a>
15.08.		Gerlos/A-Tirol	Seerundlauf			0,5		12,6				<a href="https://www.zillertalarena.com/de/arena/sommer/">https://www.zillertalarena.com/de/arena/sommer/</a>
15.08.		Marchtrenk/A-Oberöst.	Stadtgrandprix				1	5	10	Meilen		<a href="http://www.stadtgrandprix.at">www.stadtgrandprix.at</a>
15.08.		Schörfling a. Attersee/A-Oberöst.	Sickingen Rundlauf			0,5 +	9					<a href="http://www.lc-sicking.at">www.lc-sicking.at</a>
15.08.	+	St. Moritz-Dorf/CH	4. Vertical Sommerlauf				5,5/1000	HM				<a href="http://www.engadiner-sommerlauf.ch">www.engadiner-sommerlauf.ch</a>
16.08.	Mfr	Weißenburg	Rats-Runners-Cup				10					<a href="http://www.rats-runners.de">www.rats-runners.de</a>
16.08.	Obb	Schnaitsee	Triathlon				600-14-3,5					<a href="http://www.tsv-schnaitsee.de">www.tsv-schnaitsee.de</a>
16.08.	Obb	Unterwössen	Wössner Halbmarathon				7	21				<a href="http://www.woessner-halbmarathon.de">www.woessner-halbmarathon.de</a>
16.08.		Längenfeld/A-Tirol	4-Seen Marsch				16/1500	HM				<a href="http://www.laengenfeld.com/4-seen-marsch">www.laengenfeld.com/4-seen-marsch</a>
16.08.	+	Neuhausen/CH	Rheinfall Lauf			1,9	7	21				<a href="http://www.rheinfall-lauf.ch">www.rheinfall-lauf.ch</a>
16.08.	+	Samedan/CH	41. Engadiner Sommerlauf			1/3	11	25				<a href="http://www.engadiner-sommerlauf.ch">www.engadiner-sommerlauf.ch</a>
16.08.		Wien/A	Vienna Trailrun				14/590	HM				<a href="http://www.viennatrailrun.at">www.viennatrailrun.at</a>
19.08.	Obb	Flintsbach	Astenberglauf				6,6 km/660	HM				<a href="http://www.astenlauf.de">www.astenlauf.de</a>
22.08.		Bruneck-Sand /I	3/4 Halbmarathon					17,6				<a href="http://www.3viertelhalbmarathon.com">www.3viertelhalbmarathon.com</a>
22.08.		Ginzling/A-Tirol	Zillertaler Steinbockmarsch/lauf					30				<a href="http://www.zillertaler-steinbockmarsch.com">www.zillertaler-steinbockmarsch.com</a>
22.08.		Klagenfurt/A-Kärnten	Kärnten läuft			0,5 +	4,2					<a href="http://www.kaerntenlaeuft.at">www.kaerntenlaeuft.at</a>
22.08.		Neukirchen/A-Oberöst.	Trailrun am Krailberg				4	12				<a href="http://www.neukirchen-laeuft.at">www.neukirchen-laeuft.at</a>
22.08.		Ried/A-Oberöst.	Stadtlauf			0,2 +	5	10				<a href="http://www.rieder-stadtlauf.at">www.rieder-stadtlauf.at</a>
22.08.		Saalbach/A-Salzburg	Trail&Skyrace					9		52		<a href="http://www.verticallife.at">www.verticallife.at</a>
23.08.		Saalbach/A-Salzburg	Trail&Skyrace				3,3	9,9	26			<a href="http://www.verticallife.at">www.verticallife.at</a>
23.08.	Ndb	Bonbruck	Volksfestlauf			0,5 +	5					<a href="http://www.sv-bonbruck.de">www.sv-bonbruck.de</a>
23.08.		Kitzbühel/A-Tirol	42. Horn Berglauf				12,9/1234	HM				<a href="http://www.lsv1990kitzbuehel.com">www.lsv1990kitzbuehel.com</a>
23.08.		Klagenfurt/A-Kärnten	Kärnten läuft				10,5	21				<a href="http://www.kaerntenlaeuft.at">www.kaerntenlaeuft.at</a>
23.08.		Molina di Ledro	Ledrorunning				9,4					<a href="http://www.aticaaaltogardaedro.com">www.aticaaaltogardaedro.com</a>
08.08.	+	Scuol/CH	40. Unterengad. Sommerlauf			0,6 +	5,2	14/18				<a href="http://www.unterengadiner-sommerlauf.ch">www.unterengadiner-sommerlauf.ch</a>
23.08.	+	Solothurn/CH	Weissensteinlauf				14,1/1020	HM				<a href="http://www.weissensteinlauf.ch">www.weissensteinlauf.ch</a>
29.08.	Ndb	Schwarzach-Grandsberg	Hirschenstein Berglauf				6,5/270	HM	13/500	HM		<a href="http://www.skiclub-schwarzach.de">www.skiclub-schwarzach.de</a>
29.08.	Obb	Bad Reichenhall	Rupertusthermenlauf			1,5	5	10	21			<a href="http://www.rupertusthermen-lauf.de">www.rupertusthermen-lauf.de</a>
29.08.	Obb	Scharnitz-Pertisau	Karwendelmarsch					35	52			<a href="http://www.karwendelmarsch.info">www.karwendelmarsch.info</a>
29.08.	Obb	Unterammergau	Pürschling Berglauf				4,8 km/ 705	HM				<a href="http://www.wsv-unterammergau.de">www.wsv-unterammergau.de</a>
29.08.	Schw	Garmisch-Partenkirchen	Transalpine Run					255/16500	HM			<a href="http://www.transalpine-run.com">www.transalpine-run.com</a>
29.08.		Daun	Maare-Mosel-Lauf			0,5 +	6	10	21			<a href="http://www.maaremosellauf.de">www.maaremosellauf.de</a>
29.08.		Spital am Pyhrn/A-Ober.	Pyhrn-Priel-Trophy					20	46			<a href="http://www.pyhrn-priel-trophy.at">www.pyhrn-priel-trophy.at</a>
30.08.	Obb	Eichstätt	Hofmühl Volksfestlauf			0,4 +	11	21				<a href="http://www.sv-marienstein.de">www.sv-marienstein.de</a>
30.08.		Fuschl a. See/A-Salzb.	Fuschlseelauf - Race the La			0,4	2	12				<a href="http://www.fuschlseelauf.at">www.fuschlseelauf.at</a>

# 14.

# RUPERTUS THERMEN LAUF



DAS LAUFEVENT IM BERCHTESGADENER LAND

## Halbmarathon

Staffelwertung  
beim Halbmarathon

10 km / 5 km Volkslauf / 5 km / Nordic Walking / Kinderlauf

# » 29.08.2020 «

Anmeldung: [www.rupertusthermen-lauf.de](http://www.rupertusthermen-lauf.de)



**Termin  
2020  
6. September**



## Ein sonniger Achensee 2020 ?

Ein nasses Jubiläum sorgte beim 20. Achenseelauf 2019 dennoch für sonnige Laune

### Senioren ...

...und wie wichtig sie für ein junges Team sein können

Der Teamgedanke ist nicht nur bei modernen Lifestyle-Events ein starkes Thema. Seit jeher natürlich auch ein probates Mittel, im Wettkampfsport Meistertitel einzufahren. Und das nicht nur in den entsprechend ausgeschriebenen Altersklassen. Wie junge von alten Läuferinnen und Läufern und umgekehrt profitieren können, zeigt die Begebenheit bei den Bayerischen Halbmarathon Meisterschaften 2019 in Markt Indersdorf.

Dort standen fünf Mannschaften je drei Frauen im allgemeinen Bewerb. Dass dabei nicht immer das ausgeglichene oder sogar jüngste



Team gewinnt, beweist der Meistertitel der LAG Mittlere Isar. Dabei hatten Stephanie Fernandez mit 1:31:14 Std. und Raphaela Gessele in 1:37:23 Std. mit Zeiten der guten Mittelklasse vorgelegt.

Sie waren aber auch abhängig von der dritten Frau aus ihrem Verein. Und das war die 75-jährige Edith Albert, die in der Einzelwertung der an diesem Tag starken AK W75 nur Dritte wurde. Mit ihrem respektabel gelaufenen Sechsschnitt in 2:06:06 Std. war sie das entscheidende Zünglein an der Waage für ihr Team. So sicherten sich jung

und alt gemeinsam einen Meistertitel, auf den sie sicher stolz sein können.



### Schwarzenbacher Ausdauerstage 2020 04. + 05. September

Fitness & Lauftreff mit Nudelparty  
Halbmarathon  
10 km Lauf, Walking, NW  
Funrun  
Schüler- und Bambinilauf

www.schwarzenbacher-ausdauerstage.de  
Turnerschaft 1851 e.V. | Wolfgang.Frisch@sandler.de | 09284/60209  
LG Hallerstein/Schwarzenbach | Vorstand1@lg-hallerstein.de | 0171/8449220

**14. Isar - Lauf**  
**Bad Tölz - Lenggries**

**6. September 2020**  
**10 km - 21 km - 30 km**

Flache und landschaftlich reizvolle Strecke durch die Isarauen zwischen Bad Tölz und Lenggries, umrahmt vom eindrucksvollen Bergpanorama der Voralpen und vom Karwendel  
[www.isar-lauf.de](http://www.isar-lauf.de)

INT. RAIFFEISEN HALBMARATHON

**Rund um den Wallersee**  
**13. September 2020**  
Seekirchen/Salzburg

[www.skiclub-seekirchen.at](http://www.skiclub-seekirchen.at)

ab 9:00 Uhr Kinderläufe – Zwergerl, Kinder, Schüler  
ab 10:30 Uhr Rupertilauflauf/NordicWalking – 10,2 km  
 2er Stafflauf je ca. 0,5 km  
 Halbmarathon – 21,1 km





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

					Distanzen					Internet
Meisterschaft	Jubiläum	Berg/Trail	Laufen	Walken	Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra

Stand: 01.12.2019

04.09.	Mfr	Erlangen	Nachtlauf	3,9	7,8	11,7				<a href="http://www.tb-erlangen.de">www.tb-erlangen.de</a>
04.09.		Dornbirn/A-Vorarl.	Karrenlauf		6,2/513 HM					<a href="http://www.sc-guetle.at/">http://www.sc-guetle.at/</a>
04.09.		Oberndorf/A-Tirol	Spartanrace	0,8 +	5	13	21		4 Std.	<a href="http://www.spartanrace.de">www.spartanrace.de</a>
04.09.		Telfes/A-Tirol	Telfer Benefiz-u. Wiesenrun			8				<a href="http://www.schlickeralmlauf.com">www.schlickeralmlauf.com</a>
05.09.	Mfr	Gremsdorf	Kerwalauf	0,4 +	3,8	7,5				<a href="http://www.sc-gremsdorf.de">www.sc-gremsdorf.de</a>
05.09.	Obb	Buxheim-Tauberfeld	Waldlauf	0,4 +	3	7,7				<a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>
05.09.	Obb	Gaißbach	41. Gaißbacher Berglauf		4,5/480 HM					<a href="http://www.oberland-challenge.de">www.oberland-challenge.de</a>
05.09.	Ofr	Schwarzenbach/Saale	<b>20. Ausdauerstage</b>	<b>0,4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>21</b>			<a href="http://www.schwarzenbacher-ausdauerstage.de">www.schwarzenbacher-ausdauerstage.de</a>
05.09.	+	Arosa/CH	Arosa Trailrun				16	21		<a href="http://www.arosa-trailrun.ch">www.arosa-trailrun.ch</a>
05.09.		Grödig/A-Salzburg	Untersberglauf		,3/1320 HM					<a href="http://www.untersberglauf.at">www.untersberglauf.at</a>
05.09.		Pertisau/A-Tirol	21. Achenseelauf	0,7 +		10				<a href="http://www.achenseelauf.at">www.achenseelauf.at</a>
05.09.		Prag/CZ	Grand Prix		5	10				<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
05.09.		Ramsau am Dachstein/A-Str	<b>Torlauf Trailrun</b>	<b>1 +</b>			<b>22</b>	<b>43</b>		<a href="http://www.torlauf-dachstein.info">www.torlauf-dachstein.info</a>
05.09.	Opf	Sünching	Volkslauf Benefizlauf	1,4	5,4	10				<a href="https://www.xn--sv-snching-deb.de/smart-runner">https://www.xn--sv-snching-deb.de/smart-runner</a>
05.09.		Telfes/A-Tirol	32. Schlickeralm Berglauf/WM	7,5/650 HM		11,5/1100 HM				<a href="http://www.schlickeralmlauf.com">www.schlickeralmlauf.com</a>
06.09.	Ndb	Aidenbach	Run & Fun	0,3 +		7,3				<a href="http://www.tsv-aidenbach.de/">www.tsv-aidenbach.de/</a>
06.09.	Ndb	Viechtach	Kronberglauf	0,6 +	3,2	5				<a href="http://www.wsv-viechtach.de">www.wsv-viechtach.de</a>
06.09.	Obb	Bad Tölz	<b>Isarlauf</b>				<b>10</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<a href="http://www.isar-lauf.de">www.isar-lauf.de</a>
06.09.	Ofr	Ebermannstadt	Fränk. Schweiz Marathon	0,5 +	4,2	10	21	42		<a href="http://www.fs-marathon.de">www.fs-marathon.de</a>
06.09.	Opf	Schönsee	Bayern-Böhmen-Trail	1	4,2	10	25			<a href="http://www.wsvschoensee.de">www.wsvschoensee.de</a>
06.09.	Schw	Augsburg	Staffelmarathon und HM	3x7 km		6x7 km				<a href="http://www.staffelmarathon.de">www.staffelmarathon.de</a>
06.09.	Schw	Oberstaufen	Hochgratlauf/BLV Meist.		6/850 HM					<a href="http://www.hochgratlauf.de">www.hochgratlauf.de</a>
06.09.	Ufr	Rannungen	20. Rund um Rannungen	2	5	10	21			<a href="http://www.rund-um-rannungen.de">www.rund-um-rannungen.de</a>
06.09.		Bibione/I	Bibione Run					16,1		<a href="http://www.bibionerun.com">www.bibionerun.com</a>
06.09.		Bibione/I	Bibione in Rosa Frauenlauf				9	16,1		<a href="http://www.bibionerun.com">www.bibionerun.com</a>
06.09.		Bregenz/A-Vorarl.	Pfänder Berglauf	3,5/605 HM						<a href="http://www.skiclub-bregenz.com">www.skiclub-bregenz.com</a>
06.09.		Laas/I	Laaser Marmor Trophy	7,5/700 HM						<a href="http://www.asclaas.com">www.asclaas.com</a>
06.09.		Moena-Cavalese/I	Marcialonga Running					25,5		<a href="http://www.marcialonga.it">www.marcialonga.it</a>
06.09.		Pertisau/A-Tirol	21. Achenseelauf					23,2		<a href="http://www.achenseelauf.at">www.achenseelauf.at</a>
06.09.	+	Schaffhausen/CH	2. Stadtlauf	0,2 +	2,9	7,2				<a href="https://schaffhauser-stadtlauf.ch/">https://schaffhauser-stadtlauf.ch/</a>
09.09.	Mfr	Fürth	Firmenlauf		5					<a href="http://www.runningconcepts.de">www.runningconcepts.de</a>
09.09.	Obb	Nussdorf	Heuberglauf	5,3/570 HM						<a href="http://www.heuberglauf.de">www.heuberglauf.de</a>
10.09.	Obb	München	<b>Run for Hope</b>	<b>2,6 km Runde</b>						<a href="http://www.runforhope.de">www.runforhope.de</a>
11.09.	Mfr	Ipsheim	Weinberglauf	1,2	2,4	5,8				<a href="http://www.tsv-ipsheim.de">www.tsv-ipsheim.de</a>
11.09.	+	Arosa/CH	Swiss Management Run		5	10				<a href="http://www.management-run.ch">www.management-run.ch</a>
12.09.	Mfr	Erlangen	Arcadenlauf	2,5	5	10				<a href="http://www.Arcadenlauf.de">www.Arcadenlauf.de</a>
12.09.	Ndb	Perlesreut	Marktlauf			6,1				<a href="http://www.perlesreut.brk.de">www.perlesreut.brk.de</a>
12.09.	Obb	München	6-Stundenlauf						6 Std.	<a href="http://www.srichinmoyraces.org">www.srichinmoyraces.org</a>
12.09.	Obb	Niedertaufkirchen	15. Gemeindelauf	0,3 +	3,2	6,4				<a href="http://www.skiclub-ntk.de">www.skiclub-ntk.de</a>
12.09.	Obb	Putzbrunn	Herbstlauf	1,5	5	10,7				<a href="http://www.putzbrunner-herbstlauf.de">www.putzbrunner-herbstlauf.de</a>
12.09.	Obb	Schleching	Geiglstoaberglauf		5,2/570 HM					<a href="http://www.skiclub-schleching.de">www.skiclub-schleching.de</a>
12.09.	Opf	Frauenberg/Eglsee	<b>Kirtalauf</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>				<a href="http://www.tsvbrunn.de">www.tsvbrunn.de</a>
12.09.	+	Interlaken/CH	Jungfraumarathon			42/1829 HM				<a href="http://www.jungfrau-marathon.ch">www.jungfrau-marathon.ch</a>
12.09.		Purkersdorf/A-Niederöst.	<b>Wienerwaldtrail</b>				<b>22</b>	<b>47</b>	<b>110</b>	<a href="http://www.wienerwaldtrail.at">www.wienerwaldtrail.at</a>
12.09.		Sexten/I	Dreizinnen Alpine Run		17,5/1350 HM					<a href="http://www.dreizinnenlauf.com">www.dreizinnenlauf.com</a>
12.09.		Steyr/A-Oberöst.	Ultralauf Event					50/100		<a href="http://www.100km.at">www.100km.at</a>
12.09.		Wernstein/A-Oberöst.	<b>Zweibrückenlauf</b>	<b>0,4 +</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>13,4</b>			<a href="http://www.unionwernstein.at">www.unionwernstein.at</a>
13.09.	Mfr	Herzogenaurach	HerzoRun	1	4,4	10				<a href="http://www.laufsport.tshzogenaurach.de">www.laufsport.tshzogenaurach.de</a>
13.09.	Ndb	Dingolfing	Dingolfing läuft	1,3	5,2	10,5	21			<a href="http://www.halbmarathon-dingolfing.de">www.halbmarathon-dingolfing.de</a>
13.09.	Obb	Altötting	Halbmarathon	1,3		6	21			<a href="http://www.halbmarathon.de">www.halbmarathon.de</a>
13.09.	Obb	Karlsfeld	43. Seelauf	0,9	5	10	21			<a href="http://www.seelauf.de">www.seelauf.de</a>
13.09.	Obb	München	Run for Life		5,8	10				<a href="http://www.runforlife.de">www.runforlife.de</a>
13.09.	Obb	Oberhaching	20. Herbstlauf	1	5	10				<a href="http://www.tsv-oberhaching.de">www.tsv-oberhaching.de</a>
13.09.	Obb	Oberndorf	<b>Laufevent - 100 Jahre DJK-Sportverb</b>	<b>5</b>	<b>10</b>					<a href="http://www.sv-oberndorf.de">www.sv-oberndorf.de</a>



## Frauenberger Kirtalauf

Samstag, 12. September 2020

Nordic Walking Cross 6 km und 8 km  
 Mountain Bike Tour – 15 km / 25 km!  
 Hauptlauf 6,5 km, Schüler 1,5 km, Zwergerl 700 m  
 Anmeldung: [marcus.trojan@t-online.de](mailto:marcus.trojan@t-online.de)  
 Infos: [www.tsvbrunn.de](http://www.tsvbrunn.de)  
 Willkommen in 93164 Frauenberg / Lkr. Regensburg mitten im Bayerischen Jura!







**Termin  
2020  
13. September**



# In Altötting schlägt das Läuferherz Bayern`s

Rekordkulisse: 3000 Teilnehmer waren die Stars beim 28. OMV Halbmarathon

Von Erwin Fladerer und Rosi Ober

Eine Million Besucher verzeichnet die Wallfahrtsstadt Altötting im oberbayerischen Alpenvorland, zwischen München, Passau, Salzburg und unweit des Chiemsees gelegen. Die Altöttinger Wallfahrt ist bekannt. Am dritten September Wochenende aber geht selbst der Stadtpfarrer zu den Läuferinnen und Läufern. Prälat Günther Mandl setzte die gute Tradition fort und gab den Teilnehmern des nunmehr 28. Internationalen OMV Halbmarathon vor dem Start den Segen. Für Cheforganisator Günther Vogl

Die Startschüsse für den Halbmarathon, den 6-km-Lauf und den 1,1-km-Hobbylauf fallen im Viertelstundentakt. Perfekt werden sie mit Musik und den bekannten Moderatoren Peter Maisenbacher und Roland Balzer in Szene gesetzt. Die Stimmungsmeile beginnt und endet hier bei Start und Ziel. Dazwischen liegt eine Lauf- und Walkingstrecke, die in der Natur des Waldes zum Genießen und mitunter auch zu einem Gespräch unter Mitläufern einlädt. Falls es nicht gerade um den großen oder den kleinen persönlichen Sieg geht.



Wer hat nun wen ins Herz geschlossen? Altötting hat in diesem Jahr einen Sprung nach vorne gemacht. Die umfangreichen Aktionen, die von der kostenlosen Anreise mit der Südostbayernbahn über diverse Teilnehmergeschenke bis zu ganz außergewöhnlichen Wertungen reichen, wurden von den Teilnehmern bestens bewertet. Der Veranstalter dankte es ihnen mit einer „Herz-Medaille“, in der zudem ein praktischer USB-Stick versteckt war.

schließt sich damit der Kreis der Vorbereitungen. Wie wird es laufen auf dem schnellsten Naturlaufparcour der Welt? Die Streckenrekorde (Halbmarathon in 1:01:39 Stunden bei den Männern und 1:08:38 Stunden bei den Frauen) sprechen für sich. Die Stimmung ist positiv angespannt, nicht weil sich wieder einmal Weltklasseathleten messen. Nein, es sind über 3000 Teilnehmer angemeldet. So viele wie noch nie, Läufer wie Du und Ich. Und sie alle waren damit die Stars. Dass Altötting ein Herz für alle hat, beweist bei strahlendem Sonnenschein diese Rekordkulisse.

*Kennst mi ?  
Für sie der Benefizlauf: Corinna Blinninger und Marion Schanda*

*Siegerehrung der besten Damen und Herren - oben*

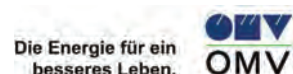
*HM-Siegerin Elisabeth Brandl - links*

*Schnellster Naturlauf der Welt!*  
Bestzeiten: 1:01:39 M / 1:08:38 W

Sonntag, 13. September 2020

**Int. OMV Halbmarathon**  
**Raiba 6-km-Lauf**  
**GFG SEIBT AG Hobbylauf (1,1 km)**

- ✓ tolle Finisher-Medaille
- ✓ Handtuch mit Fotodruck
- ✓ kostenlose Anreise mit der Bahn (SOB)





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Laufen		Walken		Distanzen					Internet				
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra								
13.09.	Opf Neumarkt					3,3	5,5	10,5/21				<a href="http://www.neumarkter-stadtlauf.de">www.neumarkter-stadtlauf.de</a>			
13.09.	Opf Roding											<a href="http://www.spk-cham.de/lauf">www.spk-cham.de/lauf</a>			
13.09.	Schw Friedberg					5,3	10,6	21				<a href="http://www.friedberger-halbmarathon.de">www.friedberger-halbmarathon.de</a>			
13.09.	Schw Memmingen					23. Altstadtlauf	0,3 +	2	5,8				<a href="http://www.mm-altstadtlauf.de">www.mm-altstadtlauf.de</a>		
13.09.	Ufr Elsenfeld					Landkreis-Lauftag	1,5	3,5	10	21				<a href="http://www.lauftag.de">www.lauftag.de</a>	
13.09.	Ita Cesenatico/l					Mezza Maratona/Alzheimer Mar.				21	42				<a href="https://www.maratonaalzheimer.it/it/maratona/">https://www.maratonaalzheimer.it/it/maratona/</a>
13.09.	Ita Monza/l					Half Marathon	5	10	21	30				<a href="https://www.monza21.com/">https://www.monza21.com/</a>	
13.09.	Ita Niedernhall					ebm-papst Marathon	0,4 +		10	21	42				<a href="http://www.ebmpapst-marathon.de">www.ebmpapst-marathon.de</a>
13.09.	Ita Parma/l					Mezza Maratona	5	10	21	30				<a href="http://www.parmamezzamaratona.it/">http://www.parmamezzamaratona.it/</a>	
13.09.	Ita Seekirchen/A-Salzb.					Wallersee-HM	0,3 +		10,2	21				<a href="http://www.skiclub-seekirchen.at">www.skiclub-seekirchen.at</a>	
13.09.	Ita Wallern/A-Oberöst.					Aufi Owi Vitalllauf		9/220 HM				<a href="http://www.aufiowlauf.at">www.aufiowlauf.at</a>			
16.09.	Ofr Marktredwitz					Goldsteig Ultrarace				661/19000 HM				<a href="http://www.goldsteig-ultrarace.de">www.goldsteig-ultrarace.de</a>	
17.09.	Obb Bad Endorf					Promoveo Firmenstaffel		4x2,5				<a href="http://www.promoveo.de">www.promoveo.de</a>			
17.09.	Opf Regensburg					Mittelbayer. Landkreislaf		versch. Teilstrecken				<a href="http://www.landkreislauf-regensburg.de">www.landkreislauf-regensburg.de</a>			
17.09.	Ufr Volkach					1. Firmenlauf		7,2				<a href="https://www.eorun.de/">https://www.eorun.de/</a>			
18.09.	Obb Ruhpolding					Funny Hills Uphill		5/500 HM				<a href="http://www.schneider-rs.com">www.schneider-rs.com</a>			
19.09.	Mfr Oberrzenn					Seelauf	1,7	3,5	10,7				<a href="http://www.tsvoberrzenn.de">www.tsvoberrzenn.de</a>		
19.09.	Mfr Zirndorf					Runterra			8	16	24				<a href="http://www.runterra.de">www.runterra.de</a>
19.09.	Ndb Ringelai					Ohetal Volkslauf		5	10				<a href="http://www.ringelai.de">www.ringelai.de</a>		
19.09.	Obb Bad Feilnbach- Bad Aibling					Bäderlauf	0,5		10	21				<a href="http://www.baederlauf.de">www.baederlauf.de</a>	
19.09.	Obb Bad Kohlgrub					Hörnle Berglauf		7 km/640 HM				<a href="http://www.skiclub-bad-kohlgrub.de">www.skiclub-bad-kohlgrub.de</a>			
19.09.	Obb Neumarkt-St.Veit					Crosslauf	0,5	3,8	8,9				<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>		
19.09.	Obb Schrobenuhausen					Stadtlauf	0,5 +	4	10				<a href="http://www.stadtlauf-schrobenuhausen.de">www.stadtlauf-schrobenuhausen.de</a>		
19.09.	Ofr Bad Alexandersbad					Fichtelseelauf		5	10	15	28/36				<a href="http://www.ifl-fichtelgebirge.de">www.ifl-fichtelgebirge.de</a>
19.09.	Ofr Gefrees					Fichtelgebirgs Trailrun		8	12	21				<a href="http://www.sc-gefrees.de">www.sc-gefrees.de</a>	
19.09.	Ofr Kulmbach					Mönchshof Kessellauf	0,4 +		6	14,3				<a href="http://www.ausdauer-sport-kulmbach.de">www.ausdauer-sport-kulmbach.de</a>	
19.09.	Schw Kaufbeuren					Stadtlauf	0,5 +	5	10				<a href="https://www.vwew-stadtlauf-kaufbeuren.de/">https://www.vwew-stadtlauf-kaufbeuren.de/</a>		

Stand: 01.12.2019

**DINGOLFING LÄUFT**  
SONNTAG, 13.9.2020

18. DINGOLFINGER HALBMARATHON  
TV DINGOLFING

2020

SPORT + MODE  
Schwinghammer

BMW GROUP  
Werk Dingolfing

**DER LAUF FÜR JEDERMANN UND JEDEFRAU**

21,10 KM	HALBMARATHON
10,50 KM	VOLKSLAUF
5,25 KM	STADTRUNDE
5,00 KM	WALKING
1,30 KM	Sano SCHÜLERLAUF

[WWW.HALBMARATHON-DINGOLFING.DE](http://WWW.HALBMARATHON-DINGOLFING.DE)

**WALSER DORFLAUF**

19 SEPT 2020

[www.dorflauf.at](http://www.dorflauf.at)

10km HAUPTLAUF  
2er STAFFEL (je 5km)  
5km HOBBYLAUF

2km SCHÜLERLAUF  
1km KINDERLAUF  
300m SUMSILAUF





**Termin  
2020  
19./20. September**

# Ein Genusslauf im Genusssort Möhrendorf

Beim Karpfenweiherlauf die Seele baumeln lassen oder Trail rennen

Von Erwin Fladerer und Rosi Ober

Möhrendorf – Nicht „Karottency“, oder doch? Wir sehen weder Möhren noch Karotten, sondern ein an der A73 Nürnberg-Bamberg-Suhl gelegenes Dorf bei Erlangen mit eigener Ausfahrt und tausendjähriger Geschichte. Die sandigen Böden rund um die Gemeinde Möhrendorf eignen sich bestens für den Anbau von exquisitem Spargel. Allerdings ist der Genusssort in Mittelfranken auch für die Aufzucht von Spiegelkarpfen berühmt. Und für delikate Wurst- und Fleisch-Spezialitäten, die von vier örtlichen Metzgereien angeboten werden. Der „Dorfmetzger“ Jürgen Reck ist sogar Europameister und bestens bekannt für seine ausgezeichneten Bratwürste. Im Dorf ist Ursprünglichkeit und landschaftliche Idylle angesagt. Ein Stück weiter auf der Hochebene von Möhrendorf liegen die Karpfenweiher, immer von Kiefernwäldern eingerahmt. Sie sind der Schau- und Laufplatz der Veranstaltung – des 3. Karpfenweiherlaufes.

**Bürgermeister und Metzgermeister waren die Urheber des Laufes**

Wie kam es dazu, diesen in der Bezeichnung einmaligen Lauf hier auszurichten? Und das sollte, wie man meinen könnte, Gerhard Müller sein. Dass der umtriebige und vielseitige Erfolgssportler dabei eine wichtige Rolle spielen sollte, war klar. Vor allem für Bürgermeister Thomas Fischer und

Metzgermeister Jürgen Reck. Sie waren es, die einen Lauf in ihrem Dorf wollten. Das erfuhren wir im Vorfeld in einer Gesprächsrunde von Organisation und Helfern des Karpfenweiherlaufes beim Dorfmetzger und fränkischen Spezialitäten: Bier, Bratwürste und Sauerkraut. Auch sie sollten im Verlauf der Veranstaltung wichtige Begleiter sein. Doch nun zum Sportlichen. Da gab es für den Bürgermeister und den Metzgermeister nur einen im Dorf, der die Idee in die Tat umsetzen sollte:

**Gerhard Müller, ein Sportler vom Scheitel bis zur Sohle**

Und das ist er in vielen Sportarten. Der fitte 73-jährige hat nicht nur 42 Mal das Deutsche und das Bayerische Sportabzeichen erworben, sondern ist mit über 1600 Einsätzen immer noch aktiver Handballspieler.

In erster Linie aber und mit vielen Erfolgen dekoriert ist Müller in nachweislich 400 Wettkämpfen als Triathlet. Schwimmen, Radfahren, Laufen. Die Ausdauer hat ihn bis zum heutigen Tag geschult und bekannt gemacht.

„Gregg“ Müller hat also die organisatorischen und sportlichen Fäden in der Hand bekommen. Doch sowohl der Bürgermeister als auch der Dorfmetzger haben sich damit nicht zurückgezogen, sondern sind mit ihm eine wichtige Einheit rund um den Karpfenweiherlauf.

Der Lauf als solcher könnte grundsätzlich als Genusslauf verstanden werden – und das im Genusssort Möhrendorf. Passt das nicht perfekt zusammen?



*Kennst mi ?  
Gerhard Müller  
und Bürgermeister  
Thomas Fischer erklären  
die einmalig schönen  
Trails um die  
Karpfenweiher im  
mittelfränkischen  
Möhrendorf*





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV		Jubiläum		Berg/Trail		Laufen		Walken		Distanzen					Internet	
Meisterschaft										Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
19.09.	Schw	Wehringen								Wertachlauf	0,4	5,3	10			<a href="http://www.lg-wehringen.de">www.lg-wehringen.de</a>
19.09.		Aussig/CZ								Half Marathon				21		<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>
19.09.		Kitzbühel/A-Tirol								Gamstrail Kitzbühel		5	22-35-46		<a href="http://www.gamstrail.at">www.gamstrail.at</a>	
19.09.		Linz/A-Oberöst.								Gislauf	0,5	7,3/650 HM			<a href="http://www.gislauf.at">www.gislauf.at</a>	
19.09.		Partenen/A-Vorarl.								Montafoner Berglauf	2,3/500 HM				<a href="http://www.monatafon.at/berglauf">www.monatafon.at/berglauf</a>	
19.09.		Stanz/A-Tirol								<b>Stanzer Trailrun</b>			<b>19</b>	<b>47</b>	<a href="http://www.stanzer-trailrun.at">www.stanzer-trailrun.at</a>	
19.09.	+	Uster/CH								41. Greifenseelauf			10	21	<a href="http://www.greifenseelauf.ch">www.greifenseelauf.ch</a>	
19.09.		Wals/A-Salzb.								Dorflauf	0,3 +	5	10		<a href="http://www.dorflauf.at">www.dorflauf.at</a>	
19.09.	Mfr	Erlangen-Möhrendorf								4. Karpfenweiherlauf	1,5 +	5	Schüler + Jugend		<a href="http://www.karpfenweiherlauf.de">www.karpfenweiherlauf.de</a>	
20.09.	Mfr	Erlangen-Möhrendorf								4. Karpfenweiherlauf	5 + 7,5	11	21		<a href="http://www.karpfenweiherlauf.de">www.karpfenweiherlauf.de</a>	
20.09.	Mfr	Pleinfeld								Seenlandmarathon	1,5	4,5	21	42	<a href="http://www.seenlandmarathon.de">www.seenlandmarathon.de</a>	
20.09.	Obb	Gaimersheim								Reisberglauf	1,6		6,9	13,8	<a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>	
20.09.	Obb	Gmund								Tegernseelauf	1,5	5	10	21	<a href="http://www.tegernseelauf.de">www.tegernseelauf.de</a>	
20.09.	Obb	Kaufering								Stauseelauf	0,8		7,9		<a href="http://www.vflkaufering.de">www.vflkaufering.de</a>	
20.09.	Obb	Vachendorf								Tüttenseelauf	0,2 +	3,6	10		<a href="http://www.lauftreff-vachendorf.de">www.lauftreff-vachendorf.de</a>	
20.09.	Ofr	Kemmern								Kuckuckslauf	0,4/1,	4	10		<a href="http://www.kemmerner-kuckuckslauf.de">www.kemmerner-kuckuckslauf.de</a>	
20.09.	Opf	Bad Kötzing								Kaitersberglauf "Da Kine vom Kaitersberg" 7/600 HM					<a href="http://www.dakinevomkaitersberg.de">www.dakinevomkaitersberg.de</a>	
20.09.	Opf	Tännesberg								Natur.Vielfalt.Marathon-?			10,6	21,3	42,5	<a href="http://www.naturvielfalt-marathon.de">www.naturvielfalt-marathon.de</a>
20.09.	Opf	Teublitz-Premberg								Premberg Berglauf	0,5 +	6,2/260 HM			<a href="http://www.tvburglengenfeld-leichtathletik.de">www.tvburglengenfeld-leichtathletik.de</a>	
20.09.	Schw	Isny								Schwarzer Grat-Berglauf		6,3/420 HM			<a href="http://www.isny-berglauf.de">www.isny-berglauf.de</a>	
20.09.	Ufr	Miltenberg-Sulzbach								Churfranken-trail		5	11	32	<a href="http://www.tripaul.de">www.tripaul.de</a>	
20.09.		Ebensee/A-Oberöst.								Langbathseelauf	0,1 +	3,5	7,2		<a href="http://www.langbathseelauf.at">www.langbathseelauf.at</a>	
20.09.		Karlsruhe								Badenmarathon				21	42 +Team	<a href="http://www.baden-marathon.de">www.baden-marathon.de</a>
20.09.		Kassel								Kassel Marathon				21	42	<a href="http://www.kassel-marathon.de">www.kassel-marathon.de</a>
24.09.		Linz								10. City Night Run		5,2				<a href="http://www.linzercitynightrun.com">www.linzercitynightrun.com</a>

Stand: 01.12.2019

Tria-fit

präsentiert den



## Landschaftslauf

Ein Lauf durch Wald, Wiesen, Felder auf überwiegend guten Wegen - vorbei an vielen Karpfenweihern.

Beschreibung / Informationen und Anmeldung online unter [www.Karpfenweiherlauf.de](http://www.Karpfenweiherlauf.de)

**Freitag 18.09.2020**  
Vortrag: Gesundes Laufen  
Details auf Seite

**Samstag 19.09.2020**  
Schüler & Jugend: 1 bis 5km

**Sonntag 20.09.2020**  
21,1 / 11,0 / 7,5 / 5,0km  
Nordic Walking 7,5 / 5,0km



## 19. September 2020



**Halbmarathon**  
von Bad Aibling  
nach Bad Feilnbach

**10-km-Lauf +  
Kinderlauf**

[www.baederlauf.de](http://www.baederlauf.de)

- beeindruckende Landschaft
- kostenloses Essen und Getränk
- Finisher-Preis und Urkunde
- kostenloser Bus-Transfer

Sparkasse  
Rosenheim-Bad Aibling







# Hochfelln Berglauf ist auch ohne Weltcup Weltklasse

## Grande Dame des Berglaufs Andrea Mayr gewinnt zum zehnten Mal

Von Erwin Fladerer

Was will man mehr? Der SC Bergen hat sowohl den regionalen als auch den internationalen Bergläufern einen Lauf auf den Hochfelln geboten, der es wieder einmal wert war, hierher in den Chiemgau zu kommen. Bei schönstem Herbstwetter präsentierte sich die bereits 46. Austragung am Hochfelln als knackiger Berglauf und persönliche Herausforderung für die einen, als Kreismeisterschaft Chiemgau/Inngau, und als Bewerb des Mountainrunning Grand Prix 2019 für die anderen.

OK-Chef Dr. Jürgen Schmid hatte also alles gerichtet und freute sich bei der Begrüßung an der Talstation der Hochfellnbahn zusammen mit Bürgermeister Stefan Schneider über den guten Zuspruch und das traumhafte Wetter, das den Hochfelln Berglauf fast jedes Jahr begleitet. „Bibi“ Georg Anfang, Schmid's Stellvertreter, zieht mit 83 Jahren noch so manche Fäden. Die Startnummernvergabe ist immer noch seine Sache, und für ihn immer der „Lottozettel des Jahres“. Dabei sind die einstelligen Nummern der Weltklasse vorbehalten, und zwar so wie der Bibi sie derzeit in der Reihenfolge sieht. Manchmal hat er dabei recht, ab und zu gibt es auch die eine oder andere Überraschung.

Doch es kam ein bisschen anders. Petro Mamo (Eritrea) gewann auf der 8,9 Kilometer langen Strecke, bei der 1074 Höhenmeter zu überwinden sind, vor seinem Landsmann Filon Abraham, der sich für die LG Festina Rupertiwinkel startend als Chiemgaumeister schadlos halten konnte. Der Italiener Toninelli kam diesmal nicht so richtig in Tritt und wurde nur Neunter. Dafür überraschte mit Timontej Becan ein Slowene auf dem dritten Rang vor dem besten Tschechen Jan Janu, dem besten Polen und Dauerbrenner Andrzej Dlugosz, dem besten Österreicher Simon Lechleitner und dem besten Deutschen Jonas Lehmann (TuS Heltersberg). Platz 10 belegte der aktuelle Mountainbike Mastersweltmeister Silvio Weltschnig aus Österreich mit einer Zeit noch unter fünfzig Minuten, vor dem besten „Einheimischen“, dem erst 17-jährigen Felix Gramelsberger vom SC Airing.

Beste harte Bedingen für ein Jubiläum

Bei den Damen durfte ein Jubiläum gefeiert werden. Keine geringere als Andrea Mayr (SV Schwechat/AUT) gewann hier bereits zum zehnten Mal. Herzlichen Glückwunsch! Die Grand Dame des Berglaufes und sechsfache Weltmeisterin konnte auch mit vierzig noch alle weiteren 47 gestarteten Damen hinter sich lassen, und wie!

Zweite wurde Sintayehu Kibebo (Äthiopien) vor den Deutschen Sarah Kistner (MTV Kronberg) und Melanie Noll (TuS Heltersberg).

Fazit des 46. Hochfelln Berglaufes

Er bot wieder einmal alles, was gute 250 Teilnehmer quittierten. Doch es könnten viel mehr sein. Die geballte Terminfülle im September/Okttober ist das eine, was das andere? Bergläufe wollen sich im Vergleich zu den Trails nicht als Event „verkaufen“. Mitunter ist eine gewisse „Mia san mia Mentalität“ zu erkennen. Was oftmals auch sein Gutes hat. Als erfahrener Berglaufveranstalter lässt man sich nicht gerne dreinreden oder sogar von höheren Stellen befehlen, was z.B. die Preisgelder betrifft. Obwohl sich unterm Strich die Bergener mit allen großen Veranstaltern auch diesbezüglich messen können. Selbst wenn man deswegen und nach vielen Jahren gerade nicht im Weltcup mitmisch, hat der Hochfelln die Kontakte zu den weltbesten Läuferinnen und Läufern. Mamo gewinnt, Mayr gewinnt – die Weltklasse! Und von Zuschauern ist der Chiemgauer Hausberg ohnehin gut gesäumt, noch bei dem schon traditionell guten Wetter. Also ihr regionalen und internationalen Bergläufer: auf ein Wiedersehen beim 47. Int. Hochfelln Berglauf am 27. September 2020.



**Termin  
2020  
27. September**

*Kennst mi ?  
Ein Traumblick für eine Siegerehrung und damit für Andrea Mayr (1.), Sintayehu Kibebo (2.) und Sarah Kistner (3.)*



Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Distanzen							
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	Internet	
26.09.	Mfr	Wolframs-Eschenbach-Merkendorf	10. Zweistädte	0,3 +	3	6/10	21	<a href="http://www.wolframs-eschenbach.de">www.wolframs-eschenbach.de</a>	
26.09.	Ndb	Bayerisch Eisenstein	Arberland Ultra Trail			16	41	64/2500 HM	<a href="http://www.arberlandultra-trail.de">www.arberlandultra-trail.de</a>
26.09.	Obb	Emmerting	Herbstlauf	1,3	5,5	10,2			<a href="http://www.djk-emmerting.de">www.djk-emmerting.de</a>
26.09.	Obb	Moosham	Waldlauf	1,2 +	4/8		15		<a href="http://www.oberland-challenge.de">www.oberland-challenge.de</a>
26.09.	Obb	München	Oktoberfestlauf		5	10	21		<a href="http://www.oktoberfestlauf.de">www.oktoberfestlauf.de</a>
26.09.	Ofr	Litzendorf	2. Brauereien Marathon	0,5		10	21	42	<a href="http://www.brauereienlauf.de">www.brauereienlauf.de</a>
26.09.	Ufr	Ostheim	Genusslauf	0,4 +	5,6	9	12,8		<a href="http://www.llz-rhoengrabfeld.de">www.llz-rhoengrabfeld.de</a>
26.09.	Ufr	Wiesentheid	Kirchweihlauf	1/2/3	5	10			<a href="http://www.djk-wiesentheid.de">www.djk-wiesentheid.de</a>
26.09.		Elsbethen/A-Salzburg	Glaserbachklamm	0,3 +	4,2/182 HM				<a href="http://www.skiclubelsbethen.at">www.skiclubelsbethen.at</a>
26.09.		Innsbruck/A-Tirol	Night Run		4,3	8,6	21		<a href="http://www.innsbrucklaeuf.com">www.innsbrucklaeuf.com</a>
26.09.		Loipersdorf/A-Steiermark	Buschenschanklauf	0,5 +	5	10,8	21		<a href="http://www.b-active.at">www.b-active.at</a>
26.09.		Puchberg/A-Niederöst.	Schneeberglauf		8/1200 HM		32/2400 HM		<a href="http://www.schneebergtrail.at">www.schneebergtrail.at</a>
26.09.		Sondrio/I	Sorun		5	10	21		<a href="http://www.sorun.it/">http://www.sorun.it/</a>
26.09.		Tröpolach/A-Kärnten	Nassfeld-Pramollo Trail		19/1370 HM		27/2600	50/4900	<a href="http://www.nassfeld-pramollo-skyrace.at">www.nassfeld-pramollo-skyrace.at</a>
27.09.	Mfr	Gollhofen	Hohenlandsberglauf	0,5		10			<a href="http://www.fcgollhofen.de">www.fcgollhofen.de</a>
27.09.	Mfr	Röthenbach	10km von Röthenbach	0,4	4,6	10			<a href="http://www.dav-roethenbach.de">www.dav-roethenbach.de</a>
27.09.	Ndb	Painten	Waldmeisterlauf	2	4,1	8,2			<a href="http://www.sgpainten.de">www.sgpainten.de</a>
27.09.	Obb	Bergen	Hochfelln Berglauf		8,9/1074 HM				<a href="http://www.hochfellnberglauf.de">www.hochfellnberglauf.de</a>
27.09.	Obb	Erding	Stadtlauf	0,8	2,5	10			<a href="http://www.trisport-erding.de">www.trisport-erding.de</a>
27.09.	Obb	München Engl.Garten	Lions-Monopteroslauf		5		14/19/28/33		<a href="http://www.monopteroslauf.de">www.monopteroslauf.de</a>
27.09.	Obb	Polling	Häpfelmeier Lauf	0,7 +	5	10	21		<a href="http://www.postsv-weilheim.de">www.postsv-weilheim.de</a>
27.09.	Opf	Nittenau	10. Regentalllauf	0,5	5	10	15		<a href="http://www.regentalllauf.de">www.regentalllauf.de</a>
27.09.	Schw	Ulm/Neu-Ulm	Einstein Marathon		5	10	21	42	<a href="http://www.einstein-marathon.de">www.einstein-marathon.de</a>
27.09.	Ufr	Mömbris	Königshofener Kuckuckslauf	1,2	5	10			<a href="http://www.sv-1945-koenigshofen.de">www.sv-1945-koenigshofen.de</a>
27.09.		Bad Ischl/A-Oberöst.	Kaiserlauf			7,6	21		<a href="http://www.kaiserlauf.com">www.kaiserlauf.com</a>
27.09.		Ehingen	Hesselberg Berglauf			7/300 HM			<a href="http://www.brieck.de/la/">http://www.brieck.de/la/</a>
27.09.		Ferrara/I	Maratona	0,5 +	6,5	10	21	42	<a href="https://www.corriferrara.it/">https://www.corriferrara.it/</a>
27.09.		Heiterwang/A-Tirol	48. Heiterwangerseelauf	0,3 +	7,2	10,4			<a href="http://www.heiterwangerseelauf.at">www.heiterwangerseelauf.at</a>
27.09.		Krems/A-Niederöst.	Wachau Marathon	2		10,5	21	42	<a href="http://www.wachau-marathon.com">www.wachau-marathon.com</a>
27.09.		Leonding/A-Oberöst.	Kürnberglauf	2	11/470 HM		26/1040 HM		<a href="http://www.kuernberglauf.at">www.kuernberglauf.at</a>
27.09.		Pavia/I	Half Marathon		2,5	10	21		<a href="https://www.corripavia.it/">https://www.corripavia.it/</a>
27.09.		Soltn-Jenesien/I	Berghalbmarathon			10	21/520 HM		<a href="http://www.soltnflitzer.it">www.soltnflitzer.it</a>
27.09.		St. Paul/A-Kärnten	Rabenstein Berglauf			10,6/600 HM			<a href="http://www.lg-stpaul.at">www.lg-stpaul.at</a>
27.09.		Walchsee/A-Tirol	Kaiserwinkel Halbmarathon	1,6 +	5,3	10,6	21		<a href="http://www.halbmarathon.org">www.halbmarathon.org</a>

**2 Städtelauf**  
Wolframs-Eschenbach - Merkendorf

Sa.: 26. September 2020

WOLFRAMS-ESCHENBACH  
STADT DES PARZIVALDICHTERS

Städtlich anerkannter Erholungs-ort!

**KUFnet KAISERWINKL**  
**Halbmarathon**  
WALCHSEE 27. Sept. 2020

**pb-shop.at**  
sportnahrung-equipment  
[www.pb-shop.at](http://www.pb-shop.at)

[www.halbmarathon.org](http://www.halbmarathon.org)





**Termin  
2020  
11. Oktober**

# München Marathon wird noch internationaler

Deshalb auch schneller und teurer - I run Minga - Bayerische Traditionen bleiben

Für den 35. GENERALI MÜNCHEN MARATHON am 11. Oktober 2020 sind einige Neuerungen geplant: Konzentration auf den Marathon. Die 10 KM Strecke wird modifiziert: neues Ziel am Odeonsplatz. Verpflichtung von internationalen Topathleten und Erreichen des IAAF Bronze Status.

Gleich nach dem erfolgreichen GENERALI MÜNCHEN MARATHON 2019 mit über 21.000 Teilnehmern haben sich die Verantwortlichen entschieden, der Veranstaltung künftig ein neues Profil zu geben. Der Grund: Der GENERALI MÜNCHEN MARATHON soll schneller und damit international anerkannt werden. Jeder kann mitlaufen und soll sich bei uns wohlfühlen.“

Anzahl der Spitzenläufer und der Umfang der internationalen Fernsehberichterstattung. Selbst national blieb München bisher hinter Berlin, Frankfurt, Hamburg und Köln nur die „Mattscheibe“. Das soll anders werden, so Weigl.

Um das Bronze Label zu erreichen, werden 2020 daher mindestens jeweils fünf Läufer und Läuferinnen aus den Top 300 der Weltrangliste in München an den Start gehen und versuchen die bisherigen Bestzeiten (Männer: 2:09:46 Michael Kite 2000 und Frauen: 2:32:11 Susanne Hahn 2012) zu unterbieten.

## Bayerische Gastlichkeit

„Trotz der angestrebten Topzeiten werden wir unsere heimischen Athleten unterstützen und fördern wo es geht. Auch 2020 wird es im Rahmen des GENERALI MÜNCHEN MARATHON wieder die Bayerischen Marathonmeisterschaften mit Preisgeldern geben“, verspricht Gernot Weigl, Geschäftsführer der MÜNCHEN MARATHON GmbH, und weiter: „Wir sind und bleiben eine Großveranstaltung mit bayerischen Lokalkolorit – jeder kann mitlaufen und soll sich bei uns wohlfühlen.“ Schließlich sind die bayerischen Traditionen auch im Rahmenprogramm fest verankert. Und vielleicht ein Anreiz, noch mehr internationale Teilnehmer zu gewinnen.



**Kennst mi ?**  
Die internationale Aufwertung ist auch für Sponsoren interessant: G. Liverani von GENERALI und Uwe Kersten von UYN



## Ziel: IAAF Bronze Label

Um vom Dachverband aller nationalen Sportverbände (IAAF - International Association of Athletics Federations) offiziell als Internationaler Straßenlauf anerkannt zu werden, müssen zahlreiche Kriterien erfüllt sein. So muss die Strecke vermessen sein, Sicherheits- und medizinische Standards erfüllt sein, es muss eine gute Infrastruktur für die Medien geben und eine perfekte Organisation. Die entscheidenden Faktoren, welches Label ein Lauf erhält, sind aber die







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

		Distanzen		Internet					
		Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra		
03.10.	Mfr Nürnberg	SportscheckRun/Stadtlauf	1,7	6/10	21		<a href="http://www.sportscheck.com/event">www.sportscheck.com/event</a>		
03.10.	Mfr Rothenburg	Taubertal 100				50 71/100	<a href="http://www.taubertal100.de">www.taubertal100.de</a>		
03.10.	Ndb Geiselhöring	Labertal-Lauf	1,6	5	10		<a href="http://www.lv-geiselhoering.de">www.lv-geiselhoering.de</a>		
03.10.	Ndb Salching	Ile Gäubodenlauf	1	2	5	10	<a href="http://www.ile-gaeuboden.de/ile-gaeubodenlauf">www.ile-gaeuboden.de/ile-gaeubodenlauf</a>		
03.10.	Obb Anzing	Forstlauf	0,7	5	10		<a href="http://www.forstlauf.de">www.forstlauf.de</a>		
03.10.	Obb Erdweg	Gesundheitslauf	2,6	5,2	10,4		<a href="https://www.dachauplus.de/gesundheitslauf/">https://www.dachauplus.de/gesundheitslauf/</a>		
03.10.	Obb Gilching	Gilching läuft	1,1 +	3,2/5	10		<a href="http://www.gilching-laeuft.de">www.gilching-laeuft.de</a>		
03.10.	Obb Landsberg	Stadtlauf	2	5	10	21	<a href="http://www.hardys-freizeit.de">www.hardys-freizeit.de</a>		
03.10.	Obb Nandlstadt	Hopfenfestlauf	0,5 +	3	6		<a href="http://www.tsv-nandlstadt.de/hopfenfestlauf">http://www.tsv-nandlstadt.de/hopfenfestlauf</a>		
03.10.	Obb Rosenheim	32. Citylauf	2,5	5,3	10,6		<a href="http://www.rosenheimer-citylauf.de">www.rosenheimer-citylauf.de</a>		
03.10.	Obb Schwindegg	VR-Bank 6h-Lauf				42 6 Std.	<a href="https://ultralauf.sv-schwindegg.de/">https://ultralauf.sv-schwindegg.de/</a>		
03.10.	Ofr Heroldsbach	Herbstlauf Schloss Thurn	1,7	7	21		<a href="http://www.herbstlauf-schloss-thurn.de">www.herbstlauf-schloss-thurn.de</a>		
03.10.	Ofr Rösrau	40.Schlachtschüssel-Lauf		6 bis 18			<a href="http://www.ifl-fichtelgebirge.de">www.ifl-fichtelgebirge.de</a>		
03.10.	Opf Etsdorf	Tempel Marathon		9,3	20	38,5	<a href="http://www.tempel-marathon.de">www.tempel-marathon.de</a>		
03.10.	Schw Buchdorf	Jedermannslauf	3,3	10			<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>		
03.10.	Trento/I	Running Festival	0,2	10			<a href="http://www.trentorunningfestival.it">www.trentorunningfestival.it</a>		
03.10.	Liberec Reichenbach/CZ	Nature Run	2,5	12	22		<a href="http://www.runczech.com">www.runczech.com</a>		
03.10.	Simonswald	<b>10. Panoramalauf Zweitälerland</b>				<b>58/2200 HM</b>	<a href="http://www.panoramalauf-zweitaelerland.de">www.panoramalauf-zweitaelerland.de</a>		
04.10.	Simonswald	<b>10. Panoramalauf Zweitälerland</b>		<b>35/1850 HM</b>			<a href="http://www.panoramalauf-zweitaelerland.de">www.panoramalauf-zweitaelerland.de</a>		
04.10.	Mfr Fürth	Kärwalauf	3,6	7,5			<a href="http://www.lacquelle.de">www.lacquelle.de</a>		
04.10.	Obb Andechs	Naturlauf	0,2 +	6,5	10		<a href="http://www.andechser-natur.de/unternehmen/aktuelles/">www.andechser-natur.de/unternehmen/aktuelles/</a>		
04.10.	Obb Waldkraiburg	Herbstlauf	0,4 +	5,3	10		<a href="https://leichtathletik-waldkraiburg.de/">https://leichtathletik-waldkraiburg.de/</a>		
04.10.	Opf Regensburg	Leukämielauf	1,5	5	10		<a href="http://www.leukaemielauf.de">www.leukaemielauf.de</a>		
04.10.	Schw Lindau-Bregenz/A	<b>Dreiländermarathon</b>		<b>10,5</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<a href="http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at">www.sparkasse-3-laender-marathon.at</a>		
04.10.	Schw Pfaffenhofen/Roth	Marktlauflauf	1/2,4	5,4	7,5		<a href="http://www.marktlauflauf.de">www.marktlauflauf.de</a>		
04.10.	Ufr Aschaffenburg	Sparkassenhalbmarathon			21		<a href="http://www.halbmarathon-aschaffenburg.de">www.halbmarathon-aschaffenburg.de</a>		
04.10.	Ufr Marktheidenfeld	Warema Lauf	0,6 +	5	10		<a href="http://www.leichtathletik-mar.de">www.leichtathletik-mar.de</a>		
04.10.	Bad Aussee/A-Steierm.	Sole&Vitallauf Narzissenbad		8,3			<a href="http://www.narzissenbad.de">www.narzissenbad.de</a>		
04.10.	Feldkirchen/A-Kärnten	Kärnten Marathon	1 +	5	10	21	42	50	<a href="http://www.internationaler-kaernten-marathon.at">www.internationaler-kaernten-marathon.at</a>
04.10.	Krimml/A-Salzb.	Wasserfalllauf		12,5/556 HM			<a href="http://www.usc-krimml.at">www.usc-krimml.at</a>		
04.10.	Minig/A-Oberöst.	<b>Drei-Schlösser-Benefizlauf</b>	<b>0,5</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<a href="http://www.acf-frauenstein.at/wp2/">http://www.acf-frauenstein.at/wp2/</a>		
04.10.	Salzburg/A-Salzburg	Stadtlauflauf		7	14	21	<a href="http://www.jedermannlauf.at">www.jedermannlauf.at</a>		
04.10.	Trento/I	Running Festival		5	21		<a href="http://www.trentorunningfestival.it">www.trentorunningfestival.it</a>		
04.10.	Vals/CH	Valsler Herbstlauf	2,2		12		<a href="http://www.valser-herbstlauf.ch">www.valser-herbstlauf.ch</a>		
09.10.	Söll/A-Tirol	Tour de Tirol			10		<a href="http://www.tourdetirol.com">www.tourdetirol.com</a>		
10.10.	Mfr Vorra	Pegnitztalllauf	0,5 +	5	10		<a href="http://www.ski-club-artelshofen.jimdo.com">www.ski-club-artelshofen.jimdo.com</a>		
10.10.	Obb Ainning	Crosslauf	0,1 +	2,6	5		<a href="http://www.sc-airning.de">www.sc-airning.de</a>		
10.10.	Obb Wörthsee	Starnberger Landkreislauf					<a href="https://www.lk-starnberg.de/landkreislauf">https://www.lk-starnberg.de/landkreislauf</a>		
10.10.	Obb Zellereit	Herbstwaldlauf	0,2 +	4,8	7,2		<a href="http://www.wsv-zellereit.de">www.wsv-zellereit.de</a>		
10.10.	Ofr Wiesenttal	Muggendorfer Gebirgslauf			21/1000 HM		<a href="http://www.neideck1000.de">www.neideck1000.de</a>		
10.10.	Opf Regensburg-Brandlberg	Brandlberger Spendenlauf	0,5	1	6		<a href="https://www.bsc-regensburg.de/verein/nachrichten">https://www.bsc-regensburg.de/verein/nachrichten</a>		
10.10.	Ufr Bad Königshofen	Kön.IG-Lauf	0,4 +	6,6	11		<a href="http://www.ilz-rhoengrabbfeld.de">www.ilz-rhoengrabbfeld.de</a>		
10.10.	Ufr Zeil am Main	25. Abt Deqenlauf	.8/1.6		11		<a href="http://www.abt-deqen-lauf.de">www.abt-deqen-lauf.de</a>		

Stand: 01.12.2019



## Einzigartig Insel-Start am Bodensee Drei Länder - kein Pass Gänsehaut-Feeling

# 4. Oktober 2020: 3-Länder-Marathon


[www.sparkasse-3-laender-marathon.at](http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at)



Salzach **BRÜCKENLAUF**  
 Burghausen - Ach  
 Sonntag, 11. Oktober 2020  
[www.salzach-brueckenlauf.de](http://www.salzach-brueckenlauf.de)


  
**Altmühl-Jura Halbmarathon**  
 im **Naturpark Altmühltal**



  
**Samstag, 17. Oktober 2020**  
**in Greding**

**Halbmarathon, 11-km-Lauf, 6-km-Lauf, Staffel-Lauf, Schüler-Lauf**

Infos und Anmeldung unter  
[www.aj-halbmarathon.de](http://www.aj-halbmarathon.de)

  
 TSV GREDING

# SIMSSEE-HALBMARATHON

**17. Oktober 2020**



Halbmarathon um den Simssee  
 Attraktive Laufstrecke  
 Vermessen, bestenlistenfähig  
 Obb. Meisterschaften Halbmarath.  
 4er-Staffel  
 Schüler- und Jugendläufe  
 Sport-Kirta mit Siegerehrung

Veranstalter: PTVS Rosenheim



Sehr schöner Landschaftslauf um den Simssee mit Start und Ziel in Mossen. Asphalt und Naturwege wechseln sich ab. grandiose Ausblicke auf den Simssee und die Chiemgauer Bergwelt. Der Anstieg im Achental zum Irnkamer Stimmungseck wird unvergessen bleiben.

Näheres unter [www.simssee-halbmarathon.de](http://www.simssee-halbmarathon.de)

**17.**   
**BOTTWARTAL**  
**MARATHON**  
[www.bottwartal-marathon.de](http://www.bottwartal-marathon.de)

**17.+18. OKT. 2020**





Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

DLV		Jubiläum		Berg/Trail		Laufen		Distanzen		Internet	
Meisterschaft						Laufen		Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra			
10.10.		Beinwil am See/CH		Hallwiler Seelauf	0,8+	10	21				<a href="http://www.hallwilerseelauf.ch">www.hallwilerseelauf.ch</a>
10.10.		Söll/A-Tirol		Tour de Tirol				42/2345 HM			<a href="http://www.tourdetirol.com">www.tourdetirol.com</a>
10.10.		Obb München		Trachtenlauf	3,5						<a href="http://www.generalimuennenmarathon.de">www.generalimuennenmarathon.de</a>
11.10.		Obb München		Generali München Marathon		10	21	42			<a href="http://www.generalimuennenmarathon.de">www.generalimuennenmarathon.de</a>
11.10.		Mfr Erlangen		Benefizlauf gegen Krebs		beliebig auf einer 1000-m-Runde					<a href="http://www.laufgegenkrebs.de">www.laufgegenkrebs.de</a>
11.10.		Mfr Schwabach		Citylauf	1 +	5,3	10	21			<a href="http://www.schwabacher-citylauf.de">www.schwabacher-citylauf.de</a>
11.10.		Obb Burghausen		20. Salzach Brückenlauf	0,4	3,2	5,5/8,8				<a href="http://www.salzach-brueckenlauf.de">www.salzach-brueckenlauf.de</a>
11.10.		Obb Ettal-Oberammergau		3. König Ludwig Trail	0,2 +	6	10				<a href="http://www.koenig-ludwig-sport.com">www.koenig-ludwig-sport.com</a>
11.10.		Schw Handzell		Herbstlauf		3,3	10				<a href="http://www.sv-handzell.de">www.sv-handzell.de</a>
11.10.		Ufr Bad Kissingen		Run and Fun	0,5 +	5	10	21	42		<a href="http://www.run-and-fun.de">www.run-and-fun.de</a>
11.10.		Ufr Würzburg		Run 4 Freedom an Toleranc	1		10				<a href="http://www.run4freedom.de/">www.run4freedom.de/</a>
11.10.		Pisa/I		Pisa Halfmarathon			10	21			<a href="http://www.pisahalfmarathon.com">www.pisahalfmarathon.com</a>
11.10.		Söll/A-Tirol		Tour de Tirol	1 +		23/1200 HM				<a href="http://www.tourdetirol.com">www.tourdetirol.com</a>
11.10.		Straßwalchen/A-Oberöst.		Gesunde Gemeinde Fitnesslauf			12				<a href="http://www.laufverein-strasswalchen.at">www.laufverein-strasswalchen.at</a>
11.10.		Treviso/I		La Mezza di Treviso			10	21			<a href="https://www.lamezzaditreviso.com/">https://www.lamezzaditreviso.com/</a>
17.10.		Mfr Dollnstein		Altmühltrail	0,8	9/290 HM	27/780 HM				<a href="http://www.altmuehltrail.de">www.altmuehltrail.de</a>
17.10.		Mfr Burghaslach		35. Steigerwald-Fackellauf	1,2	2,3	7,8				<a href="http://www.tsv-burghaslach.de">www.tsv-burghaslach.de</a>
17.10.		Mfr Greding		Altmühl-Jura Halbmarath	0,6 +	6	11/21				<a href="http://www.aj-halbmarathon.de">www.aj-halbmarathon.de</a>
17.10.		Ndb Pfettrach		Pfetrachtalerlauf	0,4 +	5,5	10	21			<a href="http://www.sc-pfettrach.de">www.sc-pfettrach.de</a>
17.10.		Obb Moosen/Simssee		Simssee Lauf/Obb. Meist.	1,2			21			<a href="http://www.simssee-halbmarathon.de">www.simssee-halbmarathon.de</a>
17.10.		Ofr Hof		52. Döbraberger-Lauf		8,5	14,5	23			<a href="http://www.doebrabergerlauf.de">www.doebrabergerlauf.de</a>
17.10.		Schw Jengen		Ludwig Bertele Lauf	1/2	3	7,4				<a href="http://www.ausdauersport-buchloe.de">www.ausdauersport-buchloe.de</a>
17.10.		Schw Petersthal		30. Lauf um den Rottachsee	1,2/2			15			<a href="http://www.tsvpetersthal.de">www.tsvpetersthal.de</a>
17.10.		Ufr Ramstal		Weinberglauf	0,4 +		10,4				<a href="http://www.sv-ramstal.de">http://www.sv-ramstal.de</a>
17.10.		Ufr Wollbach		VR-Bank-Lauf	0,4 +	5,5	10				<a href="http://www.rsv-wollbach.de">www.rsv-wollbach.de</a>
17.10.		Steinheim		Bottwartal Marathon	0,5 bis 4,2						<a href="http://www.bottwartal-marathon.de">www.bottwartal-marathon.de</a>
18.10.		Steinheim		Bottwartal Marathon		10	21	42	50		<a href="http://www.bottwartal-marathon.de">www.bottwartal-marathon.de</a>
18.10.		Ndb Otterskirchen		Ebersberglauf/Ndb. Meistersch.	6,9/280 HM						<a href="http://www.wsv-otterskirchen.de">www.wsv-otterskirchen.de</a>
18.10.		Obb Germering		25. Stadtlaf	0,9 +	5	10				<a href="http://www.stadtlaf-germering.de">www.stadtlaf-germering.de</a>
18.10.		Obb München-Waldperlach		Waldperlachlauf	1,2	5	10	20			<a href="http://www.svwaldperlach.de">www.svwaldperlach.de</a>
18.10.		Obb Pfaffenhofen		Stadtlaf	0,4 +	5	10				<a href="https://ausdauersport-paf.de/stadtlaf/">https://ausdauersport-paf.de/stadtlaf/</a>
18.10.		Schw Weißenhorn		Altstadtlaf	0,3 +	4,2	8,4				<a href="http://www.tsv-weissenhorn.de">www.tsv-weissenhorn.de</a>
18.10.		Ufr Kleinostheim		Volks/Straßenlauf	0,8 +	5	10				<a href="http://www.tsg-ausdauersport.de">www.tsg-ausdauersport.de</a>
18.10.		St. Wolfgang/A-Oberöst.		Wolfgangseelauf	5,2	10	27	42			<a href="http://www.wolfgangseelauf.at">www.wolfgangseelauf.at</a>
18.10.		Cremona/I		Mezza Maratona di Cremona			21				<a href="https://www.maratoninadicremona.it/">https://www.maratoninadicremona.it/</a>
18.10.		Malo/I		Mezza Maratona 6 Comuni		10	21	30			<a href="https://www.m6c.it/">https://www.m6c.it/</a>
18.10.		Parma/I		Parma Marathon				42			<a href="https://www.parmamarathon.it/">https://www.parmamarathon.it/</a>
18.10.		Torbole sul Garda/I		Lake Garda Marathon		15	30	42			<a href="http://www.lakegardamarathon.com">www.lakegardamarathon.com</a>
18.10.		Bozen/I		Bozen City Trail		6	16	28			<a href="http://www.bolzano-bozen.it/de/bolzano-bozen-city-trail.h">www.bolzano-bozen.it/de/bolzano-bozen-city-trail.h</a>
23.10.		Salzburg/A		Nightrun	5,4/90 HM						<a href="http://www.trailrunning-festival.at">www.trailrunning-festival.at</a>
24.10.		Ndb Hauzenberg		Freudenseelauf		8,4					<a href="http://www.tv-hauzenberg.de">www.tv-hauzenberg.de</a>
24.10.		Obb Burgkirchen		Crosslauf	0,7 +	6,6					<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>
24.10.		Obb München		Bestzeitmarathon				21	42		<a href="http://www.bestzeitmarathon.de">www.bestzeitmarathon.de</a>

Stand: 01.12.2019

SAVE THE DATE

Sonntag, 11.10.2020

## RIBE CITYLAUF Die goldenen Meilen von SCHWABACH

- Halbmarathon 21,1 km
- Halbmarathon-Staffel 3 x 7 km
- Hauptlauf 10,2 km
- Hobbylauf 5,3 km
- Nordic Walking 5,3 km
- Jugendlauf 1.600 m
- Schülerlauf 1.200 m
- Kinderlauf 1.200 m
- Bambinilauf 500 m

Termin eintragen QR-Code scannen



[www.schwabacher-citylauf.de](http://www.schwabacher-citylauf.de)







# 49. Internationaler Wolfgangseelauf **salzkammergut** marathon



## Bestzeitmarathon München

Diese Nacht ist nicht zum Schlafen da

Am 24.10.2020 um kurz vor Mitternacht trifft sich eine ziemlich verrückte sportlich gekleidete Menschenmenge am Ufer des Riemer Sees unweit des Münchner Messegeländes und feiert ein ganz besonderes Lauffest.

Die Läufer heißen „Timejumper“ und „Nightrunner“, der Kurs rund um den Riemer See, wird zum Zyklotron. Was das zu bedeuten hat?

Der Bestzeitmarathon München geht in die 8. Auflage. Der inzwischen zweitgrößte Marathon im Münchner Stadtgebiet lockt wie jedes Jahr ein ganz besonderes Läuferklientel an. Um Punkt

Mitternacht stürzen sich mehrere hundert Läufer in das Zeitsprungexperiment. Wie von Geisterhand gesteuert öffnet sich um 3 Uhr nachts der magische Zeittunnel, mit dessen Unterstützung alle Timejumper eine ganze Stunde ihrer Marathonzeit geschenkt bekommen.

Die „Groundcrew“ umsorgt die Timejumper während der ganzen Nacht mit allem was das Läuferherz begehrt. Einen Zielschluss gibt es beim Bestzeitmarathon nicht. Dafür aber eine prächtige Medaille als Anerkennung für den Mut, zu nachtschlafender Zeit den Zeittunnel zu bezwingen.

Hunderte von Timejumpern haben es bereits gewagt und waren immer wieder aufs Neue begeistert.

Die Groundcrew steckt bereits in den Vorbereitungen für den 8. Zeitsprung. Dahinter steht der „Verein für außergewöhnliches Laufen e.V.“, der von drei Läufern gegründet wurde, denen eine normale Marathonveranstaltung einfach zu langweilig war.

Wer sich selbst einmal in den Zeittunnel wagen möchte, meldet sich mutig unter [www.bestzeitmarathon.de](http://www.bestzeitmarathon.de) an. Diejenigen, die sich noch keinen Marathon zutrauen, können als Nightrunner beim Halb- und Viertelmarathon ebenfalls an dieser außergewöhnlichen Nacht teilhaben und die Atmosphäre im magischen Zyklotron genießen.

## Bestzeitmarathon München

Der Lauf gegen die Gesetze der Physik



Anmeldung [WWW.BESTZE](http://WWW.BESTZE)

Distanzen  
Viertel-/Halb-/



Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft		Jubiläum	Berg/Trail	Laufen	Walken	Distanzen					Internet	
						Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	
24.10.	Obb	Taching am See									13	<a href="http://www.sv-taching.eu">www.sv-taching.eu</a>
24.10.	Ofr	Ludwigschorgast									12	<a href="http://www.lg-ludwigschorgast.de">www.lg-ludwigschorgast.de</a>
24.10.	Ita	Branzoll/I									10	<a href="http://www.agefactor-run.it">www.agefactor-run.it</a>
24.10.	Ita	Ilanz-Thusis/CH									42	<a href="http://www.transruinaulta.ch">www.transruinaulta.ch</a>
24.10.	Aut	Salzburg/A									42	<a href="http://www.trailrunning-festival.at">www.trailrunning-festival.at</a>
24.10.	Aut	Schwäbisch Gmünd									50	<a href="http://www.albmarathon.de/">http://www.albmarathon.de/</a>
25.10.	Mfr	Erlangen-Bruck									10	<a href="http://www.fsvlauf.de">www.fsvlauf.de</a>
25.10.	Obb	Eichstätt-Neuburg									23,5	<a href="http://www.lionslauf.de">www.lionslauf.de</a>
25.10.	Obb	Grainau									12,2	<a href="http://www.eibseeauf.de">www.eibseeauf.de</a>
25.10.	Obb	Holzkirchen									10	<a href="http://www.rslc-holzkirchen.de">www.rslc-holzkirchen.de</a>
25.10.	Obb	Marquartstein									10	<a href="http://www.hochplatten-berglauf.de">www.hochplatten-berglauf.de</a>
25.10.	Schw	Rain am Lech									10	<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
25.10.	Ita	Arezzo/I									21	<a href="http://www.podismo.tv/category/maratonina-citta-c">http://www.podismo.tv/category/maratonina-citta-c</a>
25.10.	Aut	Frankfurt									42	<a href="http://www.frankfurt-marathon.com">www.frankfurt-marathon.com</a>
25.10.	Aut	Going/A-Tirol									6/568 HM	<a href="http://www.lsv1990kitzbuehel.com">www.lsv1990kitzbuehel.com</a>
25.10.	Aut	Lengau/A-Oberöst.									5	<a href="http://www.sportverein-lengau.at">www.sportverein-lengau.at</a>
25.10.	Ita	Luzern/CH									9	<a href="http://www.swisscitymarathon.ch">www.swisscitymarathon.ch</a>
25.10.	Aut	Salzburg/A									42	<a href="http://www.trailrunning-festival.at">www.trailrunning-festival.at</a>
25.10.	Aut	Thusis/CH									11,5	<a href="http://www.transviamala.ch">www.transviamala.ch</a>
25.10.	Ita	Venedig/I									10	<a href="http://www.venicemarathon.it">www.venicemarathon.it</a>
26.10.	Aut	Pettenbach/A-Oberöst.									6	<a href="http://www.pettenbach.at">www.pettenbach.at</a>
26.10.	Aut	St. Johann/A-Salzb.									6	<a href="http://www.aufiwi.at">www.aufiwi.at</a>
26.10.	Aut	St. Ulrich/A-Tirol									21/354 HM	<a href="http://www.pillerseebiker.at">www.pillerseebiker.at</a>
26.10.	Aut	Untermühl/A-Oberöst.									7,5	<a href="http://www.untermuehl.com">www.untermuehl.com</a>
31.10.	Mfr	Flachslanden									3,3	<a href="http://www.tsvflachslanden.de">www.tsvflachslanden.de</a>
31.10.	Ita	Calzignano Terme/I									21	<a href="http://www.corrilamezza.it/">http://www.corrilamezza.it/</a>

Stand: 01.12.2019

## Strava - der digitale Sportverein ...spart Emissionen ein

Die Infografik visualisiert, wie viel CO<sub>2</sub> im letzten Jahr von den deutschen Strava-Nutzern eingespart wurde, indem sie aktiv mit dem Fahrrad oder zu Fuß gependelt sind. Mit einem beeindruckenden Ergebnis: knapp 4000 Tonnen Treibhausgas-Emissionen wurden der Atmosphäre erspart. Dies entspricht dem Ausfall von 369 Hin- und Rückflügen zwischen Frankfurt und Sydney, und gleicht der Kompensierung von 314.147 Bäumen.

Dies zeigt, dass jeder von uns ganz einfach zum Klimaschutz beitragen, und dabei sogar noch etwas für seinen Geldbeutel und Körper tun kann. Auf Strava, dem weltweit größten digitalen Sportverein, zeichnen über 50 Millionen Mitglieder ihre Sporeinheiten regelmäßig auf.



salzburg trailrunning festival

23.-25. OKTOBER 2020  
[www.trailrunning-festival.at](http://www.trailrunning-festival.at)

NIGHTRUN  
WINDEL- und KINDERTRAIL  
FESTUNGSTRAIL  
PANORAMATRAIL  
GAISBERGTRAIL  
GAISBERGRACE  
TRAIL AMADEUS

Start             
24:00

Wann             
24.10.2020

Wo             
Riemer Park München

ilb-/Marathon

EITMARATHON.DE

SWISS+ CITY MARATHON  
25 OCTOBER 2020  
LUCERNE  
[WWW.SWISSCITYMARATHON.CH](http://WWW.SWISSCITYMARATHON.CH)

MARATHON  
HALF MARATHON  
TEAM MARATHON  
10KM  
LINK FOR UNICEF





Olympia-Alm  
**CROSSLAUF**

**15. November 2020**



## Olympia-Alm-Crosslauf München

Ein besonderer Laufevent über den Dächern der Stadt München im Olympiapark für Profis und Jedermann/-frau gleichermaßen

Infos :

[www.olympia-alm-cross.de](http://www.olympia-alm-cross.de)  
[www.facebook.com/olympiaalmcrosslauf](https://www.facebook.com/olympiaalmcrosslauf)

Strecken über wellige Rasenflächen auf olympischem Terrain mit Blick auf die Stadt  
600m - 1100m - 2200m - 3300m  
Top-Lauf 6600 m - 8800m

Barfußlauf  
(Dirndl/Lederhose erwünscht)  
über 1200m

## Ein Trailrunning Festival mitten in der Stadt

Hier ist der Crosslauf schon olympisch - und macht Spaß

Von Erwin Fladerer

Trail Running in der Stadt. Salzburg hat es (23.-25. Oktober 2020), immer mehr Städte folgen dem Beispiel. Die Veranstalter warten nicht bis die Crossläufer hinaus in den Wald kommen - sie gehen zu den Menschen hin. Dort wo wir das ganze Jahr zig Tausende Jogger sehen.

München kann da noch eins drauf setzen. Hier ist der Crosslauf schon olympisch. Zumindest ist es das Gelände hoch über dem Olympiastadion, auf dem höchsten Punkt des Olympiaparks und der Stadt. Die 564 Meter hoch gelegene Olympia Alm verrät schon, dass es sich hier wirklich um einen berg handelt. Und so heißt er auch, der Olympia Alm Crosslauf.

Der Förderverein Leichtathletik & Events München e.V. mit Wolfgang Stengel an der Spitze hat hier einen Crosslaufparcour hingezaubert, der allen Ansprüchen genügt. Er ist zwar der Chef, die einfallreiche Strecke aber stammt von Christoph Lohr.

Die Teilnehmerzahlen schrauben sich Jahr für Jahr hoch und liegen nun schon an der 500er-Grenze. Kein Wunder, denn es ist für jede Läuferin und für jeden Läufer etwas dabei. Angefangen vom 1200-Meter Barfußlauf -am liebsten in Dirndl und



Lederhose gesehen- bis hin zu einem Top-Lauf mit internationalen Stars. Dazwischen Kinderrennen auf der grünen Wiese hoch über dem Olympiastadion, Schnupper- und Jedermannläufe.

Das Rennen des Tages lieferten im Top-Lauf neben dem überlegenen Sieger Filmon Abraham (LG Festina Rupertiwinkel) Julia Mayer und Brandah Kebaya. Über die gesamte Wettkampfdistanz war einmal die österreichische Staatsmeisterin Mayer und dann wieder die für die LG Bamberg startende Kebaya in Führung. Sie war auch noch bis 50 Meter vor der Ziellinie an Position Eins und sah wie die sichere Siegerin aus. Doch

Julia Mayer hatte einen famosen Endspurt entgegenzusetzen, der den Zuschauern und vor allem auch ihrer Kontrahentin den Atem raubte. Die kleinere Mayer war die umjubelte Siegerin 2019, Kebaya blieb der Sieg 2018. Und 2020 wollen beide wieder hierher kommen.

Du doch auch? Um die Atmosphäre, die Stadt, die Olympia Alm und das Crosslauf Trail Running Festival kennen zu lernen.

Hier wo der olympische Fackelträger Günter Zahn den Startschuss zum Top-Lauf mit deutschen und internationalen Stars mit der Kuhglocke gibt. Und sowohl Teilnehmer als auch Zuschauer auf ihre Kosten kommen.

Wo sonst gibt es ein schöneres und besseres Gelände, das allen Anforderungen eines Crosslaufes genügt? Und man obendrein noch olympische Luft schnuppern kann!

Ein Meisterschaftsgelände auf Top-Niveau, meine Damen und Herren des DLV und des BLV. Sprecht mal mit Wolfgang Stengel. Das olympische Flair gibt's gratis dazu.







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft    Jubiläum    Berg/Trail    Laufen    Walken

Distanzen: Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra    Internet

Stand: 01.12.2019

Datum	Land	Ort	Wettbewerb	Kids	bis 5	bis 10	bis 21	bis 42	Ultra	Website
01.11.	Mfr	Neustadt/Aisch	Sparkassen Nachtlauf	1,4	4,3	10				<a href="http://www.sport-nea.de">www.sport-nea.de</a>
01.11.	Ufr	Reichenberg	Sichelsgrundlauf	1	6,5	10				<a href="http://www.sichelsgrundlauf.de">www.sichelsgrundlauf.de</a>
01.11.	DE	Gmunden/A-Oberöst.	Traunstoa Trail	4,7/772	HM	11,5/772	23/1500			<a href="http://www.traunstoa-trails.com/">www.traunstoa-trails.com/</a>
07.11.	Mfr	Büchenbach	87. Waldlauf	1,9 +	3,8	11,6				<a href="http://www.tv21-buechenbach.de">www.tv21-buechenbach.de</a>
07.11.	Mfr	Rothenburg	Lichterlauf	2	4	8				<a href="http://www.rothenburgerlichterlauf.de">www.rothenburgerlichterlauf.de</a>
07.11.	Ofr	Bad Staffelstein	34. Staffelberglauf	3,9/260	HM					<a href="http://www.obermain-marathon.de">www.obermain-marathon.de</a>
07.11.	Schw	Schwangau	Kini Trail					54		<a href="http://www.laufsport-uhl.de/events/kinitrail">www.laufsport-uhl.de/events/kinitrail</a>
07.11.	DE	Lacken/A-Oberöst.	Pesenbachtalllauf				11			<a href="http://www.pesenbachtalllauf.at">www.pesenbachtalllauf.at</a>
08.11.	Mfr	Nürnberg	TÜV Rheinland Indoor Mar.				21	42		<a href="http://www.indoormarathon.lga.de">www.indoormarathon.lga.de</a>
08.11.	Obb	Jetzendorf	Hobby Crosslauf	0,7	1,6	5,6				<a href="http://www.tsv-jetzendorf.com/sportangebot/leichtathlet">www.tsv-jetzendorf.com/sportangebot/leichtathlet</a>
08.11.	Obb	München-Neuaubing	46. Teufelsberglauf	7/1,4	4,7	10				<a href="http://www.teufelsberglauf.de">www.teufelsberglauf.de</a>
08.11.	Obb	Teisendorf	33. Höglwörtherseelauf	Staffel 3x80	6	13				<a href="http://www.tsv-teisendorf.de">www.tsv-teisendorf.de</a>
08.11.	Schw	Harburg	Karablauf		3	10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
08.11.	Schw	Mönchsdeggingen	Lauf zum Plossen	3	7	10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
08.11.	Ufr	Goldbach	Wintercross			10				<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
08.11.	Ufr	Kitzingen	22. Lebkuchenlauf	2,5	4,7	10				<a href="http://www.laufteam-tg-kitzingen.de">www.laufteam-tg-kitzingen.de</a>
08.11.	IT	Ravenna/I	Marathon	2	5	10,5	21	42		<a href="http://www.maratonadiravenna.com">www.maratonadiravenna.com</a>
08.11.	IT	Riva/I	Garda Trentino Halfmarathon			10	21			<a href="http://www.trentinoeventi.it">www.trentinoeventi.it</a>
14.11.	Mfr	Rednitzhembach	Kunstweglauf	0,5 +	5	10				<a href="http://www.powerbaers.de">www.powerbaers.de</a>
14.11.	Mfr	Feuchtwangen	Crosslauf	1,2 +	3,8	8,7				<a href="https://www.tus-la.de/veranstaltungen/">https://www.tus-la.de/veranstaltungen/</a>
14.11.	Obb	Trostberg	34. Alzauenlauf	1,5	2,6	10				<a href="http://www.alzauenlauf.de">www.alzauenlauf.de</a>
14.11.	Obb	Waldkraiburg	Nacht-Cross-Spendenlauf	1 km	Rundkurs	beliebig				<a href="http://www.familienzentrum-waldkraiburg.de">www.familienzentrum-waldkraiburg.de</a>
14.11.	Schw	Augsburg-Bergheim	43. Winterlaufserie	2,6		9,9				<a href="http://www.tgva.de">www.tgva.de</a>
14.11.	Ufr	Zeil am Main	Waldmarathon			7,5	21	42		<a href="http://www.zeiler-waldmarathon.de">www.zeiler-waldmarathon.de</a>
15.11.	Obb	München	Olympia-Alm-Cross	1,1	2,2	3,3	6,6	8,8		<a href="http://www.olympia-alm-cross.de">www.olympia-alm-cross.de</a>
15.11.	Ufr	Goldbach	Wintercross			10				<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
15.11.	DE	Geinberg/A-Oberöst.	Therme Geinberg-Lauf	0,6 +	5,3	10				<a href="http://www.lcgeinberg.com">www.lcgeinberg.com</a>
15.11.	IT	Verona/I	Verona Marathon			10	21	42		<a href="http://www.veronamarathon.it">www.veronamarathon.it</a>
21.11.	Obb	Haag (vor Termin)	Freyungslauf	1	3	6				<a href="http://www.sc-haag.de/haager-freyungslauf/">www.sc-haag.de/haager-freyungslauf/</a>
21.11.	Obb	Mühdorf a.Inn	Crosslauf	0,6 +	4	8,8				<a href="http://www.crosslauf-is.de">www.crosslauf-is.de</a>
21.11.	Ofr	Stadtsteinach	Hainberglauf	4/270	HM					<a href="http://www.steinachtalllauf.de">www.steinachtalllauf.de</a>
21.11.	Schw	Augsburg-Bergheim	43. Winterlaufserie	2,6		9,9				<a href="http://www.tgva.de">www.tgva.de</a>
22.11.	DE	Nürnberg	Winterlaufserie (1)		5	10				<a href="http://www.runningconcepts.de">www.runningconcepts.de</a>
22.11.	Ofr	Memmelsdorf	36. Schlosslauf	1,4 +	3,5	9,6				<a href="http://www.sc-memmelsdorf.de">www.sc-memmelsdorf.de</a>
22.11.	Schw	Nördlingen	Riespanoramalauf		3	10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
22.11.	Ufr	Goldbach	Wintercross			10				<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
22.11.	IT	Padenghe Sul Garda/I	Half Marathon	1	3	10	21			<a href="https://www.padenghehalfmarathon.org/">https://www.padenghehalfmarathon.org/</a>
22.11.	IT	Palmanova/I	Mezza Maratona Citta di Palmano'	4,5	10	21				<a href="https://www.espalmanova.it/">https://www.espalmanova.it/</a>
22.11.	IT	San Biagio die Callalta/I	Maratonina di San Biagio					21		<a href="https://libertas-sanbiagio.jimdo.com/gare-organizz">https://libertas-sanbiagio.jimdo.com/gare-organizz</a>
28.11.	Mfr	Dinkelsbühl	Crosslauf	1,1	3,6	10,6				<a href="http://www.briek.de/la">http://www.briek.de/la</a>
28.12.	CH	Basel/CH	Stadtlauf	1	5,5					<a href="http://www.stadtlauf.ch">www.stadtlauf.ch</a>
29.11.	Schw	Donauwörth	Schlößlelauf		3	10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
29.11.	Schw	Immenstadt	Nikolauslauf		5	10				<a href="http://www.nikolauslauf-immenstadt.de">www.nikolauslauf-immenstadt.de</a>
29.11.	Ufr	Goldbach	Wintercross			10				<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
29.11.	IT	Florenz/I	Firenzemarathon		2			42		<a href="http://www.firenzemarathon.it">www.firenzemarathon.it</a>
29.11.	IT	Vicenza/I	Half Marathon					21		<a href="https://21km.stravicenza.it/">https://21km.stravicenza.it/</a>

NORTH LAKE GARDA TRENTINO ITALY

Half Marathon Garda Trentino

SAVE THE DATE  
SUNDAY | 8 NOVEMBER 2020

RIVA DEL GARDA GARDA TRENTINO

21K 10K KIDS

[www.trentinoeventi.it](http://www.trentinoeventi.it)





# Wenn ein kleiner Lauf das Zeug für was ganz Großes hätte

## Stampfl Berglauf und Freyungslauf: zwei Laufjuwele



Von Erwin Fladerer

Startgeld zwischen 3 Euro und 7 Euro. Wir sind auf dem Land. Super! Im Ziel des 2. Haager Freyungslaufes finden sich gerademal 63 Kinder, Frauen und Männer ein. Und dennoch ist es für mich ein großer Lauf. Ich bin nur interessierter Zuschauer und sehe gleich: die Haager Freyung ist ein Meisterschaftskurs. Herbert Geier, ein Laufspezi aus dem Bayerischen Wald und wie ich mit Jahrzehnte langer Lauferfahrung pflichtet mir spontan bei. Wir behaupten: dieser kleine Lauf hat das Zeug für etwas ganz Großes!

Die Umrundung der historischen Grünfläche im Zentrum von Haag i. OB ist eine Herausforderung für Läufer,

denn sie sieht harmloser aus als es ist. Auf dem komplett einsehbaren Gelände hat Karl Köstler eine Runde von einem Kilometer mit ständigem Auf und Ab ausgesteckt. Für Zuschauer einfach perfekt, für die Athleten von Klein bis Groß ist da alles drin. Schließlich ist der SC Haag als Ausrichter ein Verein mit Berglaufspezialisten und Berglauf Tradition.



Die stellen wir in der nächsten Ausgabe der Bayerischen Laufzeitung 2021 vor.

Und dann kommst Du ins Ziel. Das ist nicht wie jedes andere, sondern vermutlich einmalig. Die „Steine von Wella“ runden das sportliche Rennen auf dem historischen Gelände erst ab.

Bleibt nach unserer Empfehlung als „Meisterschafts-Tipp“ nur die Frage: wie sieht es im 6500-Seelen-Markt

in Haag/Obb. mit der Infrastruktur in Sachen Parkplätze und Plätzen für Anmeldung, Aufenthalt und Siegerehrung aus?

Karl Köstler und die sportbegeisterte Bürgermeisterin Sissy Schätz wissen hier bestimmt eine Antwort. Im Schnittpunkt der Bundesstraßen B12 und B15, nahe der Autobahn A94 gelegen und damit in 30 Minuten in der Landeshauptstadt München, das klingt schon mal gut. Und eine Begeisterung von Organisatoren und Athleten ist in Haag stets zu beobachten.

Hat man jetzt nach dem traditionellen Stampfl Berglauf mit jährlich ausgebuchtem Teilnehmerlimit von 400 Startern jetzt ein weiteres Laufjuwel?



## Der erste Blick auf den Winter

Lauf am Gardasee oder Skitour auf dem Weg nach Süden?

Jetzt noch einen Trip nach Süden unternehmen? Jetzt im November über den Brenner hinweg nach Italien oder zumindest bis zum Gardasee? Vielleicht noch bei Sonne und erträglichen Temperaturen am Garda Halfmarathon in Riva teilnehmen, ein paar Tage bei Wellness, Pizza und Vino Rosso ausspannen.

Oder am höchsten Punkt auf diesem Weg stehen bleiben. Nach einem Stopp im Brenner Outlet Center in der Brennerregion den ersten Schnee empfangen. Und zu einer Skitour aufbrechen? Max Wild kennt sich aus und empfiehlt:

Leicht für den Anfang und absolut lawnensicher und mit netten Hütten ist der Sattelberg in Gries (ca. 1000 hm) und der Flatschspitz (1250 hm) nach Brenner Bad.

Dazu noch mit etwas Vorsicht Wolfendorn, Hühnerspiel, Wildseepitz. Kraxenträger vom Brenner: Hoher Lorenz, Grubenkopf, Tribulaun vom Obernbergtal und vom Pflerschtal Wetterspitz, Mauerespitz, Ellespitz, Aglsspitz, Schneespitz, Feuersteine.

Gutes lokales Portal aus Innsbruck/Igls ist [www.almrausch.at](http://www.almrausch.at)









Runde durch den Ortskern von Aschau. In drei Runden fliegen die Läufer durch die Nacht und um dann beim Zieleinlauf, umrahmt von der tobenden Menge, den Asphalt vollends zum Glühen zu bringen. Wer weiß, welcher Rekord dieses Jahr fallen wird...

Leuchtende Fackeln und Lichter, mitreißende Live-Musik, Trommler und das begeisterte Publikum säumen auch in diesem Jahr die Laufstrecke. Einen einzigartigen Rahmen erhält das sportliche Highlight mit der malerischen Kulisse des Chiemgaus und den zahlreichen kulinarischen Spezialitäten am Rande der Strecke.

Feiern Sie mit uns, den 700 Läuferinnen und Läufern, und genießen Sie den sportlichen Ausklang des Jahres.

Verpassen Sie außerdem nicht die einzige Chance vor dem neuen Jahr, die neue Bayerische Laufzeitung 2020 druckfrisch bei uns in Aschau in den Händen zu halten!

## Aschauer VORSILVESTERLAUF



**Dienstag  
29. Dezember 2020**



**18.30 Uhr Kinderlauf, 1,7 km  
19:00 Uhr Hobbylauf, 5 km  
19:45 Uhr Nachtlauf, 5 km**

[www.vorsilvesterlauf.de](http://www.vorsilvesterlauf.de)

Im Kern des besonderen Lauf-Events steht der eigentliche Star des Abends: die 1,67 km lange

## Südbayerns größte Laufparty zwischen den Jahren

Wenn die blaue Stunde anbricht und das Jahr sich dem Ende zu neigt, dann heißt es beim Aschauer Vorsilvesterlauf: „Licht aus – Stimmung an“! Auch in diesem Jahr setzen sich mit einem lauten (Korken-)knall über 700 Spitzensportler, Hobbyläufer und die kleinen Laufhelden von Morgen in Bewegung. Es gilt das alte Jahr, mit unserer Leidenschaft dem Laufen, schwungvoll zu beenden und das neue Jahr mit voller Kraft aufzunehmen.

**Zum Jahreswechsel wieder neu!**

Laufzeitung 2021

Laufkalender 2021

Laftagebuch 2021

[www.bayerischelaufzeitung-shop.de](http://www.bayerischelaufzeitung-shop.de)

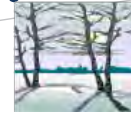


*Wir wünschen allen Aktiven, Freunden und Partnern der Bayerischen Laufzeitung einen guten Ausklang im Jahr 2020 und das Beste, unsere Gesundheit, im Neuen Jahr 2021.*

*Die neue Druck/Jahresausgabe mit 184 Seiten und über 1000 Terminen für 2021 gibt es für Abonnenten bereits unterm Christbaum (Bestellungen bis 12.12.2020 auf [www.bayerischelaufzeitung-shop.de](http://www.bayerischelaufzeitung-shop.de))*







Ständige Aktualisierung des Laufkalenders unter [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Meisterschaft    Jubiläum    Berg/Trail    Laufen Walken    Distanzen    Internet

Kids bis 5 bis 10 bis 21 bis 42 Ultra

Stand: 01.12.2019

04.12.		Bregenz/A-Vorarlberg	Nikololauf	1	4				<a href="https://nikololauf.at/#about">https://nikololauf.at/#about</a>
04.12.		San Miniato/I	Mezzamaratona				21		<a href="http://www.mezzamaratonadisanminiato.it">www.mezzamaratonadisanminiato.it</a>
05.12.		Grosskarolinenfeld	Nikolauslauf	0,8 +	3,3	6,6/10			<a href="http://www.karolauf.de">www.karolauf.de</a>
05.12.		München	Winterlaufserie/Nikolauslauf				10		<a href="http://www.laufwinter.de">www.laufwinter.de</a>
05.12.		Puchheim	Crosslauf	0,5 +	3	6			<a href="http://www.fcp-la.de">www.fcp-la.de</a>
05.12.		Forchheim	44. Nikolauslauf	1,2	3/5	10			<a href="http://www.lg-forchheim.de">www.lg-forchheim.de</a>
05.12.		Augsburg-Bergheim	43. Winterlaufserie			3,3	8,6		<a href="http://www.tgva.de">www.tgva.de</a>
06.12.		Arnstorf	Nikolaus Waldlauf	0,3 +	4,7	8,7			<a href="http://www.lac-arnstorf.de">www.lac-arnstorf.de</a>
06.12.		Dießen	Nikolauslauf	0,2 +	5	10			<a href="http://www.sec-sportevents.com">www.sec-sportevents.com</a>
06.12.		Landsberg	Nikolauslauf	1 +	5	10			<a href="http://www.ftjahn-landsberg.de">www.ftjahn-landsberg.de</a>
06.12.		Regensburg	Nikolauslauf	1,6	5	10			<a href="http://www.lg-telis-finanz.de">www.lg-telis-finanz.de</a>
06.12.		Erkheim	Nikolauslauf	1,6	2,5	6,3			<a href="http://www.tverkheim.de">www.tverkheim.de</a>
06.12.		Goldbach	Wintercross				10		<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
06.12.		Ochsenfurt	39. Nikolauslauf	1,5	3	7,5			<a href="http://www.tvochsenfurt.de">www.tvochsenfurt.de</a>
06.12.		Kolsass/A-Tirol	Kolsassberglauf			5,2/690	HM		<a href="http://www.kolsassberg-run.at">www.kolsassberg-run.at</a>
06.12.		Ried im Traunkreis/A-Oberöst.	Krampuslauf	1,7	4,8	7,9			<a href="http://www.ried-traunkreis.naturfreunde.at">www.ried-traunkreis.naturfreunde.at</a>
06.12.		Rupperthal/A-Niederösterr.	Mammut Crosslauf			5,4			<a href="http://www.mammutlauf.at">www.mammutlauf.at</a>
06.12.		Sanremo/I	Marathon	2,5		10		42	<a href="https://sanremomathon.it/">https://sanremomathon.it/</a>
06.12.		Vidor/I	Prosecco Run			10		21	<a href="https://www.prosecco.run/">https://www.prosecco.run/</a>
12.12.		Rohr	Crosslauf	1,4	3,7	9,3			<a href="https://www.tsvrohr.de/abteilungen/leichtathletik-t">https://www.tsvrohr.de/abteilungen/leichtathletik-t</a>
12.12.		Schladming/A-Steierm.	SnowRun			3,4/1000	HM		<a href="http://www.snowrun.at">www.snowrun.at</a>
12.12.		Trento/I	Trento Christmas Run			5			<a href="http://www.trentorunningfestival.it">www.trentorunningfestival.it</a>
13.12.		Ismaning	30. Winterlaufserie					13	<a href="http://www.winterlaufserie.net">www.winterlaufserie.net</a>
13.12.		Wemding	Lauf zum Märchenwald/Jederman	3	7/10				<a href="http://www.lg-donau-ries.de">www.lg-donau-ries.de</a>
13.12.		Goldbach	Wintercross				10		<a href="http://www.wintercross.de">www.wintercross.de</a>
13.12.		Mainaschaff-Trennfurt	Friedenslichtlauf	5	10	15/21		31	<a href="http://www.friedenslichtlauf.de">www.friedenslichtlauf.de</a>
13.12.		Grafenegg/A-Niederöst.	Adventlauf	0,5 +	5	10			<a href="http://www.adventlauf-grafenegg.at">www.adventlauf-grafenegg.at</a>
13.12.		Reggio Emilia/I	Maratona di Reggio Emilia			4		42	<a href="https://www.maratonadireggioemilia.it/">https://www.maratonadireggioemilia.it/</a>
13.12.		Zürich/CH	44. Silvesterlauf	1,6	5,5	8,5			<a href="http://www.silvesterlauf.ch">www.silvesterlauf.ch</a>
19.12.		Bozen/I	MEBO Christmas Running Benefiz			12	21	32	<a href="http://www.mebochristmasrunning.it">www.mebochristmasrunning.it</a>
20.12.		Augsburg-Wellenburg	43. Winterlaufserie		3,1	6,2/9,3			<a href="http://www.tgva.de">www.tgva.de</a>
20.12.		Citadella/I	Maratonina della Murata	6	12	20			<a href="https://www.maratoneticittadellesi.it/">https://www.maratoneticittadellesi.it/</a>
20.12.		Pisa/I	Maratona di Pisa					21	<a href="https://www.maratonadipisa.com/">https://www.maratonadipisa.com/</a>
20.12.		Verona/I	ChristmasRun	5	10			42	<a href="http://www.christmasrun.veronamarathon.it">www.christmasrun.veronamarathon.it</a>
26.12.		Gmunden/A-Oberöst.	Marathontrail					45/1600	HM <a href="http://www.trailshop.at">www.trailshop.at</a>
27.12.		Estenfeld	Silvesterlauf	5,4	9,5				<a href="http://www.silvesterlauf-estenfeld.de/">www.silvesterlauf-estenfeld.de/</a>
27.12.		Altach/A-Vorarlberg	Silvesterlauf	0,9	6,2	12,4			<a href="http://www.altacher-silvesterlauf.at">www.altacher-silvesterlauf.at</a>
29.12.		Aschau/Chiemgau	Vorsilvesterlauf	1,7	5				<a href="http://www.vorsilvesterlauf.de">www.vorsilvesterlauf.de</a>

31.12.		Nürnberg	Silvesterlauf	0,4/1,	5	10			<a href="http://www.silvesterlauf-nuernberg.de">www.silvesterlauf-nuernberg.de</a>
31.12.		Pleinfeld	Silvesterlauf	0,4 +	4,8	9			<a href="http://www.arriba-goepfersdorf.de">www.arriba-goepfersdorf.de</a>
31.12.		Abensberg-Sandharlanden	31. Silvesterlauf	2		10			<a href="http://www.fsv-konditionsgruppe.de">www.fsv-konditionsgruppe.de</a>
31.12.		Bogen	50. Silvesterlauf	0,5/1	5,4	9			<a href="http://tr.tsv-bogen.de/index.php">http://tr.tsv-bogen.de/index.php</a>
31.12.		Dorfen	Silvesterlauf			7,8			<a href="http://www.skiclub-dorfen.de">www.skiclub-dorfen.de</a>
31.12.		Kolbermoor	Mangfall Silvester/UNICEF-Lauf			6/10			<a href="http://www.mangfall-lauf.de">www.mangfall-lauf.de</a>
31.12.		München	37. Silvesterlauf	0,5/2		10			<a href="http://www.silvesterlauf-muenchen.de">www.silvesterlauf-muenchen.de</a>
31.12.		Neuburg/Donau	Silvesterlauf	0,6/2,7		6,1			<a href="http://www.tsv1862-neuburg.de">www.tsv1862-neuburg.de</a>
31.12.		Oberndorf	Silvesterlauf			6			<a href="http://www.sv-oberndorf.de">www.sv-oberndorf.de</a>
31.12.		Weilheim	FUBSI Silvesterlauf	0,3 +	5	10			<a href="http://www.sog-events.de">www.sog-events.de</a>
31.12.		Bad Staffelstein	Silvesterlauf	0,4 +	5,5	10			<a href="http://www.obermain-marathon.de">www.obermain-marathon.de</a>
31.12.		Amberg	30. Silvesterlauf	2,5	5,6	9,4			<a href="http://www.cis-amberg.de">www.cis-amberg.de</a>
31.12.		Neumarkt-Höhenberg	Wolff Sports Silvesterultra				18+19+12		<a href="http://www.wolffsportsultra.de">www.wolffsportsultra.de</a>
31.12.		Seubersdorf	40. Silvesterlauf	2,4	5	9,6			<a href="http://www.lauftreff-seubersdorf.de">www.lauftreff-seubersdorf.de</a>
31.12.		Gersthofen	52. Silvesterlauf	0,3 +		9,7			<a href="http://www.silvesterlauf-gersthofen.de">www.silvesterlauf-gersthofen.de</a>
31.12.		Kempten	Silvesterlauf			5	10		<a href="http://www.silvesterlauf-kempten.de">www.silvesterlauf-kempten.de</a>
31.12.		Kißlegg	51. Silvesterlauf	0,6 +		7,1			<a href="http://www.sg-kisslegg.de">www.sg-kisslegg.de</a>
31.12.		Schwabmünchen	Silvesterlauf			12			<a href="http://www.time2run.org">www.time2run.org</a>
31.12.		Aurolzmünster/A-Oberöst.	Silvesterlauf			7			<a href="http://www.muensterer-silvesterlauf.at/tf/">www.muensterer-silvesterlauf.at/tf/</a>
31.12.		Bozen/I	Silvesterlauf Boclassic Südtirol			5			<a href="http://www.boclassic.it">www.boclassic.it</a>
31.12.		Gippingen/CH	Silvesterlauf	0,5 +		7,5			<a href="http://www.stauseelauf.ch">www.stauseelauf.ch</a>
31.12.		Innsbruck/A-Tirol	Silvesterlauf			5,3			<a href="http://www.innsbrucklaeft.com">www.innsbrucklaeft.com</a>
31.12.		Linz/A-Oberöst.	Silvesterlauf	6/1,2	3	6			<a href="http://www.silvesterlauf-linz.at">www.silvesterlauf-linz.at</a>
31.12.		Peuerbach/A-Oberöst.	Silvesterlauf	0,1 +	5,1	6,8			<a href="http://www.silvesterlauf.at">www.silvesterlauf.at</a>
31.12.		Saalfelden/A-Salzb.	Silvesterlauf	0,5 +	5,2				<a href="http://www.silvesterlauf-saalfelden.at">www.silvesterlauf-saalfelden.at</a>
31.12.		Seekirchen/A-Salzb.	Silvesterlauf				5,8		<a href="http://www.leimueller-silvesterlauf.at">www.leimueller-silvesterlauf.at</a>
31.12.		Wels/A-Oberöst.	Silvesterlauf	0,2 +	5				<a href="http://www.welser-silvesterlauf.at">www.welser-silvesterlauf.at</a>





# Vorschau 2021

## Impressum

Herausgeber:  
Erwin Fladerer (V.i.S.d.P.)

Chefredaktion:  
Erwin Fladerer  
Eschenweg 8  
84562 Mettenheim  
Telefon: 08631/16 64 64  
Mail: [info@bayerischelaufzeitung.de](mailto:info@bayerischelaufzeitung.de)  
Web: [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

Redaktionelle Mitarbeit: Rosi Ober  
In diesem Heft: Johann Grundner (Geschäftsführer DJK-Sportverband München und Freising), Christine Heckl, Wolfgang Gunsenheimer, Sybille Mai, Wilfried Matzke, Hans-Peter Schneider, Willi Wahl

Anzeigen:  
Erwin Fladerer

Fotos:  
Persönlich gezeichnet  
Alle nicht gezeichneten von: Erwin Fladerer u. Rosi Ober

Layout und Gestaltung:  
Erwin Fladerer, Stefan Schütze

Druck:  
F & W Druck- und Mediacenter GmbH  
83361 Kienberg

Aboservice:  
Bayerische Laufzeitung  
Eschenweg 8  
84562 Mettenheim  
Onlinebestellung: [www.bayerischelaufzeitung-shop.de](http://www.bayerischelaufzeitung-shop.de)

Bezugspreis Bayerische Laufzeitung 2020:  
Jahres-Einzelheft 4,50 Euro incl. Versand  
Abo ab 2 St. 4,00 Euro/St.  
Abo ab 5 St. 3,50 Euro/St.  
Abo ab 10 St. 3,00 Euro/St.  
Abo ab 20 St. 2,50 Euro/St.  
Abo ab 30 St. 2,00 Euro/St.  
Abo ab 50 St. 1,50 Euro/St.

Bezugspreis: Lauftagebuch 2020:  
1 Stück 2,50 Euro incl. Versand  
10 Stück 16,50 Euro  
20 Stück 31,00 Euro  
30 Stück 41,00 Euro  
50 Stück 60,00 Euro

...ideal für Vereine, Lauftreff's, Firmen, Touristinfo's und Veranstaltungen als Geschenk

Haftung:  
Trotz größtmöglicher Sorgfalt kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger ect. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger Genehmigung des Herausgebers. Bei Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich der Herausgeber von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



Herzlichen Dank:

BLV/Willi Wahl/Hans-Peter Schneider

ÖLV/Heinz Eidenberger

und sehr vielen Freunden



Aqua Dome  
Thermenlauf in  
LängenfeldA-  
Ötztal

## Geplante Themen

## Familienläufe

*Auf den Spuren von Franzi Preuß:  
Biathleten Nachwuchs des SC Haag*



- Bilder des Jahres 2020
- Das Laufwetter
- Vom Lauffieber gepackt
- Laufveranstalter in der Sackgasse: welche Hürden eine Veranstaltung nehmen muß
- Was junge Leute vom Laufen halten?
- Walken nur zum Hausgebrauch?
- Laufen am Wasser: Wir besuchen Lauforte an der Donau, Isar oder am Main
- Barfuß laufen

**Jung - nur nicht um-  
schauen, sondern voraus!**



**Am Boden bleiben**



# Für Regenerations- Künstler.



*unterstützt die Regeneration*

*nur 25 kcal pro 100 ml*

*isotonisch & vitaminhaltig (B9, B12)*

**ERDINGER**   
**ALKOHOLFREI**

Natürlich. Sportlich. Erfrischend.





# #runtheskyline FRANKFURT



**JETZT  
ANMELDEN!**

**25. OKTOBER 2020**  
[frankfurt-marathon.com](http://frankfurt-marathon.com)

