LAUFEN 2023

Die 100 schönsten Läufe in Deutschland und Europa

RUNTIMES

SCC | EVENTS

ERLEBNISSE 2022/23

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2022
46. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2023
50. Berliner Neujahrslauf

2. April 2023
42. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

13. Mai 2023
38. KoRo Frauenlauf Berlin

25. Mai 2023
7. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

7. - 9. Juni 2023
22. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

8. Juni 2023
4. GERMAN MANAGEMENT RUN

25. Juni 2023
7. SwimRun Rheinsberg

2. Juli 2023
2. VeloCity Berlin

29. Juli 2023
31. adidas runners City Night

27. August 2023
45. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

23. + 24. September 2023
49. BMW BERLIN-MARATHON

Änderungen vorbehalten

Weitere Infos & Anmeldung unter: scc-events.com

TITEL Fotos: Carsten Drecoll, Leipzig Marathon, Edouard Hanotte, SCC EVENTS camera 4, Andi Frank, Luka de Kruijf

Liebe Läuferinnen und Läufer,

hiermit habt Ihr die zweite Ausgabe unseres digitalen Laufkalenders auf dem Schirm. Der Spaß am Laufen und die tollen Veranstaltungen trotzen allen Krisen. Viele Rennen können inzwischen auf eine lange, stolze Geschichte zurückblicken, andere sind mit viel Einfallsreichtum neu dabei.

Straßenläufe, Trails und Überlandläufe bieten für jeden Geschmack das Richtige. Beeindruckend ist auch die Vielzahl unterschiedlicher Strecken bei vielen Anbietern. Das gilt für Trailrunning-Events genauso wie für die Marathons.

Jetzt bleibt Euch nur noch die Qual der Wahl. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Anregen-Lassen. Viel Lauffreude und Gesundheit wünschen wir Euch.

Carsten Drecoll

PS: Web-Adressen im PDF sind interaktiv. So kommt Ihr direkt zu den Veranstalterseiten.

Anmerkung

Die Angaben in diesem Laufkalender erfolgen **ohne Gewähr.** Für die angegebenen Informationen wurden die Angaben der Veranstalter auf ihren Websites verwendet und es wurden alle Veranstalter angeschrieben. Dennoch kann für eventuelle Fehler keine Haftung übernommen werden.

Die **Rechte der Bilder** liegen beim am Bild angegebenen Urheber. Wir danken allen Veranstaltern für die Überlassung von Pressebildern.

M = Marathon, HM = Halbmarathon, VM = Viertelmarathon. Die Startzeit bezieht sich i.d.R. auf den Hauptlauf.

www.run-times.de

FÜR NOCH MEHR BEGEISTERUNG UND ABWECHSLUNG BEIM SCHÖNSTEN SPORT DER WELT

RUNTiMES ist ein unabhängiges, vielseitiges und rein digitales Läufermagazin für absolute Beginner und erfahrene Kilometerfresser, alte Hasen und junge Hüpfer, Stadtläufer und Trail-Abenteurer.
Wir versorgen dich mit unterhaltsamen, wissenswerten und topaktuellen Inhalten und zeigen dir, wo die spannendsten und schönsten Läufe in Europa stattfinden, welche Läuferfoods unbedingt mal auf deinen Teller kommen sollten und welche Trainingsformen dich das ganze Jahr über fit und fröhlich halten.

Vor allem aber geht es auf der RUNTiMES-Plattform um packende Laufgeschichten und faszinierende Lauf-Persönlichkeiten. Es kommen Prominente wie Joey Kelly, Sabrina Mockenhaupt und die Hahner-Twins zu Wort, aber auch ganz „normale“ Menschen mit berührenden Erfahrungen. Auch laufende Bauern, Psychologen, Wissenschaftler, Politiker, Flüchtlinge, Künstler, Therapeuten und Bäcker, Hirnforscher und Ärzte geben Tipps zum schönsten Sport der Welt.

Lass dich von unserem Podcast bewegen, finde mit unseren Reportagen aus aller Welt ganz neue Ideen für dein Läuferleben. Entdecke unsere Produkttests und die saisonalen Expertentipps zu Training und Gesundheit. Werde mit uns schlauer, stärker und gesünder und lass dich im neuen Jahr von kleinen und großen Erfolgserlebnissen überraschen.

RUNTiMES wurde im April 2021 von den beiden Laufliebhaberinnen Marit Böhmer und Tabitha Bühne gegründet, ihr Ziel: Den Laufsport in der digitalen Welt neuartig erlebbar zu machen, emotionaler, ganzheitlicher und tiefgründiger. #wirrennenweiter

FACEBOOK: @RUNTIMESDE NEWSLETTER INSTAGRAM: @RUNTIMES_MAG

PODCAST

Du hörst Tabitha Bühne in persönlichen, lehrreichen und unterhaltsamen Gesprächen mit Personalities und Athleten aus der Laufszene sowie Gesundheits- und Ernährungs-Experten. Sie zeigt Lebensbilder auf, die motivieren, herausfordern und bereichern. Am Ende nimmst du ganz konkrete Gesundheitstipps mit auf den Weg. Die Podcast-Folgen erscheinen 14-tägig und du kannst sie auf www.run-times.de oder bei allen gängigen Podcast-Anbietern hören.

RUNTIMES
DEIN DIGITALES LÄUFERMAGAZIN
PODCAST

EVENTS

Wir stellen euch die schönsten Laufevents und verschiedenste Laufregionen vor: Für Straßen- oder Trail-Liebhaber, für Kilometersammler und Abenteurer, alte Hasen und junge Hüpfer. Die Redaktion berichtet von spannenden Erfahrungen in ausführlichen Rennberichten, gibt konkrete Tipps für ein rundes Rennerlebnis und zeigt Impressionen der unterschiedlichsten Veranstaltungen und Lauf-Orte auf.

PRODUKTTESTS

Unsere Produktnews werden von der Redaktion mit langjähriger Erfahrung, viel Aufwand und großer Expertise ausgiebig getestet. Du suchst Empfehlungen für Laufschuhe, Laufbekleidung, Accessoires, Sporternährung und -getränke, Wettkampfprodukte, Tools für Läufer, Apps oder Regenerationsprodukte?
Dann wirst du bei uns schnell fündig!

GESUNDHEIT

Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele ist die Basis für ein erfülltes Leben. Bei uns findest du Anregungen für ein gesünderes Laufen, ganzheitliche Gesundheit und mehr körperliche und mentale Gesundheit und Stärke. Wir versorgen dich mit neuen Trainingsreizen, Alternativsportarten, unkomplizierten Ernährungs-Boostern und Übungen für die Kräftigung deines ganzen Körpers, damit du in jedem Lebensjahrzehnt das Beste aus dir rausholen und dein Sportlerleben in vollen Zügen dauerhaft genießen kannst.

Fotos: Carsten Drecoll

Swiss Snow Walk & Run

Wer einen unvergesslichen Einstieg ins Laufjahr 2023 sucht, sollte sich den 21. Januar vormerken und nach Arosa im Kanton Graubünden fahren. Die unterschiedlichen Strecken erlauben es, sich den geeigneten Parcours für das eigene Leistungsniveau herauszusuchen. Die 16,8 Kilometer bis hinauf zum Weißhorngipfel sind etwas für versierte Trailrunner, die oben aber mit einem Talblick auf die Stadt Chur belohnt werden. Der Halbmarathon weist weniger Höhenmeter auf, ist aber auch noch kräftefordernd. Gelaufen wird auf gewalztem Schnee der gut präparierten Winterwanderwege. Dieser Untergrund lässt sich sehr gut laufen, allerdings wird es umso schwieriger, je mehr Läufer bereits vor einem den Weg beschritten haben. Neben den Laufwettbewerben gibt es auch Walking-Angebote. Die Organisation ist hervorragend und die Bergwelt an einem strahlenden Januartag atemberaubend. Zur Anreise sei dringend die Bahn empfohlen: Die Rhätische Bahn steigt ab Chur nach Arosa hinauf. In Arosa selbst ist alles zu Fuß erreichbar.

Trail/Berglauf

21.01.2023

Ort: Arosa, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Schnee (gewalzt)
Profil: bergig
Strecken: 16,8 km, HM, 12 km, 11 km, 6, km
Startzeit: 10.35 Uhr
E-Mail: info@snowwalkrun.ch
Web: snowwalkrun.ch

Maratona do Funchal

Foto: Jose Mario Santos Abreu

Straßenlauf

22.01.2023

Ort: Funchal, Madeira (Portugal)
Anreise: Flug, Gratis-Shuttle zum Start
Untergrund: Straße
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 8 km
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: geral@atletismomadeira.pt
Web: madeiramarathon.com

Der Funchal Marathon ist einer der wenigen Marathons, die im Januar stattfinden. Während es in ganz Europa schneit und regnet, hält Madeira eine Durchschnittstemperatur von 19 Grad, mehr als perfekte Bedingungen, um den ersten Marathon des Jahres zu laufen. Das Zentrum von Funchal bietet eine Route mit geringem Schwierigkeitsgrad, umgeben von Blumen und durch ikonische Orte dieser Stadt. Und das Beste daran ist, dass dies einer der wenigen Marathons ist, bei dem sich die Aktiven nach dem Laufen im Meer abkühlen können. Der Funchal-Marathon besteht aus drei Veranstaltungen, dem 42-km-Marathon, dem 21-km-Halbmarathon und dem 8-km-Minimarathon. In der Ausgabe 2023 kann man sich auch für die European Masters Athletics Marathon Running Championship anmelden, die am selben Tag wie der Marathon stattfindet.

Malta Marathon

Foto: Malta Marathon

Überlandlauf

26.02.2023

Ort: Mdina, Malta
Anreise: Flug, Shuttle
Untergrund: Asphalt
Profil: abfallend
Strecken: M, HM, Walking
Startzeit: 7.00 Uhr (M); 08.15 (HM)
E-Mail: info@maltamarathon.com
Web: maltamarathon.com

Mdina ist der alte Hauptort von Malta, bevor Valletta am Meer gebaut wurde. Mit erhaltener Stadtmauer und Tor (das Film-Fans aus Game of Thrones und anderem bekannt sein könnte) ist Mdina eine geradezu vollständig erhaltene mittelalterliche Stadt. Auf dem Platz davor startet der Marathon. Da Mdina als Festung auf einer Anhöhe liegt, geht es zumeist leicht bergab. Der Streckenanfang ist sehr schön, denn es geht durch die Gärten im Landesinneren, dann allerdings durch ziemlich viel verbautes Gebiet, bevor es an der Hafenpromenade von Sliema wieder schöner wird. Ende Februar darf man bereits mit wärmeren Temperaturen rechnen, sollte aber auch Regen auf dem Schirm (rsp. der Laufjacke) haben. Auch für Malta kann sich die Buchung über einen Reiseveranstalter lohnen. Wer noch Puste hat, sollte die Nachbarinsel Gozo besuchen, die die schönsten Buchten der Inselgruppe zu bieten hat. Der große Felsbogen, lange das Wahrzeichen von Malta, ist leider vor einigen Jahren einem Sturm zum Opfer gefallen.

Mountain Man Wintertrail

Foto: Mountainman

Trail/Berglauf

04.03.2023

Ort: Reit im Winkl
Anreise: Auto
Untergrund: Schnee (gewalzt), Forstwege
Profil: bergig
Strecken: M (1.100 m +), 30 km (690 m +), HM (630 m +), 14 km (80 m +, 620 -)
Startzeit: ab 7.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: mountainman.de/event/alps/wintertrail-reit-im-winkl/

Dieses Rennformat ist noch nicht alt, die Erstaustragung fällt erst ins Jahr 2020! Aber empfehlenswert ist der Lauf umso mehr, so viele richtige Winterveranstaltungen gibt es ja schließlich auch im Trailrunning-Kalender nicht. Das Laufen auf Schnee in den Bergen hat auch seine eigene Herausforderung. Mit den vier Distanzen ist vom Trail-Profi bis zum Ausprobierer jeder dabei. Reit im Winkl und auch die Region, Hemmersuppenalm auf 1260 m gilt als echter Schneeparadies-Geheimtipp. Hier liegt auch der Start der 14-km-Strecke jetzt bereits auf der Hemmersuppenalm (von wo aus man bei entsprechendem Wetter den Chiemsee sehen kann). Von der Erstaustragung wäre noch zu berichten: Stimmung und Verpflegung an den Almen waren spitze, das Aufwärmen an den Holzfeuern zwischendurch echt gut und auf den Winterwanderwegen oben auf der Alm ließ sich auch gut laufen. Eine weitere Besonderheit: Der Hund darf mit! Für die Vorbereitung sind die Strecken auf Komoot genau beschrieben.

Harmonie Mutuelle Semi de Paris

Foto: A.S.O./Morgan Bove

Straßenlauf

05.03.2023

Ort: Paris, Frankreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM
Startzeit: noch nicht bekannt
E-Mail: semideparis@aso.fr
Web: harmoniemutuellesemideparis.com

Der Halbmarathon durch die französische Hauptstadt erlaubt nicht nur den Frühjahrseinstieg in die Rennsaison, sondern auch eine kleine, feine Runde an der Seine entlang und durch den Bois de Vincennes, in dem knapp die Hälfte der Laufstrecke liegt. Von Paris selbst sieht man als Läufer das Institut du monde arabe, die Bibliothek „François Mitterand“ sowie das Hôtel de Ville (Rathaus) und die Place de la Bastille, wo das moderne Opernhaus steht (von der legendären Festung ist nichts mehr übrig). Je nach Großwetterlage kann es im März schon warm und sonnig sein, aber auch ein atlantischer Tiefausläufer kann mit an der Startlinie stehen. Ein paare Tage Kurzferien in Paris bieten sich natürlich an, genauso wie die Anreise mit dem wirklich schnellen TGV.

Grenzen gibt es nur in deinem Kopf.
08.10.2023 #noborder #nolimit

SPARKASSE
3-Länder-Marathon
NO BORDER. NO LIMIT.
www.sparkasse-3-laender-marathon.at
vkw Energie für Generationen.
skinfit

Bienwald-Marathon Kandel powered by Bitburger 0,0%

Foto: Hendrik Krug

Überlandlauf

12.03.2023

Ort: Kandel
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail:
organisation@bienwald-marathon.de
Web: bienwald-marathon.de

Der Internationale Bienwald-Marathon powered by Bitburger 0,0% gehört zu den renommiertesten Marathon-Veranstaltungen Deutschlands. 2023 findet der Frühjahrsklassiker bereits zum 48ten Mal statt, nun auch wieder zum gewohnten Termin. Die Strecke ist sehr flach und daher bestzeitentauglich. Wer die Streckenrekorde brechen will, muss allerdings wirklich gut sein, denn diese stammen noch aus dem Jahr 1984. Die Strecke ist ein Überlandkurs auf Straße, durch die Felder rund um das malerische Kandel, und selbstverständlich offiziell vermessen. Teilnehmer loben immer wieder die Top-Organisation und die hervorragende Stimmung. Wer puren Laufsport sucht oder seine Bestzeit verschieben möchte, ist hier richtig. Auch für einen Einstieg in die Laufsaison mit einem ambitionierten Halbmarathon eignet sich das Event.

Galatzó Trail

Trail/Berglauf

12.03.2023

Ort: Es Capdellà, Mallorca, Spanien
Anreise: Flug, Bus
Untergrund: Bergtrails
Profil: bergig
Strecken: 43 km (2.237 m +/2237 m -), 23 km (1.133 m +, 1.133 m -)
Startzeit: 8.30 Uhr (M), 10.00 Uhr (HM)
E-Mail: ice@calvia.com
Web: galatzotrail.com

Foto: Rafa Babot, Galatzó Trail

Mallorca bietet in seinem Landesinneren eine wilde Landschaft, die wie geschaffen ist fürs Trailrunning. Die Gegend, in der hier gelaufen wird, ist das UNESCO Welterbe Serra de Tramuntana. Galatzó selbst ist ein gut 1.000 Meter hoher Berg. Start und Ziel des Trails ist Es Capdellà im Westen der Insel, gut 20 km von Palma entfernt. Die Trails sind teils steile Pfade, teils Naturwege, praktisch kein Asphalt, und somit anspruchsvoll. Hier ist man wirklich in den Bergen mit manchem Blick zum Meer in der Ferne.

Logicom Cyprus Marathon

Straßenlauf

12.03.2023

Ort: Pafos, Zypern
Anreise: Flug
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, 5 km
Startzeit: 7.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: logicomcyprusmarathon.com/

Foto: Logicom Cyprus Marathon

Meer, Sonne und eine fantastische Küste locken im März zu einem Punkt-zu-Punkt-Marathon nach Zypern, der in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen feiert. Der Marathon startet bei Petra Tou Romiou, wo niemand Geringeres als die griechische Liebesgöttin Aphrodite aus den Fluten des Mittelmeers geboren worden sein soll. Das Ziel befindet sich in Pafos. Der Halbmarathon startet vor dem bekannten Kastell von Pafos. Zwei Tage später gibt es noch den Wine Run, hier geht es 5 km durch die Reben, Verköstigung ist natürlich möglich, jeder Finisher bekommt eine Flasche.

Straßenlauf

19.03.2023

Ort: Barcelona, Spanien
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M
Startzeit: 8.30 Uhr
E-Mail:
info@zurichmaratobarcelona.es
Web: zurichmaratobarcelona.es

Foto: Zurich Marató Barcelona

Laufen durch die katalanische Hauptstadt mit ihren großen Boulevards und phantasievollen Gebäuden, an der berühmten Kirche von Gaudí vorbei (der Sagrada Familia) und am Meer, wo die Türme des einstigen Olympischen Dorfes in den Himmel ragen. Schöner kann ein Saisoneinstieg nicht sein. Im April darf schon mit für uns sommerlichen Temperaturen gerechnet werden. In exzellenter Erinnerung bleibt auch die super Streckenverpflegung. Imposant ist der Start auf der Av. Reina Maria Cristina. Gelaufen wird Richtung der monumentalen Plaça d'Espanya mit dem Palau Nacional im Rücken. Ab ca. 10.30 Uhr wachen auch die Einwohner Barcelonas auf, nehmen sich ihren Kaffee und feuern die Läufer an – davor läuft man durch eine Stadt, die noch schläft. Kein Wunder bei dem Nachtleben dieser Metropole, in dem es ebenso einiges zu entdecken gibt.

Run Rome the Marathon

Straßenlauf

19.03.2023

Ort: Rom, Italien
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, Walking
Startzeit: 8.30 Uhr
E-Mail:
info@runromethemarathon.com
Web: runromethemarathon.com

Foto: RunRometheMarathon/Francesca Colombo

Ein Marathoni der Ewigen Stadt werden! Das kann man am 19. März in Rom. Mit den 42,196 Kilometern erschließt der Parcours die Hauptstadt Italiens entlang des Tibers. Schon der Start bei den Fori Imperiali zwischen den antiken Ruinen und den typischen Schirmpinien ist emotional. Auch von der Stadt bekommt man richtig viel zu sehen: Vom Nationaldenkmal an der Piazza Venezia bis zum Castel Sant'Angelo, vom Vatikan bis zur Piazza del Popolo und der berühmten spanischen Treppe. Ankunft ist vor dem Kolosseum. Römische Legionäre bewachen Start und Zieleinlauf. Der Lauf findet nunmehr zum 28. Mal statt. Neben der tollen Stadt darf man sich auch auf die laufbegeisterten Italiener freuen.

Foto: RunRometheMarathon/Francesca Soli

DYNAFIT

SKY MARATHON

TIERS - TIRES **ROSENGARTEN SCHLERN**

long, hard, fantastic

SÜDTIROL **TIERS** DOLOMITES

6TH EDITION

08.07.2023

45km/3000d+ 36km/2000d+

no asphalt

www.skymarathontiers.it

die BERGLER

SÜDTIROL

Dolomites Seiser Alm
Kastelruth · Seis · Völs · Tiers

Raiffeisen Schlern-Rosengarten

SPEZIALBIER-BRAUEREI FORST BIRRA-BIÈRE-BEER-BIER

Market PIRCHER DESPAR

NÄCKLER SCHÜTTELBROT

ADAC Marathon Hannover

Straßenlauf

26.03.2023

Ort: Hannover
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Handbike Marathon, Walking/Nordic Walking, Fun Run, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail:
kontakt@marathon-hannover.de
Web: marathon-hannover.de

Foto: Carsten Drecoll

Mit seinem 30-jährigen Jubiläum hat der Hannover Marathon 2022 ein tolles Lauf-Fest geboten. Bei strahlendem Wetter ist nicht nur der Neustart nach der Corona-Pause gelungen. Teilnehmerzahlen, Zuschauer und die Deutschen Meisterschaften im Marathon haben dieses Event zu etwas ganz Besonderem gemacht. 2023 startet das Event mit dem neuen Sponsor ADAC und einer noch einmal optimierten Strecke. So wird der Parcours noch flacher und schneller. Im Marathon und Halbmarathon werden zudem die Deutschen Hochschulmeisterschaften hier stattfinden (die Deutschen Marathon-Meisterschaften kehren 2024 zurück). Der Kurs zeigt Hannover von seiner schönsten Seite mit vielen Parks, den Figuren von Niki de Saint-Phalle und dem Zentrum mit Kröpcke und Opernhaus.

Mein Freiburg Marathon

Straßenlauf

26.03.2023

Ort: Freiburg
Anreise: Bahn, Auto & Fahrrad
Untergrund: Straße, Schotter & Pflasterstein
Profil: flach
Strecken: M, HM, Marathonstaffel, 10km,Schülermarathon & Füchsle-Mini-Marathon
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail:
freiburg.marathon@fwtm.de
Web: mein-freiburgmarathon.de

In der Breisgaumetropole führen zwei Runden über die Marathonstrecke, mit einer absolviert man den Halbmarathon. Nicht nur die Stadt selbst mit ihrem historischen Zentrum ist einen Seitenblick wert. Zahlreiche Bands treten am Streckenrand auf und sorgen für Stimmung bei Zuschauern wie Läufern. Da die Freiburger mit ihrem Termin recht früh liegen, muss man auf jedes Wetter gefasst sein. Marathonis haben hier bereits sehr heiße, aber auch regnerisch-kalte Bedingungen vorgefunden. Aber auch die Bestzeiten der Strecke können sich sehen lassen. Wer ein paar Tage Zeit hat, sollte sich eine kleine Auszeit in der Stadt und ihrer Umgebung gönnen. Neben der City locken leicht erreichbar Schwarzwald und Markgräfler Land sowie die lokalen Weine und Spezialitäten.

Foto: Klaus Polkowski

Schneider Electric Paris Marathon

Straßenlauf

02.04.2023

Ort: Paris, Frankreich
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: parismarathon@aso.fr
Web: schneiderelectricparismarathon.com

Foto: A.S.O./Aurelien Vialatte

Treffpunkt: Avenue des Champs Elysées. Allein diese Aussicht dürfte jeden Läufer locken. Der Paris Marathon schickt die Aktiven auf eine große Schleife durch eine der schönsten Städte der Welt. Und von der französischen Metropole bekommt man auch richtig viel zu sehen: Nach der Prachtmeile und dem Obelisken, den man aus den Übertragungen der Tour de France kennt, sind die Place de la Bastille, die grüne Lunge des Bois de Vincennes sowie des Bois de Boulogne, die Seine-Ufer, bis hin zum Eiffel-Turm, Nôtre-Dame, dem Louvre, Musée d'Orsay, der Place Vendôme Stationen dieses Parcours. Ein Nebeneffekt: Man erlebt Paris einmal ohne den auf dieser Strecke sonst brausenden Autoverkehr. Dass Paris auch neben dem sportlichen Unternehmen noch eine Reise wert ist, versteht sich sowieso von selbst. Fazit: Unbedingt einmal laufen.

Obermain Marathon

Überlandlauf

02.04.2023

Ort: Bad Staffelstein
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 12,5 km
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail: info@obermain-marathon.de
Web: obermain-marathon.de

Dieser Marathonlauf ist anspruchsvoll, denn vor allem in der ersten Hälfte der Strecke gibt es etliche Höhenmeter (ca. 680 m im Anstieg). Auch die zweite Hälfte ist wellig. Der Überlandkurs hat dafür aber einiges zu bieten: Neben der oberfränkischen Landschaft geht es auf den Staffelstein, am Kloster Banz vorbei und man besucht die Basilika Vierzehnheiligen. Wer sich anschließend belohnen möchte, dem steht die Obermain-Therme zur Verfügung. Auch Bad Staffelstein selbst mit seinen Fachwerkhäusern und der fränkischen Gastronomie lädt zum Verweilen und Genießen ein. Erreichbar ist der Ort am besten mit der Regionalbahn ab Nürnberg.

Foto: Obermain Marathon

GENERALI BERLINER HALBMARATHON

Straßenlauf

02.04.2023

Ort: Berlin
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, Inline-Skater, Rollstuhl, Handbiker
Startzeit: 10.05 Uhr (Lauf)
E-Mail: Kontaktformular
Web: generali-berliner-halbmarathon.de

Foto: SCC EVENTS Camera 4

Der GENERALI BERLINER HALBMARATHON ist der größte deutsche Lauf über die 21,1 Kilometer. Und das nicht nur hinsichtlich Teilnehmerzahl – 2022 kamen knapp 24.000 Aktive auf die Strecke. Auch Bestzeiten und sportliche Spitzenleistungen werden hier regelmäßig abgeliefert. Johannes Motschmann, Philipp Pflieger und Katharina Steinruck zeigten 2022 Bestleistungen, und mehrere Rekorde oder Bestzeiten wurden gebrochen. Im Zentrum steht jedoch das Miteinander von Läufern und Läuferinnen, im Jahr 2022 kamen sie aus 121 Nationen, davon waren 40 Prozent Frauen, die nicht nur das ikonische Brandenburger Tor durchlaufen, sondern auch beim Passieren des Potsdamer Platzes oder des Checkpoint Charlie einstige Grenzen laufend passieren konnten.

Foto: SCC EVENTS Petko Beier

Oberbank Linz Donau Marathon

Foto: Klaus Mitterhauser

Straßenlauf

16.04.2023

Ort: Linz, Österreich
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, VM, Handbiker, Inlineskater, Kids
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail:
linzmarathon@liva.linz.at
Web: linzmarathon.at

Mit Linz beginnt's. So sagen die Österreicher. Der Start aller Bewerbe befindet sich auf der Linzer Autobahnbrücke (Voestbrücke), etwa 20 Minuten von der Innenstadt entfernt. Das Ziel liegt auf dem Hauptplatz mitten in Linz. Schnelle Zeiten werden auch gelaufen. Mit 7 unterschiedlichen Bewerben ist für jeden etwas dabei.

FACEBOOK: TROLLINGER.MARATHON
VERANSTALTER: WÜRTTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

NN Marathon Rotterdam

Foto: Luka de Kruijf

Straßenlauf

16.04.2023

Ort: Rotterdam, Niederlande
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, VM, 4,2 km, kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: nnmarathonrotterdam.org

Einer der großen und prestigeträchtigen Marathons in Europa. Da das Event zahlreiche internationale Profiläufer verpflichtet, werden hier sehr gute Zeiten an der Spitze gelaufen. Doch danach beginnt dann das niederländische Lauf- und Volksfest in Orange. Wer sich inspirieren lassen möchte, sollte dem Lauf auf Facebook folgen, die vielen veröffentlichten Fotos zeigen etwas von der unglaublichen Stimmung. Zu dieser trägt das „Heartbeat"-Programm bei, das unzählige Bands an der Strecke platziert. Freunde und Familie können dem Aktiven mittels einer App folgen. Die Strecke ist äußerst flach und somit bestzeitentauglich (hier wurde auch schon Weltrekord gelaufen). Den größten Hafen Europas kann man ebenfalls bestaunen besuchen.

MIUT – Madeira Island Ultra Trail

Foto: MIUT/Paulo Abreu

Trail/Berglauf

22.04.2023

Ort: Porto Moniz, Madeira, Portugal
Anreise: Flug
Untergrund: Bergtrails
Profil: bergig
Strecken: 115 (7100 m +), 85 (4700 m +), 60 (3100 m +), 42 (1700 m +), 16 (390 m +) km
Startzeit: 0.00 Uhr (115 km)
E-Mail: Kontaktformular
Web: miutmadeira.com

Mit dem 115-Kilometer-Rennen durchqueren die Athleten, die diese Herausforderung annehmen, die Insel Madeira von West nach Ost. Dabei sind veritable Gebirge, Flussdeltas, der Nationalpark sowie traditionelle Trails und Wege aus früherer Zeit zu bestehen. Auch die kürzeren Strecken führen auf den Hauptkamm der Insel und sind in jeder Hinsicht anspruchsvoll. Einige der weltbesten Trailrunner haben dieses Event fest in ihr Programm einbezogen. Das grüne Madeira hat eine schroffe und einzigartige Bergwelt zu bieten.

WIR BEWEGEN HANNOVER!

25. + 26.03.	ADAC Marathon
03. + 04.06.	Wasserstadt Triathlon
02. + 03.09.	Triathlon Hannover
22.09.	Nachtlauf – SportScheck RUN
31.12.	Silvesterlauf
13. + 14.04.24	ADAC Marathon

eichels-event.com/events

eichels event

Deutsche Post Marathon Bonn

Foto: MMP/Thomas Sobczak

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Bonn
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Schülermarathon, Handbiker, Inline-Skater
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@deutschepost-marathonbonn.de
Web: deutschepost-marathon-bonn.de

Die 20. Ausgabe steht an, und zwar ohne Einschränkungen. Durch die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn führt dieser 2-Runden- Kurs. Die Halbmarathonis absolvieren folglich eine Runde. Die Strecke ist eben und offiziell vermessen. Sie führt unter anderem am Rhein und an zahlreichen Sehenswürdigkeiten vorbei. Das Ziel liegt stimmungsvoll auf dem Marktplatz. Nachdem das Event mehrmals abgesagt werden musste, wird nun wieder ein Lauffest gefeiert – mit rheinisch guter Laune und gleich acht Bewerben.

Leipzig Marathon

Foto: Leipzig Marathon

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Leipzig
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, 4 km, Inlineskating
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@leipzigmarathon.de
Web: leipzigmarathon.de

Einer der ältesten deutschen Marathons, denn das erste Mal wurde der Leipzig Marathon, damals der 1. Marathonlauf der Karl-Marx-Universität, 1977 veranstaltet. Daher feiert der Lauf 2022 seine 45te Austragung. Heute gehört Leipzig zu den schönsten und aktivsten Städten Deutschlands und ist in jedem Fall eine Reise wert. Der Marathon führt über zwei Runden. Bei der letzten Austragung 2019 (2020 und 2021 fand der Lauf virtuell statt) konnten die Veranstalter sich über einen Sieger aus Leipzig freuen. Tipp: Warme Sachen mitnehmen und ein paar Tage dranhängen. Kulturell, musikalisch und kulinarisch ist in der Universitätsstadt, in der einst schon Goethe studierte und Auerbachs Keller berühmt machte, so einiges geboten. Bei der Anreise empfehlen sich die öffentlichen Verkehrsmittel.

Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid

Foto: David Aguero

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Madrid, Spanien
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: rocknrollmadridrun.com

Dieser Marathon gehört zu den ganz großen. Und 2023 wartet er nicht nur mit neuem Titelsponsor, sondern auch mit einer neuen Streckenführung auf, die die herrliche spanische Hauptstadt erschließt. Vorne wird Spitzenathletik betrieben, danach steigt die große Laufparty. Let's rock Madrid! Los geht's an der Plaza de Gregorio Marañón, um dann zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu passieren, von berühmten Sportstätten wie dem Estadio Santiago Bernabéu bis hinzu den Klassikern Königspalast und Kathedrale. Der Zieleinlauf findet auf dem Prachtboulevard Paseo de Recoletos statt.

Vienna City Marathon

Foto: VCM Leo Hagen

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Wien, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel (So.), 10 km, 1,6 km, Kids, Inklusionslauf (Sa.)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: office@vienna-marathon.com
Web: vienna-marathon.com

Dieses Mal feiert der Vienna City Marathon 40tes Jubiläum! Ca. 35.000 Aktive werden erwartet, 10.000 sind bereits angemeldet. Die Strecke gehört zu den attraktivsten Städte-Parcours überhaupt: Vom Start an der UNO-City geht es zunächst über die Donau auf der Reichsbrücke, am Riesenrad vorbei und zum Prater. Dabei nimmt der Aktive auch die legendäre Hauptallee unter die Sohlen, den Ort, wo Eliud Kipchoge als erster Mensch die 2-Stunden-Marke im Marathon unterboten hat. Über Staatsoper und Secession geht es dann bis zum Schloss Schönbrunn. Der Zieleinlauf ist vor dem Burgtheater.

Foto: VCM Michael Gruber

Foto: VCM Michael Gruber

Haspa Marathon Hamburg

Foto: HOCH ZWEI/Henning Angerer

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web:
haspa-marathon-hamburg.de

Der größte Frühjahrsmarathon – und das durch eine der schönsten und aufregendsten Städte Deutschlands. Zum 37ten Mal. Wer hier die 42,195 km läuft, bekommt Hamburg ausgiebig zu sehen, denn Dom, Landungsbrücken, Reeperbahn, Alster, Elbphilharmonie und natürlich der Hafen liegen entlang der Strecke. Zudem ist der Parcours wirklich eben und daher bestzeitentauglich (Streckenrekord 2:04:47 h). Europameister Richard Ringer hat bereits seine Teilnahme zugesagt. Und der Halbmarathon ist sogar schon ausgebucht. Es gilt also keine Zeit mehr zu verlieren. Dabeisein ist hier wirklich eine gute Idee.

Mein FREIBURG MARATHON

MARATHON | HALBMARATHON | MARATHONSTAFFEL | AOK-GESUNDHEITSLAUF (10KM)
badenova SCHÜLERMARATHON | FÜCHSLE-MINI-MARATHON

Mit Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften

Würzburg Marathon

Foto: Norbert Wilhelmi

Ein Zwei-Runden-Kurs durch die fränkische Residenzstadt mit entsprechenden Highlights wie Residenz, Festung und vieles mehr auf der DLV/ AIMS -konform vermessenen Strecke. Zahlreiche Musik-Bands und die Würzburger selbst sorgen ordentlich für Stimmung. Wer Ambitionen hat, kann sich hier zudem Qualifizierungspunkte für den Boston Marathon erlaufen. Etwa 4.000 Läufer waren 2022 auf der Strecke und man kann nur sagen: Kommt wieder, es lohnt sich.

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: Würzburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Staffel, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@wuerzburg-marathon.de
Web: wuerzburg-marathon.de

TCS London Marathon

Foto: Joe Toth/ London Marathon

Der Marathon der Superlative, eine der schnellsten Strecken mit den besten Athletinnen und Athleten. London gehört zur Majors-Serie. Aber dieser Marathon ist auch der große Traum für viele Hobbyläufer. Um teilzunehmen, muss man in einer Lotterie erfolgreich sein. Alternativ kann man eine Charity-Teilnahme anstreben (ebenso über eine Lotterie) oder über einen der Mit-Sponsoren ein Ticket erhalten. Ebenso empfehlenswert ist die Buchung über einen Laufreiseveranstalter. Stichwort Charity: Der London Marathon gehört zu den größten Spendensammlern der Welt und hat in seiner Geschichte bereits über eine Milliarde Pfund für wohltätige Zwecke zusammenbekommen. Der Parcours ist relativ flach und schnell. Gestartet wird in Blackheath. Greenwich, die Cutty Sark, die Themse, und natürlich die Tower Bridge gehören zu den vielen Highlights. Zieleinlauf ist unter den Augen von Queen Victoria vor dem Buckingham Palace.

Straßenlauf

23.04.2023

Ort: London
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, Handbiker, Rollstuhl
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: tcslondonmarathon.com

Chiemgau Trail Run

Foto: Jordi Saragossa

Trail/Berglauf

06.05.2023

Ort: Marquartstein
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: alpin
Strecken: 60, 6 km (3.633 m +); 41,9 km (2.560 m +); 21, 2 km (1.256 m +); 10, 2 km (519 m +)
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: info@chiemgau-trail-run.de
Web: chiemgau-trail-run.de

Der Chiemgau Trail findet seit 2017 statt und lädt die Trail-Willigen gleich im Frühjahr auf die alpinen Pfade. Vier Strecken und 1.600 Teilnehmer umfasst das Event. Die lange Strecke ist sehr anspruchsvoll, aber auch sehr vielseitig und kam bei den Startern gut an. Das Programm wird durch eine Expo, Foodtrucks und Musik abgerundet. Bei den Trail-Profis ist der Lauf schon fest im Kalender vermerkt, aber auch als Saisoneinstieg für jedermann eignet sich der Chiemgauer, z. B. mit den beiden kürzeren Distanzen.

WingsforLife World Run

Foto: Carsten Drecoll

Straßenlauf

07.05.2023

Ort: München und weltweit
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: Bis zum Catchercar
Startzeit: 13.00 Uhr (München)
E-Mail: info@wingsforlifeworldrun.com
Web: wingsforlifeworldrun.com

Die Wings for Life-Stiftung sammelt Geld für Forschung und Therapie bei Rückenmarksverletzungen. Daher lautet das Motto: Lauf für die, die es nicht können. 100 Prozent der Startgelder gehen in die Stiftung und kommen Forschung und medizinischer Anwendung zugute. Der Lauf selbst ist ebenso einmalig: Denn hier gibt es keine feste Ziellinie, vielmehr wird man von einem Auto, dem Catcher Car, verfolgt, das eine halbe Stunde nach dem Startschuss losfährt und langsam immer schneller wird. Das Rennen ist zu Ende, wenn man eingeholt wird. Für 15 km hat man noch gut 1:30 Stunden Zeit. Wer bei der Marathon-Distanz noch nicht eingeholt sein will, muss die Distanz in 3:05 Stunden schaffen. Die Sieger schaffen es auf über 60 Kilometer. Im Vordergrund stehen aber Spaß und Charity. Weltweit wird zur gleichen Zeit gelaufen. Auch über eine App kann man mitmachen.

Cuxhaven Stadtsparkassen Marathon

Foto: Execute Sports Events

Überlandlauf

07.05.2023

Ort: Cuxhaven
Anreise: Bahn/Auto
Untergrund: Straße
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 31,65 km, 6 km, Kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@cuxhaven-marathon.de
Web: cuxhaven-marathon.de

Die idyllische Stadt an der Elbmündung bietet einen gut organisierten maritimen Marathon. Die Strecke führt zwischen Innenstadt, Hafen, der berühmten Kugelbake (ein hölzernes Seezeichen) und Sandstrand über weite Strecken am Meer entlang. Die Marathonis nehmen 4, die Halbmarathonis 2 Runden unter die Sohlen. Daneben gibt es noch die ungewöhnliche 31,65 km-Distanz, die 3 Runden benötigt. Quasi garantiert ist auch die Aussicht auf dicke Pötte (große Schiffe), denn an der Elbmündung müssen alle vorbei, die zum Hamburger Hafen wollen. Tipp: Ein Spaziergang durch das alte Matrosenviertel, wo sich heute zahlreiche kleine Geschäfte und Cafés angesiedelt haben.

Heilbronner Trollinger Marathon

Foto: Nasse-Design

Überlandlauf

07.05.2023

Ort: Heilbronn
Anreise: ÖPNV (kostenfrei)
Untergrund: Straße, Wege
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, Walking, Kids, Jugend
Startzeit: 8.45 Uhr
E-Mail: info@trollinger-marathon.de
Web: trollinger-marathon.de

Der Trollinger Marathon und Halbmarathon bewegt die Menschen. Am 7. Mai 2023 ist es dann wieder soweit. Heilbronn erwartet rund 6.000 Läufer, die die verschiedenen Strecken in Angriff nehmen.
Beim Trolli ist das Motto Programm: „eine Weinregion…tausende Läufer… und nur Gewinner!“ Hier paart sich sportlicher Ehrgeiz mit Naturgenuss und dem Spaß daran, einfach mit dabei zu sein. Ein wichtiger Teil der Trolli-Atmosphäre sind schon immer die Zuschauer entlang der Strecke. Ist es heiß, spritzen sie die vorbeihechelnden Läufer mit Wasser nass. Hat jemand ein Tief, wird er lautstark angefeuert. Der Einfallsreichtum der Fans ist groß. In vielen Orten schallt den Sportlern Musik entgegen. 2023 wird dann auch wieder die volle Marathondistanz im Programm sein.

Der teilnehmerstärkste Wettbewerb ist der Halbmarathon. Abgerundet wird das Angebot vom 10-km-Lauf/10-km-Walking sowie dem Staffel-Marathon, so dass für jeden die passende Strecke vorhanden ist. Der Nachwuchs tritt beim Mini-Marathon oder beim Kinder-/Jugendlauf am Samstag, 6. Mai an.

Globus-Marathon St. Wendel

Am 7. Mai ertönt für die Läufer wieder der Startschuss zum Globus-Marathon St. Wendel und damit zu einem der wohl stimmungsvollsten Lauf-Events im Südwesten. Nicht nur der Zieleinlauf in der Bahnhofstraße, wo alle – vom ersten bis zum letzten Teilnehmer – bis zur Ziellinie frenetisch angefeuert werden, sondern auch der schnelle und abwechslungsreiche Kurs sorgen erfahrungsgemäß für mehr als zufriedene Gesichter bei den Sportlern. Die 42,195 km in der Kreisstadt führen neben den stark publikumsbesuchten Abschnitten in der Innenstadt durch ruhige Landstrecken mit geringer Steigung. Dadurch ist die Strecke nicht nur für Profiläufer, sondern auch für Hobbysportler äußerst attraktiv und garantiert gemeinsame Lauffreude. Entlang der Strecke bieten Verpflegungsstellen für die Läufer frisches Obst und Getränke. Für Abwechslung und musikalische Unterstützung sorgen darüber hinaus Musikbands, die an verschiedenen Abschnitten des Kurses spielen. Auch abseits der Strecke laden die professionelle Organisation der Sportveranstaltung sowie die Läden und Straßencafés der Innenstadt zum Anfeuern, Mitfiebern und Verweilen ein.

Überlandlauf

07.05.2023

Ort: St. Wendel
Anreise: Auto
Untergrund: Straße, Wege
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 10 km, Kids
Startzeit: 9.40 Uhr
E-Mail:
globusmarathon@sankt-wendel.de
Web: www.sankt-wendel.de

Generali Genève Marathon

Überlandlauf

07.05.2023

Ort: Genf, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße, Feldwege
Profil: flach
Strecken: M, HM, HM Rollstuhl, Walking + Nordic Walking, 10km, 5km, Kids
E-Mail: info@genevemarathon.org
Web: generaligenevemarathon.com

Foto: Ben Becker

Auch unter dem neuen Sponsor Generali bleibt der Genf Marathon einer der schönsten Läufe Europas. 2023 gibt es einen neuen Start-Ort, denn die Aktiven werden in Cologny, nahe des Eaux-Vive-Bahnhofs auf die Strecke geschickt. Dann geht es zunächst durch die Landschaft mit Blick auf majestätische Berge, bevor der Parcours den Genfer See erreicht und an seinem Ufer in die Stadt führt, um schließlich das Finish auf dem Pont du Mont-Blanc zu erreichen. Der berühmte Berg ist bei entsprechendem Wetter von dieser Brücke tatsächlich zu sehen, genauso wie die berühmte Fontäne, die aus dem See heraussticht. Neben der landschaftlichen Schönheit lockt der flache, leicht abfallende Parcours, der aus den Genf Marathon den schnellsten Marathon der Schweiz macht. Mit acht Bewerben kann jeder sich seine Herausforderung suchen. Tipp: Mit der Genf Karte, die es im Tourismusamt gibt, kann man sowohl auf die Berge fahren als auch die Schiffe auf dem See nutzen und so nach dem Event relaxen. Anfahrt: Auf jeden Fall mit der Bahn, die konkurrenzlos billig ist und in der Schweiz ungewohnt pünktlich. Das Hotel sollte man vorher aber buchen, es kann sonst sehr teuer werden, da Genf zahlreiche internationale Organisationen beherbergt.

Foto: Edouard Hanotte

GutsMuths Rennsteiglauf

Foto: GutsMuths Rennsteiglauf/ Kevin Voigt

Überlandlauf

13.05.2023

Ort: Schmiedefeld
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Forst-/Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: 73,9 km (1.874 m +), M (769 m+), HM, Wandern (Nordic) Walking, kids
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@rennsteiglauf.de
Web: rennsteiglauf.de

Das schönste Ziel der Welt ist Schmiedefeld. Und der Weg dahin ist einer der kultigsten Ultra- und Marathonveranstaltungen. Der Rennsteig ist ein Kammhöhenweg durch Thüringer und Frankenwald. Was als Experiment von Jenaer Studenten vor einem halben Jahrhundert begann, ist nun eine feste Größe beim Landschaftslauf und hat doch seine Ursprünglichkeit und Originalität bewahrt. Haferschleim und Schwarzbier inklusive. Es werden auch keine Profiläufer eingekauft und dem Gewinner gebührt die Ehre, aber ein Preisgeld lässt sich hier nicht verdienen. Laufen unplugged könnte man sagen. Einmal muss man es einfach gemacht haben.

ING Night Marathon Luxembourg

Foto: Rom Helbach

Straßenlauf

20.05.2023

Ort: Luxembourg
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach, etwas wellig
Strecken: M, HM, Mini Minimarathon (Kids), Minimarathon (Kids), Staffel, 5 km, Roll & Run (Rollstuhlfahrer)
Startzeit: 19.00 Uhr
E-Mail: info@ing-night-marathon.lu
Web: ing-night-marathon.lu

Ein Lauf in die Nacht! Was wohl am ungewöhnlichsten ist beim Luxembourg Marathon, ist die Startzeit: 19.00 Uhr. Dementsprechend hat man bis 1.00 Uhr nachts Zeit, ins Ziel zu kommen. Aber natürlich möchten die Läufer früher ankommen. An der Stimmung jedenfalls wird es nicht fehlen. Die zahlreichen Verkleidungen und die orangenen Hüte sind nämlich ebenfalls ein Zeichen dieses Events. Vom Expo-Gelände geht es in vielen Kurven durch die Altstadt und die verschiedenen Viertel der Hauptstadt des Großherzogtums. Auch der Halbmarathon nimmt alle großen Hotspots in der Innenstadt mit. Bestzeitentauglich ist das Event eher nicht, denn der Parcours durch die Altstadt und die Höhenmeter kosten die eine oder andere Minute. Dafür kommen Kultur und Volksfest zusammen, und man sollte unbedingt ein längeres Wochenende einplanen, wenn man zu diesem Marathon kommt.

Regensburg Marathon

Foto: altrofoto

Durch die Bischofsstadt Regensburg wird 2023 der Marathon zum 31ten Mal führen. Mit vier Bewerben am Marathonsonntag haben die Aktiven die freie Wahl: Dabei sind vor allem auch die etwas ungewöhnlichen Strecken eines Dreiviertel- sowie eines Viertelmarathons. Die Läufer des Marathons, Dreiviertelmarathons und Halbmarathons laufen gemeinsam die erste Runde von 21 km. Die Halbmarathonstrecke erstreckt sich bis in den Osten zum Systemprüfkurs und zurück zum Start beim Infineon Parkplatz. Die Läufer des Dreiviertelmarathons und Marathons laufen hier nicht ins Ziel, sondern begeben sich auf eine zweite bzw. dritte Runde. Die Dreiviertelmarathonis laufen damit noch einmal die Viertelmarathonstrecke und die Marathonis noch zweimal die Viertelmarathonstrecke, die bereits beim Ostentor wieder stadteinwärts führt. Die Läufer bleiben somit in der Altstadt, die zum Weltkulturerbe gehört.
Der schnelle, flache Kurs hat seine wenigen Höhenmeter im Bereich der Steinernen Brücke.

Straßenlauf

21.05.2023

Ort: Regensburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, 31,2 km, HM, 10,5 km
Startzeit: 8.30 Uhr, 11.30 Uhr 10,5km
E-Mail: veranstaltung@regensburg-marathon.de
Web: regensburg-marathon.de

Foto:Christian Koehler

Salzburg Marathon

Die Lauffestspiele in der Mozartstadt. Das ist das Motto und mit gleich acht verschiedenen Bewerben wird ihm das Event absolut gerecht. So bieten die unterschiedlichen Distanzen für jedes Leistungsniveau bzw. Ziel etwas, auch familientauglich ist dieses Lauffest. Dass das Ganze vor herrlicher Kulisse stattfindet, in einer der schönsten Städte Europas, mit einer einmaligen Natur- und Bergkulisse umgeben und von der bekannten Burg überragt, macht die Verlockung noch größer. Für die Ambitionierten sei betont, dass die Laufstrecke selbst trotz Bergen im Hintergrund sehr flach ist und zu den schnellsten Parcours Österreichs zählt. Die Ziellinie des Marathons befindet sich vor dem berühmten Salzburger Festspielhaus! Salzburg ist mit der Bahn ab München hervorragend erreichbar.

Überlandlauf

21.05.2023

Ort: Salzburg, Österreich
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Straße, Pfade
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Frauenlauf, Juniormarathon, Inklusionsrun, Frühstückslauf, Teamwertung
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail: office@salzburg-marathon.at
Web: salzburg-marathon.at

Edinburgh Marathon

Foto: Reuben Tabner

Die schottische Hauptstadt hat einiges zu bieten – so auch dieses Running-Festival. Gestartet wird auf der Holyrood Park Lane. dann geht es erst einmal durch die historische Altstadt mit ihren Winkeln und Sehenswürdigkeiten und berühmten Denkmälern, einschließlich der Sicht des Castles oder Arthur's Seat bis hin zum Schottischen Parlament, man bekommt auf dem Parcours von der Stadt ziemlich viel zu sehen. Dann aber geht es ans Meer und über Land, durch die einmalige schottische Küstenlandschaft, vorbei am ältesten Golfkurs der Welt, bis ins Ziel am Meer. Mit 90 Meter Gefälle ist der Parcours flach, am Anfang abfallend und daher ziemlich schnell. Edinburgh kann sich auch als Ort des zweitgrößten Marathon im UK, hinter London, rühmen. Wer noch Lust und Kraft hat, kann bei einer Whisky-Verkostung, einem Live-Musik-Abend in einer der Bars oder auf einer Stadtführung der unheimlichen Art voller skurriler Spukgeschichten relaxen.

Straßenlauf

28.05.2023

Ort: Edinburgh, UK
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, 5 km, Junior- /Kids-Rennen
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: edinburghmarathon.com

Adidas Stockholm Marathon

Foto: Stockholm Marathon

Das auf Inseln erbaute Stockholm ist wahrlich eine Stadt am Wasser und der Marathon durchläuft alle sieben Distrikte der schwedischen Hauptstadt. Natur, Meer, aber auch die sehr gut erhaltene mittelalterliche Innenstadt (auf der gamla stan) stehen auf dem Programm. Der Zieleinlauf ist im 1912 erbauten Olympia-Stadion – ein würdiger Empfang für Champions. Der Juni ist zugleich die schönste Zeit in Schweden. Wer noch Zeit hat, sollte auf Entdeckungstour gehen.

Straßenlauf

03.06.2023

Ort: Stockholm, Schweden
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M
Startzeit: 12.00 Uhr
E-Mail: info@stockholmmarathon.se
Web: stockholmmarathon.se

Spitsbergen Marathon

Überlandlauf

03.06.2023

Ort: Longyearben, Spitsbergen (Norwegen)
Anreise: Flug
Untergrund: Straße, Dirt Road
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 10 km
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: post@svalbardturn.no
Web: spitsbergenmarathon.no

Foto: Svein Rune Kjøllesdal

Einer der nördlichsten Marathons (78ter Breitengrad) und ein Abenteuer für die Liebhaber herber nordischer Landschaften mit Gletschern und – unter Umständen – sogar Eisbären, weshalb die Strecke mit bewaffneten Posten gesichert ist. Wer einmal da war, schwärmt von dem unvergleichlichen Naturerlebnis. Mit ca. 600 Teilnehmern ist das Event ein kleiner Marathon, bei dem man auch mal allein mit der Natur ist. Im Juni kommt der Besucher in den Genuss des Polarsommers, in dem hier auch in der Nacht die Sonne scheint. Für den Marathon läuft man einen 2-Runden-Kurs. Auf diesem liegen nicht nur Fjord und Husky-Farmen, sondern auch eine der früheren Kohlegruben.

Dolomites Saslong Half Marathon

Trail/Berglauf

10.06.2023

Ort: Santa Cristina, Italien
Anreise: Auto
Untergrund: Trails, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: 21 km (900 m +)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@saslong.run
Web: saslong.run

Foto: Carsten Drecoll

Ein Traillauf mit unvergleichlicher Landschaft – kein Asphalt, 50 Prozent wirkliche Trails. Ein Halbmarathon mit ca. 900 positiven Höhenmetern, die den Aktiven bis auf 2.300 m ü.M. hinaufführen. Das Hotel Cendevaves, vor dem Start und Ziel liegen, wird von begeisterten Läufern geführt und bietet auch abseits von Events beste Ausgangsbedingungen für Bergspezialisten. Der Lauf selbst ist nicht einfach, da es zunächst recht steil bergauf geht und auch die Downhills mit teilweise gerölligem Untergrund Trail-Erfahrung erfordern. Mit 21 km ist der Lauf dennoch super für den Saisoneinstieg oder das Kennenlernen der Trail-Welt geeignet.

Innsbruck Alpine Trailrun Festival

Foto: Lukas Duernegger

Für jeden die richtige Strecke. Das gibt es bei diesem Trailrun-Festival der Extraklasse, das von dem Ausrüster Adidas Terrex gesponsert wird. Je nach Leistungsniveau und persönlicher Zielsetzung ist für jeden Anspruch etwas dabei. Gestartet wird diesmal wieder in der Altstadt von Innsbruck geht es in die Bergwelt gleich hinter der Stadt. Die längeren Distanzen können mit herrlichen Bergpanoramen und manchen Überraschungen bzw. Herausforderungen auf der Strecke aufwarten. Sie sind etwas für erfahrene Trailrunner. Die kürzeren Strecken erlauben auch Genussläufern und Athleten, die sich an das Thema Trailrunning herantasten wollen, den vollen Genuss. Bei allen Läufen ist die Pflichtausrüstung zu beachten (sie wird kontrolliert). Der K35 war letztes Jahr neu und hat sich bewährt. Daher ist er wieder dabei. Kurz darauf findet die WM 2023 im Trailrunning statt, die Strecke ist teilweise dieselbe wie beim IATF.

Trail/Berglauf

01. – 04.06.2023

Ort: Innsbruck, Österreich
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: K110 (108 km, 4.890 hm +, 4.890 hm -); K85 (88 km, 3490 hm +, 3490 hm -); K65 (67 km, 1790 hm +, 1790 hm -); K42 (46 km, 2.410 hm +, 3.340 hm -); K35 (35 km, 1.600 hm +; 2.030 hm -); K25 (25 km, 520 hm +, 950 hm -); K15 (17 km, 540 hm +, 560 hm -); K7 (7 km, 280 hm +, 280 hm -)
Startzeit: 0.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: innsbruckalpine.at

Hochkönigman

Die Etappe von 32,6 km ist Teil der Skyrunner World Series. Der Hochkönigman ist seit Jahren ein Trailfestival der Spitzenklasse – von Trailrunnern für Trailrunner gemacht. Hart, aber geil – das ist schon mal der Kommentar. Mit Maria Alm am Steinernen Meer ist für eine einmalige Berglandshcaft gesorgt, sowie für reichlich Höhenmeter.

Trail/Berglauf

02. – 04.06.2023

Ort: Maria Alm, Österreich
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: alpin
Strecken: 86,8 km (5.229 m +); 49,9 km (3.060 m +); 32,6 km (SKYRACE Series) (2.720 m +); 20,9 km (1.160 m +); 9,2 km (310 m +); Downhill: 2,57 km (369 m -), Kids
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: kontakt@trailrunning-verband.at
Web: hochkoenigman.run

Foto: Guillem Casanova

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg

Straßenlauf

11.06.2023

Ort: Duisburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Inliner, Staffel, Handbiker, Ekiden (Jugendliche) +10 km virtuell
Startzeit: ab 8.00 Uhr
E-Mail: info@rhein-ruhr-marathon.de
Web: rhein-ruhr-marathon.de

Einer der dienstältesten Stadt-Marathons, der im Sportpark Duisburg startet und endet, feiert sein 40-jähriges Jubiläum. Unterwegs geht es über Rhein und Ruhr, vorbei am berühmten Theater und durch den Innenhafen. Wer sich auskennt, dürfte zudem die eine oder andere Kulisse der Schimanski-Tatorte wiedererkennen. Die Strecke ist bis auf wenige mäßige Anstiege (auf der Brücke der Solidarität erreicht man 21 m ü. M.) eben. Erstmals gehört die Halb-Marathon-Staffel zum Wettkampfprogramm des Duisburger Ausdauer-Sonntags. Der Termin garantiert einen Sommerlauf. Und Stimmung ist im Pott eh klar – vor allem beim Zieleinlauf in der Schauinsland-Reisen-Arena. Tipp: Nach der Regeneration den Landschaftspark Duisburg Nord besichtigen und Hochöfen sowie andere alte Anlagen aus vergangenen Hüttenzeiten besichtigen.

EWE-Nordseelauf 2023

Foto: Ralf Graner

Überlandlauf

10. – 17.06.2023

Ort: Sieben Orte in Ostfriesland
Anreise: Bahn, Bus, Auto, Fähre
Untergrund: Schotter, Pflasterstein, Wege, Sand
Profil: flach
Strecken: 7 Etappen je ca. 10 km
Startzeit: wird noch bekanntgegeben
E-Mail: nordseelauf@iventos.de
Web: nordseelauf.com

Laufen und so viel Meer! Seit über 20 Jahren ist der EWE-Nordseelauf als Traditionsveranstaltung an der Ostfriesischen Nordseeküste etabliert. Er lädt dazu ein, die endlose Weite des Weltnaturerbes Wattenmeer, die feinsandigen Strände und das maritime Flair zu genießen. Der Etappen-Lauf findet an sieben aufeinanderfolgenden Wochentagen statt – das nächste Mal vom 10. bis 17.06.2023. Dabei kann man wahlweise Tagesläufe, Läufe über mehrere Etappen oder auch den gesamte Lauf absolvieren. Der EWE Nordseelauf ist ein einzigartiges Erlebnis auf sorgfältig ausgewählten Laufstrecken, die zu großen Teilen direkt am Meer entlang führen und ein herrliches Panorama bieten. Neben den Inseln Juist und Wangerooge sind auch Carolinensiel, Otterndorf, Wangerland, Bremerhaven oder Norddeich Etappenorte. Dabei setzen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugleich aktiv ein Zeichen für Fairness, Respekt und Mitmenschlichkeit: Gestartet wird unter dem Motto: Mach nicht halt – lauf gegen Gewalt.

Salomon Zugspitz Ultratrail 2023 powered by Ledlenser

Trail/Berglauf

16. – 18.06.2023

Ort: Garmisch-Partenkirchen
Anreise: Bahn
Untergrund: Trails
Profil: gebirgig, alpin
Strecken: Ultratrail (111 km, 5.180 m +, 5.180 m -); Ehrwald Trail (87 km, 4.100 m +, 4.460 m -); Leutasch Trail (69 km, 2.950 m +, 3.360 m -); Mittenwald Trail (45 km, 1.920 m +, 2.130 m -); Garmisch-Partenkirchentrail (32 km, 1.535 m +, 1.535 m -); Grainau Trail (14 km, 500 m +, 540 m -)
Startzeit: ab Fr. 23.00 Uhr
E-Mail: zut@planb-event.com
Web: zugspitz-ultratrail.com

Fotos: Andi Frank

Der Zugspitz Ultratrail, organisiert von der Eventagentur planB-event company, ist das größte Trailrunning-Ereignis in Deutschland. 4.000 Aktive werden für 2023 erwartet. Neben dem Ultra, dem Zugspitz Ultratrail, gibt es fünf weitere Bewerbe, die eigene Namen tragen. Gestartet wird auf dem Richard-Strauss-Platz. Die Strecken wurden angepasst, durch die zusätzliche Schleife um den Osterfelderkopf werden sie zumeist länger und etwas schwerer. Der Garmisch-Partenkirchentrail (früher Basetrail) wird nun mit 32 Kilometern und 1.535 Höhenmetern bedeutend anspruchsvoller als dieses Jahr. Eine neue, 14 km kurze Strecke, der Grainau Trail, eignet sich für alle Trailrunning-Einsteiger. Ebenso attraktiv ist die große Expo mit über 30 Ausstellern, darunter allem, was Rang und Namen im Berglaufsport hat.

EVL-Halbmarathon

Foto: Christian Siedler

Am 18. Juni 2023 geht der EVL-Halb-Marathon in die 21. Runde. Mit drei Distanzen geht es auf den Rundkurs für den 5 KM-Lauf, den EVL-10er und den EVL-HalbMarathon. Auf den beiden „kurzen“ Distanzen kann außerdem gewalkt werden. Nach der erfolgreichen Premiere 2022 mit dem neuen Start- und Zielbereich auf der Bismarckstraße – mitten im Herzen des Leverkusener Sports – wird auch der 21.-EVL-HalbMarathon an der Ostermann-Arena sowohl starten als auch enden. Die reizvolle Streckenführung zeigt den Aktiven die schönsten Ecken der Stadt. Ein Highlight ist eine Runde um den heiligen Rasen mitten in der BayArena. Ein breiter, langer Zieleinlauf auf der Bismarckstraße erzeugt eine wahre Gänsehautstimmung. Unterwegs sorgen neben den Anwohnern auch wieder Samba- und Trommlergruppen für eine großartige Stimmung auf der Strecke.

Straßenlauf

18.06.2023

Ort: Leverkusen
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, 10 km, 5 km, (Nordic) Walking, Bambini
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail:
info@leverkusen-halbmarathon.de
Web:
leverkusen-halbmarathon.de

Marathon du Mont-Blanc

Die Ultradistanz gehört zu den technischsten Strecken Frankreichs. Gelaufen wird durchweg auf Wanderwegen, die allerdings teilweise schmal sind und Können sowie Schwindelfreiheit erfordern. Gleichzeitig gehört dieser Parcours auch zu den schönsten. Auch alle anderen Distanzen sind gestandene Bergläufe. Das Panorama mit dem Mont-Blanc, der sich immer wieder zeigt, ist spektakulär. Die ganze Veranstaltung geht von Donnerstag bis Sonntag. Sehr übersichtlich gemacht ist die Homepage. Für die Rennen gibt es eine Pflichtausrüstung.

Trail/Berglauf

22. – 25.06.2023

Ort: Chamonix, Frankreich
Anreise: Flug Auto
Untergrund: Gebirge
Profil: gebirgig
Strecken: 92 km (6330 m +/-), 42 km (2540 m +/-), 23 km (1680 m +/870 m -), 21 km (1450 +/-), 10 km (280 m +/-) 3,8 km (1000 m +), 18-22 Jahre: 15 km (810 m +/1160 m -), Kinderlauf
Startzeit: Ultra: 4.00 Uhr (Freitag, 23.06.), Marathon: Sonntag, 25.06. 7.30 Uhr
E-Mail:
club@chamonixsport.com
Web: marathonmontblanc.fr

Foto: David Gonthier

La Sportiva Lavaredo Ultra Trail by UTMB

Foto: Canofotosports014

Trail/Berglauf

23. – 25.06.2023

Ort: Cortina d'Ampezzo, Italien
Anreise: Bus (Shuttle ab Venedig Flughafen), Auto
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Steige
Profil: gebirgig
Strecken: 120 km (5.800 m +), 80 km (4.600 m +), 48 km (2.600 m +), 20 km (1.000 m +), 10 km (200 m +)
Startzeit: 23.00 Uhr (Freitag, 23.06.2023)
E-Mail: Kontaktformular
Web: ultratrail.it

Eines der größten Trailrunning-Events (5.000 Teilnehmer) startet jedes Jahr in Cortina d'Ampezzo – dieses Jahr zum 15ten Mal. Mit dem Ultra über 120 Kilometern und 5.800 positiven Höhenmetern ist die Veranstaltung etwas für Spezialisten. Kein Wunder, dass hier die Elite des Trailrunning-Sports antritt. Auch die kürzeren Distanzen sind nichts für Einsteiger. Wer sich einstimmen möchte, sollte sich das sehr schöne Video von 2022 ansehen. Neu ist die 10-km-Strecke. Die Startplätze werden verlost, nachdem eine Vor-Registrierung erfolgte.

hella hamburg halbmarathon

Foto: BMS - Die Laufgesellschaft mbH

Straßenlauf

25.06.2023

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, Skaten
Startzeit: 9.00 Uhr (8.30 Uhr Skaten)
E-Mail: info@hamburg-halbmarathon.de
Web: hamburg-halbmarathon.de

Frei nach Hans Albers wird das Lied „Auf der Reeperbahn morgens um zehn" angestimmt – und ca. 10.000 Aktive machen sich für den Halbmarathon durch die berühmte Hansestadt bereit. So wird auch 2023 der Halbmarathon durch Hamburg gestartet, dessen Kurs an möglichst vielen Highlights der Stadt vorbeiführt, insgesamt 50 sollen es sein. Die Landungsbrücken, die historische Speicherstadt, der Wallringtunnel, die Kennedybrücke, die Strecke um die Außenalster sowie das Ziel in den Hallen der Hamburg Messe gehören dazu. Etwa 40 Eventpunkte machen Stimmung und feuern die Läufer an: DJ-Support, Livemusik, afrikanische, südamerikanische und japanischen-Trommeln, ein Bergfest mit echten schweizer Alphörnern, ein Männer-Chor, mehrere Cheering-Zones und Akrobaten wechseln sich ab. Auf hanseatisch blauem Teppich geht es schließlich ins Ziel.

Bernina Ultraks

Foto: Martin Vogel

Trail/Berglauf

01.07.2023

Ort: Pontresina, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Steige, Eis
Profil: gebirgig
Strecken: M (2.600 m +), 30,1 km (1.800 m +), 16,3 km (870 m +), 6,5 km (1.400 m +) 1,5 km
Startzeit: 7.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: bernina.ultraks.com

Der Bernina Ultraks fand 2021 erstmalig statt und war gleich ein spektakulärer Erfolg. Der Marathon führt bis auf gut 3.000 Meter hinauf und quert mehrere Gletscher. Start und Ziel liegen in Pontresina auf ca. 1.800 Metern Höhe. Spikes gehören zur Pflichtausrüstung, denn die Gletscherpassagen sind anders nicht begeh- oder belaufbar. Im „Festsaal der Alpen“ auf der Diavolezza hat man einen herrlichen Blick auf die umliegenden Gipfel. Insgesamt sind vier Berge auf der Marathondistanz zu erklimmen. An den einzelnen Stationen sind Cut-off-Zeiten festgelegt, und auch sonst wird viel für die Sicherheit der Teilnehmer unternommen. Neben den Höhenmetern ist es vor allem der wechselnde und teils geröllige Untergrund, der diesen Lauf recht technisch macht. Kürzere Strecken, „Corvatsch“ und „Steinbock“ genannt, sind gleichfalls wahre alpine Erlebnisse. Auf einem Vertical sind 1.400 Höhenmeter zu bewältigen – und zwar auf 6,6 Kilometern Länge.

Stubai Ultratrail

Trail/Berglauf

01.07.2023

Ort: Innsbruck, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 68 km (4.700 m +, 2355 m -), 32 km (2.630 m +, 720 m -), 19 km (1.796 m +), 9 km (1.210 m +), Vertical 5,3 km (890 m +)
Startzeit: 1.00 Uhr (K68)
E-Mail: info@stubai-ultratrail.com
Web: stubai.at/ultratrail/

Foto: Markus Frühmann

City2glacier! Von der Stadt ins ewige Eis. Der K 68 führt innerhalb eines Tages von der Olympiastadt Innsbruck bis auf 3.150 Meter Höhe auf den Stubaier Gletscher. Dabei sind 4.700 Meter im Aufstieg und 2.355 m im Abstieg zu bewältigen. Die 32 km führen von Neustift auf die bergstation Eisgrat am Stubeier Gletscher. Dort enden auch die kürzeren Strecken, sodass auch hier hochalpines Lauferlebnis und spekrakuläre Bergwelten garantiert sind. Der Start des K 68 findet beim Vorplatz Landestheater statt.

Gletschermarathon

Alle Distanzen haben dasselbe Ziel, starten aber entsprechend von unterschiedlichen Stationen im langgezogenen Pitztal (an dessen Ende ein Gletscher sitzt, der aber hier nicht tangiert ist). Der Marathon startet in Mandarfen auf 1.675 m Höhe. Das Ziel liegt auf 847 m. Wer also das wild romantische Pitztal kennenlernen möchte, ohne auf die Trails zu steigen, der ist bei diesem Straßenlaufevent richtig. Wer die Trails sucht, muss sich an den Pitz Alpine Glacier Trail halten. Das Pitztal ist mit der Bahn und den Postbussen hervorragend erreichbar. Der Gletschermarathon ist seit 2021 ein Green Event und achtet besonders auf Umweltverträglichkeit.

Überlandlauf

02.07.2023

Ort: Mandarfen, Österreich
Anreise: Bahn + Postbus
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 11,23 km, 5,3 km
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@gletschermarathon.at
Web: gletschermarathon.at

Seiser Alm Halbmarathon

Trail/Berglauf

02.07.2023

Ort: Seis am Schlern, Italien
Anreise: Auto/Bus + Seilbahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: HM (600 m +)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@seiseralm.it
Web: seiseralm.it

Foto: Carsten Drecoll

Ein herrlicher Lauf auf der größten Hochalm Europas, vielfach über alpine Wiesen mit den charakteristischen Holzhütten und mit Ausblick auf beeindruckende Felsen. Mit 600 Höhenmetern ist der Lauf nicht zu schwer. Läuft man durch die herrlichen Sommerwiesen auf dieser Alm, kann es passieren, dass der Aktive nicht ins Ziel will, so betörend kann die Natur hier sein.
Es gibt nur 700 Startplätze, daher ist rechtzeitige Anmeldung sinnvoll. Die Seiser Alm ist weitgehend für Autos gesperrt, hinauf gelangt man am besten mit der Umlaufbahn ab Seis. Das Event ist ein Green Event.

Rheinquelle Trail

Foto: Henning Angerer

Trail/Berglauf

08.07.2023

Ort: Sedrun, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 42,2 km (3009 hm +/-), 18 km (1226 hm +/-), Kids
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@rheinquelletrail.ch
Web: rheinquelle-trail.ch

Die Region Disentis Sedrun ist bei uns vielleicht noch nicht so bekannt, aber umso mehr wert, entdeckt zu werden. Denn sie wartet mit herrlichen alpinen Landschaften auf und beheimatet die Quelle des Rheins. Zahlreiche Sportmöglichkeiten inklusive. Zum vierten Mal findet nun der Rheinquelle Trail statt, der zwei spektakuläre Trailrouten anzubieten hat. Die lange Strecke hat sich seit 2022 zur vollen Marathonstrecke entwickelt. Die Trail-Elite hat das Event schon für sich entdeckt, aber auch als Breitensportler sollte man sich den Termin notieren. Trotz Corona hat man es 2020 geschafft, dieses Event zu kreieren, was für die Top-Organisation der Veranstaltung spricht.

Rosengarten Schlern Sky Marathon

Foto: FotoArmin.com

Trail/Berglauf

08.07.2023

Ort: Tiers – St. Zyprian
Anreise: Auto
Untergrund: alpine Pfade, Bergwege
Profil: gebirgig
Strecken: 45 km (2.980 m +, 3.083 m -)), 36 km (1.908 m +, 1.935 m -)
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail: info@skymarathontiers.it
Web: skymarathontiers.it

Klein, aber fein ist das Motto des Rosengarten Schlern Skymarathon, der lokalen, nationalen und internationalen Trailrunning-Liebhabern ein einzigartiges Laufabenteuer im UNESCO Weltnaturerbe bietet. Es sind nicht die 45 Kilometer und auch nicht die 3.000 Höhenmeter, die diesen Lauf so anspruchsvoll machen, es ist der Untergrund - und Trailrunner lieben diesen technisch anspruchsvollen Lauf, dessen lange Strecke zu 100 Prozent asphaltfrei ist! Seit 2009 zählen der Rosengarten und der Schlern als Teile der Dolomiten zum UNESCO Weltnaturerbe und die Organisatoren legen Wert auf eine Veranstaltung im Einklang mit der Natur. In diesem Punkt ist man sich auch mit dem Hauptsponsor Dynafit einig. Dynafit ist eine Marke der Oberalp Gruppe, die sich das Thema Nachhaltigkeit seit Jahren auf die Fahne geschrieben hat.

Reschenseelauf

Überlandlauf

15.07.2023

Ort: Curon/Graun, Italien
Anreise: Auto
Untergrund: Spazierwege
Profil: flach
Strecken: 15,3 km, Handbike, Kids, Nordic Walker
Startzeit: ab 17.00 Uhr (Blöcke)
E-Mail: info@reschensee.it
Web: reschenseelauf.it

Foto: Carsten Drecoll

Seit über 20 Jahren gibt es den Lauf um den berühmten Stausee in Südtirol, nicht weit von der österreichischen Grenze und dem Reschenpass. Als in den 50er-Jahren das alte Dorf Graun abgebrochen und geflutet wurde, um einen Stausee zur Energiegewinnung zu erzeugen, wurden viele Bewohner heimatlos und ein Großteil verließ die Gegend. Heute erscheint der Ort den Besuchern idyllisch mit dem alten Kirchturm, der aus dem Wasser ragt. Der Hauptlauf hat sich zu einem wahren Volksfest des Laufsports entwickelt. Mit der relativ kurzen Distanz von 15,3 km kann der Breitensportler genauso mitmachen, wie die Spitzenathleten, die den Parcours entsprechend schneller absolvieren. Das Wichtigste ist hier aber dabeizusein, und natürlich das Programm drum herum. Eine Stele mit den Siegern steht am Parkplatz in der Nähe des versunkenen Dorfes.

Grossglockner ULTRA-TRAIL powered by Dynafit

Foto: Markus Frühmann

Trail/Berglauf

27. – 30.07.2023

Ort: Kaprun, Österreich
Anreise: Auto
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade und Steige
Profil: gebirgig
Strecken: 110 km (6.500 m +), 84 km (5.000 m +), 57 km (3.500 m +), 35 km (1.500 m +), 16 km (1.000 m +), Mini (Kids)
Startzeit: 22.00 Uhr (Fre., 28.07.)
E-Mail: Kontaktformular
Web: ultratrail.at

Einmal um den Großglockner herum, größtenteils auf der Großglocknerrunde, die als Wanderweg angelegt ist. Es geht dabei über vier Gipfel und entlang der Stauseen. Bei entsprechendem Wetter ist nicht nur der Blick auf den Großglockner selbst, sondern auch auf viele andere 3000er in der Umgebung garantiert. Für die Langdistanz muss man sich mit ITRA-Punkten oder vergleichbaren Rennen qualifizieren. Das Terrain wird zu Recht als technisch sehr schwierig beschrieben (einschließlich Schneefelder), und zwar auch für die kürzeren Distanzen. Neu ist ein 14-km-Speed-Trail. Der Startschuss fällt im Zentrum von Kaprun.

Davos X-Trails

Foto: Carsten Drecoll

Trail/Berglauf

29.07.2023

Ort: Davos, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: Diamond Run 68 km (2.606 m +/-), Gold Run 43 km (1.424 m +/-), Silver Run 23 km 631 m +/279 m -), Bronze Run 10 km (163 m +/-)
Startzeit: ab 7.00 Uhr
E-Mail: x-trails@davos.ch
Web: davos-xtrails.ch

Der Swissalpine Davos ist nicht nur bekannt als der älteste Marathon Graubündens, sondern auch als einer der größten im ganzen Alpenraum. Im vergangenen Jahr erhielt die Veranstaltung ein Facelifting: Neuer Name „Davos X-Trails“, neue einheimische Organisation und neue Angebote. Eines bleibt jedoch weiterhin gleich: Das einmalige Lauferlebnis in der Davoser Bergwelt mit Strahlkraft weit über die Landesgrenzen hinaus. Alle beliebten Laufstrecken bleiben erhalten, sie bestechen durch die einzigartige und hochalpine Szenerie. Mit Wettbewerben in den unterschiedlichen Distanzen und verschiedenen Kategorien sprechen die X-Trails sowohl Bergläufer*innen und Trailrunner*innen als auch Genussläufer*innen an. Das Label Swissalpine bietet dieses Jahr einen neuen Lauf von Chur aus an.

hella marathon nacht rostock

Straßenlauf

05.08.2023

Ort: Rostock
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Halbmarathon, Rostocker 7 (7 km), Schülerlauf (1,7 km)
Startzeit: 18.00 Uhr (M)
E-Mail: info@rostocker-marathon-nacht.com
Web: rostocker-marathon-nacht.com

Foto: Michael Strokosch

Traumhaft schön entlang der Warnow. Die Rostocker Marathonnacht erfreut sich weiterhin größter Beliebtheit und ist für alle Lauf- und Küstenfans eine Reise wert.
Die Marathonis starten in der Nähe des Stadthafens, laufen entlang der Warnow, durch den Warnowtunnel in den IGA Park und wieder zurück ins Herzen der Stadt. Die Halbmarathonis werden mit der Fähre zu ihrem Startpunkt am Warnowtunnel gebracht und laufen dann gemeinsam mit den Marathonläufer*innen dem Ziel entgegen. Wer gerne auf einer kürzeren Distanz dabei sein möchte, findet bestimmt Gefallen an der „Rostocker 7“, eine Sightseeing-Tour von sieben Kilometern Länge. Und auch der Laufnachwuchs kommt nicht zu kurz: Um 17.00 Uhr starten die Schülerläufe über 1,7 km. Ihr habt

Lust auf ein aktives Wochenende in Rostock? Dann schnuppert mit uns gemeinsam die salzige Ostseeluft und erlebt einen sportlichen Abend mit Urlaubsfeeling und maritimen Flair. Und dass man als Nordlicht auch mal wetterfest sein muss, ist wohl selbstverständlich.

Pitz Alpine Glacier Trail

Foto: Roastmedia

Eine Veranstaltung, viele Zielgruppen – dieses Motto gilt beim Pitz Alpine Glacier Trail, der am Ende des langen Pitztals ab Mandarfen stattfindet und auf hochalpine Trails führt, inklusive Gletscherquerung. Die längeren Läufe sind auch vom Untergrund technisch sehr schwer – und das Wetter kann im August nasskalt sein. Da der P 30 Teil der Golden Trail Series ist, trifft sich hier alles, was Rang und Namen in der Trailszene hat. Aber auch Breitensportler kommen voll auf ihre Kosten: Ob kurz oder auf Marathonniveau – das Erlebnis dieses schroffen und wilden Bergwelt ist einmalig. Die Anreise ist ab Imst mit dem Postbus sehr einfach, man braucht kein Auto. Mit der Pitzcard (erhältlich in vielen Hotels) kann man den Bus und die Berg-Bahnen kostenfrei benutzen, was auch für Zuschauer eine gute Idee ist.

Trail/Berglauf

04. – 06.08.2023

Ort: Mandarfen, Österreich
Anreise: Bahn, Postbus, Shuttles zum Start
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: P105 (106 km, 6.100 hm +); P90 (90 km, 5.400 hm +); P60 (62 km; 4.000 hm +); P45 Glacier (44 km, 2.800 hm +); P45 Riffelsee (44 km, 2.450 hm +); P30 (287 km, 1.600 hm +); P 15 (16 km, 850 hm +), Kids
Startzeit: ab 23.00 Uhr (Fre.)
E-Mail: office@pitz-alpine.at
Web: pitz-alpine.at

Swissalpine Chur

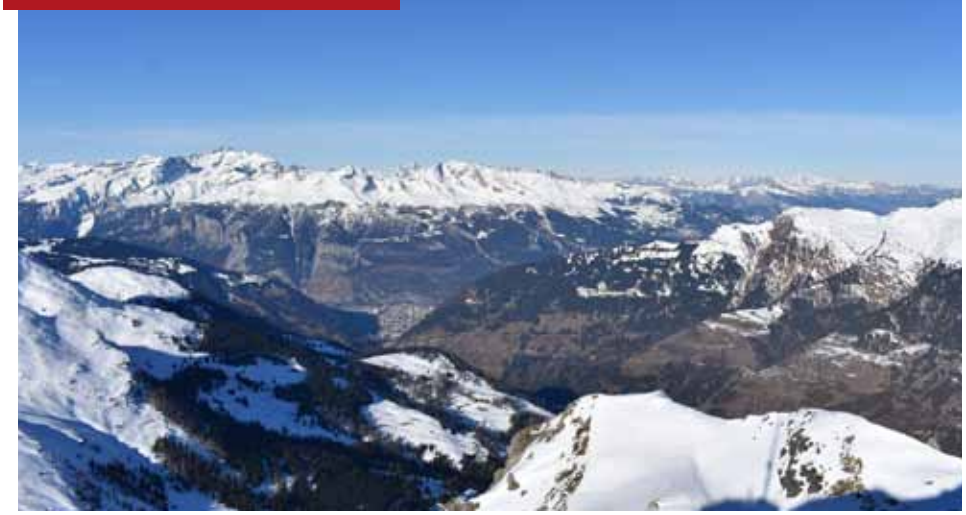

Foto: Carsten Drecoll

Im Jahr 2021 fand der Swissalpine – der älteste Traillauf Graubündens – letztmalig von Davos aus statt. Das Format besteht jetzt fort unter dem Namen Davos X-Trails. Der Swissalpine hat sich neu aufgestellt und startet 2023 mit neuem Design und Strecken ab Chur. Der GR 86 führt nach Arosa und sogar bis aufs Weißhorn (bei gutem Wetter mit herrlichem Blick auf Chur) – hat also gleich sehr viel zu bieten. Doch auch die kürzeren Bewerbe sind anspruchsvoll. Ein 100-Meiler als Königsdistanz ist für 2024 geplant.

Trail/Berglauf

06.08.2023

Ort: Chur, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Wanderwege, Forstwege, alpine Trails, tls auf Schnee
Profil: gebirgig
Strecken: GR86 (86 km, 5.287 m +/-); GR43 (42,8 km, 2.649 m +/-); GR23 (22,7 km, 1.425 m +/-)
Startzeit: 6.00 Uhr und 9.00 Uhr
E-Mail: info@swissalpine.ch
Web: swissalpine.ch

Allgäu Panorama Marathon

Trail/Berglauf

13.08.2023

Ort: Sonthofen
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Wanderwege, Straße
Profil: gebirgig
Strecken: 69,3 km (3.119 m +), M (1.374 m +), 18,3 km (1.111 m +), HM (140 m +), 5 km (7 m +), Kidsrun
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail: reusch@laufladen-sonthofen.de
Web: allgaeu-panorama-marathon.de

Auf profilierter Strecke geht es durch das herrliche Allgäu – bei gutem Wetter auch mit dem angekündigten Panorama. Der Ultra mit gut 3.000 Höhenmetern ist schon sehr anspruchsvoll. Veranstaltet wird dieses Event von Axel Reusch, dem Inhaber eines Laufladens. Und es handelt sich durchaus um einen Geheimtipp, denn der Lauf wird mit viel Herzblut aller Beteiligten realisiert. Liest man die vielen begeisterten Kommentare der Teilnehmer, hilft nur eins: Anmelden und dabeisein.

Foto: Allgäu Panorama Marathon

Reykjavik Marathon

Straßenlauf

19.08.2023

Ort: Reykjavik, Island
Anreise: Flug, Schiff
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, 3 km, 600 m
Startzeit: 8.40 Uhr
E-Mail: marathon@marathon.is
Web: marathon.is

Foto: RMI

Einmal um und durch Reykjavik, mit reichlich Blick aufs Meer, aber auch auf manche Sehenswürdigkeit wie zum Beispiel die Harpa, das große Konzert und Kulturzentrum direkt neben den Schiffen, dem Höfdi Hus, wo sich einst Reagan und Gorbatschow zum historischen Abrüstungsgespräch trafen, zugleich eines der wenigen wirklich alten Häuser der Stadt, dem Hafen natürlich, einem Denkmal für Islands Fischer und vieles mehr. Island ist eine Reise wert und die Hauptstadt ist liebenswürdig und städtischer als man vielleicht denkt. Auch beim Anfeuern und Musik machen an der Strecke zeigen die Isländer ihre spontane Seite. Tipp zum Essen: Wer dabei nicht arm, aber satt werden will, halte sich an die Asiaten. Isländische Spezialitäten sind speziell … und Essen ansonsten ziemlich teuer. Am selben Tag findet auch die Reykjavik Culture Night statt. Lasst euch überraschen.

Ringelnatzlauf

Sport macht Schwache selbstbewußter,
Dicke dünn, und macht
Dünne hinterher robuster,
Gleichsam über Nacht.

Eine Veranstaltung für die ganze Familie, die nach einem berühmten und eigenwilligen Stadtkind benannt wurde. In Wurzen (nahe Leipzig) wurde nämlich der Sprach- und Lebenskünstler Joachim Ringelnatz geboren. Nach abenteuerlichen Seefahrerjahren machte dieser sich einen Namen als Hausdichter des Simplicissimus. Sein Gedicht „Ruf zum Sport“ könnte das Motto des Laufs sein, der von den Stadtwandlern, einem Verein in Wurzen organisiert wird.

Straßenlauf

13.08.2023

Ort: Wurzen
Anreise: Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: 10 km, 5 km, Staffel, Mini, Kids
Startzeit: 11.30 Uhr (Hauptlauf 10 km)
E-Mail: info@ringelnatzlauf.de
Web: ringelnatzlauf.de

Sunset Wattenmeer 2023

Foto: Thomas Sobzcak

Überlandlauf

19. – 20.08.2023

Ort: St. Peter-Ording
Anreise: Bahn, Shuttle
Untergrund: Wege, Strand
Profil: flach
Strecken: 254,9 km Staffellauf
Startzeit: ab 10.00 Uhr
E-Mail: info@sunset-series.de
Web: sunset-series.de/strecke-wattenmeer/

Man nehme sich 9 Mitstreiter und laufe 250 Kilometer, immer anner Küste entlang. So. Am Wattenmeer, in den Sonnenuntergang. Das ist die Idee und sie macht richtig viel Spaß. Der Start findet in Hamburg auf dem Fischmarkt statt, von wo aus es entlang der Elb-Deiche Richtung Nordseeküste geht. Wenn dann die Elbe in das Wattenmeer – ein UNESCO-Weltnaturerbe – mündet, gelangen die Aktiven in eine erstaunliche Naturvielfalt, fruchtbares Marschland und eine Vielzahl an Naturreservaten. Gelaufen wird am Tag, in der Nacht und wieder am Tag. Auf dem Weg liegen die malerischen Städtchen Glückstadt, Brunsbüttel, Friedrichskoog und Büsum. Das Ziel liegt in St. Peter Ording. Der 250 km lange Kurs unterteilt sich in 30 Streckenabschnitte, die abwechselnd von einem Teammitglied gelaufen werden. Ein Teammitglied befindet sich auf der Strecke, der Rest reist im Fahrzeug zum nächsten Wechselpunkt. Bei einem Standard Team mit 10 Läufer*innen übernimmt also jedes Mitglied 3 Streckenabschnitte, welche in der Distanz zwischen 4 und 18 km variieren. Abhängig von der Streckenwahl kommt so jeder auf eine Gesamtdistanz von 20 bis 35 km.

St. Moritz Running Festival

Foto: Sportograf

Trail/Berglauf

11. – 13.08.2023

Ort: Ludains, Schweiz
Anreise: Auto
Untergrund: Wanderwege, Trails
Profil: bergig
Strecken: Crossing Engiadina 23,1 km (1.360 m +/1298 m -), Free Fall Vertical 6,6 km (1067 m +/ 7 m -); Engadiner Sommerlauf 25,5 km (365 m +/401 m -); Run Pontresina 12,2 km (220 m +/258 m -); Kids
Startzeit: 10.15 Uhr
E-Mail: info@engadiner-sommerlauf.ch
Web: stmoritzrunningfestival.ch

Im Rahmen des St. Moritz Running-Festivals finden der Engadiner Sommerlauf sowie weitere Bewerbe statt. Gelaufen wird auf dem „Dach Europas“ und in einer einmalig idyllischen Landschaft, u. a. am Silvaplana-See vorbei. Der Crossing Engiadina und der Free Fall Vertical sind zwei Etappen eines Rennens. Dagegen ist der Engadiner Sommerlauf ein Genusslauf für Jedermann. Wer es kürzer will, entscheidet sich für den Run Pontresina. Etwas Besonderes ist das Festivalprogramm jenseits der Bewerbe: Live-Musik, Yoga und gutes Essen sind mit von der Partie.

Karwendelmarsch

Foto: Fabio Keck

Trail/Berglauf

26.08.2023

Ort: Scharnitz – Pertisau am Achensee
Anreise: Auto
Untergrund: Wanderwege, Forstwege
Profil: bergig
Strecken: 52 km (2.281 m +), Ausstieg bei km 35 möglich.
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: info@achensee.com
Web: karwendelmarsch.info

Eine uneitle, aber knackige Laufveranstaltung mit einer Strecke von 52 Kilometern, die zu bewältigen ist. Die gesamte Strecke verläuft in alpinem Gelände. Auf dieser geht es auf und ab, man akkumuliert insgesamt 2.281 Meter im Anstieg. Ziel ist das malerisch am Achensee gelegene Pertisau, das auch zu einem kleinen Erholungsurlaub einlädt. Bei Kilometer 35 in Eng gibt es die Möglichkeit, auszusteigen und als Finisher der Teilstrecke gewertet zu werden. Als Event richtet sich der Lauf an trainierte Hobbysportler und Bergfans. Zudem kann die Strecke auch als Marsch bewältigt werden. Für alle gibt es die Möglichkeit, auf der Homepage „G’schichtn“ zu teilen. Legendär: die deftige Verpflegung und – jetzt wieder – die Blaubeersuppe. Im Sommer findet ebenso ein Trailrunning-Camp statt.

Kleine Zeitung Kärnten läuft

Foto: Hermann Sobe

Überlandlauf

25. – 27.08.2023

Ort: Klagenfurt am Wörthersee, Österreich
Anreise: Auto
Untergrund: Spazierwege
Profil: flach
Strecken: HM, VM, Junior, Bambini und Familien-Lauf, Womens Run + Ladies Walk, Night Run und Hundelauf
Startzeit: 9.00 Uhr (So, HM)
E-Mail: Kontaktformular
Web: kaerntenlaeuft.at

Ein Laufwochenende für die ganze Familie. Und neben den Laufschuhen darf auch die Badehose nicht fehlen. Hier geht es um den gemeinsamen Spaß. Die längste Strecke ist der Halbmarathon, der immer am Wörthersee entlang führt und schließlich im Stadion von Klagenfurt endet. Seit letztem Jahr neu ist der Viertelmarathon. Zahlreiche Kurzstrecken wie der Frauenlauf (4,4 km), die Kinder- und Juniorläufe oder der Familienlauf laden alle zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Auch die vierbeinigen Begleiter, denn es gibt einen Hundelauf (ebenso 4,4 km). Anschließend Urlaub machen ist durchaus im Sinne der Veranstaltung. Zum Beispiel mit Stand-up-Paddling auf dem malerischen Wörthersee.

L'Échappée belle

Foto: Mathieu Rieux

Trail/Berglauf

25. – 27.08.2023

Ort: Vizille – Aiguebelle, Frankreich
Anreise: Auto
Untergrund: Bergpfade
Profil: gebirgig
Strecken: 149 km (11.400 m +), 87 km (6.140 m +), 62 (4.700 m +), 21 km (2.000 m +)
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: lechappeebelledonne.com

Ein Abenteuer, und was für eins. Nicht nur dass dieser Ultra mit 11.400 positiven Höhenmeter extrem ist, er findet auch in einer der wildesten und am wenigsten bebauten Berglandschaften Europas statt. Denn es wird die Bergkette der „Belledonne" der Länge nach durchlaufen. Dabei gilt es, nicht nur die Höhenmeter zu bewältigen, sondern auch die teils technischen Untergründe: alpine Pfade, Schnee, Geröll. Zu sehen bekommen die Aktiven eine einmalige Berglandschaft, klare Berg-Bäche, Gämsen und Steinböcke, Schafsherden und die dort dazugehörigen Hütehunde, Sonnenauf- und Untergänge. Empfangen werden die Lauf-Reisenden an den Verpflegungsstellen nicht nur mit leckerem Essen, sondern auch von Musik und Lagerfeuer sowie von treuen und frohgemuten Freiwilligen.

Südtirol Ultrarace

Foto: H. Wisthaler

Trail/Berglauf

25. – 27.08.2023

Ort: Bozen – Sarnthein, Italien
Anreise: Auto
Untergrund: Alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 119 (7.850 m +), 63 (3.550 m +), 45 (2.750 m +), 28 km
Startzeit: ab 17.00 Uhr (Fre.)
E-Mail: info@suedtirol-ultraskyrace.it
Web: suedtirol-ultrarace.it

Für die 10. Jubiläumsausgabe dieses starken Rennens kehrt der Veranstalter zu dem ursprünglichen Namen zurück und wartet mit vier Distanzen auf. Die Königsetappe ist 119 km lang und endet auf dem Sportplatz in Sarnthein. Schwindelfrei, trittsicher und vor allem top fit muss man schon sein, denn dieser Lauf ist auch sehr technisch. Der Startschuss zu diesem großen Abenteuer erfolgt am Freitag, 25.08. um 17.00 Uhr auf dem Waltherplatz in Bozen. Mehrere Rennen sind Qualifizierungsläufe für den UTMB. Daneben gibt es drei weitere Distanzen, bei denen der 63-km- und der 45-km-Lauf ebenso schwere Trailläufe sind. Dagegen ist der 28-km-Trail auch für (fitte) Einsteiger geeignet. „Bei unserem Event haben die Teilnehmer im Herzen Südtirols dafür mit Sicherheit den schönsten Blick auf die majestätische, umliegende Bergwelt“, so das Versprechen des OK-Chefs.

XLIII. Usedom Marathon

Foto: Usedom Marathon

Überlandlauf

02.09.2023

Ort: Swinemünde – Wolgast
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Verbundpflaster, Asphalt, Waldboden
Profil: flach, tlw. wellig
Strecken: M, HM, Staffel
Startzeit: 9.00 Uhr (HM 10.30 Uhr)
E-Mail: Kontaktformular
Web: usedom-marathon.de

Von dem polnischen Swinoujscie (Swinemünde) mit seiner langen Strandpromenade geht es Richtung Wolgast. Ein Großteil der Strecke führt an der Ostsee entlang. Dabei geht es durch die Kaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin, bevor der Parcours über die Wolgaster Peene-Brücke in die Altstadt und in das Peene-Stadion führt. Der Marathon ist Ostsee-Erlebnis pur. Die Strecke weist geringe Steigungen auf.

Flensburg liebt dich Marathon

Foto: Hans-Erich Meier

Straßenlauf

03.09.2023

Ort: Flensburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, HM, 10 km, 5 km, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: stefan@flensburg-marathon.de
Web: flensburg-marathon.de

Die Freie Waldorfschule Flensburg veranstaltet diesen Marathon, der mit viel Herz daherkommt. Gleichwohl ist die Strecke amtlich vermessen und vom DLV genehmigt. Hier können also Bestzeiten gelaufen werden. Der Rundkurs von 10,55 km wird für den Marathon viermal durchlaufen – vorwiegend an der Flensburger Förde entlang, was aus diesem Event einen herrlichen maritimen Lauf macht – mit einem Abstecher in die Stadt mit begeisternden Hotspots. Wer sich schon mal einstimmen möchte: flensburger-foerde.de und flensburg-liebt-dich.de machen Lust auf den hohen Norden.

Barmer Alsterlauf Hamburg

Foto: Michael Strokosch

Straßenlauf

03.09.2023

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: 10 km, 1,2 km Schülerlauf
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@alsterlauf-hamburg.de
Web: alsterlauf-hamburg.de

Der BARMER Alsterlauf gehört zu den größten 10 km-Läufen in Europa und er ist sowohl für Läufer und Läuferinnen aus Hamburg und der Region als auch weit darüber hinaus attraktiv. Es ist Tradition, dass sich hier das Who's-Who der Laufszene trifft, um im Spätjahr noch einen schnellen Zehner unter die Füße zu nehmen. Die Strecke ist natürlich bestenlistentauglich vermessen. Doch auch viele Lauftouristen genießen den flachen, verkehrsfreien Rundkurs um die Außenalster. Vom Ballindamm aus geht es 10 Kilometer einmal um die Außenalster, für die Schönheit der Strecke mit einem Blick aufs Wasser ist also gesorgt. Wer läuft, kann gleichzeitig auch Gutes tun und für den Charity-Partner, die Aidshilfe Hamburg e.V. spenden.

Volksbank Münster Marathon

Straßenlauf

03.09.2023

Ort: Münster
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, 28 km, Staffel, 10 km, 6 km, Kids,
Startzeit: ab 9.00 Uhr
E-Mail: info@volksbank-muenster-marathon.de
Web: volksbank-muenster-marathon.de

Foto: Silke Schröer

Münster, mittlerweile wegen seiner vielen Alleinstellungsmerkmale zum Laufmekka geworden, belegt den 7. Platz der Hitparade der deutschen Marathonläufe 2022 (Laufzeitschrift Spiridon): Die Laufstrecke ist ein Mix aus Stadt und wunderschöner Landschaft. Einzigartig - einige schreiben „auf Weltniveau“ - ist der langgestreckte Zieleinlauf entlang des Aasees, vorbei an mehreren Bühnen bis ins Herz der Stadt, dem Prinzipalmarkt. Hier bleibt kein Auge mehr trocken, hier erlebt jeder Gänsehaut pur auf dem roten Teppich zwischen den historischen Giebelhäusern mit Blick auf die mächtige Lambertikirche. Um die 300 Künstler und Bands sowie bestimmte Power-Points und unzählige Zuschauer feuern die Aktiven an und sorgen für Stimmung. Neu im Programm nach gelungener Premiere in 2022 und einzigartig: der 2/3 Marathon - das Meiste vom Ganzen: Hengst-Filtration-28 über 28 km. Für Ambitionierte wissenswert: Der Volksbank-Münster-Marathon ist wieder Qualifizierungslauf der AbbottWMM Wanda Age Group World Championship (Marathonweltmeisterschaft für Altersklassen). Diesen Lauf muss man erlebt haben.

Foto: Jörg Riemenschneider

Ultra Trail du Mont-Blanc

Foto: UTMB/Franck Oddoux

Trail/Berglauf

28.08. – 03.09.2023

Ort: Chamonix, Frankreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Gebirge, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 171 km (10.000 m +)
Startzeit: 18.00 Uhr
E-Mail: info@utmb.world
Web: utmbmontblanc.com

Ein Lauf, ein Mythos. Der UTMB ist eines der schwersten Trailrennen überhaupt. Die Strecke führt einmal um das Massiv des Mont-Blanc, des höchsten Bergs Europas, herum. Die maximal 2300 Starter müssen sich durch entsprechende Qualifizierungspunkte ausweisen (nur aus Rennen, dieals UTMB qualifier ausgewiesen sind), an den Durchgangsstationen gibt es jeweils Schlusszeiten, die eingehalten werden müssen. Unterwegs geht es auch nach Italien und in die Schweiz hinein. Das Finish in Chamonix ist eine riesige Feier des Trailrunnings.

Mittlerweile ist der UTMB eine Marke, die viele weitere Rennen anbietet. Vor Ort gibt es sieben weitere Rennformate. Der CCC zum Beispiel mit Start in Courmayeur umfasst 100 km und 6.156 positive Höhenmeter. Der TDS hält 145 km und 9.176 positive Höhenmeter bereit.
Die Anmeldemöglichkeiten sind mittlerweile für 2023 publiziert. Die Lotterie findet im Januar statt.

Südtirol Drei Zinnen Alpine Run

Foto: Dreizinnenlauf

Trail/Berglauf

09.09.2023

Ort: Sexten, Italien
Anreise: Auto, Bus
Untergrund: alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 17 km (1.333 m+)
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@dreizinnenlauf.com
Web: dreizinnenlauf.com

Laufen im UNESCO Welterbe. Die Originalstrecke umfasst 17 Kilometer und eine Runde durch den historischen Kern von Sexten. Fischleintal, Zwölfkofler, Büllelejoch heißen die Stationen, bevor man zur vielleicht berühmtesten Felsformation von Südtirol gelangt, den Drei Zinnen. Entsprechend spektakulär ist das Zielfoto vor der Kulisse der Dolomiten. Der Südtirol Drei Zinnen Alpine Run gehört zu den beliebtesten Bergläufen in Europa. Jedes Jahr nehmen 1.000 Bergläufer/innen aus über 20 verschiedenen Nationen am Dreizinnenlauf teil.

Jungfrau-Marathon

Trail/Berglauf

09.09.2023

Ort: Interlaken, Schweiz
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: M (1.880 m +)
Startzeit: ab 08.30 Uhr
E-Mail: info@jungfrau-marathon.ch
Web: jungfrau-marathon.ch

Foto: Jungfrau-Marathon

Der Jungfrau-Marathon führt von Interlaken an den Brienzersee, dann weiter zu den eindrücklichen Wasserfällen in Lauterbrunnen und anschließend steil hinauf bis an den Fuß des Dreigestirns Eiger, Mönch und Jungfrau. 4.000 Läuferinnen und Läufer nehmen jedes Jahr die landschaftlich einmaligen 42,195 km in der Jungfrau Region in Angriff. Die Startplätze sind begehrt und stets ausverkauft. Auch wenn es Marathons mit mehr Höhenmetern gibt – dieser Lauf ist anspruchsvoll. Auch das Wetter kann einen auf der Strecke mit plötzlichen Umschwüngen überraschen.

20. Nibelungenlauf Worms

Straßenlauf

10.09.2023

Ort: Worms
Anreise: Bahn, Auto, Schiff
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, 10 km, 5 km
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@nibelungenlauf.de
Web: nibelungenlauf.de

Foto: Mirco Metzler

In der Nibelungenstadt Worms findet zum 20. Mal ein Lauf-Event statt, das Sport und Kultur verbindet. Angeboten werden neben dem Halbmarathon auch Strecken über 10 km und 5 km. Start und Ziel ist die „Nibelungenlauf-Arena“ am Rhein mit dem Hagendenkmal und Kriemhilds Rosengarten. Der Lauf, ein Zwei-Runden-Kurs beim Halbmarathon, geht am Rhein entlang und durch den Stadtwald. Die Strecke wurde amtlich vom DLV vermessen, ist flach und für Bestzeiten geeignet.

Mayrhofen Ultraks

Trail/Berglauf

09.09.2023

Ort: Mayrhofen, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 101 km (8.800 m +/-), 70 km (4.000 +/-), 50 km (3.200 m +/-), 30,3 km (2.000 m +/-), 14,5 km (900 m +/-), 7 km (350 m +/-)
Startzeit: 20.00 Uhr (Fre, Z101), 5.30, 8.00 Uhr (Sa.)
E-Mail: mayrhofen@ultraks.com
Web: mayrhofen.ultraks.com

Fotos: Carsten Drecoll

Mayrhofen im Zillertal ist ein gediegener Ferienort, reichlich Alpenkitsch inklusive. Aber die Trails drum herum sind spitze und der Ultraks, der sie erschließt, eine Reise und einen Lauf wert. Dabei kann es im Uphill richtig steil werden und im Downhill ziemlich geröllig und somit technisch. Oben auf dem Penken hat man die Chance auf beste Aussichten.
Die Distanzen erlauben jedem, sich die für ihn perfekte Strecke auszusuchen. Mit dem neuen Z101 und den

70 Kilometern sind zwei schwere Strecken im Angebot. Die Erstaustragung 2020 war mit dem herrlichsten Bergwetter gesegnet, 2021 war es dagegen eher verhangen – Berge eben, alles ist möglich. Die Organisation ist ebenso sehr gut und das Zirbenöl, das vor Ort verkauft wird, kann die Regeneration unterstützen. Tipp: Die Anreise kann mit einer Schmalspur-Bahn bewältigt werden, einmal am Tag sogar mit einer Dampf-Lokomotive.

Südthüringentrail

Trail/Berglauf

09.09.2023

Ort: Suhl
Anreise: Bahn oder per Auto (ideale Autobahnanbindung)
Untergrund: Wander- Wald- und Wiesenwege
Profil: bergig
Strecken: 64,9 km (2.491 m +), 47,5 km (1.932 m +), 17,4 km (559 m +)
Startzeit: ab 5.00 Uhr
E-Mail: team@suedthueringen-trail.de
Web: suedthueringen-trail.de

Foto: Sudthüringentrail/Manuela Hahnebach

Der Trail mit Herz im grünen Kern von Thüringen, rund um die Stadt Suhl. Wälder, großenteils unberührte Natur, einige kräftige Anstiege und eine grasüberwachsene Skipiste sind nur einige Etappen auf diesen Wegen. Hier werden nicht nur drei einmalige Trail-Strecken geboten, sondern auch die Entdeckung einer früheren Bergbauregion und ihrer Geheimnisse. Tatsächlich kann man nämlich unterwegs dem Wichtel oder dem Helden als Streckenbetreuung begegnen. Höhenmeter und Schwierigkeit stehen anderen Events in nichts nach und viele Teilnehmer sind überrascht, solche Pfade im Mittelgebirge zu finden. Tatsächlich kann man sich hier für den UTMB qualifizieren.

Foto: Südthüringentrail

ebm-papst Marathon

Foto: KD Busch

Straßenlauf

10.09.2023

Ort: Niedernhall
Anreise: Auto
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, Duo-Marathon, HM, 10 km, Nordic Walking, Handbike, Inline, Kids
Startzeit: 8.30 Uhr (M)
E-Mail: orgateam@ebmpapst-marathon.de
Web: ebmpapst-marathon.de

Der Ventilatorenhersteller richtet seit Jahren den ebmpapst Marathon in Niedernhall aus und liefert damit ein sehr sympathisches Laufevent für die ganze Familie … und für die ganze Firma. Hier ist nicht nur für jeden die richtige Strecke dabei, auch das Rahmenprogramm und die Angebote für Kinder sind einfach gut. Niedernhall ist ein idyllischer Ort im Kochertal, der neben Natur auch mit dem dortigen Wein glänzen kann. Wer den Marathon läuft, musst entsprechend auch einige Steigungen bewältigen, denn es geht durch die Reben.

Drei-Talsperren-Marathon Eibenstock

Foto: Veranstalter

Trail/Berglauf

16.09.2023

Ort: Eibenstock
Anreise: Auto
Untergrund: Straße, Schotterwege, Pfade
Profil: bergig
Strecken: M (910 m +), HM (388 m +), 8 km (129 m +), Radbewerbe (100 km, 50 km, 30 km)
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: drei-talsperren-marathon.de

In der Montanregion im Erzgebirge um Eibenstock findet diese Laufveranstaltung statt, die darüber hinaus auch drei profilierte Radrennen bietet. Wie der Name schon verrät, führt die Marathon-Distanz an drei Talsperren vorbei, in Eibenstock, Carlsfeld und Sosa. Mit 910 Höhenmetern im Anstieg ist der Marathon anspruchsvoll. Die Landschaft der Umgebung ist urtümlich, waldreich und zum Teil Landschaftsschutzgebiet. 2023 steht bereits die 28te Austragung an, ca. 1.000 Läufer gingen 2022 an den Start. Auch die Radfahrer haben fordernde Parcours zu bewältigen. So weist der 100-Kilometer-Kurs 2.050 positive Höhenmeter auf.

Dynafit Transalpine Run powered by Volkswagen R

Trail/Berglauf

09. – 15.09.2023

Ort: Lech am Arlberg – Prad am Stilfserjoch
Anreise: Bahn
Profil: Gebirge
Untergrund: alpine Trails
Strecken: 268 km (15.330 m +) in 7 Etappen
Startzeit: 8.00 Uhr (Etappe)
E-Mail: event@planb-event.com
Web: transalpine-run.com

Foto: Klaus Fengler

Der klassische Transalpine Run wartet für 2023 mit vielen Neuerungen auf. Er umfasst diesmal 7 Etappen, also eine weniger als üblich. So kann der Preis für die Teilnehmer gehalten werden. Fehlen wird diesmal der Bergsprint. Laut Veranstalter sind 80 Prozent der Strecke neu. Neu ist auch die Möglichkeit für ein Teilkontingent von Aktiven, den TAR 2023 als Sololäufer zu bestreiten. Ebenso besteht wieder die Möglichkeit des Run2, bei dem man die ersten beiden Etappen laufen kann. Gestartet wird 2023 in Lech am Arlberg. Die weiteren Etappen sind:St. Anton am Arlberg, Ischgl und Galtür in Österrreich, Klosters, Scuol und St. Valentin in der Schweiz sowie Prad am Stilfserjoch in Südtirol, Italien.

Foto: Andi Frank

Foto: Klaus Fengler

Kassel Marathon

Foto: Michael Bald

Straßenlauf

17.09.2023

Ort: Kassel
Anreise: Bahn, Auto, ÖPNV
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Walking, Mini-Marathon, Bambini-Lauf, Firmenlauf
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: info@kassel-marathon.de
Web: kassel-marathon.de

Ein Lauf durch die Documenta-Stadt, bei dem man auch tatsächlich an einigen Kunstwerken vorbeikommt, die im öffentlichen Raum stehen. Der Start findet für alle Wettbewerbe auf der Damaschkestraße im Auestadion/ Balance Fitness-Zentrum statt. Anschließend geht es durch die Stadtteile Waldau, Forstfeld, Lohfelden, Bettenhausen, Untere Neustadt, Wesertor, Wolfsanger, Fasanenhof, Nord (Holland), Philippinenhof-Warteberg, Rothenditmold, Kirchditmold, Vorderer Westen, Mitte, Wehlheiden, Süd. Geplant ist für den Marathon ein 2-Runden-Kurs. Das Rennen gipfelt in einem emotionalen Zieleinlauf im Auestadion.

Generali Köln Marathon

Foto: M. Descombes

Straßenlauf

01.10.2023

Ort: Köln
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Kids
Startzeit: ab 8.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular, Hotline in der Veranstaltungswoche
Web: koeln-marathon.de

Köln, „Kölle“ muss man nicht vorstellen, und diese bunte vielfältige rheinische Metropole zu erlaufen, ist sicher ein Highlight im Laufkalender. Gestartet wird in Deutz, das Ziel liegt am berühmten Dom in der Komödienstraße. Der Hotspot Rudolfplatz und das Multikulti-Viertel Ehrenfeld sind auf der Strecke nur einige der zahlreichen Erlebnisse. Denn die Läufer zu feiern, das lassen sich die Kölner nicht nehmen. Der ambitionierte Streckenrekord zeigt aber, dass hier auch richtig hart und schnell gelaufen wird. Die Listen der Top-Finisher der letzten Jahren lesen sich wie das Who ’s’ who der deutschen Top-Läufer.

Straßenlauf

24.09.2023

Ort: Berlin
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: sehr flach
Strecken: M, Inline, Handbike, Rollstuhl
Startzeit: ab 9.15 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: bmw-berlin-marathon.com

BMW BERLIN-MARATHON

Foto: SCC EVENTS/ Camera04 Tilo Wiedensohler

Der größte deutsche Marathon und ein Event der Majors-Serie. Die 42,195 km durch Berlin erschließen die verschiedenen Viertel der Stadt, das Ziel liegt etwas hinter dem Brandenburger Tor. 2021 konnte nach der Corona-Krise – mit dem entsprechenden Konzept – wieder veranstaltet werden und das Event wurde zum Fest für alle Laufsportbegeisterten. 2022 waren es dann schon wieder 45.000 Aktive, die auf die Strecke gingen. Der Kurs ist besonders flach und eignete sich daher für mehrere Marathon-Weltrekorde. 2022 hat Eliud Kipchoge dann auch prompt den seinen um 30 Sekunden verbessert. Wer nicht an der Lotterie teilgenommen oder gewonnen hat, kann immer noch mitmachen: entweder über einen Charity-Partner oder über einen Laufreise-Veranstalter. Der Berlin-Marathon wird in der ARD live übertragen.

Fotos: Carola Holweg

swb-Marathon Bremen

Straßenlauf

01.10.2023

Ort: Bremen
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Kids
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: swb-marathon.com

Eine ausgedehnte Stadtrunde durch die schöne Hansestadt Bremen, deren Altstadt wahrhaft Flair besitzt. Start und Ziel liegen mitten in Bremen auf dem Marktplatz. Das Rathaus, der Roland und die berühmten Bremer Stadtmusikanten stehen am Wegesrand. Werdersee, Botanischer Garten, Bürgerpark und Überseestadt sind weitere Stationen, die die Marathonis durchlaufen.

Foto: Alexander Fanslau

Einstein Marathon Ulm/Neu-Ulm

Foto: Sebastian Goerner

Straßenlauf

01.10.2023

Ort: Ulm
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße, Spazierwege
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, 5 km, Handbike, Inline, Walking
Startzeit: ab 8.40 Uhr
E-Mail: info@einstein-marathon.de
Web: einsteinmarathon.de

Ein Stadtlauf in den schönen Städten Ulm und Neu-Ulm kombiniert mit einem Ausflug aufs Land. Ein Teil der Strecke wird für den Marathon innerhalb der zweiten Runde zweimal gelaufen. Der Start ist an der Donauhalle, Ziel direkt am Münsterplatz, wo somit das Wahrzeichen der Stadt auf die Aktiven wartet. Die Strecke orientiert sich entlang der Donau, die immer wieder die Läufer begleitet.

Kaisermarathon Tour de Tirol

Foto: Emanuel Adensam

Trail/Berglauf

07.10.2023

Ort: Söll, Österreich
Anreise: Auto, Bahn (bis Kufstein und Bus nach Söll)
Untergrund: Natur- und Bergwege
Profil: gebirgig
Strecken: M (2.345 m +),Start auf 500 Hm Ziel Hohe Salve 1.829 Hm
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@jol.at
Web: tourdetirol.com/marathon-42-km.html

Die Tour de Tirol ist eine Drei-Tage-Laufveranstaltung in Söll am Wilden Kaiser. Bereits zum 17. Mal kommen Hunderte Läufer aus allen Nationen, um die wunderbare Natur und die Gastfreundschaft rund um den Wilden Kaiser zu genießen. Es gibt für jeden eine passende Herausforderung zu meistern, die natürlich mit einer Medaille belohnt wird. Freitaggeht es mit den 10 Kilometern los, am Samstag starten dann die Aktiven für die 42 Kilometer, und am Sonntag stehen die 23 Kilometer an. Man kann alle drei Tage als Gesamtstarter oder auch als Einzelstarter absolvieren. Das Highlight ist sicher der Kaisermarathon am Samstag mit Ziel auf der Hohen Salve, einem der schönsten Aussichtspunkte in Tirol.

Internationaler Schwarzwaldmarathon

Foto: Schwarzwaldmarathon

Überlandlauf

08.10.2023

Ort: Bräunlingen
Anreise: Auto
Untergrund: Natur- und Bergwege
Profil: wellig
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, 5 km, Walking
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: ok@schwarzwald-marathon.de
Web: schwarzwaldmarathon.de

Die Strecke der eigenen Wahl durch den wunderbaren Schwarzwald. Der Parcours steigt erst stetig an, um dann nach Kilometer 21 stetig abzufallen. Start und Ziel der großen Runde liegen in Bräunlingen. Der Lauf ist kein Trail, aber es gibt viel Natur und auch ein wenig Steigung. Und der Lauf hat Tradition: Sage und schreibe seinen 55ten Geburtstag feiert der Schwarzwaldmarathon im Jahr 2022! An seiner Beliebtheit hat er nichts verloren, vielleicht weil er weiterhin ein unprätentiöser Volkslauf geblieben ist. Seit 2020 sind mehrere Strecken im Angebot.

Dünenläufer

Der Dünenläufer ist ein anspruchsvoller Naturlauf abseits der Straße. Küstenwald, Hochmoore, Dünenlandschaften prägen das Erlebnis dieses Laufs an der Ostsee, inklusive Passagen direkt an der Meeresdünung. Aber auch Wald-Strecken gehören zum Parcours. Die Läufe sind in ein dreitägiges Rahmenprogramm eingebettet, das mit einem lockeren Come-Together beginnt und am Sonntag mit einem „Auslaufen“ beim Guten-Morgen-Lauf von der Seebrücke aus endet. Anschließend steht Interessierten noch eine Heide-Wanderung (mit fachkundiger Führung) zur Auswahl. Natur erleben und genießen stehen beim Dünenläufer im Vordergrund.

Foto: Dünenläufer

Überlandlauf

07.10.2023

Ort: Graal-Müritz
Anreise: Auto
Untergrund: Küsten- und Wanderwege, Strand
Profil: flach
Strecken: 43,5 km (Zeitmessung nach Marathonmarke), Paarlauf, 24 km, 9 km, 5 x 3,5 km Staffel
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: duenenlaeufer.de

GENERALI MÜNCHEN MARATHON

Foto: Norbert Wilhelmi

Straßenlauf

08.10.2023

Ort: München
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Marathonstaffel, mini marathon, Trachtenlauf, Virtual Run
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: run@generalimuenchen-marathon.de
Web: generalimuenchenmarathon.de

Erlaufe die bayerische Hauptstadt. Die Start- und Ziellinie befindet sich für alle Wettbewerbe im berühmten Olympia-Stadion. 2022 wird es auf der Halbmarathon-Distanz eine neue Streckenführung geben. Die Marathonstrecke verläuft vom Olympiapark in die Leopoldstraße mit dem Siegestor, über den Königsplatz und die Pinakotheken bis in den Englischen Garten. Von da aus geht es vorbei am Chinesischen Turm und an Bogenhausener Jugendstilvillen, durch den Münchner Osten und über die Isarbrücke. Dann geht’s vom Marienplatz aus zum neuen Streckenhighlight 2021: dem Viktualienmarkt! Danach nonstop an der Bayerische Staatsoper und der Residenz vorbei bis zum Odeonsplatz. Der Endspurt führt entlang der Prachtstraßen, Ludwig- und Leopoldstraße-straße ins Olympiastadion.

Sparkasse 3-Länder-Marathon

Foto: Frederick Sams

Überlandlauf

08.10.2023

Ort: Lindau
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße, Spazierwege
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, VM, Walking (10,9 km)
Startzeit: 10:30 Uhr
E-Mail: info@sparkasse-3-laender-marathon.at
Web: sparkasse-3-laender-marathon.at

Der 3-Länder-Marathon erfüllt, was sein Name verspricht, denn von der malerischen Insel Lindau in Deutschland geht es nach Österreich, hindurch durch die berühmte Seebühne in Bregenz mit ihren spektakulären Bühnenbildern auf dem Wasser. Bei einer Runde durch die Schweiz geht es durch St. Margrethen, anschließend nach Österreich zum Kloster Mehrerau. Das Ziel liegt im Stadion in Bregenz. Die Strecke ist sehr flach und führt zu 60 Prozent am Bodensee entlang.

TCS Amsterdam Marathon

Foto: Richard Brunsveld

Straßenlauf

15.10.2023

Ort: Amsterdam, Niederlande
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 8 km
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: tcsamsterdammarathon.eu

Der Amsterdam Marathon ist einer der schnellsten Marathons Europas und trägt das World Athletics Platinum Label Road Race. Der Lauf ist bei Eliteläufern entsprechend beliebt, aber auch bei der großen Menge der Jedermannsläufer. Der Parcours führt an zahlreichen Sehenswürdigkeiten der alten Kaufmannsstadt vorbei und sogar durch das Rijksmuseum. Zieleinlauf ist stilecht im Olympiastadion.

Internationaler Wolfgangseelauf

Foto: Herbert Benedik

Der Int. Wolfgangseelauf im österreichischen Salzkammergut feiert heuer seinen 50. Geburtstag (1972–2022). Seit 2011 umfasst das Event auch einen vollen Marathon, den Salzkammergut Marathon, der in Bad Ischl startet und einmal um den Wolfgangsee mit seinem herrlichen Panorama herumführt. „Ein knackiger Landschafts-Marathon der Extraklasse“, sagen Teilnehmer. So erwartet die Teilnehmer beim Falkenstein ein Anstieg von 220 Höhenmetern. Die Gegend am nördlichen Alpenrand hat seit jeher als Kulturregion die Menschen angezogen. Seit der Frühgeschichte wird Salz gewonnen und Bad Ischl diente noch den Habsburgern als Kurort (sehenswert ist u. a. die Kaiservilla). Auch Altkanzler Helmut Kohl zog es im Sommer immer wieder nach St. Gilgen am Wolfgangsee, dort wo am Samstag, dem 15. Oktober das Debüt des 27 km langen „Walk the Lake“ für Walker und Nordic Walker steigt. Der idyllische Wolfgangseelauf zieht Jahr für Jahr tausende Sportler in seinen Bann.

Überlandlauf

15.10.2023

Ort: St. Wolfgang – St. Gilgen – Strobl / Bad Ischl
Anreise: Auto
Untergrund: Straße, Wanderwege
Profil: wellig
Strecken: M, 27 km, 10 km, 5,2 km, (Sa.) Walken, Junior-Marathon
Startzeit: ab 9.15 Uhr
E-Mail: info@wolfgangsee.at
Web: wolfgangseelauf.at

FALKE Rothaarsteig-Marathon

Foto: Veranstalter

Laufen auf den Höhen des Rothaarsteigs im Sauerland. Der Rothaarsteig ist ein Fernwanderweg, der insgesamt über 154,7 km geht und ca. 3.000 Höhenmeter bereithält. Der FALKE Rothaarsteig-Marathon verläuft auf einer Teilstrecke dieses Weges, auf der 838 Meter im Anstieg zu bewältigen sind. Höhepunkt ist der Große Kopf mit 742 m ü. M.

Überlandlauf

21.10.2023

Ort: Schmallenberg – Fleckenberg
Anreise: Auto
Untergrund: Natur- und Waldwege
Profil: wellig
Strecken: M (838 m +), HM (500m +), Walking, Nordic Walking
Startzeit: M 11.00 Uhr, HM 12.00 Uhr
E-Mail: info@rothaarsteig-marathon.de
Web: rothaarsteig-marathon.de

Zafiro Palma Marathon

Straßenlauf

15.10.2023

Ort: Palma, Mallorca, Spanien
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10km
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@zafiropalmamarathon.com
Web: palmademallorcamarathon.com

Foto: PPMR Rafa Babot

Im Oktober noch mal Sonne tanken und rennen – das kann man in Palma auf Mallorca und das Rennen lädt wirklich zu einer kleinen Auszeit ein. Mit bis zu 40 Prozent deutschen Teilnehmern macht Mallorca zudem seinem Label vom 17ten Bundesland alle Ehre – ein lange nicht gesehener Bekannter feuert einen überraschend vom Streckenrand an? Kann passieren. Der Parcours ist ein schöner Zwei-Runden-Kurs, der an der Marina entlangführt und nur hintenheraus am Kastell sowie natürlich zur Altstadt mit Kathedrale hinauf Steigungen aufweist. Da es zudem auf der zweiten Runde auch richtig warm werden kann, sind Bestzeiten hier eher nicht zu erwarten. Der Spaß ist aber riesig und das Event sehr schön organisiert. Der Lauf durch die City ist herrlich und an der Marina kann man zwischendrin mal Gas geben. Abends sollte man auf keinen Fall die Finisherparty verpassen!

Fotos: Carsten Drecoll

Traildorado

Überlandlauf

13. – 15.10.2023

Ort: Arnsberg
Anreise: Auto
Untergrund: Waldwege
Profil: wellig
Strecken: 4,11 km (130 hm), kann innerhalb 24 Stunden beliebig oft gelaufen werden.
Startzeit: 12.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: traildorado.com

Foto: Carsten Drecoll

Die 24h-Meisterschaft schlechthin. Einmal im Jahr trifft sich nämlich eine Schar von Laufenthusiasten, um eine Strecke im Sauerland zu durchlaufen, und dies innerhalb von 24 Stunden so oft wie möglich, oder auch wie man Lust hat. Denn das ist die Idee: Leistungssport und Spaß an der Freude laufen hier nicht nur beim selben Rennen, sondern Schulter an Schulter und gemeinsam. Nach 4,11 km kommt jeder wieder an der Labestation mit legendärem Büffet vorbei, von deftig bis süß kann man hier alles kosten (inklusive Schokoladenbrunnen). Wer „gewinnen“ will, muss innerhalb von 24 Stunden die meisten Kilometer sammeln, wobei dann auch die Höhenmeter ganz schön beachtlich werden. Gemeinschaft und Party kommen nicht zu kurz – es gibt Live-Musik und sogar eine Hymne, und die wird auch gesungen. Kultveranstaltung vom Feinsten.

Dresden Marathon

Straßenlauf

22.10.2023

Ort: Dresden
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, 4,2 km
Startzeit: 10.30 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: dresden-marathon.com

Foto: Rene Nicolai

Dresden, das „Elbflorenz“ lockt mit diesem Marathon, der viel Barock, aber auch viel Natur zu bieten hat. Neben der Altstadt mit ihren bekannten Sehenswürdigkeiten wie der Semper-Oper geht es auch durch die Neustadt, das Kneipen- und Gründerzeitviertel. 300 Musiker in zahlreichen Bands unterstützen die Athleten. Vor den Toren der Stadt verläuft der Parcours an den Elbwiesen entlang und über die berühmte Waldschlösschenbrücke. So sieht man während des Marathons sowohl die berühmte Skyline als auch ganz hautnah die Altstadt. Die Marathonstrecke ist ein Zwei-Runden-Kurs, bei dem allerdings die zweite Runde nicht mit der ersten identisch ist. Sie ist sehr flach und daher für schnelle Zeiten geeignet.

SwissCityMarathon – Lucerne

Foto: www.swiss-image.ch

Straßenlauf

29.10.2023

Ort: Luzern, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: wellig
Strecken: M, HM, Cityrun 10 km
Startzeit: 8.30 Uhr
E-Mail: info@swisscitymarathon.ch
Web: swisscitymarathon.ch

An einem herrlichen Herbsttag durch die malerische Stadt Luzern und entlang des eindrucksvollen Vierwaldstättersees laufen – das haben 2022 über 9.000 Aktive getan. Schweizerisch perfekt organisiert haben am Tag danach bereits die Einschreibungen fürs folgende Jahr begonnen. Gelaufen wird eine Runde in der Länge des Halbmarathons, daher absolvieren die Marathonis zwei Runden. Die Mischung aus Naturerlebnis und der Altstadt machen den besonderen Reiz aus. Jeder Läufer, jede Läuferin wird gefeiert und der Lauf sogar live online übertragen. Mit dem SwissCityMarathon – Lucerne zeigt die Schweiz einmal mehr, was für ein tolles Laufland sie ist.

Mainova Frankfurt Marathon

Foto: Carsten Drecoll

Straßenlauf

29.10.2023

Ort: Frankfurt
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, Kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: frankfurt-marathon.com

Frankfurt ist der zweitgrößte deutsche Marathon. Zugleich ist er richtig schnell und flach. Beim Sightseeing bekommt man ebenso alle Aspekte der Main-Metropole zu sehen, die Innenstadt, elegante Wohnviertel, aber auch Niederrad, Höchst und Co, hier braucht man Durchhaltevermögen. Gefinisht wird in der Festhalle der Frankfurter Messe auf dem roten Teppich. Auf die Stimmung und den Support durch die Frankfurter ist Verlass. Auch bei Regen wird hier Musik gemacht und gefeiert. Zudem ist der Frankfurt Marathon einer der nachhaltigsten Laufveranstaltungen Deutschlands. Das beginnt bei der Auswahl der Verpflegung und endet bei der Tatsache, dass die Organisation den Strom, der am Eventwochenende verbraucht wird, teilweise durch eigene Solaranlagen selbst herstellt.

Straßenlauf

05.11.2023

Ort: Nizza – Cannes, Frankreich
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, 20 km, 2x21 km, Staffel, handbike
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: communication@azur-sport.org
Web: marathon06.com

Marathon des Alpes Maritimes Nice – Cannes

Foto: Benjamin Becker

Ein Marathon fast ganz am Mittelmeer entlang, an der berühmtesten Strecke der Côte d'Azur. Der Start findet auf der Promenade des Anglais in Nizza statt, Ziel ist die Croisette in Cannes in Sichtweite des berühmten Ortes der Filmfestspiele. Auf halber Strecke etwa kommt man in Antibes vorbei, an dem Château Grimaldi mit Picassomuseum. Der berühmte Maler hat sich nach dem Krieg dort einquartiert und die „Joie de vivre" gemalt. Lebensfreude ist auch das Motto dieser Laufveranstaltung, meist unter herrlichen Wetterbedingungen und mit einem Ambiente, das nie langweilig wird. Nach dem Finish kann man am Strand relaxen. Übrigens ist der Lauf der zweitgrößte französische Marathon nach Paris. Trotzdem unglaublich entspannt.

Valencia Marathon

Foto: Bruno Almela Egido

Straßenlauf

03.12.2023

Ort: Valencia, Spanien
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: valenciaciudaddelrunning.com

Einer der ganz großen Marathon-Veranstaltungen Europas und wegen seines späten Austragungsdatums im Jahr noch einmal für ambitionierte Athleten die Chance, ihre Leistung zu zeigen und zu verbessern. Start und Ziel liegen in der sehr eindrucksvollen Ciudad de las artes y las ciencias mit ihrer futuristischen Architektur, bei der die Aktiven scheinbar übers Wasser laufen. Im Jahr 2021 sind hier mehrere nationale Rekorde gelaufen worden (Amanal Petros 2:06:26 Stunden). Für die Austragung 2022 streben die Veranstalter eine Teilnehmerzahl zwischen 20.000 und 30.000 an.

Inhaltsverzeichnis

Interaktiv– einfach auf den Lauf klicken!

Straßenläufe

ADAC Marathon Hannover 14
Adidas Stockholm Marathon 31
Barmer Alsterlauf Hamburg 49
BMW BERLIN-MARATHON 58
Deutsche Post Marathon Bonn 20
Dresden Marathon 65
ebm-papst Marathon 55
Edinburgh Marathon 31
Einstein Marathon Ulm/Neu-Ulm 59
EVL-Halbmarathon 36
Flensburg liebt dich Marathon 49
GENERALI BERLINER HALBMARATHON 16
Generali Köln Marathon 57
GENERALI MÜNCHEN MARATHON 61
Globus-Marathon St. Wendel 27
Harmonie Mutuelle Semi de Paris 8
Haspa Marathon Hamburg 23
hella hamburg halbmarathon 37
hella marathon nacht rostock 42
ING Night Marathon Luxembourg 29
Kassel Marathon 57
Leipzig Marathon 20
Logicom Cyprus Marathon 10
Mainova Frankfurt Marathon 66
Marathon des Alpes Maritimes Nice – Cannes 67
Maratona do Funchal 7
Mein Freiburg Marathon 14
20. Nibelungenlauf Worms 52
NN Marathon Rotterdam 18
Oberbank Linz Donau Marathon 17
Regensburg Marathon 30
Reykjavik Marathon 44
Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg 34
Ringelnatzlauf 45
Run Rome the Marathon 12
Schneider Electric Paris Marathon 15
swb-Marathon Bremen 59
SwissCityMarathon – Lucerne 66
TCS Amsterdam Marathon 62
TCS London Marathon 24
Valencia Marathon 67
Vienna City Marathon 22
Volksbank Münster Marathon 50
WingsforLife World Run 25
Würzburg Marathon 24
Zafiro Palma Marathon 64
Zurich Marató Barcelona 11
Zurich Rock ‘n’ Roll Running Series Madrid 21

Trails

Allgäu Panorama Marathon 44
Bernina Ultraks 38
Chiemgau Trail Run 25
Davos X-Trails 42
Dolomites Saslong Half Marathon 32
Drei-Talsperren-Marathon Eibenstock 55
Dynafit Transalpine Run 56
Galatzó Trail 10
Grossglockner ULTRA-TRAIL 41
Hochkönigman 33
Innsbruck Alpine Trailrun Festival 33
Jungfrau-Marathon 52
Kaisermarathon Tour de Tirol 60
Karwendelmarsch 46
La Sportiva Lavaredo Ultra Trail by UTMB 37
L’Échappée belle 47
Marathon du Mont-Blanc 36
Mayrhofen Ultraks 53
MIUT – Madeira Island Ultra Trail 18
Pitz Alpine Glacier Trail 43
Rheinquelle Trail 40
Salomon Zugspitz Ultratrail 2023 35
Seiser Alm Halbmarathon 39
St. Moritz Running Festival 46
Stubai Ultratrail 38
Südthüringentrail 54
Südtirol Drei Zinnen Alpine Run 51
Südtirol Ultrarace 48
Swissalpine Chur 43
Swiss Snow Walk & Run 6
Ultra Trail du Mont-Blanc 51

Inhaltsverzeichnis

Interaktiv– einfach auf den Lauf klicken!

Landschaftsläufe

Bienwald-Marathon Kandel 9
Cuxhaven Stadtsparkassen Marathon 26
Dünenläufer 61
EWE-Nordseelauf 2023 34
FALKE Rothaarsteig-Marathon 63
Generali Genève Marathon 28
Gletschermarathon 39
GutsMuths Rennsteiglauf 29
Heilbronner Trollinger Marathon 26
Internationaler Schwarzwaldmarathon 60
Internationaler Wolfgangseelauf 63
Kleine Zeitung Kärnten läuft 47
Malta Marathon 7
Obermain Marathon 15
Reschenseelauf 41
Salzburg Marathon 30
Sparkasse 3-Länder-Marathon 62
Spitsbergen Marathon 32
Sunset Wattenmeer 2023 45
Traildorado 65
XLIII. Usedom Marathon 48

Impressum

Carsten Drecoll Verlag
Dr. Carsten Drecoll (V.i.S.d.P.)
Alte Straße 13
79249 Merzhausen
cdrecoll@freenet.de
www.carsten-drecoll.de

in Kooperation mit
RUNTiMES UG (haftungsbeschränkt)
Adlerstraße 39/1
73760 Ostfildern
(GF Marit Böhmer, Tabitha Bühne)
marit.boehmer@run-times.de
https://run-times.de

RUNTiMES – WIR LAUFEN WEITER

PODCAST

Du hörst Tabitha Bühne in persönlichen, lehrreichen und unterhaltsamen Gesprächen mit Personalities und Athleten aus der Laufszene sowie Gesundheits- und Ernährungs-Experten.
Sie zeigt Lebensbilder auf, die motivieren, herausfordern und bereichern. Am Ende nimmst du ganz konkrete Gesundheitstipps mit auf den Weg.
Die Podcast-Folgen erscheinen 14-tägig und du kannst sie auf www.run-times.de oder bei allen gängigen Podcast-Anbietern hören.

RUNTiMES
DEIN DIGITALES LÄUFERMAGAZIN
PODCAST