

74
SEITEN

LAUFEN 2025

Die 100 schönsten Läufe
in Deutschland und Europa



run-times.de

GRATIS E-PAPER ZUM DOWNLOAD





Lauffestspiele
der Mozartstadt

What's next?

11.–18. Mai 2025

PUMA **SALZBURG** MARATHON

SPARKASSE HALBMARATHON

HERVIS 10K CITYRUN

SALZBURGER FRAUENLAUF

BUNTE SPORTPALETTE

EVENTS & SPORTMALL

STREET MUSIC & BIO-GASTRO

MEET & GREET



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Laufen boomt. Noch nie waren die Anmeldezahlen für Laufveranstaltungen schon so früh so hoch wie für das Jahr 2025, was somit verspricht, ein äußerst aktives Jahr für unseren Sport zu werden. Gerade in diesen häufig schwierigen Zeiten ist es wohl der Laufsport, der jederzeit und überall für einen Ausgleich und mentale wie physische Regeneration sorgen kann.

Wieder haben wir 100 Läufe ausgesucht, Straßenläufe, Trailläufe in den Bergen sowie Läufe, die einfach über Land führen. Gerade die Trailläufe behaupten sich und kommen inzwischen auch zahlenmäßig immer mehr an die Straßenläufe heran. Längst sind sie auch für den Breitensport geeignet, vor allem, da viele auch kürzere Distanzen für unterschiedliche Leistungslevels anbieten.

Wir danken allen Veranstaltern, die unsere Angaben noch einmal überprüft und korrigiert haben. Alle Angaben beruhen auf den Homepages und den Infos direkt von den Veranstaltern.

Ebenso gilt unser herzlicher Dank an die Veranstalter für die Bilder, die sie zu redaktionellen Zwecken für diesen Kalender kostenfrei zur Verfügung gestellt haben. Wir hoffen natürlich, mit diesen fantastischen Aufnahmen Eure Vorfreude anzuregen.

Wir wünschen Euch ein wunderbares Laufjahr 2025

Carsten Drecoll
Marit Böhmer
Tabitha Bühne

Mehr laufen? Hier geht's zum

Newsletter

INHALT

Straßenläufe

TCS **Amsterdam** Marathon 69
Zurich Marató **Barcelona** 12
Generali **Berliner** Halbmarathon 14
BMW **BERLIN**-MARATHON 62
Deutsche Post Marathon **Bonn** 16
SWB **Bremen** Marathon 65
Principality **Cardiff** Half Marathon 65
Cuxhavener Stadtparkassen Marathon 30
Dresden Marathon 71
Rhein-Ruhr-Marathon **Duisburg** 33
Edinburgh Marathon 35
Firenzemarathon 72
Flensburg liebt dich Marathon 58
Mainova **Frankfurt** Marathon 70
Mein **Freiburg** Marathon 14
Maratona do **Funchal** 6
Kleine Zeitung **Graz** Marathon 66
hella **hamburg** halbmarathon 44
EVL-HalbMarathon 40
Haspa Marathon **Hamburg** 26
Barmer Alsterlauf **Hamburg** 58
ADAC **Hannover** Marathon 15
Kassel Marathon 61
Generali **Köln** Marathon 64
Leipzig Marathon 23
Oberbank **Linz** Marathon 22
EDP **Lissabon** Halbmarathon 10
TCS **London** Marathon 24
ING Night Marathon **Luxembourg** 36
Swiss City Marathon **Luzern** 70
Zurich Rock 'n' Roll **Madrid** Marathon 25
Volksbank-**Münster**-Marathon 62
Marathon des Alpes Maritimes **Nice - Cannes**
71
Tui **Palma** Marathon Mallorca 68
Harmonie Mutuelle Semi de **Paris** 9
Schneider Electric **Paris** Marathon 20
Regensburg Marathon 37
Islandsbanki **Reykjavik** Marathon 53
Run **Rome** the Marathon 13
hella marathon nacht **rostock** 51
NN Marathon **Rotterdam** 23
Salzburg Marathon 33
Einstein Marathon **Ulm** 64
Vienna City Marathon 18
Globus Marathon **Sankt Wendel** 28
WVV **Würzburg** Marathon 35
WingsforLife World Run 29

Bergläufe/Trails

Allgäu Panorama Marathon 52
Swiss Snow Walk & Run 6
Bernina Ultraks 45
Chiemgau Trail Run 30
Davos X-Trails 49
Swiss Iron Trail 45
Südtirol **Drei Zinnen** Alpine Run 61
Galatzó Trail 8
Großglockner Mountain Run 47
Großglockner Ultra Trail 50
Hochkönigman 36
Innsbruck Alpine Trailrun Festival 28
LOWA Trail Trophy 34
mozart 100 by UTMB 38
Jungfrau Marathon 56
Karwendelmarsch 54
Lavaredo Ultratrail by UTMB 43
Madeira Island Ultra Trail 24
Mayrhofen Ultraks Zillertal 57
Marathon du **Mont-Blanc** 42
Ultra Trail du **Mont-Blanc** 54
Paznaun Ischgl Ultra Trail 48
Pitz Alpine Glacier Trail 51
Mountainman Wintertrail 12 (**Reit i.W.**)
Rosengarten Schlern Sky Marathon 47
Dolomites **Saslong** Half Marathon 38
Seiseralm Halbmarathon 46
Stubai Ultratrail 42
Südthuringentrail 60
Kaisermarathon/Tour de **Tirol** 63
Vodno Matka Trail 16
Salomon **Zugspitz** Ultratrail 39
Dynafit Transalpine Run 59

Landschaftsläufe

Bienwald Marathon 10
Engadiner Sommerlauf 52
FILA Lake **Garda** 42 17
Generali **Geneve** Marathon 31
Heilbronner Trollinger Marathon 32
Kleine Zeitung **Kärnten** läuft 55
Sparkasse 3-Länder-Marathon 67
LifeStar **Malta** Marathon 8
EWE **Nordseelauf** 41
VVO **Oberelbe** Marathon 26
Obermain Marathon 15
Pitztal Gletschermarathon 46
GutsMuths-Rennsteiglauf 32
Reschenseelauf/Giro di Resia 48
Int. **Schwarzwald**marathon 66
Spitsbergen Marathon 39
Int. **Usedom** Marathon 59
Int. **Wolfgangseelauf** 69

Impressum

RUNTiMES UG (haftungsbeschränkt)
Adlerstrasse 39/1
73760 Ostfildern

E-Mail: hello@run-times.de
Telefon: +49 176 64000070

Vertreten durch die Geschäftsführerin:
Marit Böhmer

Redaktion

Dr. Carsten Drecoll
Alte Str. 13
79249 Merzhausen
cdrecoll@freenet.de



Swiss Snow Walk & Run

Berglauf, Trail

Foto: Carsten Drecoll

Wer einen unvergesslichen Einstieg ins Laufjahr 2025 sucht, sollte sich den 11. Januar vormerken und nach Arosa im Kanton Graubünden fahren – zum Snowwalkrun. Die unterschiedlichen Strecken erlauben es, sich den geeigneten Parcours für das eigene Leistungsniveau herauszusuchen. Der Weisshorntrail lockt mit einem unglaublichen Bergerlebnis und einem

grandiosen Blick hinunter nach Chur, wenn man oben ist. Er ist aber nur erfahrenen Trailläufern zu empfehlen, die auch vor Tiefschneestapfen nicht zurückschrecken. 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 und überwindet ca. 1.000 Meter in einer Stunde. In Arosa selbst ist alles zu Fuß erreichbar.

11. Januar 2025

Ort Arosa, Schweiz

Belag Schnee, gewalzt, Trails

Profil bergig

Strecken 16,8 km (Weisshorn-trail/1185 m +, 273 m -), 21,1 km (694 m +/-), 12 km (413 m +/-), 6 km (190 m +/-), 11 km (Weisshorn Speed 1031 m +/-/119 m -), 10,3 km (Weisshorn Alternative Trail 1105 m +/-/192 m -)

Startzeit 11.35 Uhr

E-Mail info@snowwalkrun.ch

Web snowwalkrun.ch



Maratona do Funchal

Straßenlauf

Foto: Enyo Freitas

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 Sie

sich nach dem Laufen im Meer abkühlen können. Der Funchal-Marathon besteht aus drei Veranstaltungen, dem 42-km-Marathon, dem 21-km-Halbmarathon und dem 10-km-Minimarathon. Beim Marathon und Halbmarathon läuft man mehrere Runden.

19. Januar 2025

Ort Funchal, Madeira

Belag Straße

Profil wellig

Strecken Marathon, Halbmarathon, 8 km

Startzeit 7.00 Uhr

E-Mail geral@atletismomadeira.pt

Web madeiram Marathon.com

2025

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2024

48. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2025

52. Berliner Neujahrslauf

6. April 2025

44. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

➔ nur noch Charityplätze

27. April 2025

1. Goethe.Kultur.Lauf in Weimar

17. Mai 2025 Jubiläum!

40. Berliner Frauenlauf

22. Mai 2025

9. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

03.-05. Juni 2025

24. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

22. Juni 2025

9. SwimRun Rheinsberg

28. Juni 2025

3. Hiking Hero – SCC Wanderevent

26. Juli 2025

33. adidas Runners City Night

24. August 2025

47. Die Generalprobe - Berliner Straßenlauf

20. September 2025

2. GENERALI 5K

21. September 2025

51. BMW BERLIN-MARATHON

Änderungen vorbehalten



Weitere Infos & Anmeldung unter:

scc-events.com



LifeStar Malta Marathon

Landschaftslauf

Foto: Malta Marathon

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 starten der Marathon, der Halbmarathon sowie der

Walkathon. 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. An der Küste in Sliema kommt man zu einer der bekanntesten Promenaden der Insel. Auch für Malta kann sich die Buchung über einen Reiseveranstalter lohnen.

23. Februar 2025

Ort Mdina, Malta

Belag Straße, Asphalt

Profil abfallend

Strecken Marathon, Halbmarathon, Walking

Startzeit 6.30 Uhr (M), 7.45 Uhr (HM)

E-Mail info@maltamarathon.com

Web maltamarathon.com

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.

Galatzó Trail

Berglauf, Trail



9. März 2025

Ort Es Capdellà, Mallorca, Spanien

Belag Trails, Pfade

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

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.

Foto: Rafa Babot

9. März 2025

Ort Paris, Frankreich
Belag Straße, Asphalt
Profil flach
Strecken Halbmarathon
Startzeit wird noch bekannt gegeben

E-Mail siehe FAQ
Web harmoniemutuellesemideparis.com

Foto: ASO



Harmonie Mutuelle Semi de Paris

Straßenlauf

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 Mitterrand“ und im Ziel 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 paar Tage Kurzferien in Paris bieten sich natürlich an, genauso wie die Anreise mit dem wirklich schnellen TGV.



GLOBUS
MARATHON
ST. WENDEL

4. Mai 2025





Bienwald Marathon

Landschaftslauf

Der Internationale Bienwald-Marathon powered by Bitburger 0,0% gehört zu den renommiertesten Marathon-Veranstaltungen Deutschlands. 2025 findet der Frühjahrsklassiker bereits zum 50ten Mal statt. 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 hervorragenden

9. März 2025

Ort Kandel
Belag Straße, Asphalt
Profil sehr flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Walking
Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail organisation@bienwald-marathon.de
Web bienwald-marathon.de

Foto: Hendrik Krug

de 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.



EDP Lissabon Halbmarathon

Straßenlauf

Immer am Tejo entlang führt dieser Punkt-zu-Punkt-Kurs. Mit 30.000 Teilnehmern gehört der Lissabon Halbmarathon zu einem der größten seiner Art. Start ist auf dem Ponte 25 de Abril hoch über der Flussmündung. Gelaufen wird auf den großen

Straßen, mit zwei Wendepunkten. An der Praça do Império, in Sichtweite vom berühmten Kloster von Belem, dem Mosteiro dos Jerónimos, liegt schließlich das Ziel. Die langen Gerade bieten die Möglichkeit zu Bestzeiten.

9. März 2025

Ort Lissabon, Portugal
Belag Straße, Asphalt
Profil flach
Strecken Halbmarathon, 10 km, 7 km, Familie, Kids
Startzeit 9.30 Uhr

E-Mail info@maratonaportugal.com
Web maratonaclubedeportugal.com

Foto: Maratona Club de Portugal

Der Lissabon Halbmarathon ist Teil der neuen internationalen Laufserie, der SuperHalfs. <https://www.superhalfs.com>. Zu diesen gehört u.a. auch der Berliner Halbmarathon.



DAS ETAPPENRENNEN AUF DEN SCHÖNSTEN TRAILS DER ALPEN

21-25 MAI 2025

ETAPPEN	4	JE ETAPPE
KILOMETER	103	MAX 28
HÖHENMETER	7.241	MAX 2.000

JETZT ANMELDEN

TRAIL-TROPHY.COM



LOWA
simply more...

PLAN B
WE SHARE YOUR PASSION



Mountainman Wintertrail

Berglauf, Trail

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 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). Seit der Erstaustragung wäre noch zu berichten: Stimmung und Verpflegung an den

15. März 2025

Ort Reit im Winkl
Belag Trails, Pfade
Profil bergig
Strecken 4 M (1.100 m +), 31 km (690 m +), HM (630 m +), 14 km (80 m +), Walking
Startzeit: ab 9.00 Uhr

E-Mail [Kontaktformular auf HP](#)
Web mountainman.de

Foto: Mountainman

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.



Zurich Marató Barcelona

Straßenlauf

Laufen durch die katalanische Hauptstadt mit ihren großen Boulevards und phantasiereichen Gebäuden. 2025 erwartet ein neu gestalteter Parcours die Aktiven; an der be-

rühmten Kirche von Gaudí vorbei (der Sagrada Família) und am Meer, wo die Türme des einstigen Olympischen Dorfes in den Himmel ragen. Schöner kann ein Saison-

16. März 2025

Ort Barcelona, Spanien
Belag Straße, Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon
Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail info@zurichmaratobarcelona.es
Web zurichmaratobarcelona.es

Foto: Zurich Marató Barcelona

stieg nicht sein. Im März darf schon mit für uns sommerlichen Temperaturen gerechnet werden. In exzellenter Erinnerung bleibt auch die super Streckenverpflegung. Impassant ist der Start auf der Placa Catalunya. 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.

16. März 2025

Ort Rom, Italien
Belag Straße, Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon
Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail info@runromethemarathon.com

Web runromethemarathon.com



Run Rome the Marathon

Straßenlauf

Foto: Francesca Colombo

Ein Marathoni der Ewigen Stadt werden! Das kann man am 16. 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 Viale della Conciliazione hin zum Vatikan bis zur Piazza del Popolo und der berühmten spanischen Treppe. Ankunft ist das Kolosseum vor Augen, wieder auf

den Fori Imperiali. Römische Legionäre bewachen Start und Zieleinlauf. Der Lauf findet nunmehr zum 29. Mal statt. Neben der tollen Stadt darf man sich auch auf die laufbegeisterten Italiener freuen.

DER LANDSCHAFTSMARATHON - entlang des Elberadweges von der sächsischen Schweiz nach Dresden



26. VVO
OBERELBE
MARATHON **oem**
27.04.2025

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE

- » VVO Oberelbe-Marathon «
- » Lichtenauer Halbmarathon «
- » schulz 10-km-Lauf «
- » SACHSENMILCH 5-km-LAUF «
- » AOK Plus 2,7-km-Minimarathon «
- » Ostsächsische Sparkasse Dresden Bambinilauf «





Mein Freiburg Marathon

Straßenlauf

Der Mein Freiburg Marathon ist ein Highlight unter den mittelgroßen Marathons in Deutschland. Sowohl in sportlicher Hinsicht als auch als Lauferlebnis hat er viel zu bieten. Wiederholt fanden Deutsche Meisterschaften auf diesem Parcours statt, und so standen auch immer wieder bekannte

Athlet:innen am Start. Für die große Masse der ca. 13.000 Aktiven dürfte es jedoch die abwechslungsreiche Strecke durch die verschiedenen Stadtteile sowie die Innenstadt von Freiburg sein, der Lauf über die Blaue Brücke und in den Stühlinger, was den Reiz dieses Laufs ausmacht. Der interessante

6. April 2025

Ort Freiburg i. B.
Belag Asphalt, Schotter
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Super Sparrow Marathonstaffel, AOK-Gesundheitslauf (10km), badenova-Schülermarathon, Badeparadies-Mini-Marathon
Startzeit 9.00 Uhr (M)

E-Mail freiburg.marathon@fwtm.de
Web mein-freiburgmarathon.de

Foto: FWTM/Bender

Parcours wird durch verschiedenen Untergründe und teils verwinkelte Streckenführung mit einigen Höhenmetern erkaufte – für den Hobbyathleten herrlich, für den Profi mag es die Einbuße von einigen Sekunden bedeuten.



Generali Berliner Halbmarathon

Straßenlauf

Dieser Halbmarathon ist der größte deutsche Lauf über die 21,1 Kilometer. Und das nicht nur hinsichtlich der Teilnehmerzahl – 2024 konnten exakt 32.989 Finisher gezählt werden, ein Rekord! Das strahlende Wetter

ließ auch unzählige Zuschauer herbeikommen. Auch Bestzeiten und sportliche Spitzenleistungen werden hier regelmäßig abgeliefert. So lief Samule Fitwi mit 61:33 Minuten persönliche Bestzeit. Im Zentrum

6. April 2025

Ort Berlin
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Halbmarathon, Inliner, Rollstuhlfahrer:innen, Handbiker
Startzeit 10.05 Uhr (HM)

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web generali-berliner-halbmarathon.de

Foto: SCC EVENTS/Christian Lietzmann

steht jedoch das Miteinander von Läufern und Läuferinnen. 40 Prozent der Aktiven sind Frauen. Läuferinnen und Läufer können nicht nur das ikonische Brandenburger Tor durchlaufen, sondern auch beim Passieren des Potsdamer Platzes oder des Checkpoint Charlie einstige Grenzen laufend passieren. Seit 2024 gehört das Event zu SuperHalbs-Serie.



Obermain Marathon

Landschaftslauf

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 Staffelberg, am Kloster Banz vorbei, genauso auch an der Basilika Vierzehnheiligen. Wer sich anschließend belohnen möchte, dem steht die Obermain-Therme für zwei Stunden kostenlos zur Verfügung. Auch Bad Staffel-

stein 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

6. April 2025

Ort Bad Staffelstein

Belag Asphalt, Schotter- und Waldwege

Profil wellig

Strecken Marathon, Halbmarathon, 12,5 km

Startzeit ab 8.30 Uhr

E-Mail info@obermain-marathon.de

Web www.obermain-marathon.de



ADAC Hannover Marathon

Straßenlauf

Bei der 33. Auflage des größten Laufspektakels Niedersachsens rechnet der Veranstalter eichels mit bis zu 30.000 Aktiven, die auf der extrem flachen und schnellen Strecke auf die Jagd nach persönlichen Bestzeiten gehen oder einfach nur maximalen Lauf-Spaß in einem höchst stimmungsvollen Ambiente genießen werden. Wie schon im Vorjahr ist die niedersächsische Landeshauptstadt Schauplatz der Deutschen Marathon-Meisterschaften, zu der unter anderem Titelverteidigerin und

Streckenrekordhalterin Domenika Mayer bereits ihre Startzusage gegeben hat. Der ADAC Marathon im Herzen Europas gilt als Event der kurzen Wege; die stimmungsvolle Zielgerade unmittelbar vor dem imposanten Rathaus, das zentral gelegene Veranstaltungszentrum mit Marathon-EXPO, Startnummernausgabe, Bühnen- und Live-Programm, der kultigen Nudelparty im Rathaus, Kleiderbeutelabgabe, Business-Village, ein attraktives Rahmenprogramm – das alles befindet sich in unmittelbarer

Nachbarschaft. Ob Waterloosäule, Maschsee, Opernhaus, das Schloss Herrenhausen, das Welfenschloss der Leibniz Universität oder die Skulpturenmeile mit den weltberühmten „Nanas“ – eine Laufstrecke, die vielfältiger und abwechslungsreicher kaum sein könnte. Großen Wert legt der Veranstalter seit Jahren auf die nachhaltige Planung und Umsetzung der Großveranstaltung.

Foto: Norbert Wilhelmi

6. April 2025

Ort Hannover

Belag Asphalt

Profil sehr flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, Staffel, am Vortag: Familienlaufangebot, Mini-Marathon

E-Mail kontakt@marathon-hannover.de

Web marathon-hannover.de



Vodno Matka Trail

Berglauf, Trail

Über der Hauptstadt Skopje erhebt sich der Berg Vodno (1066 m) und der Marathon führt auf seinen Grat. Wie es zur Idee dieses Laufes kam, erzählt der Renndirektor: „Überqueren Sie Vodno und Matka, besuchen Sie während des Laufs alle byzantinischen Kirchen, die tollsten Aussichts-

punkte und meistern Sie jedes mögliche Trail-Terrain. Aber es musste höllisch hart sein.“ Kein schlechter Gedanke, um einen fordernden Trail zu erfinden ... Der Marathon führt hinab in die Matka-Schlucht. Auch von der 32-km-Strecke aus kann man einen Blick in dieselbe werfen.

Foto: Tabitha Bühne

6. April 2025

Ort Skopje, Nordmazedonien

Belag Trails, Pfade

Profil bergig

Strecken 45 km (2.800 m +), 32 km (1.700 m +), 23 km (1300 m +), 10 km (600 m +), Kids

Startzeit: ab 8.00 Uhr

E-Mail vodnomatka@gmail.com

Web vodnomatka.mk/en/home/

Auch diese Strecke ist mit technischen Passagen bewehrt und bietet genügend Herausforderungen. Das Event ist sehr familiär und gleichwohl sehr gut organisiert. Die Startunterlagen gibt's in Skopje. Die Anreise kann mit dem Auto oder per Flug erfolgen.



Deutsche Post Marathon Bonn

Straßenlauf

Der Frühjahrsklassiker im Rheinland: Zum 23. Mal führt der Deutsche Post Marathon Bonn am 6. April 2025 durch die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn. Die DLV-vermessene Strecke ist eben und offiziell

vermessen. Sie führt unter anderem am Rhein und an zahlreichen Sehenswürdigkeiten vorbei. Das Ziel liegt stimmungsvoll auf dem Marktplatz. Neben Marathon sind auch Halbmarathon, Marathon-Staffel und

Foto: Marius C. Merkel

6. April 2025

Ort Bonn

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, Staffel, Schülermarathon, Handbiker, Inline-Skater

Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail info@deutschepostmarathon-bonn.de

Web deutschepostmarathonbonn.de

ein 10-Kilometer-Lauf im Angebot. Die Marathonis laufen die Strecke zweimal, die Halbmarathonis einmal.



FILA Lake Garda 42

Landschaftslauf

An der Nordspitze des Gardasees werden zwei Strecken angeboten, die in einer unglaublichen Landschaft, direkt am See entlangführen. Dazu kommt ein vielfältiges Programm. Der Marathon führt von Limone nach Malcesine, der Halbmarathon

startet von Arco und führt ebenso nach Malcesine. Für die ganz Kleinen steht am Samstag, 5. April in Riva del Garda der LG KIDS RUN an!

Das Event wird durch eine Expo Area, Gastro Area und Cheering Zone begleitet.

6. April 2025

Ort Limone, Italien

Belag Asphalt, Fußwege

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Kids

Startzeit 9.00 Uhr (M), 9.30 Uhr (HM)

E-Mail info@lakegarda42.com

Web lakegarda42.com

Foto: Giacomo Podetti

Die eindrucksvolle Umgebung des Gardasees mit Bergen und See vervollständigen das Erlebnis.

07.06.2025

SALZBURG

6 Bewerbe - 1 einzigartiges Erlebnis

mozart
100
BY UTMB



100M/M

mozart 100
119 km, +/- 5800 m

100K/M

mozart Ultra
81 km, +/- 4.300 m

50K/M

mozart Marathon
39 km, +/- 1.650 m

20K/M

mozart Light
31 km, + 1.100 m

20K/M

mozart Half Marathon
21 km, + 750 m

mozart City Trail
9 km, +/- 300 m

UTMB®
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY

DACIA

näak

SUUNTO



mozart.utmb.world



6. April 2025

Ort Wien, Österreich

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel; Sa.: 5 km, 1,6 km für Kinder und Jugendliche, 800 m Kids (Fledermauslauf) und Inklusionslauf

Startzeit 9.00 Uhr (M)

E-Mail office@vienna-marathon.com

Web vienna-marathon.com

Vienna City Marathon

Straßenlauf

Foto: VCM Jenia Symonds

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 Jenia Symonds



31. **hella** hamburg
halbmarathon

HH

HALF

DOUBLE FUN

29 JUN²⁵

HAMBURG · GERMANY



3ms

DIE LAUFGESELLSCHAFT



13. April 2025

Ort Paris, Frankreich
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon,
Startzeit 8.00 Uhr (M)

E-Mail parismarathon@aso.fr
Web schneiderelectricparismarathon.com



Schneider Electric Paris Marathon

Straßenlauf

Foto: ASO

Treffpunkt Avenue des Champs-Élysées. 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: Gestartet wird zu Füßen des berühmten Arc de Triomphe,

dann geht es über die Place de la Concorde, entlang der Rue de Rivoli zur Opéra Garnier und zur Place de la Bastille. Ein erholendes Grün gibt's im Bois de Vincennes, bevor man an Notre Dame und Eiffelturm vorbeikommt. 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.

 **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- SPEZIALRABATT!

10% Rabatt mit dem Rabattcode: **641E5L2U3B**

JETZT ANMELDEN

Bis 31. Januar 2025 zusätzlich von
Frühbucherpreis profitieren: davos-xtrails.ch

Bewährt atemberaubend.

25./26. Juli 2025

Wie Diamanten funkeln und strahlen
die Trails der abwechslungsreichen
Strecken durch Täler, über Pässe
und durch malerische Dörfer.

davos-xtrails.ch

Die Strecken

- 10 km** Bronze
- 23 km** Silver
- 43 km** Gold
- 68 km** Diamond & Diamond TEAM

Kids Run
0.3 – 1.6 km

Main sponsors

MIGROS 



Oberbank Linz Marathon

Straßenlauf

Oberösterreichs Landeshauptstadt Linz hat viele Gesichter. Ein besonders freundliches zeigt sie alljährlich am Wochenende des Oberbank Linz Donau Marathons, der sich seit seiner Premiere im Jahr 2002 zur größten Breitensport-Veranstaltung des Landes entwickelt hat. Dieses sportliche Volksfest bewegt nicht nur jene Menschen, die mit einer Startnummer im Laufschrift

Tempo machen. Die Tausenden Zusehenden am Streckenrand und vor allem die in der Ziel-Arena auf dem Hauptplatz spürbare Begeisterung zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht – selbst den Marathon-Finisher*innen, die laufend an ihre körperlichen Grenzen gegangen sind. Der Start aller Sonntagsbewerbe, ausgenommen der neue 5-km-Lauf, 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 8 unterschiedlichen Bewerben ist für jeden etwas dabei.

13. April 2025

Ort Linz, Österreich

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Viertelmarathon, 5 km, Staffel, Handbiker, Inlineskater, Kids

Startzeit ab 8.00 Uhr

E-Mail linzmarathon@liva.linz.at

Web linzmarathon.at

Fotos: Klaus Mitterhauser





NN Marathon Rotterdam

Straßenlauf

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. Die Strecke ist äußerst flach und somit bestzeitentauglich (hier wurde auch schon Weltrekord gelaufen). Den größten Hafen Europas kann man ebenfalls bestaunen ... und mit

Ort Rotterdam, Niederlande

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Viertelmarathon, 5 km, Staffel, Walking, Kids

Startzeit 10.00 Uhr (M)

E-Mail [Kontaktformular](#)

Web nnmarathonrotterdam.org

Foto: Bart Hoogveld, Luka de Kruive & Coen van Tartwijk

der Familie besuchen und erleben!
Die Marathon-Distanz 2025 ist bereits ausverkauft, andere Strecken aber noch zu haben.



Leipzig Marathon

Straßenlauf

Einer der ältesten deutschen Marathons, denn das erste Mal wurde der Leipzig Marathon, damals der 1. Marathonlauf der Karl-Marx-Universität, 1977 veranstaltet. Heute gehört Leipzig zu den schönsten und aktivsten Städten Deutschlands und ist in jedem Fall eine Reise wert. Der Marathon führt über zwei Runden. Es gibt

keine bezahlte Elite, daher konnten auch schon Leipziger Läufer:innen das Rennen gewinnen. 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

Ort Leipzig

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon Halbmarathon, 10 km, 4 km (Walken) Kids

Startzeit 9.30 Uhr (M)

E-Mail info@leipzigmarathon.de

Web www.leipzigmarathon.de

Foto: Leipzig Marathon

empfehlen sich die öffentlichen Verkehrsmittel.



TCS London Marathon

Straßenlauf

Der Marathon der Superlative, eine der schnellsten Strecken und mit den besten Athletinnen und Athleten, gehört zur Majors-Serie. Aber er 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. Stichwort Charity: Der London Marathon gehört zu den größten Spendensammlern der Welt und hat in seiner Geschichte bereits über 1 Milliarde Pfund für wohltätige Zwecke zusammenbekommen. Ebenso empfehlenswert ist die Buchung über einen Laufreiseveranstalter.

Ort London, UK
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Handbiker, Rollstuhlfahrer
Startzeit vrs. 10.00 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web tcs-london-marathon.com

Foto: London Marathon/Bob Martin

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.



Madeira Island Ultra Trail

Berglauf, Trail

Mitten im Nordatlantik erhebt sich die Insel Madeira – reich bewaldet und gebirgig. Mit ihren levadas, den traditionellen Wassergräben und endemischen Baumarten ist Madeira ein eigenes Biotop. Der MIUT bie-

tet eine einzigartige Möglichkeit, diese Insel zu erleben, quer über das Landesinnere, von Küste zu Küste. Die langen Distanzen bieten genauso wie die kürzeren Trail- bzw. Berglauf pur auf hohem, spektakulärem

26.–27. April 2025

Ort Porto Moniz, Portugal (Madeira)
Belag Trails, Pfade
Profil bergig
Strecken 115 km (7100 m +), 85 km (4700 m +), 60 km (3100 m +), 42 km (1700 m +), 16 km (390 m +)
Startzeit: ab 0.00 Uhr (115 km)

E-Mail miutmadeira@gmail.com
Web miutmadeira.com

Foto: Paulo Abreu

Niveau. Dabei führt der Parcours auch durch den Nationalpark auf Madeira, das Natura2000-Gebiet von Chão dos Louros und auf den höchsten Punkt der Insel.



27. April 2025

Ort Madrid, Spanien

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km

Startzeit 8.00 Uhr

E-Mail info@edprocknrollmadrid.com

Web rocknrollmadridrun.com

Zurich Rock 'n' Roll Madrid Marathon

Straßenlauf

Foto: RocknrollMadridrun

Dieser Marathon gehört zu den ganz großen und in diesem Jahr feiert er 48 Jahre Laufen in Madrid. Seit 2023 wartet er mit einer neuen Streckenführung auf, die die herrliche spanische Hauptstadt erschließt. Vorne wird Spitzenathletik betrieben, da-

nach 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 Königs-

palast und Kathedrale. Der Zieleinlauf findet auf dem Prachtboulevard Paseo de Recoletos statt. Über 30 Musik-Spots und Cheering Zones sorgen für viel Stimmung.

EVL  **HalbMarathon
Leverkusen**
#willstdumitmirlaufen

15.JUNI.2025

21,1 KM 10 KM 5 KM BAMBINI
LÄUFE

Alle weiteren Infos & die Anmeldung unter www.leverkusen-halbmarathon.de



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



Haspa Marathon Hamburg

Straßenlauf

Der größte Frühjahrsmarathon – und das durch eine der schönsten und aufregendsten Städte Deutschlands. Wer hier die 42,195 km läuft, bekommt Hamburg ausgiebig zu sehen, denn Dom, Landungs-

brücken, Reeperbahn, Alster, Elbphilharmonie und natürlich der Hafen liegen entlang der Strecke. Zudem ist der Parcours wirklich eben und daher bestzeitentauglich (Streckenrekord 2:05:30 h). Dabeisein ist

hier wirklich eine gute Idee. Dass auch mal Schietwetter herrschen kann, gehört natürlich ebenso dazu, aber Seeleute und Läufer sind ja nicht aus Zucker ...

Foto: HOCHZWEI/Hening Angerer

27. April 2025

Ort Hamburg
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel
Startzeit 9.30 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web haspa-marathon-hamburg.de

27. April 2025



VVO Oberelbe Marathon

Landschaftslauf

„Läufer lieben Landschaft“. Mit diesem Slogan wirbt der Oberelbe Marathon, der als Punkt-zu-Punkt-Strecke durch die Elblandschaft nach Dresden führt. Dabei geht es, praktisch immer an der Elbe entlang, durch den Nationalpark Sächsische Schweiz und über Deutschlands beliebtesten Rad-

weg in die sächsische Kulturmetropole. Highlights sind das bekannte Elbsandsteingebirge, die historische Altstadt von Pirna, die durchlaufen wird, bis die Strecke durch Dresden und seine zahlreichen Sehenswürdigkeiten führt, wie etwa das Schloss Pillnitz oder das Blaue Wunder, eine Stahlbrü-

cke von 1891. Das Ziel liegt im Sportpark Ostra. Wohl einzigartig ist die Möglichkeit, den Marathon von einem historischen Schaufelraddampfer aus zu begleiten.

Foto: Norbert Wilhelmi

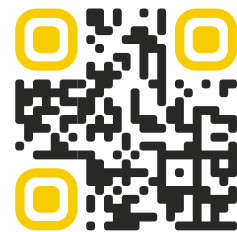
Ort Königstein – Dresden
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km, Mini-, Bambini-Lauf
Startzeit

E-Mail kontakt@oberelbe-marathon.de
Web oberelbe-marathon.de

**14.06 -
21.06.2025**

1. Norden-Norddeich
2. Langeoog
3. Neuharlingersiel
4. Spiekeroog
5. Bad Zwischenahn
6. Norderney
7. Wangerland

- ▶ 7 Etappen in 8 Tagen
- ▶ Laufen, Walken,
Nordic Walking
- ▶ Buche alle, mehrere
oder eine Etappe



nordseelauf.com

Bis zum **30.04.2025** die
Tempoanmeldphase
nutzen und sparen!



Innsbruck Alpine Trailrun Festival

Berglauf, Trail

Foto: IATF

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. Start und Ziel liegen in der Altstadt von Innsbruck (einige

Distanzen starten woanders). 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

30. April–3. Mai 2025

Ort Innsbruck, Österreich

Belag Trail, Bergpfade, Wanderwege

Profil bergig

Strecken K110 (108,3 km, 5.600 hm +, 5.600 hm -); K85 (86,7 km, 3.900 hm +, 3.900 hm -); K65 (63,9 km, 2.450 hm +, 2.450 hm -); K42 (42,3 km, 2.500 hm +, 2.800 hm -); K35 (37 km, 2.061 hm +; 2.061 hm -); K25 (26,2 km, 800 hm +, 1.200 hm -); K15 (17,3 km, 520 hm +, 510 hm -); VTC (7,5 km 1350 m +); K7 NT/BT / YTR(7,3 km, 250 hm +, 250 hm -)

Startzeit 0.00 Uhr (K110)

E-Mail info@laufwerkstatt.at

Web innsbruckalpine.at

an das Thema Trailrunning herantasten wollen, den vollen Genuss. Bei allen Läufen ist die Pflichtausrüstung zu beachten (sie wird kontrolliert). Der neue K35 hat sich bewährt. Daher ist er wieder dabei.



Globus Marathon Sankt Wendel

Straßenlauf

Foto: St. Wendel

Am 4. Mai ertönt für die Läufer wieder der Startschuss zum Globus-Marathon St. Wendel und damit zu einem der wohl stimungsvollsten 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 Profilläufer, sondern auch für Hobbysportler äußerst attraktiv und garantiert gemeinsame Lauffreude. Entlang

4. Mai 2025

Ort Sankt Wendel

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, Kids

Startzeit 9.40 Uhr (M)

E-Mail globusmarathon@sankt-wendel.de

Web www.sankt-wendel.de

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.

4. Mai 2025

Ort München & weltweit

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Catchercar, App Run

Startzeit 13.00 Uhr (MESZ)

E-Mail info@wingsforlifeworldrun.com

Web wingsforlifeworldrun.com



Foto: Carsten Drecoll

WingsforLife World Run

Straßenlauf

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 zuende, 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.



28.-29.6.2025

**TRAILRUN-EVENT
VAL SURSES**

T20 | T22 | T55 | T78

Weitere Infos unter
www.irontrail.ch



Val Surses
Savognin Bivio

tuffli events

4. Mai 2025

Ort Cuxhaven
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 3/4 Marathon, 10 km, 6 km, Kids
Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail info@cuxhaven-marathon.de

Web www.cuxhaven-marathon.de



Cuxhavener Stadtparkassen Marathon

Straßenlauf

Entlang am UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer! Der Start erfolgt direkt an der Kugelbakehalle am Kurpark. Die Kugelbakehalle wird nicht nur das neue Wettkampfbüro, Umkleideräume, Kleiderservice und Duschen zur Verfügung stellen, sondern auch die Sport- und Gesundheitsmesse beherbergen. Quasi alles unter einem Dach und damit unabhängig von der Wetterlage. Je nach Windlage können wir in beide Richtungen laufen! Die Strecke führt zuerst bei normaler Wetterlage ein kurzes Stück hinter dem Deich in Richtung Grimershörnbucht. In der Grimershörnbucht wird dann in Richtung Kugelbake gelaufen und immer mit Blick auf die Nordsee.

Von der Kugelbake aus, führt die Strecke (unserer Meinung nach die schönste Strecke Deutschlands) die komplette und supermoderne Strandpromenade entlang, in Richtung Duhner Spitze. Der phänomenale Blick auf das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer und die frische jodhaltige Meeresluft sollte jeden Teilnehmer beflügeln. Auf diesem Streckenteil kommen die Läufer auch an vielen Strandbars vorbei, bei denen die Zuschauer unter Musikbegleitung die Läufer/innen ordentlich anfeuern dürfen. Wende der Rundkurse an der Duhner Spitze! Hat man den Teil der Strandpromenade bewältigt so geht es an der Duhner Spitze

Foto: Cuxhaven Marathon

zurück in Richtung Ziel auf der anderen Deichseite. Doch auch hier gibt es viel zu erleben. Die Strecke führt dann zurück, vorbei am Ahoi-Bad, der Duhner City mit ihren schönen Strandhotels, vorbei an Gosch und dann weiter in Richtung Fischmeile am Jonathan-Zenneck-Weg, direkt in Richtung Ziel oder für die Strecken ab Halbmarathon in die nächste Runde. Der 6-km-Rundkurs für die Laufeinsteiger, Walker und Firmen- und Behördenläufer ist im Grunde genommen der gleiche Rundkurs, nur mit dem Unterschied, dass man bereits am Strandhaus Döse wieder den Deich überquert und in Richtung Ziel läuft.

10. Mai 2025

Ort Marquartstein
Belag Trail, Bergpfade, Wanderwege
Profil bergig
Strecken 61,1 km (3.374 hm +, 3.374 -); 38,1 km (2.062 hm +, 2.062 -); 21,2 km (1.218 hm +, 1.206 -); 10,6 km (535 hm +, 528 hm -)
Startzeit 8.20 (L-Distanz)

E-Mail info@chiemgau-trail-run.de
Web chiemgau-trail-run.de



Chiemgau Trail Run

Berglauf, Trail

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

Foto: J. Saragossa

fest im Kalender vermerkt, aber auch als SaisonEinstieg für jedermann eignet sich der Chiemgauer, z. B. mit den beiden kürzeren Distanzen.

11. Mai 2025

Ort Genf, Schweiz

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Staffel, Halbmarathon, Rollstuhl, 10km, 10 km Walking + Nordic Walking, 5km, Kids

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@genevemarathon.org

Web generaligenevemarathon.com

Foto: Cv Lilian Ménétrier

Generali Geneve Marathon

Landschaftslauf

Auch unter dem neuen Sponsor Generali bleibt der Genf Marathon einer der schönsten Läufe Europas. 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 dem 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: Ben Becker



11. Mai 2025

Ort Heilbronn
Belag Asphalt
Profil wellig, tlw. bergig
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel-Marathon, Duo-Marathon, 10km-Lauf, 10km-Walking, Zehnteleslauf (ca. 4,6 km), Kinder- und Jugendläufe
Startzeit 8.45 Uhr (M)

E-Mail info@trollinger-marathon.de
Web www.trollinger-marathon.de

Foto: Nasse Design/HMG



Heilbronner Trollinger Marathon

Landschaftslauf

Der Trollinger Marathon und Halbmarathon bewegt die Menschen. Am 11. Mai 2025 ist es dann wieder so weit. Mit 7.236 gefinishten Teilnehmerinnen und Teilnehmern in allen Wettbewerben konnte bei der letzten Auflage erstmals die 7.000er-Marke übertroffen und somit ein neuer Finisher-Rekord erzielt werden.

Und beim Trolli ist das Motto Programm: „eine Weinregion... tausende Läufer... und nur Gewinner!“ Hier paart sich sport-

licher 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 vorbeiechelnden 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.

Der teilnehmerstärkste Wettbewerb ist der Halbmarathon. Abgerundet wird das Angebot vom 10km-Lauf/10km-Walking, dem Staffel-Marathon und dem Zehnteleslauf (Freizeitlauf über 4,6km). Neu im Programm ist ein Duo-Marathon. So ist für jeden die passende Strecke vorhanden ist. Der Nachwuchs tritt beim Bambini-Lauf, Mini-Marathon oder beim Kinder-/Jugendlauf am Samstag, 10. Mai an.

17. Mai 2025

Ort Schmiedefeld
Belag Wanderwege, Forstwege
Profil wellig
Strecken 73,9 km, 42,2 km, 21,2 km, 17 km, 10,7 km, Nordic Walking, Junior
Startzeit ab 6.00 Uhr

E-Mail info@rennsteiglauf.de
Web rennsteiglauf.de

Foto: GutsMuths Rennsteiglauf/ Kevin Voigt



GutsMuths-Rennsteiglauf

Landschaftslauf

Das schönste Ziel der Welt ist Schmiedefeld. Und der Weg dahin lässt sich auf verschiedenen Strecken bewältigen. Der Rennsteig ist der Höhenweg auf dem Kamm des Thüringer Waldes. 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. 2025 feiert der GutsMuths-Rennsteiglauf sein 52. Jubiläum. Jetzt anmelden,

denn einmal muss man den Rennsteiglauf einfach mitgemacht haben. Und man sollte schnell sein, denn 8.000 Aktive sind schon gemeldet.



Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg

Straßenlauf

Einer der dienstältesten Stadt-Marathons, der im Sportpark Duisburg startet und endet. 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. Als Besonderheit gehört die Halb-Marathon-Staffel zum Wettkampfprogramm des Duisburger Ausdauer-Sonntags. Der Termin garantiert einen Sommerlauf. Und Stimmung ist im

Ort Duisburg
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, Handbike, Inline
Startzeit 8.30 (M)

E-Mail info@rhein-ruhr-marathon.de

Web rhein-ruhr-marathon.de

Foto: Agentur Ruhrgepixel

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 erleben.



Salzburg Marathon

Straßenlauf

Mit etlichen Neuerungen locken die Lauf-festspiele der Mozartstadt junge Laufbegeisterte aus ganz Europa zu stimmungsvollen Aktivtagen. Salzburg präsentiert sich vom 11. bis 18. Mai 2025 voll spannender Herausforderungen und verwandelt sport-

liche Bewegung auf authentische, innovative und nachhaltige Weise in unvergessliche Erlebnisse in der Mozartstadt ein, es enthält garantiert die richtige Herausforderung für Sie. Genießen Sie die flache und schnelle Laufstrecke, die direkt zu den berühmten

Ort Salzburg, Österreich
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10km, Staffelmarahton, Frauenlauf, Juniormarathon, Inklusionsrun, Frühstückslauf, Silent Disco Run, Speed Hiking
Startzeit 8.30 (M, HM, Staffel)

E-Mail office@salzburg-marathon.at

Web salzburg-marathon.at/runtimes

Foto: Christian Koehler

Sehenswürdigkeiten der Mozartstadt führt. Das Highlight: Der Zieleinlauf vor dem Großen Festspielhaus mit exklusivem Blick auf die Festung Hohensalzburg.



LOWA Trail Trophy

Berglauf, Trail

Mit der LOWA Trail Trophy bringt die im Trailbereich bereits sehr bekannte Agentur Plan B ein neues Format an den Start. Da es bereits im Mai stattfindet, bietet dieses Etappenrennen eine Möglichkeit, bereits ein recht frühes Trail-Rennen zu bestreiten. Vier Etappen mit Distanzen vom 21 bis 28

Kilometern und bis zu 2.000 Höhenmetern sind auf spektakulären Trails zu bewältigen. Tagsüber treten die Teilnehmer:innen im sportlichen Wettkampf gegeneinander an, ein Programm im Finisherbereich ergänzt abends das sportliche Erlebnis. Die Streckenlängen sind bewusst so gewählt, dass

21.–25. Mai 2025

Ort Pfronten

Belag Trail, Bergpfade, Wanderwege

Profil gebirgig

Strecken Etappe 1: Pfronten – Grän 23 Km (1.960 m + / 1685 m -);

Etappe 2 Grän – Weißenbach am Lech 28 Km (1.660 m + / 1.890 m -);

Etappe 3 Weißenbach am Lech – Reutte 26 Km (2.006 + / 2.040 m -);

Etappe 4 Reutte – Pfronten 26 Km (1.615 m + / 1.620 m -)

Startzeit 9.00 Uhr (alle Etappen)

E-Mail info@planb-event.com

Web www.trail-trophy.com/

Foto: LTT/Simon Beizae

auch Neulinge sich an das Thema Etappenrennen in alpinem Gelände herantasten können. Bei der Streckenauswahl darf man auf die lange Erfahrung von Plan B im alpinen Bereich vertrauen.

www.suedthuringentrail.de

**13.09.2025
IN SUHL**



WVV Würzburg Marathon

Straßenlauf

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 Qualifizierungs-

Ort Würzburg
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10km, Staffel, Kids
Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@wuerzburg-marathon.de

Web www.wuerzburg-marathon.de

Foto: Norbert Wilhelmi

punkte für den Boston Marathon erlaufen. Mehr Läufer als je zuvor waren 2024 auf der Strecke und man kann nur sagen: Kommt wieder, es lohnt sich.



Edinburgh Marathon

Straßenlauf

Die schottische Hauptstadt hat einiges zu bieten – so auch dieses Running- Festival. Gestartet wird in Potterow, 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.

25. Mai 2025

Ort Edinburgh, UK
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, 10 km, 5 km, Junior- /Kids- Rennen
Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail FAQ

Web edinburghmarathon.com

Foto: Reuben Tabner

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.



31. Mai 2025

Ort Luxembourg

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Mini Minimarathon (Kids), Minimarathon (Kids), Team Run (4er-Staffel), 5k Run for Success (3er-Team), Roll & Run (Rollstuhlfahrer)

Startzeit 19.00 Uhr

E-Mail info@ing-night-marathon.lu

Web ing-night-marathon.lu

ING Night Marathon Luxembourg

Straßenlauf

Foto: ING Marathon Julien

Ein Lauf in die Nacht! Was wohl am ungewöhnlichsten ist beim Luxembourg Marathon, ist die Startzeit: 19.00 Uhr. Dem entsprechend 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.



30. Mai–1. Juni 2025

Ort Maria Alm, Österreich

Belag Trail, alpine Pfade

Profil gebirgig

Strecken 84,2 km (5.030 m +); 48,6 km (2.940 m +); 31,2 km (2.580 m +); 32,7 km (2.052 m +); 19,9 km (1020 m +) 9,2 km (310 m +); 3,6 km (120 m +), Downhill: 2,57 km (369 m -), Kids

Startzeit wird noch bekanntgegeben

E-Mail kontakt@trailrunning-verband.at

Web hochkoenigman.run

Hochkönigman

Berglauf, Trail

Foto: Guillem Casanova

Von richtig schwer bis Fun ist bei diesem tollen Trailrunning-Event alles dabei. Schon am Freitag, den 30.05.2025 beginnt die offizielle Eröffnung und das Briefing für den langen Lauf, der dann auch um Mitternacht

auf die Strecke geschickt wird. Auch das Downhillrace über 2,6 km findet an diesem Nachmittag statt. Am Samstag wirds dann für alle ernst: Die Marathonis und alle anderen starten – und jetzt heißt es

auf die Finisher warten, bzw. für die Aktiven die Berge bezwingen. Am Sonntag schließt das Ganze mit einer Kaiserschmarrnparty.



1. Juni 2025

Ort Regensburg

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Dreiviertelmarathon 31,2 km, Halbmarathon, Viertelmarathon 10,5 km; 6,4 km/10,8 km Nordic Walking

Startzeit 8.30 Uhr (M), 11.30 Uhr (VM)

E-Mail veranstaltung@regensburg-marathon.de

Web www.regensburg-marathon.de

Regensburg Marathon

Straßenlauf

Foto: altrofoto

Durch die Bischofsstadt Regensburg wird 2025 der Marathon zum 33ten 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 zur Schaeffler Teststrecke 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.

53. Int. Wolfgangseelauf

17.-19. Okt. 2025

Raiffeisen
Inneres Salzkammergut

G
GATORADE

Zipfer

WOLFGANGSEE
Salzkammergut

Mythos und Leidenschaft
www.wolfgangseelauf.at

5,2-km-Panoramalauf | 10-km-Uferlauf | 27-km-Klassiker
42,195 km | Junior-Marathon | Walk the Lake



mozart 100 by UTMB

Berglauf, Trail

Seit 2012 nimmt mozart 100 by UTMB die Teilnehmenden mit auf eine außergewöhnliche Trailrunning-Reise entlang der wunderschönen Bergkulisse und durch die

atemberaubende Landschaft des Salzburger Lands. Allen Distanzen gemeinsam ist der unvergleichliche Zieleinlauf auf dem Kapitelplatz im Herzen der der Salzburger

7. Juni 2025

Ort Salzburg

Belag Trail, alpine Pfade

Profil gebirgig

Strecken 119 km (5.800 m +, 5.800 m -); 92 km (5.000 m +, 5.200 m -); 45 km (2.000 m +, 2.100 m -); 37 km, (1.700 m +/2.000 m -); 23 km (1.000 m +/1.300 m -); 9 km (300 m +, 300 m -)

Startzeit ab 5.00 Uhr

E-Mail mozart100@service.byutmb.world

Web mozart.utmb.world/de

Foto: Birgit Kramer

Altstadt, einer UNESCO-Weltkulturerbestätte seit 1997.



Dolomites Saslong Half Marathon

Berglauf, Trail

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. Italien, und besonders Südtirol, hat sich mittlerweile zu einem wahren Eldorado für Läufer, besonders fürs Trailrunning entwickelt.

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

7. Juni 2025

Ort Santa Cristina in Gröden, Italien

Belag Trails, Wanderwege

Profil bergig

Strecken Halbmarathon (886 m +, 895 m -)

Startzeit ab 9.00 Uhr

E-Mail info@saslong.run

Web saslong.run

Foto: Carsten Drecoll

21 km ist der Lauf dennoch super für den Saisonanstieg oder auch das Kennenlernen der Trail-Welt geeignet. Während des Laufs hat man wunderbare Ausblicke auf die Marmolada oder auch die Seiser Alm.



Spitsbergen Marathon

Landschaftslauf

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.

Foto: Svein Rune Kjøllesdal

14. Juni 2025

Ort Longyearben, Spitsbergen (Norwegen)

Belag Asphalt, Schotterstraße

Profil wellig

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km

Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail post@spitsbergenmarathon.no

Web spitsbergenmarathon.no

12.–14. Juni 2025



Salomon Zugspitz Ultratrail

Berglauf, Trail

Der Zugspitz Ultratrail, organisiert von der Eventagentur planB-event company, ist das größte Trailrunning-Ereignis in Deutschland. 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 Base-trail) ist nun mit 29 Kilometern und 1.440 Höhenmetern bedeutend anspruchsvoller als dieses Jahr. Eine 16 km kurze Stre-

Ort Garmisch-Partenkirchen

Belag Trails, Wanderwege

Profil gebirgig, alpin

Strecken ZUT100 (164 km, 8.302 m +/-); Ultratrail (106 km, 5.293 m +/-); Ehrwald Trail (86 km, 4.080 m +, 4.420 m -); Leutasch Trail (68 km, 2.870 m +, 3.370 m -); Mittenwald Trail (44 km, 1.860 m +, 2.080 m -); Garmisch-Partenkirchentrail (29 km, 1.440 m +/-); Grainau Trail (16 km, 760 m +, 810 m -)

Startzeit ab Freitag 23.00 Uhr

E-Mail zut@planb-event.com

Web zugspitz-ultratrail.com

Foto: Andi Frank

cke, 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.

15. Juni 2025

Ort Leverkusen
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Halbmarathon, 10 km, 5 km, Bambini
Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@leverkusen-halbmarathon.de

Web leverkusen-halbmarathon.de

Fotos: Christian Siedler/EVL HalbMarathon



EVL-HalbMarathon

Straßenlauf

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

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

Ein besonderes Highlight stellt die Bergwertung am Sauerberg dar. Bei allen

Halbmarathon-Teilnehmern wird automatisch ihre Zeit am Sauerberg gemessen. Zeige, dass du den berühmten Sauerberg als Schnellste oder Schnellster bezwingen kannst und gewinne das heiß begehrte Bergtrikot.

Die abwechslungsreiche Strecke führt durch die schönsten Ecken Leverkusens. Start und Ziel sind auf der Bismarckstraße, zwischen BayArena und Ostermann-Arena. Ein besonderes Erlebnis: Alle Distanzen führen auf ihrem Weg ins Ziel durch die beeindruckende BayArena.

Entlang der Strecke sorgen Samba-, Karnevals- und Trommelgruppen für eine großartige Stimmung. Der EVL-HalbMarathon ist mehr als nur ein Lauf. Zahlreiche Verpflegungsstationen mit u.a. Dextro Energy, Wasser von Haaner Felsenquelle, Eistee und Bananen versorgen dich unterwegs. Für die Kleinen gibt es den beliebten Bambini-Lauf.

Die Anmeldung läuft seit dem 15. Dezember 2024. Sei dabei und erlebe einen unvergesslichen Tag in Leverkusen – ob als ambitionierter Läufer oder Freizeitsportler.





EWE Nordseelauf

Landschaftslauf

Laufen und so viel Meer!
Seit über 20 Jahren ist der EWE Nordseelauf eine feste Größe an der Ostfriesischen Nordseeküste. Als Traditionsveranstaltung lädt er dazu ein, die unendliche Weite des Weltnaturerbes Wattenmeer, die feinsandigen Strände und das einzigartige maritime Flair hautnah zu erleben.
Der Etappenlauf findet im Jahr 2025 an sieben aufeinanderfolgenden Tagen statt,

und zwar vom 14. bis zum 21. Juni 2025. Läufer*innen & Walker*innen haben die Wahl, einzelne Tagesläufe, mehrere Etappen oder den gesamten Lauf zu absolvieren.
Der EWE Nordseelauf bietet ein unvergessliches Lauferlebnis auf sorgfältig ausgewählten Strecken, die größtenteils direkt am Meer entlangführen und ein beeindruckendes Panorama bieten. Die Etappen

führen durch idyllische Küstenorte, vorbei an fruchtbaren Landschaften, entlang des Watts und der Deiche, und über ausgewählte ostfriesische Inseln.
Die Teilnehmer*innen setzen dabei ein starkes Zeichen für Fairness, Respekt und Menschlichkeit. Unter dem Motto „Mach nicht halt – lauf gegen Gewalt“ wird auch im Jahr 2025 wieder für einen guten Zweck gelaufen.

14.–21. Juni 2025

Ort Etappen Nordseeküste Ostfriesland

Belag Schotter, Pflasterstein, Inselwege, Sand, Watt

Profil flach

Strecken 7 Etappen je ca. 10 km
(Gesamt: 65-75 km)

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@nordseelauf.de

Web nordseelauf.com

Fotos: Ralf Graner, EWE Nordseelauf





Stubai Ultratrail

Berglauf, Trail

Epic Trails. Epic Valley. Der Stubai Ultratrail verspricht ein spektakuläres Trailrunning-Erlebnis im schönsten Tal der Alpen. Der Stubai Ultratrail führt die Läufer:innen auf fünf unterschiedlichen Distanzen durch die wunderbare alpine Landschaft. Alle Strecken beginnen und enden in Neu-

stift, was das Event zu einem wahren Fest fürs Trailrunning macht. Die längste Etappe erschließt den Stubaier Höhenweg, der auf einer Höhe zwischen 2.100 und 2.900 m ü. M. entlangführt, vorbei an acht Hütten. Der Trail ist technisch ziemlich anspruchsvoll und das Gelände

27.–28. Juni 2025

Ort Innsbruck, Österreich

Belag Trails, Wanderwege

Profil gebirgig

Strecken Stubaier Höhenweg (78 km, 5930 hm), Stubai Ultra (59 km, 4280 hm), Stubai Classic (31 km, 2325 hm), Stubai Express (24 km, 1305 hm), Stubai Sunnenseitn (16 km, 750 hm)

Startzeit ab 0.00 Uhr

E-Mail info@stubai-ultratrail.com

Web stubai.at

Fotos: Markus Frühmann

hochalpin. Den vollen Landschaftsgenuss gibt's auch bei den kleineren Strecken, die teilweise über die Original WM-Strecke von 2023 von der Milderaunalm zur Brandstatalm führen.



Marathon du Mont-Blanc

Berglauf, Trail

Die Ultradistanz gehört zu den technischsten Strecken Frankreichs. Gelaufen wird durchweg auf Wanderwegen, die allerdings teilweise schmal sein können und Können sowie Schwindelfreiheit erfordern.

Gleichzeitig gehört dieser Parcours auch zu den schönsten. Aber auch alle anderen Distanzen sind gestandene Bergläufe. Das Panorama mit dem Mont-Blanc, der sich immer wieder zeigt, ist spektakulär. Die

26.–29. Juni 2025

Ort Chamonix, Frankreich

Belag Trails, Wanderwege

Profil gebirgig

Strecken 92 km (6330 m +/-), 42 km (2540 m +/-), 23 km (1680 m +/-), 21 km Duo (1450 +/-), 10 km (280 m +/-) 3,8 km Vertical (1000 m +), 18-22 Jahre: 15 km (810 m +/-1160 m -), Kinderlauf

Startzeit Ultra: 4.00 Uhr (Freitag, 26.06.), Marathon: Sonntag, 29.06. 6.45 Uhr

E-Mail club@chamonixsport.com

Web marathonmontblanc.fr

Fotos: David Gonthier

ganze Veranstaltung geht von Donnerstag bis Sonntag. Sehr übersichtlich gemacht ist die Homepage. Für die Rennen gibt es eine Pflichtausrüstung sowie eine To-do-Liste, die hilfreich ist.



25.–29. Juni 2025

Ort Cortina d'Ampezzo, Italien
Belag Alpine Trails, Wanderwege
Profil gebirgig
Strecken 120 km (5.800 m +), 80 km (4.600 m +), 50 km (2.600 m +), 20 km (1.000 m +), 10 km (300 m +)
Startzeit 23.00 Uhr (Freitag, 27.06.2025)

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web lavaredo.utmb.world/



Fotos: Canofoto Sports

Lavaredo Ultratrail by UTMB

Berglauf, Trail

Eines der größten Trailrunning-Events (5.000 Teilnehmer) startet jedes Jahr in Cortina d'Ampezzo und somit im UNESCO Welterbe Dolomiten – und zwar seit 2007. 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 ansehen. Die Startplätze werden verlost, nachdem eine Vor-Registrierung erfolgte.

Grenzen gibt es nur in deinem Kopf.



12.10.2025 #noborder #nolimit



www.sparkasse-3-laender-marathon.at





29. Juni 2025

Ort Hamburg
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Halbmarathon, Skaten
Startzeit 9.00 Uhr (8.30 Skaten)

E-Mail info@hamburg-halbmarathon.de

Web hamburg-halbmarathon.de

hella hamburg halbmarathon

Straßenlauf

Fotos: BMS - Die Laufgesellschaft

Wenn am 29. Juni 2025 wieder unzählige Halbmarathonis den an Hans Albers angelehnten Klassiker Auf der Reeperbahn morgens um halb neun anstimmen, dann wissen erfahrene Läufer:innen, es wird langsam ernst! Dann ist nämlich der Startschuss zum hella hamburg halbmarathon nur noch wenige Augenblicke entfernt,

wenn sich wieder über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine Party auf 21,1 Kilometern begeben. Der Stadtkurs wurde so entworfen, um möglichst viele Touristenattraktionen in 21,0975 Kilometern Länge unterzubringen – rund 50 Sehenswürdigkeiten gilt es zu entdecken. Zusätzlich sorgen unzählige

Eventpunkte für reichlich Stimmung an der Strecke. Mit DJ-Support, Livemusik, Samba- und Trommelgruppen, Cheering-Zones und Artisten wird man quasi Richtung Ziel getragen. Und das Hamburger Publikum trägt seinen Teil dazu bei.





Swiss Iron Trail

Berglauf, Trail

Im malerischen Val Surses, im Herzen von Graubünden, erwartet Läuferinnen und Läufer ein Trailrunning-Erlebnis der besonderen Art: der Swiss Irontrail. Egal, ob du dich als ambitionierter Läuferin an die längste Distanz wagst oder eine kürzere

Strecke bevorzugst – jede Variante bietet atemberaubende Naturerlebnisse und sportliche Herausforderungen. Der Swiss Irontrail wird seit 2022 ausgetragen und von der Tuffli Events AG organisiert, die zuvor mit dem Swissalpine ein

28.–29. Juni 2025

Ort Savignin, Schweiz

Belag Alpine Trails, Wanderwege

Profil bergig

Strecken T 78 (78,0 km, 4.386 m +/-); T55 (55,0 km, 3.835 m +/- 3.246 m -); T22 (21,6 km, 1.083 m +/-); T20 (20,2 km, 821 m +/-), Kidsrun

Startzeit 23.00 Uhr (Samstag, 28.06.2025)

E-Mail info@irontrail.ch

Web www.irontrail.ch

Foto: SeraGioFotografie

ähnlich erfolgreiches Format ins Leben gerufen hat. Mit ihrer langjährigen Erfahrung sorgt sie für eine professionelle Durchführung dieses besonderen Events.



Bernina Ultraks

Berglauf, Trail

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

5. Juli 2025

Ort Pontresina, Schweiz

Belag Alpine Trails, Wanderwege, Eis

Profil gebirgig

Strecken Marathon (2.600 m +/-), 30 km (1.800 m +/-), 16 km (870 m +/-), 6,5 km (1600 m +/-)

Startzeit 7.45 Uhr

E-Mail bernina@ultraks.com

Web bernina.ultraks.com

Foto: GOTIT

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.



Pitztal Gletschermarathon

Landschaftslauf

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 Landschaftslaufevent richtig. Wer die Trails sucht, muss sich an den Pitz Alpine Glacier Trail halten. Das Pitztal ist mit der Bahn

Foto: Tourismusverband Pitztal/Jasmin Walter

6. Juli 2025

Ort Mandarfen, Österreich

Belag Asphalt

Profil abfallend

Strecken Marathon, Halbmarathon, 5,5 km

Startzeit 8.00 (M)

E-Mail info@gletschermarathon.at

Web gletschermarathon.at

und den Postbussen hervorragend erreichbar.

Der Gletschermarathon ist seit 2021 ein Green Event und achtet besonders auf Umweltverträglichkeit.



Seiseralm Halbmarathon

Berglauf, Trail

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. 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

Foto: Fotoarmin

6. Juli 2025

Ort Seis/Siusi, Italien

Belag Trails, Wanderwege

Profil bergig

Strecken 21 km (600 m +)

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@seiseralm.it

Web running.seiseralm.it

ein Green Event. Auf der Seiseralm gibt es zudem den Running Park mit vielen Routenvorschlägen für einen vielseitigen Lauf-Urlaub.



Großglockner Mountain Run

Berglauf, Trail

Der höchste Berg Österreichs – der Großglockner – lockt mit seiner Schönheit und seinen Herausforderungen. Das Rennen führt durch verschiedene Zonen, über bewirtschaftete Felder, durch Wälder und in die Gletscherregion. Ein Teil der Strecke

geht durch das Natura-2000-Schutzgebiet und den Nationalpark Hohe Tauern. Die Route passiert verschiedene Highlights wie den Leiterwasserfall und den Margaritzen-speicher bis zur Pasterze, dem längsten Gletscher der Ostalpen. Wer sich auf einer

Foto: PSB Media

kurzen, aber steilen Distanz der Natur stellen will, ist hier richtig. Die atemberaubende Landschaft des Grossglockners erlebt man so hautnah.

4.–6. Juli 2025

Ort Heiligenblut am Großglockner, Österreich
Belag Asphalt, Schotterwege, Wanderwege
Profil bergig
Strecken 13,3 Kilometer (1300 m +)
Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail mountainrun@mjk-sportmarketing.com

Web www.grossglockner-mountainrun.at



Rosengarten Schlern Sky Marathon

Berglauf, Trail

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

Foto: FotoArmin

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.

12. Juli 2025

Ort Tiers – St. Zyprian
Belag alpine Pfade, Bergwege
Profil gebirgig
Strecken 45 km (2.980 m +, 3.083 m -), 36 km (1.908 m +, 1.935 m -)
Startzeit 7.00 Uhr

E-Mail info@skymarathontiers.it

Web skymarathontiers.it

12. Juli 2025

Ort Curon, Graun Italien
Belag Spazierwege, Asphalt
Profil flach
Strecken 15,3 km, Kids, Nordic Walker
Startzeit ab 21.30 Uhr (in Blöcken)

E-Mail info@reschensee.it
Web reschenseeelauf.it

Foto: Carsten Drecoll

Reschenseeelauf/Giro di Resia

Landschaftslauf

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 die

Blicke auf die Bergkette mit Ortler und auf das Wasser zu genießen, und natürlich das Programm drum herum. Auch im Corona-Jahr 2020 hat der Lauf Bestand gehabt und ist somit nie ausgefallen. Eine Stele mit den Siegern steht am Parkplatz in der Nähe des versunkenen Dorfes.

11.–12. Juli 2025

Ort Ischgl, See, Österreich
Belag Alpine Pfade
Profil gebirgig
Strecken PIUT 100 (100 km, 6.300 hm); PIUT 85 (85 km, 5.200 hm); PIUT 50 (50 km, 3.100 hm); PIUT 30 (30 km, 2.500 hm); PIUT 20 (20 km, 1.300 hm)
Startzeit ab 23.00 Uhr (Freitag)

E-Mail info@paznaun-ischgl.com
Web www.piut.tirol

Foto: Paznaun-Ischgl PIUT 2024

Paznaun Ischgl Ultra Trail

Berglauf, Trail

Die Strecken des Paznaun Ischgl Ultra Trail verlaufen über weite Teile des Paznauner Höhenwegs, der als einer der anspruchsvollsten alpinen Pfade der Region gilt. Auf insgesamt 130 Kilometern führt der Weg von See über Kappl und Ischgl nach Galtür und auf der gegenüberliegenden Talseite wieder zurück. Die Trailrunner erleben dabei spektakuläre Ausblicke auf die Silv-

retta-, Samnaun- und Verwallgruppe. Der Höhenweg stellt eine zentrale Herausforderung dar, da er technisch anspruchsvolle Passagen und wechselndes Terrain bietet. Im Tal wird der PIUT 2025 von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm begleitet, das Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen anspricht. Im Fokus steht die PIUT Expo, die neueste Trends und

Ausrüstung im Trailrunning präsentiert. Mit dabei sind auch einige der namhaften Partner des Tourismusverbandes Paznaun – Ischgl wie Asics, Skinfitt, LEKI und Gloryfy. Zudem erwartet die Läufer und Zuschauer in jedem Ort gute Stimmung mit Musik, Verpflegung und Unterhaltung.

25.–26. Juli 2025

Ort Davos, Schweiz

Belag Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade

Profil gebirgig

Strecken Diamond Run/Diamond Run Team 67,6 km (2.606 m +/-), Gold Run 42,7 km (1.424 m +/-), Silver Run 23,6 km (631 m +/-/279 m -), Bronze Run 9,3 km (163 m +/-)

Startzeit 07.00 Uhr für Diamond und Gold Run ab Davos, 08.30 Uhr für Bronze Run ab Davos, 09.40 Uhr Silver Run von Klosters nach Davos

E-Mail x-trails@davos.ch

Web davos-xtrails.ch

Foto: Veranstalter

Davos X-Trails

Berglauf, Trail

Das einmalige Lauferlebnis in der Davoser Bergwelt mit Strahlkraft weit über die Landesgrenzen hinaus. Die Strecken der Davos X-Trails bestechen durch seine einzigartige, hochalpine Szenerie. Mit Wettbewerben in unterschiedlichen Distanzen und verschiedenen Kategorien sprechen die X-Trails so-

wohl Bergläufer:innen und Trailrunner:innen als auch Genussläufer:innen an. Die Königsdisziplin mit der Strecke „Diamond“ über 68 km ist die ideale Herausforderung für Läufer:innen, die sich an einen ersten Ultra wagen wollen. Die Kids-Läufe spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und traditions-

gemäß eröffnen die kleinen, großen Stars die Davos X-Trails am Freitagnachmittag 25.07.2025. Großer Spaß für alle Lauf-Fans ist garantiert. Let's run!

Foto: Carsten Drecoll





Großglockner Ultra Trail

Berglauf, Trail

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.

24.-27. Juli 2025

Ort Kaprun, Österreich

Belag Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade und Steige

Profil gebirgig

Strecken 110 km (6.500 m +), 84 km (5.000 m +, 5.700 m -), 57 km (3.500 m +, 4.000 m -), 35 km (1.500 m +, 2.200 -), Mini (Kids)

Startzeit 22.00 Uhr (Freitag, 25.07.2025)

E-Mail info@ultratrail.at

Web ultratrail.at

Fotos: Markus Frühmann

Das Terrain wird zu Recht als technisch sehr schwierig beschrieben (einschließlich Schneefelder), und zwar auch für die kürzeren Distanzen.



2. August 2025



hella marathon nacht rostock

Straßenlauf

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 Herz 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:

Ort Rostock
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon (+Staffel), Halbmarathon, Rostocker 7 (7 km), Schülerlauf (1,7 km) km
Startzeit 17.00 Uhr (Schülerlauf), 18.00 Uhr (Marathon und Staffel), 19.07 Uhr (Rostocker 7), 19.55 Uhr Halbmarathon
E-Mail info@rostocker-marathon-nacht.com
Web rostocker-marathon-nacht.com

Foto: Michael Strokosch

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.

1.–3. August 2025



Pitz Alpine Glacier Trail

Berglauf, Trail

Eine vielseitige Veranstaltung für alle – der Pitz Alpine Glacier Trail begeistert ein breites Publikum. Er startet in Mandarfen am Talschluss des Pitztals und führt auf hochalpinen Pfaden, inklusive einer Gletscherüberquerung zu den schönsten

Ausblicken. Die längeren Distanzen sind technisch anspruchsvoll, und selbst im August kann das Wetter überraschend winterlich sein. Doch auch Hobbyläufer finden die passenden Strecken, ob kürzer oder auf Marathon-Niveau – die raue, unberührte

Ort Mandarfen, Österreich
Belag alpine Pfade und Steige
Profil gebirgig
Strecken 1P105 (103 km, 6.000 hm +); P90 (87 km, 5.200 hm +); P60 (63 km; 4.300 hm +); P45 Glacier (45 km, 2.900 hm +); P45 Riffelsee (43 km, 2.100 hm +); P30 (27 km, 1.300 hm +); P 15 (16 km, 800 hm +), Kids
Startzeit 23.00 Uhr (Freitag 1. August)

E-Mail info@laufwerkstatt.at
Web pitz-alpine.at

Foto: Carsten Drecoll

Berglandschaft bietet ein unvergleichliches Erlebnis. Die Anreise ist ab Imst bequem per Postbus möglich, und mit der Pitzcard (in vielen Hotels erhältlich) lassen sich Bus und Bergbahnen kostenlos nutzen – eine tolle Option auch für Zuschauer.



Engadiner Sommerlauf

Landschaftslauf

Im Rahmen des St. Moritz Running-Festivals findet der Engadiner Sommerlauf statt. Gelaufen wird auf dem „Dach Europas“ und in einer einmalig idyllischen Landschaft, u. a. am Silvaplana-See vorbei.

Da die Höhenmeter mäßig sind und auch nicht an einem Stück zu Buche schlagen, ist der Lauf ein wahres Genussrennen für jedermann. Wer sich mehr fordern will, kann innerhalb des Festivals den Crossing

10. August 2025

Ort Sils – Ludains, Schweiz

Belag Wanderwege

Profil wellig

Strecken 25,5 km (365 m +, 401 m -)

Startzeit 10.15 Uhr

E-Mail info@engadiner-sommerlauf.ch

Web stmoritzrunningfestival.ch

Foto: Sportograf

Engiadina wählen. Dabei handelt es sich um einen Etappenlauf über 70,5 Kilometer.



Allgäu Panorama Marathon

Berglauf, Trail

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 Alex 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.

10. August 2025

Ort Sonthofen

Belag Wanderwege, Straße

Profil bergig

Strecken 69,7 km (3.125 m +, 3.128 m -), 42,3 km (1.374 m +/-), 18,3 km (1.111 m +, 409 m -), 21,1 km (140 m +, 141 m -), 5 km (7 m +/-), Kidsrun

Startzeit ab 6.00 Uhr

E-Mail reusch@laufladen-sonthofen.de

Web allgaeu-panorama-marathon.de

Foto: APM

23. August 2025

Ort Reykjavik, Island

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon,
10 km, 3 km

Startzeit 8.40 h

E-Mail info@marathon.is

Web rmi.is



Islandsbanki Reykjavik Marathon

Straßenlauf

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 Höfði 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

Foto: Eva Bjork, RMI

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.





Ultra Trail du Mont-Blanc

Berglauf, Trail

Ein Lauf, ein Mythos. Auch wenn inzwischen unter dem Firmendach „UTMB“ mehr als 50 Läufe weltweit fungieren – dies ist DAS Original und spielt heute die Rolle der Finals der ganzen Serie. Die Strecke

führt einmal rund um das Mont-Blanc-Massiv und die Läufer müssen sich über ein Punktesystem qualifizieren, um überhaupt starten zu können. Egal ob Profi-Läufer oder Amateur – hier

erleben alle die unglaubliche Strecke in alpiner Umgebung, maximal 46:30 Stunden ist Zeit, um die Strecke zu schaffen.

Foto: UTMB/Franck Oddoux

29. August 2025

Ort Chamonix, Frankreich
Belag Wanderwege, Trails, Bergpfade
Profil gebirgig
Strecken 176 km, (9900 m +)
Startzeit 18.00 Uhr (Freitag)

E-Mail Kontaktformular

Web montblanc.utmb.world/races/UTMB



Karwendelmarsch

Berglauf, Trail

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 2.300 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.

Foto: Fabio Keck

30. August 2025

Ort Scharnitz – Pertisau am Achensee
Belag Wanderwege, Forstwege
Profil bergig
Strecken 52 km (2.300 m +), Ausstieg bei km 35 möglich.
Startzeit 6.00 Uhr

E-Mail info@karwendelmarsch.info

Web karwendelmarsch.info



Kleine Zeitung Kärnten läuft

Landschaftslauf

Seit nun mehr 24 Jahren lockt das Familienfest Kärnten Läufe Tausende Lauffreunde an den türkisen Wörthersee. Bei Kärnten Läufe steht nicht nur der sportliche Wettkampf im Vordergrund. Die wunderbare Kulisse entlang des wunderschönen Wörthersees ist einzigartig, Kärnten Läufe

darf sich auch zu den Top 25 schönsten Halbmarathons der Welt zählen. Es wird jedem Laufenthusiasten und Bewegungsinteressierten drei Tage lang ein buntes und lockeres Rundum-Programm für Groß und Klein in der erlebnisorientierten Running City, geboten. Das südliche Lauffeeling direkt am See ist ein wesent-

29.–31. August 2025

Ort Klagenfurt am Wörthersee

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Halbmarathon, Viertelmarathon, Walking, 4,32 km Nightrun, 5 km Frauenlauf, 5 km Nordic Ladies Walk, 4,32 km Hundelauf, 420 m Familienlauf, Juniormarathon, Maskottchenlauf, Bambinisprint

Startzeit 9.00 Uhr (HM)

E-Mail anmeldung@mjk-sportmarketing.com

Web kaerntenlaeuft.at

Foto: Markus Traussnig

liches Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen Laufveranstaltungen und bietet vom 29.–31. August 2025 eine perfekte Urlaubsplattform mit Sport und Spaß für die ganze Familie.

Foto: Kleine Zeitung/ Helmuth Weichselbraun





Jungfrau Marathon

Berglauf, Trail

Der Jungfrau-Marathon führt von Interlaken an den Brienersee, 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. Beim Zieleinlauf auf dem Eigergletscher auf 2320 m ü. M. steht das Dreigestirn Spalier. Die Startplätze sind begehrt und stets ausverkauft. Auch wenn

6. September 2025

Ort Interlaken, Schweiz

Belag Alpine Pfade

Profil gebirgig

Strecken Marathon (1.953 m +)

Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail info@jungfrau-marathon.ch

Web jungfrau-marathon.ch

Foto: Diego Schläppi

es Marathons mit mehr Höhenmetern gibt – dieser Lauf ist anspruchsvoll. Auch das Wetter kann einen auf der Strecke mit plötzlichen Umschwüngen überraschen.

Foto: David Birri





Mayrhofen Ultraks Zillertal

Berglauf, Trail

Der Mayrhofen Ultraks Zillertal geht am 06. September 2025 in die 7. Runde! Mayrhofen liegt auf 630 m Seehöhe im hinteren Zillertal – somit im Herzen von Tirol und Österreich. Der Ort ist das Aushängeschild des Österreichischen Alpin-Tourismus und für garantierten Bergspaß im Sommer als auch im Winter bekannt. Die markanten Erhebungen der Zillertaler und Tuxer Alpen mit ihren Dreitausendern bilden die imposante Naturkulisse und eine

perfekte Bühne als Ultraks Location. Dank bestens markierter und gesicherter Routen wird auch den weniger erfahrenen Teilnehmern die Möglichkeit geboten, einen ihrem Niveau entsprechenden Lauf in der wunderschönen Bergwelt um Mayrhofen zu absolvieren. Darüber hinaus bieten die Mayrhofen Ultraks den mitgereisten Zuschauern und Begleitpersonen ein echtes Event-Erlebnis. Im Start- und Zielbereich bieten wir Live-

Kommentar der Zieleinläufe, eine riesige Leinwand sowie Spaß und Unterhaltung. Zuschauern ist zudem die Möglichkeit gegeben, sich durch das hervorragende Netz der Mayrhofner Bergbahnen an Schlüsselstellen des Rennens zu begeben, um ihre Favoriten nicht nur beim Start und Ziel, sondern auch während des Wettkampfes aus nächster Nähe anzufeuern.

6. September 2025

Ort Mayrhofen, Österreich

Belag Alpine Pfade, Wanderwege

Profil gebirgig

Strecken 101 km (8.500 m +/-), 70 km (4.000 m +/-), 50 km (3.200 m +/-), 30 km (2.000 m +/-), 14,5 km (900 m +/-), 7 km (350 m +/-), Vertical 8,5 km (1250 m +), Kids

Startzeit 8.00 Uhr

E-Mail mayrhofen@ultraks.com

Web mayrhofen.ultraks.com

Fotos: Carsten Drecoll





Flensburg liebt dich Marathon

Straßenlauf

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

Foto: Luca Hartwigsen

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.

7. September 2025

Ort Hamburg

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken 10 km, 1,2 km Schülerlauf

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@alsterlauf-hamburg.de

Web alsterlauf-hamburg.de

Foto: Dierk Kruse



Barmer Alsterlauf Hamburg

Straßenlauf

Der BARMER Alsterlauf gehört zu den größten 10 km-Läufen in Europa und er ist sowohl für Läufer*innen aus Hamburg und der Region als auch weit darüber hinaus attraktiv.

Es ist Tradition, dass sich hier das Who-is-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 auf's Wasser ist also gesorgt. Wer läuft, kann gleichzeitig auch Gutes tun und für den Charity-Partner, die Aidshilfe Hamburg e.V. spenden.



Dynafit Transalpine Run

Berglauf, Trail

Seit 2023 umfasst der klassische Transalpine Run 7 Etappen, Insgesamt sind dabei 243 Kilometer und 15.135 Höhenmeter zu bewältigen. Diesmal gibt es auch wieder den „Ruhetag“ mit einem Bergsprint.

Ebenso gibt es auch die Möglichkeit für ein Teilkontingent von Aktiven, den TAR 2025 als Sololäufer zu bestreiten. Desgleichen besteht wieder die Möglichkeit des Run2, bei dem man die ersten beiden Etappen

6.–12. September 2025

Ort Lech (Arlberg) – Reschensee
Belag Alpine Pfade, Wanderwege

Profil gebirgig

Strecken 1: 37 km (1.740 hm); 2: 32,2 km (2.300 hm); 3: 49,5 km (2.920 hm); 4: 9,4 km (1.129 hm); 5: 41 km (2.385 hm); 6: 34 km (2.296 hm); 7: 40 km (2.365 hm)

Startzeit s. Etappenplan

E-Mail event@planb-event.com

Web transalpine-run.com

Foto: Andi Frank

laufen kann. Spektakuläre Bergetappen in Österreich, der Schweiz und in Italien belohnen die Anstrengung.



Int. Usedom Marathon

Landschaftslauf

Die zweitgrößte Insel Deutschlands erwartet auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Marathonis aus dem In- und Ausland zu einem besonderen Marathonereignis. Der Usedom-Marathon, einer der wenigen grenzüberschreitenden Marathons, verläuft

auf der längsten und einer der schönsten Strandpromenaden Europas. Ein großer Teil der Strecke führt an der Ostsee entlang. Ein abwechslungsreicher Kurs ist zu bewältigen. Beginnend im polnischen Swinoujście geht es über die lebhafteste Flaniermeile

13. September 2025

Ort Swinoujście (Swinemünde) – Wolgast

Belag Asphalt, Pflaster, Waldboden
Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel

Startzeit 9.00 (M), 10.30 (HM)

E-Mail mail@usedom-marathon.de

Web usedom-marathon.com

Foto: Veranstalter

entlang der Kaiserbäder, durch ruhige, beschauliche Wälder entlang der Ostseeküste bis in die alte Herzogstadt Wolgast. Ein traumhafter Naturerlebnislauf in einer der beliebtesten Ferienregionen Deutschlands.



Südthuringentrail

Berglauf, Trail

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 einmali-

ge 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. Der Lauf ist ein UTMB qualifier und Mitglied der ITRA.

13. September 2025

Ort Suhl

Belag 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@suedthuringentrail.de

Web suedthuringentrail.de

Fotos: Manuela Hahnebach, STT





Südtirol Drei Zinnen Alpine Run

Berglauf, Trail

Der Südtirol Drei Zinnen Alpine Run ist zurück und verspricht auch 2025 wieder ein spektakuläres Lauferlebnis in den Sextner Dolomiten! Dieser traditionsreiche Berglauf zählt zu den beliebtesten Europas und zieht jährlich rund 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus über 20 Nationen an. Die herausfordernde Strecke führt über 17,9 km und 1.354 Höhenmeter durch eine atemberaubende Landschaft, vorbei an

mächtigen Gipfeln und steilen Pfaden – bis hinauf zu den berühmten Drei Zinnen, dem Wahrzeichen der Dolomiten. Für Bergläuferinnen und -läufer jeder Leistungsklasse ist der Drei Zinnen Lauf ein einzigartiges Abenteuer, das sportliche Herausforderungen mit einer außergewöhnlichen Kulisse verbindet. Entlang der Strecke erwarten die Athleten spektakuläre Ausblicke, begeisterte Fans und eine herzli-

Foto: Harald Wisthaler

13. September 2025

Ort Sexten, Italien
Belag Alpine Trails
Profil gebirgig
Strecken 17,9 km (1354 hm), Mini Alpine Run
Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@dreizinnenlauf.com

Web www.dreizinnenlauf.com

che Atmosphäre. Ob erfahrener Bergläufer oder ambitionierter Hobbyläufer: Die unvergessliche Energie des Rennens und die beeindruckende Natur lassen jeden Schritt zum Erlebnis werden. Mach mit und werde Teil dieser unvergesslichen Veranstaltung im Herzen Südtirols!



Kassel Marathon

Straßenlauf

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 Damaschke-

straße im Auestadion/ Balance Fitness-Zentrum statt. Anschließend geht es durch die Stadtteile Waldau, Bettenhausen, Untere Neustadt, Wesertor, Nord (Holland), Rothernditmolde, Kirchditmolde, Vorderer Wes-

Foto: Michael Bald

14. September 2025

Ort Kassel
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, Walking, Mini-Marathon, Bambini-Lauf, Firmenlauf
Startzeit 9.30 Uhr

E-Mail info@kassel-marathon.de

Web kassel-marathon.de

ten, Mitte, Süd. Der Marathon findet auf einem 2-Runden-Kurs statt. Das Rennen gipfelt in einem emotionalen Zieleinlauf im Auestadion.



Volksbank-Münster-Marathon

Straßenlauf

Mit über 10.000 Teilnehmenden gehört der Volksbank-Münster-Marathon zu den 10 größten Marathonveranstaltungen in Deutschland. Längst ist er für viele zum festen Jahrestermin geworden. 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. Etwa 300 Künstler, wie Stelzenläufer, Trommelgruppen und Bands entlang der Strecke und im Ziel sowie unzählige Zuschauer feuern die Aktiven an und sorgen für eine einzigartige Stimmung. Der Atruvia Staffelmarahton und der 2/3 Marathon (28 km) sind regelmäßig ausge-

21. September 2025
Ort Münster
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, 28 km, Staffel, 10 km, 6 km, Kids
Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail info@volksbank-muenster-marathon.de
Web volksbank-muenster-marathon.de

Fotos: RIMI

bucht, ist letzterer doch für einige die letzte Stufe auf dem Weg zum Marathon und für andere die Abkehr vom Marathon, ohne die Langstrecke missen zu müssen. Diesen Lauf muss man erlebt haben – ein unvergessliches Erlebnis für jedermann vom 6 km Gesundheitsläufer bis hin zum Marathonläufer. Wertschätzung ist für jede(n) garantiert.



BMW BERLIN-MARATHON

Straßenlauf

Der größte deutsche Marathon und ein Event der Majors-Serie! Die 42,195 km durch Berlin erschließen die verschiedenen Viertel der Stadt und passieren verschiedene geschichtsträchtige Orte in der Hauptstadt. Mehrmals überquert man auch die Linie, auf der früher die Berliner

Mauer stand. Das Ziel liegt etwas hinter dem Brandenburger Tor. 2024 zum 50. Jubiläum waren über 54.000 Aktive auf der Strecke. Damit ist Berlin der größte Marathon der Welt. Und einer der schnellsten: Der Kurs ist besonders flach und eignete sich daher bereits für mehrere Marathon-Weltrekorde.

21. September 2025
Ort Berlin
Belag Asphalt, Pflaster
Profil flach
Strecken Marathon, Inline, Handbike, Rollstuhl
Startzeit 9.15 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web bmw-berlin-marathon.com

Foto: SCC EVENTS/Sebastian Wells

Wer nicht an der Lotterie teilgenommen oder gewonnen hat, kann immer noch mitmachen: entweder über einen Charity-Partner oder über einen Laufreise-Veranstalter.



Kaisermarathon/Tour de Tirol

Berglauf, Trail

4. Oktober 2025

Ort Söll, Österreich

Belag Natur- und Bergwege

Profil bergig

Strecken Marathon (2.345 m +)

Start auf 698 hm Ziel Hohe Salve

1829 hm

Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail info@jol.at

Web tourdetirol.com

Foto: Tour de Tirol

Der Marathon startet in Söll und geht auf die Hohe Salve (1829 m ü. M.), sodass 2.345 Höhenmeter überwunden werden müssen. Also ein Traillauf mit viel Natur und sehr wenig Asphalt. Wegen der alpinen Bedingungen ist eine Pflicht-

ausrüstung vorgeschrieben. Die Strecke ist abwechslungsreich, und anspruchsvoll. Der Kaisermarathon ist Teil der Tour de Tirol, die auch einen 10er am Freitag Abend sowie einen 23 km Traillauf mit 1290 hm am Sonntag bietet. insgesamt sind 500

Teilnehmer zugelassen. Kein Massenevent sondern eine große Läuferfamilie die dort startet.

Foto: Tour de Tirol/Emanuel Adensam





28. September 2025

Ort Ulm
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, 5 km, Staffel, Handbike, Inline, Walking, Firmenlauf
Startzeit ab 8.40 Uhr

E-Mail info@einstein-marathon.de
Web einsteinmarathon.de

Foto: Sebastian Goerner

Einstein Marathon Ulm

Straßenlauf

Ein Stadtlauf in den schönen Städten Ulm und Neu-Ulm kombiniert mit einem Ausflug aufs Land. Auf dem Programm stehen neben dem Einstein-Marathon auch eine Halbmarathon-Strecke und Gesundheits- und Freizeitläufe über kürzere Distanzen (10 km bzw. 5 km). Zusätzlich stehen Inline-, Handbike- und Walking-Halbma-

rathon-Bewerbe zur Auswahl. Etwa 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen sich dieses Event im Herbst nicht entgehen. Der Start der langen Läufe findet an der Ulm-Messe statt, die kurzen Läufe starten auf Höhe des Maritim Hotels. Das Ziel ist für die langen und die kurzen Läufe der Münsterplatz.

Etwa 1000 freiwillige Helferinnen und Helfer sorgen an der Strecke, beim Start und im Ziel für die optimale Versorgung der Athleten. Über 25 Bands entlang der Strecke bringen Läuferinnen und Läufer und das Publikum so richtig in Schwung.



5. Oktober 2025

Ort Köln
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, Schule, Kids
Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)
Web koeln-marathon.de

Foto: Norbert Wilhelmi

Generali Köln Marathon

Straßenlauf

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 Rudolf-

platz 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 Jahre lesen sich wie das Who's who der deutschen Top-Läufer.



SWB Bremen Marathon

Straßenlauf

Eine ausgedehnte Stadtrunde durch die schöne Hansestadt Bremen – in diesem Jahr zum 20. Mal. Start und Ziel liegen mitten in Bremen auf dem Marktplatz.

Ob die Innenstadt mit Rathaus und Roland oder die Stadtmusikanten und der Werdersee, Botanischer Garten, Universität, Universum, Bürgerpark, Überseestadt,

Schlachte, Osterdeich oder das Wohninvest Weserstadion – hier erlebt und erläuft man Bremen.

Foto: Fanslau Fotografie

5. Oktober 2025

Ort Bremen

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km Kids

Startzeit 9.30 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)

Web swb-marathon.com



Principality Cardiff Half Marathon

Straßenlauf

Der Cardiff Half Marathon ist in den letzten Jahren einer der größten Straßenläufe in UK geworden, seitdem es 2003 ins Leben gerufen worden ist, und zudem ein Rennen für jedermann. Heute zieht es 27.500 Aktive in die Hauptstadt von Wales. Jedes

Jahr ist das Rennen zudem Austragung der Welsh Half Marathon Championships. Zudem ist das Rennen Teil der SuperHalbs Series. Der flache, schnelle Parcours führt an vielen Sehenswürdigkeiten der „jüngsten Hauptstadt Europas“ vorbei. Mit dem

Event werden auch Spenden in Höhe von ca. 3 Millionen Pfund jedes Jahr für caritative Zwecke gesammelt. Der Organisator Run 4 Wales ist ein Not-for-profit charitable Trust.

Foto: HUW Fairclough/PCHM

5. Oktober 2025

Ort Cardiff, UK

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Halbmarathon, Rollstuhlfahrer

Startzeit 10.00 Uhr

E-Mail cardiffhalfmarathon@run4wales.org

Web www.cardiffhalfmarathon.co.uk



Int. Schwarzwaldmarathon

Landschaftslauf

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. An seiner Beliebtheit hat er nichts verloren, vielleicht weil er weiterhin ein unprätentiöser Volkslauf geblieben ist.

Foto: SWB

12. Oktober 2025

Ort Bräunlingen
Belag Natur- und Bergwege
Profil wellig
Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, 10 km, 5 km, Walking
Startzeit 9.30 Uhr

E-Mail ok@schwarzwald-marathon.de

Web scharzwaldmarathon.de

Seite 2020 sind mehrere Strecken im Angebot. Anmeldung ist bis 60 Minuten vor Start möglich.



Kleine Zeitung Graz Marathon

Straßenlauf

Beim Graz Marathon, dem Herbstklassiker in der steirischen Hauptstadt, kommen alle Läufer und LäuferInnen auf ihre Kosten. Neben den Langdistanzen, die körperliche Höchstleistungen erfordern, kommt auch der Spaß beim Wiener Städtische City Run, Sparefroh Junior Marathon, Sparefroh Bambinisprint und Familienlauf nicht zu kurz.

Unter dem Motto „Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein“ bietet der Graz Marathon der bewegungs- und gesundheitsorientierten Lauf-Familie wieder ein abwechslungsreiches Programm in der wunderschönen steirischen Landeshauptstadt. Vom Shoppen in der Innenstadt und dem Besuch in der Oper Graz, bis hin zu den Kinderläufen mit unserem Maskott-

Foto: GEPA pictures/ Mario Buehner-Weinrauch

12. Oktober 2025

Ort Graz, Österreich
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, Viertelmarathon, Staffel, 5 km, Inklusionslauf, Juniorlauf, Nordic Walking, Bambini-, Maskottchen-, Familienlauf
Startzeit 10:00 Uhr (M), 10:10 Uhr (HM), 10:30 (VM)

E-Mail anmeldung-graz@mjk-sport-marketing.com

Web www.grazmarathon.at

chen „Ferdie Flott“ am Samstag führt das Angebot hin zum Marathon-Sonntag. Das Veranstaltungsgelände rund um die Grazer Oper mit Regenerationsareal und kulinarischer Verpflegung lädt zum Verweilen und Entspannen ein.

12. Oktober 2025

Ort Lindau

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Staffel, Viertelmarathon, 5 km (Jugendlauf), Nordic-Walking (10,9 km), Kids

Startzeit 9.45 Uhr (M), 10.30 Uhr (HM)

E-Mail info@sparkasse-3-laender-marathon.at

Web sparkasse-3-laender-marathon.at

Sparkasse 3-Länder-Marathon

Landschaftslauf

Foto: Philipp Steuerer

Grenzenlos laufen! Der Marathon führt am Ufer des Bodensees entlang. Vor einem beeindruckenden Alpenpanorama werden drei Länder, Deutschland, Österreich und die Schweiz, durchlaufen. Gestartet wird auf der malerischen Insel Lindau in Deutschland, anschließend geht es nach Österreich, vorbei an der berühmten Seebühne in Bregenz mit ihren spektakulären Bühnenbildern auf dem Wasser. Bei einer Runde durch die Schweiz führt der Parcours die Aktiven durch St. Margrethen, anschließend

nach Österreich zum Kloster Mehrerau, einem Ort zum Krafttanken. Das Ziel liegt im Stadion in Bregenz, wo das emotionale Finish stattfindet. Die Strecke ist sehr flach – der Gesamthöhenunterschied auf der Marathonstrecke beträgt lediglich 17 Meter – und führt zu 60 Prozent am Bodensee entlang. Der Untergrund besteht zumeist aus asphaltierten Wegen und Straßen. Neben der klassischen Marathonstrecke gibt es weitere Bewerbe: ein Staffel-Marathon, ein Halbmarathon sowie ein Viertel-

marathon laden jeden und jede zu ihrer individuellen Wohlfühlstrecke ein. Ein 11-Kilometer Nordic-Walking-Parcours rundet das Angebot ab. Damit ist das Event für Ambitionierte wie für Genuss-Laufende perfekt geeignet

Zum Start gelangen die Aktiven übrigens am besten mit dem kostenlosen Schiffsverkehr ab Bregenz. Eine Bootsfahrt zur Einstimmung auf den großen Tag ... wie kann ein Marathon besser starten?

Foto: Thomas Ebner, Bildwest



19. Oktober 2025

Ort Palma, Mallorca, Spanien

Belag Asphalt, Pflaster

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km

Startzeit 8.00 Uhr (M)

E-Mail info@palmamarathonmallorca.com

Web palmademallorcamarathon.com



Tui Palma Marathon Mallorca

Straßenlauf

Im Oktober noch mal Sonne tanken und rennen – das kann man in Palma auf Mallorca tun, 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

Foto: Carsten Drecoll

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!

Foto: Rafa Babot





Int. Wolfgangseelauf

Landschaftslauf

Der Int. Wolfgangseelauf im österreichischen Salzkammergut gehört zu Europas Klassikern. Heuer findet er zum bereits 53. Mal statt (gegründet 1972). Seit 2011 umfasst das Event auch einen tollen Landschafts-Marathon, der in Bad Ischl startet und einmal um den Wolfgangsee mit seinem herrlichen Panorama herumführt.

„Ein knackiger Marathon der Extraklasse“, sagen Teilnehmer. Der „Evergreen“ ist und bleibt aber der 27-km-Klassiker „Rund um den Wolfgangsee“ mit Start und Ziel in St. Wolfgang. Sehr beliebt sind auch der 10-km-Uferlauf und der 5,2-km-Panoramalauf. Die Gegend am nördlichen Alpenrand hat seit jeher als Kulturregion die Men-

19. Oktober 2025

Ort St. Wolfgang – St. Gilgen – Strobl – Bad Ischl

Belag Asphalt, Wanderwege

Profil wellig

Strecken Marathon, 27 km, 10 km, 5,2 km | Sa: Walk, Junior-Marathon

Startzeit ab 9.00 Uhr

E-Mail info@wolfgangsee.at

Web www.wolfgangseelauf.at

Foto: Alexander Savel

schen angezogen. Schon Samstag, dem 18. Oktober steigen in St. Gilgen der „4. Walk the Lake“ (ohne jeden Zeitdruck) und in Strobl der Junior-Marathon. Der idyllische Wolfgangseelauf zieht Jahr für Jahr rund 6.000 Aktive in seinen Bann.



TCS Amsterdam Marathon

Straßenlauf

Der Amsterdam Marathon ist einer der schnellsten Marathons Europas und trägt das World Athletics Platinum Label Road Race. Der Lauf ist bei Eliteläufern ent-

sprechend beliebt, aber auch bei der großen Menge der Jedermannsläufer. Der Parcours führt an zahlreichen Sehenswürdigkeiten der alten Kaufmannsstadt vorbei und sogar

19. Oktober 2025

Ort Amsterdam, Niederlande

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, 8 km, Mini, Kids

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)

Web tcsamsterdammarathon.eu

Foto: Richard Brunsveld

durch das Rijksmuseum. Zieleinlauf ist stil-
echt im Olympiastadion.



Swiss City Marathon Luzern

Straßenlauf

An einem herrlichen Herbsttag durch die malerische Stadt Luzern und entlang des eindrucksvollen Vierwaldstättersees laufen – das haben 2024 über 12000 Aktive getan. Schweizerisch perfekt organisiert haben am Tag danach bereits die Einschreibungen

fürs folgende Jahr begonnen. 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

Foto: Tobias Lackner

26. Oktober 2025

Ort Luzern, Schweiz
Belag Asphalt, Pflaster
Profil flach
Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 km, Kids
Startzeit 8.30 Uhr (M)

E-Mai info@swisscitymarathon.ch

Web swisscitymarathon.ch

einmal mehr, was für ein tolles Laufland sie ist. Ab 2025 bietet der SwissCityMarathon eine neue Marathon-Strecke im „Ein-Runden-Kurs“ bis Alpnachstad.»



Mainova Frankfurt Marathon

Straßenlauf

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. Gefinist 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.

Foto: motion events GmbH, Frank Depping

26. Oktober 2025

Ort Frankfurt
Belag Asphalt, Pflaster
Profil flach
Strecken Marathon, Staffel, Mini, Kids
Startzeit 10.00 Uhr (M)

E-Mai mail@frankfurt-marathon.com

Web frankfurt-marathon.com

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 ihren Strom durch eigene Solaranlagen selbst herstellt.



Dresden Marathon

Straßenlauf

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-

26. Oktober 2025

Ort Dresden

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, Halbmarathon, Viertelmarathon, Zehntelmarathon

Startzeit 9.00 Uhr

E-Mail [Kontaktformular](#)

Web dresden-marathon.com

Foto: Veranstalter

Kurs, bei dem allerdings die zweite Runde nicht mit der ersten identisch ist. Sie ist sehr flach und daher für schnelle Zeiten geeignet.



Marathon des Alpes Maritimes Nice – Cannes

Straßenlauf

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 herr-

9. November 2025

Ort Nizza – Cannes, Frankreich

Belag Asphalt

Profil flach

Strecken Marathon, 20 km, 2x21 km, Staffel

Startzeit 8.00 Uhr

E-Mail communication@azur-sport.org

Web www.marathon06.com

Foto: Ben Becker

lichen 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.

30. November 2025

Ort Florenz, Italien
Belag Asphalt
Profil flach
Strecken Marathon,
Startzeit 8.30 Uhr

E-Mail staff@firenzemarathon.it
Web firenzemarathon.it



Foto: Carsten Drecoll

Einer der schönsten Stadtläufe Italiens. Natürlich geht es zum Ende hin auch durch alle berühmten Plätze der Renaissancestadt am Arno. Start und Ziel ist die Piazza Duomo mit dem berühmten Baptisterium

und der mehrfarbigen Marmorfassade. Unterwegs geht es über den Arno, durch die verschiedenen Viertel, aber auch durch die Gärten der Medici und schließlich über den Ponte Vecchio. Auch die Marathon-

messe mit Abholung der Startnummern ist von der Innenstadt aus bequem zu Fuß erreichbar. „Run in art“ ist das Motto, und dieser Marathon hat Stil.

 **RUNTIMES**

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 Profis wie Flo Neuschwander, Hannes Namberger, Gesa Krause oder Ida-Sophie Hegemann zu Wort, ebenso wie Hobbyläufer mit ihren berührenden Erfahrungen. Auch laufende Bauern, Psychologen, Wissenschaftler, Politiker, Flüchtlinge, Künstler, Therapeuten und Bäcker, Hirnforscher und Ärzte geben Tipps zum schönsten Sport der Welt.



www.run-times.de

Lass dich von unserem Podcast bewegen, finde mit unseren Themen zu Straßen- oder Trailläufen ganz neue Ideen für dein Läuferleben. Entdecke unsere Produkttests und die saisonalen Expertentipps zu Training und Gesundheit. Folge uns gerne auf Social Media oder abonniere unseren Newsletter. 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 Laufliehaberinnen Marit Böhmer und Tabitha Bühne gegründet, ihr Ziel: Den Laufsport in der digitalen Welt neuartig erlebbar zu machen, emotionaler, ganzheitlicher und tiefgründiger. #wirrennenweiter



Anne Kaiser Photography



[@RUNTIMESDE](https://www.facebook.com/RUNTIMESDE)

[NEWSLETTER](#)

[@RUNTIMES_MAG](https://www.instagram.com/RUNTIMES_MAG)







RUNTIMES

DEIN DIGITALES LÄUFERMAGAZIN

PODCAST



WWW.RUN-TIMES.DE/PODCAST