

LAUF KALENDER



LEICHTATHLETIK

CROSS & STRASSE

TRIATHLON

BAYERN
2026



25 Jahre Kärnten Läuft

LÄUFT 2026

28. bis 30. August 2026

Ein Event von
M JK
sport
marketing
gmbH

Sommerflair und einzigartige Urlaubsstimmung im Süden Österreichs erwarten tausende Laufbegeisterte bei der 25-jährigen Jubiläums-Auflage von Kärnten Läuft.

- ▶ 10 Bewerbe von 400 m bis 21 km – vom Bambinisprint bis zum Halbmarathon
 - für jeden die passende Distanz
- ▶ Kabarettabend – bei freiem Eintritt

Anmeldung und passende Laufurlaubspackages für das Kärnten Läuft Wochenende findest du auf kaerntenlaeuf.at





Liebe Leserin, lieber Leser,

in der derzeitig rasend schnelllebigen Zeit scheint der Laufkalender im Printformat fast ein wenig an Bedeutung verloren zu haben. In einer Zeit, in der das plakative Foto, allein mit einer Schlagzeile versehen, das Inserat mit informellem Text abzulösen scheint, lohnt es sich trotzdem, den Laufkalender zur Hand zu nehmen, um ihn genauer zu betrachten.

Die Betonung liegt dabei auf Betrachten. Sie finden dort nicht nur die Sparkassen Gala oder den Regensburger Marathon als regionale Branchenführer im Stadion und auf der Straße, mit Jahr für Jahr großartigen Momenten und entsprechenden Headlines dazu, sondern auch noch eine reiche Palette an kleineren Veranstaltungen aus ganz Bayern.

In Zeiten, in denen sich der Durchschnitt der Bevölkerung inzwischen via Handy und Internet durchschnittlich drei bis vier Stunden im Netz befindet, dabei ein Tausendfaches an meist unbedeutenden Informationen über sich ergehen lassen muss, Inhalte dabei nur noch peripher erfassen und das menschliche Gehirn nur noch einen Bruchteil davon gezielt verarbeiten kann, ist es durchaus ein Gewinn, den Kalender einmal ganz in Ruhe durchzublättern.

Sie werden dabei feststellen, wie vielfältig der Sport in unserer hiesigen Region ist,

angefangen bei den liebevoll vorbereiteten Kleinveranstaltungen bis hin zur internationalen Sparkassen Gala mit Athleten/Innen aus über dreißig Nationen und Weltklassleistungen, wie dem ersten 10,00 Sekunden Sprint im Regensburger Universitätsstadion. Alles ist sehenswerter und fast zum Nulltarif dargebotener Livesport. Man muss sich nur die Zeit nehmen und hingehen.

Bei Veranstaltungen wie dem alljährlich Anfang Oktober stattfindenden Leukämienlauf können sogar alle mitlaufen und mit ihrer Teilnahmegebühr für die Krebshilfe auch noch Gutes tun. Viertausend Menschen waren es im letzten Jahr und es werden Jahr für Jahr immer mehr. Die eigene Laufleistung rückt dabei in den Hintergrund.

Bei allen Ihren sportlichen Aktivitäten im kommenden Jahr wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Zuschauen oder Selbermitmachen, zudem viel Erfolg und ein verletzungsfreies Teilnehmen bei der einen oder anderen Veranstaltung.

Ihr

Herausgeber

athletics SPORT GmbH
Anton-Scherübl-Str. 6 · 93155 Hemau

Redaktion

Kurt Ring
Anton-Scherübl-Str. 6 · 93155 Hemau
Tel. 09491/90099 · Mobil 0171/4561452
lgr.ring@t-online.de

Mitarbeiter

Doris Scheck, Norbert Lieske,
Susanne Ring (graphische Gestaltung)
Theo Kiefner (Fotos)
Titelfoto Laufkalender: Elias Kolar von
Theo Kiefner

Scheck Druck GmbH & Co. KG



Mehr Leidenschaft. Mehr Power.
Mit Begeisterung fördern wir das soziale und sportliche
Miteinander. Für die Menschen in Regensburg und der Region.

der Versorger.
REWAG

Im Stadion	Seiten	Straßenläufe	Seiten
Bayern Top Meetings	16	Berliner Läufe	17
BLV Meisterschaften 10.000 m	41	BLSV Läufer-Cup Neumarkt	18
3.000 m Telis-Challenge	46	Silvesterlauf Sandharlanden 2025	39
Germeringer Meeting	49	Johannesbad Thermen-Marathon	40
Meeting in Pliezhausen	54	Kelheimer Veranstaltungen	43
Rolf-Watter-Sportfest	59	Kallmünzer Läufe	45
Lange Laufnacht Karlsruhe	63	Amberger Frühlingslauf	47
Sparkassen Gala Regensburg	65	Gutenberg Marathon Mainz	50
MTV Meet-IN - Ingolstadt	72	Salzburg Marathon	53
Neustädter Läufermeeting	81	Regensburg Marathon	57
		Freystädter Volksfestlauf	71
		Herzogstadtlaf Straubing	73
		Darmstadt läuft	74
		Hamburg Halbmarathon	75
		Vestelauf Coburg	78
		Kärnten läuft	82
		Alsterlauf Hamburg	83
		Frauenberger Kirtalauf	84
		Kassel Marathon	85
		Regensburger Landkreislauf	86
Kelheimer Veranstaltungen	43	Dingolfing läuft	87
Kallmünzer Triathlon	45	Benefizlauf Bad Abbach	88
Grossglockner Mountain Run	76	Graz Marathon	90
Pitztal Runners	80	München Marathon	91
Leukämielauf Regensburg	89	Germeringer Stadtlauf	92
Olympiaberg Cross München	94	Frankfurt Marathon	93
Sport-Tahedl-Nikolauslauf	95	Silvesterlauf Sandharlanden 2026	97
		Silvesterlauf Seubersdorf	98
		Amberger Silvesterlauf	99

Cross/Gelände/Sonstiges

Kelheimer Veranstaltungen	43	Dingolfing läuft	87
Kallmünzer Triathlon	45	Benefizlauf Bad Abbach	88
Grossglockner Mountain Run	76	Graz Marathon	90
Pitztal Runners	80	München Marathon	91
Leukämielauf Regensburg	89	Germeringer Stadtlauf	92
Olympiaberg Cross München	94	Frankfurt Marathon	93
Sport-Tahedl-Nikolauslauf	95	Silvesterlauf Sandharlanden 2026	97
		Silvesterlauf Seubersdorf	98
		Amberger Silvesterlauf	99

WIR BIETEN DIR ALLES, WAS DUAL'S SPORTLER/IN BRAUCHST!



Das richtige Produkt, eine individuelle Beratung, Inspiration und Erlebnis, den besten Service und auch den persönlichen Zuspruch, um über Dich hinauszuwachsen. Sport ist Begegnung – alleine und mit anderen. Das macht ihn so einzigartig.

**DAFÜR LEGT SICH JEDER
VON UNS INS ZEUG.**


SPORT TAHEDL
WIR SIND DEIN SPORT

Sport Tahedl GmbH
Donaueinkaufszentrum / Weichserweg 5 · 93059 Regensburg
Tel.: +49941401240 · www.sport-tahedl.de

JANUAR

22.12. – 05.01. Winterferien

01.01.	53. Berliner Neujahrslauf	Berlin
04.01.	Jump In 2026	Fürth
10.01.	Cross-Weltmeisterschaften	Tallahassee/USA
10.01.	Nordbay. Hallen-Meisterschaften:	
	Sprint/Hü., 4x200m, 1.500m, Drei	
11.01.	Nordbay. Hallen-Meisterschaften:	Fürth
	Sprint/Hü., Weit, 800m	Fürth
11.01.	34. Ismaninger Winterlaufserie	Ismaning
11.01.	Nürnberger Winterlaufserie 2025/26	Nürnberg
17.01.	Südbay. Hallen-Meisterschaften M/F/U18	München
18.01.	Südbay. Hallen-Meisterschaften U20/U16	München
17.01.	Nordbay. Hallen-Meisterschaften: Kugel, Hoch, Stab	Fürth
24.01.	14. Dingolfinger Stadion-Crosslauf	Dingolfing
31.01./1.2.	Bay. Hallen-Meisterschaften M/F/U20/U18/AK15 + Winter-Wurf	München
31.01.	Kugelstoß-Meeting	Nordhausen

FEBRUAR

16.02. – 20.02. Faschingsferien

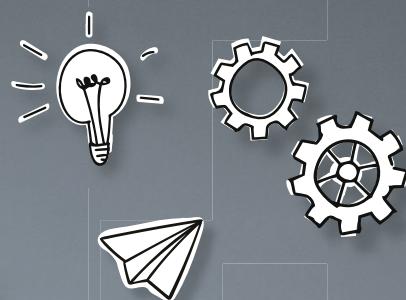
01.02.	Kugelstoß-Meeting	Rochlitz
01.02.	31. Johannesbad Thermen-Marathon Bad Füssing	Bad Füssing
07./08.02.	Südd. Hallen-Meisterschaften M/F/U18	Frankfurt/Kalbach
07.02.	Dieter-Krumb-SeniorenSportfest	Fürth
08.02.	Europäischer Cross-Cup	NN
08.02.	Oberbayerische Crosslauf-Meisterschaften	Palling
08.02.	34. Ismaninger Winterlaufserie	Ismaning
08.02.	Nürnberger Winterlaufserie 2025/26	Nürnberg
14./15.02.	Deutsche Hallen-Mehrkampfmeisterschaften	Halle
14.02.	Munich Indoor	München
21./22.02.	Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften U20	Sindelfingen
21./22.02.	Deutsche Meisterschaften Winterwurf M/F/U20/U18	NN
22.02.	Bayerische Meisterschaften Crosslauf	Regensburg
27.-01.03.	Deutsche Hallen-Meisterschaften M/F	NN
28.02./1.3.	Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften M/W/U20/U18/AK15/AK14	Fürth

2026

Durchstarten
statt abwarten. „



ECKERT
SCHULEN



WEITERBILDUNG
BERUFLICHE REHA
AUSBILDUNG + STUDIUM
ECKERT SCHOOLS DIGITAL
MEHR ALS 40 STANDORTE



UNSERE
INFOTAGE
1x im Monat, samstags

MÄRZ

30.03. – 10.04. Osterferien

06.-08.03.	Deutsche Hallen-Master-Meisterschaften	Düsseldorf
07.03.	Werner-von-Lindesportfest	München
08.03.	Deutsche Straßenlauf Meisterschaften 10km	Uelzen
14./15.03.	EA Throwing Cup	Nikosia
14.03.	Bay.+ Südd. Meisterschaften 10.000m M/F/U23 + 5.000m U20	Regensburg
15.03.	24. Westparklauf 2026	München
20.-22.03.	Hallen-Weltmeisterschaften	Torun/Polen
21.03.	24. Erlanger Winterwaldlauf	Erlangen
21.03.	39. Forstenrieder Volkslauf	München
21.03.	Nachwuchs-Hallensportfest	Fürth
22.03.	Deutsche Straßenlauf Meisterschaften Halbmarathon	Frankfurt a.M.
26.03.-2.4.	EM Masters in der Halle	Torun/Polen
28.03.	40. Stampf Berglauf	Au am Inn
28.03.	Obb. Berglauf-Meisterschaften	Haag
28.03.	1. Berlin Mile	Berlin
29.03.	45. GENERALI Berliner Halbmarathon	Berlin
29.03.	6h von Kelheim	Kelheim

APRIL

30.03. – 10.04. Osterferien

12.04.	Deutsche Marathon Meisterschaften	Hannover
18.04.	3.000m Challenge der LG Telis Finanz	Regensburg
18.04.	23. Kallmünzer Frühlingslauf	Kallmünz
18.04.	Werfertag (BLV-Förderwettkampf)	Memmingen
19.04.	Bay. Meisterschaften Langstaffeln Sen/M/F/U23/U20/U18/U16	Neustadt
19.04.	Bay. Straßenlauf Meisterschaften 10km	Rosenheim
19.04.	Frühlingslauf HM + 10km	Amberg
25.04.	Werfertag (BLV-Förderwettkampf)	Wiesau
25.04.	5. Ultratrail Fränkische Schweiz	Ebermannstadt
26.04.	15. Walhallalauf	Donaustauf

2026

DEMA IMMO PROTECT

AUSGEZEICHNETER SCHUTZ FÜR IHR EIGENHEIM



DEMA
Deutsche Versicherungsmakler
Aktiengesellschaft

AssCompact
AWARD



DEMA
Deutsche Versicherungsmakler
Aktiengesellschaft

26.05. – 05.06. Pfingstferien

01.05.	8. HerzoRun 2026	Herzogenaurach
02./03.05.	Deutsche Meisterschaften 10.000m/ 5.000m Jug.+Sen.	Celle
02./03.05.	DM Langstaffeln Sen/M/F/U23/U20 4x4/4x4X/3x8/3x1	Celle
02.-05.05.	Staffel-Weltmeisterschaften	Gaborone/Botsuana
03.05.	37. Mettenheimer Alleelauf	Mettenheim
09.05.	24. WVW Marathon Würzburg	Würzburg
09.05.	Bay. Berglauf-Meisterschaften Sen/M/F/U20/U18	Anger
09.05.	Bay. Straßenlauf Meisterschaften Halbmarathon	Ingolstadt
09.05.	Altstadtspringen	Wassersburg
09.05.	BayernTopMeeting	Germering
09.05.	34. Neuhauser Straßenlauf 2026	Adelsdorf
09.05.	6. Ehrenfelslauf	Beratzhausen
09./10.05.	Aschaffenburger Meeting	Aschaffenburg
10.05.	Gutenberg Halbmarathon	Mainz
10.05.	21. Maisels FunRun	Bayreuth
14.05.	Feiertag Christi Himmelfahrt	
14.05.	Bayern-Cup	Donauwörth
16./17.05.	Hallesche Werftage	Halle
16.05.	41. VITAMIN WELL Frauenlauf	Berlin
16.05.	37. Int. Ludwig-Jall-Sportfest	München
16./17.05.	Nordbay. Mehrkampf-Ms M/F-U16 + Mfr./Ofr.	Oberasbach
17.05.	34. Regensburg Marathon	Regensburg
17.05.	Krumme Strecken	Pliezhausen
17.05.	Salzburg Marathon	Salzburg
21.05.	10. StWB Team-Staffel	Brandenburg
23.05.	Rolf-Watter-Sportfest	Regensburg
24.05.	Next Gen Brixia Meeting U18	Brixen
30./31.05.	Mehrkampf-Meeting	Götzis
30.05.	Nitro Lange Laufnacht	Karlsruhe
31.05.	Goldenes Oval	Dresden

LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN



**JETZT ABONNIEREN UND
PRÄMIE SICHERN!**



ALLE INFOS AUF LAUFZEIT.DE/ABO

JUNI

26.05. – 05.06. Pfingstferien

02.-04.06.	25. Berliner Wasserbetriebe 5x5km Team-Staffel	Berlin
05.-07.06.	Off-Road Europameisterschaften	Ljubljana
05.-07.06.	Touch The Clouds Stabhochsprung Festival	Gräfelfing
06./07.06.	Internationale Sparkassen Gala	Regensburg
07.06.	4. Lamer Woid-Reim	Lam
07.06.	Freystädter Volksfestlauf	Freystadt
12.06.	MTV Meet-IN	Ingolstadt
12.06.	Bay. Ms Hindernis M/F/U23/U20/18/U16	Ingolstadt
13.06.	39. Sparkassen Triathlon	Kallmünz
13./14.06.	Herzogstadtlauf	Straubing
13./14.06.	Bauhaus Junioren-Gala	Mannheim
13./14.06.	Mehrkampf-Meeting	Bernhausen
20./21.06.	Südd. Meisterschaften M/F/U18	NN
20./21.06.	Bay. Mehrkampf-Meisterschaften M/F-U18	Schönebeck
20.06.	Wurfmeeting	Schwandorf
20.06.	20. Schwandorfer Charity Stadtlauf	Rheinsberg
22.06.	SwimRun Rheinsberg	Ratingen
27./28.06.	Stadtwerke Ratingen Mehrkampf-Meeting	Kitzingen
27./28.06.	Südd. Meisterschaften U23/U16	Coburg
27.06.	14. HUK-COBURG Run and Bike-Night	Hamburg
28.06.	hella Halbmarathon Hamburg	

JULI

03.-05.07.	Deutsche Meisterschaften U23+U18	NN
03.-05.07.	Großglockner Mountain Run	Heiligenblut/A
05.07.	44. VR-Bank-Lauf - Rund um die Veste Coburg	Coburg
10.-12.07.	Deutsche Meisterschaften U20+U16	NN
11.07.	„33. „7-Täler-Lauf““	Dietfurt
11.07.	Obb. Meisterschaften M/F/U18	Erding
12.07.	Obb. Meisterschaften U20/U16	Erding
15.07.	13. REWAG-Firmenlauf	Regensburg
16.-19.07.	U18 Europameisterschaften	Rieti/Italien
17.-19.07.	DM Masters	Mönchengladbach
18./19.07.	Bay. Meisterschaften U23/U20/U16	NN
24.-26.07.	Deutsche Meisterschaften M/F	Bochum-Wattensch.
26.07.	Altmühl-Jura Halbmarathon	Greding
noch offen	Bay. Trail-Meisterschaften 30km/64km	Veitshöchheim



Fitness First

DEINE NEUEN LIEBLINGSCLUBS HIER IN

Fitness First
Kirchmeierstraße
Kirchmeierstraße 8A
93051 Regensburg

Fitness First Black
Pfaffenstein
Europakanal 32
93059 Regensburg

Vereinbare dein Probetraining:
FitnessFirst.de/Regensburg

AUGUST

03.08. – 14.09. Sommerferien

01./02.08.	Bay. Meisterschaften M/F/U18 + Bahngehen	
01.08.	33. Burgberglauf	Velburg
01.08.	24. adidas Runners City Night	Berlin
05.-09.08.	U20 Weltmeisterschaften	Eugene/USA
07.+09.08.	38. Neustädter Läufermeeting	Neustadt/WN
08.08.	Oettinger Stadtlauf	Oettingen
09.08.	24. Rother Kirchweihlauf	Roth
09.08.	Bay. Ms Bahngehen Masters	Neustadt/WN
08./09.08.	Jedermann Zehnkampf	Regensburg
10.-16.08.	Europameisterschaften	Birmingham
15.08.	11. Kelheimer Volksfestlauf	Kelheim
22.08.-3.9.	Masters Weltmeisterschaften	Daegu/Südkorea
28.-30.08.	„Kärnten läuft“ - Wörthersee HM“	Wörthersee/A
28.-30.08.	Deutsche Mehrkampf Meisterschaften M/F/U23/U20/U18/U16	Hannover
30.08.	„48. „Die Generalprobe““	Berlin

SEPTEMBER

03.08. – 14.09. Sommerferien

06.09.	25. Fränkische Schweiz - Marathon	Ebermannstadt
06.09.	Alsterlauf 10km	Hamburg
11.-13.09.	Ultimate WM	Budapest/Ungarn
12.09.	6. TR-Plast Lauf	Hörmannsdorf
12.09.	Frauenberger Kirtalauf	Frauenberg/Opf.
13.09.	5. Sindiso-Spendenlauf	Zeitlarn
19.09.	Ländervergleich AK15	NN
19.09.	Bay. Meisterschaften Wurf-Mehrkampf	Bogen
19./20.09.	Straßenlauf-Weltmeisterschaften	Kopenhagen
20.09.	23. Stadtlauf Erding 2026	Erding
20.09.	35. Halbmarathon Altötting	Altötting
20.09.	Dingolfing läuft Halbmarathon	Dingolfing
26.09.	3. GENERALI 5K	Berlin
27.09.	52. BMW BERLIN-MARATHON	Berlin
27.09.	52. Internationaler Hochfelln-Berglauf	Bergen
27.09.	Benefizlauf gegen Brustkrebs	Bad Abbach
27.09.	Bezirkevergleich AK14	Ingolstadt

2026

Alfa Romeo



**Erleben Sie die ALFA ROMEO
Markenwelt exklusiv in
Regensburg.**

Ihr ALFA ROMEO Partner:
Italia Automobile Duennes GmbH
Walhalla Allee 20, 93059 Regensburg
Tel. 0941/49088-45
Email: fabian.loeb@italia-automobile.de
www.duennes.de



**AUTOGROUP
DÜNNES**

OKTOBER

03.10.	16. Labertal-Lauf	Geiselhöring
03.10.	Oberbayerische Straßenlaufmeisterschaften 10 km	Anzing
04.10.	Leukämielauf	Regensburg
09.-11.10.	Graz Marathon	Graz/A
11.10.	Citylauf Schwabach 2026	Schwabach
11.10.	München Marathon	München
24.10.	7. Hatzengrünlauf	Parsberg/Opf.
25.10.	Olympiaberg-Crosslauf	München
25.10.	Germeringer CEWE Stadtlauf	Germering
26.10.	Mainova Marathon	Frankfurt

NOVEMBER

02.11. – 06.11. Herbstferien

08.11.	50. Teufelsberglauf 2026	München
27./28.11.	Deutsche Crosslaufmeisterschaften	Weinstadt

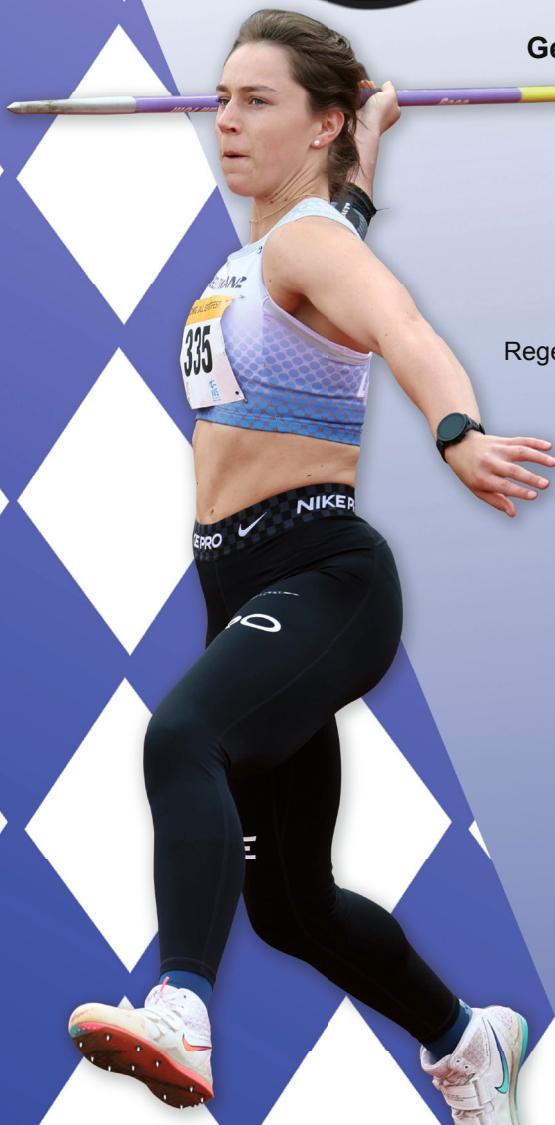
DEZEMBER

24.12. – 08.01. Winterferien

05.12.	Sprintcup	Fürth
06.12.	Sport Tahedl Nikolauslauf mit Telis Finanz Zehner 10km/5km verm.	Regensburg
13.12.	Crosslauf Europameisterschaften	Belgrad/Serben
31.12.	44. Seubersdorfer Silvesterlauf	Seubersdorf(Opf.)
31.12.	Silvesterlauf	Amberg
31.12.	Silvesterlauf	Sandharlanden
31.12.	50. Berliner Silvesterlauf	Berlin

Keine Gewähr für die Endgültigkeit der Terminliste 2026 im Laufkalender

Bayern



Germeringer Leichtathletik Meeting

Germering

Samstag, 9. Mai 2026

Int. Ludwig-Jall-Sportfest

World Athletics Meeting Kategorie F

München, Dante-Stadion

Samstag, 16. Mai 2026

Rolf-Watter-Sportfest

World Athletics Meeting Kategorie F

Regensburg, Städt. Sportanlage am Weinweg

Samstag, 23. Mai 2026

Int. Sparkassen Gala mit Laufnacht

World Athletics Meeting Kategorie F

Regensburg, Universitätsstadion

Samstag/Sonntag, 6./7. Juni 2026

Int. MTV MeetIN

World Athletics Meeting Kategorie F

Ingolstadt

Freitag, 12. Juni 2026

Neustädter Läufermeeting

World Athletics Meeting Kategorie F

Neustadt/WN

Freitag, 7. August 2026

Sonntag, 9. August 2026

2026

ERLEBNISSE

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

2026

1. Januar 2026

53. Berliner Neujahrslauf

28. März 2026 PREMIERE!

1. Berlin Mile

29. März 2026

45. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

16. Mai 2026

41. VITAMIN WELL Frauenlauf Berlin

21. Mai 2026 10. Jubiläum!

10. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

2. – 4. Juni 2026 25. Jubiläum!

25. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

20. Juni 2026

4. Hiking Hero

5. Juli 2026 10. Jubiläum!

10. SwimRun Rheinsberg

1. August 2026

34. adidas Runners City Night

30. August 2026

48. „Die Generalprobe“

26. September 2026

3. GENERALI 5K

27. September 2026

52. BMW BERLIN-MARATHON

31. Dezember 2026 50. Jubiläum!

50. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten



Weitere Infos & Anmeldung unter:

scc-events.com



30. BLSV – Läufer- Cup 2026

Wertungsläufe



6. Beratzhausener Ehrenfelslauf

09. Mai 2026

Schüler/-innen U14/U16	2600m
Jugend U18/U20, Frauen	5000m
Männer	9150m

Info: www.tsv-beratzhausen.de



31. Freystädter Volksfestlauf

07. Juni 2026

Schüler/-innen U14/U16	2200m
Jugend U18/U20, Frauen	5000m
Männer	10000m

Info: <http://www.tsv.freystadt.de>



33. Dietfurter „7-Täler-Lauf“

11. Juli 2026

Schüler/-innen U14/U16	2150m
Jugend U18/U20, Frauen	5700m
Männer	10400m

Info: www.tsv-dietfurt.de



33. Velburger Burgberglauf

01. August 2026

Schüler/-innen U14/U16	2100m
Jugend U18/U20, Frauen, Männer	5400m

Info: www.tv-velburg.de



6. TR-Plast Lauf Hörmannsdorf

12. September 2026

Schüler/-innen U14/U16	2000m
Jugend U18/U20, Frauen	6000m
Männer	9500m

Info: www.sportverein-hoermannsdorf.de



7. Parsberger Hatzengrünlauf

24. Oktober 2026

Schüler/-innen U14/U16	2050m
Jugend U18/U20	2800m
Frauen	5600m
Männer	8300m

Info: www.tvparsberg.de



44. Seubersdorfer Silvesterlauf

31. Dezember 2026

Schüler/-innen U14/U16	2600m
Jugend U18/U20, Frauen	5600m
Frauen/Männer	9400m

Info: www.sv-eintracht-seubersdorf.de





QR-Code
scannen und
passenden Kurs
finden.

Aktiv für die eigene Gesundheit

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei. Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal pro Jahr.



Mehr erfahren auf
aok.de/bayern/kurse

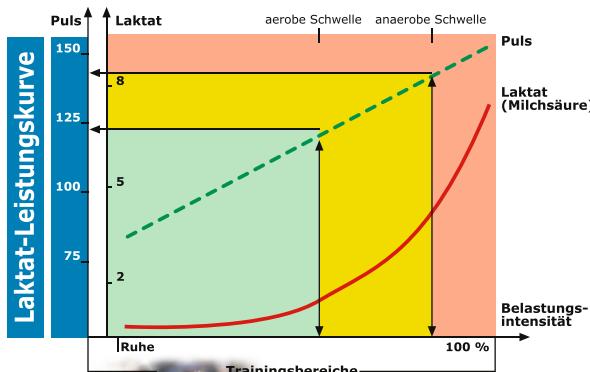
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

AOK 

Gezielt und effektiv trainieren

Sie erfahren das Wichtigste über:

- Ihren Gesundheits- und Fitnesszustand
- Einen auf Sie angepassten Wiedereinstieg in den Sport
- Ihre Schwellen zur Trainingssteuerung
- Ihre optimalen Pulsbereiche zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung
- Gezieltes und effektives Training für die Gesundheit, den Sport und den Wettkampf



Kompetenzzentrum
Training 

"Die Betreuung im IPS Regensburg ist einfach super.
Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik ist extrem
wichtig und hilft mir immer wieder, mein Training
gezielt und effektiv zu gestalten."

Corinna Harrer

Halbfinalistin Olympische Spiele 2012
22-fache Deutsche Meisterin
Vize-Europameisterin (U20) 800m
Europameisterin Crosslauf

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Tel.: (0941) 4 64 18-0
Fax: (0941) 4 64 18-27

info@ips-regensburg.de
www.ips-regensburg.de



Das ist GRR: Taktgeber der Laufszene

Die Interessengemeinschaft German Road Races (GRR) bewegt über ihre 100 Mitglieder mit über 120 Veranstaltungen Jahr für Jahr mehr als 500.000 Läufer, mit hohen Qualitätsstandards und wichtigen Impulsen für nachhaltige Events.

German Road Races (GRR) wurde 1995 als Interessengemeinschaft der Straßenläufe gegründet. Gründungsmitglieder waren dabei die Marathonläufe in Berlin, Duisburg, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Karlsruhe und München sowie die großen Läufe wie der Berliner Halbmarathon, der Paderborner Osterlauf und der Nürburgringlauf. Die seinerzeit fixierten Ziele wie die Anerkennung des Chip-Systems, die einheitliche Streckenvermessung, die Verteilung von TV-Geldern und die Durchsetzung von Qualitätsstandards sind längst erreicht bzw. nicht mehr relevant, dafür sind andere, dem Zeitgeist entsprechende Komponenten wie der Gesundheits-Check, die durchgängige ärztliche/ sanitätsdienstliche Betreuung und eine nachhaltige Organisation längst in den Mittelpunkt gerückt.

Gemäß seiner Satzung fördert GRR das Laufen im Breiten- und Leistungssport und unterstützt die Mitglieder bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen. Zu den Empfehlungen gehören umweltbewusste Organisation (Anreise, Versorgung, Abfallentsorgung), Inklusion von SportlerInnen mit Behinderung. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Förderung des Nachwuchses (wie mit der Gestaltung der R5K-Läufe, einer bundesweit durchgeführten Laufserie über 5,0 km) und die Auszeichnung junger Talente und erfolgreicher Trainer, der Bekämpfung des Dopings und der Gesundheitsprävention. Außerdem sieht sich GRR als Sprachrohr für den Laufsport in der Öffentlichkeit und als kompetenter Repräsentant des Laufsports gegenüber Verbänden, Kommunen und anderen Institutionen. Das jährlich im Herbst erscheinende GRR-Magazin „road races“ ist bei vielen Laufmessen zu erhalten und gilt für Tausende von Läufern als begehrter Begleiter durch das Laufjahr.

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit wurde jüngst mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) mit dem Anfang Juni terminierten „Tag des Laufens“ gestartet, ebenso die „Läufer-Gala“ zum Auftakt der Jahrestagung, bei der die besten Läufer der Saison gefeiert werden.

Um die Vielfalt von Laufveranstaltungen innerhalb der Interessengemeinschaft German Road Races e.V. zu gewährleisten, sind die Voraussetzungen für eine Mitgliedschaft bewusst auf einen Grundkonsens beschränkt. Die Größe einer Veranstaltung spielt dabei keine Rolle. Heute sind über 85 Organisationen mit mehr als 120 Veranstaltungen Mitglied.

Nach einer Neuordnung der Vorstandesarbeit zeigt der neue Vorstand dieses Bild: Michael Brinkmann (Münster/ Kommunikation), Stefanie Eichel (Hannover/ Kooperationen), Heinfried Maschmeyer (Drebber/ Verwaltung), Wilfried Raatz (Darmstadt/ Sport), Karsten Schölermann (Hamburg/ Strategie) und Sascha Wiczynski (Salzkotten/ Repräsentation und Finanzen). Der „Gründungsvater“ und langjährige GRR-Vorsitzende Horst Milde (Berlin) wurde 2022 zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

SPITZENLÄUFER PLUS SPITZENBETREUUNG

**24 h
NOTFALL-
AMBULANZ
09405-180**
inkl. D-Arzt für
Wegeunfälle



Für Profisportler und für Hobbysportler:
Seit über 14 Jahren betreut und unter-
stützt das Asklepios Klinikum Bad
Abbach die Leichtathletik-Gruppe der
Telis Finanz.

Die LG unter Cheftrainer Kurt Ring ist
eine absolute Spitzentruppe. Talent,
Disziplin, gegenseitige Unterstützung
und familiäres Ambiente, das ist die
Mixtur für sein Erfolgsrezept!

Mit unserem kompetenten Team aus
Ärzten, Pflegefachkräften, Physio- und
Sporttherapeuten fördern wir die leis-
tungsstarke LG-Gruppe und bilden ein
ideales Team!

SPORTVERLETZUNGEN

Als Fachkrankenhaus für Orthopädie bzw. Rheumatologie plus dem Zentrum für orthopädische und rheumatologische Rehabilitation sind wir bei Sportverletzungen die erste Adresse. Wir bieten optimale Versorgung mit modernen Behandlungsmethoden, sowohl in der Vorsorge als auch in der Nachbetreuung.

Wir sind täglich für Sie da!

Wie leicht kann es auf dem Sportplatz, beim Joggen oder im Fitness-Studio zu Verletzungen kommen! Oft reicht ein schon ein Sturz, eine ungeschickte Bewegung oder ein Zusammenstoß. Im Asklepios Klinikum Bad Abbach kümmern wir uns darum, auch um komplizierte Verletzungen.

Klinik und Poliklinik für Orthopädie

Termine: 09405 18-2407

Hochleistungssportler oder Hobbyathlet?

Ganz egal. In unserem Zentrum für orthopädische und rheumatologische Rehabilitation machen wir Sie nach Sportverletzungen schnell wieder fit. Wir führen ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen sowie Sanatoriumsbehandlungen sämtlicher Erkrankungen des Bewegungsapparates durch.

Zentrum für Rehabilitation, Abt. Orthopädie

Termine: 09405 18-1091



ASKLEPIOS
KLINIKUM BAD ABBACH

Kaiser-Karl-V.-Allee 3 • 93074 Bad Abbach
Tel.: +49 9405 18-0
www.asklepios.com/bad-abbach

Coaches sind weit mehr als Trainingsplan-Lieferanten

Kristian Volke: Die Trainer-Athletenbeziehung einmal anders betrachtet



Huglfing, im Oktober 2025 (Kristian Volke) – Die enormen und umfangreichen Veränderungen durch die neuen Medien haben auf das erfolgreiche Team Trainer/In-Athlet/In substanzialen Einfluss gewonnen. Die Informationsflut in den Medien ersetzen eines nicht: „Die Rolle des Trainers und seiner positiven Anleitung“. Diese Thematik hat mich zu weiteren Überlegungen inspiriert.

Mit der ersten Entstehung eines neuen menschlichen Individuums geht es um zwei elementare Grundbedürfnisse: Verbundenheit und Wachstum. Die Verbundenheit ist das Gefühl der Zugehörigkeit und eine emphatische Verbindung zu anderen Menschen, der Natur oder dem großen Ganzen. Wachstum bezieht sich auf die individuelle und gemeinschaftliche, persönliche und spirituelle Weiterentwicklung. Beide Grundbedürfnisse sind eng miteinander verbunden, da Verbundenheit oft den Raum für persönliches Wachstum schafft und umgekehrt Wachstum, das Individuum befähigt, tiefere Verbindungen einzugehen. Diese beiden Grundbedürfnisse gilt es zu wecken, fördern und zu stillen.

In Kürze für den Sport gesprochen bedeutet das, dass zwischen Trainer/In und Athlet/Innen ein Verhältnis existieren muss, welches diese Verbundenheit ermöglicht. Mit Wachstum ist nicht nur das körperliche Wachstum gemeint, sondern besonders das der Persönlichkeit, der Freiheit, der Verantwortung und anderer Werte. Eines ist unbestritten bei den Psychologen und Hirnforschern: Beiden, Verbundenheit und Wachstum, kommt eine Schlüsselrolle in der gesamtheitlichen Entwicklung eines Menschen zu.

... eine Sichtweise eines außen Stehenden

Der Ansatz, Leistungssteigerung über die Unmenge von nicht genutztem Hirnpotential zu suchen, ist gut, denn dieses ist unbegrenzt und jederzeit bis ins hohe Alter förder- und formbar. Dort entsteht Wille und Motivation. Bei den Spitzenathlet/Innen geht es um die oder sogar um das letzte Prozent, erreichbar nur durch eine optimale Symbiose des Teams Trainer/In- Athlet/In.

Bei einem/r Athlet/In tritt „Wachstum“ ein, wenn die gesetzten Ziele erreicht werden. Bei der Komplexität der Sportarten und alles, was um diese Sportarten herum stattfindet ist ein betreuender Trainer essenziell.

Ein aktuelles Beispiel hat hierzu gerade Markus Rehm in Neu-Delhi geliefert, als er nach Erreichen seiner achten WM-Titels in Serie mit einem Sprung über 8,43 Meter seine Trainerin Steffi Nerius mit den Worten „Thank you Steffi! Coach, Mentor, Friend“ huldigte. Mit diesen letzten drei Worten hat er das Zusammenwirken (Coach) von Verbundenheit (Friend) und Wachstum (Mentor/Coach) unterstrichen. Seine unglaubliche Leistungen in den letzten Jahren wären „solo“ nicht möglich gewesen.

Sollte der DLV, der/die erfolgshungrige Athlet/In oder wer auch immer sich mit dem Thema tiefer und wissenschaftlicher beschäftigen wollen, so empfehle ich z.B. den Neurobiologen und Psychologen Professor Gerold Hüther anzuhören, wenn er über die Zusammenhänge des menschlichen Handelns, den An-/Trieben erzählt. In kurzer Zeit wird hier logisch und klar formuliert verständlich, wie wir funktionieren. Reduziert auf wenige Worte: Er bestätigt, dass ein/e Trainer/In seine Schützlinge lieben muss, denn dann gibt er Ihnen Verbundenheit und den Raum zum eigenmotivierten Wachstum. - Auf der anderen Seite ist es unumgänglich, dass auch der Schützling zum/r Trainer/In ein Verhältnis pflegt, das auf Vertrauen, Respekt, Ehrlichkeit und Loyalität basiert. Ist dieses von beiden Seiten garantiert ist die Basis für ein erfolgreiches Team gelegt.



Spieglein, Spieglein an der Wand...



DEINE

RENTEN

LIEGT IN DEINER HAND!

Deine Rente ist nicht sicher.

Jetzt mit TELIS für die Zukunft absichern und in der

Rente zufrieden in den Spiegel blicken!



TELIS FINANZ
Aktiengesellschaft

16 B 49

Bischofshof
Das Bier, das uns zu Freunden macht



Das Bier, das Sportler zu Freunden macht.



Aus
Regensburg.
Für Freunde.
Seit 1649.



www.bischofshof.de



Coaching – mitleiden – mitfeiern – motivieren – lehren

Trainer/Innen haben es im Wettkampf nicht leicht, immer „cool“ zu bleiben

Sie sind für die Athleten/innen der Mittelpunkt, für viele Funktionäre ein unvermeidbares Inventar jeder Veranstaltung, meist mit Stoppuhr oder Kamera ausgerüstet, immer unter Spannung und rastlos zwischen Einlaufplatz und Stadion unterwegs. Die Coaches oder auch Trainer/innen haben es nicht leicht in der Welt der Leichtathletik. Immer unter Adrenalin leiden sie im Hintergrund und bei Wettkämpfen mit ihren Schützlingen Höllenqualen, sind dennoch stets dabei, ohne direkten Zugriff auf die Leistungen. Dies führt bei Trainern/innen bisweilen auch zu rationalen „Fehlgriffen“, weil die Emotionen dann fröhliche Umstände feiern.

Athlet/in – Trainer/in – ein respektvoller gegenseitiger Umgang ist das Ziel

Natürlich steht der/die Athlet/In im Mittelpunkt. Ihn/sie zu mögen, ihn/sie in seinen/ihren Zielen zu unterstützen, ihn/sie dabei fachgerecht zu führen, Erfahrungen zu vermitteln, seine eigenen Vorstellungen einzubringen, ist nicht immer einfach. Auf der einen Seite besteht die Zusammenarbeit aus dem „dienenden“, im Hintergrund arbeitenden, möglichst kompetenten Trainer, auf der anderen aus dem die Leistung bringenden und den Coach respektierenden Athleten. Ein Miteinander, das beiden Parteien genug Luft lässt, echte Leistung zu generieren, sollte die Zielsetzung sein. Dabei darf der/die Trainer/in durchausfordernd sein, wenn schnelle Entscheidungen getroffen werden müssen. Im Grunde sollte die Zusammenarbeit aber geprägt sein durch einen sozial-integrativen Führungsstil.

Erziehung zur Selbstständigkeit ist Teil einer Erfolgsstrategie

Junge talentierte Athleten/innen sind keine unselbstständigen Wickelkinder. Die Trinkflasche, das Abgeben der Stellplatzkarte, die Startnummer auf dem Trikot und die dafür nötigen Sicherheitsnadeln sind eigentlich nicht im Aufgabenbereich des Coaches. Ein hohes Maß an Athletenselbstständigkeit wird spätestens dann überlebensnotwendig, wenn es zu den wirklich großen Meisterschaften geht und der Coach dort nur noch bedingt seinen Schützling erreicht. Die Stunde vor dem Wettkampf sollte dem/der Athleten/in schon sehr früh in seiner/ihrer Laufbahn ganz allein gehören, zur inneren Sammlung und zur Konzentration auf seine/ihre Aufgabe. Ein automatisierter Ablauf vor dem Wettkampf sollte frühzeitig geübt werden. Eine Zeitplanverzögerung, eine plötzliche Gewitterunterbrechung, was ist zu tun? Das sind Problemstellungen, die der/die Athlet/in im Laufe seiner Ausbildung lernen muss, selbst zu lösen.

Umfangreiche taktische und technische Anweisungen noch in dieser „letzten“ Stunde vor dem Wettkampf, scheinen mir fehl am Platz zu sein. Schon längst ist der/die Athlet/ in im „Tunnel“. Allein ein kurzer Zuruf über seine Einsortierung im Läuferfeld oder das Übermitteln von Zwischenzeiten geben noch Sinn.

Techniktrainer mögen das sicher ungern hören, aber der Wettkampf ist kein Training mit ständigem ausführlichen Feilen an der Feinmotorik. Abgesehen davon, dass all der gut gemeinte Taktik- und Technikschatz bei einem/einer gut fokussierten Athleten/ in im Wettkampf wohl nicht mehr richtig ankommt, von kleinen Tipps und Hinweisen natürlich abgesehen.

... und was am Ende dann entstehen kann

Rennanalysen direkt nach dem Wettkampf sind nicht zielführend

Eine schlechte Leistung, eine nicht eingeplante Niederlage, ist oft nicht einfach wegzu stecken, schon gar nicht, wenn der Coach deutliche Fehler im Wettkampfverlauf entdeckt hat. Eine tiefgreifende Analyse unmittelbar nach dem Rennen bringt aber nur wenig. Die Situation ist noch zu sehr emotionsgeladen. Schlafen Sie besser erst eine Nacht darüber, bevor Sie ihren Schützling ins Gebet nehmen! Nicht selten braucht dieser auch gegenüber dem „begleitenden Umfeld“ Schutz vor unsachgemäßen Hinweisen oder sogar Vorwürfen. Schließlich hat er doch nicht mit Absicht „versagt“! Es wird beim jetzt total erschöpften Athleten nur zu Aggressionen gegenüber den „Kritikern“, im schlimmsten Falle aber meist gegenüber sich selbst führen, was einen dann dringend notwendigen einleitenden Positivtrend in den darauf folgenden Tagen nur verschleppt.

Verletzungen kommen immer zum ungünstigen Zeitpunkt

Noch etwas zu schweren, längeren Verletzungen zum ungünstigen Zeitpunkt: Versuchen Sie sofort, den/die Athleten/in nach Auftreten der Verletzung mit einer klaren Diagnose via Fachärzte, einem konsequent ausgerichteten Rehabilitationsplan mit Zeitangabe und neuen Zielen und alternativen Trainingsinhalten zu versorgen. Der/die Athlet/in darf jetzt mental nicht runterfallen und die ganze zurückliegende Trainingsarbeit „als umsonst“ betrachten. Die Reha jetzt mit der gleichen Konsequenz anzugehen wie das Training im gesunden Zustand, muss die Zielsetzung sein. Ein tief frustrierter Coach trägt in dieser Phase wenig zur schnelleren Gesundung bei. Beginnen Sie vielmehr sofort mit dem möglichen alternativen Training und begleiten Sie ihre(n) Athletin/en vor allem mental bis zur vollständigen Wiederherstellung mit viel Beachtung und Zuspruch! Viele Beispiele aus meiner eigenen Trainingspraxis zeigen, dass die Form dann oft schneller zurückkehrt als gedacht. Verletzungen im Winter müssen das Leistungsziel im Sommer nicht zwangsläufig gefährden.

Keine Schuldzuweisungen bei Misserfolg

Im gemeinsamen Zusammenwirken von Athlet/in und Trainer/n wird im Erfolgsfall meist der triumphierende Sportler auf den Schultern getragen, im Versagensfall nicht selten der Coach oder das System in Frage gestellt. Das ist emotional gesehen durchaus verständlich, rational aber selten zielführend. Mit etwas Abstand dann gemeinsam die Sachlage zu analysieren, ist mit Sicherheit die zielführendere Vorgehensweise. Schuldzuweisungen sowohl in die eine als auch die andere Richtung sind im Misserfolg nicht angebracht und führen in aller Regel zu Irritationen und persönlichen Anfeindungen, die niemandem weiterhelfen, am allerwenigsten den unmittelbar Beteiligten. „In guten und in schlechten Zeiten ...“ heißt es so schön im Ehegelöbnis und ein wirklich gutes Trainer/in-Athlet/in Gespann ist im Prinzip auch nichts anderes als „eine sportliche Ehe“. Ein/e Trainer/in ist nicht nur Dienstleister/in. Er/sie ist in den meisten Fällen Beschützer/in, Tröster/in, Vertraute(r) in so manch kniffliger Situation und - er/sie leidet selbst erheblich mit, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es eigentlich funktionieren hätte sollen

DEINE SUPERKRAFT? STEUERN!



Entdecke deine Superkraft mit einer Ausbildung bei **drpa**, Ostbayerns führender Kanzlei für Steuern, Wirtschaft und Recht.

BEWIRB DICH JETZT FÜR EINEN AUSBILDUNGSSTART IM SEPTEMBER 2026!

- **Steuerfachangestellte/r (m/w/d)**
- **Duales Studium Betriebswirtschaft (B.A.)**
mit integrierter Ausbildung zur/zum Steuerfachangestellten (m/w/d)

DRPA Partnerschaftsgesellschaft mbB

Prüfeninger Schloßstraße 2a
93051 Regensburg

bewerbung@drpa.de
www.drpa.de
karriere.drpa.de



Fischer Fussfit - Seit über 35 Jahren Ihr kompetenter Partner im Profi - & Amateursport

Multifunktions - Sporneinlagen:

- + Zum Vorbeugen & Behandeln von Verletzungen & Beschwerden
- + Reduktion von wirkenden Kräften auf Gelenke
- + Basierend auf individueller Anatomie durch 3D - Scan

Laufschuhe:

- + Hohe Ansprüche an Qualität & Funktion
- + Berücksichtigung der individuellen Anatomie & Beanspruchung
- + Beratung durch geschultes Personal & kostenloser Laufbandanalyse

Bandagen und Orthesen

- + Zur Behandlungssicherung bei Verletzungen
- + Schnelles Back - to - Sports
- + Umfangreiches Sortiment an Premiumbandagen & - Orthesen

Biomechanische Analysen

- + Erkenntnisse aus ganzheitlicher Betrachtung des Körpers
 - + Statische und dynamische Analysen
 - + Versorgungskonzept basierend auf Erkenntnissen

K
O
N
T
A
K
T

Burglengenfeld
Regensburger Straße 36

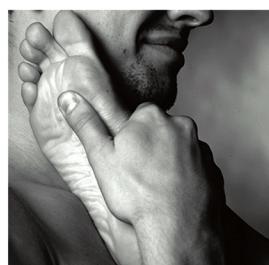
Regensburg | Dörnbergforum
Joseph - Dahlem Straße 3

Regensburg | Im Gewerbepark
Im Gewerbepark C11

Schwandorf | Vitalzentrum
Schwimmbadstraße 9

www.fischer-fussfit.de

**FISCHER
FUSSFIT**



Technische Orthopädie |
Schuh | Sportversorgung |
biomechanische Analysen

Mach mal Dauerlauf!

Überlegungen zu einem oft unterschätzten Trainingsmittel



Regensburg, 5. Oktober 2025 (Kurt Ring) – „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“ sagte schon vor siebzig Jahren der mehrfache Olympiasieger Emil Zatopek, auf Grund seines Laufstils auch als tschechische Lokomotive bezeichnet. Der meinte unter der Bezeichnung „Mensch“ natürlich in erster Linie den Typus Läufer. Über die Trainingsmethoden von Läufer/innen gibt es wahrscheinlich inzwischen eine ganze Enzyklopädie an Fachveröffentlichungen. Speziell zu den eingesetzten Trainingsmitteln wird dabei auch so einiges zum Besten gegeben. Momentan hat „die Doppelschwelle“ Hochkonjunktur. Eines der bekanntesten, aber wohl auch unterschätztesten Trainingsmittel in der allgemeinen Betrachtung bleibt meist der Dauerlauf in all seinen Variationen. In allen Abhandlungen führt dieser ein Schattendasein bis hin zu der bösen Aussage: „Wenn dir als Trainer nichts mehr einfällt, lass einfach mal Dauerlauf machen.“ Ich möchte ihn im Folgenden ein wenig aus dem Dornröschenschlaf herausholen, dazu mit grundsätzlichen Thesen der Trainingslehre beleuchten, weil er bei der Gestaltung des Lauftrainings eine große Rolle spielen kann.

„Dauerlauf im aeroben „grünen“ Bereich dominiert beim Lauftraining“

Läufer/innen holen ihre Energie, sozusagen den Brennstoff fürs Laufen, aus der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung. Je länger die zu bewältigende Wettkampfstrecke, desto größer ist der Anteil der aeroben Energie. Ich möchte diesen Bereich „als grünen Bereich“ bezeichnen. Was beim einzelnen Läufer „Grün“, also rein durch den eingearmeten Sauerstoff re-krutiert wird, entscheidet die individuelle aerob/anaerobe Schwelle. Sie gibt den Belastungspunkt an, an dem zusätzliche anaerobe Energie gebraucht wird. Dieser Punkt kann durch eine Leistungsdiagnostik festgestellt werden. Die ergibt relativ sichere Aussagen über die einzelnen Belastungsstufen beim Laufen. Eine „LD“ ist somit jedem, der mit dem Laufen beginnt, dringend anzuraten. Da kommt dann der Dauerlauf sofort ins Spiel. Die Leistungsdiagnostiker

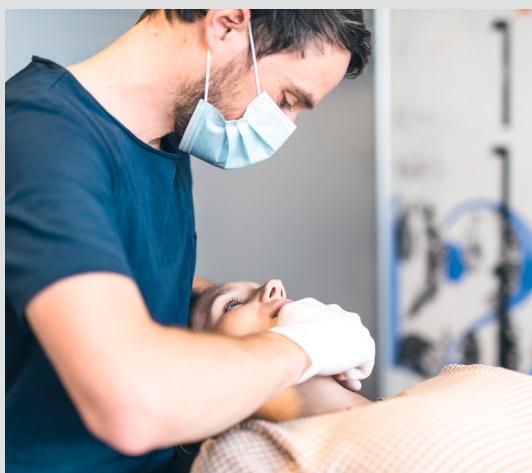
halten den gleichmäßigen Dauerlauf bei einer guten Auslastung von zirka 80% der Schwellenbelastung für das probasteste Mittel, die aerobe Kapazität und damit auch deren Belastungsgrenze zu verbessern. Dieser enge Bereich, der im Kilometerschnitt im Bereich von 20-30 Sekunden langsamer als die aerobe/anaerobe Schwelle liegt, sollte ganzjährig meist 60% des gesamten Wochen- bzw. Trainingsblockumfangs, in Phasen der hohen anaeroben Ausbildung knapp darunter und in der Grundlagenausdauerperiode sogar beinahe 70% des Gesamtumfangs betragen. Hat die/der Läufer/in eine individuelle aerob-anaerobe Schwelle von 3:20min/km (5m/s oder 18km/h) liegen die Laufbelastungen im Bereich der vier Minuten pro Kilometer – alles natürlich bei optimalen Begleitbedingungen (guter Untergrund, kein Wind, total eben, 6-10 Grad Außentemperatur). Jede Bedingung, die außerhalb dieser Parameter liegt, „drückt“ sonst wieder die Geschwindigkeit bei gleich bleibenden energetischen Belastungsgrößen. Diese Aussage wird vor allem bei der idealen Außentemperatur Stirnrunzeln erzeugen. „Warum nicht wohlige 20 Grad und Sonnenschein?“ Ganz einfach: Bei diesen Bedingungen kommt der Körper viel schneller ins Schwitzen. Das „Kühlsystem Schweiß“ wird im Organismus angeworfen, was zusätzliche Energie kostet. Das mit den sechs Grad sollen im Übrigen japanische Sportwissenschaftler als ideale Temperatur für eine maximale Marathonleistung ausgemacht haben. Eine weitere Frage wäre: „Was passiert mit den restlichen Prozentanteilen des Gesamtumfangs?“ Das ergibt sich aus der sportwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeit der Superkompensation. Jegliches Leistungstraining heißt vereinfacht „Reize setzen“, nach der Devise „Ich will mehr von meinem Körper als er bisher leistet“. Die Superkompensation fordert dafür eine zwingend folgende regenerative, also erholende Phase, den ich hier als „blauen“ Bereich bezeichnen möchte. Er umfasst im Gesamtbereich immerhin zirka 20-30 Prozent. Das kann man locker laufen bei Geschwindigkeitsbereichen von 65% und weniger der Schwellengeschwindigkeit, man kann dafür aber auch alternative sportliche Bewegungsformen einsetzen. Die Beine einfach hochlegen, ist dabei die schlechteste Methode. Sportmediziner haben herausgefunden, dass der Körper sich bei moderater Bewegung fast doppelt so schnell erholt, als wenn man sich ins Bett legen würde. Da Läufer/innen nun in aller Regel gerne laufen, regenerieren sie sie natürlich bevorzugt auch „laufend“.

„Wer was in der Welt des Laufens erreichen will, muss sich quälen können – je mehr, desto besser“ – stimmt das?

Für mich ist dies der „rote“ Bereich, der wie kein anderer in seiner Bedeutung sehr oft falsch interpretiert wird. Natürlich muss man sich quälen, drei bis vier Mal im Jahr, um dann wenige Wochen später die Topleistung abrufen zu können, natürlich muss man anaerob trainieren, um anaerobe Renngeschwindigkeiten erreichen zu können, natürlich beinhalten alle Toptrainingspläne diese fein abgestimmten Temposerien. Ihr Teilumfang am gesamten wöchentlichen, monatlichen oder auch jährlichen Laufumfangs ist bei zirka 5-10 Prozent der gelaufenen Kilometer aber eher gering. In Phasen des läuferischen Aufbaus, wie der Grundlagenausdauerperiode gehen die roten, stark anaerob geprägten Inhalte fast gegen Null. Bei einer Trainerfortbildung hatte ich

IHR KIEFERORTHOPÄDE IN REGENSBURG

Kieferorthopäde am Rennplatz Dr. Uwe Seidl
Franz-von-Taxis-Ring 53 | 93049 Regensburg



Jetzt Termin
ganz bequem
online buchen



DR. UWE SEIDL
KIEFERORTHOPÄDE AM RENNPLATZ

www.kieferorthopaede-am-rennplatz.de



... unter Berücksichtigung der „harten“ Einheiten

vor Jahren Patrick Sang, den Trainer des ehemaligen Marathon Weltrekordlers Eliud Kipchoge, kennen gelernt. In einem langen Gespräch hat er dabei das afrikanische Aufbauprogramm im Winter erzählt. Sein Kredo: Wenn es zu den Erwachsenen geht, müssen seine Athleten/Innen zwischen 180 und 220 Kilometer pro Woche laufen können. Das gilt für alle mit Spezialstrecken von 3.000m bis Marathon. Es dauert vier Monate lang bis Mitte März mit zwei Longruns pro Woche jenseits von 35km Länge plus einem Fahrtenspiel, teilweise im ansteigenden hügeligen Gelände von Kenia, bei durchgehend 12 Einheiten, alles aerob gestaltet. Im Lauf der vielen Erfahrungsjahre, die ich als Trainer von doch recht talentierten Schützlingen sammeln durfte, habe ich immer mehr festgestellt, dass die Mädels und Jungs am besten vorankamen, wenn es ihnen gelang, bei hoher aerober Intensität noch völlig entspannt „fliegen“ zu können und dann auch in der Lage waren, am Ende noch Leistung zu mobilisieren. Vielleicht ist das das „Runner's high“ von dem so viele schreiben und das wohl nur ganz wenige erleben.

Dazu sei noch eine kleine Anmerkung zur Energiebereitstellung erlaubt: Auf der kürzesten Laufdistanz, den 800m, ergibt sich das aerob/anaerobe Gemisch aus etwa je zur Hälfte aeroben und anaeroben Energiebausteinen, beim 10.000m Lauf macht der aerobe Anteil bereits 97-99 Prozent aus.

aktiv
Laufen!
BERGLAUF JOURNAL
Wilfried Raatz

Das Handbuch
für Berg- und
Trailläufer

Aktuelles aus der
Berg- und Trail-Szene
Wichtige Läufe mit
Streckenprofil
Kompletter
Terminübersicht

www.berglauf.info

Das neue **BERGLAUFJOURNAL** kommt!

Die 2026er Ausgabe kommt druckfrisch im März 2026 heraus!

- Berglauf- und Trailläufe in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien
- 100 wichtige Berg- und Trailläufe im Profil mit vielen Details
- Attraktive Bilder aus der Welt des Berg- und Trail-Laufes
- Trainingstips
- Trainingsbegleitende Maßnahmen
- Aktuelle Themen aus der Szene
- Statistischer Anhang

Wichtig für Besteller:

Das Berglauf Journal bestellen, nach Erhalt der Rechnung auf unser wus-media UG Konto per Überweisung bezahlen!

Bestellung über: wus-media UG - Verlag für Sportkommunikation
Neureuter Hauptstraße 283, 76149 Karlsruhe
Tel: 0049 - (0)721 - 96149049
E-Mail: info@wus-media.de
Internet: www.berglauf.info

Preis: Eur 13,50
+ Eur 2,50 Versand in Deutschland
+ Eur 4,00 Versand im EU-Ausland und anderen
Ländern in Europa

IT-SERVICE FÜR UNTERNEHMEN, KANZLEI UND PRAXIS

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

Wir kümmern uns um Ihre komplette IT:

- Aufbau und Wartung Ihrer IT-Infrastruktur
- Lieferung und Installation von Endgeräten, Netzwerk-Komponenten, Software & Lizzen
- Professionelle Betreuung für reibungslose Abläufe

Mit unserer Unterstützung sinken Ihre IT-Kosten, während Produktivität und Mitarbeiterzufriedenheit steigen – weil IT bei uns einfach funktioniert. Tag für Tag.

NEU: PARTNER FÜR

- Praxissoftware tomedo® – moderne IT-Lösung für Ärzte und MVZ
- KanzLaw – leistungsstarke Software für Rechtsanwälte

KKIT Kernkompetenz-IT
Systemhaus GmbH
Telefon: +49 (0941) 69 89 88-0
info@kernkompetenz-it.de
www.kernkompetenz-it.de



KERN**KOMPETENZ** IT



Microsoft
Partner



FREESTYLE Sportswear

Gestalten Sie Ihre ganz individuellen Sportartikel.
Sei es für Ihren Verein, Ihre Firma,
Ihr Team oder als sportliches Geschenk. Einzigartig, individuell und zu TOP Preisen!

Gestaltungsfreiheit:

Vollflächiger Sublimationsdruck.
Fotorealistische Darstellung möglich.
Jedes Textil ist zu 100% individualisierbar.

Haltbarkeit:

100% waschbeständig, die Farben bleiben brilliant.

Funktionalität:

100% Atmungsaktiv
Schnelltrocknend
Klimamanagement durch
Coolmesh Technologie

Nachhaltigkeit:

Wir verwenden recycelte Funktionsstoffe, mit nachhaltiger Produktion unter anderem in Deutschland. Alle Stoffe sind mindestens OEKOTEX-100 zertifiziert!

JETZT AUCH
HANDTÜCHER
und DECKEN
in IHREM
Design



www.peppex-sports.de

Amberger Strasse 8
93142 Ponholz / Maxhütte Haidhof
Tel. 09471 3087 780
service@peppex-sports.de





OTC
MRT

ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM REGENSBURG

IM DÖRNBERGFORUM
REGENSBURG



DR MED MICHAEL DENGLER

*Als selbst aktiver Triathlet, Wasser- und Bergsportler weiß ich, wie hinderlich schon kleine Verletzungen oder Überlastungszustände beim Erreichen eines individuellen Ziels sein können. Daher ist meine Philosophie, den Sportler*innen auf Augenhöhe zu begegnen und dabei professionelle und modernste sportmedizinische Beratung und Behandlung anbieten zu können.*

Ich bin seit 2019 Gesellschafter im OTC | REGENSBURG und hierbei als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie insbesondere auf die Behandlung von Breiten- und Spitzensportlern spezialisiert. Auf 2000qm Fläche stehen uns im OTC unter einem Dach modernste Diagnostik-Verfahren wie DVT, eigenes MRT, bis hin zum High-End Bewegungs-Labor mit Mehrkamerasystem für Sprungtests, Haltungs- und Laufanalysen und natürlich das gesamte sportorthopädische Behandlungsspektrum zur Verfügung.

Weitere Infos und Terminanfragen gerne online oder per Telefon:

*otc-regensburg.de
0941 7853950
Joseph Dahlem Strasse 7*





KONDITIONSGRUPPE FSV SANDHARLANDEN

SILVESTERLAUF FÜR GROSS UND KLEIN!

400 M

BAMBINILAUF

BIS 7 JAHRE | START 9.30 UHR

10 KM

HAUPTLAUF

AB 14 JAHRE | START 10.00 UHR

2 KM

KINDERLAUF

6 BIS 15 JAHRE | START 10.05 UHR

31. DEZEMBER 2025

Trainiere ab 18. Oktober 2025 auf der Wettkampfstrecke!
Samstags: Kinder 14.30 Uhr | Erwachsene 15.00 Uhr

JETZT ANMELDEN!

www.fsv-konditionsgruppe.de

Waldstadion 1 | 93326 Sandharlanden





31. Johannesbad Thermen-Marathon

Sonntag, 01. Februar 2026

Mit Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf und Schülerlauf

Sport-Symposium

Sa, 31. Januar, 14 - 16 Uhr

Nudelparty

Sa, 31. Januar, 16 - 19 Uhr

Johannesbad Thermen-Marathon:

Tel.: 08531 - 23 28 78 | Email: marathon@johannesbad.com

www.thermen-marathon.de

Johannesbad Thermen-Marathon | Johannesstraße 2, 94072 Bad Füssing

30 Jahre
LAUFEND
für Euch da.



Offene Bayer./Südd. Langstrecken Meisterschaften 2026

10.000m

5.000m offen, bei m/wU20 Bayerische Meisterschaften

World Ranking Competition Kategorie F

Ort: 93049 Regensburg, Lieblstraße 26
Wettkampfanlagen: Städtische Sportanlage am Oberen Wöhrgd
Termin: Samstag, 14. März 2026, ab 17.00 Uhr
Meldeschluss: Montag, 09. März 2026

Veranstalter: Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.
Ausrichter: LG Telis Finanz Regensburg

Wettbewerbe:

10.000m: Frauen, Männer, m/wU23 (nur bei Bayer. Meisterschaften)
5.000m: m/wU20 - (Frauen/Männer außer Konkurrenz bei m/wU20 möglich)
2.000m: m/wU14/16 (Rahmenwettbewerb)

Meldungen:

Die Meldungen müssen online über LADV erfolgen

Meldeschluss ist Montag, 09.03.2026, 23:59 Uhr. Die offizielle Teilnehmerliste steht zwei Tage nach Meldeschluss im Internet (BLV-Termindatenbank).

Organisationsgebühren: 12.-€ Erwachsene - Jgd. + Schüllerklassen 10.-€

Nachmeldungen bis zum/am Wettkampftag gegen eine vom BLV vorgeschriebene Organisationsgebühr noch möglich
(beim offenen Wettbewerb Startgebühr + 5.-€).

Startunterlagen:

Ausgabe: 14.03.2026 ab 15.00 Uhr - Bezahlung vorab nach Veröffentlichung der Meldegebühren: bis spätestens Donnerstag, 12.03.2026, auf das Konto der LG Telis Finanz Regensburg IBAN DE38 7505 0000 0000 2113 59 überweisen mit Betreff: 10.000m BLV offen 26/Startgebühren/Vereins-/LG-Name

Anreise:

A93 Regensburg-Weiden; Ausfahrt Regensburg-Pfaffensteine; Richtung stadteinwärts Frankenstraße, nächste Ampel links abbiegen in die Würzburger Straße, am Ende rechts abbiegen in die Alte Nürnberger Straße, dann rechts auf die Oberpfalzbrücke und den Pfaffensteiner Steg. Beides überqueren und dann sofort rechts in die Lieblstraße bzw. nächste rechts danach Richtung Parkplätze (Parkplatz Schopperplatz) abbiegen. Parkplätze auch noch vor dem Pfaffensteiner Steg (ca. 500m Fußweg) vorhanden.

Wettkampfschuhe:

Link zur Liste der erlaubten und verbotenen Wettkampfschuhe:

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

vorläufiger Zeitplan:

2.000m m/wU14/16:	17.00 Uhr gemischter Lauf
5.000m w/mU20:	17.20 Uhr genehmigter gemischter Lauf
10.000m Frauen, wU23:	18:00 Uhr
10.000m Männer, mU23:	18:45 Uhr



Raiffeisenbank
im Oberpfälzer Jura eG

„Meine Leidenschaft ist es,
aus den besten Zutaten
das beste Produkt zu machen.“

Lea Wagner | Bäcker- und
Konditormeisterin

Kompetenz zahlt sich aus. Auch bei VermögenPlus

Die Fondsvermögensverwaltung Ihrer Raiffeisenbank im Oberpfälzer Jura eG

- Ihre Bedürfnisse und Risikoneigung fließen in die aktiv gemanagte Fondsvermögensverwaltung aus drei Segmenten ein
- Die Experten von Union Investment stehen für das aktive Management ein, sodass Sie sich um nichts kümmern müssen und doch stets den Überblick behalten
- VermögenPlus ist für die langfristige Geldanlage gedacht. Da auch Anlageentscheidungen in Fremdwährungen getroffen werden, besteht ein Wechselkursrisiko



 Union
Investment

Ihre individuelle Nachhaltigkeits- und Ethikvorstellung kann von der Anlagepolitik abweichen. Allein maßgebliche Rechtsgrundlage für die Vermögensverwaltung in VermögenPlus ist die Rahmenvereinbarung VermögenPlus der Raiffeisenbank im Oberpfälzer Jura eG, die Sie jederzeit kostenlos in deutscher Sprache auf der Webseite der Raiffeisenbank im Oberpfälzer Jura eG einsehen können. Dieser können Sie auch dienstleistungsspezifische Informationen entnehmen. Die Eröffnung eines UnionDepots ist erforderlich. Rechtsgrundlage für UnionDepot sind die jeweils aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Zusatzvereinbarungen und Sonderbedingungen der Union Investment Service Bank AG, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Investment Service Bank AG erhalten. Dieses Marketingmaterial stellt weder eine Handlungsempfehlung noch eine Anlageberatung durch die Raiffeisenbank im Oberpfälzer Jura eG dar. Stand aller Informationen, Darstellungen und Erläuterungen: **4. September 2024**, soweit nicht anders angegeben.



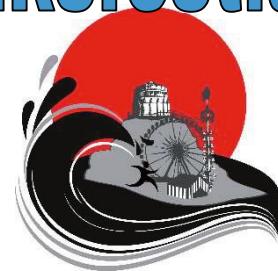
6h von Kelheim

**Sonntag
29. März 2026**



11. Kelheimer Volksfestlauf

**Samstag
15. August 2026
10 / 5 / 2 km + Bambini**



www.runandbike.info

Über 35 Jahre Erfahrung

im schlüsselfertigen Wohnbau sprechen für ein



*Ein Haus
für's Leben*

SCHMALZL
MASSIVHAUS



Fordern Sie Unterlagen an!

93128 Regenstauf · Pfälzerstr. 11

Tel. (09402) 9318-0

www.schmalzl-massivhaus.de



VERANSTALTUNGEN 2026

18. April 2026

23. Kallmünzer Frühlingslauf

Das Original

Schulmeisterschaft
J.-B.-Laßleben Schule

Bambini-Lauf 500 m

Kids-Run 1,5 km

Hobby-Lauf 5 km

Haupt-Lauf 10 km

Halbmarathon 21,1 km

13. Juni 2026

39. Kallmünzer Sparkassen- Triathlon

Kurzdistanz & Staffel
1,5 km | 35 km | 10 km

Jedermannsdistanz & Staffel
0,6 km | 20 km | 5 km

Anmeldungen ab
Januar 2026 unter
www.atsv-kallmünz.de/triathlon



powered by

Sparkasse
Regensburg

REGAS

stadler
Deutschlands größtes Zweirad-Center

Feldmeier GmbH
Autobauschule

Schamel
MEERRETTICH

Telis-Challenge 2026

3000m alle Alterklassen

World Ranking Competition Kategorie F

Ort: 93049 Regensburg, Lieblstraße 26

Wettkampfanlagen: Städtische Sportanlage am Oberen Wöhrd

Navigationsadresse: Lieblstr. 26 oder Schopperplatz 6a

Termin: Samstag, 18. April 2026, ab 17.00 Uhr

Veranstalter: LG Telis Finanz Regensburg

Ausrichter: Förderverein der LG Regensburg e.V.

Wettbewerbe: 3000m, 100m, 200m M/Fr./m/wU20/18/16, 2.000m U16

Meldungen: erfolgen über LADV

Meldeschluss Mittwoch 15.04.2026, 23:59 Uhr. Die offizielle Teilnehmerliste steht nach Meldeschluss im Internet (BLV-Termindatenbank). In Ausnahmefällen kann auch eine Meldung über meldung@lg-regensburg.de erfolgen.

Link zur Liste der erlaubten und verbotenen Wettkampfschuhe:

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

Organisationsgebühren:

12.- € für Erwachsene / 10.-€ für Jugendliche/Schülerklassen

Bezahlung vorab nach Veröffentlichung der Meldegebühren

bis spätestens Donnerstag 16.04.2026 auf das Konto

der LG Telis Finanz Regensburg IBAN: DE38 7505 0000 0000 2113 59

Betreff: Telis Challenge26/Startgebühren/Vereins-/LG-Name

Nachmeldungen:

am Wettkampftag bis 16.00 Uhr bei Startgebühr +5.-€ möglich

Startunterlagen:

Ausgabe: 18.04.2026 ab 15.00 Uhr vereinsweise

Anreise:

Autobahn A93 Regensburg-Weiden; Ausfahrt Regensburg-Pfaffensteine; Richtung stadteinwärts Frankenstraße, nächste Ampel links abbiegen in die Würzburger Straße, am Ende rechts abbiegen in die Alte Nürnberger Straße, dann rechts auf die Oberpfalzbrücke und den Pfaffensteiner Steg. Beides überqueren und dann sofort rechts in die Lieblstraße abbiegen.

entgültiger Zeitplan/Anfangszeiten:

werden ab Donnerstag, 16. April 2026 auf www.lg-telis-finanz.de veröffentlicht.

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstahl u. andere Schäden jegl. Art. Teilnahme auf eigene Gefahr.

AMBERGER

FRÜHLINGS LAUF

CIS

AMBERG



SONNTAG
19-04-2026

Halbmarathon

10 km / 5,5 km / 2,3 km / 1,0 km / 600 m

Infos und Anmeldung unter www.cis-amberg.de

Damit's richtig rund läuft!

Ihr regionaler Partner
für Mobilität & Service -
und Top-Arbeitgeber.



*Wir bringen
die Region in Fahrt!*

www.maschek-automobile.de

Maschek Automobile GmbH & Co. KG · Gewerbepark 1-4 · 92442 Wackersdorf

Maschek Weiden GmbH & Co. KG · Obere Bauscherstr. 16 · 92637 Weiden i.d. Oberpfalz



Nutzfahrzeuge





Germeringer Leichtathletik-Meeting Im Rahmen der Bayern-Top-Serie am 9. Mai 2026



Das Germeringer Leichtathletik-Meeting ist ein Förderwettkampf Sprint und Sprung des BLV und als World Rankings Competition registriert.

Vesranstalter: Leichtathletikabteilung des SV Germering e.V. / Leichtathletik Förderverein SV Germering e.V.

Ort: CEWE-Arena des SV Germering, Max-Reger-Straße 11, 82110 Germering

Zeit: Samstag, den 9. Mai 2026 – Beginn 10:00 Uhr

Wettbewerbe:

Männer: 100m, 200m, 400m, 800m, 110m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Männl. Jgd. (U20): 100m, 200m, 400m, 800m, 110m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Männl. Jgd. (U18): 100m, 200m, 400m, 800m, 110m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Schüler (U16): 100m, 80m H, Hoch, Weit, Drei (nur M15), Kugel

Frauen: 100m, 200m, 400m, 800m, 100m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Weibl. Jgd. (U20): 100m, 200m, 400m, 800m, 100m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Weibl. Jgd. (U18): 100m, 200m, 400m, 800m, 100m H, 400m H, Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer

Schülerinnen (U16): 100m, 80m H, Hoch, Weit, Drei (nur W15), Kugel

Staffeln: 4x100m Staffeln für Aktive, U20, U18, U16

Meldungen/ Meldeschluss: Meldungen online ab 01.04.2026 bis Montag, den 04.05.2026, 23:59 Uhr über: www.ladv.de. Bei der Meldung unbedingt aktuelle Bestleistung angeben!

Meldegebühren: Einzelwettbewerbe.: Erwachsene 13,-- € Jugend 11,-- € Schüler 9,-- €
Staffeln: Erwachsene 16,-- € Jugend 14,-- € Schüler 12,-- €

Die Meldegebühren sind am Wettkampftag bis 60 Minuten vor Veranstaltungsbeginn Bar oder mit Kartenzahlung / Mobile Payment vereins- bzw. LG-weise am Stellplatz zu bezahlen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind möglich bis 90 Minuten vor Beginn der jeweiligen Disziplin gegen einen Zuschlag pro Disziplin von 12,-- €. Bitte die Hinweise auf mögliche Teilnahmebegrenzungen beachten.

Startunterlagen: Ausgabe der Startnummern ca. zwei Stunden vor Veranstaltungsbeginn athletenweise.

Stellplatz: Es werden für Einzeldisziplinen und Läufe keine Stellplatzkarten ausgegeben. Nach Erhalt der Startnummer werden die Athleten gebeten, am Stellplatz die Nummer scannen zu lassen und ihre Disziplinen bis 60 Min vor Wettkampfbeginn anzumelden.

Für die Staffeln werden Stellplatzkarten ausgegeben. Diese bitte bis 60 Min vor dem Start am Stellplatz korrekt ausgefüllt abgeben.

Auszeichnungen: Die drei Erstplatzierten erhalten Urkunden.

Zeitplan: Der Zeitplan und die Teilnehmer werden rechtzeitig auf ladv.de veröffentlicht

Austragung: Die Wettkämpfe werden entsprechend den IWR und der DLO durchgeführt.

Die Veranstaltung ist bei WORLDATHLETICS registriert. Somit werden alle erbrachten Leistungen im internationalen WorldRankings-Score berücksichtigt.

Bei den 100m-Läufen der Aktiven (m/w) und Jugend (m/w) sind Vor- und Endläufe geplant. Bei den Schülern (m/w) finden Zeitläufe statt.

Beim **Dreisprung** wird vom **9m-, 11m- und vom 13m-Balken** sowie von der **7m-Linie** gesprungen.

Beim **Hochsprung** werden die Anfangshöhen nach Meldeschluss anhand der eingegangenen Meldungen festgelegt.

Bei allen Disziplinen, insbesondere beim **Weitsprung**, behält sich der Veranstalter vor, die Teilnehmerzahlen zu begrenzen. Bitte achten Sie auf die veröffentlichte Teilnehmerliste nach Meldeschluss. Nachmeldungen werden nur bis zum Erreichen der maximalen Teilnehmerzahlen akzeptiert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen eine gute Anreise sowie erfolgreiche Wettkämpfe!



10. Mai 2026

Halbmarathon

10 km Lauf



www.halbmarathon-mainz.de

Jetzt anmelden!



Landeshauptstadt
Mainz



MAINZER
STADTWERKE

Sparda-Bank



DAS HÖRHAUS

REGENSBURG Gesundheitsforum Arcaden | Castra-Regina-Center | Donau-Einkaufszentrum | Gewerbepark | Ludwigstraße | Pfarrergasse | Rennweg-Einkaufszentrum

Beilngries | Burglengenfeld | Dietfurt | Ergoldsbach | Gaimersheim | Geisenfeld
Hemau | Kelheim | Maxhütte-Haidhof | Neumarkt | Neustadt | Nittendorf | Nittenau
Parsberg | Postbauer-Heng | Regenstauf | Reichertshofen | Schierling | Schwandorf
Straubing | Teublitz | Vohburg | Wenzenbach | Wörth

ENDSPURT

NICHTS WIE AB ZU IL MERCATO!



- ✓ italienischer Supermarkt
- ✓ original italienische Salumeria
- ✓ Cafe-Bar & Bistro
- ✓ Abholstation & Online-Shop
- ✓ Geschenkkörbe & Antipastiplatten



www.ilmercato-shop.de



info@ilmercato-regensburg.de



0941 29 79 96 20

MONTAG - FREITAG 9 - 19 UHR | SAMSTAG 9 - 18 UHR

DECHBETTENER STRASSE 55 - 93049 REGENSBURG

Lauffestspiele der Mozartstadt

Ein pulsierendes Miteinander,
ein Fest der Bewegung
und der Freude.
10. bis 17. Mai 2026



**Salzburg
Marathon**
17. Mai 2026



PUMA Salzburg Marathon • Salzburger Sparkasse HalbMarathon • Hervis 10K_
CityRun • POWERADE RelayMarathon • AnLaufen • Altstadt GenussMarathon •
CityNightRun • SportMall • Salzburger FrauenLauf • UrbanCityRun • LoopRun •
CUP&CINO BreakfastRun • PUMA ShakeOutRun • Bunte SportPalette • Mini-&
JuniorMarathon • InclusionRun by Coca-Cola, M.Insights, AfterRaceParty, ...



#SoundOfRunning #RunUpYourLife
run & feel
salzburg-marathon.at

Internationales KOST Läufermeeting



17. Mai 2026



KOST
STEUERBERATER

 FairEnergie

 KAROSSERIE- &
FAHRZEUGTECHNIK

MENTON
AUTOMOBILCENTER

polytan

 KLEEFELDT
INGENIEURBÜRO FÜR
BAU- UND TRAGWERKSPLANUNG

 Die individuelle
Zahntechnik
**KREMSE
DENTAFORM**

 **LOTTO**
Baden-Württemberg

 **BOSCH**

BKK

 **NECKER**
... bringt Energie ins Haus.



Schönbuchstadion

LV PLIEZHAUSEN
2012



Mein Partner für preiswerte
GRUPPENREISEN
... und den privaten
URLAUB



REISEBÜRO

REISEVERANSTALTER

GRUPPENREISEN

SEIT 35 JAHREN

Gewerbering Ost 2
93155 Hemau

09491 - 954100

mail@reisetreff-pollinger.de | www.nixwieab.de
www.facebook.com/reisetreff.pollinger

MEHR POWER AUF JEDEM KILOMETER!

Ich bin Nadine – Ex-Leistungssportlerin & Personal Trainerin.

Ich weiß, wie wichtig Energie und Regeneration sind, um im Training und Wettkampf alles zu geben. Vor drei Jahren fand ich die perfekte Lösung – seitdem **regeneriere ich schneller, trainiere härter und bin dauerhaft auf Top-Niveau!**



STEIGERE DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



ERHÖHE DEINE VO₂ MAX

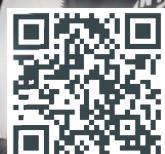


VERBESSERE DEINE REGENERATION



STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM

Mach Deinen kostenlosen Vital-Check und bring Deine Leistungsfähigkeit aufs nächste Level!





Wir sorgen für finanzielle Freiheit.

RENNEN ENDEN. ZIELE BLEIBEN.

Finanzielle Freiheit hat für jeden eine unterschiedliche Bedeutung. Für uns bedeutet es, möglichst viele Menschen mit einem perfekt abgestimmten **Versicherungs-, Vorsorge-, Finanzierungs- und Investmentkonzept** auszustatten.

Den Berater:innen der B-Group AG vertrauen an über 20 Standorten deutschlandweit **mehr als 30.000 Privatkunden, über 600 Firmen sowie ca. 50 Spitzensportler:innen**.

Sie alle schätzen die Qualität der persönlichen und unabhängigen Beratung und das gute Gefühl, Entscheidungen sicher und richtig getroffen zu haben.

Wir nennen es: BANKING, WIE ES SEIN SOLLTE.



SCAN ME

B-GROUP AG

FINANCIAL PLANNING

BANKING, WIE ES SEIN SOLLTE.



Regensburg Marathon

JETZT ANMELDEN!



LIMITIERTE STARTPLÄTZE!

Wer früher klickt, ist sicher dabei:
Ab 15. Oktober 2025 kannst du
dich online für den **34. Regensburg
Marathon** anmelden.

**SONNTAG
17. MAI 2026**

VERANSTALTER



**Regensburg
Marathon**

Anmeldung und weitere Infos:
www.regensburg-marathon.de



Rolf Watter

mit ihm fing vieles an....



Pionier der Regensburger Leichtathletik

Mitbegründer der LG Regensburg

geb. 18. Dezember 1936 - verst. 9. Mai 1979

1952

angeregt durch die Olympischen Spiele in Helsinki beginnt Rolf Watter mit der Leichtathletik

1954

fährt er mit dem Rad zu den Berner Europameisterschaften um als Zuschauer dabei zu sein

60-62

erreicht er als Mittelstreckler der Regensburger Turnerschaft seine sportlichen Höchstleistungen

60-67

betätigt er sich als Statistiker im BLV-Bezirk Oberpfalz

67-79

ist er Sportwart des BLV-Bezirks Oberpfalz

64-79

arbeitet er als Sportwart und Trainer mit großem Erfolg in der Regensburger Leichtathletik

1972

erlebt er die Münchner Olympiade als offizieller Kampfrichter - für ihn sein sportliches Highlight

Rolf-Watter-Sportfest



Förderwettkämpfe
Lauf -Sprint
Hürden



Regensburg
Städt. Sportanlage
am Weinweg
Samstag
23. Mai

LG
TELIS FINANZ
2026



23. Mai

Bahn

Inklusives Rolf-Watter-Sportfest 2026

World Ranking Competition Kategorie F

Ausrichter: LG Telis Finanz Regensburg
Austragungsort: Städt. Sportanlage am Weinweg 32
Termin: Samstag, 23. Mai 2026,
vorauss. Beginn 13.30 Uhr



Wettbewerbe:

Männer: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 110m H, 4x100m, Weit, Hoch
männlich U20: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 110m H, 4x100m, Weit, Hoch
männlich U18: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 110m H, 4x100m
männlich U16: 100m, 800m, 2000m, Weit

Frauen: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100m H, 4x100m, Weit, Hoch
weiblich U20: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100m H, 4x100m, Weit, Hoch
weiblich U18: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100m H, 4x100m
weiblich U16: 100m, 800m, 2000m, Weit

Ehrungen: Der Sieger des 800m Laufes erhält den „Rolf-Watter-Gedächtnispreis“

Meldungen: Thomas Stockmeier, Tel. +49/9404/9638455,
E-Mail: meldung@lg-regensburg.de
oder Online-Meldung über www.ladv.de möglich
Für alle Läufe bitte Bestleistung 2025/26 angeben, um
eine bestmögliche Laufbesetzung ermöglichen zu können
Link zur Liste der erlaubten und verbotenen Wettkampf-
schuhe: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

Meldeschluss: Montag, 18. Mai 2026
(die online-Meldung endet um 23:59 Uhr)
Nachmeldungen am Wettkampftag bis 90 Minuten vor
jeweiligem Disziplinbeginn möglich (+ 5.- €)

Org.gebühren: Männer u. Frauen jew. 12.- €, Jugend 10.- €,
Schüler/innen 8.- €. Staffeln 20.- €.

Bezahlung vorab nach Veröffentlichung der Meldegebüh-
ren bis spätestens Donnerstag, 21.05. 2026,
auf das Konto der LG Telis Finanz Regensburg
IBAN: DE38 7505 0000 0000 2113 59
Betreff: Watter Sportfest 26/Startgebühren/Vereins-/LG-Name

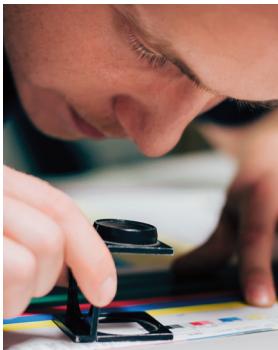
Den **SPORT** aufs **PAPIER** bringen... ... **WIR**

wissen wie's geht!

VIEL MEHR ALS NUR DRUCK.

Unsere Produktpalette umfasst folgende Produkte:

- Blöcke in sämtlichen Varianten für Werbe-, Büro- und Konferenzbedarf
- Durchschreibeblöcke in verschiedenen Ausführungen und Papieren
- Briefbögen in Klein- und Großauflagen
- Einzelformulare / Formularsätze
- Tischaufsteller, Gutscheine ect. für Veranstaltungen
- Aufkleber in diversen Formaten und Qualitäten
- Schnelltrennsätze / Endlossätze
- Flyer, Prospekte, Plakate, Visitenkarten ...



witt

MODE, DIE MICH MAG.



IHRE FILIALE
IN WEIDEN

Sedanstraße 1
Tel.: 0961 - 47 05 54 95

Weitere Filialen unter www.witt-weiden.de/filialen



NITRO™



@langelaufnacht
www.lange-laufnacht.de

LG
Region Karlsruhe



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

**Wir haben den Job, den du dir
vorstellst. Bewirb dich jetzt:**

www.sparkasse-regensburg.de/karriere



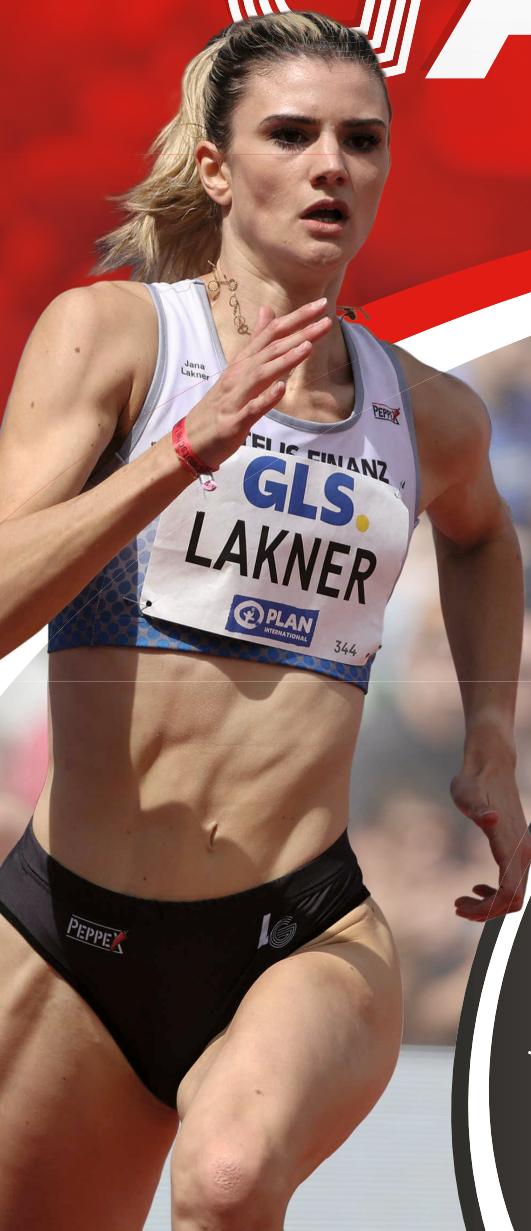
Sparkasse
Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkassen

GALA

REGENSBURG 2026



UNISTADION
REGENSBURG

**6. JUNI &
7. JUNI 2026**

SAMSTAG AB 13 UHR
LAUFNACHT AB 18 UHR
SONNTAG AB 12.30 UHR

www.sparkassen-gala.de
www.lg-telis-finanz.de

Wurstkuchl



Never wurscht.

Centa Schricker (1892-1979)
Unternehmerin mit Weitblick



6./7. Juni

Bahn

Sparkassen Gala Regensburg

World Athletics Meeting Kategorie F

Ausrichter: LG Telis Finanz Regensburg
Austragungsort: Universitätsstadion Regensburg
Am Biopark 12
Termin: Samstag/Sonntag, 6./7. Juni 2026
Beginn: Samstag: 13.00 Uhr
Sonntag: 12.30 Uhr



Wettbewerbe:

Männer: **Galaprogramm**

Samstag: 100m (10,60sec - Jugend 11,00sec),
400m (48,00sec), 800m (1:55,50min), 3.000m (9:00,00min),
110m H (15,50sec), 400mH (54,00sec), 4x100m (DLV),
Weit (6,90m)

Sonntag: 200m (22,00sec), 4x400m (DLV Mä./U23/U20)

Rahmenwettbewerbe (alle Sonntag)

100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, Weit -
alle Wettbewerbe für Männer/U20/U18

Frauen: **Galaprogramm**

Samstag: 100m (12,20sec - Jugend 12,50sec),
400m (56,00sec), 800m (2:15,00min),
3.000m (10:15,00min), 100m H (14,50sec),
400m H (63,50sec), 4x100m (DLV), Weit (5,50m)

Sonntag: 200m (24,30sec), 4x400m (DLV Fr./U23/U20)

Rahmenwettbewerbe (alle Sonntag)

100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, Weit, Hoch -
alle Wettbewerbe für Frauen/U20/U18

Meeting Status World Athletics Meeting Kategorie F

Zeitplan: Zeitplan ab 2. Juni 2026 im Internet unter
www.sparkassen-gala.de und www.lg-telis-finanz.de

Meldungen: Thomas Stockmeier, Tel. +49/9404/9638455,
E-Mail: meldung@lg-regensburg.de oder
ladv-online Meldung - Für alle Läufe bitte Besteistung
2025/26 angeben, um eine bestmögliche Laufbesetzung
ermöglichen zu können.

Meldeschluss: Dienstag, 26. Mai 2026, 23:59 Uhr

Nachmeldungen: bis 3. Juni in den Rahmenwettbewerben möglich

BREITLING
1884



MÜHLBACHER

Feinuhrmacher & Hofjuwelier

Ludwigstraße 1 | Regensburg | muehlbacher.de



6./7. Juni

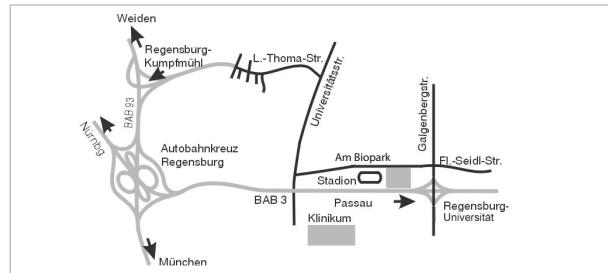
Bahn

Sparkassen Gala 2026

Organisationsgebühr: 15.- € / Jgd. 12.- € / U16 10.- € / Staffeln 20.- €
Nachmeldungen (nur Rahmenwettb.) + 5.- €
Bezahlung vorab nach Veröffentlichung der Meldegebühren bis spätestens Donnerstag, 4.6.2026, auf das Konto der LG Telis Finanz Regensburg
IBAN: DE38 7505 0000 0000 2113 59
Betreff: Sparkassen Gala 26/Startgebühren/ Vereins-/LG-Name

Startunterlagen: Ausgabe am 6. Juni 2026 ab 10.00 Uhr, 7. Juni 2026 ab 9.30 Uhr am Eingang des Uni-Stadions.

Anreise: Über die BAB Passau-Nürnberg, Ausfahrt Universität, dahinter rechts abbiegen Richtung Zentrum, direkt hinter der BAB-Überquerung nach links abbiegen in die Straße „Am Biopark“, ca. 500m bis zum Stadionparkplatz. Aus Richtung Weiden oder München auf der BAB Weiden-München bis zum Regensburger Kreuz, dort auf die BAB Nürnberg-Passau, Richtung Passau, Ausfahrt Universität.



Hotels: **Best Western Premier**
Ziegetsdorfer Str. 111, 93051 Rgbg.,
Tel.: 0941/463930

Infos: Geschäftsstelle der Leichtathletik Gemeinschaft
Thomas Stockmeier
Tel. +49/9404/9638455
E-Mail: meldung@lg-regensburg.de
oder
Topwettbewerbe
Kurt Ring, Anton-Scherübl-Straße 6, 93155 Hemau
Tel. +49/9491/90099 - Handy +49/171/4561452 oder
per E-mail: Lgr.ring@t-online.de oder
im Internet: www.lg-telis-finanz.de oder
www.sparkassen-gala.de

Sanitätshaus
MARX/ RIEGER
Unser Lächeln hilft



IHR
SANITÄTSHAUS

Regensburg
Neutraubling
Burglengenfeld

Hier finden
Sie unsere
Filialen



Rezept
einlösen



Termin
vereinbaren



Wir versorgen Sie mit:

- *Kompressionsstrümpfen*
- *Schuheinlagen*
- *Bandagen/Orthesen*
- *Prothesen*
- *Reha-Hilfsmitteln*
- *Inkontinenzprodukten*

Kontaktieren Sie uns:
0941/5960312 oder info@marx-rieger.de

www.marx-rieger.de



7. Juni

Straße

31. Freystädter Volksfestlauf

Wertungslauf zum offenen BLSV-Läufer-Cup 2026

Termin: Sonntag, 7. Juni 2026,
Beginn 9.15 Uhr

Wettkampf: Freystadt, Marktplatz

Ausrichter: TSV 1906 Freystadt e.V.
Abt. Leichtathletik



Wettbewerbe:	Bambini: U 8 Schüler*innen C/D: WK/MK: U10, U12 A/B: WJ/MJ U16, WK/MK U14 Jugend, U18, U20, Fr+AK W30-70, Hobby Männer Hauptlauf + AK M30-70 Sonderwertung Frauen ohne AK Wertung	500 m 09.15Uhr 1.000 m 09.20Uhr 2.200 m 09.30Uhr 5.000 m 10.00Uhr 10.000 m 10.00Uhr
--------------	---	---

nur online-Meldung: www.leichtathletik-freystadt.de

Info: Gerhard Fritsch · Kreichwichstraße 38 · 92342 Freystadt
Tel. 0157 55803964 · E-Mail: la-freystadt@gmx.de
Roland Mößler · Grießenbeckstr.12 · Freystadt
Tel. 0152 05377433

Online-Meldeschluss: **1. Juni 2026**

Meldegebühren: Erwachsene/Jugend 10,-€, Schüler: 5,-€, Bambini: 4,-€
Nachmeldungen: bis 1 Stunde vor dem Lauf, zusätzlich 3,-€

Auszeichnungen: Ehrenpreise für die ersten drei jeder Altersklasse
+ Wertungen: Ehrenpreise für die Erstplatzierten, Urkunden für alle/online
Ehrenpreis für den teilnehmerstärksten Verein/Gruppe/Firma
Ehrenpreise für Mannschaftswertung, je 3 Läufer bzw. Läuferinnen
Sonderwertung Frauen über 10 km: 1. bis 3. Platz
Gemeindewertung: Frauen: 5 km, Männer: 10 km
Mannschaftswertung: 3 Läufer: Männer 10km, Frauen: 5km
BLSV-Läufer-Cup: Info: www.silvesterlauf-seubersdorf.de

Cup-Wertung: Schüler*innen: 2,2km, Jugend/Frauen: 5km, Männer: 10km

Siegerehrung: Schüler*innen: Rathaus
Jugend/Erwachsene: ab 13.00 Uhr - Festzelt-Außerbereich

Umkl./Duschen: TSV Sportheim, Sportgelände an der Allersberger Straße 23

Anfahrt: BAB München-Nürnberg, Ausfahrt Hilpoltstein / bzw. Allersberg
Verbandsaufsicht: BLV-Kreis Nürnberg – Fürth – Schwabach



24. MTV Meet-IN

*mit Stabhochsprung der Spitzengruppe
& Bayerischen Hindernismeisterschaften*



Veranstalter **MTV 1881 Ingolstadt e.V.** – Abt. Leichtathletik – www.mtv-in-la.de

Ort **MTV Stadion** (Bezirkssportanlage Mitte)
85049 Ingolstadt, Friedhofstr. 10

Termin **Freitag, 12. Juni 2026**, Beginn 16:00 Uhr

Wettbewerbe	Männer	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 4 x 100 m, Weitsprung, Dreisprung, Stabhochsprung (AH 4,90 m)
	MJ U18	100 m, 800 m, 4 x 100 m, Weitsprung, Dreisprung
	Frauen	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 4 x 100 m, Weitsprung, Dreisprung, Stabhochsprung (AH 3,50 m)
	WJ U18	100 m, 800 m, 4 x 100 m, Weitsprung, Dreisprung

Im Rahmen des **MTV Meet-IN** finden die **BLV-Meisterschaften U20/U16** über die **Hindernisstrecken** statt.

BM Hindernis	MJ U20 (Jg. 07-09)	3000 m Hindernis (0,914 m)
	WJ U20 (Jg. 07-09)	3000 m Hindernis (0,762 m)
	M15/W15 (Jg. 11/12)	1500 m Hindernis (0,762 m)

Meldeschluss Montag, 8. Juni 2026

Nachmeldungen bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Wettbewerb gegen Nachmeldegebühr möglich!

Meldungen **Online über LADV:** <https://ladv.de> oder an
Martin Weinberger E-Mail: meldung@mtv-in-la.de
Tel.: 0841/ 4 93 88 87

Ansprechpartner für Stabhochsprungwettbewerb:

Karl Eberle E-Mail: eberlekarl@aol.com Tel.: 0173/ 972 89 20

Organisations- Gebühr	Männer / Frauen	12,- € / Staffel 15,- €
	Jugend	10,- € / Staffel 13,- €
	Nachmeldegebühr	3,- € - bis Mittwoch, 10. Juni 20:00 Uhr 5,- € - am Veranstaltungstag

Startunterlagen ab 14:30 Uhr in Ziennähe

Auszeichnungen **Sachpreise in allen Wettbewerben**

Live-Ergebnisse ergebnisse.leichtathletik.de

Hinweis Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und Diebstähle!

Herzogstadtllauf

13. / 14. Juni 2026 in Straubing

Samstag

Integrationslauf - Kinderläufe

Sonntag

Hauptläufe - Walking

ab
01.01.2026
anmelden

Foto: Fotostyle Schindler



BOGG UFF RENNE

2026



MERCK
Stadt lauft
24.Juni 26

www.darmstadt-laeuft.de



MERCK

RIESE & MÜLLER



Sparkasse
Darmstadt



Veranstalter



Organisation
wus-media UG

Produktionen aus dem Verlag wus-media UG



www.berglauf.info



www.wus-media.de



www.startnummern.de

32. hella hamburg
halbmarathon

HALF
DOUBLE FUN
28 JUN²⁶



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

ALTRA



KÄRNTEN
Grossglockner
Heiligenblut



GROSS GLOCKNER MOUNTAIN RUN



3.-5. Juli 2026

- 13,3 Kilometer
- 1300 Höhenmeter
- Start: Heiligenblut
- Ziel: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

www.grossglockner-mountainrun.at



Raiffeisen
Kärnten



UNIQA

Sport
ARTHROBENE



**Wenn es auch bei Ihren Finanzen
„laufen“ soll, dann lassen Sie uns Ihr
vertrauensvoller Partner sein!**

- Individuelles und aktives Management von Wertpapierportfolios
- Kostenlose Depotchecks
- Finanz- und Vermögensplanung
- Gestaltung der Erbfolge in einfachen sowie komplexen Fällen
- Unternehmensnachfolgeplanung
- Begleitung von Firmenverkäufen
- Immobilienbewertung
- Gründung & Betreuung von Familienstiftungen sowie gemeinnützigen Stiftungen
- Mediation



44. VR-Bank-Lauf

Rund um die Veste Coburg

Coburg, 5. Juli 2026



- 10 km VR-Bank-Hauptlauf
- 1,6 km DAK-Kinder- und Jugendlauf
- 0,4 km geyer sehen und hören-Bambinilauf



www.vestelauf.de



VR-Bank Coburg eG

LAUFEN SIE den Kosten davon!

- Startnummern
blanko oder bedruckt
- verschiedene Größen
- Tyvek (wasser-/ reißfest)
- hochwertige Ausführung
- Sicherheitsnadeln



www.startnummern.de

SCHIRLING.

HAUSTÜREN • ZIMMERTÜREN • FENSTER



TÜREN

93057 Regensburg . Hofer Straße 35
Industriegebiet Regensburg Haslbach

Telefon: 0941/ 785 06-0

Telefax: 0941/ 785 06-22

E-Mail: info@schirling-tueren.de

Internet: www.schirling-tueren.de

PITZTAL RUNNERS

GLETSCHER MARATHON

05. JULI 2026

↓ 1.060 HM / ↑ 230 HM

Durch die atemberaubende
Naturkulisse des Pitztals

42,195 km Marathon

Mandarfen (1.675 m) bis Arzl (880 m)

21,1 km Halbmarathon

5,5 km Run&Fun Lauf



www.gletschermarathon.at

SALOMON PITZ ALPINE GLACIER TRAIL

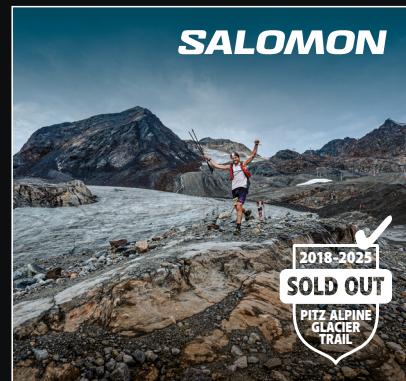
AUGUST 2026

0% Asphalt / **Trailrunning am Dach Tirols**

P105 Ultra - die Königsdistanz

P90 der Pitztaler Gletscher Ultra

P60 / P45 / P30 / P15



www.pitz-alpine.at

Tirol



7. und 9. August

Bahn

38. Int. Neustädter Läufermeeting

World Athletics Continental Tour Challenger Meeting



Veranstalter: Förderverein Läufermeeting Neustadt e.V.

Ort: Schulsportanlage des Gymn. Neustadt/WN

Termin: Freitag, 7. August 2026, ab 18.15 Uhr
Sonntag, 9. August 2026, ab 13.30 Uhr

Wettbewerbe: **Männer/männl. U20/18:**
200m (Frei. ab 18.15 Uhr), 400m (Son. ab 13.50 Uhr)
800m (Frei. ab 18.45 Uhr)
1500m (Son. ab 14.30 Uhr)
3000m (Frei. ab 20.00 Uhr)

Frauen/weibl. U20/18:
200m (Frei. ab 18.15 Uhr), 400m (Son. ab 13.50 Uhr)
800m (Frei. ab 18.45 Uhr)
1500m (Son. ab 14.30 Uhr)
3000m (Frei. ab 20.00 Uhr)

männliche U16:

300m (Son. ab 13.30 Uhr),
800m (Frei. ab 18.45 Uhr)

weibliche U16:

300m (Son. ab 13.30 Uhr), 800 m (Frei. ab 18.45 Uhr)

Meldeschluss: bis Montag 3. August 2026 online über LADV

Meldungen: Siegmund Balk, Alberichweg 9, 92637 Weiden

Tel. +49/961/28057 Fax +49/961/22944

E-Mail: siegi.balk@gmx.de

online-Meldung: laeufermeeting-neustadt.de oder LADV
Das Angeben von Saisonbestleistungen erleichtert dem Ausrichter das Setzen der Läufe erheblich. Athleten/innen ohne Angaben werden automatisch in die schwächer besetzten Läufe gestellt. Begonnen wird immer mit dem schnellsten Lauf.

Meldegebühr: Euro 12.- Erwachsene, Euro 10.-, Jugendliche,
Euro 5.- Schüler/innen bei Abholung der Startunterlagen
oder Kauf der Nachmeldezettel (Nachmeldung
bis 90 Minuten vor dem Wettkampf möglich.)

Ehrungen: Urkunden von Platz 1-6 außerdem Sieger/innen Prämien



LÄUFT 2026

WÖRTHERSEE HALBMARATHON

28. bis 30. August 2026



**Internationale Laufstars, bewegungshungrige Familien,
Genießer und Laufenthusiasten – für alle Besucher hat Kärnten
Läuft 2026 wieder das richtige Programm.**

Ob es die Stimmung am Start, entlang der idyllischen Strecke oder doch der Sprung in den See nach dem Zieleinlauf ist, jeder Teilnehmer und Besucher kommt bei uns voll auf seine Kosten. Auch die Kombination aus Laufveranstaltung und Kurzurlaub lädt zahlreiche Sportler ins Seenparadies Kärnten ein.

Also worauf noch warten?
Gleich Laufurlaub am schönen Wörthersee buchen!

Buchung und Infos
[→ kaerntenlaeuft.at](http://kaerntenlaeuft.at)



Ein Event von

M JK
sport marketing
gmbh

KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

SPRINGER
Feisen erleben

KÄRNTEN
Wörthersee
Klagenfurt

HYUNDAI

kelag

MAGNESIUM
SPORT

peeroton
WINNERS STUFF

KLEINE
ZEITUNG

CUR
REX ALSTERLAUF

10
KM
6 SEP²⁶

HAMBURG · GERMANY

3ms

DIE LAUFGESSELLSCHAFT

CUR
REX

ALTRA

hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI



SAMSTAG, 12. SEP 2026

FRAUENBERGER KIRTALAUF



8:30 Uhr: Geführte **Mountainbike-Tour**

Dauer max. 3 Stunden mit Pausen, auf Forst- und Waldwegen
auch für Einsteiger geeignet, je eine Gruppe für E-Biker/Bio-Biker

9:30 Uhr: **7 km** Walking + Nordic Walking

9:45 Uhr: **700 m** Zwergerllauf

10:00 Uhr: **1,5 km** Schülerlauf

10:15 Uhr: **6,5 km** Hauptlauf

11:15 Uhr: **Ehrung** am Festgelände



Anmeldung:

per E-Mail **kirtalauf@web.de**

(mit Angabe von Name und
Aktivität) oder vor Ort.

Bezahlung bei der Anmeldung
am Festgelände.

Startgebühr:

Zwergerllauf 3 Euro

Schülerlauf 5 Euro

Nordic Walking 8 Euro

Hauptlauf 8 Euro

Mountainbike 8 Euro

Verpflegung:

Speisen und Getränke gibt es am Festgelände.

Start/Ziel:

Am Festgelände, 93164 Frauenberg, Marienplatz.



Veranstalter: Gemeinde Brunn

Organisation: TSV Brunn e.V.

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer den
Haftungsausschluss gegenüber dem Veranstalter.





KASSEL
MARATHON

#KASSELMARATHON
#LAUFFÜRDEINLEBEN



18.-20.09.
2026

SAVE
THE DATE

MARATHON
HALBMARATHON
BAMBINI-LAUF
MINI-MARATHON
WALKING 8 KM
POWER WALKING-HM
MARATHONSTAFFEL
FIRMENLAUF



EARLY
BIRD-PREIS
SICHERN

Veranstalter
AS Event GmbH, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal
Telefon: 0561 - 953 79 800
Mail: info@kassel-marathon.de

Akzeptierte Zahlungsmethoden
bei der Online-Anmeldung
Wir akzeptieren folgende Zahlungsmethoden:
Lastschrift, Kreditkarte oder Überweisung.

Anmelden auf
kassel-marathon.de
davengo.com





Landkreis
Regensburg

Landkreislauf Regensburg 2026



Foto: H.C. Wagner

SAMSTAG
**19.9.
2026**

»» ZIELORT: SCHIERLING

**Zehn Etappen,
zehn Läufer,
ein Team!**

WWW.HALBMARATHON-DINGOLFING.DE

DINGOLFING LÄUFT

SONNTAG, 20.9.2026



BMW
GROUP
Werk Dingolfing



SCHWINGHAMMER
SPORT + MODE



DER LAUF FÜR
JEDERMANN
UND JEDEFRAU

21,10 KM
10,50 KM
6,00 KM
1,30 KM

HALBMARATHON
VOLKSLAUF
ISARRUNDE
SCHÜLERLAUF

BMW GROUP
Werk Dingolfing

SCHWINGHAMMER
SPORT + MODE

STADTWERKE
DINGOLFING
IHR VERSORGER VOR ORT

Sano

BMW
GROUP
Werk Dingolfing



SCHWINGHAMMER
SPORT + MODE

BMW BKK

Sano

STADTWERKE
DINGOLFING
IHR VERSORGER VOR ORT

MOTIVMEDIA
Kommunikation bewegt.

Willkommen
WILDKOEGEL!
DIE ARENA
Reutkirchen-Bramberg

Sparkasse
Niederbayern-Mitte

Wittmann
Lokaler Spezialitäten Händler



Probier mas
no a mol

Benefizlauf

gemeinsam gegen

~~Brustkrebs~~

27.09.2026
SAVE THE DATE!

2h Rundenlauf

Freizeitinsel → Bad Abbach

Start

ziel

Der gesamte Erlös kommt Brustkrebsbetroffenen zugute.

Weitere Infos findest Du hier:



LAUFTREFF
BAD ABBACH E.V.

&

PEPPEX SPORTS TEAM



REGENSBURGER LEUKÄMIE LAUF



Leukämiehilfe
Ostbayern

Machen Sie mit bei
Ostbayerns größtem Benefizlauf
zu Gunsten krebskranker Mitmenschen!

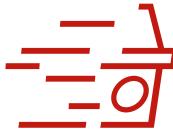
4. Oktober 2026

www.Leukaemielauf.de

KLEINE
ZEITUNG

GRAZ MARATHON

9.-11. Oktober 2026



präsentiert von
 GrazMobil



Der Herbstklassiker durch die Grazer Innenstadt! Sei dabei wenn es vom 9. bis 11. Oktober 2026 heißt: „Pack die Laufschuhe und die Shoppingtasche ein!“

- ▶ Distanzen von 400 m bis 42 km
- ▶ Lauf-Urlaub-Packages für die ganze Familie
- ▶ Knapp 14.000 Teilnehmer und tausende Zuschauer
- ▶ Streckenführung durch die Grazer Innenstadt, vorbei an atemberaubenden Sehenswürdigkeiten
- ▶ Einzigartige Stimmung durch Erlebnismile mit Musik, Tanz, u.v.m.



Infos unter
→ grazmarathon.at

Der
**Herbst-
klassiker**
in Graz



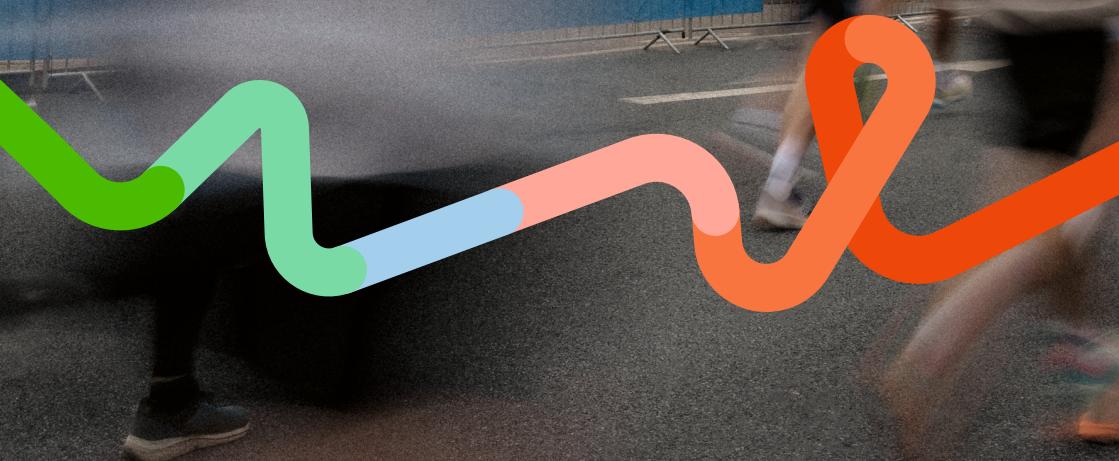
Ein Event von





Make it yours.
Run Munich.
11. OKT 2026

BROOKS



MARATHON MÜNCHEN by Brooks
Anmeldung und Infos: marathonmuenchen.org



Germeringer CEWE STADTLAUF

25.10.2026



Beginn ab
10:30 Uhr

5 KM | 10 KM
Kinderläufe



JETZT ANMELDEN:
www.stadtlauf-germering.de

cewe

Sparkasse
Fürstenfeldbruck

DocuWare

WIRTSCHAFTSVERBAND
GERMERING

STADT
GERMERING

STADT
GERMERING
WERKE

BRAUHAUS
GERMERING

Kinder
LÄUFER
& ZAHNE

THE GREEK HOUSE
GERMERING

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



#runtheskyline FRANKFURT



JETZT ANMELDEN!

25 | 10 | 26

frankfurt-marathon.com



mainova

HOKA

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN



messe frankfurt



25. Oktober 2026

www.olympiaberg-cross-muenchen.de

www.facebook.com/olympiabergcrossmuenchen

E-Mail: info@olympiaberg-cross-muenchen.de

12. Auflage des Olympiaberg-Cross-München
„Dein Lauf - Deine Herausforderung - Dein Moment!“

Detaillierte Infos frühzeitig
über die angeführten
Adressen abrufbar.





SPORT TAHEDL NIKOLAUSLAUF

am 06.12.2026

Start: 10:30 Uhr

Regensburg/Oberer Wöhrd



Vermessene Strecken, bestenlistenreife 10 km und 5 km
elektronische Zeitmessung
www.zeitgemaess.de



SPORT TAHEDL
WIR SIND DEIN SPORT
Donaueinkaufszentrum · 93059 Regensburg
Tel.: 0941/401240

mit Telis Finanz Zehner

Anmeldung und weitere Infos unter:
www.lg-telis-finanz.de



6. Dezember

Straße / Parkwege

Sport-Tahedl-Nikolauslauf mit „Telis Finanz Zehner“

Termin: Sonntag, 6. Dezember 2026, Beginn 10.30 Uhr
Wettkampf: Regensburg, Städt. Stadion am Oberen Wöhrd, Lieblstr. 26
Ausrichter: LG Telis Finanz Regensburg

Strecken/Startz.: 10 km Elite Jg. 2010 u. älter - Zielschluss 40 Min. (12.00 Uhr)
Telis Finanz Zehner Mä./Fr./mwU16/18/20/AK35-75 (12.45 Uhr)
5 km Elite Jg. 2012 u. älter -Zielschluss 20 Min. (11.00 Uhr)
5 km Funrun Mä./Fr./mwU16/18/20/AK35-75 (11.25 Uhr)
1,66 km Jg. 2011-2020 (10.30 Uhr)
6x1,66 km Team- und Firmenstaffel (12.45 Uhr)

Meldungen: online ab 1. Okt. 2026 unter www.lg-telis-finanz.de
Org.gebühren: 10.- Euro (5/10km) - 5.- Euro (Schüler) -
Staffeln 30/35*/40** Euro

*ab 1. Nov. 2026: 12.- Euro (5/10km) - 5.- Euro (Schüler)

**ab 15. Nov. 2026: 15.- Euro (5/10km) - 5.- Euro (Schüler)

Nachmeldungen vor Ort bei erhöhten Startgebühren möglich
(20.-€ 5/10km - 10.-€ Schüler/innen - 50.-€ Staffel)

Onlineanmeldeschluss:

Mittwoch 02.12.2026 - 23:59 Uhr

vermessene, bestenlistenreife Strecken 5km und 10km

vollelektronische Chip-Zeitnahme

Online-Urkundenausdruck

Parkplätze: Dultplatz, direkt vor dem Pfaffensteiner Steg
Startunterlagen: Bühne der alten Sporthalle am Oberen Wöhrd

Anfahrt: über BAB Weiden-München, Abfahrt Pfaffenstein, stadteinwärts auf der Frankenstraße bis zur nächsten Ampel, dort links abbiegen in die Würzburger Str., nächste rechts in die Alte Nürnberger Str., dann Beschilderung „Oberer Wöhrd“ folgen. Parkplätze befinden sich nur wenige in der Lieblstraße. Bitte Parkplätze am Dultplatz oder Schopperplatz benützen.

Streckenführung: absolut flacher Parcours auf Parkwegen und Straßenabschnitten im Stadionbereich des Städtischen Stadions am Oberen Wöhrd (ehemaliges Gelände der RT) auf einer 1,66 km-langen Runde, drei Mal und von den 10 km-Teilnehmern mit Firmenstaffeln sechs Mal durchlaufen werden muss.

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstahl u. andere Schäden jegl. Art. Teilnahme auf eigene Gefahr.



KONDITIONSGRUPPE FSV SANDHARLANDEN

SILVESTER LAUF 2026

FÜR GROSS UND KLEIN!

31. DEZEMBER 2026

SAVE THE DATE!

WWW.FSV-KONDITIONSGRUPPE.DE

WALDSTADION 1 | 93326 SANDHARLANDEN

44. Seubersdorfer Silvesterlauf am 31.12.2026

Veranstalter	SV Eintracht Seubersdorf e.V.				
Anmeldung	Voranmeldung bis Samstag, 26.12.2026 möglich				
Anmeldung nur online unter: www.sv-eintracht-seubersdorf.de/silvesterlauf					
Nachmeldungen	Am 31.12.26 ab 08.30 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start in der Turnhalle der Schule Seubersdorf.				
Startgebühr	Bambini	€ 5,-			
	Schüler 1000m	€ 6,-			
	Schüler 2600m	€ 7,-			
	Erwachsene	€ 10,-			
	Nachmeldegebühr	€ 5,-	(nicht für Bambini)		
Startnummern	Ausgabe am 31.12.26, ab 08.30 Uhr in der Turnhalle der Schule Seubersdorf.				
Start	Bambini	09.45 Uhr	Rathaus		
	Schülerlauf 1000m	10:00 Uhr	Rathaus		
	Schülerlauf 2600m	10:15 Uhr	Rathaus		
	Hauptlauf	11:00 Uhr	Ampel ehem. B8		
Ziel	Bambini / Schülerlauf	Rathaus			
	Hauptlauf	Sportheim Seubersdorf			
Strecken	500 Meter:	geteerte Straßen			
	1.000 Meter:	geteerte Straßen			
	2.600 Meter:	geteerte Straßen, leichte Steigung			
	5.600 Meter:	1 Runde, geteerte Straßen, welliger Rundkurs, anspruchsvolle Steigung zum Ziel			
	9.400 Meter:	1 Runde mit Schleife nach Schnufenhofen, geteerte Straßen, welliger Rundkurs, anspruchsvolle Steigung zum Ziel			
Anmerkung	An allen Abbiegungen und Kreuzungen stehen Ordnungskräfte. Für Unfälle und Schäden wird nicht gehaftet. Das Abweichen von der Laufstrecke führt zur Disqualifikation.				
Med.Betreuung	Praxis Heffel, Seubersdorf und das BRK Parsberg				
Umkleide/Duschen	Schulturnhalle				
Siegerehrung	Ca. 13.00 Uhr im Sportheim Seubersdorf				

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg beim Silvesterlauf und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2027!





SILVESTER LAUF AMBERG



CIS AMBERG

Flache Strecke · Altstadt und Stadtgraben
mit Start und Ziel am Marktplatz

DONNERSTAG 31-12-2026

NEU - Exakte Rundenzeitmessung!

Firmen- / Hobby- / Jugend- / Schüler- / Kinder- / und
Staffellauf

7,5 km / 5 km / 2,5 km / 1,1 km / 0,6 km

Infos und Anmeldung unter www.cis-amberg.de

Vulkaniseur-Meisterbetrieb

 REIFEN
SIMMEL

Auf uns ist Verlass.

REGENSBURG



Reifen • Felgen • Kompletträder
Reifenreparaturen • Rädereinlagerung
Räderreinigung • Achsvermessung
KFZ-Meister-Service

ONLINE-
TERMIN
UNTER:

www.reifen-simmel.com

93059 Regensburg

Abensstr. 2

Tel.: 0941 43104

regensburg@reifen-simmel.com

Vergölt®
Reifen + Autoservice

Partnerbetrieb



Mein Zukunfts-Ich packt schonmal die Badehose ein.
**Betriebliche Altersversorgung –
weil Vorfreude auch Vorsorge braucht.**

FÜR DAS, WAS KOMMT.



LAUF und **BERG**
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

KLETTERAUSRÜSTUNG_LAUFSPORT-
UND BERGSPORT-AUSRÜSTUNG
_BERATUNG_LAUFKURSE_
LAUFANALYSE_LAUFTRÉFF
KLETTERKURSE
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN
_VORTRÄGE_EVENTS_
LEIHHAUSRÜSTUNG_RÉPARATUR
SERVICE_UND MEHR . . .

HOL DIR DEINEN BERATUNGSTERMIN



CHECK UNSERE EVENTS



Der Anfang von Gleichgewicht und Komfort
MyFootBalance® 3D scanning service



| HAIDPLATZ | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

LAUF und **BERG**
KÖNIG

WWW.LAUFUNDBERG.DE