

# LAUF **n**r**w** KALENDER



# 2020

TERMINE, STARTORTE & MELDEADRESSEN  
IN NORDRHEIN-WESTFALEN IM ÜBERBLICK

EIN KALENDER VON

## LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN

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



Meyer & Meyer Verlag

# LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT



Lauf- und Bequemschuhe aus der LUNGE Schuhmanufaktur sind

- hochfunktional und superbequem
- fußschonend und punktelastisch
- formstabil und langlebig
- biomechanisch achsengerecht



MADE IN GERMANY



# LUNGE

HOME OF THE FEET



[www.lunge.com](http://www.lunge.com)



**JÖRG VALENTIN** ist ehemaliger Leistungsläufer und mehrmaliger deutscher Meister im Aktiven- und Seniorenbereich. Er arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Redakteur und Fachjournalist für Print- und Onlinemedien und als Buchautor. Der Leichtathletik- und Laufszene ist er immer eng verbunden geblieben. Zudem gibt der Laufexperte Fachseminare zum Thema Laufen.

### Liebe LÄUFERINNEN UND LÄUFER,

der LK NRW hat sich mittlerweile zu einem echten Hingucker mit seiner Kombination aus Information, Trainingstipps und Impressionen aus Nordrhein-Westfalen entwickelt. In diesem Jahr stellen wir die Vielfalt der Regionen in den Mittelpunkt. In Nordrhein-Westfalen schätzt der Laufinteressierte den kernigen Trail im Sauer-, Siegerland oder der Eifel ebenso wie das Laufen in den endlosen Weiten des Münsterlandes oder am Niederrhein. In NRW kommt jeder auf den Laufgeschmack.

Die Nachfrage nach dem LAUFKALENDER NRW mit seinen geballten Terminen auf einen Blick steigt stetig. Zu erhalten ist das Nachschlagewerk bei vielen Laufveranstaltungen und im Sportartikelfachhandel wie bei LAUFSPORT BUNERT. Der LAUFKALENDER NRW beinhaltet die wichtigsten Startmöglichkeiten und Lauftermine, denn was kann es Schöneres geben, als perfekt organisiert und vorbereitet an den Start zu gehen? Auch diesmal stellen wir wieder einige lohnenswerte Wettkämpfe und Läufe aus benachbarten Bundesländern besonders vor. Da lohnt sich ein Blick über die Landesgrenzen.

Wir vom Meyer & Meyer Verlag wollen müde Beine munter machen und die Begeisterung für die Bewegung und den Laufsport zu wecken. So hoffen wir, dass ihr im neuen Laufjahr 2020 viel von euren Hoffnungen und Zielen verwirklichen und umsetzen könnt und wünschen euch dabei jede Menge Laufspaß.

Unter [laufzeit.de](http://laufzeit.de) kann man unseren LAUFKALENDER NRW selbstverständlich kostenlos herunterladen und gerne auch anderen Lauffreunden empfehlen.

Mit sportlichen Grüßen  
Jörg Valentin



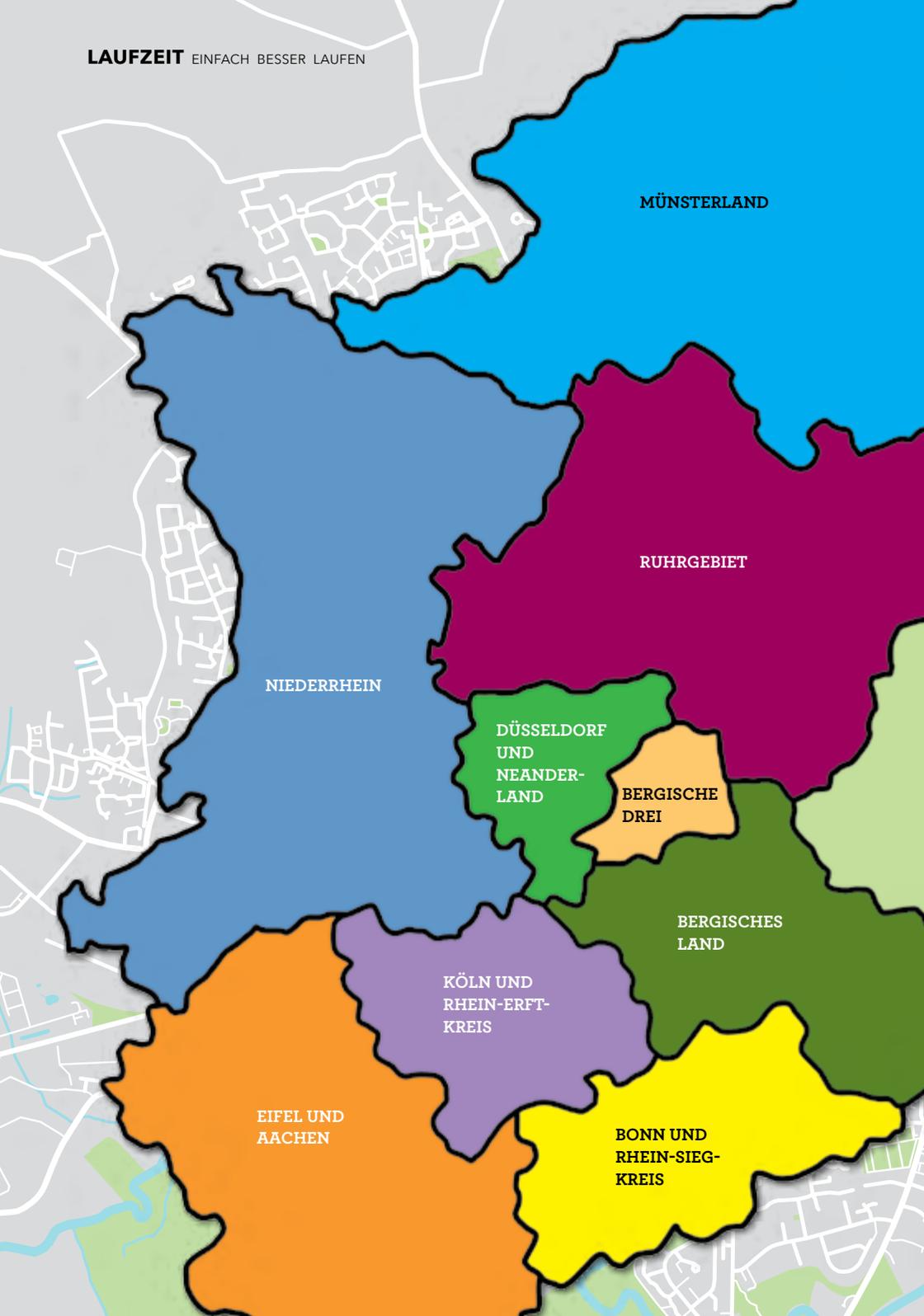
# WO LÄUFT WAS?



**DER LAUFKALENDER NRW** beinhaltet den Stand der Termine, die uns bis zum 15. November übermittelt worden sind. Alle Angaben ohne Gewähr.

# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| UNSER NRW: DIE REGIONEN   | 6   |
| DIE TERMINE 2020  | 81  |
| HERZENSANGELEGENHEIT LAUFEN<br>Was bedeutet das Herz für uns Läufer und wie<br>trainiert und stärkt man es. | 124 |
| EINE FRAGE DER HALTUNG<br>Wie wir unbeschwert laufen  | 131 |
| TRAININGSMITTEL UND -METHODEN<br>Neue impulse für euer Training   | 138 |
| AB IN DIE WÜSTE – Ein Laufabenteuer in Namibia  | 144 |
| LOSLAUFEN! – Eine Runde mit Andrea Löw  | 154 |
| VORFUSS- UND MITTELFUSSLAUFEN<br>Aus der Praxis der Lauftechnikoptimierung                                  | 156 |
| READY, STEADY, GO!<br>Training für deinen ersten Halbmarathon   | 160 |
| RUNNERS DIARRHOE – Magen- und Darmbeschwerden<br>bei langen Ausdauerbelastungen                             | 164 |
| „WER NICHT SCHNELL LAUFEN KANN, LÄUFT LANG“<br>Trainingsplan für 100 km                                     | 170 |
| LOSLAUFEN! – Eine Runde mit André Collet  | 174 |
| SAG NIEMALS (K)NIE ...<br>Laufen nach der Knie-OP – ein Erfahrungsbericht                                   | 176 |
| IMPRESSUM   | 182 |



MÜNSTERLAND

RUHRGEBIET

NIEDERRHEIN

DÜSSELDORF  
UND  
NEANDER-  
LAND

BERGISCHE  
DREI

BERGISCHES  
LAND

KÖLN UND  
RHEIN-ERFT-  
KREIS

EIFEL UND  
AACHEN

BONN UND  
RHEIN-SIEG-  
KREIS



TEUTOBURGER WALD

SAUERLAND

SIEGERLAND UND  
WITTGENSTEIN

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Bergische Drei .....              | S. 8  |
| Bergisches Land .....             | S. 14 |
| Bonn und Rhein-Sieg-Kreis .....   | S. 20 |
| Düsseldorf und Neanderland .....  | S. 26 |
| Eifel und Aachen .....            | S. 32 |
| Köln und Rhein-Erft-Kreis .....   | S. 38 |
| Münsterland .....                 | S. 44 |
| Niederrhein .....                 | S. 50 |
| Ruhrgebiet .....                  | S. 56 |
| Sauerland .....                   | S. 62 |
| Siegerland und Wittgenstein ..... | S. 68 |
| Teutoburger Wald .....            | S. 74 |



# DIE WIEGE DER INDUSTRIE

A blue cable car is suspended from a green steel structure, likely a cable car or a similar industrial structure. The structure is set against a bright blue sky with scattered white clouds. The background shows lush green trees and a paved area with a metal railing in the foreground.

Früher als anderswo auf dem Kontinent setzte im bergischen Städtedreieck die Industrialisierung ein, denn mit der Wasserkraft stand eine schier unerschöpfliche Energiequelle zur Verfügung. Entlang der Bäche entstanden unzählige Hammerwerke und Schleifkotten – eine wirtschaftliche Erfolgsgeschichte begann. Einige von ihnen sind bis heute erhalten und erzählen uns vom Leben und Arbeiten damals.

Foto: Malte Reiter

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 11.06.2020 | 32. Klingenlauf Solingen

Volker Treppel, Wupperstr. 93 b, 42651 Solingen  
athletix@gmx.de, [www.klingenlauf.de](http://www.klingenlauf.de)

### 21.06.2020 | Schwebebahnlauf Wuppertal

Schwebebahn-Lauf Wuppertal gGmbH, Schwebebahn-Lauf e.V.  
Lise-Meitner-Straße 1 (Haus 1 - 2. Etage), 42119 Wuppertal  
info@schwebebahn-lauf.de, [www.schwebebahn-lauf.de](http://www.schwebebahn-lauf.de)

### 25.10.2020 | Müngstener Brückenlauf

Solinger Leichtathletik Club 1951 e. V., Steinberg 19, 42659 Solingen  
info@solinger-lc.de, [www.müngstener-brückenlauf.de](http://www.müngstener-brückenlauf.de)

### 25.10.2020 | Röntgenlauf Remscheid

Röntgen Sport Club Remscheid e.V., Röntgenlaufbüro  
Rathaus Lüttringhausen, Kreuzbergstr. 15, 42899 Remscheid  
info@roentgenlauf.de, [www.roentgenlauf.de](http://www.roentgenlauf.de)

**SCHLOSS BURG AN DER WUPPER** war seit dem 12. Jahrhundert die Stammburg der Grafen und späteren Herzöge von Berg und ist heute eines der Wahrzeichen des Bergischen Landes. Schloss Burg ist eine der größten Burgen Westdeutschlands und die größte rekonstruierte Burganlage in NRW. Mit rund 250.000 Menschen, die jährlich die Anlage besuchen, ist sie ein touristischer Publikumsmagnet. Die historischen Räume können für private Veranstaltungen oder für Vorträge und Lesungen gemietet werden. Aus dem Tal der Wupper führt die *Seilbahn Burg* seit 1952 hinauf in die unterirdisch gelegene Bergstation nahe der bergischen Grafenresidenz.

Foto: Foto & Freizeit - stock.adobe.com

## Wuppertal – vielfältig, innovativ, weltoffen

Als Großstadt im Grünen ist Wuppertal ebenso von seiner Bedeutung als Motor der Frühindustrialisierung wie von seiner idyllischen Lage im Bergischen Land geprägt. Ihren Aufschwung nahm die Stadt durch die Garnbleicherei, aus der sich neben Textil- und Bekleidungsindustrie auch andere Industriezweige entwickelten. Ganze Stadtviertel mit imposanten Häusern der Gründerzeit künden neben Parkanlagen vom einstigen Überfluss. Inzwischen prägen eisen- und metallverarbeitende Industrie, Chemie, Elektroindustrie und Dienstleistung den Wirtschaftsstandort. Ideenreicher Partner der heimischen Unternehmen ist die 1972 gegründete Bergische Universität Wuppertal.

650 Kilometer Wanderwege führen durch und rund um das grüne Tal der Wupper. Ein Highlight ist der bereits 1881 eröffnete Zoo, der wegen seiner Topografie als einer der schönsten Deutschlands gilt. Daneben hat Wuppertal eine lebendige und außergewöhnliche Kunst- und Kulturszene hervorgebracht. Pina Bausch begründete in der Stadt ihr weltberühmtes Tanztheater, Peter Kowald und Peter Brötzmann revolutionierten von Wuppertal aus die internationale Jazzszenen und Tony Cragg hat die Villa Waldfrieden in einen renommierten Skulpturenpark verwandelt.

Die Schwebebahn ist nicht nur Wahrzeichen und Touristenattraktion, sondern auch – seit der Einweihung im Jahr 1901 – Wuppertals unentbehrliches Verkehrsmittel. 85.000 Fahrgäste schweben Tag für Tag mit ihr durch die bergische Großstadt. Insgesamt gibt es an der 13,3 Kilometer langen Strecke 20 Stationen.

### Markenzeichen: Klingenstein Solingen

Als „Klingenstein“ bekannt und einzigartig: Der Name genießt als Markenzeichen internationalen Schutz und steht für die Qualität von Schneidwaren, Bestecken und Scheren.

107 Meter hoch überspannt die Müngstener Brücke im Herzen der Bergischen Drei das Tal der Wupper. Die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands galt als technisches Wunderwerk, wurde mit dem Eiffelturm verglichen und beeindruckt bis heute.

Die Großstadt – mit 160.000 Einwohnern zweitgrößte der „Bergischen Drei“ – zählt zu den ältesten Industrie- und Gewerbestädten Deutschlands. Charakteristisch ist das Nebeneinander von Wohnhäusern und Arbeitsstätten. Kleine und mittlere Betriebe geben in der Wirtschaft bis heute den Ton an – und das hat Tradition: Die Schneidwarenindustrie fand ihren Ursprung in kleinen Werkstätten und Familienbetrieben, den „Kotten“ und „Schmetten“, Schleifkotten und Schmieden. Im Tal der Wupper sind bis heute der Wipperkotten und der Balkhauser Kotten erhalten.

Später expandierten die Fabriken auf den Höhen und in der Stadt. Unternehmerischer Ehrgeiz und weltumspannende Handelsbeziehungen machten die Produkte aus Solingen weltberühmt. Interessante Einblicke am originalen Schauplatz gewährt die historische Gesenkschmiede Hendrichs. Die Geschichte rund um Klingen, Schneiden und Esskultur präsentiert das Deutsche Klingengemuseum.

Solingen empfiehlt sich als Paradies für Wanderer: Rund 50 Wanderwege mit einer Gesamtlänge von 400 Kilometern sind markiert. Bekannt ist vor allem der „Klingenpfad“ als 75 Kilometer langer Rundweg um die Stadt. Die Korkenziehertrasse führt als grünes Band auto- und nahezu steigungsfrei mittendurch. Die ehemalige Bahntrasse ist heute, zusammen mit der Bergbahntrasse, Teil des Bergischen Panorama-Radwegs.





Die „gute Stube“ Solingens liegt in Gräfrath: Die historische Altstadt ist komplett denkmalgeschützt und wirkt wie eine Momentaufnahme aus vergangener Zeit. Hier gibt es gemütliche Straßencafés und Restaurants, Museen laden ein zum Besuch. Sehenswert am Rande der Altstadt: der Lichtturm, ehemals Wasserturm, heute architektonisches Glanzlicht und Tagungslocation.

Mit Schloss Burg und dem Brückenpark Müngsten liegen gleich zwei der beliebtesten Ausflugsziele der Region im Stadtgebiet. Doch gibt es noch weitere lohnende Ziele: für Naturliebhaber die Sengbachtalsperre, für Familien den Tierpark Fauna und den Vogelpark oder für Sternengucker das im Juli 2019 in einem ehemaligen Kugelgas-Behälter eröffnete Galileum. Zöppkesmarkt, Brückenfest, MesserMacherMesse oder

der Kunsthandwerkermarkt und die Ritterspiele auf Schloss Burg locken immer wieder zahlreiche Gäste in die Klingensteinadt.

## **Remscheid – Seestadt auf dem Berge**

Remscheid, die drittgrößte Stadt des Bergischen Landes mit rund 113.000 Einwohnern, wird volkstümlich auch die „Seestadt auf dem Berge“ genannt. Diese Bezeichnung entstand, weil die in Remscheid ansässige Metall- und Werkzeugindustrie damals wie heute vielfältige Handelsbeziehungen nach Übersee und in die ganze Welt unterhält. Denn was für Solingen die Klingen, sind für Remscheid die Werkzeuge und so verwundert es nicht, dass in Remscheid das Deutsche Werkzeugmuseum, das sich mit der Entwicklung von Werkzeugen von der Steinzeit bis heute beschäftigt, beheimatet





**IM BILD** Oben v. l.: Elisenturm in Wuppertal; die Müngstener Brücke – die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands; das Haus Cleff in Remscheid-Hasten gehört zum Ensemble des Deutschen Werkzeugmuseums. Unten, v. l.: Der Steffenshammer ist heute der letzte noch funktionsfähige Hammer im Gelpetal; der Lichtturm in Solingen ist ein umgebauter, ehemaliger Wasserturm; Deutsches Röntgen Museum in Remscheid; Schleifkotten Wipperkotten an der Wupper.

ist. Im Steffenshammer, unweit des Museums kann man heute noch live erleben, wie vor über 250 Jahren Werkzeuge geschmiedet wurden.

In der historischen Altstadt von Remscheid Lennep wurde vor knapp 175 Jahren Wilhelm Conrad Röntgen geboren. Das moderne Deutsche Röntgen-Museum am Rande der Lennep Altstadt beleuchtet dabei nicht nur alle Facetten und Anwendungsgebiete seiner Entdeckung, sondern präsentiert Röntgen auch als Privatmensch. Nur ein Steinwurf vom Museum entfernt befindet sich sein Geburtshaus. Neben den renommierten Veranstaltungen wie der Remscheider essKULTour, der Motorshow und dem Weihnachtsdorf mit Eislaufbahn gibt es viel zu entdecken. Auch für Naturliebhaber hat Remscheid mit seinem weitläufigen Wandernetz viel zu bieten. Genuss-Radler kommen

darüber hinaus auf den ehemaligen Bahntrassen, die heute als Radwegenetz die gesamte Region verbinden, gemütlich und ohne große Anstrengung durch die Mittelgebirgslandschaft – eben „einfach bergisch radeln“.

Und es gibt noch so viel mehr zu entdecken bei den Bergischen Drei!

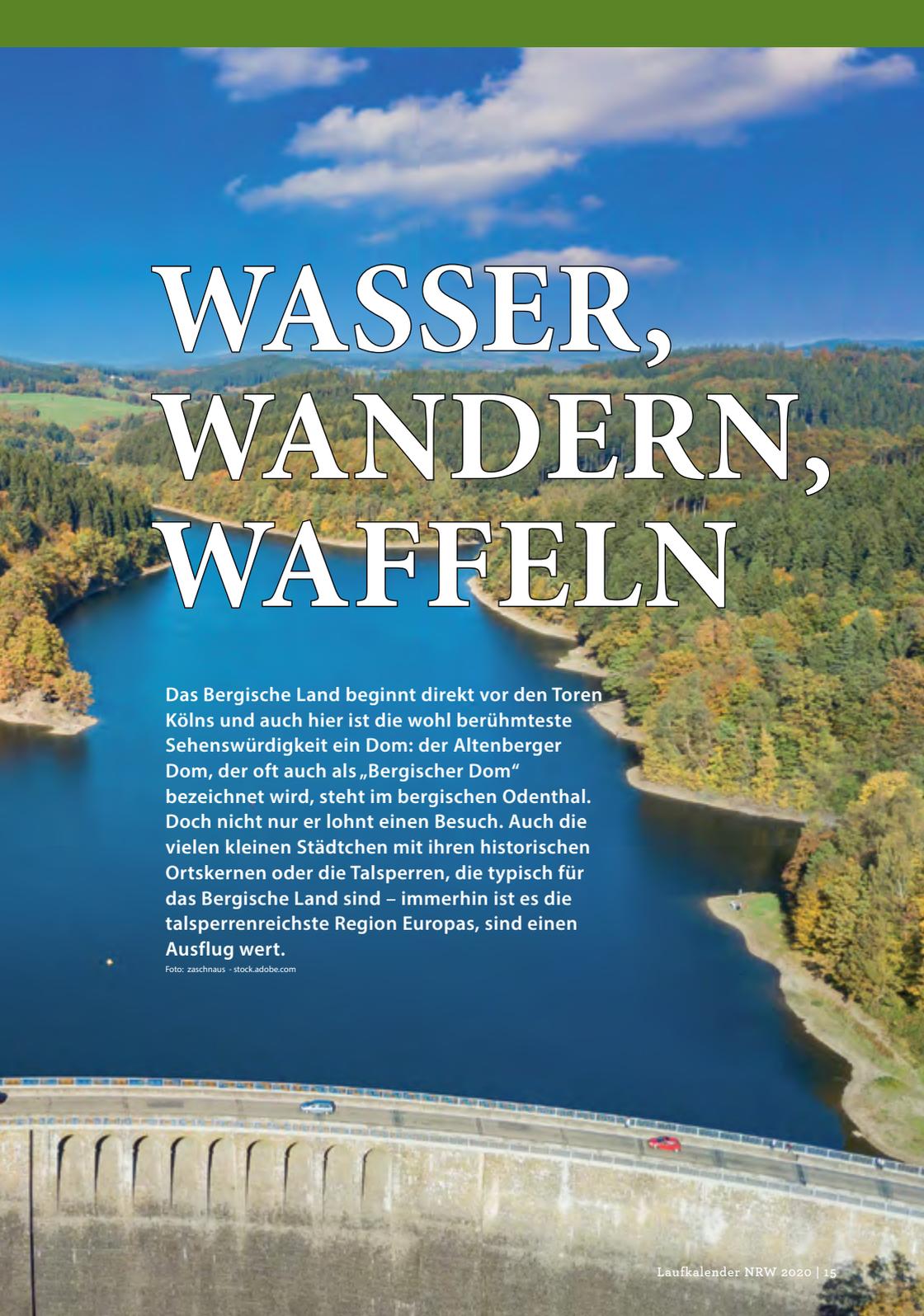


**IM NETZ**

[www.die-bergischen-drei.de](http://www.die-bergischen-drei.de)





An aerial photograph of a large dam and reservoir. The water is a deep blue, and the surrounding forest is in autumn, with trees showing yellow and orange leaves. The sky is blue with some white clouds. The title text is overlaid on the top half of the image.

# WASSER, WANDERN, WAFFELN

Das Bergische Land beginnt direkt vor den Toren Kölns und auch hier ist die wohl berühmteste Sehenswürdigkeit ein Dom: der Altenberger Dom, der oft auch als „Bergischer Dom“ bezeichnet wird, steht im bergischen Odenthal. Doch nicht nur er lohnt einen Besuch. Auch die vielen kleinen Städtchen mit ihren historischen Ortskernen oder die Talsperren, die typisch für das Bergische Land sind – immerhin ist es die talsperrenreichste Region Europas, sind einen Ausflug wert.

Foto: zaschnaus - stock.adobe.com

**BERGISCH ODER BERGIG?** Um ein für alle Mal mit einer falschen Annahme aufzuräumen: Ja, das Bergische Land ist bergig, aber nein, deshalb heißt es nicht so. Sonst müsste es ja Bergiges Land heißen. Der Name stammt von den von Bergs: Erst waren sie Grafen, später Herzöge und heute eben jener Grund, warum viele Menschen im Umland das Wort „Bergisch“ für die korrekte Adjektivierung von „Berg“ halten. Dass es sich darüber hinaus tatsächlich um eine Mittelgebirgsregion mit bis zu 500 Meter hohen Bergen handelt, trägt nicht gerade zur Auflösung des Denkfehlers bei. Der berühmteste Ort im Bergischen Land ist wohl Engelskirchen, denn hier wohnt, wie jeder weiß, das Christkind. Das örtliche Weihnachtspostamt nimmt aber wahlweise auch Post für den Nikolaus oder den Weihnachtsmann entgegen. Man kennt sich.

Foto: Lars - stock.adobe.com

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### **22.03.2020 | Königsforst-Marathon**

Jochen Baumhof, Sperberweg 16, 51515 Kürten  
jochen.baumhof@lauf-lauf.com, [www.koenigsforst-marathon.com](http://www.koenigsforst-marathon.com)

### **16.08.2020 | Sengbachtalsperrenlauf 2020**

Turnverein Witzhelden 1884 e.V., Organisation Sengbach-Talsperrenlauf,  
Margret Knigge, Weiherstraße 38, 51373 Leverkusen  
info@sengbachlauf.de, [www.sengbachlauf.de](http://www.sengbachlauf.de)

### **18.09.2020 | Wipperfürther Stadtlauf 2020**

LG Wipperfürth, Hans-Jörg Schneider, info@stadtlauf-wipperfuerth.de  
[www.stadtlauf-wipperfuerth.de](http://www.stadtlauf-wipperfuerth.de)

### **31.12.2020 | Gummersbacher Silvestercross**

LG Gummersbach, Ulrike Rösner, Auf der Gostert 8, 51645 Gummersbach  
lg.gummersbach(a)gmx.de, [www.lg-gm.de](http://www.lg-gm.de)

## Das Bergische Land – für den kleinen Urlaub zwischendurch

Raus an die frische Luft und Durchatmen. Egal, ob Sie sportlich oder gemütlich unterwegs sind – das Bergische Land bietet Wanderfreunden und Radfans vielfältige Möglichkeiten zum aktiven Entdecken und Erleben der Region.

Radfahren im Bergischen Land? Das klingt sportlich, ist aber auch einfach und gemütlich möglich. Das Bergische Land lässt sich wunderbar mit dem Rad erkunden – ob mit dem Tourenrad, einem Mountainbike oder mit dem Rennrad. Die „Bergischen Panorama-Radwege“ führen zu großen Teilen über stillgelegte Bahntrassen und somit ohne größere Höhenunterschiede durch die Region. Diese Radwege bieten ebenfalls Anschlüsse an die beliebten Flussradwege an Rhein, Ruhr und Sieg, sodass sich auf diesem Netz sowohl kurze als auch mehrtägige Touren planen lassen. Und wer es sich noch ein bisschen leichter machen möchte, der kann das Bergische auch mit einem E-Bike ganz bequem „erradeln“.

Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, der findet im Bergischen auch zahlreiche hochwertige Wanderwege. Die beiden zertifizierten Fernwanderwege „Bergischer Weg“ und „Bergischer Panoramasteig“ laden Sie ein, den Naturpark Bergisches Land in verschiedenen Tagesetappen zu erwandern. Beide Wege sind über 240 Kilometer lang und vom Deutschen Wanderverband als Qualitätswege zertifiziert. Beeindruckend sind die Ausblicke über die weiten Höhenzüge, sowie die besondere Kombination aus grüner Natur, kleinen Ortschaften und vielfältigen Sehenswürdigkeiten aus Industrie- und Heimatkultur.

Kürzere Touren bieten die 24 „Bergischen Streifzüge“. Zwischen 5 und 16 km Länge liefern diese Wanderungen sehr viel Abwechslung für Tagesausflüge, die Sie natürlich noch gut mit einer leckeren Bergischen Waffel oder dem Besuch in einem Museum verbinden können. So können Sie das Bergische Land,

Direkt östlich von Köln erstreckt sich ein grünes Paradies: Das Bergische Land lockt mit intakter Natur und typisch bergischem Altdstadtlyll.



Gleich mehrere lange Wanderwege führen durch das Bergische Land und machen es zu einem Paradies für Wanderfreunde.

Foto: Dominik Ketz

die Besonderheiten und Spannendes über die Geschichte unter anderem auf dem Wasserweg, dem Bauernhofweg oder dem Bierweg entdecken. Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei. Und auch Kinder kommen ganz auf ihre Kosten, denn bei sechs Wegen erklärt die Maus aus der „Sendung mit der Maus“ das Thema des Weges auf den Infotafeln.

Also worauf warten Sie noch? Wanderschuhe schnüren und los geht's!





Auch die Natur hat im Bergischen Land eine Menge zu bieten. Eine Besonderheit sind die vielen Talsperren und Bäche. An einigen Talsperren können Sie baden, tauchen, segeln oder beim Stand-up-Paddling entspannen. Besonders bei heißen Temperaturen sorgt das für eine angenehme Abkühlung zwischendurch. Aber auch die geschützten Trinkwassertalsperren bieten tolle Erlebnisse: So können Sie die unberührte Natur erleben oder bei einer Führung in einer Staumauer eine ganze Menge über den Talsperrenbau und die Wasseraufbereitung erfahren.

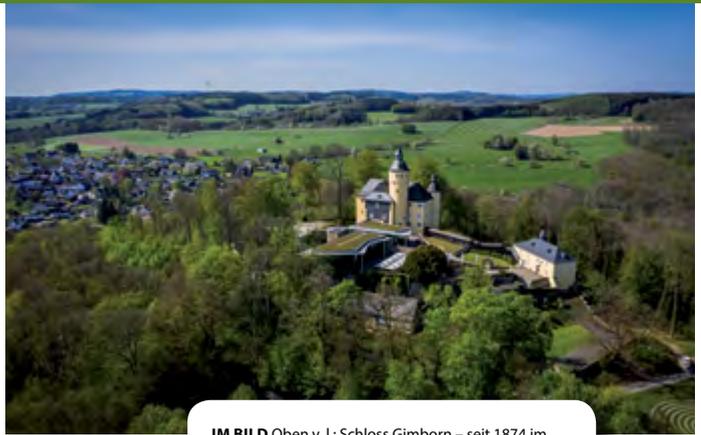
Umgeben von grünen Wiesen und Wäldern thront am westlichen Rand des Bergischen Landes ein imposantes christliches Bauwerk: der Altenberger Dom, auch bekannt als Bergischer Dom, steht schon seit dem 13. Jahrhundert

in der Gemeinde Odenthal. Das Zisterzienserkloster, als dessen Teil der Dom gebaut wurde, geht sogar auf das Jahr 1133 zurück.

Und noch heute hält das beeindruckende Bauwerk gotischen Stils einen Rekord: Das um 1400 entstandene Westfenster ist das größte Kirchenfenster nördlich der Alpen. Abgesehen vom prächtigen Fenster ist der Dom ansonsten eher schlicht, so wie es die Regeln des Reform-Ordens der Zisterzienser verlangen.

Der von katholischen und evangelischen Gläubigen gleichermaßen genutzte Dom hat sich heute auch als Zentrum für geistliche Musik etabliert. Über hundert Konzerte locken jedes Jahr zahlreiche Besucher an. Geschichtsinteressierte können im Inneren der Kirche anhand der zahlreichen Hochgräber und Grab-





**IM BILD** Oben v. l.: Schloss Gimborn – seit 1874 im Besitz der Freiherren von Fürstenberg zu Gimborn; typische Schieferarchitektur des Rheinischen Schiefergebirges in Hückeswagen; Schloss Homburg bei Nümbrecht. Unten, v. l.: Der Altenberger Dom; Graf Adolf IV. von Berg legte am 3. März 1259 den Grundstein zum Bau des „Bergischen Doms“; Bürgerhäuser an der Eich in Wermelskirchen; Wasserentnahmeturm der großen Dhünntalsperre – Deutschlands drittgrößter Trinkwassersperre.

platten der weltlichen und geistlichen Fürsten viel über die bergischen Adels-geschlechter der Herzöge und Grafen sowie über die lange Klostersgeschichte erfahren.

Berühmt ist auch die bergische Kaffeetafel. Sich nachmittags ein Kännchen zu gönnen, das gibt es auch anderswo – aber nur im Bergischen gibt es „Koffeedrenken met allem Dröm on Dran“, wie es hier heißt. Alles fing Ende des 19. Jahrhunderts mit städtischen Ausflüglern an, die mit der Eisenbahn ins Bergische kamen. Für sie fuhren die Gastwirte nebst Kaffee alles auf, was sie an Kulinarischem so zu bieten hatten. Es gibt keine festen Regeln, was alles zu einer echten bergischen Kaffeetafel dazugehört. Die Klassiker sind jedoch in jedem Fall Waffeln mit heißen Kirschen.

Identitätsstiftend ist auch das Bergische Heimatlied. Jeder ordentliche Chor in der Region kann es vierstimmig singen. Ob Top-Model Heidi Klum, geboren und aufgewachsen in der bergischen Metropole Bergisch Gladbach und bekannt für ihre Heimatliebe, es auch beherrscht, ist nicht überliefert.



#### IM NETZ

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



# BTHVN, DRACHEN UND MYTHEN

Ludwig van Beethoven gilt als der meistgespielte klassische Komponist – und er war ein radikaler Künstler, der sich immer wieder neu erfunden hat, der die Grenzen der Musik erweiterte und die Gesellschaft infrage stellte. Weltweit inspiriert er uns bis heute. Zu seinem 250. Geburtstag soll *BTHVN2020* Menschen mobilisieren und vielfältige Perspektiven eröffnen – auf Beethoven und von Beethoven ausgehend. Das Logo *BTHVN* geht auf Beethoven selbst zurück, denn so signierte er einige Partituren.

Foto: just83in - stock.adobe.com



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### **26.04.2020 | Deutsche Post Marathon Bonn**

MMP Event GmbH, Widdersdorfer Strasse 190 (Gaswerk), 50825 Köln  
info@mmpevent.de, [www.deutschepost-marathonbonn.de](http://www.deutschepost-marathonbonn.de)

### **05.07.2020 | Sommerlauf LSV Porz**

LSV Porz, Helmut Urbach, Josefstraße 64, 51143 Köln Porz  
mail@helmuturbach.de, [www.helmuturbach.de](http://www.helmuturbach.de)

### **29.08.2020 | Panoramalauf rund um die Burg Are**

Weinort Altenahr e.V., Touristinformation, Altenburger Straße 1a, 53505 Altenahr  
Annette Frings, [annette.fring@gmx.de](mailto:annette.fring@gmx.de), [www.selbstlaeuer-altenahr.npage.de](http://www.selbstlaeuer-altenahr.npage.de)

### **25.10.2020 | Drachenlauf Königswinter**

Siebengebirgs-Drachen e.V., Im Tannenwinkel 16, 53639 Königswinter  
Jost Vierbuchen, [Info@Drachenlauf.net](mailto:Info@Drachenlauf.net), [www.drachenlauf.net](http://www.drachenlauf.net)

**SAGENHAFTE AUSSICHTEN** Vom Drachenfels hat man eine phänomenale Aussicht und taucht ein in die mythisch aufgeladene Atmosphäre der Nibelungensage um Siegfried, den Drachentöter. Der Aufstieg zur Burgruine ist sportlich. Bequemer geht es mit der Drachenfelsbahn, Deutschlands ältester Zahnradbahn. Von der Mittelstation ist es nicht weit zum imposanten Schloss Drachenburg. Ein wenig tiefer finden Sie die Nibelungenhalle und den Reptilienzoo. Ganz oben angekommen, gibt es neben der Ruine das Drachenfelsplateau, auf dem Sie Rast machen und einen Snack genießen können.

Foto: dilhetbo - stock.adobe.com

## Bonn – die Stadt am Rhein

Bonn wurde fast 50 Jahre lang über den Begriff „Politik“ definiert. Doch „Bonn ist mehr“, wie über viele Jahre hinweg der Werbeslogan der Stadt lautete. Er sollte aufmerksam machen auf das „andere Gesicht“ der Stadt: auf rheinische Lebensart, Kunst und Kultur, Wissenschaft und Forschung, auf Handel, Handwerk und Industrie, Tradition und Fortschritt, Karneval und Pützchens Jahrmarkt, auf die Sportstadt und die Stadt der Tagungen und Kongresse. Inzwischen heißt es außerdem: deutsche UNO-Stadt, eine neue Qualität, die die Dominanz der Politik abgelöst hat. Fast 20 Einrichtungen der Vereinten Nationen haben am Rhein ihren Sitz. Und in sechs Ministerien sowie über 20 Bundesbehörden wird auch weiterhin Politik am Rhein gemacht. Bonn ist zudem die Geburtsstadt Ludwig van Beethovens. Das Erbe des weltberühmten Komponisten wird in Bonn hoch geehrt, und seine Musik und sein Wirken sind in der ganzen Stadt präsent.

„Castra Bonnensia“, ein zwischen 13 und 9 vor Christus gegründetes Römerlager, steht am Beginn der Stadtgeschichte. Um das heutige Münster, dessen Anfänge als Märtyrerkirche bis in die Zeit um 400 zurückreichen, bildet sich im 8. Jahrhundert der Siedlungskern für die mittelalterliche, seit 1244 befestigte Stadt.

### Zwischen Poppelsdorfer Schloss und Museumsmeile

Universität, Rathaus, Bundestag, Oper, Kabarett, Ministerien, UNO-Einrichtungen – all das liegt in Bonn nahe beieinander. Die „Stadt der kurzen Wege“ wird deshalb oft unterschätzt, hat sie doch inzwischen mehr als 330.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Das eigentliche Herz Bonns liegt wie vor 1500 Jahren rund um das mächtige romanisch-gotische Münster. Nicht weit entfernt steht das Alte Rathaus, vor dessen Rokoko-Fassade sich alltags der Wochenmarkt erstreckt, die aber auch Kulisse für Staatsgäste aus aller Welt und für Hochzeitspaare ist. Ein

Bonns südlichster Stadtbezirk, Bad Godesberg, hat seit kurfürstlichen Zeiten, an die unter anderem das Ballhaus Redoute erinnert, ein ganz eigenes Flair. Als Gesundheitsstandort macht er auch heute dem Wörtchen „Bad“ alle Ehre.

paar Schritte weiter versetzt das bescheidene Geburtshaus Beethovens den Besucher in die Zeit der Kurfürsten zurück. Das Stadtschloss, heute Hauptgebäude der Universität, mit dem prächtigen Hofgarten, und das elegante Lustschloss Clemensruh in Poppelsdorf mit seinem Botanischen Garten rahmen die dicht bebaute Altstadt ein.

Vom Hofgarten aus sind es nur wenige hundert Meter zum Rhein hinunter. Den Blick von der Bastion „Alter Zoll“ über den Strom auf das Siebengebirge empfand Alexander von Humboldt als das „achte Weltwunder“. Und hier, südlich des Hofgartens, beginnt auch schon die Südstadt, jenes weitläufige Viertel mit prächtigen, sorgfältig renovierten Bürgerhäusern und Villen der Gründerzeit und des Jugendstils, das vom einstigen Reichtum der Stadt zeugt. Etwas bescheideneres Pendant zur Südstadt ist die Nordstadt, heute bevorzugtes Wohnviertel für Studenten, deren bunte Kneipenlandschaft Anziehungspunkt für Nachtschwärmer ist.

Die Bonner Museumsmeile führt mitten hinein in das Bundesviertel, das in ganz besonderer Weise das Bild und den Charakter der Stadt geprägt hat und weiter prägen wird. Nicht weit entfernt stehen das Funkhaus der Deutschen Welle und die Unternehmenszentrale der Deutschen Post DHL, deren Post Tower zum Symbol für das neue Bonn geworden ist.





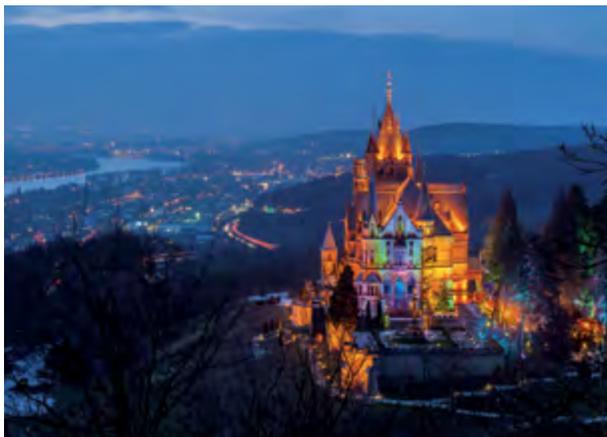
## Der Rhein-Sieg-Kreis – vier Destinationen – ein Lebensgefühl!

Zwischen den bewaldeten Höhenzügen des Bergischen Landes im Osten und der Voreifel im Westen, eingebettet in eine interessante Kulturlandschaft mit einer Vielzahl von Sehenswürdigkeiten und einer abwechslungsreichen Naturlandschaft, bietet der Rhein-Sieg-Kreis ein breites Spektrum an Outdoor-Aktivitäten.

Zu den besonderen touristischen Highlights gehört das Siebengebirge am romantischen Rhein mit seinen Burgen und Schlössern und dem Mittelrheintal als Weltkulturerbe. Als ältestes Naturschutzgebiet Deutschlands steht das Siebengebirge für eine urwüchsige Landschaft und Wildnis, aber auch als Eingangstor zur Rheinromantik. Schloss Drachenburg gilt heute

nach umfangreichen Restaurierungsarbeiten als das Neuschwanstein am Rhein. Und wenn es ganz nostalgisch werden soll, dann bietet sich eine Schifftour von Bonn nach Königswinter an, um dann entweder zu Fuß oder mit der historischen Drachenfelsbahn den sagenumwobenen Drachenfels zu erklimmen.

Zwischen dem Bergischen Land und dem Westerwald schlängelt sich die Sieg rund 140 km bis zur Mündung in den Rhein. Egal ob Ruhe und Entspannung gesucht, Energie für den Alltag getankt oder aktiv die Freizeit gestaltet werden soll, die Naturregion Sieg hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Eine anspruchsvolle Wanderung auf dem Qualitätswanderweg Natursteig mit seinen 14 Tagesetappen bis weit in den Kreis Altenkirchen hinein und auf den 17 thematischen Erlebniswegen Sieg, eine





ausgedehnte Radtour entlang einer atemberaubenden Flusslandschaft, beschauliche Fachwerkorte oder der Besuch von zahlreichen Sehenswürdigkeiten, Kirchen und Museen sind in dieser abwechslungsreichen Mittelgebirgslandschaft lohnende Ausflugsziele.

Zwischen Rhein und Eifel gelegen, besticht die Region Rhein-Voreifel im Naturpark Rheinland durch ihren Abwechslungsreichtum und vereint das Vorgebirge, die Voreifel und das durch uralte Rheinterrassen und Vulkanismus geprägte Drachenfelder Ländchen. Ob Rad fahren, wandern, entspannen, genießen oder entdecken – zahlreiche Sehenswürdigkeiten, imposante Burgen und eindrucksvolle Schlösser spiegeln die historische Bedeutung wider. Das Römerkanalwander-

**IM BILD** Oben v. l.: Siegtal unterhalb von Blankenberg; Klosterruine Heisterbach; Freizeitpark Rheinaue mit Post Tower – mit 162,5 Metern das höchste deutsche Hochhaus außerhalb von Frankfurt. Unten, v. l.: Schloss Drachenburg; seit 1883 absolviert die Drachenfelsbahn die rund anderthalb Kilometer je Strecke zwischen Königswinter und dem Gipfel des Drachenfels; der rund 320 Kilometer lange Premiumwanderweg *Rheinsteig* startet bei Bonn; Blick auf Bonn.

wegzentrum in Rheinbach dokumentiert die Spuren der Römer. Bei einer Radtour über die Wasserburgenroute oder die 2019 eröffnete Apfelroute steht der Genuss der regionalen Produkte aus heimischem Obst- und Gemüseanbau immer im Vordergrund.

#### IM NETZ

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

[www.rhein-sieg-kreis.de](http://www.rhein-sieg-kreis.de)







# NÄHE TRIFFT FREIHEIT

„Die Stadt Düsseldorf ist sehr schön, und wenn man in der Ferne an sie denkt und zufällig dort geboren ist, wird einem wunderbar zumuthe. Ich bin dort geboren, und es ist mir, als müsste ich gleich nach Hause geh'n ...“, schrieb Heinrich Heine 1827 über die Landeshauptstadt. Nur ca. 20 km entfernt machte 1856 die Entdeckung des Neandertalers eine Region fast so berühmt, wie den Neandertaler selbst. Seit 2013 präsentiert sich das, vor den Toren der großen Städte an Rhein, Ruhr und dem Bergischen Land gelegene *neanderland* als touristische Destination.

Foto: Düsseldorf Tourismus GmbH

**ÜBER DER STADT** In der QOMO Bar und Lounge auf 172 Meter Höhe können Sie sich von Cocktails und Speisen aus aller Welt verwöhnen lassen. Zudem genießen Sie einen spektakulären Ausblick über die Stadt, denn der Drehmechanismus des 240,5 Meter hohen Rheinturms rotiert innerhalb von 72 Minuten einmal um die eigene Achse.

Foto: alexgres - stockadobe.com

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 20.03.2020 | Neandertallauf Erkrath

TSV Hochdahl 64 e.V., Sedentaler Str. 107 a, 40699 Erkrath  
neandertallauf@tsv-hochdahl.de, [www.neandertallauf.com](http://www.neandertallauf.com)

### 26.04.2020 | Metro group Marathon Düsseldorf

rhein-marathon düsseldorf e.V., Rathausufer 10, 40213 Düsseldorf  
info@rhein-marathon.de, [www.metro-marathon.de](http://www.metro-marathon.de)

### 08.11.2020 | Martinslauf Düsseldorf,

Verein für Sport und Freizeit von 1975 Düsseldorf-Süd e.V.  
Fachabteilung Leichtathletik, Klaus Bauer, Josef-Wilbert-Str. 9, 40229 Düsseldorf  
sfd.k.bauer@web.de, [www.sfd.de](http://www.sfd.de)

### 21.11.2020 | Erftlauf Neuss

Henri Käsbach, Leipziger Str.17, 41516 Grevenbroich  
h.kaesbach@djk-novesia.de, [www.djk-novesia-neuss.de](http://www.djk-novesia-neuss.de)

Düsseldorf ist die Stadt, in der man sich immer verbunden fühlt – mit der Welt und miteinander. Denn hier vereint sich das Gefühl großer Nähe und Gemeinschaft mit dem Flair und den nahezu unbegrenzten Möglichkeiten einer Metropole zu einem einzigartigen urbanen Lebensgefühl. Düsseldorf erfüllt auf diese Weise zwei wichtige Bedürfnisse der Menschen und bringt dies durch den Claim „Nähe trifft Freiheit“ zum Ausdruck. Als führendes Wirtschaftszentrum im Herzen Europas ist es eine lebendige, moderne Stadt mit mehr als 640.000 Einwohnern.

Die Stadt am Rhein sorgt mit Messen, Mode, Shopping, Kultur und außergewöhnlichen Events für eine besonders lebenswerte Atmosphäre. Von der Königsallee, liebevoll „Kö“ genannt, ist es nicht weit zur historischen Altstadt mit ihren 260 Bars und Restaurants. In ihren Gassen pulsiert das Leben und quer über vermeintliche Schranken der Herkunft hinweg kommen Menschen aus allen Ländern und sozialen Schichten miteinander ins Gespräch.

Die Altstadt ist ein echter Marktplatz der Kommunikation. Eine facettenreiche Kulturszene bietet spektakuläre Events und Ausstellungen in großen Ausstellungshäusern wie auch autonome urbane Kulturorte der Off-Szene oder Urban Art im öffentlichen Raum. Die Kunstakademie sowie mehr als zwei Dutzend Museen und Ausstellungshäuser, Schloss Benrath, das Düsseldorfer Schauspielhaus, die Deutsche Oper am Rhein, die Tonhalle, über hundert Galerien, zahlreiche Bühnen, Kabarets und Varietés und viele Konzerthallen machen Düsseldorf zu einer vibrierenden Kulturmetropole.

Die Rheinuferpromenade, einer der beliebtesten Treffpunkte Düsseldorfs, führt zum MedienHafen mit den innovativen Gebäuden internationaler Star-Architekten wie Frank O. Gehry. Der MedienHafen ist aber nicht nur eine begehbare Dauerausstellung moderner Architektur, sondern auch ein beliebter Szenetreff. Bars, Bistros

Das Fossil des *Homo neanderthalensis* wurde Mitte August 1856 in einem als Neandertal bezeichneten Talabschnitt der Düssel im niederbergischen Land, 13 Kilometer östlich von Düsseldorf, entdeckt und 1864 erstmals in einer naturwissenschaftlichen Fachzeitschrift mit dem noch heute gültigen Artnamen bezeichnet.

und Restaurants laden Besucher bis in die späten Abendstunden ein, das Ambiente mit allen auch kulinarischen Sinnen zu erleben.

Seit vielen Jahren wird die hohe Lebensqualität Düsseldorf in internationalen Rankings bestätigt. Düsseldorf gehört in puncto Lebensqualität zu den weltweit attraktivsten Städten. Deshalb fühlen sich nicht nur stetig mehr Einwohner hier wohl, sondern auch eine wachsende Zahl von Besuchern. Mit über 4,8 Millionen Übernachtungen und zahlreichen Tagesgästen ist Düsseldorf eines der beliebtesten Städtereiseziele in Deutschland.

### **Kreis Mettmann – das Neanderland**

Der berühmte Ureinwohner steht im Mittelpunkt des einzigartigen Neandertal Museums nahe der Fundstelle im Neandertal. Die Region rund um das weltbekannte Tal ist heute ein attraktives Ziel für Naturliebhaber, Kulturinteressierte, Erholungssuchende und Aktive jeden Alters. Tages- und Wochenendtouristen sowie Familien und Schulklassen finden im neanderland zahlreiche Ausflugsziele und Angebote für den kleinen Urlaub direkt vor der Haustür.

Der neanderland STEIG verbindet auf rund 240 Kilometern die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten des neanderlands und reiht sich in die bedeutenden kulturtouristischen Wanderwege Deutschlands ein.





Wanderbegeisterte können auf dem neanderland STEIG Ausblicke und Einblicke in die idyllische niederbergische Landschaft genießen und die Region als grüne Lunge inmitten der Ballungsgebiete zwischen Rhein und Ruhr erleben. Die insgesamt 17 Einzelstappen führen vorbei an Badeseen, verlaufen durch Moore, Heidelandschaften, ausgedehnte Forste und passieren Naherholungsgebiete und bieten eine naturnahe Möglichkeit, den Kreis Mettmann als Wander- und Urlaubsregion zu entdecken.

Der PanoramaRadweg niederbergbahn ist ein rund 40 Kilometer langer Radweg, der von Heiligenhaus über Wülfrath und Velbert bis nach Haan durch das neanderland, den Kreis Mettmann, führt. Heutzutage lassen sich auf der ehemaligen Bahntrasse eindrucksvolle

Zeugnisse der Ingenieurskunst aus den letzten 100 Jahren erkunden und beeindruckende Aussichten in die herrliche Landschaft genießen. Hinzu kommt die deutschlandweit einzigartige und illuminierte Waggonbrücke in Heiligenhaus. Ebenso lohnt sich ein Besuch des Denkmalbereichs Abtsküche in Heiligenhaus, des Mariendoms in Velbert, des Zeittunnels in Wülfrath oder des Dorfes Gruitzen in Haan.

Überregional bildet der PanoramaRadweg niederbergbahn ein Bindeglied zwischen dem RuhrtalRadweg in Essen-Kettwig und der Korkenziehertrasse in Solingen und ist damit eine Teilstrecke des insgesamt 220 km langen Panorama-Radwegenetzes. Sport- und Freizeitbegeisterte können so vom Ruhrgebiet über das neanderland bis ins Sauerland durchradeln.





**IM BILD** Oben v. l.: Nevigeser Wallfahrtsdom auf dem Hardenberg; Wiesenlandschaft im Kreis Mettmann; Luftaufnahme des Düsseldorf Landtags. Unten, v. l.: Neandertaler mit Mädchen im Neandertaler Museum; Historische Pegeluhr am Düsseldorfer Rheinufer; Düsseldorfer Medienhafen mit neuem Zollhof aus der Luft; historische Oberstadt in Mettmann.

Im Neandertal steht eines der modernsten Museen Europas. Es erzählt Besuchern aus der ganzen Welt die Geschichte der Menschheit von den Anfängen in den afrikanischen Savannen vor mehr als vier Millionen Jahren bis in die Gegenwart. In der Steinzeitwerkstatt werden Mitmachaktionen und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten, und einmal im Jahr findet ein großes Museumsfest statt. Vom Museum führt ein Weg zur weltberühmten Fundstelle des Neandertalers. Entlang des Weges bieten Informationsstationen einen Überblick über die Natur-, Kultur- und Industriegeschichte des Tals.

die Tiere auf bewaldeten Hängen und Hoch- und Talwiesen. Einen guten Blick auf das Gelände erhält man von der Aussichtsplattform in Erkrath. Das Gehege ist rund um die Uhr und kostenlos zugänglich, Hunde dürfen angeleint mitgeführt werden.

Auf dem Spaziergang um das Wildgehege kann man urtümliche Wisente, Tarpane und Auerochsen beobachten. Auf 23 Hektar leben



**IM NETZ**

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

[www.duesseldorf-tourismus.de](http://www.duesseldorf-tourismus.de)





# FEUER, WASSER, LUFT UND ERDE

Mitten im Deutsch-Belgischen *Naturpark Hohes Venn-Eifel* liegt der Nationalpark Eifel, der einzige Nationalpark in NRW. Die Gastgeber bieten den Besucher\*innen abwechslungsreiche Angebote zum Wandern, Radfahren und aktiven Naturerleben. Dabei stößt man immer wieder auf Zeugen der Geschichte: Höhlen aus der Steinzeit, Bauten der Römer, über 100 Burgen, Schlösser und Klöster oder die heute ökologisch wertvollen Überreste der Westwallanlage. „Hauptdarsteller“ ist aber stets die eindrucksvolle Naturlandschaft mit einer bunten Pflanzen- und Tierwelt. Foto: jotilly - stock.adobe.com

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 30.05.2020 | Gerolsteiner Stadtlauf

SV Gerolstein 1919 e.V., Gundula Weber, Geeser Weg 5, 54570 Pelm  
sv-gerolstein@t-online.de, [www.sv-gerolstein.de](http://www.sv-gerolstein.de)

### 07.06.2020 | Eifelmarathon Waxweiler

Eifelmarathon e.V., Auf Staudigt 25, 54649 Waxweiler  
info@eifelmarathon.de, [www.eifelmarathon.de](http://www.eifelmarathon.de)

### 09.08.2020 | Monschau-Marathon

TV Konzen 1922 e.V., Auf Aderich 26, 52156 Monschau-Konzen  
info@monschau-marathon.de, [www.monschau-marathon.de](http://www.monschau-marathon.de)

### 13.12.2020 | Aachener Winterlauf

INTERSPORT Drucks, Günter Drießen, Alexanderstraße 29, 52062 Aachen  
winterlauf@atg-aachen.de, [www.atg-aachen.de/winterlauf](http://www.atg-aachen.de/winterlauf)

**DER KLENKES** ist Erkennungszeichen von Aachenern und Gruß untereinander. Es handelt sich um den emporgereckten kleinen Finger der rechten Hand. Aachen war für seine Tuchindustrie und dadurch auch für seine Nadelfabriken bekannt. Die Arbeiter, meist Kinder, benutzten zum Aussortieren der Nadeln ihren rechten kleinen Finger. Diese Tätigkeit, das „Ausklinken“ der fehlerhaften Nadeln am Band, führte bei den Menschen zu Fehlstellungen und Wuchsfehlern des kleinen Fingers. Daher konnten sich Aachener in der Ferne auch ohne Worte oft am missgebildeten kleinen Finger erkennen. Im Laufe der Zeit verlor die Tuchindustrie immer mehr ihre vorherrschende Rolle im Raum Aachen. Aber das Wahrzeichen des Klenkes blieb.

Foto: Melanie - stock.adobe.com

## Die Eifel – geformt in Jahrmillionen

Mal lieblich, mal kantig, aber immer faszinierend und einladend. Es ist eine abwechslungsreiche Region, die über ganz verschiedene Landschaften verfügt und das Naturerlebnis dadurch zu etwas ganz Besonderem macht. Feuer, Wasser, Erde, Luft – die Naturelemente formten die Region. Vulkane ließen die Maare und Vulkankegel entstehen, Flüsse gruben tiefe Täler mit gewaltigen Felsformationen, sanfte Hügel und weite Felder wechseln sich mit ausgedehnten Wäldern und weitläufigen Seen ab. Mal beeindruckt das Imposante und lässt einen erstaunen, mal sind es kleine, fast versteckte Orte und Naturbesonderheiten, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Die Landschaft ist so einzigartig, dass sie von der UNESCO gewürdigt und als UNESCO Geopark Vulkaneifel anerkannt wurde. Zahlreiche Vulkanpark-Stationen beschäftigen sich mit vulkanischen Gesteinen. Historische Bergwerke, Stollen und Steinbrüche dokumentieren das Leben mit dem vulkanischen Erbe.

Einzelnen und für sich genommen, sind wilde Orchideen oder Narzissen kleine Pflanzen, die leicht übersehen werden. Zart und filigran brechen sie nach dem Winter die Erde auf und kündigen das Frühjahr an. Eine nach der anderen strecken sie ihre Köpfe in die Sonne und auf einmal sind sie nicht mehr zu übersehen: Rund sechs Millionen wild wachsende Narzissen breiten sich zu großen gelben Teppichen aus und lachen uns Menschen an: „Seht her, wie schön wir uns im Wind wiegen“. Etwas später im Jahr schließen sich die wilden Orchideen an. Rund 30 der in Deutschland bekannten etwa 60 Arten fühlen sich in der Eifel wohl. Sie lieben die Sonne und magere Böden und begleiten die Wanderer auf ihren Wegen.

Unübersehbar sind dagegen die gewaltigen Felsformationen der Eifel. Imposante Gebilde sind im Laufe der Jahrmillionen entstanden.

Die Eifel reizt nicht mit ihren Reizen und fordert uns auf, sie zu entdecken. „Komm, durchwander mich, erfrische dich an meinen Bächen und Flüssen, lass dich vom Rauschen der Blätter verzaubern und kletter auf meine hohen Felsen“, lockt die Eifel und wer könnte so einem charmanten Ruf widerstehen?

Enge Schluchten und schmale Felsspalten, von Moosen und Flechten bewachsen, riesige Felstürme, mächtige Steinblöcke mit eigenwilligen Verwitterungsformen – eine wilde, urtümliche Landschaft prägt beispielsweise das Ferschweiler Plateau und seine Umgebung. Gegen Ende der letzten Eiszeit – vor ca. 12.000 Jahren – führte der Wechsel von Frost- und Tau-perioden zu gewaltigen Felsstürzen am Rand der Hochfläche. Ein großer Sandsteinblock kippte damals aus der Plateauwand heraus und öffnete eine heute 28 Meter tiefe Felsspalte, die jeden fasziniert, der sie einmal durchlaufen hat: die Teufelsschlucht.

Spannende Geschichten erzählt nicht nur die Natur. Auch Ranger, Wald- und Gästeführer berichten von Ereignissen längst vergangener Zeiten und von den Menschen, die hier lebten und leben. Sie berichten von der Entstehung der Landschaften, amüsieren mit Anekdoten und weisen auf versteckte Schönheiten am Rande des Weges hin, die manch einer vielleicht beim Alleingang übersehen hätte. Sie wandern mit ihren Gästen über Holzstege durchs Hohe Venn, eines der letzten Hochmoore Europas. Seltene und geschützte Tierarten wie das Birkhuhn und die Wildkatze finden hier Zuflucht. Oder sie erklären die Lebensweise eines Waldes wie im Nationalpark Eifel. Der Hainsimsen Buchenwald bedeckte einst die gesamte Eifel, heute zählen die verbliebenen Flächen zum Naturerbe der Eifel.





## Aachen: Geheimtipp jenseits der Metropolen

Das internationale Flair und die verwinkelten Straßen und Plätze gehören zu den Gründen, warum die mehr als 2.000 Jahre alte Stadt ihre Gäste immer wieder aufs Neue verzaubert. Am Dreiländereck Deutschland-Belgien-Niederlande gelegen, am Fuße der waldreichen Eifel nahe der belgischen Ardennen und der niederländischen Region Limburg ist Aachen der perfekte Ausgangspunkt für Ausflüge in die Natur.

Berühmt machte Aachen einst das Wasser, welches von Eifel-Vulkanen auf 74° C aufgeheizt wird und das heißeste Vorkommen nördlich der Alpen auf dem Festland ist. Schon die Kelten und Römer nutzten die Mineral-Thermalquellen, um ihre Leiden zu lindern und siedelten

sich in „Aquae Grani“ an, das nach einem keltischen Heilgott benannt ist. In den späteren Jahrhunderten entwickelte sich Aachen zum „Bad der Könige“. Prominentester Kurgast war Karl der Große, der in Aachen eine imposante Pfalz errichten ließ und zum Mittelpunkt seines großen fränkischen Reiches machte.

Der Aachener Dom, der unter anderem den marmornen Thron beherbergt, auf dem mehr als 30 römisch-deutsche Könige saßen, hat vom Glanz vergangener Jahrhunderte nichts eingebüßt. Die Aufnahme als erstes deutsches „bau- und kunstgeschichtliches Ensemble“ in die „UNESCO-Liste des Welterbes“ 1978 stellt dies unter Beweis. Die Domschatzkammer zeigt eine einzigartige Sammlung von Kostbarkeiten aus der Geschichte des Doms. Sie gilt als eine der bedeutendsten Kirchenschätze Europas.





**IM BILD** Oben v. l.: Der Karlsthron – in den 790er-Jahren im Auftrag Kaiser Karls des Großen errichtet; ehemaliges Steinkohlerevier in Alsdorf; Burg Hengebach in Heimbach. Unten, v. l.: Das 1972 in Betrieb genommenen Radioteleskop Effelsberg war lange das größte bewegliche Radioteleskop der Welt; alter Posthof in Aachen; Urftalsperre in der Nordeifel; das SuperC der RWTH Aachen.

Das Centre Charlemagne, Aachens neues Stadtmuseum, macht die Geschichte Karls des Großen und die Entwicklung der Stadt erlebbar. Kunstinteressierte widmen sich im Suermondt-Ludwig-Museum auserlesenem Alten, wohingegen das Ludwig Forum für Internationale Kunst mit Exponaten der Moderne aufwartet. Für ein ambitioniertes Kulturleben sorgen zudem das Theater Aachen, das Grenzlandtheater sowie viele weitere kleine Schauspielhäuser.

Ein absolutes Muss für alle Gäste der Kaiserstadt ist ein Besuch der Cafés und Bäckereien. Das ganze Jahr über wird hier Aachens „Nationalgebäck“, die Printe, angeboten – von der ursprünglichen Kräuter-Printe bis hin zu der mit Nüssen oder Mandeln belegten und mit Schokolade oder Zuckerguss über-

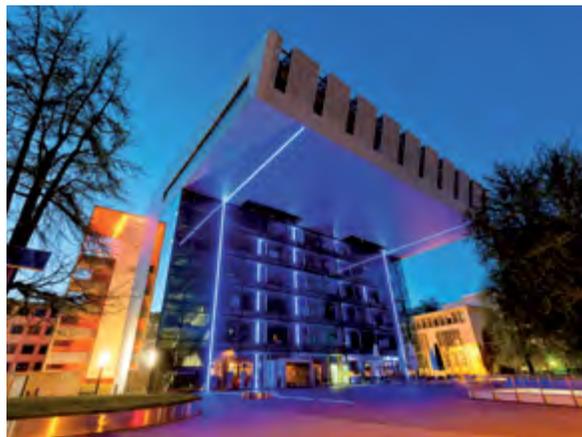
zogenen Printe. Ob bei sportlichen Großveranstaltungen wie dem Weltfest des Pferdesports (CHIO), bei Open-Air-Festivals wie den Kurpark Classix, beim traditionellen Weihnachtsmarkt oder einfach nur so: Die schönste Stadt der Welt ist immer eine Reise wert!



**IM NETZ**

[www.eifel.info](http://www.eifel.info)

[www.aachen-tourismus.de](http://www.aachen-tourismus.de)



# ET HÄTZ SCHLEIHT EM VEEDEL

„Et Hätz schleiht em Veedel“ (das Herz schlägt im Viertel) ist das Motto der Kölner Karnevalssession 2020. Damit möchte das Festkomitee die kölschen Stadtviertel – 86 an der Zahl – in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Der Karneval (*Fastelovend*), spielt eine herausragende Rolle in Köln. Erlaubt er doch jedem, der möchte, sich über die Welt und sich selbst lustig zu machen und den Alltag für eine Weile auszublenden. Die „fünfte Jahreszeit“ findet in der Zeit von Neujahr bis Aschermittwoch statt. Aber bereits am 11. Tag des 11. Monats um 11 Uhr 11, feiern die Kölner den Beginn der neuen Saison. Auf einer großen Bühne in der Altstadt zeigt sich das designierte Dreigestirn (die Karnevalsregenten Prinz, Bauer und Jungfrau) erstmals öffentlich dem Volk. Bis zu den Silvesterbällen bleibt der Karneval dann zunächst im Hintergrund.

Foto: Axel Schulten / KölnTourismus GmbH



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 19.01.2020 | GvG Winterstaffel Pulheim

pulsschlag, Oskar-Jäger-Str. 173, 50825 Köln  
info@ps-pulsschlag.de, [www.winterstaffel.de](http://www.winterstaffel.de)

### 01.03.2020 | Rund um das Bayerkreuz Leverkusen

TSV Bayer 04 Leverkusen, Paul-Heinz Wellmann, Tannenbergsstraße 57, 51373 Leverkusen  
leichtathletik@tsvbayer04.de, [www.tsvbayer04.de](http://www.tsvbayer04.de)

### 14.08.2020 | Altstadtlauf Köln

pulsschlag, Oskar-Jäger-Str. 173, 50825 Köln  
info@ps-pulsschlag.de, [www.altstadtlauf-koeln.de](http://www.altstadtlauf-koeln.de)

### 04.10.2020 | RheinEnergie Marathon Köln

Köln Marathon Veranstaltungs- und Werbe GmbH  
Peter-Günther-Weg Sportpark Müngersdorf / Radstadion, 50933 Köln  
info@koeln-marathon.de, [www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)

**BRAUNKOHLENTAGEBAU** Der Tagebau Garzweiler erstreckt sich westlich von Grevenbroich im Kreis Neuss bis zur Autobahn 44 (Aachen-Düsseldorf). Die Braunkohle ist dort in drei Flözen abgelagert, die zusammen durchschnittlich 40 Meter stark sind. Die Kohle liegt zwischen rund 40 und maximal 160 Metern tief unter der Erdoberfläche. Sie dient ausschließlich zur Stromerzeugung in den nahe gelegenen Kraftwerken. Der Braunkohlentagebau ist seit Jahrzehnten heftig umstritten, da Braunkohle als klimaschädlichster Energieträger gilt. Wenn auch mit unterschiedlichen Zielen, so beklagen Wirtschaftsverbände und Umweltaktivisten unisono den schleppenden Fortschritt beim *Jahrhundertprojekt Kohleausstieg*. Die ersten Kraftwerke sollten 2022 abgeschaltet werden.

Foto: complize | M.Martins - stock.adobe.com

## Köln: Kunst- & Kultur-Metropole am Rhein

Köln ist mit über einer Million Einwohnern die älteste Großstadt Deutschlands. Ihre römische Vergangenheit ist zwischen Rathaus und Dom, Rhein und Rudolfplatz immer noch präsent. Wer hier in die Tiefe steigt, trifft auf römische Spuren: Mauerreste, Münzen und schmückende Mosaik. Nicht nur Kölns, sondern ganz Deutschlands bedeutendste Sehenswürdigkeit ist der Kölner Dom. 6 Millionen Menschen aus aller Welt besuchen jedes Jahr die gotische Kathedrale, die 1996 in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen wurde. Die imposante Kathedrale birgt den goldenen Schrein der Heiligen Drei Könige, der im Mittelalter zu einer der wichtigsten Pilgerstätten wurde. Seit 2007 verleiht das Fenster des weltbekannten Künstlers Gerhard Richter dem Dom eine weitere Attraktion – ein schillerndes Farbenspiel aus bunten Quadraten.

Köln hat über 40 Museen zu bieten, von denen einige von Weltrang sind. Während das Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud mit Werken mittelalterlicher Malerei und einer bedeutenden Impressionismus-Sammlung begeistert, ist im Museum Ludwig die größte Pop-Art-Sammlung außerhalb der USA zu bewundern. Die Glassammlung des Römisch-Germanischen Museums ist weltweit einzigartig und im Museum für Angewandte Kunst sind Designobjekte in enge Beziehung zu Werken der bildenden Kunst gesetzt. Darüber hinaus verfügt Köln über eine äußerst lebendige Theaterszene: 70 Theater- und Kleinkunsthäuser schaffen ein abwechslungsreiches Programm. Die Inszenierungen von Oper und Schauspiel sowie zahlreiche Literatur- und Filmveranstaltungen runden das vielfältige Kulturangebot ab. Die junge Musikszene trifft sich in angesagten Clubs, auf Open-Air-Veranstaltungen und jedes Jahr zum c/o pop Festival.

Köln lebt „urban lifestyle“ – die Metropole am Rhein hat sich zu einem kreativen Hotspot

Was verbindet den höchsten Kletterturm Europas, eines der schönsten Schlösser des Rokoko und eine Heidelandschaft, in der Wasserbüffel grasen? Alles findet man in der Erlebnisregion Rhein-Erft, weniger als eine Stunde vom Kölner Dom entfernt – einem Urlaubsparadies für die ganze Familie.



Der historische Fischmarkt in Köln wurde im Zweiten Weltkrieg fast komplett zerstört. Zu den wenigen Bauwerken, die heute noch im Original erhalten sind, gehört das „Stapelhäuschen“. Foto: Jens Korte / KölnTourismus GmbH

entwickelt und bietet Kölnern und Gästen durch eine engagierte urbane Szene all das, was die Stadt zu einem besonderen Erlebnis macht. Dazu gehören einerseits Trends, die den städtischen Lebensraum maßgeblich prägen, aber auch eine gewachsene und einzigartige Veedelskultur, die für die Kölner vielfältiges Identifikationspotenzial birgt. Mit ihrem breiten Angebot und einer ausgeprägten Kreativwirtschaft stellt die Domstadt ein Erlebnisareal für Liebhaber von Design, Mode, Kultur, Musik, Festivals, Food und mehr dar.





Das Kölsch ist nicht nur eine Biersorte, sondern zugleich auch Bezeichnung für die Kölner Lebensart und des hiesigen Dialekts. Das Besondere ist, dass Kölsch nur in Köln gebraut werden darf. Am besten schmeckt es direkt vom Fass und es gehört selbstverständlich in die typischen, nur in Köln verwendeten Gläser (zylindrische „Kölner Stangen“ von 0,2 Litern Inhalt). Die Kellner in den typischen Brauhäusern heißen Köbes. Sie tragen die Tracht der alten Brauknechte, eine hochgeschlossene blaue Strickjacke mit einer Doppelreihe von schwarzen Knöpfen, schwarze Hosen, eine blaue Schürze und vor dem Bauch eine lederne Geldtasche. Der Köbes stellt ein Unikum des deutschen Servierwesens dar – vorlaut, herzlich, gelassen, herb, mund-faul – je nachdem. Die Köbesse tragen das Bier im „Kranz“ (ein rundes Tablett mit Stiel), in das die Kölsch-Stangen eingesetzt werden.

## Erlebnisregion Rhein-Erft

Die Region zwischen Rhein und Erft liegt im Windschatten mehrerer Großstädte, der Metropolen Köln und Düsseldorf und der Bundesstadt Bonn. Wahrgenommen wird sie als wirtschaftsstarker Technikstandort, als Erzeuger landwirtschaftlicher Spitzenprodukte und vor allem als Energielieferant. Eines der größten Braunkohlereviere Deutschlands hat hier über Jahrhunderte Land und Leute geprägt. Und so ist die Erlebnisregion Rhein-Erft eine Region der Kontraste geworden: Hier findet sich die mittelalterliche Abtei nahe dem größten Schau-felradbagger der Welt, der Tagebau unweit des idyllisch gelegenen Wasserschlosses, die hoch-moderne Photovoltaikanlage in Reichweite des beliebten Radweges entlang der Erft. Ein Ausflug oder ein Wochenendtrip in diese





Region bietet Aktiven ein gut ausgebautes Rad- und Wanderwegenetz, über das die Sehenswürdigkeiten erkundet werden können. Mit Golfplätzen, mehreren Kletterparks und -hallen sowie verschiedenen Wassersportmöglichkeiten auf den Ville-Seen oder auf der Erft kann das Aktivprogramm je nach Bedarf vervollständigt werden.

Erlebnishungrige werden vom Phantasia-land und dem Michael Schumacher Kart & Eventcenter begeistert sein und für Kunst- und Kulturinteressierte stehen neben den Max-Ernst-Museen in Brühl und dem KERAMION in Frechen mehr als 50 Schlösser und Burgen bereit, entdeckt zu werden. Übrigens sind dabei gleich zwei UNESCO-Welterbestätten: Schloss Augustusburg und Schloss Falkenlust.

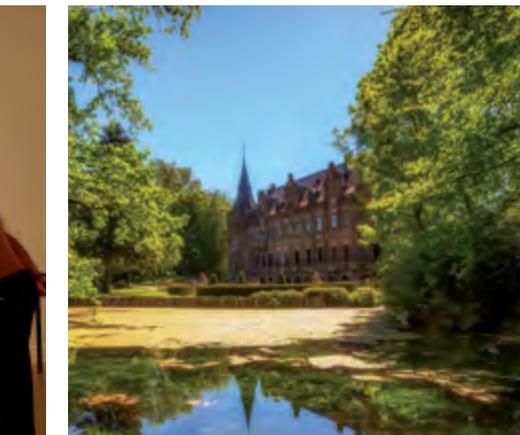
**IM BILD** Oben v. l.: Blick auf den Rheinauhafen, der heute als Wohn- und Gewerbegebiet genutzt wird; Schloss Augustusburg in Brühl gehört zu den bedeutendsten Bauwerken des Rokoko in Deutschland; Wahrzeichen und Publikumsmagnet: der Kölner Dom. Unten, v. l.: Mit dem *Kranz* serviert der *Köbes* in Köln das Kölsch; Kindergeburtstag im Max-Ernst-Museum; Schloss Paffendorf in Bergheim; Michael Schumacher Kart & Event Center in Kerpen.

Künstlerischen Genuss für die Abendstunden bieten die hochkarätigen Musik-, Theater- und Musical-Programme u. a. der Kammeroper Köln, der Brühler Schlosskonzerte oder der classic nights in der Abtei Brauweiler.

#### IM NETZ

[www.koeln-tourismus.de](http://www.koeln-tourismus.de)

[www.rhein-erft-tourismus.de](http://www.rhein-erft-tourismus.de)



# GRÜN, BUNT, MODERN

**Das Münsterland ist eine Region mit vielen Facetten. Seine circa 1,6 Millionen Einwohner bewegen sich auf gut 5.940 Quadratkilometern in einem Spannungsfeld zwischen Stadt und Land, Tradition und Moderne, Bodenständigkeit und innovativer Kraft.**

Foto: AnnaReinert - stock.adobe.com



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 05.05.2020 | Citylauf Borken

SSV Borken, Josef Nubbenholt, Franz-Hitze-Weg 5a, 46325 Borke  
kontakt@ssv-borken.de, [www.citylauf.borken.de](http://www.citylauf.borken.de)

### 27.06.2020 | Remmers Hasetal-Marathon

VfL Löningen e.V., Hasetal-Marathon, Langenstraße 38, 49624 Löningen  
marathon@vfl-loeningen.de, [www.remmers-hasetal-marathon.de](http://www.remmers-hasetal-marathon.de)

### 20.09.2020 | Volksbank Münster Marathon

Michael Brinkmann, Windthorststr. 32, 48143 Münster  
info@volksbank-muenster-marathon.de, [www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)

### 10.10.2010 | Coesfelder Citylauf

DJK Eintracht Coesfeld - VBRS e.V., Thomas Borgert, Reiningstr. 12, 48653 Coesfeld  
meldung@coesfelder-citylauf.de, [www.coesfelder-citylauf.de](http://www.coesfelder-citylauf.de)

#### STÄTTE DES WESTFÄLISCHEN FRIEDENS

Das Historische Rathaus am Prinzipalmarkt von Münster erlangte Bekanntheit während der Verhandlungen zum Westfälischen Frieden in Münster und Osnabrück, der den Dreißigjährigen Krieg in Europa beendete. Es ist auch der Geburtsort der modernen Niederlande, da mit dem Frieden von Münster am 15. Mai 1648 auch der 80-jährige Spanisch-Niederländische Krieg beendet wurde und die Niederlande aus dem Heiligen Römischen Reich ausschieden.

Foto: Steffen - stock.adobe.com

Im Nordwesten Westfalens, an der Grenze zu den Niederlanden und Niedersachsen gelegen, bietet die abwechslungsreiche Region viel Lebensqualität in schönster Natur. Als zentraler Knotenpunkt beeindruckt die Stadt Münster mit einer dichten und lebendigen Kulturszene, jungen Start-ups und reichlich Flair. Der berühmte Prinzipalmarkt ist dort Symbol für die gelungene Kombination von Tradition und Moderne: Wunderschöne, alte Architektur trifft Einkaufserlebnis auf hohem Niveau. Das Münsterland nimmt diese Stimmung auf und bietet charmante Orte in rotem Klinker und elegantem Sandstein, historische Ortskerne und gepflegte Gärten. Dazu bietet es viel Raum für innovatives Arbeiten, frische Ideen, Wohnen und Leben, für Ausflüge, Draußensein, Picknick und Sport.

Viele Münsterländer sind tief in der Region verwurzelt. Sie pflegen, erhalten und gestalten ihre Heimat mit viel Herz. Im Gegensatz zu anderen Regionen wird die Einwohnerzahl deshalb bis 2030 konstant bleiben. Auch neue Einwohner, Urlauber und Fachkräfte lassen sich gerne begeistern: von der einzigartigen Dichte und Fülle an Schlössern, Burgen und Herrenhäusern im Grünen, von kilometerlangen Radwegen, Reit- und Wanderrouten, von einer vielschichtigen Kulturszene in ehemaligen Klöstern, Landgütern und Fabriken, von der Exzellenz der Wissenschaft und den zuverlässigen und bodenständigen Familienunternehmen.

### Kultur- und Freizeitregion Münsterland

Das Münsterland ist eine seit dem Mittelalter historisch gewachsene Kulturregion. Es ist geprägt durch seine charakteristische Landschaft, durch Gärten und Parks, durch architektonisch bemerkenswerte, vielfach historische Bauten und Stadtkerne. Als Träger von Geschichte und Geschichten verweisen sie auf eine wechselvolle Vergangenheit und zeugen von einer lebendigen Gegenwart. Mit ihrer Dichte an Museen, Kunstvereinen, Konzerthäusern und Bühnen kann sich diese Kulturlandschaft auch im

Hunderte Kilometer Radwegenetz ziehen sich durch die weiten und ebenen Landschaften, zu deren Idylle die zahlreichen Schlösser, Burgen und dazugehörigen Parkanlagen und Schlossgärten beitragen.



Landschaft bei Lippetal. Die Grenze zwischen den katholischen Bistümern Münster und Paderborn, den früheren Landesherren, verläuft in Lippetal auch heute noch durch den Ort entlang der Lippe.

Foto: Münsterland e.V.

überregionalen Vergleich sehen lassen – und bietet nicht nur Touristen unzählige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung.

### Aktivregion Münsterland

Als Aktivregion ist das Münsterland weit über seine Grenzen hinweg bekannt und beliebt – insbesondere für Radfahrer und Reiter, aber auch für Wanderer, Läufer, Kanuten, Golfer und viele weitere Sportliebhaber.





Radfahren ist im Münsterland ein echtes Lebensgefühl: Auf ihrem mehr als 5.000 Kilometer langen Radroutennetz bietet die Region sehr viel Abwechslung – nicht umsonst ist das Münsterland zum vierten Mal in Serie in der Radreiseanalyse des ADFC zur zweitbeliebtesten Radregion in Deutschland gewählt worden.

Wer Münsterland sagt, der muss auch Pferderegion sagen: Die Vierbeiner sind hier allgegenwärtig, schließlich ist das Münsterland die führende Pferderegion in Deutschland. Hier gibt es mehr als 1.000 Kilometer Reitrouten, zahlreiche Reitschulen und Reitveranstaltungen von internationalem Rang. Mit mehr als 100.000 Pferden ist das Münsterland eine der pferdereichsten Regionen Europas. Von 1,6 Millionen Einwohnern im Münsterland betreiben

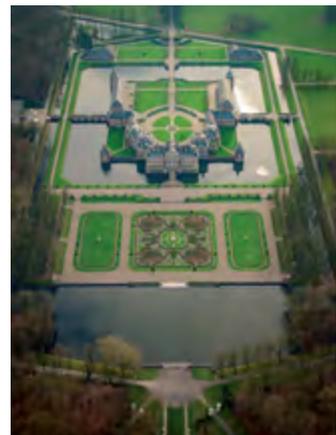
rund 80.000 Reit- und Fahrspport, voltigieren oder lernen in der Therapie mit Pferden eine neue Welt kennen.

### **Laufregion Münsterland**

Im Münsterland lässt es sich sehr entspannt laufen: Die „Münsterländer Parklandschaft“ bietet eine sehr idyllische Umgebung, die jede kleine wie auch große Runde zu einem entspannenden Erlebnis macht. In Münster als Zentrum der Region sorgen verschiedene Stadtpark-Anlagen sowie der zentral gelegene Aasee für reichlich Abwechslung beim Laufen.

### **Der Volksbank-Münster-Marathon**

Herzstück aller Läufer im Münsterland ist der seit 2002 jährlich im September stattfindende





Volksbank-Münster-Marathon. Mit einem spannenden Mix aus Stadt- und Landschaftsmarathon eignet sich das Sportevent sowohl für Marathon-Neu-einsteiger, als auch für Breitensportler und Top-Läufer.

Seit 2006 gehört ein Staffelmарathon für Mannschaften aus vier Läufern ebenfalls fest zum Programm. Und der Münster-Marathon hat noch mehr zu bieten: Rund 270 Kinder nehmen jährlich am Stadtwerke-Kids-Marathon teil. Außerdem wird traditionell eine besondere Spendenorganisation unterstützt: In diesem Jahr arbeitet das Veranstaltungsteam mit Plan International Deutschland e.V. zusammen. Als eine der größten Kinderrechtsorganisationen weltweit setzt Plan sich seit über 80 Jahren

**IM BILD** Oben, v. l.: Bis zum 30. Juni 2000 wurde auf der Zeche „Westfalen“ in Ahlen Steinkohle gefördert; Schloss Senden, eines der zahlreichen Wasserschlösser im Münsterland; das Naturschutzgebiet „Rieselfelder Münster“. Unten, v. l.: Sonnenaufgang am Hafen Münster; Schloss Nordkirchen von oben; typischer Bauernhof im Münsterland; Wildpferde im Merfelder Bruch bei Dülmen.

für gleiche Chancen und Rechte von Kindern in über 70 Ländern auf der ganzen Welt ein. Der Volksbank-Münster-Marathon gehört mittlerweile zu den zehn teilnehmerstärksten Marathons in Deutschland. Längst ist er zu einem stadtteilübergreifenden Stadtfest geworden, bei dem Zuschauer und Teilnehmer das Großereignis gleichermaßen feiern.



**IM NETZ**

[www.muensterland.com](http://www.muensterland.com)







# EINE PERLE DER NATUR

Ruhe, Entspannung, Erholung: Das ist der Niederrhein. Natur pur. Eine intakte Landschaft zwischen Rhein und Maas. Fernab von Hektik und Großstadttrubel. Und doch voller Überraschungen.

Foto: Mira Drozdowski - stock.adobe.com

**XANTEN** Die 1544 geweihte katholische Pfarrkirche *St. Viktor* war nie Bischofskirche, wird aber wegen ihrer Bedeutung und Größe landläufig als *Xantener Dom* bezeichnet. Nahe des Xantener Stadtkerns befanden sich vor etwa 2000 Jahren ein römisches Legionslager, *Vetera* sowie die *Colonia Ulpia Trajana* und weil im Nibelungenlied *Santen* als Geburtsort des Helden Siegfried erwähnt wird, darf sich Xanten *Römer-, Dom- und Siegfriedstadt* nennen.

Foto: Thomas Költgen - stock.adobe.com

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 26.04.2020 | Citylauf Korschenbroich

Citylauf GmbH, Hans-Peter Walther, Don-Bosco-Str. 6, 41352 Korschenbroich  
sport@korschenbroich.de, [www.citylauf-korschenbroich.de](http://www.citylauf-korschenbroich.de)

### 05.06.2020 | Alpener Stadtlauf

Wilhelm Schmitz, Römerweg 8, 46519 Alpen  
hawis@vodafone.de, [www.lg-alpen.net](http://www.lg-alpen.net)

### 21.6.2020 | Gocher Steintorlauf

Johannes Artz, Karl-Leisener-Str. 22, 47574 Goch  
johannesartz@gmx.de

### 03.10.2020 | 15. Hanse-Citylauf Wesel

Stadtsportverband Wesel e.V., Dieter Kloß, Lübecker Str. 16, 46485 Wesel  
info@hanse-citylauf-wesel.de, [www.hanse-citylauf-wesel.info](http://www.hanse-citylauf-wesel.info)

Inmitten der Ballungsräume bietet der Niederrhein mit seinen ausgedehnten Wäldern und Fluss- und Seenlandschaften Entspannung pur. Es gibt traumhafte Fotomotive von Sonnenuntergängen an Deutschlands größtem Strom, pittoresken Terrassengärten oder abenteuerlichen Ballonfahrten. Die Kulturlandschaft ist reich an Schlössern, Burgen und Museen.

Am besten erkundet man die Region mit ihren romantischen Innenstädten mit dem Fahrrad. Über 2000 Kilometer lang ist das bestens ausgeschilderte Radwegenetz. Das passende NiederrheinRad lässt sich an über 40 Stationen ausleihen. Übrigens auch als E-Bike.

Wandern ist der neue Trendsport. Und da hat der Niederrhein einige Highlights zu bieten. Wer auf Schusters Rappen unterwegs ist, kann sich im Naturpark Schwalm-Nette auf neun zertifizierten Premiumwanderwegen bewegen. Im Naturpark Hohe Mark erleben Sie besondere Natur- und Tiererlebnisse. Zudem ist Pilgern angesagt: auf der Spur der gelben Muschel auf dem Jakobsweg etwa, oder zur Marienbasilika in die Wallfahrtsstadt Kevelaer. Mit rund 800.000 Besuchern jährlich einer der größten Wallfahrtsorte Deutschlands.

Der Niederrhein ist reich an Geschichte. Der LVR-Archäologische Park Xanten zeigt, wie die Römer hier vor 2000 Jahren lebten. Vom Niederrhein aus nahm die Nibelungensaga mit dem Drachentöter Siegfried ihren Lauf und Kaiser Napoleon hinterließ mit dem Wasserweg Nordkanal seine noch heute sichtbaren Spuren.

Große Kunst hat Otto Piene mit der Landmarke „Das Geleucht“ auf der Halde *Rheinpreussen* in Moers geschaffen. Von dort oben hat man zudem einen grandiosen Blick über den Niederrhein und wird erinnert an die Geschichte des Steinkohlenbergbaus. Die bildet auch den Hintergrund für die Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort. Internationalen Kunstrang genießen auch das Museum Schloss Moyland mit den Werken von Joseph Beuys und die Viersener Skulpturensammlung mit Werken unter anderem von Tony Cragg, Mark di

Niederrhein: Eine Wohlfühl-Therapie mit Champagnerluft, reicher Historie und ganz viel Kultur



Ganz besondere Naturerlebnisse sind Paddeltouren auf Niers, Lippe oder Rur.

Foto: Khalid Rashid

Suvero und Wang Du. Die Wurzeln der bäuerlichen Kultur lassen sich im Niederrheinischen Freilichtmuseum Grefrath erkunden.

Heute verbinden viele Hofcafés das Gefühl von bäuerlichem Leben und moderner Gastronomie. Tortenstücke mit Schattenwurf sind ebenso gefragt wie traditionelle niederrheinische Gerichte wie Schnibbelskuchen (Reibekuchen) oder Muurejubbil (Möhrengemüse). Köstlich und gemächlich ist auch die niederrheinische Kaffeetafel.





Gemütlich geht es auch zu bei einer Dampferfahrt auf dem Rhein. Die Atmosphäre an Deutschlands größtem Strom lässt sich auf den Rheinpromenaden in Rees und Emmerich besonders spüren. Schwimmen sollte man im Rhein nicht; dafür hat der Niederrhein etwa mit Nord- und Südsee in Xanten paradiesische Möglichkeiten. Kilometer langer Sandstrand, Wasserski, Tauchkurse: Surfin' Niederrhein mit Sommer, Sonne, Lebensfreude. Wem da noch ein richtiger Freizeitpark fehlt: bitte schön! Das Wunderland Kalkar ist eine Riesen-Attraktion für die ganze Familie. Fahrgeschäfte für Groß und Klein, Wasserrutsche und Achterbahn erwarten Sie dort. Aus dem ehemaligen Kühlturm des Kernkraftwerks, das nie ans Netz ging, ist heute eine Kletterwand geworden. Und vom Kettenkarussell über dem Turm hat man eine grandiose Aussicht auf den Rhein.

„Bei uns erleben die Gäste eine Auszeit vom Alltag. Sie können auf Genießer-Touren die schönen Dinge des Lebens entdecken und in unserer intakten Natur inspirierende Kulturangebote erleben“, betont die Geschäftsführerin von Niederrhein Tourismus, Martina Baumgärtner. An 365 Tagen im Jahr, denn der Veranstaltungskalender ist voller Highlights. Etwa mit dem Parookaville in Weeze, dem größten Festival für elektronische Musik in Deutschland mit rund 80.000 Besuchern, oder den Rockfestivals Haldern Pop in Rees und Eier mit Speck in Viersen. Dazu kommen traditionelle Stadtfeste, wie das Hansefest in Wesel, wo an die Zeit der Hanse am Niederrhein erinnert wird, oder der Internationale Straßenmal- und Straßenmusikwettbewerb in Geldern, bei dem Kunst aus Kreide den Straßenboden schmückt.





**IM BILD** Oben v. l.: Archäologischer Park Xanten (APX) aus der Luft; 400 m Freiluftweg mit Außenzelt im Grefrather EisSport & EventPark; das neugotische Wasserschloss *Schloss Moyland* bei Bedburg-Hau. Unten, v. l.: Xantener Nord- und Südsee; das Niederrheinische Freilichtmuseum des Kreises Viersen zeigt auf 4,5 Hektar die bäuerlich-handwerkliche Kultur des Niederrheins; *Haldenzauber* – der magische Lichtpark auf der Millicher Halde.

Im Winter sind die Weihnachtsmärkte ein großer Publikumsmagnet. Über 100 solcher Märkte hat der Niederrhein zu bieten. Ein besonderes Erlebnis ist in dieser Zeit auch der Haldenzauber auf der Halde in Hückelhoven. Das gilt auch für den Grefrather EisSport & EventPark, wo man die Schlittschuhe unterschnallen kann. Das Eissportzentrum bietet insgesamt 8.000 Quadratmeter Eislauffläche. In der urigen Pistenbar kann man sich mit heißer Schokolade aufwärmen und mit Snacks stärken.

Die schönen Dinge des Lebens lassen sich in den Wellnessoasen des Niederrheins genießen. Eine exklusive Wohlfühlzeit verspricht das Landhotel Voshövel in Schermbeck mit Saunalandschaften, Pools und Ruhewelten. Einen ganzen Saunapark hält das Waldhotel

Tannenhäuschen in Wesel bereit, einen Panorama-Pool mit freiem Blick in die Landschaft bietet das Hotel See Park Janssen in Geldern, und in der Sauna Embricana in Emmerich am Rhein kann man wählen zwischen Eisbrunnen und finnischer Erdsauna. „So gut. So weit.“: Das ist Niederrhein.



**IM NETZ**

[www.niederrhein-tourismus.de](http://www.niederrhein-tourismus.de)



# DER POTT KOCHT!

Die Metropole Ruhr, drittgrößter Ballungsraum Europas, demonstriert eindrucksvoll, wie eine Region sich innerhalb weniger Jahre wandeln kann. Den alten Industriekomplexen wurde neues Leben eingehaucht. Der Pott kocht und zwar ohne Kohle und Stahl. Rund 250 Festivals, 200 Museen, 120 Theater, 100 Kulturzentren, 100 Konzertsäle, zwei großen Musicaltheater, zahlreiche Varietés sowie Sport- und Freizeitparks – das Ganze vor der imposanten Kulisse von 3.500 Industriedenkmalern – das ist die Metropole Ruhr, eines der spannenden und zugleich einzigartigen Städtereiseziele in Europa! Wer das Ruhrgebiet noch nicht besonders gut kennt, sollte das unbedingt ändern – die Region verbindet Natur und Industriekultur auf einzigartige Weise miteinander. Die To-do-Liste für das Ruhrgebiet ist lang!

Foto: msc\_photographie - stock.adobe.com



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 17.05.2020 | Vivawest-Marathon Ruhrgebiet

Philipp Weber, Grenzstr. 1, 45881 Gelsenkirchen  
philipp.weber@mmpevent.de, [www.vivawest-marathon.de](http://www.vivawest-marathon.de)

### 06.09.2020 | Stadtwerke Halbmarathon Bochum

TV Wattenscheid, Sebastian Kraus, Hollandstr. 95, 44866 Bochum  
kraus@tv-wattenscheid-01.de, [www.stadtwerke-halbmarathon.de](http://www.stadtwerke-halbmarathon.de)

### 03.10.2020 | Sparkassen Halbmarathon Dortmund

Marcus Hoselmann, Holzrichterweg b38, 44229 Dortmund  
kontakt@sollwert.net, [www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de](http://www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de)

### 11.10.2020 | innogy Marathon Essen

Gerd Zachäus, Lührmannswald 24, 45149 Essen  
organisation@essen-marathon.de, [www.essen-marathon.de](http://www.essen-marathon.de)

**LAPADU** Entdecken, staunen, erleben – Willkommen in der schönsten Großstadtoase Deutschlands – dem Landschaftspark Duisburg Nord! Die britische Tageszeitung *The Guardian* zählt den Landschaftspark zu den zehn besten Stadtparks der Welt. Der, etwa 180 Hektar große Park rund um das stillgelegte Hüttenwerk in Duisburg-Meiderich kann ganzjährig und ohne zeitliche Einschränkung besucht werden – und das Beste daran: Der Besuch im Landschaftspark ist kostenlos.

Foto: Frank Wohlfell - stock.adobe.com

## Das Ruhrgebiet erwandern

Berge findet man im Ruhrgebiet nicht, dafür aber zahlreiche Halden. Von ihnen aus bietet sich ein tolles Panorama auf die Ruhrgebietsstädte und ihre Landmarken. Viele von ihnen wurden nicht nur begrünt und renaturiert, sondern auch mit einer Landmarke oder einem Kunstwerk verziert.

Nicht nur die Halde *Hoheward* hat ein tolles Panorama über das Ruhrgebiet, sondern auch die bekanntesten Halden *Tiger & Turtle* in Duisburg und der *Tetraeder* in Bottrop. Die Skulptur *Tiger & Turtle* gleicht einer Achterbahn. Diese ist sogar begehbar – bis auf den Looping natürlich. Besonders in den Abendstunden ist diese Skulptur ein Hingucker – dann erleuchtet sie in prachtvollem Licht. Der *Tetraeder* auf der Halde Beckstraße scheint zu schweben, denn das Stahlgerüst ragt 50 Meter in den Himmel. Industriekultur erleben!

Soul Food unter einem stillgelegten Hochofen, Vivaldis Opern in einer ehemaligen Maschinenhalle oder Klettern zwischen Hochöfen im ausgedienten Stahlwerk – diese atemberaubende Erlebnisse werden vor den monumentalen Stahlkulissen zu einzigartigen Momenten. Highlights wie das Klavierfestival Ruhr, die Ruhrtriennale oder das Traumzeit-Festival ziehen nicht zuletzt durch die industriekulturellen Inszenierungsorte Besucher aus der ganzen Welt an. Street-Food-Festivals, Konzerte, Geo-Caching oder Sportaktivitäten machen das industriekulturelle Erbe der Metropole Ruhr ganzjährig erlebbar.

Als Krönung veranstaltet die Ruhr Tourismus GmbH jedes Jahr die „ExtraSchicht – die Nacht der Industriekultur“. Hier kommen Menschen, Künstler und die Orte selbst in Bewegung und die Nacht bringt mit Lichtinstallationen die Industriekultur zum Leuchten. 2020 findet die *ExtraSchicht* am 27. Juni statt.

Seit 2015 verfügt das Ruhrgebiet sogar über sein eigenes „alpines“ Wandernetz: Beim Halden-Hügel-Hopping erklimmen Wanderer und Spaziergänger die natürlichen Erhebungen und die Berghalden des Ruhrgebiets und können von oben auf eine Region herunterschauen, die sich zuletzt neu erfunden hat und die sich immer noch weiter entwickelt.



Musterbeispiel für den Strukturwandel im Ruhrgebiet: der Innenhafen Duisburg

Foto: Marcus Retkowitz - stock.adobe.com

## Route der Industriekultur

Die „Route der Industriekultur“ ist das Herzstück des industriekulturellen Erlebens: Sie erschließt auf einem 400 km Straßenrundkurs und über 700 km Radwegenetz das Industrieerbe des Ruhrgebiets.





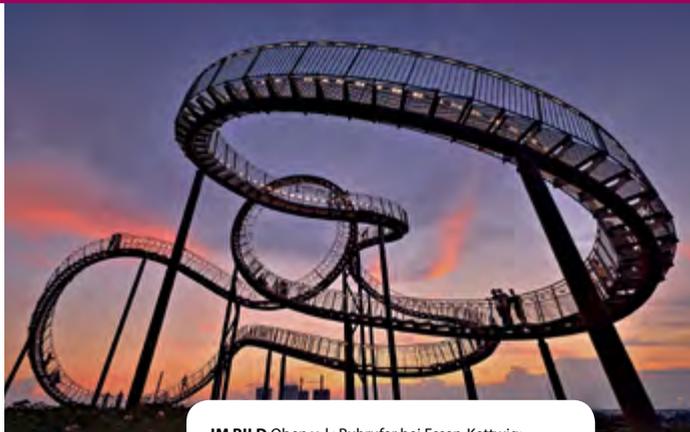
Sie umfasst dabei als Highlights 25 Ankerpunkte, die das Kernnetz der Route bilden; dieses wird durch 17 Panoramen, weithin sichtbare Landmarken des Strukturwandels, und 13 ehemalige Arbeitersiedlungen ergänzt. Darüber hinaus gibt es mit 30 Themenrouten und rund 1.000 Standorten abseits der Highlights, eine weitere Ebene der Information und des Erlebens. Aus diesen vielen einzelnen Standorten ergibt sich dieser einmalige industriell-kulturlandschaftliche Erlebnisraum, Metropole Ruhr.

### **Kulturreisen mit spannenden Events und viel Entertainment**

250 Festivals und Feste sorgen im Laufe eines Jahres in der Metropole Ruhr für beste Unterhaltung und kulturelle Höhepunkte. Das Spektakulärste darunter: die *ExtraSchicht*

am 27. Juni. In der Nacht der Industriekultur verwandeln sich alljährlich ehemalige Industrieanlagen der ganzen Region zwischen 18 und 2 Uhr in faszinierende Bühnen für Kunst und Entertainment aller Art. Für Liebhaber der schönen Künste ist eine Entdeckungsreise der Theaterlandschaft und der Kunstmuseen der Region ein absolutes Muss – am besten mit der RuhrKultur.Card. Diese konzentriert den Kunst- und Kulturraum Ruhr auf einer einzigen Karte und bildet das vielfältige und dichte Angebot an Kunstmuseen, Theatern und Kulturfestivals ab. Neben den Kulturnetzwerken Ruhr, mit den RuhrKunstmuseen und den RuhrBühnen, sind mit den Kurzfilmtagen Oberhausen, der Ruhrtriennale und den Ruhrfestspielen Recklinghausen, drei der großen überregionalen Kulturfestivals der Region ebenfalls in der Karte inkludiert.





## Das radrevier.ruhr – Radurlaub in der Metropole Ruhr

Ein dichtes Radwegenetz von über 1.200 Kilometern Länge durchzieht das Ruhrgebiet und dient als Grundgerüst für das „radrevier.ruhr“. Bestens ausgebaut, ehemalige Bahntrassen und landschaftlich attraktive Kanaluferwege verbinden viele Industriedenkmäler und Besucherhighlights und sorgen für sicheren und ungetrübten Radelspaß fernab des Straßenverkehrs.

Der 240 Kilometer lange „RuhrtalRadweg“ folgt der Ruhr von ihrer Quelle im Sauerland bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg und gehört zu den drei meistbefahrenen Fernradwegen in Deutschland. Die Route

**IM BILD** Oben v. l.: Ruhrufer bei Essen-Kettwig; Industrie und Natur, Ruhrgebiet und wilder Wald, das passt heute zusammen; Feuerwerk während der *Extraschicht* in Herten; die begehbare Achterbahn-Skulptur *Tiger & Turtle* im Duisburger Süden. Unten, v. l.: Dortmunder Hafen mit Altem Hafenanmt; das *radrevier.ruhr* durchzieht das Ruhrgebiet auf über 1.200 Kilometer Länge; Schwindelfrei? Der *Tetraeder* in Bottrop bietet 60 Meter oberhalb der Halde der Schachtanlage *Prosper* einen fantastischen Blick.

der Industriekultur per Rad verbindet in der Metropole Ruhr eindrucksvolle Industriedenkmäler und die Römer-Lippe-Route führt erlebnisungrige Radler von Detmold nach Xanten. Der flussbegleitende Fernradweg hat eine Länge von insgesamt 449 Kilometern.



IM NETZ

[www.ruhr-tourismus.de](http://www.ruhr-tourismus.de)





# IM LAND DER TAUSEND BERGE

Raus aus dem Alltag und hinein in die grüne Natur – so könnte man einen Besuch im Sauerland treffend beschreiben. Bietet die Region doch mit ihren vielfältigen Aktivitäten die perfekten Voraussetzungen für einen unvergesslichen Aufenthalt. Ob sportlich und aktiv, ruhig und entspannt oder aber ausgefallen und innovativ, ein Ausflug ins Sauerland lohnt sich immer. Foto: Dominik Richter - stock.adobe.com

## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### **18.07.2020 | Hochsauerlandlauf Altastenberg**

Ski-Club Altastenberg, Christoph Leber, Renauweg 24, 59955 Winterberg-Altastenberg  
kontakt@ski-club-altastenberg.de, [www.hochsauerlandlauf.de](http://www.hochsauerlandlauf.de)

### **17.10.2020 | Falke Rothaarsteig-Marathon Schmallenberg**

Bernhard Tröster, Eichenweg 30, 57392 Schmallenberg  
info@rothaarsteig-marathon.de, [www.rothaarsteig-marathon.de](http://www.rothaarsteig-marathon.de)

### **31.10.2020 | Südsauerlandlauf Wenden**

SG Wenden e.V., Kunibert Rademacher, Schlader Weg 6a, 57482 Wenden  
suedsauerlandlauf@sgwenden.de, [www.sgwenden.de](http://www.sgwenden.de)

### **31.12.2020 | Sparkassensilvesterlauf Werl-Soest**

Ingo Schaffranka, Seeuferst.33, 59494 Möhnesee  
schaffranka@hellwegsolution.de, [www.silvesterlauf.com](http://www.silvesterlauf.com)

**AB INS KÜHLE NASS** Nach einem Bericht der EU-Kommission schneiden im Sommer 2019 alle Badegewässer in Südwestfalen, der Möhnesee bei Soest, der Henneesee bei Meschede, der Diemelsee bei Marsberg, der Biggeseesee bei Olpe, der Sorpeseesee zwischen Sundern und Balve sowie der Hillebachsee bei Winterberg mit der Note „ausgezeichnet“ ab. Im Bild: Abendstimmung an der Aussichtsplattform „Biggeblick“ in Attendorn.

Quelle: [www.lokalplus.nrw](http://www.lokalplus.nrw) / Foto: Marcus Retkowitz - stock.adobe.com

**W**anderer und Spaziergänger finden in der Sauerland-Wanderwelt ausgezeichnete Bedingungen für ihre Ausflüge in die Natur. Denn nicht ohne Grund sind die Sauerland-Wanderdörfer als erste „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet worden. So steht perfektem Wandergenuss nichts mehr im Wege. Apropos Genuss: Für das leibliche Wohl nach einem ausgedehnten Ausflug durch die abwechslungsreiche Landschaft sorgen die Sauerländer Wandergasthöfe mit ihren lokalen Köstlichkeiten. Und das ist noch nicht alles. Gleich drei Weitwanderwege führen durch das Sauerland und bieten abwechslungsreiche Wanderkilometer. Der bekannteste unter ihnen ist dabei wohl der Rothaarsteig. Von Brilon bis nach Dillenburg in Hessen verläuft der 154 Kilometer lange „Weg der Sinne“ und gilt als einer der schönsten Höhenwege Europas. Ganze 250 Kilometer pures Wandervergnügen bietet der Sauerland-Höhenflug, der von Altena und Meinerzhagen im Westen bis ins hessische Korbach im Osten verläuft. „Zauberhaft mystisch“ sind Wanderer auf der Sauerland-Waldroute unterwegs. Mit einer einzigartigen Wegführung erstreckt sich der dritte große Fernwanderweg der Region auf 240 Kilometern von Iserlohn bis nach Marsberg.

Aber auch Radfahrer kommen im Sauerland voll auf ihre Kosten. Denn in der traumhaften Landschaft mit ihren malerischen Bergen und Tälern, den gewundenen Flussläufen und glasklaren Seen findet hier jeder die passende Route für sich und seine Ansprüche. Mit dem Tourenrad oder E-Bike lässt es sich auf den idyllischen Strecken über alte Bahntrassen oder auf einer der vielen Themenrouten entspannt die Region erkunden. Der SauerlandRadring etwa verbindet auf 84 Kilometern die Orte Finnentrop, Lennestadt, Schmallenberg und Eslohe und bietet mit seinen zahlreichen Museen

*„Sauerland, mein Herz schlägt für das Sauerland,  
begrabt mich mal am Lennestrand.  
Wo die Misthaufen qualmen, da gibt's keine Palmen.  
Sauerland, mein Herz schlägt für das Sauerland,  
vergrabt mein Herz im Lennesand,  
wo die Mädchen noch wilder als die Kühe sind ...“*

Die Iserlohner Band Zoff schrieb dem Sauerland 1982 mit *Sauerland* eine kleine Hymne. 2019 feierte die Band 40-jähriges Bestehen.

und Attraktionen wie dem Fledermaustunnel Abwechslung entlang der Strecke. Ergänzt um die 40 Kilometer lange HenneseeSchleife, können Radfahrer weiter bis nach Meschede fahren und finden dort Anschluss an den RuhrtalRadweg. Dieser führt auf 230 Kilometern von der Quelle der Ruhr in Winterberg bis zu ihrer Mündung in den Rhein bei Duisburg. Ganz im Norden der Region lockt der MöhnetalRadweg von Brilon bis Arnsberg-Neheim zu entspannten Ausfahrten entlang der Möhne. Aber auch Mountainbike-Fans finden im Land der 1000 Berge optimale Touren oder nutzen einen der zahlreichen Bike- und Trailparks. Hier können sie sich nach Herzenslust auspowern. Für Rennradfahrer gibt es im Sauerland mit über 70 Routen in den Schwierigkeitsgraden von leicht bis schwer ebenfalls unzählige Angebote – fantastische Ausblicke inklusive.

### **Erholung, Sport, Shoppen und mehr**

Wasserspaß pur gibt es an den fünf großen Sauerland-Seen zu erleben. Egal ob am Bigge- und Listersee, dem Hennesee, dem Diemelsee, dem Sorpesee oder aber dem Möhnesee, hier ist für Abwechslung weit über das reine Badeangebot im glasklaren Wasser hinaus gesorgt. Mit ihren unzähligen Aktivitäten, wie Angeln, Surfen oder Tauchen, bieten diese noch jede Menge weitere Freizeitmöglichkeiten. Genießer entspannen auf den zahlreichen Liegewiesen und Badestellen oder bei einer gemächlichen Fahrt mit den weißen Personenschiffen.





Für Flaneure und Städtebummler gibt es in den vielen historischen Stadtkernen und beschaulichen Örtchen mit den typischen Fachwerkhäusern allerhand zu entdecken.

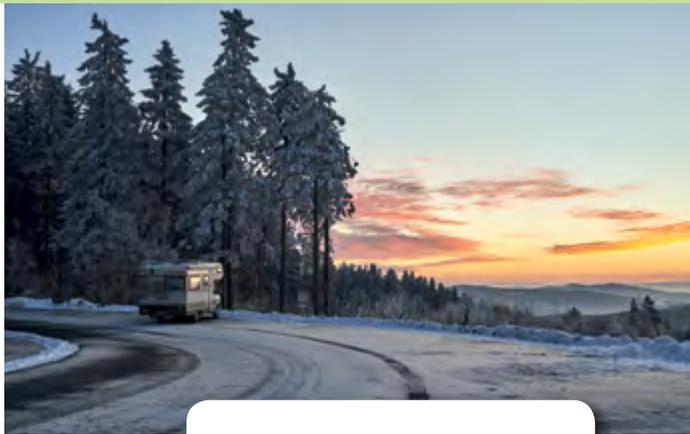
### Von unterirdisch bis historisch – das Sauerland einmal anders

Spannende Ausflugsziele bietet die Region jedoch nicht nur über Tage. Denn in den Tiefen der Erde begegnen Besucher in den Sauerland-Unterwelten unerwarteten Schätzen. Imposante Stalagmiten und Stalaktiten machen die Atta-Höhle in Attendorn zu einer der berühmtesten Höhlen ihrer Art. Im Sauerländer Besucherbergwerk Ramsbeck können die Besucher mit einer Lok in den Berg einfahren und bekommen einen umfangreichen Einblick in die Geschichte des Erz-Bergbaus in der Region. Bei einer Besichtigung der Bilsteinhöhle

bei Warstein lohnt sich zudem der Besuch des angrenzenden Wildparks mit großem Abenteuerspielplatz. Der faszinierenden Geschichte der Höhlenwelten von ihren Ursprüngen vor Millionen von Jahren bis zur heutigen Zeit kommt man im deutschen Höhlenmuseum und der Dechenhöhle näher. In den westfälischen Salzwelten in Bad Sassendorf erleben Besucher auf über 900 Quadratmetern Ausstellungsfläche alles Wissenswerte rund um das „weiße Gold“ von seiner Gewinnung bis zu seiner Heilkraft.

Einen Blick in die lange Historie des Sauerländer Handwerks und die regionale Industriegeschichte können Interessierte in einem der vielen Museen der Region werfen. So kann man in der Luisenhütte in Wocklum auf den Spuren der Eisenherstellung wandeln und in Workshops sogar selbst das traditionsreiche Schmiede-





handwerk ausprobieren. Ebenfalls spannend wird es im DampfLandLeute Museum in Eslohe. Auf über 2000 Quadratmetern wird anhand von historischen Kraftmaschinen gezeigt, wie der Mensch die Energie von Wasser und Feuer in der Vergangenheit für sich nutzte. Rund um das historische Drahtzieher-Handwerk dreht sich alles in Altena bei einem Besuch des Deutschen Drahtmuseums.

### Hohe Berge und rasante Rutschpartien

Hoch hinaus geht es in Willingen, ganz im Osten des Sauerlands, bei einer gemächlichen Fahrt mit der Ettelsberg-Seilbahn hinauf zum Hochheideturm. Von hier hat man einen einzigartigen Blick über die Region mit ihren grünen Wäldern und der typischen Hochheide. Karibisches Flair hingegen bietet das

**IM BILD** Oben v. l.: Segelboot auf dem Hennesee im Naturpark Sauerland-Rothaargebirge, dem zweitgrößten Naturpark Deutschlands; Burg Altena thront hoch über der alten Drahtzieherstadt an der Lenne und beherbergt die erste Jugendherberge der Welt; Wintercamping mit traumhafter Aussicht. Unten, v. l.: Naturidylle de luxe am Lenne-Ufer, sommerlicher Wiesenspaziergang, Pfarrkirche St. Aloysius in Iserlohn, Winter Wonderland auf dem Kahlen Asten.

Lagunen-Erlebnisbad mit Aqua-Rutschenpark, Erlebnisbecken und Kinderbadelandschaft. Ebenfalls wetterunabhängigen Spaß bietet das Erlebnisbad „Aqua Magis“ in Plettenberg. Gleich zwölf Rutschen laden hier zu rasanten Fahrten ein. Aber auch Entspannungssuchende finden mit dem großen Saunabereich, Ruhezonen und einem Solebecken ein breites Angebot.



### IM NETZ

[www.sauerland.com](http://www.sauerland.com)



# KULTUR ERLEBEN, HEIMAT FÜHLEN

Ausgezeichnete Wanderwege und ausgewilderte Wisente, Kunst und Konzerte im Wald, Bergbau und Barockmaler – die Region Siegen-Wittgenstein steckt voller Überraschungen. Ein Naturerlebnis der besonderen Art bietet sich Besuchern in den Wittgensteiner Wäldern: Dort leben die einzigen frei lebenden Wisente Westeuropas. In der Wisent-Welt können Besucher den größten Landsäugetieren des Kontinents ganz nah kommen. Foto: BLB-Tourismus GmbH



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### **03.05.2020 | Elleringhauser Ruthenberglauf**

TuS Elleringhausen, 59939 Olsberg-Elleringhausen  
[www.volkslauf-elleringhausen.net](http://www.volkslauf-elleringhausen.net)

### **23.06.2020 | AOK Firmenlauf Siegen**

Bahnhof Eintracht, Eiserfelder Straße 8, 57072 Siegen  
[info@anlauf-siegen.de](mailto:info@anlauf-siegen.de), [www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de)

### **20.09.2020 | Citylauf Bad Berleburg**

LG Wittgenstein, Volker Birkelbach, Unter der hohen Fuhr 14, 57319 Bad Berleburg  
[Volker.Birkelbach@t-online.de](mailto:Volker.Birkelbach@t-online.de), [www.lg-wittgenstein.de](http://www.lg-wittgenstein.de)

### **31.12.2020 | Silvesterlauf an der Obernau**

CVJM Siegen SG e.V., Christoph Mertens, Drosselweg 4 57250 Netphen  
[mertens-christoph@web.de](mailto:mertens-christoph@web.de), [www.cvjm-sport-siegerland.de](http://www.cvjm-sport-siegerland.de)

**FACHWERK UND FESTIVALS** Nicht nur in den weiten Wäldern, auch in den zahlreichen historischen Stadtkernen gibt es sehenswerte Ziele. Die Innenstadt des idyllischen Fachwerkkortes Freudenberg etwa ist als internationales Baudenkmal ein begehbares Schmuckkästchen. Zu den Veranstaltungshighlights in der Region zählen neben dem Siegener Sommerfestival die Aufführungen auf der Freilichtbühne Freudenberg und die Internationale Musikfestwoche auf Schloss Berleburg. *KulturPur*, das internationale Musik- und Theaterfestival, lockt jährlich Zehntausende auf den Giller bei Hilchenbach.

Foto: philippschumach - stock.adobe.com

## Wandern durch urwüchsige Wälder und an malerischen Wasserläufen entlang

Möchten Sie endlich mal wieder Baumwipfel flüstern und das Rascheln der Tiere im Wald hören? Abseits von Stress und Lärm das sanfte Rauschen der Blätterdächer genießen, leise murmelnde Bäche beobachten und fröhlich singende Vögel bestaunen? Dann nichts wie raus aus dem Rummel und rein in die Ruhe der waldreichsten Region Deutschlands. Erholen Sie sich in unseren fast unberührten, schier unendlichen Wäldern in Siegerland und Wittgenstein. Entdecken Sie verwunschene Täler, stolze Berggipfel, kleine Ortschaften mit denkmalgeschützten Fachwerkhäusern, malerische Graslandschaften mit Weidetieren und geheimnisvolle Wälder. Lassen Sie sich fernab von Hektik und Lärm der Städte treiben. Kommen Sie zur Ruhe, kommen Sie zu uns. Bei uns können Sie den Augenblick genießen und unvergessliche Momente erleben, Spaß haben und die Seele baumeln lassen.

In unserer herrlichen Naturlandschaft am Rothaargebirge ist die Natur noch urwüchsig und lädt zur Erholung ein. Wenn Sie möchten, können Sie den König der Wälder besuchen. Einst fast ausgestorben, laden die majestätischen und ruhigen Wisente heute wieder zur Audienz. Noch immer sind die größten Landsäugetiere Europas vom Aussterben bedroht und frei lebende Wisente gibt es in ganz Westeuropa nur hier in der Mittelgebirgslandschaft des Rothaargebirges. Seit 2013 durchstreift die Herde die Natur rund um Bad Berleburg. Ein faszinierendes Artenschutzprojekt! Da die Tiere scheu sind und in einem großen Territorium umherstreifen, bekommen Menschen sie normalerweise kaum zu Gesicht. Dafür gibt es die „Wisent-Wildnis am Rothaarsteig“ mitten im Grünen in Bad Berleburg. Derzeit leben zehn Tiere in Wingshausen auf

Seit 1991 entsteht nahe Hilchenbach immer zu Pfingsten in außergewöhnlicher Landschaft eine Zelttheaterstadt: KulturPur. Der „Giller“ bildet für fünf Tage die Kulisse für ein internationales Musik- und Theaterfestival ganz besonderer Art. In Zelten und in Open-Air-Veranstaltungen werden „Sahnestückchen“ aus Musik, Theater, Artistik und Kleinkunst geboten. Jedes Jahr strömen über 50.000 Besucher auf die Ginsberger Heide.



KulturPur ist eines der größten Zeltfestivals in Europa. Das größte der Zelte fasst bis zu 2.500 Personen.

Foto: Rene Achenbach

rund 20 Hektar Fläche in ihrer natürlichen und weitgehend naturbelassenen Umgebung. Erst im Sommer wurden wieder zwei Kälbchen geboren, die für eine besondere Faszination sorgen. Die „Wisent-Wildnis“ ist ein beliebtes Ausflugsziel, hier können Sie Wandergenuss, Familienausflug und Tierbeobachtung perfekt kombinieren. Eine Wanderung auf der rund 13,5 km langen Rothaarsteig-Spur „Wisentpfad“ ergänzt den Ausflug in die „Wisent-Wildnis“ bestens. Die weichen Waldwege und die eigens angelegten schalen Pfade, die auch kleine Wanderer und Naturentdecker erfreuen, werden Sie begeistern.



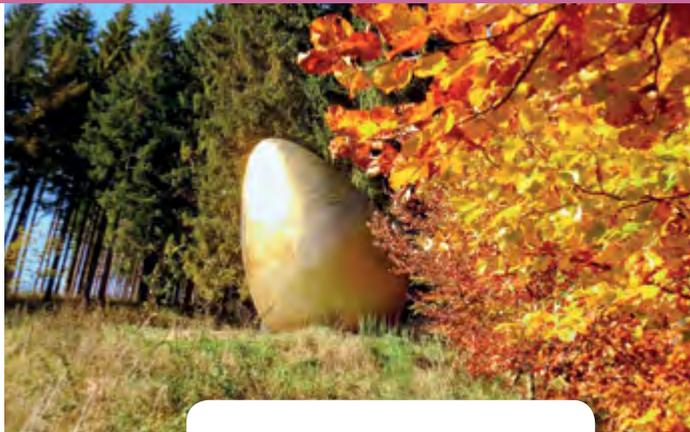


Ihre Kinder können auf dem Abenteuer-Spielplatz „Kleiner Wisent“ nach Herzenslust spielen, matschen und toben. Der Spielplatz kann unabhängig vom Eintritt in die „Wisent-Wildnis“ besucht werden. Die urige und gemütliche Wisent-Hütte direkt nebenan sorgt für einen vollen Magen und gute Laune bei Ihnen und Ihrer Familie.

Sie mögen es verwunschen und rätselhaft? Auf den Spuren des Kobolds Kleiner Rothaar rund um die wunderschöne Ilsequelle gibt es einiges zu entdecken: „Hier im Land der tausende Berge gab es vor Urzeiten viele rothaarige Kobolde wie mich – deshalb heißt es ja auch Rothaarergebirge, glaube ich ...“ – so wird der Kleine Rothaar zitiert. Auf diesem Märchenwanderweg wandern Sie durch das geheime Reich des uralten Quellenzauberers. Gemeinsam mit seiner

Freundin Otti, einer Waldeidechse, führt der Kobold Sie zu geheimen Plätzen, Schatztruhen und vielen sagenhaften Erlebnissen. Ihre Kinder können mit Tannenzapfen und Blättern lustige und kreative „Waldgesichter“ basteln oder nach geheimnisvollen Schätzen suchen. Unterwegs erfahren Sie mehr über die Sage des Quellenzauberers, der vor vielen Jahrhunderten hier im Reich der tausend Berge lebte. Viele Stationen regen Sie und Ihre Kinder zum Mitmachen an und lassen Sie die Geschichte selbst erleben. Wenn Sie müde geworden sind, können Sie sich auf einem der urigen und gemütlichen Waldsofas an der sagenumwobenen Ilsequelle erholen. Hier ist auch der ideale Ort für ein leckeres Picknick. Der etwa 1,8 km lange Rundweg startet in Heiligenborn in Bad Laasphe und ist ein Genuss für Körper und Geist.





**IM BILD** Oben v. l.: Der *Alte Flecken*, Freudenbergs historischer Stadtkern; Musikfestwoche auf Schloss Berleburg; Skulptur *Was war zuerst* auf dem Waldskulpturenweg. Unten, v. l.: Bergmann *Henner* am Siegufer zur blauen Stunde; Märchenwanderweg *Kleiner Rothaar*; von der Ginsburg reicht der Blick bis zum Siebengebirge und in die Hocheifel; entlang des 15 Kilometer langen *Schieferpfads* nimmt sich die Natur ihre Freiheit und entfaltet ihre volle Schönheit.

Ganz in der Nähe finden Sie auch das Quellgebiet von Eder, Sieg, Lahn und Ilse. Hier ist die Natur noch mystisch und ursprünglich und Sie atmen den würzigen Duft der Wälder. Und wenn die Sonne durch das Blätterdach bricht und den Nebel vertreibt, können Sie mit viel Glück an verborgenen Stellen im Wald Nymphen, Elfen oder Kobolde tanzen sehen. Genießen Sie die Abgeschiedenheit entlang der malerischen historischen Eisenstraße, einer Handels- und Fernverkehrsstraße, die schon zu vorgeschichtlicher Zeit genutzt wurde.

Und wenn Sie mal Lust auf Großstadt haben: Es ist nie weit bis nach Siegen mit der Kunst- und Kneipenszene, den Shoppingmeilen und der Universität. Stadt und Land, Tradition und Moderne, Vergangenheit und Gegen-

wart sind bei uns in Siegen-Wittgenstein keine Gegensätze. Uralte Zeugnisse des Bergbaus, moderne Kunst im Museum für Gegenwartskunst, wunderschöne Fachwerkhäuser im weltbekannten „Alten Flecken“ in Freudenberg, imposante Schlösser, die teilweise sogar noch bewohnt sind, und grüne Wälder mit knorrigen Bäumen – das alles finden Sie hier.



**IM NETZ**

[www.siegen-wittgenstein.info](http://www.siegen-wittgenstein.info)



# EIN ORT FÜR NEUE ENERGIE

„Das gibt es nur im Teutoburger Wald.“ Dieser Satz gilt für einzelne Sehenswürdigkeiten, vor allem jedoch für die ganz besondere Mischung: von urbaner Kultur mit ländlichen Genüssen. Von historischen Denkmälern und moderner Architektur. Von Gesundheitsurlaub und aktiver Erholung in einer Landschaft am Übergang von den nordwestlichsten Mittelgebirgen in die Norddeutsche Tiefebene.

Text: Thomas Sell, redaktionSell / Foto: danielpankoke - stock.adobe.com



## UNSERE TOP-LÄUFE DER REGION

### 26.04.2020 | Hermannslauf

TSVE 1890 Bielefeld e.V., Siegfriedplatz 1, 33615 Bielefeld  
info@hermannslauf.de, [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de)

### 13.06.2020 | Die Nacht von Borgholzhausen

LC Solbad Ravensburg, Hubert Kaiser, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen  
hubert.kaiser@bitel.net, [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

### 20.08.2020 | Detmolder Residenzlauf

Sportverband Detmold, Hermann-Funke-Str. 5, 32758 Detmold  
mail@detmolder-residenzlauf.de, [www.detmolder-residenzlauf.de](http://www.detmolder-residenzlauf.de)

### 29.08.2020 | Bergstadt Airfield Run Oerlinghausen

LG Oerlinghausen, Hartmut Ringel, Grüte 8, 33813 Oerlinghausen  
info@lg-oerlinghausen.de, [www.lg-oerlinghausen.de](http://www.lg-oerlinghausen.de)

**DIE VARUSSCHLACHT** Hermann war der Sohn eines Cheruskerfürsten und wurde wahrscheinlich im Jahr 17 v. Chr. geboren. Wie er allerdings wirklich hieß, ist ungewiss. Arminius nannten ihn die Römer. Luther nennt ihn Hermann, aus dem Altdeutschen übersetzt, bedeutet das so etwas wie *Krieger* oder *Heerführer* – mehr ein symbolischer Titel, als ein Name. Der Überfall der Germanen in den tiefen Wäldern wird zur Katastrophe für die Römer. Völlig unvorbereitet werden drei Legionen fast vollkommen vernichtet. Kaum eine Schlacht ist für die Suche nach einer frühen historischen Identität der Deutschen von größerer Bedeutung, als dieser Sieg der Germanen im Jahr 9 n. Chr. Der tatsächliche Austragungsort der Schlacht ist bis heute umstritten.

Foto: Joel Wüsthube - stock.adobe.com



**R**eisende Händler in den acht Hansestädten der Region, fromme Pilger und Wallfahrer, die seit Jahrhunderten zu christlichen Festen nach Paderborn, Herford oder Brakel kommen – der Teutoburger Wald ist eine Reise-Region mit langer Tradition. Die Wurzeln des modernen Tourismus' liegen erstens in den sieben Heilbädern, in den Kur- und Erholungsorten des Teuto, denn bereits seit dem 18. Jahrhundert kommen die Menschen in den „Heilgarten Deutschlands“, um ihre Leiden zu lindern, um wieder fit und vital zu werden. Mit Hilfe der natürlichen Heilmittel der Region und stets auf Grundlage der aktuellen medizinischen Forschung.

### Zahlreiche Qualitäts-Wanderwege und ein Top Trail

Zweitens zählt der Teutoburger Wald seit jeher zu den Trendsettern des Wander-Tourismus. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts suchten gestresste Städter erholsame, naturnahe Wege in unverfälschter Natur – und fanden auf den Kämmen des Teuto den 1902 angelegten Hermannsweg und den 1900 eingeweihten Eggweg. Beide gehören heute zu den Qualitätswegen „Wanderbares Deutschland“ im Teuto und bilden gemeinsam die „Hermannshöhen“, einen der „Top Trails of Germany“.

Genauso wie die Wanderwege und die Vitalangebote sind auch alle übrigen touristischen Möglichkeiten auf der Höhe der Zeit und wurzeln in einer guten Tradition der Gastlichkeit. So etwa die kulinarischen Spezialitäten Westfalens, die sich in den vier Museen des Westfalen Culinarium in Nieheim erleben lassen: Pumpernickel, Schinken, Käse und Bier. Es gibt sie, genau wie den westfälischen Pickert oder den Steinhäger, unverfälscht in gemütlichen Bauernhof-Cafés und Ausflugslokalen. Feldfrische, regionale Spezialitäten werden jedoch von kreativen Köchen auch neu, auf

Erleben Sie die landschaftliche und kulturelle Vielfalt der Reisegebiete mit ihren Städten und Orten in der Ferienregion Teutoburger Wald: vom Wiehengebirge und der Porta Westfalica im Norden bis zur Paderborner Hochfläche im Südwesten, vom UNESCO Welterbe Corvey an der Weser im Südosten bis zum Gerry-Weber-Stadion in Halle (Westf.) im Nordwesten.



Im Sommer treffen sich die weltbesten Tennis-Asse beim einzigen deutschen ATP Rasen-Turnier, den Noventi Open, in Halle (Westfalen).

Foto: dpa Picture-Alliance GmbH

eine leichte und zeitgemäße Art, zu feinen Menüs verarbeitet.

### Das Hermannsdenkmal und weitere Wahrzeichen

Und auch die Landmarken und Wahrzeichen des Teutoburger Waldes wirken, obwohl sie Langem weithin bekannt, keineswegs angestaubt. Eine interaktive Ausstellung an den Externsteinen informiert unterhaltsam über die Natur- und Kulturgeschichte der prägnanten Felsnadeln.





Das deutsche Stonehenge? Auch bei den Externsteinen könnten frühzeitliche Astronomen am Werk gewesen sein. Das kreisrunde Loch, das in eine Wand der Höhenkammer in 30 m Höhe geschlagen wurde, weist jedenfalls hochpräzise auf jene Stelle am Horizont, an der die Sommersonne aufgeht, und auf einen Punkt, den der Mond bei seiner nördlichsten Bahn durchläuft. Der Physiker Dr. Burkard Steinrücken schreibt in seiner 2015 veröffentlichten Studie von einer „außerordentlichen Güte und Genauigkeit der in Frage stehenden Peilungen“ ferner nennt er die Externsteine „herausragende Kandidaten für eine Stätte mit astronomischer Funktion“.

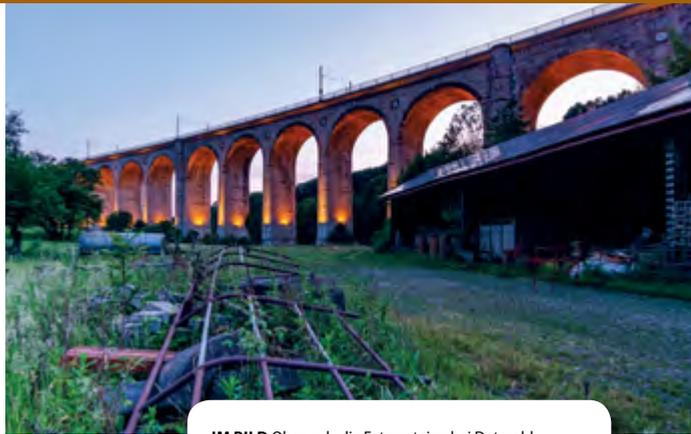
Das UNESCO-Welterbe Corvey lässt sich bei geführten Rundgängen, aber auch bei Kulturveranstaltungen erleben. Kloster Dalheim zeigt neben seiner europaweit einzigartigen Ausstellung zu 1700 Jahren Klosterkultur immer wieder außergewöhnliche Sonderausstellungen. Und das Hermannsdenkmal, 1875

eingeweiht und heute unter den Top 15 der beliebtesten Sehenswürdigkeiten bundesweit, ist Dreh- und Angelpunkt einer facettenreichen Freizeit- und Erlebnislandschaft mit Freilichtbühne und Kletterpark. In den Städten hat neben historischen Gebäuden auch zeitgenössische Architektur ihren Platz. Die Kunsthalle Bielefeld mit ihrer Sammlung der klassischen Moderne und das MARTa Herford von Stararchitekt Gehry mit Ausstellungen zeitgenössischen Designs sind weithin beachtete Beispiele dafür.

### **Erlebnis Erdgeschichte und Landschaftsgenuss in zwei Naturparks**

Nicht zuletzt ermöglicht die Ferienregion Teutoburger Wald zeitloses Naturerleben. Die Naturparke Teutoburger Wald/Eggegebirge und TERRA.vita bewahren die einzigartigen





**IM BILD** Oben v. l.: die Externsteine bei Detmold; Bielefeld zur blauen Stunde; das 482 m lange Altenbeker Viadukt ist Europas längste Kalksteinbrücke; Unten, v. l.: Luftaufnahme von Bentfeld im Kreis Paderborn; UNESCO-Weltkulturerbe: das karolingische Westwerk der ehemaligen Benediktinerabtei Corvey, Paderborner Markt mit Gaukirche; der Lippesee mit Wehr.

Landschaften der nordwestlichsten Mittelgebirge und machen deren Lebensräume und Naturphänomene erlebbar. Etwa geologische Zeugnisse aus 300 Millionen Jahren Erdgeschichte, die im TERRA.vita-Park einzigartig lückenlos erhalten sind – deshalb nahmen die Vereinten Nationen ihn 2015 auf in die erlesene Gruppe der UNESCO Global Geoparks. GPS-Wege, Naturerlebnis-Pfade und -Stationen machen die Heidelandschaft der Senne rund um die Ems-Quelle oder die blütenreichen Magerrasen an der Nethe mit ihrer unglaublichen Schmetterlings-Vielfalt begreifbar. Einen neuen Höhepunkt bildet dabei der Weser-Skywalk – die Aussichtsplattform hoch über der Weser bei Beverungen lässt weit blicken auf den Flusslauf im Dreiländereck von NRW, Hessen und Niedersachsen.

Auch Radfahrer finden in einem dicht geknüpften Wegenetz spannende Themenrouten, Ausflugsfahrten und Fernwege. Zudem gibt es im Teuto 18 Golfplätze, wunderschöne Reviere für Kanuten und Kletterparcours für jeden Anspruch. Und wem die unzähligen Aussichtspunkte auf den Gebirgskämmen nicht genügen sollten: Bei einer Ballonfahrt gibt es den landschaftlichen Reichtum des Teuto auf einen Blick.



**IM NETZ**

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





**pulsschlag**  
event · marketing · service



Sonntag, 19. Januar  
**Winterstaffel Pulheim**

Samstag, 14. März  
**Rodenkirchen LÄUFT**

Samstag, 11. April  
**Osterlauf Köln**

Sonntag, 17. Mai  
**Frühlingslauf Frechen**

Sonntag, 7. Juni  
**Stadionlauf Köln**

Freitag, 24. Juli  
**RUN Köln**

Sonntag, 9. August  
**KölnTurm Treppenlauf**

Freitag, 14. August  
**Altstadtlauf Köln**

Freitag, 4. September  
**Abendlauf Bergheim**

September  
**TOWERRUN Rottweil**

November  
**Martinslauf Sindorf**

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

# TERMINE 2020

| LV            | Datum      | Veranstaltung                                    | Verein                        | Kontakt   |
|---------------|------------|--|-------------------------------|---|
| <b>JANUAR</b> |            |  |                               |   |
| NO            | 01.01.2020 | 42. Neujahrsbenefizelauf des LSV Porz            | LSV Porz                      | Helmut Urbach, Josefstraße 64<br>51143 Köln, Tel.: 0220352392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de                    |
| NO            | 04.01.2020 | 45. Gillrath Crosslauf - Rur-Eifel-Volkslauf Cup | DJK Gillrath 1911             | Sebastian Dietz, Alleebusch 4<br>52511 Geilenkirchen<br>E-Mail: sebastian.dietz@djk-gillrath.de                       |
| NO            | 05.01.2020 | 42. Ratinger Neujahrslauf                        | ASC Ratingen West             | Jürgen Robbel, Gothaer Straße<br>40880 Ratingen, Tel.: 0157/87838003<br>E-Mail: neujahrslauf@asc-ratingen.de          |
| NO            | 11.01.2020 | Angerlauf  | TuSpo Huckingen 1898          | Hans-Joachim Claassens, Dahlienstr. 54<br>47249 Duisburg, Tel.: 0203701351<br>E-Mail: monika.claassens@gmail.com      |
| WE            | 11.01.2020 | 37. Oelder Crosslauf                             | LV Oelde                      | LV Oelde, Postfach 3427, 59283 Oelde<br>Tel.: 0170/9648472<br>E-Mail: crosslauf@lv-oelde.de                           |
| NO            | 11.01.2020 | 50. Winterlaufserie 2019/2020, 3. Lauf           | Sport-gemeinschaft Bockenberg | Hans-Georg Bute, Hardtweg 42<br>51429 Bergisch Gladbach<br>Tel.: 02204/72685<br>E-Mail: sg-bockenberg@freenet.de      |
| WE            | 12.01.2020 | 35. Bönener Lauf – 5. Lauf am Förderturm         | LF Bönen                      | Jürgen Korvin, Platanenallee 18 A<br>59425 Unna, Tel.: 02303/962278<br>E-Mail: info@lauffreundeboenen.de              |
| NO            | 18.01.2020 | AOK Winterlaufserie des ASV Duisburg 2020        | ASV Duisburg                  | Erwin Schmitz, Prinz-Albrecht-Str. 1<br>47058 Duisburg, Tel.: 0203336266<br>E-Mail: info@asv-duisburg.de              |
| NO            | 18.01.2020 | 28. Waldlauf auf den Hinsbecker Höhen            | VFL Hinsbeck                  | Nicole Heydhausen<br>Franziskusstr. 15, 41334 Nettetal<br>E-Mail: n.heydhausen@vfl-hinsbeck.de<br>www.vfl-hinsbeck.de |
| NO            | 18.01.2020 | 24. Crosslauf in Straberg                        | FC Straberg                   | Jürgen Czommer, Mühlenbuschweg 93<br>41542 Dormagen, Tel.: 01719327180<br>E-Mail: jczommer@yahoo.de                   |
| NO            | 18.01.2020 | 64. TUSEM Waldlaufserie, Lauf 1                  | Tusem Essen-Margarethenhöhe   | Stefan Losch<br>Am Krausen Bäumchen 47, 45136 Essen<br>Tel.: 0163/7818931<br>E-Mail: sl_runner@gmx.de                 |
| WE            | 18.01.2020 | 11. Lauf um den Halterner See                    | Spiridon Haltern              | Alfred Pieper, Danziger Straße 4<br>45721 Haltern am See, Tel.: 02364/7070<br>E-Mail: webmaster@spiridon-haltern.de   |
| WE            | 18.01.2020 | Kurparklauf                                      | DJK GW Werl                   | Joachim Schneider, Cappstrasse 14<br>59457 Werl, Tel.: 02922/83439<br>E-Mail: meldungen@djk-werl.de                   |



# MY NEXT FINISH

[www.mynextfinish.com](http://www.mynextfinish.com)



**HIER BUCHST DU DEINEN STARTPLATZ  
BIS ZU 30 PROZENT GÜNSTIGER!**

**DEINE VORTEILE:**

- ✓ *Schnell und einfach zum Bestpreis buchen*
- ✓ *Angebote per Newsletter erhalten*
- ✓ *an attraktiven Gewinnspielen teilnehmen*
- ✓ *mit jeder Buchung für Kinder in Not spenden*

*Jetzt registrieren und tolle Events finden!*  
**[www.mynextfinish.com](http://www.mynextfinish.com)**

|                |            |  |                                 |  |
|----------------|------------|--|---------------------------------|--|
| NO             | 19.01.2020 | 9. Winterlaufserie der Hildener AT   | Hildener AT                     | Sven Reuter<br>Am Holterhöfchen 22, 40724 Hilden<br>Tel.: 02103/2959113<br>E-Mail: sven.reuter@hat-fit.de                |
|                | 19.01.2020 | <b>Am 19. Januar 2020 fällt der Startschuss zur GVG-Winterstaffel in Pulheim!</b><br>DER KLASSIKER IM RHEINLAND: Zum 23. Mal startet einer der größten Staffelwettbewerbe im Rheinland. Die Start- und Zielzone ist gleichzeitig auch die Wechselzone. Mehr Hot-Spot in einem Staffelwettbewerb geht nicht. Du willst es individueller? Start über drei Einzelstrecken: 5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon möglich.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b> |                                 |  |
| NO             | 26.01.2020 | Insellauf zur Insel Grafenwerth  | SSF Bonn                        | Nicole Bonnie, Kölnstr. 313a<br>53117 Bonn, Tel.: 0179 1097736<br>E-Mail: finanzen@ssf-bonn-triathlon.de                 |
| WE             | 26.01.2020 | 46. Winterlaufserie  | OSC 01 Hamm                     | Ulrich Vielberg<br>Amtsstrasse 23, 59073 Hamm<br>E-Mail: lg-hamm@t-online.de   |
| NO             | 26.01.2020 | 1. Winterlauf des LSV Porz   | LSV Porz                        | Helmut Urbach, Josefstraße 64<br>51143 Köln, Tel.: 0220352392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de                       |
| <b>FEBRUAR</b> |            |  |                                 |  |
| NO             | 01.02.2020 | Meerhardt Extreme 2020   | TSV Dieringhausen               | Dieter König, Im Aggersiefen 26<br>51645 Gummersbach<br>Tel.: 0170/3114836,<br>E-Mail: koenigdieter@arcor.de             |
| NO             | 01.02.2020 | 64. TUSEM Waldlaufserie, Lauf 2  | Tusem Essen-Margarethenhöhe     | Stefan Losch, Am Krausen Bäumchen<br>47, 45136 Essen, Tel.: 0163/7818931<br>E-Mail: sl_runner@gmx.de                     |
| NO             | 01.02.2020 | 6. Crosslauf am Petrusheim mit Regionsmeisterschaft  | Turn- und Spielv. Weeze 1910/19 | Karl-Heinz Weyenberg, Gehrstr. 5<br>47652 Weeze, Tel.: 02837/668712<br>E-Mail: leichtathletik@tsv-weeze.de               |
| NO             | 02.02.2020 | 9. Winterlaufserie der Hildener AT   | Hildener AT                     | Sven Reuter, Am Holterhöfchen 22<br>40724 Hilden, Tel.: 02103/2959113<br>E-Mail: sven.reuter@hat-fit.de                  |
| WE             | 09.02.2020 | 46. Winterlaufserie  | OSC 01 Hamm                     | Ulrich Vielberg<br>Amtsstrasse 23, 59073 Hamm<br>E-Mail: lg-hamm@t-online.de   |
| NO             | 09.02.2020 | 2. Winterlauf des LSV Porz   | LSV Porz                        | Helmut Urbach<br>Josefstraße 64, 51143 Köln<br>Tel.: 0220352392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de                     |
| NO             | 15.02.2020 | AOK Winterlaufserie des ASV Duisburg 2020  | ASV Duisburg                    | Erwin Schmitz, Prinz-Albrecht-Str. 1<br>47058 Duisburg, 0203336266<br>E-Mail: info@asv-duisburg.de                       |
| NO             | 15.02.2020 | 27. ENERGIE CROSS NEUKIRCHEN   | SG Neukirchen-Hülchrath         | Dr. Bernd Juckel, Konrad-Thomas-Str.<br>24, 41515 Grevenbroich, 02181/490740<br>E-Mail: abteilungsleiter@sgnh-la.de      |
| WE             | 16.02.2020 | Bertlicher Straßenläufe  | SuS Bertlich                    | Brigitte Rode<br>Heinrich-Obenhaus-Str. 45<br>45701 Herten, Tel.: 0162/8230981<br>E-Mail: leichtathletik@sus-bertlich.de |

|             |            |   |                             |  |
|-------------|------------|---|-----------------------------|--|
| NO          | 16.02.2020 | 9. Winterlaufserie der Hildener AT  | Hildener AT                 | Sven Reuter, Am Holterhöfchen 22, 40724 Hilden, Tel.: 02103/2959113, E-Mail: sven.reuter@hat-fit.de                                |
| NO          | 22.02.2020 | 39. Hardter Straßenlauf   | LG Mönchengladbach          | Brigitte Schmitz, Karrenweg 202 41169 Mönchengladbach<br>Tel.: 0176/22867950<br>E-Mail: webmaster@lg-moenchengladbach.de           |
| WE          | 23.02.2020 | 46. Winterlaufserie   | OSC 01 Hamm                 | Ulrich Vielberg<br>Amtsstrasse 23, 59073 Hamm<br>E-Mail: lg-hamm@t-online.de   |
| NO          | 29.02.2020 | 13. Crosslauf rund um den Junkerberg  | TuS 1920 Jahn Hilfarth      | Rolf Schmitz<br>Mühlenstraße 47, 41836 Hückelhoven<br>Tel.: 02433/952597<br>E-Mail: stephanie.schmitz-goerres@tus-jahn-hilfarth.de |
| WE          | 29.02.2020 | 27. Bad Salzuflen Marathon  | LC 92 Bad Salzuflen         | Frank Schroeder<br>Südstr. 8, 32107 Bad Salzuflen<br>Tel.: 052223630700<br>E-Mail: frank.schroeder@lc92.de                         |
| <b>MÄRZ</b> |            |   |                             |  |
| NO          | 01.03.2020 | 39. Straßenlauf Rund um das Bayer-Kreuz   | TSV Bayer 04 Leverkusen     | Karin Hortien<br>Kalkstr. 46, 51377 Leverkusen<br>E-Mail: leichtathletik@tsvbayer04.de   |
| WE          | 01.03.2020 | 45. Internationaler Luisenturm Lauf   | LC Solbad Ravensberg        | Sabine Lünstroth<br>Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen<br>Tel.: 05425/7135<br>E-Mail: info@lcsolbad.de                               |
| NO          | 01.03.2020 | 3. Winterlauf des LSV Porz  | LSV Porz                    | Helmut Urbach, Josefstraße 64 51143 Köln, Tel.: 0220352392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de                                    |
| WE          | 07.03.2020 | 29. Langenberger Volkslauf mit Walking  | TV Einigkeit Langenberg     | Michael Irrgang, Nelkenstraße 39 53840 Troisdorf, Tel.: 01733458164<br>E-Mail: michaelirrgang@netcologne.de                        |
| NO          | 08.03.2020 | 6. Belgenbach-Trail Monschau Eifel-Extrem   | TV Eifeler Turnkraft Konzen | Helmut Hoff, Am Lutterbach 37 52156 Monschau, Tel.: 024724551<br>E-Mail: hel-run@t-online.de                                       |
| NO          | 08.03.2020 | 7. Selfkantlauf 2020  | Gemeinde Gangelt            | Achim Tholen, Freihof 2, 52538 Gangelt<br>Tel.: 01785322493,<br>E-Mail: info@selfkantlauf.de                                       |
| NO          | 14.03.2020 | AOK Winterlaufserie des ASV Duisburg 2020   | ASV Duisburg                | Erwin Schmitz, Prinz-Albrecht-Str. 1 47058 Duisburg, Tel.: 0203336266<br>E-Mail: info@asv-duisburg.de                              |
|             | 14.03.2020 | <b>RODENKIRCHEN LÄUFT am 14.03.2020 im Forstbotanische Garten.</b><br>Mach den Rundkurs im Forstbotanischen Garten zu deinem persönlichen Lauferlebnis.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b> |                             |  |
| WE          | 14.03.2020 | 45. Ruhrtaallauf - Lauf der Hellwegserie  | VfL Fröndenberg             | Heike Hoffmann, Goethestraße 13 58730 Fröndenberg, Tel.: 02373973214<br>E-Mail: Heike.Hoffmann@vfl-froendenberg.de                 |

|    |            |   |                                |   |
|----|------------|---|--------------------------------|---|
| WE | 14.03.2020 | 25. LSF-Straßenlauf und<br>19. Firmenlauf                         | LSF Münster                    | Jürgen Sieme<br>Bockhorststr. 57, 48165 Münster<br>E-Mail: juergen.sieme@gmx.de   |
| NO | 15.03.2020 | 31. Neandertallauf  | TSV Hochdahl                   | Ulrike Fritz, Sedentaler Straße<br>40699 Erkrath, Tel.: 02104/80992-0<br>E-Mail: neandertallauf@tsv-hochdahl.de                 |
| WE | 15.03.2020 | 43. Coesfelder Heidelauf  | DJK Eintracht<br>Coesfeld-VBRS | Thomas Borgert<br>Reiningstr. 12, 48653 Coesfeld<br>E-Mail: wettkampfbuero@lg-coesfeld.de                                       |
| NO | 15.03.2020 | 50. Internationaler<br>Eschweiler Volkslauf                       | Leichtathl.-SG<br>Eschweiler   | Wolfgang Halscheid<br>Heidestraße 4a, 52249 Eschweiler<br>Tel.: 02403/37558<br>E-Mail: wolfgang.halscheid@<br>LSG-Eschweiler.de |
| NO | 15.03.2020 | 16. GVG-Donatuslauf   | LG Donatus<br>Erfstadt         | Johannes Schuck, Schillerstraße 13<br>53919 Weilerswist, Tel.: 0172/1603140<br>E-Mail: Johannes.Schuck@t-online.de              |
| WE | 15.03.2020 | 28. Straßenlauf rund um<br>die Wibbelkapelle                      | LG Ahlen                       | Frank Schwarte, Dornbreite 22<br>59227 Ahlen, Tel.: 02528/24 51 51<br>E-Mail: frank.schwarte@lgahlen.de                         |
| WE | 15.03.2020 | 38. Freienohler Crosslauf<br>Volksbank Sauerland Lauf<br>Cup 2020 | TuRa Freienohl                 | Peter Schnettler, Voltmannstr 259<br>33613 Bielefeld, Tel.: 0151/53793110<br>E-Mail: crosslauf@tura-freienohl.de                |
| NO | 15.03.2020 | 34. Sonsbecker<br>Frühjahrswaldlauf                               | SV Sonsbeck                    | Lucie Raap, Raysebruch 19<br>47665 Sonsbeck, Tel.: 02838/96241<br>E-Mail: lucie.raap@t-online.de                                |
| NO | 20.03.2020 | 5. Nachtlauf Rund um den<br>Fühlinger See                         | LLG 80<br>Nordpark Köln        | Heijo Fetten, Georg-Fuchs-Str. 1<br>50737 Köln, Tel.: 0221/5606626<br>E-Mail: info@llg80.de                                     |
| WE | 21.03.2020 | 28. Sälzerlauf  | VfB Salzkotten                 | Thorsten Jaspert, Binnere Straße 7<br>33154 Salzkotten, Tel.: 05258/974544<br>E-Mail: vorstand@saelzerlauf.de                   |
| WE | 21.03.2020 | 41. Stromberger<br>Burggrafenlauf                                 | LV Oelde                       | LV Oelde<br>Postfach 3427, 59283 Oelde<br>E-Mail: c.golka@lv-oelde.de   |



**RACE RESULT**

**DEUTSCHLANDS  
NUMMER EINS  
FÜR ZEITNAHME**

www.raceresult.com

©Norbert Wilhelmi

|    |            |   |                              |  |
|----|------------|---|------------------------------|--|
| NO | 22.03.2020 | 46. Königsforst-Marathon mit Halbmarathon | TV Refrath                   | Jochen Baumhof<br>Sperberweg 16, 51515 Kürten<br>Tel.: 02207/5987<br>E-Mail: jochen.baumhof@lauf-lauf.com  |
| NO | 22.03.2020 | 35. Dürener-Sparkassen-Stadtlauf          | AS Düren 12                  | Udo Biege, Am kühlen Graben 28<br>52355 Düren, Tel.: 02421/64842<br>E-Mail: udo.biege@duerener-stadtlauf.de  |
| NO | 22.03.2020 | 50. Schülerwaldlauf                       | DJK VFL Forstwald            | Sandra Rohwedder<br>Bellenweg 19, 47804 Krefeld<br>E-Mail: vorstand@djk-vfl-forstwald.de   |
| WE | 22.03.2020 | 35. Weser-Werre-Volkslauf                 | TG Werste                    | Ralf Heine, Kappenberger Str. 90<br>32545 Bad Oeynhausen<br>Tel.: 05731/92490<br>E-Mail: m-heine@top-owl.de  |
| NO | 22.03.2020 | Stadtwerke dinslaken energyrun.           | Marathon Dinslaken           | Manfred Feldkamp, Sibyllenweg 16<br>46537 Dinslaken, Tel.: 0163/9804154<br>E-Mail: manfred@marathon-dinslaken.de   |
| NO | 22.03.2020 | 10. Kölner Frühlingslauf                  | LT DSHS Köln                 | Claudia Schneider, Am Sportpark<br>Müngersdorf 6, 50259 Pulheim<br>Tel.: 0221/49822290<br>E-Mail: c.schneider@lt-dshs-koeln.de   |
| NO | 28.03.2020 | 37. Lauf Rund um die Aggertalsperre       | LG Gummersbach               | Georgios Keloudis, Buchenweg 10<br>51643 Gummersbach<br>Tel.: 0179/4610564<br>E-Mail: georgios.keloudis@t-online.de  |
| WE | 28.03.2020 | 9. Ibbenbürener Klippenlauf               | Marathon Ibbenbüren          | Rainer Rottmann, An der Zechenbahn<br>12, 49477 Ibbenbüren, Tel.: 0545145111<br>E-Mail: rainer.rottmann@marathon-ibbenbueren.de  |
| NO | 29.03.2020 | 53. Frühjahrslauf                         | Turngemeinde 1881 Düsseldorf | Rosemarie Bendt<br>Stoffeler Kapellenweg 65<br>40225 Düsseldorf, Tel.: 0171/8374089<br>E-Mail: info@tg81.de  |
| NO | 29.03.2020 | Basteilauflauf Köln                       | Kölner Verein für Marathon   | Köln Marathon Veranstaltungs- und Werbe GmbH, Sportpark Müngersdorf / Radstadion, Peter-Günther-Weg<br>50933 Köln, Tel.: 0221/33 77 73-11<br>(Mo-Do 9:00 bis 13:00 Uhr)<br>Fax: 0221/33 77 73-10<br>E-Mail: info@koeln-marathon.de<br>www.RheinEnergieMarathon.Koeln |
| NO | 29.03.2020 | 15. Zülpicher Chlodwiglauf                | TuS Chlodwig Zülpich         | Alois Drach, Geicher Gasse 22<br>53909 Zülpich, Tel.: 02252/6620<br>E-Mail: alosdrach@freenet.de   |
| WE | 29.03.2020 | 38. Gütersloher Dalkelauf                 | Gütersloher TV               | Sabine Röhrs<br>Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh<br>Tel.: 05241 36736, E-Mail: kontakt@guetersloher-turnverein.de  |
| WE | 29.03.2020 | 5. Werler Frühlingslauf                   | DJK GW Werl                  | Heinz Schulz, Conrad-von-Soest-Str. 27<br>59457 Werl, Tel.: 02922/ 1224<br>E-Mail: dj-k-werl-langlauf@t-online.de  |



# PARKHAUS P6 CHARITY-LAUF

**3. APRIL 2020**

AUF DIE (PARK-)PLÄTZE.  
**FERTIG. SPENDE.**

**MACHEN SIE MIT BEIM PARKHAUS-P6-HÖHENLAUF  
UND ERLAUFEN GELD FÜR DEN GUTEN ZWECK.**

**JETZT ANMELDEN AUF: [WWW.RUHRPARK.DE](http://WWW.RUHRPARK.DE)**



**RUHR PARK**  
— ★ ★ ★ ★ —

# OSTERLAUF KÖLN

5 KM | 10 KM | 15 KM

3 LÄUFE | 1 START  
5 KM | 10 KM | 15 KM



11. APRIL 2020 | RHEINENERGIESTADION

OSTERLAUF-KOELN.DE



pulsschlag  
event · marketing · service



**APRIL**

|    |            |  |                                      |  |
|----|------------|--|--------------------------------------|--|
|    | 03.04.2020 | <b>Unexpected Run – einzigartiger Charity Parkhauslauf</b><br>Du hast gute Vorsätze? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich. Denn es ist wieder soweit, der Charity Parkhauslauf findet 2020 zum dritten Mal im Ruhr Park Bochum statt und ist der einzige Parkhauslauf der Region! Das P6 ist ein Parkhaus mit 6 Etagen, welches es als Rundkurs zu durchlaufen gilt. Ein umfangreiches Rahmenprogramm im Parkhaus P6 und im Ruhr Park machen diese Laufveranstaltung zu einem außergewöhnlichen Erlebnis. Die Einzigartigkeit dieses Events wird auch durch die Streckenführung verstärkt. Es sind zwar nur 17,5 Höhenmeter pro Runde, jedoch geht es diese hoch und natürlich auch wieder hinunter. Dazu kommen kurze Geraden und häufige Kurven und somit ständige Tempo- und Rhythmuswechsel. Anspruchsvoll und einzigartig – eine echte Bergetappe im Herzen des Ruhrgebiets.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ruhrpark.de">www.ruhrpark.de</a></b> |                                      |  |
| NO | 04.04.2020 | 18. Karl-Heinz-Hahn Walk 2020  | Lauf-Treff<br>Düsseldorf-Süd         | Rolf Pommerenke<br>Paulsmühlenstr. 118 a<br>40597 Duesseldorf, Tel.: 0172/2543529<br>E-Mail: 1.vorsitzender@lt-duesseldorf-sued.de |
| NO | 04.04.2020 | 38. Benrather Volkslauf 2020   | Lauf-Treff<br>Düsseldorf-Süd         | Rolf Pommerenke<br>Paulsmühlenstr. 118 a<br>40597 Duesseldorf, Tel.: 0172/2543529<br>E-Mail: 1.vorsitzender@lt-duesseldorf-sued.de |
|    | 11.04.2020 | <b>Am 11. APRIL 2020 fällt der Startschuss zum Osterlauf in Köln.</b><br>Am Ostersonntag starten wir den Kölner Osterlauf direkt am RheinEnergieStadion und nutzen die wunderschönen Laufstrecken des Kölner Stadtwaldes. Was braucht das Läuferherz mehr um in ein hervorragendes Osterwochenende zu starten?<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b>   |                                      |  |
|    | 12.04.2020 | <b>LANGEEOG LÄUFT 2020. 3 Veranstaltungen mit 13 events.</b><br>Der Osterlauf am 12. April 2020, der Abendlauf am 21. Juli 2020 und dem Sanddornlauf am 19. September 2020. Ist Urlaub, wie das Laufen, die schönste Zeit des Jahres für dich? Mit der Lauferie LANGEEOG LÄUFT lässt sich beides kombinieren. Also lauf los! Mit uns. Auf Langeoog.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.langeoog-laeuft.com">www.langeoog-laeuft.com</a></b>  |                                      |  |
| NO | 13.04.2020 | 34. Internationaler Broichbachtal-Lauf   | Lauftreff<br>Alsdorf-Ost             | Julia Cloos, Osterfeldstr. 109<br>53477 Alsdorf, Tel.: 02404 65892<br>E-Mail: cloos@lt-alsdorf-ost.de                              |
| NO | 19.04.2020 | 13. Citylauf Lintorf   | TuS 08 Lintorf                       | Hagen Schink<br>Brandsheide 30, 40885 Ratingen<br>Tel.: 0172/6007863<br>E-Mail: hagen.schink@tus08lintorf.de                       |
| NO | 19.04.2020 | 28. Polizei-Sport-Verein Düsseldorf Brückenlauf  | Polizei-SV<br>Borussia<br>Düsseldorf | Daniela Hink, Ernst-Poensgen-Allee 60<br>40629 Erkrath, Tel.: 015129120502<br>E-Mail: psv-duesseldorf@t-online.de                  |
| WE | 19.04.2020 | 37. Rund um den Allwetterzoo   | TSV Handorf                          | Bernhard Kreienbaum, Dorbaumstr. 26<br>48157 Münster, Tel.: 0251 328305<br>E-Mail: winfried.dammann@t-online.de                    |
| NO | 19.04.2020 | Apfelblütenlauf  | AG<br>Apfelblütenlauf                | ChristianVith, Schwertstr. 127<br>47799 Krefeld, Tel.: 02151625619<br>E-Mail: info@apfelbluetenlauf.de                             |
| NO | 25.04.2020 | 43. ENNI Schlossparklauf Moers   | Moerser TV                           | Kato Kambartel, Filder Str. 148<br>47447 Moers, Tel.: 02841/22190<br>E-Mail: meldung@schlossparklauf.org                           |

|    |            |  |                            |  |
|----|------------|--|----------------------------|--|
| NO | 25.04.2020 | 17. Überryhrer Walkingveranstaltung  | TLV Germania Überryhr      | Elf Ettelt<br>Wittgenbusch 27, 45277 Essen<br>Tel.: 0201/588856<br>E-Mail: walking@tlv-germania.de                     |
| WE | 26.04.2020 | 4. Hammer Charity Frühlingslauf  | OSC 01 Hamm                | Ulrich Vielberg<br>Amtsstraße 23, 59073 Hamm<br>Tel.: 0238138445<br>E-Mail: lg-hamm@t-online.de                        |
| NO | 26.04.2020 | 36. NetCologne Dauerlauf im Severinsviertel  | Dauer Lauf Verein          | Georg Herkenrath<br>Severinstraße 181 50678 Köln<br>Tel.: 0221327606<br>E-Mail: dauerlauf@dauerlauf.de                 |
| NO | 26.04.2020 | 7. Euskirchener Stadtmauerlauf   | TuS Kreuzweingarten-Rheder | Lothar Eulenbruch<br>Quarzstraße 3, 53881 Euskirchen<br>Tel.: 02251124008<br>E-Mail: tuskr-home@gmx.de                 |
| WE | 26.04.2020 | 35. Volkslauf im Volkspark   | SV Langendreer 04          | Silvia Bärens<br>Am Leithenhaus 14, 44892 Bochum<br>Tel.: 0234/296921<br>E-Mail: su.baerens@gmx.de                     |
| WE | 26.04.2020 | 49. Internationaler Hermannslauf   | TSVE 1890 Bielefeld        | Rudi Ostermann<br>Siegfriedplatz 1, 33615 Bielefeld<br>E-Mail: mail@hermannslauf.de                                    |
| NO | 26.04.2020 | 32. Internationaler Korschenbroicher Citylauf  | Förderverein City-Lauf     | Hans-Peter Walther<br>Don-Bosco-Str. 6<br>41352 Korschenbroich<br>Tel.: 01718512124<br>E-Mail: sport@korschenbroich.de |
| NO | 26.04.2020 | Deutsche Post Marathon Bonn  | Bonn Marathon              | Andrea Malorny<br>Unterthal 3, 51465 Bergisch Gladbach<br>Tel.: 022079127500<br>E-Mail: a.malorny@masterlogistics.de   |
| WE | 26.04.2020 | 27. Int. GE-Volkslauf mit 3. Holocaust-Mahnmal-Marathon  | ETuS Gelsenkirchen         | Sieghard Tinibel<br>Auf der Reihe 35, 45884 Gelsenkirchen<br>Tel.: 0209/136181<br>E-Mail: sieghard.tinibel@arcor.de    |
| NO | 26.04.2020 | METRO Marathon Düsseldorf 2020   | rhein-marathon Düsseldorf  | Andreas Tidden<br>Faunastraße 3, 40239 Düsseldorf<br>Tel.: 01731419190<br>E-Mail: andreas.tidden@rhein-marathon.de     |
|    | 26.04.2020 | <p><b>Der Metro-Marathon Düsseldorf überzeugt mit seinem Gesamtpaket.</b><br/>Die Startplätze für den METRO Marathon Düsseldorf 2020 sind heiß begehrt. Schon jetzt haben sich viele für die Marathondistanz angemeldet, für die neue Halbmarathon-Distanz durch die Düsseldorfer City läuft es ebenfalls bestens. „Das Feedback für beide Distanzen ist sehr gut“, erklärt Sonja Oberem, Geschäftsführerin der rhein-marathon düsseldorf GmbH und Renndirektorin beim METRO Marathon Düsseldorf.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.metro-marathon.de">www.metro-marathon.de</a></b></p> |                            |  |
| WE | 30.04.2020 | 22. Int. Nordkirchener Schloß- und Dorflauf  | FC Nordkirchen             | Wilhelm Wiedau<br>Mauritiusplatz 8, 59394 Nordkirchen<br>Tel.: 02596/2695<br>E-Mail: franz-josef@frie1.de              |

**METRO**  
MARATHON  
DÜSSELDORF | **20**  
**20**

AUCH MIT  
**HALB**  
MARATHON

**RUN DAY**  
**IS FUN DAY**  
**SONNTAG**  
**26.04.20**

**METRO** **uni**  
**per**

Düsseldorf  
Airport **DUS**

sportstadt düsseldorf  


 **METRO-MARATHON.DE**

| MAI |            |   |                              |   |
|-----|------------|---|------------------------------|---|
| WE  | 01.05.2020 | 48. Internationaler Kamener Volks- und Straßenlauf      | TV Germania Kaiserau         | Wolfgang Nörenberg<br>Luisenstraße 8 59174 Kamen<br>Tel.: 0176/80899050<br>E-Mail: w.noerenberg@tvg-kaiserau.de |
| NO  | 02.05.2020 | Breitscheider Nacht                                     | TuS Breitscheid              | Norman Kraatz, Am Wilbert 25<br>40885 Ratingen, Tel.: 0179/6933485<br>E-Mail: noti@notinet.de                   |
| NO  | 02.05.2020 | 21. Bocholter Citylauf                                  | Stadtsportverband Bocholt    | Ullrich Kuhlmann, Ostwall 18<br>46397 Bocholt, Tel.: 028712744409<br>E-Mail: citylauf2018@bocholt.de            |
| WE  | 02.05.2020 | 18. Ennepetal-Lauf                                      | SF Ennepetal                 | Olaf Stutzenberger<br>Am Heerweg 5, 58332 Schwelm<br>E-Mail: info@sportfreunde-ennepetal.de                     |
| WE  | 02.05.2020 | 36. Lauf Zum Alten vom Müsßenberg VB Sauerland Lauf Cup | TV Herdringen                | Reinhard Maiworm, Mühlenberg<br>59759 Arnsberg-Hüsten<br>Tel.: 02932/38270<br>E-Mail: reinhard.maiworm@gmx.de   |
| NO  | 03.05.2020 | 17. Kirschblütenlauf                                    | TV Refrath                   | Jochen Baumhof, Sperberweg 16<br>51515 Kürten, Tel.: 02207/5987<br>E-Mail: jochen.baumhof@lauf-lauf.com         |
| NO  | 03.05.2020 | 17.Simmerather Kraremanns Lauf, Rur-Eifel-Volkslauf Cup | Hansa Gemeinschaft Simmerath | Andreas Mohren, Heldter Weg 5<br>52152 Simmerath, 02473929880<br>E-Mail: a.mohren@gmx.de                        |

**2020**

**LANGEOOG**  
läuft

**DIE LAUFSEIERE DES JAHRES**

**OSTERLAUF**  
So 12.04.

**ABENDLAUF**  
Di 21.07.

**SANDDORNLAUF**  
Sa 19.09.

langeoog-laeuft.de

**Rosbacher**  
WILKINSMODERN LANGEOOG

**EWE**

**Langeoog**

**iventos**  
Agentur für Marketing

|    |            |  |                                |  |
|----|------------|--|--------------------------------|--|
| WE | 03.05.2020 | 19. Volkslauf über 10 km am Kemnader See       | LG Opelaner                    | Stefan Geiß<br>Falterweg 31, 44799 Bochum<br>Tel.: 0234/504167<br>E-Mail: stgeiss@gmx.de   |
| NO | 03.05.2020 | 30. Hander Volkslauf                           | SV Blauweiß Hand               | Annette Neises<br>Franz-Heider-Straße 25<br>51469 Bergisch-Gladbach<br>Tel.: 02202 57037<br>E-Mail: breitenport@blau-weiss-hand.de |
| WE | 03.05.2020 | 8. Elleringhauser Ruthenberglauf               | TuS Elleringhausen             | Markus Körner, An der Schogge 16a<br>59939 Olsberg, Tel.: 02962/8650400<br>E-Mail: volkslauf.elleringhausen@<br>googlemail.com     |
| WE | 08.05.2020 | 19. Oelder Frühlinglauf                        | TV Jahn 1892 Oelde             | Klemens Waldikowski, 59302 Oelde<br>E-Mail: info@lgow.de   |
| NO | 08.05.2020 | 35. Rosellener Abendlauf                       | ASC Rosellen/Neuss             | Jürgen Rödingen, Ueckerather Str. 27<br>41470 Neuss, Tel.: 02137104352<br>E-Mail: info@asc-rosellen.de                             |
| WE | 08.05.2020 | 33. Residenz-Abendlauf, Hochstift-Cup          | TSV Schloß Neuhaus             | Gregor Böhmer, Am Sandberg 10a<br>33104 Paderborn, Tel.: 05254/10636<br>E-Mail: gregorb2000@yahoo.de                               |
| WE | 08.05.2020 | 33. Salvus-Teekottenlauf                       | Lauf-Gemeinschaft Emsdetten    | Dirk Magnus, August-Macke-Str. 3<br>48282 Emsdetten, Tel.: 02572/943693<br>E-Mail: dirk.magnus@teekottenlauf.de                    |
| WE | 09.05.2020 | Hörster Waldlauf im Naturpark Teutoburger Wald | TG Lage                        | Jörg Winter, Gerichtsstr. 5a<br>32791 Lage, Tel.: 05232/66615<br>E-Mail: winter_joerg@gmx.de                                       |
| NO | 09.05.2020 | 12. GSV-Geldern-Sparkassenlauf                 | GSV 09/34 Geldern              | Helmut van Weegen, Egmondstr. 100<br>47608 Geldern, Tel.: 0288188381<br>E-Mail: helmut-van-weegen@<br>t-online.de                  |
| WE | 09.05.2020 | 28. Attendomer City-Lauf                       | TV Attendorn                   | Andreas Ufer, Breitestr. 10<br>57439 Attendorn, Tel.: 02722/53568<br>E-Mail: vorsitzender@tv-attendorn.de                          |
| WE | 09.05.2020 | 31. Clarholzer Volkslauf                       | TSV Victoria Clarholz          | Elke Jasperneite, Otto-Dix Weg 26<br>33442 Herzebrock-Clarholz<br>Tel.: 05245 7741,<br>E-Mail: info@volldampf-clarholz.de          |
| WE | 09.05.2020 | 31. Hammer Frauenlauf                          | SC SportlerInnen Hamm          | Gail Siegert, Weingarten 15<br>59069 Hamm, Tel.: 02385/5650<br>E-Mail: gail.siegert@t-online.de                                    |
| NO | 10.05.2020 | GVG Volkslauf Rund um den Otto-Maigler-See     | TV Eiche Knapsack              | Gutmann Karl, Kringsweg 12<br>50354 Hürth, Tel.: 0223375627<br>E-Mail: Mail@karl-gutmann.de  |
| WE | 10.05.2020 | 32. Neheimer Citylauf                          | TV Neheim 1884                 | Heino Künkenrenken, Binnerfeld 51<br>59755 Arnsberg, Tel.: 02932/28458<br>E-Mail: info@tv-neheim.de                                |
| WE | 10.05.2020 | Solidaritätslauf Aktiv gegen Brustkrebs        | VfL Bochum 1848 Leichtathletik | Neuhaus Herbert, Hattinger Str. 134<br>44795 Bochum, 0234/4526274<br>E-Mail: herbertneuhaus@t-online.de                            |

|    |            |  |                               |   |
|----|------------|--|-------------------------------|---|
| WE | 10.05.2020 | 18. Stadtteil- und Haldenlauf Ahlen-Ost  | LG Ahlen                      | Hermann Huerkamp, Glückaufplatz 1<br>59229 Ahlen, Tel.: 02382/702149<br>E-Mail: info@stadtteilbuero-ahlen.de                      |
| WE | 15.05.2020 | 14. Schwerter Ruhrstadtlauf  | SG Eintracht Ergste           | Heiner Kockelke, Am Ostentor 12<br>58239 Schwerte, Tel.: 02304/17960<br>E-Mail: info@ruhrstadtlauf.de                             |
| WE | 15.05.2020 | 13. AOK-Altstadtlauf - 44. Laufveranstaltung   | LTV Lippstadt                 | Hermann Huerkamp, Glückaufplatz 1<br>59229 Ahlen, Tel.: 02382/702149<br>E-Mail: info@stadtteilbuero-ahlen.de                      |
| NO | 15.05.2020 | 12. Lindlarer Ortskern-Lauf  | Lindlar läuft                 | Carsten Ommer, Zu den Wiesen 6<br>51789 Lindlar, Tel.: 02266/440462<br>E-Mail: carsten.ommer@lindlar-laeuft.de                    |
| WE | 16.05.2020 | 46. Willi-Comin-Gedächtnislauf   | TuS Haspetal                  | Jürgen Werner, Masurenstr. 10<br>58256 Ennepetal, Tel.: 023332707<br>E-Mail: willi-comin-lauf@tus-haspetal.de                     |
| WE | 16.05.2020 | 16. Riesenbecker Sixdays - 140 km in 6 Tagen   | SV Teuto Riesenbeck           | Michael Brinkmann<br>Drosselstr. 65, 48477 Hörstel-Riesenbeck<br>Tel.: 05454/180018<br>E-Mail: m.brinkmann-riesenbeck@t-online.de |
| WE | 16.05.2020 | MaxiLauf   | Stadt Hamm                    | Johanna Elsner<br>Stadthausstraße 3, 59065 Hamm<br>E-Mail: johanna.elsner@stadt.hamm.de   |
| NO | 16.05.2020 | KKH-Lauf Rhein-Ruhr 2020 in Essen  | Tusem Essen-Margarethenhöhe   | Gisbert Tiede<br>Kampmannbrücke 1, 45257 Essen<br>E-Mail: kkh-lauf@eichels-event.com  |
| WE | 17.05.2020 | 38Int. Volkslauf- und Wandertag  | OTSV Preußisch Oldendorf      | Klaus-Dieter Barlach<br>Am Kreuzweg 5, 32361 Preuß Oldendorf, Tel.: 05742/1276<br>E-Mail: volkslauf@otsv.de                       |
| NO | 17.05.2020 | 04. Ra(h)ser-Run   | LG 1947 Viersen               | Helge Heining<br>Großheide 55<br>41063 Mönchengladbach<br>Tel.: 02161/3043688<br>E-Mail: info@rahser-run.de                       |
| WE | 17.05.2020 | 8. VIVAWEST-Marathon 2020  | Marathon-Verein Gelsenkirchen | Philipp Weber<br>Grenzstr. 1, 45881 Gelsenkirchen<br>Tel.: 0221/94057726<br>E-Mail: philipp.weber@mmpevent.de                     |
| NO | 17.05.2020 | 52. Mittelrhein-Volkslauf Alfter   | Alfterer Sportclub            | Alexander Bauz, Brunnenstraße 41<br>53347 Alfter, Tel.: 01603678044<br>E-Mail: Volkslauf@Alfterer-SC.de                           |
| NO | 17.05.2020 | 17. Himmelgeister Jüchtlauf  | Himmelgeist 1100              | Stephan Vaupel<br>Nikolausstr. 26, 40589 Düsseldorf<br>Tel.: 015114040273<br>E-Mail: st.vaupel@freenet.de                         |
|    | 17.05.2020 | <b>So geht Frühling – Raiba Frühlingslauf Frechen!</b><br>Lasst uns gemeinsam die Frechener Innenstadt erobern und zeigt eure Kletterkünste bei der Bergwertung am Herberts-Kaul. Doppelwertung Geh über 5 km und 10 km an den Start und zeigt, dass ihr zu den Harten im Garten gehört.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b> |                               |   |

|    |            |  |                                   |   |
|----|------------|--|-----------------------------------|---|
| NO | 21.05.2020 | 7. Volkslauf                               | LG Stolberg                       | Ruth Püttgen, Veilchenweg 8<br>52222 Stolberg, Tel.: 0240287532<br>E-Mail: r.puettggen@t-online.de  |
| WE | 21.05.2020 | 10. Friedewalder<br>Mühlenlauf             | TuS Freya<br>Friedewalde          | Jürgen Krüger, Laveloher Straße 31<br>32469 Petershagen, Tel.: 057041218<br>E-Mail: post@juergen-krueger.de   |
| WE | 21.05.2020 | 37. Sparkassen<br>Staffellauf Beckum       | SG Rote Erde<br>Beckum            | Thomas Stallmeister<br>Lippborger Straße 101e, 59269 Beckum<br>Tel.: 02521/821264<br>E-Mail: thomas.stallmeister@sgre.de  |
| NO | 22.05.2020 | 12. Moonlight-Lauf<br>Wesel                | Lauffreunde<br>HADI Wesel         | Dieter Kloß, Lübecker Straße 16<br>46485 Wesel, Tel.: 0281 64751<br>E-Mail: dieter@kloss24.d  |
| NO | 23.05.2020 | 22. Brühler Stadtlauf                      | Brühler TV<br>1879                | Ulrich Breidenbach<br>Von-Wied-Str. 2, 50321 Brühl<br>E-Mail: stadtlauf-bruehl@t-online.de  |
| NO | 23.05.2020 | 16. Internationaler<br>Biesfelder Dorflauf | Union Biesfeld<br>Offermannsheide | Dirk Zager, Wipperfürther Str. 227<br>51515 Kürten, Tel.: 02207704711<br>E-Mail: dorflauf@t-online.de   |
| WE | 23.05.2020 | 13. Bödefelder<br>Hollenlauf               | TuS Bödefeld                      | Carsten Hofstetter, St. Vitus<br>Schützenstr. 2, 57392 Schmallenberg<br>Tel.: 029771529<br>E-Mail: info@hollenmarsch.de   |
| NO | 23.05.2020 | Gruiten Felder<br>Lauf                     | TSV Gruiten<br>1884               | Tel.: 02104/62121, Fax: 02104/517326,<br>Am Sportplatz 6, 42781 Haan<br>E-Mail: tsvglruiten@tsvglruiten.de<br>Michael Herter, Tel.: 0172/2129490<br>E-Mail: michaelherter.de@gmail.co |
| WE | 23.05.2020 | Klumpenlauf Wessum                         | SV Union<br>Wessum                | Lauftreff Union Wessum<br>E-Mail: s.laing@freenet.de  |
| NO | 24.05.2020 | 8. Geilenkirchener<br>Stadtlauf            | ATV<br>Geilenkirchen              | Postfach 13 10, 52503 Geilenkirchen<br>Tel.: 02451/4868020<br>www.atvgeilenkirchen.de   |
| NO | 24.05.2020 | 27. 5/10 km Melpomene<br>Strassenlauf      | Melpomene<br>Bonn                 | Elke Melzer, Eulengasse 2<br>53347 Alfter, Tel.: 0222929896<br>E-Mail: melzer@gvp-bonn.de   |
| WE | 29.05.2020 | 37. Nationaler Stadtlauf<br>Bad Oeynhausen | TG Werste                         | Ralf Heine, Kappenberger Str. 90<br>32545 Bad Oeynhausen<br>Tel.: 05731/92490<br>E-Mail: m-heine@top-owl.de   |
| WE | 29.05.2020 | 34. Raesfelder Volkslauf                   | TSV Raesfeld                      | Felix Bietenbeck, Südring 29<br>46348 Raesfeld, Tel.: 02865/8587<br>E-Mail: fbietenbeck@t-online.de   |
| WE | 29.05.2020 | 13. Langeneicker<br>Pfingstlauf 2020       | LG Geseke                         | Karl-Heinz Zornow<br>Auf dem Rabenfittich 2, 59590 Geseke<br>Tel.: 029422958<br>E-Mail: p-schubert-geseke@t-online.de   |
| WE | 30.05.2020 | 23. Johannes-Lauf<br>Lette                 | DJK Vorwärts<br>Lette             | Brigitte Reismann, Wesselingstr. 20<br>48653 Coesfeld, Tel.: 02546/7252<br>E-Mail: brigittre.reismann@gmx.de  |

|             |            |  |                             |  |
|-------------|------------|--|-----------------------------|--|
| NO          | 30.05.2020 | 42. Mützenicher VENNLAUF                             | LG Mützenich                | Wolfgang Poqué<br>Eichstock, 52156 Monschau<br>Tel.: 024724663<br>E-Mail: lgmuetzenich@vennlauf.de                     |
| <b>JUNI</b> |            |  |                             |  |
| WE          | 01.06.2020 | 52. Gütersloher Sparkassen-Pfingstlauf-Meeting       | Post SV Gütersloh           | Heribert Flötotto<br>Schalückstr. 64, 33332 Gütersloh<br>Tel.: 01705192811<br>E-Mail: heribert.floetotto@post-sv-gt.de |
| WE          | 01.06.2020 | 26. Dortmunder Friedenslauf                          | TSV Kirchlinde              | Claudia Stein<br>Postfach 740106, 44374 Dortmund<br>E-Mail: info@tsv-kirchlinde.de                                     |
| WE          | 05.06.2020 | 34. Borkener Citylauf                                | KSB Borken                  | Josef Nubbenholt<br>Franz-Hitze-Weg 5 a, 46325 Borken<br>Tel.: 0171/3616307<br>E-Mail: josef.nubbenholt@ssv-borken.de  |
| NO          | 05.06.2020 | 37. Rhein-Ruhr Marathon Duisburg                     | LC Duisburg                 | Uwe Busch<br>Bertaallee 8b, 47055 Duisburg<br>E-Mail: duengen-muelheim@t-online.de                                     |
| NO          | 05.06.2020 | 8. Volksbank Oberberg Lauf Dieringhausen             | TSV Dieringhausen           | Dieter König<br>Im Aggersiefen 26<br>51645 Gummersbach<br>Tel.: 01703114836<br>E-Mail: koenigdieter@arcor.de           |
| WE          | 05.06.2020 | Volkslauf Walk'n Run 2020                            | TSV Bentrup-Lossbruch       | Wolfgang Fischer<br>Im Siekamp 32, 32758 Detmold<br>E-Mail: w.fischer@tsv-bl.de  |
| NO          | 05.06.2020 | 29. Alpener Stadtlauf                                | LG Alpen                    | Wilhelm Schmitz<br>Römerweg 6, 46519 Alpen<br>Tel.: 02802-5103<br>E-Mail: hawis@vodafone.de                            |
| WE          | 06.06.2020 | 19. FORT FUN Westernlauf                             | TuS Valmetal                | Stefan Rüppel<br>Valme 4, 59909 Bestwig<br>Tel.: 0160/94725477<br>E-Mail: westernlauf@tus-valmetal.de                  |
| NO          | 06.06.2020 | Neusser Sommernachtslauf                             | Turngemeinde Neuss von 1848 | Klaus Ehren<br>Schorlemerstraße 131a, 41464 Neuss<br>E-Mail: ehren@tg-neuss.de   |
| NO          | 06.06.2020 | 42. Mittsommernachtslauf                             | TV Eifeler Turnkraft Konzen | Markus Werker<br>Alte Sportplatzstraße 4<br>52156 Monschau<br>E-Mail: markus.werker@gmx.de                             |
| WE          | 06.06.2020 | 20. Werner Volksbank Stadtlauf 16. Team-/ Firmenlauf | TV Werne 03                 | Dirk Böhle<br>Geisthof 59, 59368 Werne<br>Tel.: 02389/79921<br>E-Mail: bsm-dirk-boehle@t-online.de                     |
| WE          | 06.06.2020 | 20. Wälster Lauf                                     | Fortuna Walstedde           | Ralf Grünewald<br>Wiedenbusk 19<br>48317 Drensteinfurt<br>Tel.: 02387/1082<br>E-Mail: waelster.lauf@gmx.de             |

|    |            |                                   |                              |  |
|----|------------|-----------------------------------|------------------------------|--|
| WE | 06.06.2020 | 23. Oelder-Sparkassen-Citylauf    | LV Oelde                     | LV Oelde<br>Postfach 3427, 59382 Oelde<br>E-Mail: c.golka@lv-oelde.de  |
| WE | 07.06.2020 | Spatzenberg-Lauf                  | TuRa Löhne<br>1910           | Thomas Fischer<br>Am Voscheweg, 32584 Löhne<br>Tel.: 0151/12123786<br>E-Mail: thomas.fischer@sdirekt-net.de                          |
| NO | 07.06.2020 | Griesson-De Beukelaer-Altstadtlaf | VT Kempen<br>1859            | Lothar Bunzel<br>Otto-Hahn-Str. 28, 47906 Kempen<br>Tel.: 02152 2180<br>E-Mail: lothar.bunzel@web.de                                 |
| WE | 07.06.2020 | 13. Salzkotten Marathon           | VfB Salzkotten               | Dr. Uwe Baer<br>Belleviller Str. 20, 33154 Salzkotten<br>E-Mail: ich-lauf-mit@salzkotten-marathon.de                                 |
| NO | 07.06.2020 | 24. Dreiwiesellauf                | Weseler TV                   | Dieter Jantz<br>Am Neuen Busch 41, 46485 Wesel<br>E-Mail: dieter.jantz@wtv-leichtathletik.de   |
| NO | 07.06.2020 | 12. Benrather Schlosslauf 2020    | Lauf-Treff<br>Düsseldorf-Süd | Rolf Pommerenke<br>Paulsmühlenstr. 118a<br>40597 Duesseldorf<br>Tel.: 0172/2543529, E-Mail:<br>1.vorsitzender@lt-duesseldorf-sued.de |

**MIT GROSSEM KINDERFEST**

**GVG-Abteilauflauf**  
Brauweiler

**21. JUNI 2020**

**10 KM - & 5 KM - LAUF  
WALKING & NORDIC WALKING  
SCHÜLERLAUF & BAMBINILAUF  
MANNSCHAFTSLAUF**

**WWW.ABTEILAUF.DE**

**26. hella hamburg halbmarathon**

**HH HALF**  
DOUBLE FUN  
**28 JUN 20**  
HAMBURG - GERMANY

**BNS**  
DIE LAUFGESELLSCHAFT

hella ERDINGER Hamburg CURACAO Scandic

|    |            |  |                                      |  |
|----|------------|--|--------------------------------------|--|
|    | 07.06.2020 | <b>12. Pax-Bank Stadionlauf in Köln!</b><br>Es geht wieder rund am RheinEnergieStadion! Ob als Team oder über eine Einzeldistanz. Anmelden Vom Bambinilauf bis zu den 10 Meilen – da ist für jeden Läufer für jeden die richtige Strecke im Angebot.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b> |                                      |  |
| NO | 10.06.2020 | 4. Dürener Staffellauf   | Dürener TV                           | Manfred Röhlich<br>Ursulastr. 18, 52353 Düren<br>Tel.: 0242161436<br>E-Mail: <a href="mailto:mroehlich@t-online.de">mroehlich@t-online.de</a>                            |
| NO | 10.06.2020 | 4. Dürener Staffellauf   | Dürener TV                           | Manfred Röhlich<br>Ursulastr. 18, 52353 Düren<br>Tel.: 0242161436<br>E-Mail: <a href="mailto:mroehlich@t-online.de">mroehlich@t-online.de</a>                            |
| NO | 10.06.2020 | 11. Bonner Nachtlauf   | Bonn läuft!                          | Markus Werker, Alte Sportplatzstraße 4<br>52156 Monschau<br>E-Mail: <a href="mailto:markus.werker@gmx.de">markus.werker@gmx.de</a>                                       |
| NO | 11.06.2020 | 46. Intern. Volkslauf,<br>32. Intern. Halbmarathon,<br>16. Walkinglauf   | TV Schwafheim                        | Carsten Kendziorra<br>Ludwig-Richter-Ring 21, 47447 Moers<br>Tel.: 02841/8801165<br>E-Mail: <a href="mailto:volkslauf@tv-schwafheim.net">volkslauf@tv-schwafheim.net</a> |
| NO | 11.06.2020 | 29. Volkslauf  | SG SF Marmagen-Nettersheim           | Stefan Böhm, Sittard 80,<br>53947 Nettersheim, Tel.: 02486/801039,<br>E-Mail: <a href="mailto:stefan.boehm.71@gmx.de">stefan.boehm.71@gmx.de</a>                         |
| NO | 11.06.2020 | 32. Klingenlauf  | Veranstaltergemeinschaft Klingenlauf | Volker Treppel, Wupperstr. 93 b<br>42651 Solingen, Tel.: 0212/201593<br>E-Mail: <a href="mailto:athletix@gmx.de">athletix@gmx.de</a>                                     |




**13. - 20. JUNI 2020**

# SIEBEN OSTFRIESISCHE INSELN

BORKUM | JUIST | NORDERNEY | BALTRUM  
LANGEOGG | SPIEKEROOG | WANGEROOG






WERDE FAN VOM  
**EWE NORDSEE LAUF!**  
[NORDSEE LAUF.DE](http://NORDSEE LAUF.DE)








|    |                |  |                                |  |
|----|----------------|--|--------------------------------|--|
| NO | 12.06.2020     | 6. Citylauf Grevenbroich   | Förderverein City-Lauf         | Dr. Bernd Juckel<br>Konrad-Thomas-Str. 24<br>41515 Grevenbroich<br>Tel.: 02181/490740<br>E-Mail: abteilungsleiter@sgnh-la.de             |
| WE | 12.06.2020     | 32. Donoper Volkslauf  | SC Donop                       | Helmut Mühlenmeier<br>Alte Chaussee 47a, 32825 Blomberg<br>Tel.: 05236/888632<br>E-Mail: helmut@muehlenmeier.de                          |
|    | 13.-20.06.2020 | <b>Über sieben Inseln</b><br>Der EWE Nordseelauf geht vom 13. bis 20. Juni 2020 wieder auf Tour und wird uns über alle sieben Ostfriesischen Inseln führen! Also von Borkum, über Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog bis nach Wangeroog! Läuferherz was willst du mehr!<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.die-nordsee.de/nordseelauf">www.die-nordsee.de/nordseelauf</a></b> |                                |  |
| NO | 13.06.2020     | Enni Donkenlauf  | AS Neukirchen-Vluyn            | Uwe Hilgers<br>Droste-Hülshoff-Str. 6<br>47506 Neukirchen-Vluyn<br>Tel.: 028457909842<br>E-Mail: geschaeftsstelle@as-neukirchen-vluyn.de |
| WE | 13.06.2020     | 34. Steinfurter Altstadt-Abendlauf   | TB Burgsteinfurt               | Uwe Seifert<br>Wettringer Str. 6-10, 48565 Steinfurt<br>E-Mail: abendlauf@tb-burgsteinfurt.de  |
| WE | 14.06.2020     | Sauerland-Höhenflug-Trailrun   | SC Hagen-Wildewiese            | Stefan Hins<br>Herscheid 8, 59846 Sundern-Hagen<br>Tel.: 0239391048<br>E-Mail: stefan.hins@gmx.de  |
| NO | 14.06.2020     | 18. Hahner Kitzenhauslauf  | F.C. „Inde“ Hahn               | Norbert Kindel<br>Kalfstraße 54a, 52159 Roetgen<br>E-Mail: kitzenhauslauf@indehahn.de  |
| NO | 19.06.2020     | 41. Dr. Ernst van Aaken-Gedächtnislauf   | OSC Waldniel                   | Horst Stuhlweissenburg<br>Weichselstr. 11<br>41366 Schwalmatal<br>Tel.: 0216345460<br>E-Mail: h.stuhlweissenburg@t-online.de             |
| NO | 19.06.2020     | 13. Horremer Abendlauf   | SCB Horrem                     | Winfried Dittrich<br>Postfach 1246, 50141 Kerpen<br>Tel.: 02273/52856<br>E-Mail: dittrich@scbmail.de                                     |
| NO | 19.06.2020     | 28. Erftflitzer Lauf   | Holzheimer Sportgemeinschaft   | Schmidt Wolfgang<br>Im Birkenbusch 50, 41472 Neuss<br>Tel.: 021313833572<br>E-Mail: wolfgang.schmidt@sg-holzheim.de                      |
| NO | 19.06.2020     | 2. Weezer Sommerabendlauf  | Turn-und Spielv. Weeze 1910/19 | Karl-Heinz Weyenberg<br>Gehrstr. 5, 47652 Weeze<br>E-Mail: leichtathletik@tsv-weeze.de   |
| WE | 19.06.2020     | 22. VR-Bank-Lauf   | SuS 09 Neuenkirchen            | Stefan Hegemann<br>Winkelstrasse 26<br>48485 Neuenkirchen<br>Tel.: 0597396397<br>E-Mail: volkslauf@sus-neuenkirchen.de                   |

|    |            |  |                            |   |
|----|------------|--|----------------------------|---|
| NO | 19.06.2020 | 36. Gänseliesellauf                            | SG Monheim                 | Thomas Heckrath<br>Louise-Schroeder-Weg 8<br>40789 Monheim<br>Tel.: 021739632280 (d)<br>Fax: 0217396322899<br>E-Mail: thomas.heckrath@project-2000.de |
| NO | 20.06.2020 | Sommernachtslauf                               | TuSpo Huckingen<br>1898    | Hans-Joachim Claaßens<br>Dahlienstr. 54, 47249 Duisburg<br>Tel.: 0203701351<br>E-Mail: monika.claassens@gmail.com                                     |
| WE | 20.06.2020 | 36. Sparkassen<br>Vituslauf                    | SC DJK<br>Everswinkel      | Florian Glose<br>Alverskirchener Str. 25<br>48351 Everswinkel<br>E-Mail: info@scdjk.de  |
| NO | 20.06.2020 | 26. Römerkanal-Volkslauf                       | TuS Kreuzweingarten-Rheder | Lothar Eulenbruch<br>Quarzstraße 3, 53881 Euskirchen<br>Tel.: 02251124008<br>E-Mail: tuskr-home@gmx.de  |
| WE | 20.06.2020 | Die 45. Nacht von<br>Borgholzhausen            | LC Solbad<br>Ravensberg    | Sabine Lünstroth<br>Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen<br>Tel.: 05425/7135<br>E-Mail: info@lcsolbad.de  |
| NO | 20.06.2020 | 8. Fuchslauf 2020                              | Vohwinkeler<br>STV         | Jörg Thilo<br>Kirchhofstraße 103, 42327 Wuppertal<br>Tel.: 0202 2486124<br>E-Mail: JMT@onlinehome.de  |
| WE | 20.06.2020 | 15. Höinger Heidelauf                          | Höinger SV                 | Markus Schulte<br>Winnenweg 9, 59469 Ense<br>Tel.: 02938/49846<br>E-Mail: m.schenzer@web.de   |
| NO | 20.06.2020 | 16. Hennefer<br>Europalauf                     | Hennefer<br>Turnverein     | Wilfried D. Schmidt<br>Gartenweg 11, 53773 Hennef (Sieg)<br>Tel.: 02242866330<br>E-Mail: wilfried_doris.schmidt@t-online.de                           |
| WE | 21.06.2020 | 8. Rheda-Autozentrale-Thiel<br>Staffelmarathon | LG Burg<br>Wiedenbrück     | Berna Masjosthusmann<br>Gotenweg 9<br>33378 Rheda-Wiedenbrück<br>Tel.: 05242/9353950<br>E-Mail: info@lgburg.de  |
| NO | 21.06.2020 | Lauf mal wieder mit<br>in Schmidt              | TuS Schmidt                | Christian Nießen<br>Römerstraße 84, 52385 Nideggen<br>Tel.: 02474998976<br>E-Mail: niessen.christian81@gmail.com                                      |
| WE | 21.06.2020 | 9. Letter Vituslauf                            | LV Oelde                   | Carsten Golka<br>Postfach 3427, 59302 Oelde<br>E-Mail: carstengolka@gmail.com   |
| NO | 21.06.2020 | Gocher Steintorlauf                            | SV Viktoria<br>Goch        | Johannes Artz<br>Karl-Leisner-Straße 22 47574 Goch<br>Tel.: 02823/80840<br>E-Mail: johannesartz@gmx.de  |

|    |            |  |                        |  |
|----|------------|--|------------------------|--|
| NO | 21.06.2020 | 20. Benefizlauf  | Lustlauf mein Verein   | Ralf Hagens<br>Neupforte 15, 52062 Aachen<br>Tel.: 02419978790<br>E-Mail: ralf@runner-shop.de                            |
| NO | 21.06.2020 | 20. EVL-HalbMarathon-Leverkusen  | TuS 1882 Opladen       | Morig Thorsten<br>Max-Delbrück-Str. 1<br>51377 Leverkusen<br>Tel.: 0157/55533237<br>E-Mail: info@sportbund-leverkusen.de |
|    | 21.06.2020 | <b>15. GVG Abteilaufl</b><br>Der 15. GVG Abteilaufl ist ein DLV-genehmigter Straflen- und Volkslauf, der rund um die alte Abtei Brauweiler gelaufen wird. Disziplinen: 5,0 km Walking & Nordic Walking-Lauf, 0,5 km Baminilauf, 1,5 km Schullerlauf, 5,0 km Volkslauf, 5,0 km Mannschaftslauf, 10,0 km Hauptlauf<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.abteilaufl.de">www.abteilaufl.de</a></b> |                        |  |
| NO | 24.06.2020 | Sommernachtslauf   | TLV Germania Ueberuhr  | Tim Husel<br>Langenbergerstr. 293, 45277 Essen<br>E-Mail: leichtathletik@tlv-germania.de                                 |
| WE | 24.06.2020 | 20. Leonardo-Campus-Run  | Hochschulsport MUnster | Tim Seulen<br>Leonardo-Campus 11, 48149 MUnster<br>E-Mail: info@leonardo-campus-run.de                                   |
| WE | 26.06.2020 | 13. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpeseel“  | SuS GW Amecke          | Egbert Berghoff<br>Im Kaltenborn 91<br>59846 Sundern-Amecke<br>Tel.: 02393/689<br>E-Mail: berghoff-egbert@web.de         |



**meine Insel**  
NORDERNEY

**18.07.2020**

Norderney

**Baminilauf: 500 Meter**  
**Schullerlauf: 1.500 Meter**  
**Volkslauf: 5.000 Meter**  
**Mannschaftslauf: 5.000 Meter**  
**Straflen- & Volkslauf: 10.000 Meter**

**Infos/Anmeldung**  
[www.norderney-laufl.de](http://www.norderney-laufl.de)



**meine Insel**  
NORDERNEY

**WIND SPORTSWEAR ISLANDMAN**  
TRIATHLON-NORDERNEY

**05.09.2020**

**Norderney**

**Schuller-TRIATHLON**  
 50 m Schwimmen/2 km Radfahren/500 m Laufen  
**Jugend-TRIATHLON**  
 100 m Schwimmen/5 km Radfahren/2 km Laufen  
**Schnupper-TRIATHLON**  
 100 m Schwimmen/5 km Radfahren/2 km Laufen  
**Olympischer-TRIATHLON**  
 1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen  
**Sprint- & Staffel-TRIATHLON**  
 500 m Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen

**Infos/Anmeldung**  
[www.islandman-norderney.de](http://www.islandman-norderney.de)

|             |            |   |                          |  |
|-------------|------------|---|--------------------------|--|
| WE          | 26.06.2020 | 33. Oesterweger Feuerwehrlauf   | LC Solbad Ravensberg     | Sabine Lünstroth<br>Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen<br>Tel.: 05425/7135<br>E-Mail: info@lcsolbad.de                     |
| NO          | 26.06.2020 | 8. Kölner Zoolauf   | LT DSHS Köln             | Claudia Schneider, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln<br>Tel.: 0221/49822290<br>E-Mail: c.schneider@lt-dshs-koeln.de |
| WE          | 27.06.2020 | 32. Möhnesee-Pokal-Lauf = Mehr als eine Herausforderung   | Laufgruppe Deiringsen    | Hans Dieter Schenzer<br>Alte Dorfstr. 49, 59494 Soest<br>Tel.: 02921/62769<br>E-Mail: schenzer@lg-deiringsen.de          |
| WE          | 27.06.2020 | 22. Isselhorster Nacht  | TV Isselhorst            | Felix Krull, Haller Str. 150, 33334 Gütersloh, Tel.: 05241/67752<br>E-Mail: marketing@isselhorster-nacht.de              |
| NO          | 28.06.2020 | 8. OSC-Spada-Lauf   | OSC 04 Rheinhausen       | Petra Ulrich<br>Gartenstraße 9, 47226 Duisburg<br>Tel.: 02065/73800<br>E-Mail: vorstand@osc-rheinhausen.de               |
| NO          | 28.06.2020 | 31. Kölner Friedenslauf   | TFG Köln-Nippes          | Jürgen Cremer<br>Eschenbachstr. 5, 50739 Köln<br>Tel.: 0221/1701604<br>E-Mail: oh-lauf@web.de                            |
|             | 28.06.2020 | <p><b>Eine Party auf 21,1 km – Willkommen beim hella hamburg halbmarathon!</b><br/>Der hella hamburg halbmarathon lässt Sie die Elbmetropole laufend erleben. Die Strecke wurde so entworfen, um möglichst viele Tourismus-Attraktionen unterzubringen. Neben den zahlreichen Sehenswürdigkeiten sorgen über 40 Eventpunkte für perfekte Stimmung und Motivation auf dem Kurs. Begeisterte Zuschauer feiern entlang der Strecke und sowohl internationale Laufgrößen als auch nationale Topläufer garantieren ein spannendes Rennen.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.hamburg-halbmarathon.de">www.hamburg-halbmarathon.de</a></b></p> |                          |  |
| <b>JULI</b> |            |   |                          |  |
| NO          | 03.07.2020 | 17. Drevenacker Volksbank Abendlauf   | TuS Drevenack            | Manfred Franz<br>Lärchenweg 7, 46569 Hünxe<br>Tel.: 02858/1696<br>E-Mail: Manfredfranz58@t-online.de                     |
| NO          | 04.07.2020 | 43. Heckenlauf und Halbmarathon in Eicherscheid   | SV Germania Eicherscheid | Günter Scheidt<br>Zum Belgenbach 6 B, 52152 Simmerath<br>Tel.: 02473/8504<br>E-Mail: gr.scheidt@t-online.de              |



JETZT AN IHREM KIOSK



DIE NEUE  
LAUFZEIT.  
100 SEITEN.  
SCHÖNER.  
BESSER.  
ANDERS.

|    |            |   |                         |  |
|----|------------|---|-------------------------|--|
| NO | 04.07.2020 | Meerbusch läuft!<br>36. Bösinghovener<br>Sommerlauf | TSV Meerbusch           | Hans-Dieter Schmitz<br>40668 Meerbusch, Tel.: 0172/2135672<br>E-Mail: dieter.schmitz@tsv-meerbusch.de  |
| NO | 04.07.2020 | 17. Himmelgeister<br>Brückenlauf                    | Fortuna<br>Düsseldorf   | Daniel Steffny<br>Mergelweg 23, 42781 Haan<br>Tel.: 02104808235<br>E-Mail: marathon@t-online.de        |
| NO | 05.07.2020 | 31. Sommerlauf des LSV<br>Porz                      | LSV Porz                | Helmut Urbach, Josefstr. 64, 51143 Köln<br>Tel.: 02203/52392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de      |
| WE | 05.07.2020 | 14. Zfs-Münster<br>City Run                         | LSF Münster             | Jürgen Sieme<br>Bockhorststr. 57, 48165 Münster<br>E-Mail: info@lsf-muenster.de                        |
| WE | 10.07.2020 | 34. Roruper Abendlauf                               | SV Brukeria-<br>Rorup   | Rene Bertelsbeck<br>Allee 11, 48249 Dülmen<br>E-Mail: lauttreff@rorup.net                              |
| NO | 12.07.2020 | Enorm in Form in<br>Steckenborn                     | SC Komet<br>Steckenborn | Stefan Winter<br>Auf der Höhe 19a, 52152 Simmerath<br>Tel.: 024733306<br>E-Mail: sugwinter@t-online.de |
| WE | 17.07.2020 | Hembser 3-Dörfer Lauf                               | TuS Hemsben             | Martina Müller<br>Großer Winkel 11, 33034 Brakel<br>Tel.: 05272 7176<br>E-Mail: mavonmueller@gmx.de    |

**hella**  
marathon  
nacht

**rostock**

**1.8.2020**

**KNOTEN  
GELOST UND  
HINAUS AUF'S  
MEER**

3MS  
DIE LAUFGESELLSCHAFT

**22. KÖLNER**  
halb marathon

7km 14km 21km 28km

**30. August 2020**

Anmeldung unter [www.koelner-halbmarathon.de](http://www.koelner-halbmarathon.de)

SPRINTA  
NetCollage  
DECATHLON

**24. KÖLNER**  
nikolaus lauf

**6. Dezember  
2020**

Kids Run 3,3km 6,6km 10km

Anmeldung unter [www.koelner-nikolauslauf.de](http://www.koelner-nikolauslauf.de)

|    |            |  |                       |   |
|----|------------|--|-----------------------|---|
| NO | 18.07.2020 | 4. Regattabahn 50 km Ultralauf   | LC Duisburg           | LC Duisburg<br>E-Mail: RegattaUltra50@gmx.de<br>www.regattabahn50.wordpress.com                                   |
| WE | 18.07.2020 | 29. SUDBRACK-Lauf  | TSVE 1890 Bielefeld   | Mathias Schubert<br>Bultkamp 24, 33611 Bielefeld<br>Tel.: 0521/874233<br>E-Mail: mk.schubert@t-online.de          |
| NO | 18.07.2020 | 32. ISOLA Rur 3-Brückenlauf  | Birkesdorfer TV       | Clelia Monschau<br>Akazienstr. 10<br>52353 Düren<br>Tel.: 02421/84840<br>E-Mail: pcmon5456@online.de              |
|    | 18.07.2020 | <p><b>Meine Insel Norderney</b><br/>Im Jahr 2016 feierte der meine Insel Lauf - Norderney Premiere und folgte auf dem City-Abendlauf des TuS Norderney, der viele Jahre mit großem ehrenamtlichen Engagement organisiert wurde. Die Natur der Insel und die einzigartige Atmosphäre macht den meine Insel Lauf - Norderney zu einem ganz besonderen Lauferlebnis. 5,0 km Volkslauf &amp; 5,0 km Mannschaftslauf - 10,0 km Hauptlauf<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.norderney-lauf.de">www.norderney-lauf.de</a></b></p> |                       |   |
|    | 21.07.2020 | <p><b>LANGEOOG LÄUFT 2020. 3 Veranstaltungen mit 13 events.</b><br/>Der Osterlauf am 12. April 2020, der Abendlauf am 21. Juli 2020 und der Sanddornlauf am 19. September 2020. Ist Urlaub, wie das Laufen, die schönste Zeit des Jahres für dich? Mit der Laufserie LANGEOOG LÄUFT lässt sich beides kombinieren. Also lauf los! Mit uns. Auf Langeoog.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.langeoog-laeuft.com">www.langeoog-laeuft.com</a></b></p>  |                       |   |
| WE | 24.07.2020 | 27. Fun-Lauf„Durch den Wewerschen Wald“  | TSV Wewer             | Johannes Spenner<br>Im Kirchenfelde 2, 33106 Paderborn<br>Tel.:05251/9941<br>E-Mail: johspenner@freenet.de        |
| NO | 25.07.2020 | 28. HTV-SPARDA-Rheinuferlauf / 43. Internationaler Volkslauf   | Hombberger TV         | Hermann Dammers<br>Umlandstrasse 12, 47445 Moers<br>Tel.: 02841/941124<br>E-Mail: HermannDammers@t-online.de      |
| NO | 25.07.2020 | 187. Laufveranstaltung   | VSV Grenzland Wegberg | Manfred Schmidt<br>Obere Bergstr. 1<br>41844 Wegberg<br>Tel.: 02434/24711<br>E-Mail: VSV-Grenzland-Wegberg@web.de |



**Save the date!**

**08. UND 09. AUGUST 2020**

**WILLKOMMEN ZUM KULTLAUF DURCH DEN NATURPARK EIFEL**

44. Monschau-Marathon ++ Ultralauf 56 km ++ Staffel ++ Genuss-Marathon ++ Neu 2020 Eifelcup 4,2 und 10 km.  
Top Ten der Deutschen Marathonläufe 2019 und Platz drei in NRW (m4you). Große After-Run-Party

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

|               |            |  |                             |   |
|---------------|------------|--|-----------------------------|---|
| WE            | 25.07.2020 | 3. Sechs-Std.-Lauf am Förderturm   | LF Bönen                    | Michael Klein<br>Fliericher Kirchplatz 7a, 59199 Bönen<br>Tel.: 01724079782<br>E-Mail: michael.klein@lauffreundeboenen.de |
| WE            | 25.07.2020 | 25. Rinkeroder Sparkassen Volkslauf mit Walking  | SV Rinkerode                | Holger Seehafer<br>Pferdekamp 30, 48317 Drensteinfurt<br>Tel.: 02538/952019<br>E-Mail: h.seehafer@helimail.de             |
| <b>AUGUST</b> |            |  |                             |   |
| WE            | 01.08.2020 | 9. Münsterland-Sternlauf - Benefizlauf   | TV Jahn 1892 Oelde          | Jürgen Jendreizik, 59302 Oelde<br>E-Mail: info@muensterland-sternlauf.de  |
| NO            | 01.08.2020 | Die 10 Kilometer von Dürwiß  | SV Germania Dürwiß          | Karl Schroeder, Gasthausstraße 30<br>52249 Eschweiler, Tel.: 0240353476<br>E-Mail: Karl.Schroeder@kaafsaeck.com           |
|               | 01.08.2020 | <p><b>Knoten gelöst und hinaus aufs Meer</b><br/>Mit dem Schiff zum Start, durch die City, den Warnowtunnel und IGA Park, entlang von Uferpromenade und Stadthafen zum Ziel auf dem Neuen Markt – so präsentiert sich die hella marathon nacht rostock am 1-08.2020. Empfangen von norddeutscher Gastlichkeit, umgeben mit maritimem Flair, erfasst von Urlaubsblau und Sommernachtstraum- Atmosphäre startet man in die Dämmerung, um im hell erleuchteten Herzen der Hansestadt zu finishen. Also, Anker gelichtet und Segel gesetzt – erlebt die Hansestadt Rostock laufend.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.rostocker-marathon-nacht.com">www.rostocker-marathon-nacht.com</a></b></p> |                             |   |
| WE            | 07.08.2020 | 16. Volksbank Baumberge Abendlauf  | SW Beerlage-Holthausen      | Alois Robert, Esking, 48727 Billerbeck<br>Tel.: 02554 8195<br>E-Mail: acjllkoe@t-online.de                                |
| WE            | 08.08.2020 | 16. Volksbank-Bever-Lauf 11. Volksbank Cup Laufserie   | BSV Ostbevern               | Tobias Köckemann<br>Dorfbauerschaft 49a, 48346 Ostbevern<br>Tel.: 015172103740<br>E-Mail: T.Koeckemann@web.de             |
| NO            | 08.08.2020 | 43. Monschau-Marathon warm-up  | TV Eifeler Turnkraft Konzen | Oliver Krings<br>Am Feuerbach 9a, 52156 Monschau,<br>E-Mail: info@monschau-marathon.de                                    |
| WE            | 08.08.2020 | 12. Nordkirchener Halbmarathon   | FC Nordkirchen              | Wilhelm Wiedau<br>Mauritiusplatz 8, 59394 Nordkirchen<br>Tel.: 02596/2695<br>E-Mail: franz-josef@frie1.de                 |
| NO            | 09.08.2020 | 43. Monschau Marathon  | TV Eifeler Turnkraft Konzen | Oliver Krings<br>Am Feuerbach 9a, 52156 Monschau<br>E-Mail: info@monschau-marathon.de                                     |
| NO            | 09.08.2020 | <p><b>Laufend die Eifel entdecken!</b><br/>Der Marathon wie auch der 56 km Ultralauf sind ein besonderes Meisterstück. Mit über 750 bzw. 950 Höhenmetern anspruchsvoll, daneben aber auch ein Erlebnis für Körper und Geist. Einmalige Landschaften, die historische Altstadt, malerische Bachtäler und die herzliche Unterstützung an der Strecke sind Garanten für ein unvergessliches Laufevent.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.monschau-marathon.de">www.monschau-marathon.de</a></b></p>   |                             |   |
|               | 09.08.2020 | <p><b>39 Etagen   714 Stufen   132 Höhenmeter   100 % Spaß!</b><br/>Herzlich willkommen beim KölnTurm Treppenlauf. In Kölns höchstem Bürogebäude geht es hinauf bis über die Dächer der Domstadt. Egal, ob blutiger Anfänger oder gestandener Wettkampfsportler, ob Sportler oder Feuerwehrmann – hier kommst du auf deine Kosten.<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b></p>  |                             |   |

|    |            |  |   |   |
|----|------------|--|---|---|
|    | 14.08.2020 | <b>KÖLSCHES JUBILÄUM!</b><br>Am 14. August 2020 fällt der Startschuss zum 11. Altstadtlauf Köln. LAUFE OP KÖLSCHE ART bei einem der beliebtesten Läufe der Region.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b> |   |   |
| WE | 15.08.2020 | 29. Detmolder Residenzlauf   | Sportverband Detmold                    | Henning Stiegmann<br>Hermann-Funke-Straße 5<br>32758 Detmold<br>Tel.: 052329009701<br>E-Mail: h.stiegmann@vfl-hiddesen.de         |
| WE | 15.08.2020 | 37. Ibbenbürener Aaseelauf   | Marathon Ibbenbüren                     | Heinz Gawinski<br>Rohmannstraße 62, 49477 Ibbenbüren<br>Tel.: 05451/16591<br>E-Mail: h.gawinski56@web.de                          |
| WE | 15.08.2020 | 2. Ottensteiner Adventurewottelrun   | Sportverein FC Ottenstein               | FC Ottenstein, Anna Brose<br>Textilstr. 7a, 48683 Ahaus<br>E-Mail: adventurewottelrun@t-online.de                                 |
| WE | 15.08.2020 | 7. Dülmener Wasserlauf   | TSG Dülmen                              | Thomas Nagel-Stüwe<br>Stolbergstr. 51, 48249 Dülmen<br>Tel.: 02594/86690<br>E-Mail: K.T.Nagel-Stuewe@online.de                    |
| WE | 21.08.2020 | 25. Schöppinger Volkslauf-Rund um den Schöppinger Berg   | ASC Schöppingen                         | Lothar Zuholt<br>Steinkuhle 9, 48624 Schöppingen<br>E-Mail: volkslauf@asc-schoeppingen.de   |
| NO | 22.08.2020 | 31. Hambacher Volkslauf Rur-Eifel-Volkslauf Cup  | DJK Löwe Hambach                        | Holger Grobék<br>Herzogstr. 97, 52382 Niederzier<br>Tel.: 024285955, E-Mail: 1.vorsitzender@djk-loewe-hambach.de                  |
| NO | 23.08.2020 | 45. Sengbachtalsperrenlauf   | Turnverein Witzhelden                   | Margret Knigge<br>Weiherstr. 38, 51373 Leverkusen<br>Tel.: 0214/47460<br>E-Mail: info@sengbachlauf.de                             |
| WE | 23.08.2020 | 43. Lutterlauf (Halbmarathon, 10 km, 5 km)   | SW Marienfeld                           | Rainer Strototte<br>Holländerstr. 11, 33428 Marienfeld<br>Tel.: 05247/80156<br>E-Mail: rainer-strototte@t-online.de               |
| WE | 28.08.2020 | Volksbank EMS-Lauf   | SC Müssingen 1949                       | Arne Wittenberg<br>Bartholomäusstr. 51<br>48231 Warendorf<br>Tel.: 02584 9349528<br>E-Mail: ArneWittenberg@gmx.de                 |
| WE | 28.08.2020 | 38. Lemgoer Hanselauf  | TV Lemgo                                | Patrick Busse, Pideritstr. 17a, 32657 Lemgo, E-Mail: p.busse@tv-lemgo.de  |
| NO | 28.08.2020 | 40. Bergneustädter AggerEnergie- und Sparkassen Nachtlauf  | Veranstaltungsgemeinschaft Bergneustadt | Stadtverwaltung Bergneustadt<br>Kölner Str., 51702 Bergneustadt<br>Tel.: 02261/404114<br>E-Mail: sabine.kleinjung@bergneustadt.de |
| NO | 29.08.2020 | Monte Sophia XVIII und 60. HAG-Lauf  | Turnverein Huchem-Stammeln              | Heinz-Georg Klein<br>Kalratherstrasse 1, 52445 Titz<br>Tel.: 02463993923<br>E-Mail: heinzgeorgklein@web.de                        |

|    |            |   |                      |  |
|----|------------|---|----------------------|--|
| WE | 29.08.2020 | 12. Altenberger Volksbank-Berglauf  | TuS Altenberge       | Reinke Karl, Lemkerheide 3, 48341 Altenberge, Tel.: 0151/54608031<br>E-Mail: karl.reinke@online.de                       |
| NO | 29.08.2020 | RWW-Ruhrauenlauf  | TSV Viktoria Mülheim | ChantalHendricks, Heerstr. 81, 45478 Mülheim a.d.Ruhr, Tel.: 0172/9442034<br>E-Mail: info@tsv-viktoria.de                |
| WE | 30.08.2020 | 14. EN-Bürgermeister Lauf- und Wandertag  | SF Ennepetal         | Olaf Stutzenberger<br>Am Heerweg 5, 58332 Schwelm<br>E-Mail: info@sportfreunde-ennepetal.de                              |
| NO | 30.08.2020 | 21. Kölner Halbmarathon-Die Generalprobe  | LT DSHS Köln         | Claudia Schneider, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln<br>Tel.: 0221/49822290<br>E-Mail: c.schneider@lt-dshs-koeln.de |
| WE | 30.08.2020 | 38. Riesenbecker Triathlon  | SV Teuto Riesenbeck  | Michael Brinkmann<br>Drosselstr. 65, 48477 Hörstel<br>Tel.: 01727660771, E-Mail: m.brinkmann-riesenbeck@t-online.de      |
|    | 30.08.2020 | <p><b>Wir leben Leichtathletik</b></p> <p>22 Jahre jung ist der Kölner Halbmarathon des Leichtathletikteams der Deutschen Sporthochschule Köln im Stadtwald mit Start und Ziel im NET-Cologne-Stadion. Der Lauf ist nicht zu verwechseln mit dem Halbmarathon, der als flanierendes Rennen dem Köln-Marathon beigegeben ist. Dennoch gibt es eine Beziehung beider Veranstaltungen: der Stadtwald-Halbe gilt als ideale Vorbereitung für den Köln-Marathon und wird auch so „verkauft“.</p> <p><b>Weitere Infos: <a href="http://www.koelner-halbmarathon.de">www.koelner-halbmarathon.de</a></b></p> |                      |  |

**31. BARMER ALSTERLAUF**

**10 KM**

**6 SEP 20**

HAMBURG - GERMANY

**3ms**  
DIE LAUFGESELLSCHAFT

**BARMER** **hella** **ERDINGER** **Scandic**

**Bickendorfer Büdchenlauf**

Präsentiert von: **itING**

**10 km Hauptlauf | 5 km Volkslauf**  
**5 km Mannschaftslauf**  
**5 km Walking- & Nordic Walking-Lauf**  
**2,5 km Schülerlauf | 500 m Bambinilauf**

**Letzter Test vor dem Köln-Marathon !!!**

**Köln-Bickendorf - 27.09.2020**  
**[www.bickendorf-lauf.de](http://www.bickendorf-lauf.de)**

| <b>SEPTEMBER</b> |            |  |                                 |  |
|------------------|------------|--|---------------------------------|--|
| WE               | 04.09.2020 | Sparkassen Pütt-Tage-Lauf 2020   | SG Rote Erde Beckum             | E-Mail: Thomas.stallmeister@sgre.de  |
|                  | 04.09.2020 | <b>Spätsommerlicher Start ins Wochenende</b><br>Auch 2020 kann man die Bergheimer Innenstadt beim GVG-Abendlauf läuferisch erobern. 600 m, 1,5 km, 3,3 km, 6,6 km oder 10 km – es ist für jede Alters- und Leistungsklasse etwas dabei. Geht an den Start und macht aus Bergheim eine Läuferstadt.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.ps-pulsschlag.de/events">www.ps-pulsschlag.de/events</a></b>   |                                 |  |
| WE               | 05.09.2020 | Gemener Burglauf   | SV Westf. Gemen                 | Marie-Luise Vorholt<br>Coesfelderstr. 17, 46325 Borken<br>Tel.: 028618910650<br>E-Mail: info@westfalia-gemen.de            |
| WE               | 05.09.2020 | 16. Volkslauf in St. Vit   | Laufen u. Gutes Tun Rheda-Wied  | Dieter Post<br>Kleestr., 3, 3378 Rheda-Wiedenbrück<br>E-Mail: info@lgburg.de   |
| WE               | 05.09.2020 | 41. Warendorfer Emssee-Lauf  | Warendorfer Sportunion          | Hermann-Josef Becker<br>Dr.-Hans-Kluck-Str. 103<br>48231 Warendorf,<br>Tel.: 02581/6865<br>E-Mail: Orga-Team@emsseelauf.de |
| WE               | 05.09.2020 | Bergstadt-Airfield-Run Oerlinghausen   | Lauf-Gemeinschaft Oerlinghausen | LG Oerlinghausen e.V.<br>E-Mail: info@lg-oerlinghausen.de  |
|                  | 05.09.2020 | <b>Die Nordsee als spektakuläre Kulisse</b><br>Der wind sportswear ISLANDMAN wird 2020 zum 11. Mal auf Norderney ausgetragen. 700 Aktive werden von mehreren tausend Besuchern auf der Strandpromenade frenetisch angefeuert und zu neuen Bestleistungen gepusht. Triathlon gilt als Königsdisziplin der Ausdauersportarten und vereint das Schwimmen, das Radfahren und das Laufen.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.windsportswear-islandman.de">www.windsportswear-islandman.de</a></b> |                                 |  |
| NO               | 06.09.2020 | Stadtwerke Düsseldorf Halbmarathon auf der Kö  | rhein-marathon Düsseldorf       | Andreas Tidden<br>Faunastrasse 3, 40239 Düsseldorf<br>Tel.: 01731419190, info@swd-koelauf.de                               |
| WE               | 06.09.2020 | 44. Lembecker Galgenberglauf   | SV SW Lembeck                   | Helmut Rentmeister<br>Heide 7, 46286 Dorsten<br>Tel.: 02369/76753<br>E-Mail: Helmut.Rentmeister@t-online.de                |
| NO               | 06.09.2020 | 2. Bocholter Halbmarathon  | Stadtsportverband Bocholt       | Ullrich Kuhlmann<br>Ostwall 18, 46397 Bocholt<br>E-Mail: info@bocholter-halbmarathon.de                                    |
| WE               | 06.09.2020 | Stadtwerke Halbmarathon Bochum   | TV Wattenscheid 01              | Sebastian Kraus<br>Hollandstr. 95, 44866 Bochum<br>Tel.: 02327/9335515<br>E-Mail: kraus@tv-wattenscheid-01.de              |
| NO               | 06.09.2020 | 32. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf  | TFG Köln-Nippes                 | Jürgen Cremer<br>Eschenbachstr. 5, 50739 Köln<br>Tel.: 0221/1701604<br>E-Mail: oh-lauf@web.de                              |
| NO               | 06.09.2020 | 13. Miss Zöpfchen-Lauf   | Solinger Sportbund              | Karen Leiding<br>Am Neumarkt 27, 42651 Solingen,<br>E-Mail: info@solingersport.de  |

19. VOLKSBANK MÜNSTER

# Marathon

20.09.2020

TERMIN-  
ÄNDERUNG!

„Ich laufe den Volksbank Münster Marathon, weil mich die tolle Atmosphäre an der Strecke zu neuen Höchstleistungen anspricht!“

David

©laufreport.de

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





**LAUF FÜR  
DEIN LEBEN**

**18. - 20. SEPTEMBER 2020**



**JETZT ANMELDEN!**

**[WWW.KASSEL-MARATHON.DE](http://WWW.KASSEL-MARATHON.DE)**

**EAM KASSEL MARATHON**  
**4970**  
Luisa  
Halbmarathon

|    |            |   |                           |   |
|----|------------|---|---------------------------|---|
| NO | 06.09.2020 | 17. Sparkassen - Stadtlauf 2020   | NiersRunners Wachtendonk  | Rainer Faulstich<br>Moorenstrasse 5<br>47669 Wachtendonk<br>Tel.: 028368196, E-Mail: rainernr@aol.de                              |
|    | 06.09.2020 | <b>Bestzeiten angesagt</b><br>31. Barmer Alsterlauf Hamburg – schnelle, topflache Strecke im Zentrum der Elbemetropole. Der Alsterlauf konnte auch auf dem Textilmarkt punkten. Der GRR wählte das Shirt des BARMER Alsterlauf zum schönsten des Jahres 2019.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.alsterlauf-hamburg.de">www.alsterlauf-hamburg.de</a></b> |                           |   |
| NO | 11.09.2020 | 26. Int. ENNI Citylauf Xanten   | TuS Xanten                | Adelheid Gehrmann<br>Maria von Burgund Straße 14<br>46509 Xanten<br>Tel.: 028041270<br>E-Mail: mag-ag@t-online.de                 |
| NO | 11.09.2020 | 25. Bergisch Gladbacher Stadtlauf   | SV Blauweiß Hand          | Annette Neises<br>Franz-Heider-Straße 25<br>51469 Bergisch Gladbach<br>Tel.: 02202 57037, E-Mail: breitensport@blau-weiss-hand.de |
| NO | 12.09.2020 | 27. Lauf „Rund um den Gregel“   | VfL Engelskirchen         | Heinz-Werner Köhne<br>Obersteeg 2, 51766 Engelskirchen<br>Tel.: 022639653019<br>E-Mail: bhp-frank@t-online.de                     |
| NO | 12.09.2020 | 8. Heiligenhauser Panoramaweglauf   | SSVG 09/12 Heiligenhaus   | Heinrich Dedenbach<br>Hauptstr. 117 a, 42579 Heiligenhaus<br>Tel.: 0205623434, E-Mail: ssvg0912heiligenhaus@t-online.de           |
| NO | 12.09.2020 | 7. Welterbelauf ZOLLVEREIN 2020   | LT Stoppenberg            | Berthold Hiegemann<br>Hatramstraße 75, 45329 Essen<br>Tel.: 015155049990<br>E-Mail: berthold.hiegemann@rag.de                     |
| WE | 12.09.2020 | 36. Lauf durch den Warmer Löhn  | VfL Fröndenberg           | Heike Hoffmann<br>Goethestraße 13<br>58730 Fröndenberg<br>Tel.: 02373973214, E-Mail: Heike.Hoffmann@vfl-froendenberg.de           |
| WE | 18.09.2020 | Stadtfestlauf Lüdinghausen  | SC Union 08 Lüdinghausen  | Martin Dabrowski<br>Döppers Weide 7, 59348 Lüdinghausen<br>E-Mail: martin@dabrowski.de  |
| NO | 18.09.2020 | 16. Wipperfürther Stadtlauf   | LG Wipperfürth            | Hans-Jörg Schneider<br>Von-Ketteler-Straße 5<br>51688 Wipperfürth<br>Tel.: 022673004<br>E-Mail: schneider-hans-joerg@t-online.de  |
| WE | 19.09.2020 | Schwelmer City-Lauf - Ennepe-Ruhr-Laufserie   | TG Zur roten Erde Schwelm | Klaus Rauhaus<br>Römerstr. 16, 58332 Schwelm<br>Tel.: 02336/18699<br>E-Mail: citylauf@roteerde.de                                 |
| NO | 19.09.2020 | Bedburger Citylauf  | TV Bedburg 1927           | Stefan Dolfen<br>Postfach 2219, 50176 Bedburg<br>Tel.: 01607088870<br>E-Mail: citylauf@bedburger-citylauf.de                      |

|    |            |  |                             |  |
|----|------------|--|-----------------------------|--|
| NO | 19.09.2020 | 37. Internationaler Volkslauf  | Marathon-Club Eschweiler    | Peter Klein<br>Am Forsthof 36a, 52459 Inden<br>Tel.: 02465/5453672<br>E-Mail: pe-klein@online.de                                     |
| WE | 19.09.2020 | 15. Volksbank-City-Lauf  | TV Friesen Telgte           | Gudrun Stricker<br>Münsterstraße 14, 48291 Telgte<br>E-Mail: g.stricker@lauftreff-klatenberg-telgte.de                               |
|    | 19.09.2020 | <b>LANGEOOG LÄUFT 2020. 3 Veranstaltungen mit 13 events.</b><br>Der Osterlauf am 12. April 2020, der Abendlauf am 21. Juli 2020 und dem Sanddornlauf am 19. September 2020. Ist Urlaub, wie das Laufen, die schönste Zeit des Jahres für dich? Mit der Laufserie LANGEOOG LÄUFT lässt sich beides kombinieren. Also lauf los! Mit uns. Auf Langeoog.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.langeoog-laeuft.com">www.langeoog-laeuft.com</a></b>   |                             |  |
| NO | 20.09.2020 | 32. Lauf Rund um den Fühlinger See   | LLG 80 Nordpark Köln        | Heijo Fetten<br>Georg-Fuchs-Str. 1, 50737 Köln<br>Tel.: 0221/5606626<br>E-Mail: info@llg80.de  |
| WE | 20.09.2020 | 19. Volksbank-Münster-Marathon   | Münster-Marathon            | Michael Brinkmann<br>Windthorststraße 32, 48143 Münster<br>E-Mail: info@volksbank-muenster-marathon.de                               |
| NO | 20.09.2020 | 26. Hildanus Lauf  | LG Stadtwerke Hilden        | Peter Heinzler<br>Wehrstraße 6, 40721 Hilden<br>Tel.: 021032696080<br>E-Mail: info@lg-stadtwerke-hilden.de                           |
| WE | 20.09.2020 | Druffeler Volkslauf  | Druffeler Sportgemeinschaft | Jürgen Rusche<br>Druffeler Str. 161<br>33397 Rietberg<br>Tel.: 05244/903640<br>E-Mail: laufenindruffel@freenet.de                    |
|    | 20.09.2020 | <b>120 % Begeisterung</b><br>Viermal war der EAM Kassel Marathon bereits unter den Top 10 bei der Wahl zum „Marathon des Jahres“. Das macht die Organisatoren stolz. Und in der Tat gehört der EAM Kassel Marathon zu den beliebtesten Veranstaltungen im Lande. Und auch ihr könnt euch überzeugen: Meldet euch für den Kassel-Marathon schon jetzt an!<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.kassel-marathon.de">www.kassel-marathon.de</a></b> |                             |  |
| NO | 20.09.2020 | 11. wepStrom-Lauf  | TuS 1920 Jahn Hilfarth      | Rolf Schmitz<br>Mühlenstraße 47<br>41836 Hückelhoven<br>Tel.: 02433/952597<br>E-Mail: stephanie.schmitz-goerres@tus-jahn-hilfarth.de |
| WE | 20.09.2020 | 20. City Lauf Bad Berleburg  | LG Wittgenstein#            | Volker Birkelbach<br>Unter der hohen Fuhr 14<br>57319 Bad Berleburg<br>Tel.: 0275151586<br>E-Mail: Volker.Birkelbach@t-online.de     |
| WE | 20.09.2020 | 33. Herbstlauf und 23. Wandertag   | VfL Fleckenberg             | Martin Stöwer<br>Hauptstr. 3, 57392 Schmallenberg<br>Tel.: 02972 / 1390<br>E-Mail: martin.stoewer@t-online.de                        |

# DEIN KÖLN. ZIEL. DEIN

4. OKTOBER 2020

MARATHON

HALBMARATHON

STAFFELMARATHON



|    |            |   |                              |  |
|----|------------|---|------------------------------|--|
|    | 20.09.2020 | <b>ACHTUNG NEUER TERMIN: 20.09.2020 für den Volksbank Münster-Marathon 2020!</b><br>Der Volksbank-Münster-Marathon ist ein idealer Mix aus Stadt- und Landschaftsmarathon. Nach dem Start am Schlossplatz geht es zunächst für die ersten 10 km durch die Innenstadt, ehe die Streckenführung über die Außenstadtbereiche Nienberge, Roxel und Gievenbeck verläuft. Der Zieleinlauf befindet sich auf dem beflaggten Prinzipalmarkt. Auf derselben Strecke werden auch die anderen Wettbewerbe ausgetragen.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.volksbank-muenster-marathon.de/">www.volksbank-muenster-marathon.de/</a></b> |                              |  |
| NO | 25.09.2020 | 44. Nachtlauf über 7 Meilen / 24. Jedermannlauf über 3,1 Meilen   | Sportgemeinschaft Zons       | Meilen Klaus-Peter Hofstadt, Kurfürstenstraße 32a<br>41541 Dormagen, Tel.: 02133/450180<br>E-Mail: k.p.hofstadt@gmx.de     |
| NO | 26.09.2020 | 35. Weezer Staffellauf  | Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19 | Karl-Heinz Weyenberg<br>Gehrstr. 5, 47652 Weeze<br>Tel.: 02837/668712<br>E-Mail: leichtathletik@tsv-weeze.de               |
| WE | 26.09.2020 | 16. Heidener Teufelslauf  | FC Viktoria Heiden           | Silvia Selting<br>Rathausplatz 1, 46359 Heiden<br>E-Mail: teufelslauf@heiden.de  |
| WE | 26.09.2020 | 56. Herbstwaldlauf (Hochsauerländer-Laufcup)  | Ski-Club Fretter Challenge   | Stefan Kramer<br>Fretterstr. 92 57413 Finnentrop<br>Tel.: 0163/9160316<br>E-Mail: stefan.kramer@freenet.de                 |
| WE | 26.09.2020 | 30. Lüner Hanselauf   | DJK SuS Brambauer            | Uwe Hilmer<br>Birkenweg 5, 59394 Südkirchen<br>Tel.: 02596 2475<br>E-Mail: hpkaffka@ish.de                                 |
| NO | 27.09.2020 | 12. GVG Citylauf Ertstadt   | Förderv. Citylauf Ertstadt   | Adi Bitten<br>Siemensstr. 31c, 50374 Ertstadt<br>Tel.: 02235690276<br>E-Mail: info@citylauf-ertstadt.de                    |
| WE | 27.09.2020 | 6. Sole- und Moorlauf Bad Westernkotten   | SV Aktiv Bad Westernkotten   | DirkSchulte-Eversum<br>Weissdornring 42, 59597 Erwitte<br>Tel.: 02943/975595<br>E-Mail: dirk.schulte-eversum@gmx.de        |
| WE | 27.09.2020 | Bertlicher Straßenläufe   | SuS Bertlich                 | Brigitte Rode<br>Heinrich-Obenhaus-Str. 45<br>45701 Herten<br>Tel.: 0162/8230981<br>E-Mail: leichtathletik@sus-bertlich.de |
| NO | 27.09.2020 | 18. AggerEnergie- und Sparkassenlauf Gummersbach  | LG Gummersbach               | Ulrike Rösner<br>Auf der Gostert 8, 51645 Gummersbach<br>Tel.: 0226172979, E-Mail: ur13@gmx.de                             |
| WE | 27.09.2020 | 40. Ruhrtal-Volkslauf mit Hochsauerland-Waldmarathon  | TuS Velmede-Bestwig          | Anne Burmann<br>Oststr. 42, 59909 Bestwig<br>Tel.: 02904/1677, E-Mail: volkslauf@tus-velmede-bestwig.de                    |
|    | 27.09.2020 | <b>Der Bickendorfer Büdchenlauf wird 14 Jahre alt</b><br>Der Bickendorfer Büdchenlauf ist ein DLV-genehmigter Straßen- und Volkslauf, der durch das kölsche Veedel Bickendorf verläuft. Das originale Kölsche-Flair macht diese Laufveranstaltung aus. Der Wettkampf ist der letzte Hätetest vor dem Köln-Marathon 2020.<br><b>Weitere Infos: <a href="http://www.bickendorf-lauf.de">www.bickendorf-lauf.de</a></b>  |                              |  |



innogy

Essen  
11.10.2020

## 58. innogy Marathon

Mit Allbau-Staffelmarathon und der 5. innogy Seerunde rund um den **Baldeneysee in Essen** am **11. Oktober 2020**.

Weitere Informationen:  
[www.innogy-marathon.de](http://www.innogy-marathon.de)

| <b>OKTOBER</b> |            |   |                              |   |
|----------------|------------|---|------------------------------|---|
| NO             | 03.10.2020 | RheinEnergie Kinderlauf Köln  | Kölner Verein für Marathon   | Markus Frisch<br>Peter-Günther-Weg, 50933 Köln<br>Tel.: 022133777311<br>E-Mail: info@koeln-marathon.de                      |
| WE             | 03.10.2020 | 29. Saerbecker Kirmeslauf   | SC Falke Saerbeck            | Ulrich Hoppe<br>Amselstr. 45, 48369 Saerbeck<br>Tel.: 02574/9398503<br>E-Mail: laufgruppe@sc-falke-saerbeck.de              |
| WE             | 03.10.2020 | 15. Stimberg-Haard-Lauf   | TuS 09 Erkenschwick          | Thomas Czarnetzki<br>Beethovenstr. 19<br>45739 Oer- Erkenschwick<br>Tel.: 02363/ 8988506<br>E-Mail: t.czarnetzki@icloud.com |
| NO             | 04.10.2020 | EURORUN 2020 in Nütterden   | Leichtathletik Nütterden     | Gerd Aengenheister<br>Wassermühle 5, 47559 Kranenburg<br>Tel.: 02826/1930<br>E-Mail: info@leichtathletik-nuetterden.d       |
| WE             | 04.10.2020 | 30. Soester Stadtlauf   | Marathon Soest               | Andreas Hülsbeck<br>Steinkuhlenweg 24, 59494 Soest<br>Tel.: 02921/76468<br>E-Mail: ahuelsbeck@gmx.de                        |
| WE             | 04.10.2020 | 34. Porta-Straßen-Volkslauf   | SC Porta Westfalica Nammen   | Klaus-Dieter Vogt<br>Carl-Berg-Str. 13, 32457 Porta-Westfalica<br>Tel.: 0571/7989504<br>E-Mail: info@scnammen.de            |
| WE             | 04.10.2020 | 46. Traditioneller Sparkassen-Herbstwaldlauf  | Ski-Club Beckum              | Ulrich Fengler<br>Kästnerstr. 8<br>59269 Beckum - Neubeckum<br>Tel.: 025251331<br>E-Mail: ulrichfengler@t-online.de         |
| NO             | 04.10.2020 | RheinEnergieMarathon Köln   | Kölner Verein für Marathon   | Markus Frisch<br>Peter-Günther-Weg, 50933 Köln<br>Tel.: 022133777311<br>E-Mail: markus.frisch@koeln-marathon.de             |
| NO             | 04.10.2020 | 18. Burscheider Stadtlauf   | Stadtspportverband Burscheid | Bodo Jakob<br>Rosenkranz 41, 51399 Burscheid<br>E-Mail: bodo.jakob@telelev-dsl.de   |
|                | 04.10.2020 | <p><b>Köln-Marathon wieder Anfang Oktober 2020!</b><br/>Frühling, Sommer, Köln Marathon am 4. Oktober, Herbst, Winter – so sieht das nächste Jahr für Dich aus! Und dieses Mal sind wir wieder außerhalb der Herbstferien, und es kommt zu keiner Kollision mit Deiner Urlaubsplanung! Erhol Dich und ab an die Trainingsplanung mit dem Saisonhöhepunkt am 4. Oktober 2020!<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a></b></p> |                              |   |
| NO             | 10.10.2020 | Lichterlauf in Steckenborn  | SC Komet Steckenborn         | Stefan Winter<br>Auf der Höhe 19a, 52152 Simmerath<br>Tel.: 024733306<br>E-Mail: sugwinter@t-online.de                      |

|    |            |   |                             |  |
|----|------------|---|-----------------------------|--|
| NO | 10.10.2020 | 73. Viersener Herbstwaldlauf „Rund um den Bismarckturm“ | LG 1947 Viersen             | Helge Heining<br>Großheide 55<br>41063 Mönchengladbach<br>Tel.: 02161/3043688<br>E-Mail: Helge.Heining@LG-Viersen.DE |
| WE | 10.10.2020 | 27. Coesfelder Citylauf                                 | DJK Eintracht Coesfeld-VBRS | Thomas Borgert<br>Reiningstr. 12, 48653 Coesfeld<br>E-Mail: meldung@coesfelder-citylauf.de                           |
| NO | 10.10.2020 | 17. BKK Walking Day                                     | Tusem Essen-Margarethenhöhe | Stefan Losch<br>Am Krausen Bäumchen 47, 45136 Essen<br>Tel.: 0163/7819831<br>E-Mail: sl_runner@gmx.de                |
| NO | 11.10.2020 | 58. innogy Marathon                                     | Tusem Essen-Margarethenhöhe | Gerd Zachäus<br>Lührmannwald 24, 45149 Essen<br>E-Mail: organisation@essen-marathon.de                               |
| WE | 11.10.2020 | Lauf in Mengede   | TV Dortmund-Mengede         | Wilhelm Tackenberg<br>Strünkedestr. 26, 44359 Dortmund<br>E-Mail: geschaeftsstelle@tv-mengede.de                     |
| NO | 11.10.2020 | 42. Geilenkirchener Volkslauf und 29. Halbmarathon      | DJK Gillrath 1911           | Sebastian Dietz<br>Alleebusch 4, 52511 Geilenkirchen<br>E-Mail: sebastian.dietz@djk-gillrath.de                      |

## 14. Müggelsee-Halbmarathon

**18. Oktober 2020**

- Genießen Sie die einzigartige Landschaft rund um den Müggelsee im Berliner Südosten und den Lauf durch den historischen Spreetunnel.
- Strecken: Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer  
Erster Start: 10.00 Uhr  
Startort: „Hotel Müggelsee Berlin“  
Müggelheimer Damm 145, 12559 Berlin
- NEU:** Schiffs-Shuttle von Friedrichshagen direkt zur Hotel-Anlegestelle am Start

**Seeger aktiv**

**LAUFZEIT**



- Anmeldung und alle Infos zum Lauf finden Sie unter [www.mueggelsee-halbmarathon.de](http://www.mueggelsee-halbmarathon.de)

## AACHENER FIRMENLAUF

**02.10.20**  
CAMPUS  
MELATEN



[www.aachener-firmenlauf.de](http://www.aachener-firmenlauf.de)

|    |            |  |                        |   |
|----|------------|--|------------------------|---|
| WE | 11.10.2020 | 28. Geseker Hexenstadt-Lauf  | LG Geseke              | Andreas Schubert<br>Trappenweg 4, 59590 Geseke<br>Tel.: 015123715494<br>E-Mail: p-schubert-geseke@t-online.de               |
|    | 11.10.2020 | <p><b>Auf die Plätze, fertig, um den See!</b><br/>Zum 58. Mal gibt es den innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“. Wie schon seit den Anfängen im Jahr 1963 liegt die Organisation der von innogy gesponserten Veranstaltung mit fast 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern weiterhin in den bewährten Händen der Leichtathletik-Abteilung des TUSEM Essen. Seit bei Deutschlands ältestem, kontinuierlich durchgeführtem Marathon dabei! Und wenn ihr nicht selbst die Laufschuhe schnüren wollt, freuen sich die Läuferinnen und Läufer auf eure Unterstützung am Streckenrand!<br/><b>Weitere Infos: <a href="http://iam.innogy.com/innogy-marathon/infos/innogy-marathon">iam.innogy.com/innogy-marathon/infos/innogy-marathon</a></b></p> |                        |   |
| WE | 17.10.2020 | 25. Teutoburger Waldlauf   | TV Hohne               | Michael Brix<br>Schrägweg 3, 49525 Lengerich<br>Tel.: 05481/37009<br>E-Mail: michael.brix@tvh1911.de                        |
| WE | 17.10.2020 | 34. Lembecker Marathonstaffel  | SV SW Lembeck          | Helmut Rentmeister<br>Heide 7, 46286 Dorsten<br>Tel.: 02369/76753<br>E-Mail: Helmut.Rentmeister@t-online.de                 |
| WE | 17.10.2020 | 17. Falke-Rothaarsteigmarathon   | VfL Fleckenberg        | Bernhard Tröster<br>Eichenweg 30, 57392 Schmallenberg<br>Tel.: 02972 / 1676<br>E-Mail: info@rothaarsteig-marathon.de        |
| NO | 18.10.2020 | 4. Weilerswister Airfield-Run  | LC Weilerswist         | Timo Pfannenschmidt<br>Martin-Luther-Straße 31<br>53919 Weilerswist<br>Tel.: 02254/9460379<br>E-Mail: funrunner@t-online.de |
| NO | 18.10.2020 | 35. Refrather Herbstlauf   | TV Refrath             | Jochen Baumhof<br>Sperberweg 16, 51515 Kürten<br>Tel.: 02207/5987<br>E-Mail: jochen.baumhof@lauf-lauf.com                   |
| WE | 18.10.2020 | Brustkrebs bewegt - Sponsorenlauf Brustzentrum   | Erlersportgemeinschaft | Ulrich Kather<br>Waldstr. 11, 45891 Gelsenkirchen<br>E-Mail: uli.kather@t-online.de   |

**RACE RESULT**

DEUTSCHLANDS  
NUMMER EINS  
FÜR ZEITNAHME

www.raceresult.com

©Norbert Wilhelmi

|                 |            |  |                                  |  |
|-----------------|------------|--|----------------------------------|--|
| NO              | 24.10.2020 | 48. Herbstlauf des LSV Porz                  | LSV Porz                         | Helmut Urbach<br>Josefstr. 64, 51143 Köln<br>Tel.: Tel.: 02203/52392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de            |
| NO              | 25.10.2020 | 40. Styrumer Straßenlauf                     | Styrumer TV                      | Brigitte Paashaas<br>Neustadtstr. 118, 45476 Mülheim<br>Tel.: 0208/402411<br>E-Mail: strassenlauf@styrumertv.de      |
| NO              | 25.10.2020 | 17. Drachenlauf                              | Siebengebirgs<br>Drachen         | GünterSchödder<br>Detmolder Straße 33, 50389 Wesseling<br>Tel.: 0160/4475107<br>E-Mail: gschoedder@t-online.de       |
| WE              | 25.10.2020 | 21. Crosslauf durch das<br>Backumer Tal      | LA SV Herten                     | Günter Schödder, Detmolder Straße 33<br>50389 Wesseling, Tel.: 0160/4475107<br>E-Mail: gschoedder@t-online.de        |
| NO              | 25.10.2020 | 18. Jungbornparklauf                         | VFL Repelen                      | Karl-Heinz Röhrner<br>Anglerstr. 18, 47445 Moers<br>Tel.: 0173/1687009<br>E-Mail: karl-heinz.roehner@online.de       |
| NO              | 25.10.2020 | 61. Hambacher<br>Herbstwaldlauf              | DJK Löwe<br>Hambach              | Holger Großek<br>Herzogstr. 97, 52382 Niederzier<br>Tel.: 024285955, E-Mail: 1.vorsitzender@<br>djk-loewe-hambach.de |
| NO              | 25.10.2020 | 47. Müngstener<br>Brückenlauf                | Solinger LC                      | Volker Treppel<br>Wupperstr. 93 b, 42651 Solingen<br>Tel.: 0212/201593<br>E-Mail: athletix@gmx.de                    |
| NO              | 31.10.2020 | 26. Altendorf-Ersdorfer<br>Obstmeilenlauf    | TV Altendorf-<br>Ersdorf         | Georg Jacoby<br>Pater-Müller-Str. 20, 53340 Meckenheim<br>Tel.: 0222515722<br>E-Mail: info@obstmeilenlauf.de         |
| NO              | 31.10.2020 | 24. Landschaftslauf am<br>Adolfosee          | TuS 1920 Jahn<br>Hilfarth        | Günter Schödder<br>Detmolder Straße 33, 50389 Wesseling<br>Tel.: 0160/4475107<br>E-Mail: gschoedder@t-online.de      |
| NO              | 31.10.2020 | 42. Int. Halbmarathon,<br>51. Int. Volkslauf | DJK Jung Siegrf.<br>Herzogenrath | Stefan Fagot<br>Zum Wurmtal 10, 52134 Herzogenrath<br>Tel.: 0170/8121927<br>E-Mail: volkslauf-herzogenrath@gmx.de    |
| WE              | 31.10.2020 | 37. Nordwalder<br>Allerheiligenlauf          | SC Nordwalde                     | Gottfried Grond<br>Fürstengrund 37, 48356 Nordwalde<br>Tel.: 02573/2532<br>E-Mail: gottfried.grond@t-online.de       |
| <b>NOVEMBER</b> |            |  |                                  |  |
| NO              | 07.11.2020 | Walk beim Rursee-Marathon                    | Rursee-Marathon                  | Gerd Hüppen<br>Heilsteinstr. 30, 52152 Simmerath<br>Tel.: 02485911090<br>E-Mail: gerd.huepgen@<br>rursee-marathon.de |

|    |            |   |                               |  |
|----|------------|---|-------------------------------|--|
| WE | 07.11.2020 | 32. Westerwinkellauf  | SV Herbern                    | Oliver Schuschel<br>Werner Str. 40, 59387 Ascheberg<br>Tel.: 02599/2598<br>E-Mail: o-schuschel@t-online.de         |
| WE | 08.11.2020 | 8. Gütersloher DJK Halbmarathon                             | DJK Gütersloh                 | Peter Oesterhelweg<br>Alter Postdamm 9, 33330 Gütersloh<br>Tel.: 0524137557<br>E-Mail: oe@hvg-hausverwaltung.de    |
| WE | 08.11.2020 | 32. Werler Straßenlauf                                      | DJK GW Werl                   | Heinz Schulz<br>Conrad-von-Soest-Str. 27, 59457 Werl<br>Tel.: 02922/ 1224<br>E-Mail: djk-werl-langlauf@t-online.de |
| NO | 08.11.2020 | 48. RWW-Herbstwaldlauf                                      | Adler-Langlauf Bottrop        | Markus Sobolewski<br>Im Wilmesfeld 6, 46236 Bottrop<br>Tel.: 0163/7180800<br>E-Mail: markus-sobolewski@t-online.de |
| WE | 08.11.2020 | Westfalenparklauf   | Lauftreff Bittermark Dortmund | Rüdiger Arnold<br>Kuckelerstr 343, 44227 Dortmund<br>Tel.: 017974920344<br>E-Mail: kontakt@t-bittermark.de         |
| WE | 08.11.2020 | 9. Steinhart 500 – Der Bagno Buchenberg Marathon            | TB Burgsteinfurt              | Abt. Marathonlauf<br>Wettringer Str. 6-10, 48565 Steinfurt<br>E-Mail: info@steinhart500.de                         |
| NO | 08.11.2020 | 24. Rursee-Marathon   | Rursee-Marathon               | Gerd Hüpgen<br>Heilsteinstr. 30, 52152 Simmerath<br>Tel.: 02485911090, E-Mail: gerd.huepgen@rursee-marathon.de     |
| WE | 14.11.2020 | 39. Detmolder Herbstlauf                                    | SV Diestelbruch-Mosebeck      | Birgit Lange<br>Brunnenstraße 47, 32756 Detmold<br>Tel.: 05231 / 57345<br>E-Mail: mail@detmolder-herbstlauf.org    |
| NO | 14.11.2020 | 35. Biegerparklauf  | TuSpo Huckingen 1898          | Hans-Joachim Claßens<br>Dahlienstr. 54, 47249 Duisburg<br>Tel.: 0203701351<br>E-Mail: monika.claassens@gmail.com   |
| NO | 14.11.2020 | 15. Geilenkirchener Crosslauf                               | ATV Geilenkirchen             | Hans Topp<br>Postfach 13 10, 52503 Geilenkirchen<br>Tel.: 02451/4868020<br>E-Mail: info@atvgeilenkirchen.de        |
| NO | 14.11.2020 | 43. Bonner Herbst-halbmarathon BHM „Bonner Reservistenlauf“ | VdRBw                         | Winfried Kreuzwald<br>Röttgenerstr.142, 53127 Bonn<br>E-Mail: kreuzwald@t-online.de                                |
| NO | 14.11.2020 | 24. Landschaftslauf am Adolfosee                            | TuS 1920 Jahn Hilfarth        | Rolf Schmitz, Mühlenstraße 47, 41836 Hückelhoven, E-Mail: la-meldungen@tus-jahn-hilfarth.de                        |
| NO | 21.11.2020 | 48. Neusser Erftlauf  | DJK Novesia Neuss             | Henri Käsbach<br>Leipziger Str. 17, 41516 Grevenbroich<br>Tel.: 02182/2687<br>E-Mail: h.kaesbach@djk-novesia.de    |

|                 |            |   |                                      |  |
|-----------------|------------|---|--------------------------------------|--|
| NO              | 21.11.2020 | 48. Wald- und Crosslauf<br>„Rund um den<br>Freudenberg“ | LC Wuppertal                         | Friedhelm Garze<br>Hainstraße 175, 42109 Wuppertal<br>Tel.: 0202760448<br>E-Mail: garze@lc-wuppertal.de                  |
| NO              | 21.11.2020 | 30. TUSEM Blumensaat-Lauf                               | Tusem Essen-<br>Margarethen-<br>höhe | Stefan Losch<br>Am Krausen Bäumchen 47<br>45136 Essen, Tel.: 0163/7818931<br>E-Mail: sl_runner@gmx.de                    |
| NO              | 21.11.2020 | 27. Rurbrückenlauf /<br>33. Waldlauf in Linnich         | Polizei-TuS<br>Linnich               | Hermann Josef Moll<br>Lindenstr. 5, 52445 Titz<br>Tel.: 024635109<br>E-Mail: hjmoll@t-online.de                          |
| NO              | 28.11.2020 | 51. Winterlaufserie<br>2020/2021, 1. Lauf               | Sportgemein-<br>schaft<br>Bockenberg | Hans-Georg Bute<br>Hardtweg 42, 51429 Bergisch Gladbach<br>Tel.: 0220472685<br>E-Mail: sg-bockenberg@freenet.de          |
| WE              | 28.11.2020 | 32. Unnaer Kurparklauf                                  | TV Unna 1861                         | Johannes Freitag<br>Siegeroth 43, 52415 Kamen<br>E-Mail: johannes.freitag@t-online.de<br>www.tv-unna.com                 |
| WE              | 28.11.2020 | 35. Mesumer Adventslauf                                 | TV Mesur                             | Henrike Kortmann<br>48432 Mesum, Tel.: 0151/55570073<br>E-Mail: leichtathletik@tv-mesum.de                               |
| NO              | 29.11.2020 | 27. Schmachendorfer<br>Nikolauslauf                     | Spvgg.<br>Sterkrade-Nord             | Reiner Lorenz<br>Girondelle 50a, 46049 Oberhausen<br>Tel.: 0208/6350007<br>E-Mail: reiner.lorenz@gmx.de                  |
| WE              | 29.11.2020 | Bertlicher Straßenläufe                                 | SuS Bertlich                         | Brigitte Rode<br>Heinrich-Obenhaus-Str. 45<br>45701 Herten, Tel.: 0162/8230981<br>E-Mail: leichtathletik@sus-bertlich.de |
| <b>DEZEMBER</b> |            |   |                                      |  |
| WE              | 04.12.2020 | 28. Wiedenbrücker<br>Christkindllauf                    | LG Burg<br>Wiedenbrück               | Berna Masjosthusmann<br>Gotenweg 9<br>33378 Rheda - Wiedenbrück<br>Tel.: 0177/6871892<br>E-Mail: info@lgburg.de          |
| WE              | 05.12.2020 | 35. Nikolauslauf und<br>122. Straßenlauf                | TSG Dülmen                           | Thomas Nagel-Stüwe<br>Stolbergstr. 51, 48249 Dülmen<br>Tel.: 02594/86690<br>E-Mail: K.T.Nagel-Stuewe@online.de           |
| WE              | 05.12.2020 | 19. Volksbank<br>Nikolauslauf                           | SC DJK<br>Everswinkel                | Florian Glose<br>Alverskirchener Str. 25<br>48351 Everswinkel<br>E-Mail: info@scdj.k.de                                  |
| WE              | 06.12.2020 | Adventslauf   | TG Lage                              | Jörg Winter<br>Gerichtsstr. 5a, 32791 Lage<br>Tel.: 05232/66615<br>E-Mail: winter_joerg@gmx.de                           |

|    |            |   |                                      |   |
|----|------------|---|--------------------------------------|---|
| NO | 06.12.2020 | 24. Kölner Nikolauslauf                   | LT DSHS Köln                         | Claudia Schneider<br>Am Sportpark Müngersdorf 6<br>50933 Köln<br>Tel.: 0221/4982229<br>E-Mail: c.schneider@lt-dshs-koeln.de |
| WE | 06.12.2020 | 46. Oelder Nikolauslauf                   | TV Jahn Oelde                        | Klemens Waldikowski<br>59302 Oelde, E-Mail: info@lgow.de  |
| WE | 12.12.2020 | 44. Steinfurter Nikolauslauf<br>10 km     | Marathon<br>Steinfurt                | Tom Köhler<br>Eichenweg 7, 48565 Steinfurt<br>E-Mail: 1-vorsitzender@<br>marathon-steinfurt.de                              |
| NO | 12.12.2020 | 51. Winterlaufserie<br>2020/2021, 2. Lauf | Sportgemein-<br>schaft<br>Bockenberg | Hans-Georg Bute<br>Hardtweg 42, 51429 Bergisch Gladbach<br>Tel.: 02204/72685<br>E-Mail: sg-bockenberg@freenet.de            |
| WE | 12.12.2020 | 14. Sparkassen Adventslauf                | TuS Viktoria<br>Rietberg             | Kai Golembowski<br>An der Ems 40, 33397 Rietberg<br>Tel.: 05244/975727<br>E-Mail: kai.golembowski@t-online.de               |
| WE | 13.12.2020 | 47. Nikolauslauf                          | OSC 01 Hamm                          | Ulrich Vielberg<br>Amtsstrasse 23, 59073 Hamm<br>Tel.: 0238138445<br>E-Mail: lg-hamm@t-online.de                            |
| NO | 13.12.2020 | 17. Mülheimer<br>Rennbahncross            | Marathon<br>Mülheim                  | Jürgen Hesselmann<br>Bergmannstr. 47, 45470 Mülheim<br>Tel.: 02087380753<br>E-Mail: vorstand@marathon-muelheim.de           |
| NO | 13.12.2020 | 8. Werdener Crosslauf                     | Werdener<br>Turnerbund               | Reinhard Lehmann<br>Rutherweg 5, 45239 Essen<br>Tel.: 0201493161<br>E-Mail: reinhard-k-lehmann@t-online.de                  |
| NO | 13.12.2020 | 3. Bonner Nikolauslauf                    | Bonn läuft!                          | Lars Gomann<br>Schwarzer Weg 6, 53340 Meckenheim<br>E-Mail: info@bonn-laeuft.de<br>www.bonner-nikolauslauf.de               |
| WE | 20.12.2020 | Int. Weihnachts-Crosslauf                 | LC Solbad<br>Ravensberg              | Sabine Lünstroth<br>Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen<br>E-Mail: info@lcsolbad.de  |
| NO | 31.12.2020 | Aachener Sylvesterlauf                    | Deutscher LA-<br>Club Aachen         | Dennis Joswig<br>Alfonsstraße 14, 52070 Aachen<br>Tel.: 015152657629<br>E-Mail: dennis.joswig@dlc-aachen.de                 |
| WE | 31.12.2020 | 33. Silvesterlauf                         | SC Altenrheine                       | Agnes Reeker<br>Windmühlenstr. 51, 48429 Rheine<br>Tel.: 05971/65200<br>E-Mail: reeker@sc-altenrheine.de                    |
| NO | 31.12.2020 | 50. Silvesterlauf                         | DJK VFL Forst-<br>wald               | Sandra Rohwedder<br>Bellenweg 19, 47804 Krefeld<br>E-Mail: vorstand@djk-vfl-fortswald.de                                    |

|                    |            |  |                               |   |
|--------------------|------------|--|-------------------------------|---|
| WE                 | 31.12.2020 | 43. Herner Silvesterlauf                           | LC Westfalia Herne            | Klaus Alhorn<br>In den Hülßen 5, 58640 Iserlohn<br>Tel.: 015111614605<br>E-Mail: sportwart@lc-westfalia-herne.de          |
| WE                 | 31.12.2020 | 46. Int. Flaesheimer Silvesterlauf                 | SuS Concordia Flaesheim       | Norbert Schulte-Althoff<br>Postfach 100 506, 45713 Haltern<br>Tel.: 02364/15819<br>E-Mail: sus.concordia.flaesheim@gmx.de |
| NO                 | 31.12.2020 | 9. Sparkassen Silvesterlauf                        | Stadtsportverband Bocholt     | Reinhold Lensing<br>Ostwall 18, 46397 Bocholt<br>E-Mail: info@jusa-bocholt.de   |
| NO                 | 31.12.2020 | 33. Runners-Point Silvesterlauf                    | Lauf-Club Euskirchen          | Christel Züll<br>Stettiner Str. 46, 53879 Euskirchen<br>Tel.: 02251/54395<br>E-Mail: web@lc-euskirchen.de                 |
| WE                 | 31.12.2020 | 32. Int. LSF Silvesterlauf am Aasee                | LSF Münster                   | Jürgen Sieme<br>Bockhorststr. 57, 48165 Münster<br>E-Mail: info@lsf-muenster.de   |
| WE                 | 31.12.2020 | 37. Silvesterlauf 2020                             | Post SV Gütersloh             | Heribert Flötotto<br>Schalückstr. 64, 33332 Gütersloh<br>E-Mail: heribert.floetotto@post-sv-gt.de                         |
| <b>JANUAR 2021</b> |            |  |                               |   |
| NO                 | 01.01.2021 | 44. Neujahrsbenefizelauf des LSV Porz              | LSV Porz                      | Helmut Urbach<br>Josefstraße 64, 51143 Köln<br>Tel.: 0220352392<br>E-Mail: anmeldung@helmuturbach.de                      |
| NO                 | 03.01.2021 | 43. Ratinger Neujahrslauf                          | ASC Ratingen West             | Jürgen Robbel<br>Gothaer Straße 23 40880 Ratingen<br>Tel.: 015787838003<br>E-Mail: neujahrslauf@asc-ratingen.de           |
| WE                 | 09.01.2021 | 38. Oelder Crosslauf                               | LV Oelde                      | Carsten Golka<br>Postfach 3427, 59283 Oelde<br>E-Mail: c.golka@lv-oelde.de  |
| NO                 | 09.01.2021 | 46. Gillrather Crosslauf - Rur-Eifel-Volkslauf Cup | DJK Gillrath 1911             | Sebastian Dietz<br>Alleebusch 4, 52511 Geilenkirchen,<br>E-Mail: sebastian.dietz@djk-gillrath.de                          |
| WE                 | 16.01.2021 | Kurparklauf  | DJK GW Werl                   | Joachim Schneider<br>Cappstrasse 14, 59457 Werl<br>Tel.: 02922/83439<br>E-Mail: meldungen@djk-werl.de                     |
| NO                 | 16.01.2021 | 51. Winterlaufserie 2020/2021, 3. Lauf             | Sportgemeinschaft Bockenbergl | Hans-Georg Bute<br>Hardtweg 42, 51429 Bergisch Gladbach,<br>Tel.: 02204/584494<br>E-Mail: sg-bockenbergl@freenet.de       |
| NO                 | 16.01.2021 | 65. TUSEM Waldlaufserie, Lauf 1                    | Tusem Essen-Margarethenhöhe   | Stefan Losch<br>Am Krausen Bäumchen 47, 45136 Essen,<br>Tel.: 0163/7818931<br>E-Mail: sl_runner@gmx.de                    |

**LAUFZEIT** EINFACH BESSER LAUFEN



 **HERZENSANGELEGENHEIT**  
**LAUFEN**

A man with a beard, wearing an orange t-shirt and dark shorts, is running on a grassy hill. The background shows a sunset over mountains. The lighting is warm and golden.

**Wir spüren es Tag für Tag schlagen und sehen die Herzfrequenz auf der Pulsuhr. Trotzdem ist das Herz für viele ein Mysterium. Gesundheitsexperte Dr. Dr. Tobias Weigl erklärt, wie das Herz aufgebaut ist, was das Organ für uns Läufer bedeutet, was es leistet, wie man es trainiert und stärkt.**

Wenn der Körper das Fahrwerk ist, dann bildet das Herz, vereinfacht gesagt, den Motor des Organismus. Es ist dafür verantwortlich, Blut durch unser Kreislaufsystem zu pumpen. Auf diese Weise versorgt es sowohl Organe als auch Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das Herz fungiert damit als treibendes Organ, indem es für diesen Transport sorgt. Es ist aber auch die Verbindung zwischen dem Lungen- und dem Körperkreislauf. Läufer wissen: Unser Herz-Kreislauf-System kann auch „trainiert“ werden. Regelmäßige sportliche Betätigung veranlasst das System dazu, sich anzupassen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Trotzdem gibt es zahlreiche Erkrankungen, die mit dem Herzen in Verbindung stehen. Dazu zählen die „Volkskrankheit“ Bluthochdruck, die koronare Herzkrankheit oder die Herzinsuffizienz.

### Was ist das Herz und wo liegt es?

Das Herz übernimmt viele lebenswichtige Funktionen. Damit diese erfüllt werden können, arbeitet das Organ buchstäblich unter Hochdruck: Täglich pumpt das Herz circa 8.000 Liter durch unsere Blutgefäße und zieht sich dafür etwa 100.000-mal zusammen. Natürlich haben wir nicht so viel Blut im Körper. Es sind nur etwa 5-6 Liter. Aber die zirkulieren dann entsprechend mehr als tausend Mal am Tag durch den Organismus. Oft hat das Herz in etwa die Größe der Faust seines Besitzers. Sein Gewicht beträgt in der Regel etwa 300-350 Gramm. Bei Sportlern oder Personen mit bestimmten Herzerkrankungen – wenn das Herz also regelmäßig hoher Belastung ausgesetzt ist – kann das Herz durchaus auch größer bzw. schwerer sein und bis zu 500 Gramm wiegen. Grundsätzlich kann man unser Herz-Kreislauf-System in zwei Bereiche unterteilen, und zwar

in den großen und den kleinen Blutkreislauf. Der große Blutkreislauf umfasst alle Gefäße unseres Körpers, die vom Herzen ausgehen und sich im gesamten Gewebe verteilen. Der kleine Blutkreislauf umfasst das Herz, die Lunge sowie die eingebetteten Blutgefäße. Er hat im Wesentlichen die Aufgabe, das Blut aus dem rechten Herzen in die Lunge zu transportieren und es von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) zu befreien. Kohlendioxid fällt im Rahmen des Stoffwechsels an. Kehrt das Blut letztlich wieder zum linken Herzen zurück, beginnt der Kreislauf von Neuem.

### Wie beeinflusst Sport das Herz-Kreislauf-System?

Durch Sport lassen sich vor allem zwei Ziele erreichen. Wir können durch Training unsere maximale Sauerstoffaufnahme verbessern und unsere sportliche Leistungsfähigkeit steigern. Wir erzielen diese Trainingseffekte,

#### GUT ZU WISSEN!

Ausdauerathleten, wie Langstreckenläufer, Straßenradrennfahrer, Skilangläufer und Triathleten, haben die größten Sportherzen. Aber auch bei Ballsportarten, in denen viel gelaufen wird, bspw. Fußball, weisen die Spieler leicht vergrößerte Herzen auf. Spieler in Sportarten, die vor allem Kraft und Schnellkraft erfordern, haben in der Regel kein vergrößertes Herz. In der Tierwelt lassen sich ähnliche Verhältnisse ablesen: In Relation zu ihrem Körpergewicht haben lauffreudige Tiere, wie Pferde oder Hasen, ein Herz, das verhältnismäßig dem eines Ausdauersportlers gleicht. Ein laufstarkes Reh hat im Verhältnis ein sogar noch größeres Herz.



steigern also unsere gesamte körperliche Leistungsfähigkeit, indem wir unseren Körper wiederholt belasten. Dafür müssen wir aber auch entsprechend Leistung erbringen. Die Leistung lässt sich zum Beispiel dadurch verbessern, dass wir 2-3-mal die Woche für etwa 20-30 Minuten auf einem Niveau von etwa 60 Prozent unseres maximalen Sauerstoffverbrauchs trainieren – und das über einen Zeitraum von 8-10 Wochen.

Da sich das jetzt erst einmal kompliziert anhört, wird im Folgenden knapp der Zusammenhang zwischen Sauerstoffverbrauch und Bewegungintensität erläutert. Der Sauerstoffverbrauch dient als Maß für die Atmung unserer Zellen. In der Regel wird er in Liter an verbrauchtem Sauerstoff je Minute angegeben. Mit dem maximalen

Sauerstoffverbrauch bemisst man die Fähigkeit, ausdauernd Leistung zu erbringen. Je größer also unser maximaler Sauerstoffverbrauch, desto größer ist auch unsere potenzielle Leistungsfähigkeit. Wenn wir uns bewegen, steigt unser Sauerstoffverbrauch an – er bleibt sogar noch eine Zeit lang nach Beendigung der Bewegung auf einem erhöhten Niveau, bevor er langsam wieder seinen Ruhewert erreicht.

Im Vergleich zu Nicht-Sportlern können Sportler bei körperlicher Belastung um einiges mehr Sauerstoff aufnehmen. Sie können pro Minute etwa 5,2 Liter aufnehmen, während untrainierte Personen auf maximal 2,8 Liter kommen. Dies führt dazu, dass Sportler in Ruhe eine verringerte Herzfrequenz von etwa 40-50 Schlägen pro Minute aufweisen. Zum Vergleich: Das Herz eines Nicht-Sportlers schlägt im Ruhezustand etwa 60-90-mal pro Minute.

#### WICHTIGE TIPPS AUF EINEN BLICK

##### Sport bei Herzgesunden, aber Untrainierten:

- Langsam anfangen, Intensität des Trainings individuell anpassen.
- Dazu können beim Beginn des Trainings regelmäßige Laufpausen eingelegt werden.
- 4-5 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche sind zu empfehlen; weniger ist immer besser als gar nichts.
- Sport bei oder kurz nach Infekt vermeiden.

##### Sport bei Herzkranken:

- Wichtig: Absprache mit dem Arzt, um individuelle Belastung festzustellen.
- Training kann im Rahmen einer rezeptpflichtigen Herzgruppe stattfinden.
- Dort werden drei Phasen durchlaufen, nämlich Anpassungs-, Aufbau- und Stabilisationsphase.
- Im Anschluss sollte versucht werden, Aktivitäten in den Alltag einzubinden; wenn möglich, 30 Minuten am Tag und zusätzlich ausgedehnte Spaziergänge.

### **Dynamisch vs. statisch:**

#### **Was trainiere ich mit welchem Sport?**

Die Trainingseffekte, die sich bei Ihnen einstellen, hängen stark von Ihrer gewählten Sportart ab. Im Wesentlichen unterscheidet man hier zwischen Ausdauertraining (sogenannte „dynamische Sportarten“) und Krafttraining (sogenanntes „statisches Training“).

Dynamische Sportarten tragen dazu bei, dass die Größe unserer Herzräume zunimmt und wir ein größeres Ruheschlagvolumen sowie eine größere Auswurfraction haben. Das Ruheschlagvolumen bezeichnet die Menge Blut, die das Herz pro Minute in der Lage ist, in den Blutkreislauf zu befördern. Unter Auswurfraction versteht man den prozentualen Anteil an Blutvolumen, den eine Herzkammer in Bezug auf ihr Gesamtvolumen pro Herzaktion auswirft. Bei einem Ausdauer-sportler ist das Herz dann in der Lage, bei körperlicher Belastung bis zu 35 Liter Blut zu befördern, während untrainierte Personen auf maximal 20 Liter kommen. Im Ruhezustand liegt das pro Minute beförderte Blut sowohl bei Sportlern als auch Nicht-Sportlern bei 5,6 Litern. Letztlich ermöglicht dynamisches Training eine Erhöhung des maximalen Sauerstoffverbrauchs und verbessert so unsere Leistungsfähigkeit.

Ein statisches Training hingegen würde vor allem dafür sorgen, dass sich die linke Herzkammerwand verdickt und sowohl Schlagvolumen als auch Auswurfraction

abnehmen – eine Leistungssteigerung ist dadurch also nicht zu erzielen. Unabhängig von der Belastung wird die Herzfrequenz eines Ausdauersportlers beinahe immer langsamer ansteigen als bei Untrainierten. Überdies stellt sich seine Ruhefrequenz nach Belastung schneller wieder her. Da sich durch Sport auch der sogenannte periphere Gefäßwiderstand verringert, haben Ausdauersportler oft auch einen niedrigeren Blutdruck.

#### **Was ist der konkrete Nutzen von Sport für das Herz?**

Kurz und knapp: Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind – auch wenn sie nicht über ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm verfügen –, erleiden nachgewiesen seltener einen Herzinfarkt und haben auch seltener mit anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu tun. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass sich ein langfristiges körperliches Ausdauertraining positiv auf mehrere Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt, darunter

- Bluthochdruck,
- Diabetes mellitus Typ 2,
- Fettstoffwechselstörungen und
- Übergewicht.

Einzel betrachtet, mögen die Effekte zwar nur als moderat gelten, in ihrer Kombination aber sind sie ausschlaggebend.

#### **Das Sportlerherz – was ist das eigentlich?**

Von einem Sportlerherz spricht man dann, wenn man ein gesundes, aber vergrößertes Herz beschreibt, das regelmäßig einer hohen Belastung ausgesetzt ist und sich entsprechend anpasst. Man spricht in diesem Zusammenhang von kardialen Umbauprozessen, die vor allem bei Ausdauersportlern zu beobachten sind. Andere Bezeichnungen sind Sportherz, „athlete’s heart“ oder „marathoners’ heart“, der medizinische Fachbegriff ist physiologische Herzhypertrophie. Die Herzkammern sind erweitert und die Herzmuskulatur ist verdickt. Ebenso sind die Herzkranzgefäße erweitert, sodass diese weiterhin die Durchblutung

◀ Entgegen der Kontroverse um das Sportlerherz und eine damit vermeintlich verkürzte Lebenserwartung weisen hochtrainierte Ausdauersportler sogar eine verlängerte Lebenserwartung auf.

Fotos: Sergey Nivens - adobestock.com





## UNSER EXPERTE

**Name:** Tobias Weigl  
**Alter:** 39  
**Wohnort:** Bonn  
**Beruf:** Arzt & Online-Mediziner  
**Läuft seit:** 2006 (15 Marathons gefinished)  
**Website:** [www.doktorweigl.de](http://www.doktorweigl.de)  
**YouTube Kanal:** DoktorWeigl

sowie Sauerstoffversorgung des stärkeren Herzmuskels gewährleisten können. Kurz und knapp könnte man sagen, dass ein Sportlerherz einen überdurchschnittlich leistungsfähigen sowie optimal durchbluteten Herzmuskel hat.

Durch die Erweiterung der Kammern erhöht sich das Herzzeitvolumen unter Belastung. Das Herzzeitvolumen gibt die Menge Blut an, die das Herz pro Zeiteinheit in den Kreislauf befördern kann. Unter maximaler Belastung sind dies bei Nicht-Sportlern 20 Liter pro Minute, bei Ausdauersportlern kann der Wert auch 35 Liter pro Minute (bei Spitzensportlern sogar 50 Liter pro Minute) betragen. Außerdem ist auch das Schlagvolumen erhöht. Damit bezeichnet man grob die Menge Blut, die das Herz pro Schlag auswirft. Im Ruhezustand sind dies bei Nicht-Sportlern etwa 70 Milliliter, bei Ausdauersportlern 140. Unter Belastung verändern sich diese Werte weiter: das Herz eines Nicht-Sportlers ist bei maximaler Belastung zu einem Schlagvolumen von 100 Millilitern imstande, das Herz eines Sportlers kann bis zu 190 Milliliter auswerfen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Herzfrequenz: diese beträgt bei Nicht-Sportlern in Ruhe durchschnittlich etwa 80 Schläge pro Minute, unter denselben Bedingungen schlägt das Herz eines Ausdauersportlers nur halb so oft, etwa 40-mal bei Spitzensportlern nach dem morgendlichen Aufwachen sogar unter 30). Zu guter Letzt ist noch ein entscheidender Unterschied in puncto Sauerstoffaufnahme auszumachen. Im Ruhezustand ist diese bei Sportlern und Nicht-Sportlern gleich und liegt bei etwa 0,3 Litern pro Minute.

Unter maximaler Belastung zeigen sich aber die Unterschiede: Ein Nicht-Sportler kann dann bis zu 2,8 Liter Sauerstoff pro Minute aufnehmen, der Ausdauersportler schafft ganze 5,2. Letztlich unterscheidet sich das Herz bei regelmäßiger Belastung auch noch in Hinblick auf das Gewicht: Ein Nicht-Sportler-Herz wiegt etwa 300 Gramm, das Herz eines Ausdauersportlers kann um die 500 Gramm wiegen.

Das Sportlerherz ist schon lange Gegenstand wissenschaftlicher Kontroversen. Auch wenn man schon in der Antike die körperliche Aktivität als essenziell für die körperliche Gesunderhaltung erachtete, wurden zunehmend Stimmen lauter, die dem Sportlerherz gegenüber Bedenken äußerten. Die erste Beschreibung des Sportlerherzens datiert mehr als 100 Jahre zurück. Seitdem



Das Sportlerherz ist weitaus seltener, als allgemein angenommen. Lediglich 15 Prozent aller Sportler weisen eine ausreichend vergrößerte linke Herzkammer auf, und nur 2 Prozent erreichen die für ein Sportlerherz notwendigen Herzwanddicken.

wurden regelmäßig Bedenken vorgebracht, die den sehr umfangreichen Sport sowie den dadurch resultierenden Umbau des Herzens als Schädigung interpretierten. 1912, auf dem ersten deutschen Sportärztekongress, wurde das Sportlerherz unter dem Gesichtspunkt „Nutzen oder Gefährdung“ behandelt. Man betrachtete vor allem die Herzvergrößerungen sowie Veränderungen im EKG als Hinweise auf ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Dennoch: Zwischen- und Todesfälle im Sport, auch wenn sie selten sind, beleben die Diskussion über Schäden immer wieder aufs Neue.

# LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



Erlebe in den größten Laufläden Deutschlands

- individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für Deinen Laufsuhstest
- optimales Lafequipment ausgewählter Marken

Ferdinandstraße 55-57  
20095 Hamburg

Bahrenfelder Steindamm 109  
22761 Hamburg

\*Fuhlsbüttler Straße 29  
22305 Hamburg

Bismarckstraße 101  
10625 Berlin

Mo. - Fr. 10:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr



**LUNGE**  
DER LAUFLADEN

# EINE FRAGE DER HALTUNG

Anders als beim Radfahren oder Schwimmen muss der Mensch beim Laufen mit jedem Schritt die Schwerkraft überwinden. Doch Laufen fällt nur dann schwer, wenn der Schwerpunkt an der falschen Stelle liegt. Richtig ist er, wenn du möglichst wenige Muskeln anzuspannen brauchst und mit den Füßen unterhalb des Körperschwerpunkts landest. Dann nutzt du die Schwerkraft zum Vortrieb. Kinder laufen in der Regel von allein in der optimalen Haltung. Dieses unbeschwertere Laufen können wir auch als Erwachsene wiederfinden.

## MINIMALE BELASTUNG MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT

Das Entscheidende für einen schnellen und unbelasteten Lauf ist die Körperhaltung. Die Bewegung entsteht nicht mit den Füßen, sondern in erster Linie aus der Hüfte. Optimal hältst du dich, wenn du aufrecht läufst. Das Knie wird angehoben, der Fuß berührt den Boden zuerst mit dem Ballen unter dem Schwerpunkt. In der kurzen Haltephase ist der ganze Fuß am Boden. Durch Verlagerung des Schwerpunkts nach vorne wird der Schritt nach hinten lang. Du erreichst so einen Lauf mit minimaler Hoch-tief-Bewegung und nutzt bei der Landung die körpereigenen Dämpfungsmechanismen. Energie wird in Sehnen und Bändern gespeichert und wieder in Vorwärtsbewegung umgesetzt.

Wenn bei der Haltung alles stimmt, wirst du automatisch richtig mit den Füßen unter dem

Körperschwerpunkt landen. Die Kraft geht nach vorne und die Bewegung wird nicht bei jedem Schritt abgebremst. Dadurch wirst du nicht nur schneller laufen, sondern hast auch weniger Belastung auf den Gelenken.

## VARIATIONSÜBUNGEN FÜR DIE RICHTIGE HALTUNG

Wie findet man nun diese richtige Haltung? Am besten erspürst du sie durch einige einfache Übungen. Stelle dich gerade hin, die Füße schulterbreit auseinander. Du stehst ganz locker und merkst, dass du keine Kraft brauchst. Denn der menschliche Körper ist so gebaut, dass er für das Stehen kaum Muskeln anzuspannen braucht.

### Leichte Neigung

Jetzt lasse deinen Oberkörper leicht nach hinten kippen. Du spannst die vordere Oberschenkelmuskulatur an, damit du nicht

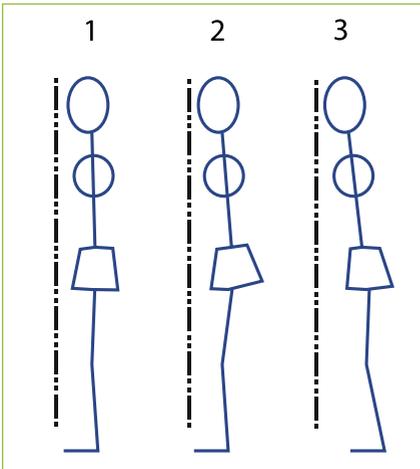


Bild 1: Neutrale Körperhaltung  
Bild 2: Schwerpunkt hinten  
Bild 3: Laufhaltung Schwerpunkt vorne

Fotos und Abb.: Dr. Milan Chlumsky

umkippst. Das ist anstrengend, denn der Oberschenkelmuskel hält den Körper und verbraucht dafür Energie. Nun lasse dich ein wenig nach vorne kippen und achte wieder darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt.

Damit hast du die Haltung für das Laufen gefunden, mit der du die Schwerkraft für deine Vorwärtsbewegung nutzen kannst. Mit dieser Körperhaltung wirst du beim Laufen schneller, ohne mehr Kraft anwenden zu müssen. Aber **Vorsicht:** Die Neigung erfolgt mit dem ganzen Körper. Nicht im Becken abknicken und krumm und gebückt laufen.

## Bergauf und bergab

Noch intensiver spürst du den Körperschwerpunkt bei einem Berglauf. Beobachte, was passiert, wenn du einen Berg hochläufst – ist kein Hügel in der Nähe, stelle dir einfach vor, du würdest bergauf laufen. Deine Schritte verkürzen sich automatisch. Ohne nachzudenken, bringst du deinen Schwerpunkt nach vorne, um nach oben zu kommen.

Vergleiche das nun mit der Haltung, die du einnimmst, wenn du bergab läufst. Wenn du nach unten läufst, lehnt du dich leicht nach hinten und landest auf der Ferse, um dich abzubremsen. Obwohl kein Läufer in der Ebene

seine Geschwindigkeit reduzieren will, laufen dennoch viele in diesem Stil und landen auf der Ferse, vor dem Körperschwerpunkt. Tue ich das, bremsen ich aber die Vorwärtsbewegung ab. Ich muss zunächst Haltearbeit leisten und kann erst dann wieder Schwung nach vorne nehmen. All das kostet unnötigerweise Kraft. Der gravierendste Nachteil aber ist, dass du mit diesem Laufstil deinen Gelenken keinen Gefallen tust.



## Das Becken

Am optimalsten für deine Schnelligkeit und für deine Gesundheit ist die Haltung, bei der du mit dem Fuß unterhalb des Körpers landest. So kann der Fuß das Körpergewicht am besten abfangen, und du bremsst die Bewegung nicht ab. Das erreichst du, indem du das Becken gerade nach vorne bringst. Stelle dir vor, zwischen Bauchnabel und Brustbein spannt du ein Gummiband. Kippe mit dem Oberkörper ein paar Mal nach hinten und nach vorne. Dann laufe los und versuche, die leicht nach vorn geneigte Haltung in den Lauf mitzunehmen. Fange mit kleinen Schritten an, denn bei großen Schritten ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du zu schnell wieder in deine alte Haltung fällst.

Es ist nicht ganz leicht und allein mit dem Intellekt fast unmöglich, die Beckenhaltung zu steuern. Am besten funktioniert es, wenn du durch häufige Übung das Gefühl für die richtige Haltung entwickelst. Du kannst zum Beispiel einen Partner bitten, ein Seil zu nehmen und um deine Hüfte zu halten. Jetzt stelle dich



aufrecht hin und fange einfach an zu laufen – mit ganz geringem Widerstand, denn mit zu viel Widerstand würdest du ein Krafttraining machen, kein Haltungstraining. Dann lässt dein Partner das Seil an einer Seite los, und du läufst weiter. Versuche dabei, nicht zu viel über die richtige Körperhaltung nachzudenken, sondern sie intuitiv beizubehalten. Du wirst schnell bemerken, dass sich das Laufen leichter anfühlt.

Eine andere Übung, um die richtige Hüft-haltung zu trainieren, ist das Anfersen. Laufe 5-6 m und ziehe die Ferse jeweils an das Gesäß. Achte darauf, dabei auch das Knie mit hochzunehmen. Beim Übergehen in den normalen Lauf versuche wieder, diese Haltung beizubehalten.

### Variationsübungen beim Laufen

Baue folgende Übungen in einen Testlauf ein und achte bewusst darauf, welche Bewegungen sich leichter anfühlen.

1. Mache dich groß. Stelle dir dabei vor, ein Gummiband zöge dich am Hinterkopf nach oben. Jetzt mache dich klein.
2. Mache ganz kurze Schritte, als wenn du über heiße Kohlen liefest. Jetzt mache möglichst große und stelle dir vor, du klebst am Boden fest.
3. Laufe erst mit langen, dann mit kurzen Schritten. Was kostet dich mehr Kraft? Am besten merkst du es an einer leichten Steigung.
4. Laufe erst, indem du die Arme mitnimmst. Laufe dann ohne Armbewegung. Dazu kannst du die Arme steif neben dem Körper oder vor dem Körper halten.

5. Verlege den Schwerpunkt nach hinten und versuche, in der Haltung zu laufen, in der du auf einem Stuhl sitzt. Verlege dann den Schwerpunkt nach vorne. Stelle dir vor, ein Gummiband zieht dich rechts und links am Becken nach vorne oben. Diese Übung ist besonders effizient. Du solltest sie häufig wiederholen, um den optimalen Schwerpunkt zu finden. Wichtig ist, dass der Oberkörper dabei aufrecht bleibt!

Nach diesen Variationsübungen hast du gespürt, dass es leichter ist, groß zu laufen. Bei kurzem Bodenkontakt und mit einem kürzeren Schritt nach vorne brauchst du weniger Kraft. Ohne Armbewegung rotiert der Oberkörper, und es geht Kraft verloren. Sobald der Schwerpunkt vorne liegt, wirst du schneller und gesünder laufen.

## DIE KÖRPERHALTUNG BEWUSST MACHEN

Nachdem du nun gespürt hast, wie sich effizientes Laufen anfühlt, kontrolliere bewusst deine Haltung und probiere Folgendes aus:

### Den Kopf hoch

Laufe einige Meter und achte darauf, wohin sich dein Blick richtet. Wenn es dir schwerfällt, dich darauf zu konzentrieren, laufe eine Runde und bitte einen Freund, dich dabei zu beobachten. Hältst du den Kopf gesenkt und schaut direkt vor dir auf den Boden? Dann probiere aus, geradeaus zu schauen, auf einen Punkt, der etwa 10-15 m von dir entfernt ist. Das ist zwar eine Überkorrektur, aber nach meinen Erfahrungen aus dem



---

# RUNNING IS THE GREATEST

---



EMELIE FORSBERG

# SKY RUNNER

MEINE STÄRKE  
MEINE LEIDENSCHAFT  
MEIN LEBEN

MIT FOTOS VON KILIAN JORNET

978-3-8403-7633-7

25,00 €

MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen

TEL.: 02 41 - 9 58 10 - 13 E-MAIL: [vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com) WEB: [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

Alle Angaben ohne Gewähr!

Lauftraining näherst du dich damit am besten dem Optimum an. Die beste Kopfhaltung hast du, wenn du geradeaus schaust und die Muskeln möglichst entspannt sind und wenig Haltearbeit leisten müssen, um das zu erreichen. Stelle dir einfach vor, dein Kopf sei ein Luftballon.

### Die Schultern locker

Die Schultern sind beim Smart Running immer locker. Um das zu erreichen, lasse einfach mal die Arme ein paar Schritte lang hängen und nimm dann die Armbewegung wieder auf. Das funktioniert auch mit Rückwärtslaufen: ein paar Schritte rückwärts laufen, die Arme hängen lassen, die Schultern lockern, sich dann umdrehen und die Arme wieder mitnehmen.

### Die Daumen in Laufrichtung

Die Armbewegung sollte (mit leichter Innenrotation) in Laufrichtung gehen. Das Schlenkern der Arme von rechts nach links verschleudert Kraft in die falsche Richtung. Die Armhaltung solltest du so wählen, dass es dir angenehm ist. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm ist zunächst nicht so wichtig. Was du allerdings vermeiden solltest, sind dauernde Hoch-tief-Bewegungen der Arme; die Bewegung kommt aus der Schulter, nicht aus dem Ellbogen.

### Großer Oberkörper

Der Oberkörper ist aufgerichtet, du läufst groß. Dazu kannst du dir ein Gummiband zwischen Bauchnabel und Brustbein vorstellen. Wenn es gefühlt durchhängt, dann musst du es spannen. Halte auch ab und zu die Arme zur Seite und laufe wie ein Segelflieger. Das hilft beim Aufrichten.

### Der Schwerpunkt ist vorn

Jetzt kommen wir zum Knackpunkt, denn an dieser Stelle entsteht der Vortrieb. Hier entscheidet sich, ob du eckig wie ein Würfel oder geschmeidig wie ein Ball läufst. Nutzt du die Schwerkraft oder bremsst du dich bei jedem Schritt ab und musst dann wieder beschleunigen? Sobald du es geschafft hast, den richtigen Schwerpunkt zu finden und unter dem Körper zu landen, wirst du merken, dass du weniger Kraft brauchst und schneller wirst.

Die wichtigste Übung ist das Verlagern des Schwerpunkts von hinten nach vorne (siehe Variationsübung 5).

Meine Empfehlung ist, Übungen zu Beginn in jeden Lauf zu integrieren. Später, wenn du die Lauftechnik im Schlaf beherrscht, reicht es, sie ab und zu einzubauen.

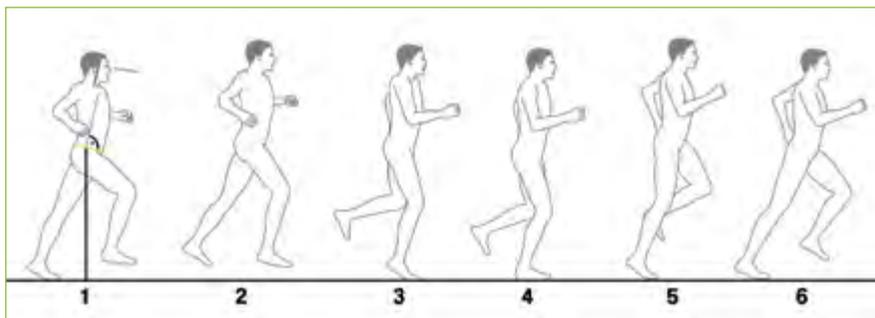


Bild 1: Der Läufer hat den Schwerpunkt über dem Punkt, an dem der Fuß landet (schwarz). Oberkörper und Becken sind leicht geneigt (gelb und hellblau), die Kopfhaltung ist entspannt (dunkelblau). Der Blick richtet sich 7-10 m nach vorne (grün). Das hintere Bein ist gestreckt und zwischen Ober- und Unterarm und dem Rumpf ist ein Dreieck zu erkennen.

Bild 2: In der Flugphase bleibt die Haltung gleich. Das hintere Bein wird nach vorn bewegt und der vordere Fuß hängt entspannt.

Bild 3: Die Landung erfolgt kurz nach dem Zurückziehen des vorderen Beins unter den Schwerpunkt.

Bild 4: In der Standphase ist der gesamte Fuß am Boden, der Schwerpunkt bleibt vorne.

Bild 5: Der nächste Schritt wird eingeleitet.

Bild 6: Die Haltung entspricht Skizze 1 mit dem anderen Bein.



Richtige Haltung



Falsch: Fersenlandung (l.) und Fuß landet vor dem Schwerpunkt (r.).

### Fuß unter dem Körper

Jetzt sind wir an dem Punkt angekommen, an dem du auch auf deinen Fuß achtest. Er sollte unter dem Körper landen, nicht davor. Um das zu kontrollieren, kannst du kurz über das Knie nach unten schauen, wenn der Fuß landet. Kannst du deine Knöchel noch sehen, ist der Fuß zu weit vorne, oder der Schritt ist zu lang.

Die Landung des Fußes auf dem Boden ist das Resultat deiner Haltung. Liegt dein Schwerpunkt hinten und tief, läufst du also „sitzend“, wirst du immer zuerst auf der Ferse aufkommen. Je weiter vorne der Schwerpunkt liegt und je aufrechter du läufst, desto weiter vorne auf dem Fuß wirst du landen. Du kannst also mit der Haltung kontrollieren, wie deine Landung ist – nicht umgekehrt.

Die natürliche Landung ist die auf dem Vorfuß. Mache einfach mal den Test und springe barfuß mit beiden Füßen aus dem Stand nach oben. Lande 1 x auf der Ferse und 1 x auf dem Ballen. Du wirst merken, dass du mit der Landung auf der Ferse fast alle natürlichen Dämpfungsmechanismen ausschaltest.

Trotzdem kannst du jetzt nicht von einem auf den anderen Tag zum Vorfußläufer werden. Unsere Muskeln, Sehnen, Knochen und der Knorpel sind für diese Belastungen nicht mehr ausgelegt. Stellst du von einem auf den anderen Tag um, riskierst du Überlastung und sogar Ermüdungsbrüche.

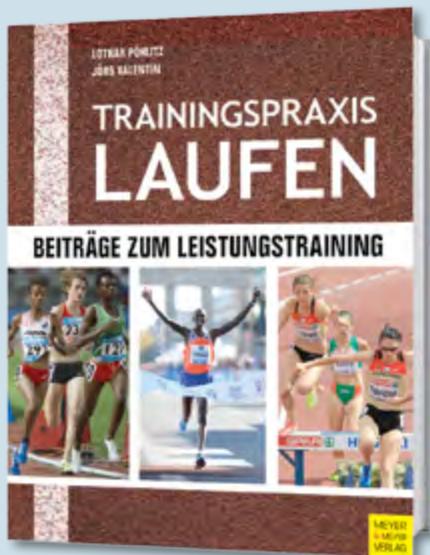
Achte deshalb darauf, dass du in der Standphase immer Fersenkontakt auf dem Boden hast. Vor- und Mittelfußlandung mit Fersenkontakt hat aus meiner Sicht zwei entscheidende **Vorteile**: Zum einen nutzt du die körpereigene Dämpfung bei der Landung. In der Standphase hast du Stabilität über den ganzen Fuß und hältst das Körpergewicht mit wenig Muskelspannung. Wenn du ohne Fersenkontakt nur über den Vorfuß läufst, muss die Wade

das Körpergewicht halten; Achillessehne und Mittelfußknochen werden stark belastet. Läufst du über die Ferse, muss der Quadrizeps wesentlich mehr arbeiten, und du hast eine kräftezehrende Hoch-tief-Bewegung.



Katja Schumacher aus *Besser laufen – kompakt. Der Weg zum schnelleren und gesünderen Laufen.* ISBN: 978-3-89899-878-9 Meyer & Meyer Verlag, 2014, 9,95 Euro.

# PROFESSIONELLES TRAINING FÜR LÄUFER



Pöhltz & Valentín

## TRAININGSPRAXIS LAUFEN

Nach dem Ausverkauf seiner beiden ersten Bücher zur Trainingsmethodik in den olympischen Laufdisziplinen präsentieren wir Ihnen „*Trainingspraxis Laufen*“. Ambitionierte, leistungsorientierte Trainer, Läufer, Sportlehrer und Sportstudenten werden unter dem Motto „Trainer für Trainer“ in allen Mittel- und Langstreckendisziplinen nicht nur mit modernen Trainingsmethoden konfrontiert, sondern erhalten auch konkrete praktische Anleitung für Ihr tägliches Training und die Wettkampfgestaltung.

512 Seiten

19,6 x 25,4 cm, in Farbe

Klappenbroschur

ca. 200 Fotos

ISBN 978-3-89899-981-6

€ [D] 34,95

Auch als E-Book erhältlich.

## DIE AUTOREN

**Lothar Pöhltz** bringt Wissen und Erfahrung aus einer 41-jährigen hauptberuflichen Tätigkeit im Hochleistungssport mit. Er hat Sportler aller olympischen Lauf- und Gehdisziplinen trainiert und war 18 Jahre lang als DLV-Bundestrainer Lauf, einschließlich der darin enthaltenen olympischen Vorbereitungen tätig.

**Jörg Valentín** ist ehemaliger Leistungssportler und erfahrener Journalist. Er gehörte in den 90er-Jahren als Kadernmitglied zur Trainingsgruppe von Lothar Pöhltz.

**MEYER & MEYER Verlag**

Von-Coels-Str. 390

52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon

Fax

E-Mail

Website

02 41 - 9 58 10 - 13

02 41 - 9 58 10 - 10

[vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com)

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



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# TRAININGSMITTEL UND -METHODEN

---

Im Bestreben, die Laufleistungen ständig zu steigern, werden für das Training zunehmend neuartige Trainingsmittel und Trainingsmethoden eingesetzt. Bei den Trainingsmitteln wird zwischen spezifischen und unspezifischen Trainingsmitteln unterschieden.

## **SPEZIFISCHE TRAININGSMITTEL**

Zu den spezifischen Trainingsmitteln im Lauf zählen alle Variationen des Laufens, die zur Entwicklung laufspezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie zur Verbesserung der Lauftechnik und Taktik beitragen. Die Trainingsmittel werden nach folgenden Kriterien strukturiert:

### **Trainingsmittel zur Entwicklung der Schrittlänge und Grundlagenausdauer:**

- Flachlauf
- Leichter Bergablauf auf Wald- oder Sandboden

### **Trainingsmittel zur Entwicklung der Schrittfrequenz und Kraftausdauer:**

- Steigerungslauf
- Sprintlauf
- Treppenlauf
- Strandlauf (barfuß)
- Hügellauf

### **Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraftausdauer:**

- Bergauflauf
- Lauf im profilierten Gelände (Hügellauf)
- Zugwiderstandslauf
- Strandlauf
- Lauf mit Zusatzlast (z. B. Gewichtsweste)
- Lauf mit Babbyjogger

### **Trainingsmittel zur Entwicklung der Schnellkraftausdauer:**

- Sprunglauf
- Treppenlauf
- Hügellauf
- Crosslauf

### **Trainingsmittel zur Förderung der Gesamtkoordination:**

- Querfeldeinlauf, Crosslauf
- Hügellauf
- Hindernislauf
- Orientierungslauf
- Sprintlauf
- Steigerungslauf

Zur Entwicklung der komplexen Laufleistung können aus jeder Kategorie die spezifischen Trainingsmittel ganzjährig im Training eingesetzt werden.

### **UNSPECIFISCHE TRAININGSMITTEL (CROSSTRAINING)**

Unspezifische Trainingsmittel werden bisher in der Trainingsstruktur und den Rahmentrainingsplänen zum

Mittel- und Langstreckenlauf nicht systematisch integriert. Sie finden Erwähnung als alternative Trainingsformen vor allem im Zusammenhang mit laufbedingten Verletzungen und Beschwerden. Der Einsatz im Lauftraining ist bisher eher sporadisch und von der Überzeugung des einzelnen Läufers geprägt. HOTTENROTT und ZÜLCH (1997) haben erstmals eine Systematik für den Einsatz der Crosstrainingsmittel in das Lauftraining von Fitness-, Volks- und Marathonläufern erarbeitet.

Viele Marathonläufer nutzen heute das Crosstraining für den Aufbau der Grundlagenausdauer und allgemeinen Belastbarkeit. Das Crosstraining umfasst alle unspezifischen Trainingsmittel, die das Lauftraining sinnvoll unterstützen. Crosstraining ist nicht gleichzusetzen mit dem bekannten Kompensations- oder Ergänzungstraining. Die Anwendung des Crosstrainings hat das Ziel, die Laufleistung zu verbessern.

Auch im Hochleistungsbereich, wo die Umfänge kaum noch steigerbar sind, werden mit den Crosstrainingsmitteln neue Reize gesetzt. Vor allem können spezifische Überlastungsreaktionen am Stütz- und Bewegungssystem vermieden werden (siehe Infobox).



**INFOBOX**

Argumente für den Einsatz unspezifischer Trainingsmittel (Crosstraining) im Mittel- und Langstreckenlauf:

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer- und Kraftgrundlagen.
- Erhöhung der Gesamttrainingsbelastung und Belastbarkeit.
- Schaffung günstiger Voraussetzungen für das spezielle intensive Lauftraining.
- Sicherstellung der muskulären Balance.
- Umverteilung bzw. Reduktion der Gesamtbeanspruchung auf Stütz- und Bewegungssystem.
- Bereicherung des Trainings durch vielfältige Angebote.
- Förderung der Motivation.

Alle Crosstrainingseinheiten sind sinnvoll in den Trainingsplan zu integrieren. Eine beliebige, willkürliche Kombination von verschiedenen Trainingsmitteln kann sich nachteilig auf den Leistungszustand oder die Leistungsentwicklung auswirken, da mit Wechselwirkungen zwischen den Trainingsmitteln zu rechnen ist. Trainingsmethodische und bewegungsphysio-

logische Aspekte des Crosstrainings sind bereits in der Planungsphase zu beachten. Sinnvolle Crosstrainingsmittel für den Läufer sind Radfahren, Skilanglauf, Inlineskating, Walking, Schwimmen, Aquajogging und Aerobic, welche die Entwicklung der allgemeinen (Kraft-)Ausdauer und Koordination fördern sollen.

**Radfahren und Mountainbiking**

Viele Argumente sprechen für die Nutzung des Radfahrens für den Läufer. Das Radfahren zählt, wie das Laufen, zu den zyklischen Fortbewegungsformen, bei denen die Muskulatur abwechselnd angespannt und entspannt wird, jedoch bei unterschiedlicher Arbeitsweise. Beim Radfahren wird die Muskelstretschlinge in der Druckphase konzentrisch belastet und beim Laufen in der Stützphase im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Des Weiteren erfolgt die Hauptbeanspruchung der Oberschenkelmuskulatur beim Radfahren im Vergleich zum Laufen bei kürzerer Muskellänge (HERZOG, 2000). Diese unterschiedlichen Beanspruchungsformen können sich bei einem sehr hohen mehrjährigen Anteil des Radtrainings möglicherweise für die Effizienz des Laufens nachteilig auswirken. Radfahren hat allerdings den großen Vorteil, dass muskuläre Überbeanspruchungen, aufgrund der fehlenden exzentrischen Arbeitsweise, nicht auftreten.

Damit ist eine wesentlich längere Belastungsdauer als beim Lauf möglich. Eine Überbeanspruchung des Stütz- und Bewegungssystems kommt beim Radfahrtraining selten vor. Durch die sitzende Position wird das Körpergewicht getragen, was die Beanspruchung der Gelenke erheblich reduziert. Im Vergleich zur Stützphase beim Lauf ist die Gesamtkraft in der Druckphase beim Radfahren um das 5-7-Fache geringer (HOTTENROTT, 2001).

Der Läufer sollte beim Radfahren einen zu hohen Kräfteinsatz bei niedriger Trittfrequenz vermeiden, da hierbei die Kniegelenke übermäßig beansprucht werden. Für den Läufer sind mittlere Trittfrequenzen (80-110 U/min) bei mittlerem Kräfteinsatz und rundem Tritt am

◀ Aufgrund der fehlenden exzentrischen Arbeitsweise sind beim Radfahren muskuläre Überbeanspruchungen fast auszuschließen.

Foto: Sergey - adobe.stock.com





◀ Beim Inlineskating wird vor allem die Muskulatur trainiert, die beim Laufen vernachlässigt wird.

Foto: Dmytro Panchenko - adobe.stock.com

Intensität. Beim herzfrequenzkontrollierten Training sollte der Bereich zwischen 65-80 % der maximalen Herzfrequenz für mindestens 90 Minuten eingehalten werden.

## Inlineskating

Für den Läufer ist Inlineskating als Crosstrainingsmittel zu empfehlen, weil:

1. die Stoßbelastungen auf das Stütz- und Bewegungssystem gering sind.
2. die Muskelstreck- und Muskelbeugeschlinge der unteren Extremität wirksam belastet wird.
3. die Beckengürtel- und Rumpfmuskulatur sich kräftigt.
4. die Koordination gefördert wird.
5. die Muskelstabilität im Sprung- und Kniegelenk sich verbessert.

Im Vergleich zum Laufen treffen beim Inlineskating keine starken Stoßbelastungen auf das Stütz- und Bewegungssystem. Die Beinmuskulatur wird nur sehr gering exzentrisch beansprucht. Höhere Anforderungen ergeben sich beim Inlineskaten für die Haltearbeit der Rücken-, Beckengürtel- und Beinmuskulatur. Diese ist bei tiefer Skatingposition mit nach vorn geneigtem Rumpf besonders hoch. Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind während der gesamten Gleitphase stark gebeugt. Beim Radfahren und beim Laufen verändert sich hingegen die Gelenkstellung während des Bewegungszyklus fortwährend, sodass keine isometrische Arbeitsweise für die Bein Streck- und Beugeschlinge erforderlich wird.

Das Inlineskating bietet dem Läufer deshalb Vorteile, weil vor allem die Muskulatur trainiert wird, die beim Laufen vernachlässigt wird oder abgeschwächt ist. Dazu zählen die vordere Schienbeinmuskulatur, die Oberschenkelstreckmuskulatur, die Hüftstreckmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur. Die reduzierte Bodenkontaktfläche und die lange, einbeinige Gleitphase beim Skaten erschweren die aktive Gelenkstabilisation und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts. Die Anforderungen an Koordination und Propriozeption sind hierbei mindestens so hoch einzuschätzen, wie das

günstigsten. Für die Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer reichen geringe bis mittlere Intensitäten aus. Das entspricht 65-80 % der HFmax oder 1-2,5 mmol/l Laktat. Die Dauer der Radbelastung sollte im Mittel 2-3 Stunden betragen, mindestens jedoch 60 Minuten.

## Skilanglauf

Der Skilanglauf ist eine saisonale Sportart. Die klassische Diagonalschritttechnik beinhaltet viele Bewegungsmerkmale des Laufens, wie Kreuzkoordination von Armen und Beinen, Beinabdruck und Bewegungsfrequenz. Mit dem Skilanglauftraining werden folgende Wirkungen erzielt:

1. Die Bewegungskoordination wird gefördert.
2. Die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur wird gekräftigt.
3. Das Stützgewebe wird schonend beansprucht.
4. Die allgemeine Grundlagen- und Kraftausdauer wird wirksam trainiert.

Bei den Techniken des Skilanglaufs ist die maximale Krafteinwirkung im Bewegungszyklus wesentlich niedriger als beim Laufen. Der Kraftanstieg in der Stützphase fällt gering aus. Eine passive Kraftspitze (Impact) mit hoher Beanspruchung des Stütz- und Bewegungssystems, wie sie beim Laufen auftritt, kommt nicht vor. Von daher wird der Skilanglauf auch als Low-Impact-Sportart bezeichnet.

Durch den gelenkschonenden Ganzkörpereinsatz und die ähnliche Bewegungsstruktur können bedeutende Belastungsumfänge im GA-1-Training gelaufen werden. Zu bevorzugen ist die Dauermethode in geringer bis mittlerer

Stabilisationstraining auf beweglichen Übungsgeräten (z. B. Therapiekreisel). Ein Training auf Inlineskates sollte erst aufgenommen werden, wenn die Bewegungstechnik sicher beherrscht wird. Die Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Ellbogen- und Kniegelenkprotektoren) ist stets zu tragen. Für das Training ist die Fahrtspielmethode bei Intensitäten von 70-90 % der HFmax zu bevorzugen. Bei niedriger Geschwindigkeit ist der Rumpf aufzurichten, um Verspannungen im Bereich der unteren Rückenstrecker zu vermeiden. Eine Belastungsdauer von 45-90 Minuten ist für Läufer angemessen (HOTTENROTT & ZÜLCH, 1997).

### Aquajogging

Aquajogging wird nicht nur bei Laufverletzungen genutzt, sondern inzwischen gezielt zum Leistungsaufbau, zur Regeneration und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Der Vorteil des Aquajoggings liegt darin, dass es alle Grundstrukturen der Laufbewegung beinhaltet. Im Wasser treten keine Stoßbelastungen auf. Die Bewegungen erfolgen weich und fließend und schonen die Wirbelsäule, Bänder und Gelenke. Bei den zyklischen Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kommt es zur Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Der erhöhte Wasserwiderstand bewirkt eine langsame Bewegungsgeschwindigkeit.

Prinzipiell können alle Laufprogramme und Übungsformen, wie das Lauf-ABC, im Wasser bei langsamen Bewegungsfrequenzen ausgeführt werden. Aquajogging wird vorwiegend

nach der Intervalltrainingsmethode bei Belastungsherzfrequenzen wie beim Landtraining durchgeführt.

### Schwimmen

Beim Schwimmen wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat schonend beansprucht. Die Beanspruchung von Muskulatur, Herz-Kreislauf- und Atemsystem kann allerdings durch den Wasserwiderstand sehr hoch sein. Für den Läufer dient das Schwimmen vor allem zur Regeneration und Kompensation. Muskelverspannungen und -verhärtungen im Schultergürtelbereich, in den Adduktoren und in der Wadenmuskulatur lassen sich durch Schwimmen in verschiedenen Lagen beheben. Der Kältereiz im Wasser stärkt das Immunsystem. Für das Ausdauertraining ist die Freistiltechnik zu bevorzugen.

### Aerobic

Aerobic wird in Fitnessstudios mit verschiedenen Schwerpunktsetzungen (Step-Aerobic, New Body Step mit Handgewichten, Cardio-Funk u. a.) angeboten. Das Training findet in der Gruppe statt, motiviert und schafft Sozialkontakte. Die Gruppendynamik verleitet oft zu hoher Belastungsintensität. Daher sollte die Intensität mit einem Herzfrequenzmessgerät kontrolliert werden.

### Ausdauerfitnessgeräte

Die Ausdauerfitnessgeräte ermöglichen ein tageseit- und wetterunabhängiges Crosstraining für den Läufer. Diese Geräte weisen Besonderheiten für die richtige Bewegungsausführung auf, die es zu beachten gilt. Moderne Geräte bieten die Möglichkeit, nach verschiedenen Programmen zu trainieren:

- Dauertraining,
- Stufen- und Intervalltraining,
- Automatik- oder Fahrtspielprogramme sowie
- Streckensimulationsprogramme.

Bei der Belastung werden auf dem Monitor HF, Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Leistung sowie durchschnittlicher Kalorienverbrauch angezeigt. Sinnvoll ist ein Training an mehreren Geräten innerhalb einer Trainingseinheit.

◀ Für den Läufer dient das Schwimmen vor allem zur Regeneration und Kompensation.

Foto: mh90photo - adobe.stock.com



- **Stepper:** Am Stepper wird das Treppensteigen simuliert. Hierbei wird die Kraftausdauer der Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.
- **Ellipsenstepper/Crosstrainer:** Beim Ellipsenstepper bzw. Crosstrainer wird die Arm- und Schultergürtel-, Rumpf- und Beinmuskulatur gleichzeitig beansprucht. Die elliptische Bewegung ähnelt der diagonalen Arm-Bein-Bewegung im Skilanglauf. Bei der Vorwärtsbewegung wird verstärkt die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainiert, während in der Rückwärtsbewegung überwiegend Bauch- und Hüftmuskeln beansprucht werden.
- **Ruderergometer:** Das Rudern ist eine anspruchsvollere Bewegungsform, die durch die richtige Koordination von Armen und Beinen und einen dosierten Kräfteinsatz erlernt werden muss. Beim Rudern sind die Beine nicht durchzustrecken und der Rücken ist in der Zugphase aufrecht zu halten.
- **Fahrradergometer:** Auf dem Fahrradergometer lassen sich Grundlagen- und Kraftausdauer zusätzlich trainieren. Zu beachten ist die richtige Sitzposition, um die Belastung auf das Kniegelenk und den Rücken gering zu halten.
- **Speedergometer:** Auf speziellen Bikes wird in Fitnessstudios unter Anleitung eines Instructors ein Gruppentraining mit Musik angeboten. Die Ergometer sind mit großer Schwungmasse und starrer Nabe ausgestattet. Nach einer Erwärmungsphase in niedriger Frequenz werden unterschiedlich hohe Trittfrequenzen zum passenden Takt der Musik in der Gruppe umgesetzt. Den Tretwiderstand und damit die Belastungsintensität kann jeder Teilnehmer individuell in Abhängigkeit von seiner aktuellen Leistungsfähigkeit per Hand einstellen. So können Sportler unterschiedlicher Leistungsfähigkeit gemeinsam trainieren.
- **Laufband:** Auf modernen Laufbändern ist aufgrund der hohen Stoßabsorption ein gelenkschonendes und wirbelsäulenfreundliches Training möglich. Die Bewegungsgeschwindigkeit kann bis zum Renntempo variiert werden.

## Umstellungsprobleme von unspezifischen zu spezifischen Trainingsmitteln

Unspezifische Crosstrainingsmittel haben, in Abhängigkeit von Umfang, Dauer und Häufigkeit ihrer Anwendung, Auswirkungen auf die Bewegungskoordination und die Lauftechnik. Bekannt sind Umstellungsprobleme beim unmittelbaren Wechsel vom Radfahren zum Laufen aus dem Triathlonsport. Die Sportler haben das Gefühl, beim Laufen am Boden zu kleben. Eine Ursache hierfür ist, dass beim Radfahren, Inlineskating und Skiskating die vortriebswirksame Muskulatur isometrisch-konzentrisch arbeitet und nicht, wie beim Laufen, im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Nach wenigen Laufeinheiten mit integrierten Schnelligkeitskomponenten und Technikübungen sind die reaktiven Elemente wieder verfügbar. Der Anteil des unspezifischen Trainings sollte in keiner Trainingsphase 50 % übersteigen.

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Entwicklung allgemeiner Ausdauer- und Kraftgrundlagen sowie der koordinativen Fähigkeiten erfolgt durch den vorwiegenden Einsatz unspezifischer Trainingsformen und Trainingsmittel. Sie tragen zu einer erhöhten Belastbarkeit des Gesamtorganismus bei. Damit werden Voraussetzungen für eine erhöhte Wirksamkeit der spezifischen Trainingsformen und Trainingsmittel geschaffen. Dem Läufer stehen vielfältige unspezifische Trainingsmittel wie Radfahren, Skilanglauf, Inlineskating, Aquajogging, Schwimmen, Aerobic sowie die Ausdauerfitnessgeräte zur Verfügung. Diese Trainingsmittel können nur dann vorteilhaft in das Training eingebunden werden, wenn der Läufer die Bewegungstechnik beherrscht. Die aufgrund ungewohnter Bewegungsausführung bestehende Gefahr der Überbeanspruchung oder Verletzung verringert sich bei hoher Bewegungsqualität.



Kuno Hottenrott &  
Georg Neumann aus  
*Das große Buch vom Laufen*  
ISBN: 978-3-89899-924-3  
Meyer & Meyer Verlag,  
2016, 29,95 Euro





# AB IN DIE WÜSTE

ANDREA LÖW MÖCHTE EINMAL UM DIE WELT LAUFEN. NICHT AM STÜCK. ABER SIE MÖCHTE SO VIELE LÄNDER UND REGIONEN UND MENSCHEN WIE MÖGLICH LAUFEND KENNENLERNEN. SIE LIEBT DAS ABENTEUER, UND SIE LIEBT DIE INTENSITÄT, MIT DER SIE FREMDES ERLEBT, WENN SIE ES SICH ERLÄUFT. SIE NIMMT AN EXTREMEN ULTRALAUF-EVENTS TEIL, RENNT UND MARSCHIERT DURCH MAROKKO UND NAMIBIA, DURCH MOSAMBIK, VIETNAM UND DURCH DIE MONGOLEI. SEIT JAHREN SCHREIBT SIE ÜBER IHRE GROSSE LEIDENSCHAFT, DAS LAUFEN, UND BLOGGT REGELMÄSSIG AUF [WWW.RUNNINGHAPPY.DE](http://WWW.RUNNINGHAPPY.DE).

Fotos: RacingThePlanet/Onni Cao

**N**amibia! Wüste! Das war mein zweiter Lauftraum. Der New York Marathon war der erste. Der zweite: Irgendwann möchte ich durch die Wüste laufen. Nachdem ich das zweite Mal beim Transalpine Run gescheitert war und wieder nach fünf Etappen die Segel streichen musste, war ich mir einen Moment lang nicht sicher, ob ich so etwas Großes überhaupt schaffen kann. War ein Etappenrennen in der Wüste, unter den dort herrschenden Bedingungen und dann auch noch komplett selbst versorgt, nicht mindestens genauso anspruchsvoll wie der Lauf in den Alpen? Und lief ich dann nicht Gefahr, wieder dieselben Probleme zu bekommen?

„Man muss einmal öfter aufstehen als hinfallen.“ Das hat Winston Churchill gesagt und so habe ich mich erstaunlich schnell nach meinem kleinen persönlichen Desaster beim Transalpine Run für das Sahara Race in Namibia angemeldet. Rafael Fuchsgruber, der mit seinem Buch *Running Wild* erheblich dazu beigetragen hat, dass ich unbedingt ein solches Etappenrennen machen wollte, hatte anlässlich seines zehnjährigen Wüstenlauf-Jubiläums den Little Desert Runners Club ins Leben gerufen. Die Idee war so einfach wie genial: Rafael wollte erfahrene Läufer, die aber noch nie in der Wüste unterwegs waren, motivieren, mitzukommen: Eine Gruppe Gleichgesinnter würde so entstehen, und der Wüstenfuchs Gruber uns alle mit Rat und Schlägen zu Ausrüstung, Training, Ernährung, Motivation und unseren Ängsten versorgen. Wir telefonierten. Rafael redete mir zu, ich solle mitkommen und wenig später habe ich mich angemeldet. So war das. Träume sind dazu da, sie sich zu erfüllen. Und damit begann das bis dahin größte Laufabenteuer meines Lebens.

## FISCH- STATT PASTAPARTY

Schon die Vorbereitung auf dieses Rennen ist ein einziges Abenteuer. Ich beschaffe mir Reiseliteratur, lese über die koloniale Vergangenheit von Deutsch-Südwestafrika, blättere mit glänzenden Augen in einem Bildband, den mir Pascal schon vor der Anmeldung, und mitten in meiner Post-Trans-Alpine-Run-Frust, zum Geburtstag geschenkt hat. In einem Reiseheft lese ich: „2.000 Kilometer lang grenzt die Namib

an den Ozean. Ihre Dünen sind die höchsten der Welt, ihr Klima ist das trockenste auf Erden.“ Der Merian nennt diese Region weiter ein „Land der Extreme, dessen Name alles sagt: ‚der Ort, an dem nichts ist‘, ... Ein Ort also, an dem nichts ist. Nichts wie hin!

Der Veranstalter Racing the Planet organisiert alles sehr perfekt, und so habe ich eine mehrseitige kommentierte Pflichtausrüstungsliste. Ich kaufe und kaufe und kaufe, vieles fehlt mir, da ich derartige Rennen noch nie gemacht habe. Wie bereitet man sich auf ein solches Rennen vor, werde ich immer wieder gefragt. Nun, auf Namibia habe ich mich sehr gewissenhaft vorbereitet, und zwar so: Ich bin monatelang langsam und lang gelaufen, so oft es ging, habe das Gewicht des Rucksacks dabei von 4,5 auf knapp 9 Kilogramm gesteigert. Zwei Marathons und drei 6-Stundenläufe bin ich gelaufen, einmal sogar im Doppelpack: samstags der 6-Stundenlauf in Nürnberg, sonntags der in Fürth. Übrigens sind diese 6-Stundenläufe ein unglaublich gutes Mentaltraining: immer im Kreis, auf derselben kleinen Runde. Zu derartigen Wettkämpfen kommen zahlreiche lange Läufe an der Isar oder auch mal um den Starnberger See oder den Ammersee hinzu, mal mit Freunden, mal allein. Einer der Marathons, den ich in der Vorbereitung gelaufen bin, war derjenige in Cuxhaven. Erstens bin ich einfach wahnsinnig gern am Meer, zweitens wohnen meine Tante und mein Onkel dort oben an der Küste. Das war super: Fisch- statt Pastaparty.

Die Zeit rast, ich komme kaum dazu, den Rucksack mal zur Probe zu packen. Zack, sitze ich am Flughafen und frage mich, ob ich in Doha bei der Zwischenlandung oder bei der Einreise in Windhoek wohl Probleme bekomme, weil ich eineinhalb Kilo hellgelbes Pulver, in Tüten verpackt, im Handgepäck dabei habe. Warum ich das mache? Alles, was für den Wettkampf unbedingt gebraucht wird, sollte unbedingt ins Handgepäck, da immer mal wieder Koffer nicht rechtzeitig ankommen, zumal bei Flügen mit Zwischenlandung. Also die Trailsschuhe an den Füßen, die Laufklamotten entweder am Körper oder, wenn möglich, im Laufrucksack. Die Verpflegung, mehrere Wochen lang im Training getestet, ist von existenzieller Bedeutung: Du hast da draußen eine Woche lang nur das, was sich



Endlich ist es so weit! In drei Bussen werden die Teilnehmer\*innen, begleitet von diversen Jeeps, in die Wüste gebracht. Nach etwa drei Stunden erreichen sie das Tor zum Skeleten Coast National Park. Vom ersten Camp geht es dann am nächsten Tag mit elf Kilo auf dem Rücken in die Namib.

in deinem Rucksack befindet. Und so kommt es also, dass ich in Doha am Security Check stehe und nicht nur abgepackte Trekkingnahrung im Rucksack habe, sondern auch besagte Tüten mit Getränkpulver. Aber alles läuft gut, niemand interessiert sich für meine Päckchen. Nach mehr oder weniger durchwachter Nacht komme ich in Windhoek an, bin froh, dass ich in der Hauptstadt eine Übernachtung gebucht habe, bevor meine Reise weitergeht. Auf der Fahrt in Richtung Zentrum blicke ich staunend in die Landschaft, es fühlt sich, wohl auch aufgrund der Müdigkeit, alles unreal an. Der Fahrer erzählt mir von seinem Land, er klingt fröhlich, meine Vorfreude steigt. Er muss aufpassen, mehrfach spazieren Affen am Rande der Schnellstraße entlang. Ich bin in Afrika, in meinem geliebten Afrika!

Dann endlich der Tag, an dem alles losgeht. Morgens um 8 Uhr in Swakopmund das Briefing. Es folgt der Materialcheck, bei dem ich mich fühle wie eine Schülerin bei einer Prüfung. Aber zum Glück stimmt alles mit meiner Ausrüstung. 9,6 Kilogramm bringt mein Rucksack auf die Waage, da ist sicher noch Verbesserungspotenzial. Mir geht durch den

Kopf, dass da ja auch noch anderthalb Liter Wasser dazukommen, mit elf Kilo auf dem Rücken werde ich also am nächsten Tag loslaufen. Schließlich ist es soweit, in drei Bussen werden wir, begleitet von diversen Jeeps, in die Wüste gebracht. Nach etwa drei Stunden erreichen wir das Tor zum Skeleten Coast National Park.

## ENDLICH IN DER WÜSTE

Ganz in der Nähe ist das erste Camp. Durch den grünen Start- und Zielbogen, der uns die nächsten sieben Tage begleiten wird, kommen wir ins Camp, die Einheimischen, die uns auch die nächste Woche begleiten, unsere Zelte auf- und abbauen und uns mit heißem Wasser für unsere Mahlzeiten versorgen werden, begrüßen uns singend und tanzend. Alles kommt mir vor wie in einem Film: Wir tanzen ins Camp, klatschen, mir kommen die Tränen, jetzt schon. Das kann ja heiter werden.

Wir beziehen unsere schon zuvor zugeteilten Zelte, dann beginnt die Camp-Routine: An kleinen Tischen oder am Lagerfeuer sitzend, essen wir, unterhalten uns, bestaunen den grandiosen Sonnenuntergang, legen uns früh hin. Ich bin



Laufen  
Walking  
Nordic Walking  
Leichtathletik

# Von Läufern für Läufer

Wir bieten Ihnen nicht nur das **neueste Equipment** an, sondern auch Kurse über die **Ausdauerschule**, ein breites Angebot an **Vorträgen**, umfassende **Bewegungsanalysen** und **Sportreisen**.



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

Dortmund Kaiserstraße 22, 44135 Dortmund | Duisburg Sternbuschweg 194, 47057 Duisburg | Düsseldorf Roßstraße 69, 40476 Düsseldorf | Essen Rüttscheider Str. 184, 45131 Essen | Hilden Schwanenstr. 11, 40721 Hilden | Kleve Ringstraße 35, 47533 Kleve | Krefeld Rheinstr. 39, 47799 Krefeld | Moers Xantener Straße 26c, 47441 Moers | Mönchengladbach Stepgesstr. 48, 41061 Mönchengladbach | Neuss Adolf-Flecken-Straße 6, 41460 Neuss | Siegburg Mühlenstraße 50, 53721 Siegburg | Wuppertal Friedrich-Ebert-Str. 87, 42103 Wuppertal

so froh, endlich da zu sein, froh, dass es losgeht, dass ich endlich in der Wüste bin. Jetzt liege ich in meinem Daunenschlafsack am offenen Zelteingang, atme die frische und klare Luft, die hineinkommt, schaue schräg hinaus, sehe Sterne. Und bin glücklich, unendlich glücklich. Am nächsten Morgen ist dann nix mehr mit Sternenhimmel-Romantik, stattdessen die harte Realität des Läuferinnenlebens: Ich verfälle in Hektik, als ich die Isomatte und den Schlafsack nicht sofort optimal am Rucksack befestigen kann, es wackelt, ich finde den Fehler nicht. Der Start rückt immer näher, ich werde immer nervöser. Zum Glück rettet mich mein Zelt Nachbar Christoph, ruhig und gelassen befestigt er alles ordentlich. Kurz danach geht es los, auf eine 38 Kilometer lange Etappe, das scheint mir ein guter Einstieg, um in den Lauf zu finden, in der Wüste anzukommen. Und so ist es auch. Wir stehen an der Startlinie, Fotos werden gemacht, Umarmungen hier, Küsschen da. Es geht los. Ich laufe in der Namib! Unglaublich.

Langsam, ganz bedächtig, setze ich einen Schritt vor den anderen. Bloß nicht zu schnell, den Fehler machst du hier nicht! Ganz langsam trabe ich vor mich hin, durch Sand, der aber nicht so locker ist, dass ich allzu tief einsinke. Ich laufe und ich freue mich. Bestimmt grins

ich die ganze Zeit dämlich vor mich hin. Nach einer Weile schließen Kirsten Althoff und Martina Hesseling aus dem Little Desert Runners Club zu mir auf, eine ganze Weile laufen wir zu dritt. Bremsen uns immer wieder, wenn die Euphorie zu groß wird. Bleiben aber auch stehen, um Fotos zu machen. Die endlose Weite beeindruckt mich, es ist wunderschön. Ich bin so dankbar, hier zu sein. Ein Gefühl, das das gesamte Rennen über bleiben wird: Selbst in schweren Momenten später im Rennverlauf habe ich immer das Gefühl, am richtigen Ort zu sein, stelle keine einzige Sekunde die Entscheidung infrage, hier zu laufen.

Die Landschaft ändert sich während der ersten beiden Etappen permanent, ganz gewiss ist die Wüste nicht eintönig. Die Farben ändern sich, die Steinformationen und der Sand ändern sich, das Licht ändert sich. Mir geht durch den Kopf, was ich in einem Text von Achill Moser vor der Reise gelesen habe: „Schritt für Schritt läuft beim Gehen in der Wüste die Landschaft mit. Das stetige Dahingehen wird zur Urform der Meditation – denn zu Fuß hält die Seele Schritt.“ Das gilt auch für unseren Lauf. Die Seele hält Schritt und die Gedanken sind frei von allem, was zu Hause ein Thema ist, was so wichtig erscheint.



Bei Temperaturen von bis zu 45°C und ebenso heißem Gegenwind kommen viele an ihre Grenzen. Die ganze Zeit bläst der Wind den Läufer\*innen wie ein überdimensionierter Fön knallheiße Luft von vorn entgegen.

Die dritte Etappe führt über weite Strecken am Meer entlang, für mich ein Traum. Ja, es strengt an, und wenn der Sand zu tief wird und ich bei jedem Schritt einsinke, marschiere ich eine Weile, statt zu laufen. Aber dieses Gefühl von Freiheit am Meer, mit dem Wind, der mir um die Ohren bläst und nach Meer riecht, macht mich einfach glücklich. Ich versuche, alles in mich aufzusaugen, abzuspeichern, ich will mich später genau erinnern, wie sich die Schritte dort im Sand angefühlt haben, wie ich den Wind und die Sonne auf meiner Haut gespürt habe.

### GEGENWIND WIE EIN HEISSER FÖN

Nach dem nächsten Checkpoint wird es hart. Wir lernen, was Gegenwind unter diesen Bedingungen bedeutet: Eine nicht enden wollende Mondlandschaft mit sehr unebenem Boden bei heftigem Gegenwind zwingt mich (und viele andere auch) dazu, zu gehen und gibt einen Vorgeschmack darauf, was da noch kommen kann. Und es kommt, am nächsten Tag. Diese letzten zehn Kilometer der dritten Etappe lassen einen Läufer abends im Zelt wüst vor sich hin schimpfen: „So einen Quatsch mache ich nie wieder. Der Bonn-Marathon ist viel schöner.“ Ist klar! Das war nicht in meinem Zelt, wurde mir aber von mehreren glaubwürdigen Zeugen so zugetragen. Ausgerechnet während des langen Marsches, der gut 80 Kilometer langen vierten Etappe, kommt der Wind nicht kühl vom Atlantik her, sondern aus dem Landesinneren: heiß und irre stark als Gegenwind, von 50 Stundenkilometern ist die Rede. Bei Temperaturen bis zu 45 Grad und ebenso heißem Gegenwind kommen viele an ihre Grenzen. Die ganze Zeit über bläst uns ein überdimensionierter Fön knallheiße Luft von vorn entgegen.

Das habe ich noch nie erlebt, und erst recht nicht, wenn ich mit immer noch relativ schwerem Rucksack 80 Kilometer laufen muss. Es haut uns heute alle etwas aus der Bahn. An den Checkpoints liegen Läufer, auch Topläufer, und können erst mal nicht weiter. Martina und ich haben am Vortag beschlossen, dass wir heute zusammenbleiben. Angesichts der Bedingungen marschieren wir zügig, anstatt uns laufend dem Wind entgegenzustemmen. Eine gute Entscheidung, wie sich später zeigen wird. Mir geht an diesem Tag zum ersten Mal

das Wasser aus. Zwischen Checkpoint 2 und 3 habe ich den ersten wirklichen, richtig heftigen Tiefpunkt des Rennens. Mir ist ein bisschen schlecht und schwindelig, ich vertrage die Hitze in der Kombination mit dem heißen Gegenwind nicht gut, habe außerdem kein Wasser mehr. Der Zustand ist zu ertragen, mich quält aber die Ungewissheit, ob es schlimmer werden wird. Was passiert dann? Wo ist die Grenze? Doch es geht, am nächsten Checkpoint habe ich mich wieder gefangen. Hier wartet eine Überraschung auf uns: Jeder bekommt eine Dose Limonade. Eine warme, zuckersüße Limonade ist plötzlich so ziemlich das Leckerste, was ich mir vorstellen kann.

Etwa bei der Hälfte der Strecke, also ungefähr nach einem Marathon, gibt es am vierten Checkpoint die Möglichkeit, sich in einem Zelt etwas auszuruhen. Viele liegen hier und schlafen etwas, warten auf die Kühle des Abends. Manch einer sitzt hier und starrt mit glasigen Augen in die Leere. Martina und ich essen nur etwas, füllen die Flaschen auf, dann machen wir uns wieder auf den Weg. Bald brauchen wir die Stirnlampe und unser rotes Rücklicht, es wird dunkel und endlich kühl. Mir kommt es nach der Hitze des Tages jedenfalls angenehm kühl vor, am nächsten Checkpoint werde ich lachend aufgeklärt, dass es noch etwa 30° C sind.

Der Weg ist nun eintönig. Damit im Dunkeln niemand verloren geht, folgen wir einem Fahrweg, der jedoch immer wieder durch schlecht zu laufenden Kies führt und die inzwischen arg geschundenen Füße zusätzlich quält: Jeder Schritt schmerzt, zu den blauen Zehennägeln und Blasen an den Zehen haben sich im Laufe des Tages große Blasen unter den Füßen und an den Fersen gesellt. Jedes Mal, wenn ich im Kies wegrutsche, habe ich das Gefühl, mir zieht jemand die Haut von den Füßen ab. Aber irgendwie schleppe ich mich weiter.

An einem der folgenden Checkpoints überrascht uns die Nachricht, dass vor uns erst 21 Läufer durch sind – und das, obwohl wir den ganzen Tag über nicht gelaufen, sondern nur zügig marschieren sind. Heute war es wirklich wichtig, sich seine Kräfte gut einzuteilen. Entscheidend ist jetzt aber der Kopf: Ich bin mitten in der entscheidenden Etappe des Wüstenlaufs,

auf den ich so lange hingearbeitet, auf den ich mich so gefreut habe. Es war klar, dass es hart wird, da muss ich jetzt durch. Weil ich es will. Immer wieder sage ich mir auf den sich endlos ziehenden Kilometern: „You're stronger than you think!“ Okay, ich bin stärker, als ich denke. Das steht auf einer Postkarte, die zu Hause an der Wand hängt, und es scheint mir jetzt der passende Motivationspruch zu sein. Niemals denke ich ans Aufgeben. Die Schmerzen an den Füßen sind irgendwann vergleichbar mit denen beim Tierra Arctic Ultra, den 125 Kilometern durch Nord-Schweden; das heißt aber auch, dass ich das kenne und schon einmal überwunden habe. Solche Ultra-Erfahrungen zahlen sich hier aus. Ich weiß, dass ich das kann, ich stelle mir immer wieder den Moment vor, wie ich die Ziellinie erreichen und diese übergroße Erleichterung spüren werde. Der Kopf trägt den Körper ins Ziel. Nach quälend langen 16,5 Stunden erreichen wir das Lager. Von Rafael erfahren wir, dass der lange Marsch in all seinen Wüstenrennen der letzten zehn Jahre noch nie so hart war. 15 Läufer sind an diesem Tag ausgeschieden.

## KEINE ERHOLUNG AM RUHETAG

Der nächste Tag ist für uns ein Ruhetag, da noch bis morgens Finisher der langen Etappe im Ziel ankommen. Das sind unglaublich bewegende Momente, wir stehen an der Ziellinie, bejubeln diese Kämpfer, die bis jetzt da draußen unterwegs waren. Dieser Lauf durch die Wüste schreibt unendlich viele kleine Heldengeschichten. Ohnehin ist für mich jeder, der sich traut, an den Start eines solchen Rennens zu gehen, etwas sehr Besonderes. Eine ganz besondere starke Frau haben wir im Club dabei: Antje Wensel, die hier trotz einer fiesen Fettstoffwechselkrankheit am Start ist, obwohl ihr Ärzte geraten hatten, sie solle es doch lieber mit Aquajogging versuchen. Sie hat unglaublich hart trainiert und wird hier am Ende nicht nur finishen, sondern in die Top Ten marschieren.

Wirkliche Erholung bringt der Ruhetag nicht. Es ist hier im Landesinnern so heiß, dass ich nicht im Zelt liegen kann, draußen in der Sonne geht es erst recht nicht, wir drängeln uns unter einer vom Veranstalter aufgestellten Zeltplane, die etwas Schatten spendet. Ein Helfer geht umher und sprüht uns Wassernebel ins Gesicht.

Als um 14 Uhr das Medical Tent, das Ärztezelt, öffnet, wird es regelrecht belagert, nahezu alle Läufer müssen sich ihre Füße versorgen lassen. Etwa eine halbe Stunde lang bastelt eine junge Ärztin mit Nadeln und Tapes an meinen Füßen herum, um mir die Etappe am Folgetag erträglicher zu machen. Sie scheint selbst beeindruckt vom Zustand meiner Füße und vor allem von ihren Bastelkünsten zu sein: Als sie fertig ist, bittet sie mich, einen Moment sitzen zu bleiben, holt ihr Smartphone und macht Fotos.

Wer will, bekommt von einem Helfer einen Eimer kaltes Wasser über den Kopf geschüttet: glückliches Geschrei überall, es ist herrlich. Nach inzwischen 200 Kilometern Wüstenlauf ohne Dusche ist das Wasser, das aus meinen Haaren nach unten läuft und auf die grauweißen Hotelschlappen aus Frottee tropft, übrigens braun. Dunkelbraun.

Am nächsten Tag geht es auf der letzten langen Etappe dieses Rennens 40 Kilometer durch traumhafte Dünen-Landschaften. Obwohl ich mich auf diese großen Dünen mit am meisten gefreut habe, fällt mir die Etappe schwer. Meine Füße schmerzen bei jedem Schritt und alles fühlt sich schwer an. Trotzdem ist die Etappe, auch wenn das vielleicht widersinnig klingt, ein Traum. Nach dem zweiten Checkpoint steigen wir auf den Kamm einer riesigen, endlosen Düne und bleiben etwa zehn Kilometer dort oben. Links endlose Dünenlandschaften, rechts das Meer. Ich kann die Schönheit dieser Landschaft nicht in Worte fassen, mir stockt der Atem.

Heute komme ich nur sehr langsam vom Fleck, neben den Füßen schmerzt der Rücken, sechs Nächte auf harter Isomatte und das Laufen mit zumindest anfangs schwerem Rucksack machen sich bemerkbar. Zwei Frauen, die im Gesamtklassement hinter mir liegen, überholen mich. Zum Glück habe ich genügend Vorsprung, um meinen 6. Platz zu halten, deshalb stresst mich das nicht so. Und überhaupt, was sind das plötzlich für Gedanken: Ich bin mit dem Ziel hierhergekommen, den Lauf zu finishen, und nun denke ich, einfach weil es so überraschend gut gelaufen ist, über Platzierungen nach. Seltsam, aber vielleicht auch normal. Trotzdem stehe ich mitten in der Wüste und schüttele den Kopf über mich. Irgendwann oben auf der Düne wird mir plötzlich klar, dass ich dieses



# Der Katalog 2020 ist da!

Fordern Sie jetzt telefonisch unter 0231-4 05 95 oder per Mail [info@laufreisen.de](mailto:info@laufreisen.de) den neuen Katalog an.

weitere Laufreisen und Marathons gibt es bei: [www.laufreisen.de](http://www.laufreisen.de)  
laufreisen GmbH · Fon: 0231-4 05 95 · [info@laufreisen.de](mailto:info@laufreisen.de)

Rennen mit sehr großer Sicherheit tatsächlich finishen werde. Ein Helfer steht oben auf dem Dünenkamm, er ruft mir zu: „Hey, nur noch zwei Kilometer bis zum nächsten Checkpoint! Du machst das super!“ Zwei Kilometer nur noch bis zum nächsten und damit letzten Checkpoint? Das bedeutet, dass ich heute noch etwa zwölf Kilometer und morgen die zehn Kilometer kurze Schlussetappe laufen muss. Das ist es. Das schaffe ich, egal wie. Von dieser Gewissheit durchzuckt, stehe ich oben auf der Düne, inmitten dieser traumhaften Landschaft – und weine. Weine einfach und höre eine Weile nicht mehr auf. Und selbst später, als ich im Flugzeug zwischen Windhoek und Doha erste Notizen über den Lauf mache, kommen mir beim Gedanken an diesen Moment wieder die Tränen. Und später immer wieder.

Im letzten Camp in Torro Bay kann ich der Versuchung nicht widerstehen, ins Meer zu gehen. Damit gebe ich meinen Füßen den Rest. Die Blasen unter meinen Füßen sind groß und nun spült die starke Brandung Sand hinein. Von nun an trete ich bei jedem Schritt auf eine zusätzlich mit Sand gefüllte Blase. Den Sand aus dem Atlantik bekomme ich erst eine Weile nach dem Rennen recht schmerzhaft wieder heraus. Unser Camp ist an einem offiziellen Campingplatz, daher gibt es, etwas unerwartet, Duschen. Na ja, Rinnsale, aber ich stelle mich trotzdem drunter und spüle schon einmal ein bisschen Dreck der letzten Woche ab. Erstaunlich ist, dass es irgendwie auch egal ist. Was hatte ich mir im Vorfeld für Gedanken darüber gemacht, dass ich sieben Tage lang nicht duschen kann. Ich stinke, die anderen auch. Und? Überhaupt überrascht es mich während der gesamten Woche, wie leicht es ist, auf vieles zu verzichten. Kein Telefon und kein Internet, eine ziemliche Befreiung, um ehrlich zu sein. Das Leben ist hier einfach und unkompliziert: laufen, essen, reden, schlafen. Mir fehlt nichts.

Samstag! Der letzte Tag, die letzte, nur zehn Kilometer kurze Etappe steht an. Einige sehr langsame Läufer werden eine halbe Stunde früher losgeschickt, um halb neun starten wir. Meine Füße tun irre weh, zumal der Boden heute sehr hart und uneben ist. Trotzdem lässt mein Kopf mich laufen, ich bin dem Ziel so nah. Zum ersten Mal in dieser Woche nutze ich die GPS-Funktion meiner Uhr, das hatte ich bisher

nicht gemacht, um Strom zu sparen. So kann ich verfolgen, wie weit ich bin, realisiere mit jedem Schritt, dass ich es gleich geschafft habe. Vor der letzten Düne wird bereits unsere Zeit erfasst. Dann geht es nur noch diese eine Düne hoch, angefeuert von den wunderbaren Volunteers, die uns eine Woche lang so unglaublich unterstützt haben.

Oben angekommen, sehe ich das Ziel, werde begeistert angefeuert, schreie, laufe oder stolpere die letzten Meter die Düne hinunter – und bin Finisherin des Sahara Race in Namibia. Ich falle Dolfen, der mir die Medaille um den Hals hängt, schluchzend um den Hals. Stehe danach wie benommen da und merke, dass ich fotografiert werde – ich stehe da und weine einfach nur. Strahlende Finisherfotos kann ich erst später machen. Dann kommt Kirsten, die grandiose Gesamtsiegerin, und gratuliert mir, dann schleiche ich weiter und finde Rafael, dem ich das alles hier zu verdanken habe; falle ihm in die Arme und weine weiter. Irgendwann bringe ich ein „Danke!“ heraus.

Ich bin nicht die Einzige, die gerade gar nicht genau weiß, was mit ihr passiert und wohin mit all den Emotionen. Martina, meine liebe Laufpartnerin, mit der ich viele Kilometer dieses Rennens gemeinsam gelaufen bin, sitzt einfach nur allein in der Düne und weint vor sich hin. Ich brauche eine Weile, um zu realisieren, was ich da geschafft habe. Mein Kopf ist so voll, dass es mir in den nächsten Tagen, in denen ich mit Kirsten im Etosha Nationalpark bin, der doch so wunderschön ist, manchmal alles zu viel wird.

Dieser Lauf durch die Namib war das intensivste und grandioseste Laufabenteuer, das ich bis zu diesem Zeitpunkt erleben durfte. Da war es auch zu verschmerzen, dass ich in den Folgewochen nach und nach diverse Zehennägel verlor. Irgendwas ist immer.



---

Andrea Löw aus  
*Happy Running*  
ISBN: 978-3-667-11570-6  
Delius Klasing, 2019  
16,90 Euro

# LOSLAUFEN!

## Eine Runde mit Andrea Löw



Foto: Inger Diederich/ASICS

Das Laufen ist ihre Leidenschaft und ihr Leben. Egal ob Trailrun, Straßenlauf oder ein mehrtägiges, selbstversorgtes Etappenrennen durch fremde Länder wie Marokko, Namibia, Mosambik oder Vietnam – Andrea Löw liebt das Abenteuer. Seit 2015 gehört die Laufcampus Trainerin zu den ASICS FrontRunnern. Bei der Wahl zum Läufer des Jahres des Deutschen Leichtathletik Verbands in der Kategorie Hobby schaffte sie es 2014 sogar bis unter die letzten Drei. Regelmäßig berichtet sie auf ihrem Blog [www.runninghappy.de](http://www.runninghappy.de) über ihre Erfahrungen. Ihre Botschaft: Lauft! Es wird euch glücklich machen!

### Was wolltest du als Kind werden?

Schriftstellerin.

### Was war dein Lieblingsfach in der Schule?

Deutsch. Schreiben und Lesen mochte ich schon immer.

### Was magst du an dir am meisten und was am wenigsten?

Ich mag an mir, dass ich mich manchmal etwas traue, was viele als verrückt bezeichnen. Ich mag nicht so besonders meine Ungeduld.

### Worauf bist du besonders stolz?

Darauf, dass ich fast immer mit einem Lächeln ins Ziel komme.

### Wofür oder wem bist du dankbar?

Meinen Eltern bin ich unendlich dankbar. Für alles.

### Welchen Traum möchtest du dir noch erfüllen?

Den einen Einzigen gibt es gar nicht, aber insgesamt betrachtet: Noch an ganz vielen wunderbaren und spannenden Orten laufen.

### Was ist dir eine Sünde wert?

Eis und/oder ein Glas guter Rotwein.



**Stadt oder Land?**

Früher eindeutig Stadt, heute denke ich mehr über Land nach.

**Hund oder Katze?**

Hund.

**Deine Lebensmaxime ist ...?**

Lebe deine Träume. Wenn du es nicht versuchst, wirst du niemals herausfinden, ob du es kannst.

**Bei welcher Sportveranstaltung wärdst du gern dabei gewesen?**

Beim Boston-Marathon 1967, als Kathrine Switzer verbotenerweise als erste Frau einen Marathon gelaufen ist, der Renndirektor sie von der Strecke zerren wollte und sie trotzdem finishen konnte.

**Was oder wer hat dich zuletzt beeindruckt?**

Ein fast blinder Läufer, der nur noch fünf Prozent Sehfähigkeit hat und einen Trail im Wald schneller hinabgerannt ist als ich.

**Mit welcher berühmte Persönlichkeit – lebendig oder tot – würdest du gern mal eine Runde laufen und warum?**

Barack Obama, weil ich ihn für einen intelligenten Mann halte, mit dem ich gerne mal über Gott und die Welt reden und über seinen Nachfolger lästern würde.

**Wer sind deine Helden\*innen aus Literatur und Kino?**

Ich glaube, so richtige Helden, die ich verehere, habe ich nicht.

**Welche Musik hörst du besonders gern?**

Ganz verschieden, eher etwas Älteres wie Bruce Springsteen oder Mark Knopfler, bei sehr vielen neue Musiktiteln, die ich sehr mag, weiß ich nicht genau, wer die Interpreten sind.

**Welches Buch liegt gerade auf deinem Nachttisch?**

„Tyll“ von Daniel Kehlmann.

**Wo bist du am liebsten, wo ist es am schönsten?**

In der Natur, am Meer, in der Wüste oder in den Bergen. Landschaften und Ruhe mag ich.

**Was hältst du für die wichtigste Erfindung der letzten 100 Jahre?**

Das Internet.

**Drei Sachen für deine einsame Insel?**

Laptop (in diesem Fall zum Schreiben und Lesen), Laufschuhe, Kiste Rotwein.

**Was hast du dir zuletzt Schönes gekauft?**

Ein Meditationskissen.

**Worüber kannst du lachen, worüber nicht?**

Über mich selbst kann ich lachen, über viele alberne Dinge auch, nicht lachen kann ich über Witze und blöde Sprüche, die jemanden verletzen oder gar rassistisch sind.

**Wovor hast du Angst?**

Vor schweren Krankheiten.

**Was ist schwerer, anfangen oder aufhören?**

Je nachdem, vermutlich bei wichtigen Dingen eher anfangen. Bei Schokoladeneis aufhören.

**Woran glaubst du?**

Am Ende wird doch alles immer wieder gut.

**Der Sinn des Lebens ist ...?**

Lieben und dein Leben so leben, dass du am Ende nicht all den verpassten Gelegenheiten hinterhertrauern musst.

Praxis der Lauftechnikoptimierung

# Vorfuß- und Mittelfuß- laufen – Mittel der Wahl für Langstreckler

**O**bwohl sich die meisten Läufer bewusst sind, dass eine optimale Lauftechnik Energie spart, die Laufökonomie und das schnellere Vorwärts wesentlich unterstützt, kann man bei Mittel- und Langstreckenrennen vor allem im Jugendbereich öfter als wünschenswert größere Mängel in der Bewegungsstruktur des Doppelschritts feststellen. Wilde Bewegungen mit den Armen, Füße, die nach außen aufsetzen, Oberkörperrücklagen in Endphasen, unruhige Oberkörperbewegungen, bei denen sich der Körperschwerpunkt auf und ab bewegt, unökonomische Beckenpositionen, Mittelstreckler, die auf dem ganzen Fuß aufsetzen und durch einen zu geringen Kniehub eine den Körperproportionen nicht entsprechende, optimale Schrittlänge erzielen. Es läuft nicht rund, es rollt nicht. Und sollte die Rennsituation noch einen Schrittfrequenzwechsel erfordern, wird oft der Abstand zum vorn Weglaufenden schneller größer, als erwartet.

Für Läufer erfolgt eine Lauftechnikbeurteilung bei mindestens mittlerer Geschwindigkeit, im Wettkampf und beim Unterdistanztraining bzw. bei Unterdistanzwettkämpfen. Dazu sollte für alle Bahnwettbewerbe der Vorfuß-/Ballenlauf, für die Langzeitausdauerdisziplinen und das aerobe Qualitätstraining das Mittelfußlaufen technisch beherrscht und eingesetzt werden.

„Ziel des Techniktrainings ist es, die angestrebte spezifische Bewegungsfertigkeit möglichst zweckmäßig und ökonomisch (» Bewegungs-

ökonomie) zu erlernen, zu verbessern und auf hohem Leistungsniveau auszuführen. Erfolg oder Misserfolg des Techniktrainings sind auf der Seite des Athleten neben dessen konditionellen Leistungszustand und dessen psychischer Disposition vor allem auch von leistungsbegrenzenden Teilfunktionen der Bewegungskoordination abhängig“ (Röthig. et al, 1983 – S. 405ff).

Dabei ist immer zu berücksichtigen, dass es die Kleinen mit den kurzen Beinen und die Großen mit den langen Beinen und die dazwischen gibt. Dadurch sind individuelle Eigenheiten, Abweichungen vom Ideal, nicht zu vermeiden. Den Unterschied im Vergleich zur Lehre bei immer vorhandenen Gemeinsamkeiten, bei einer für alle geltenden sauberen Technik, nennt man bekanntlich Laufstil.

Unterschiedliche technische Anforderungen sind sehr gut auch beim Laufen im profilierten Gelände (auf festem Boden, Gras, Sand oder weichem Waldboden) zu erfüllen, wenn das Vorfußlaufen oder das Laufen auf dem Mittelfuß wechselweise eingesetzt wird.

In der Körperposition groß bleiben, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie und sind etwa 10-15° nach vorn geneigt, ohne in der Hüfte abzuknicken. Der Blick ist nach vorn geradeaus in etwa 15-20 m auf die Bahn gerichtet, dabei sollte man in Wettkämpfen trotzdem nie übersehen, wenn 1-2 Plätze weiter vorn ein Loch gerissen wird. Die Arme schwingen in



Der perfekte Vorfußläufer und für viele auch heute noch ein Vorbild: Haile Gebrselassie aus Äthiopien  
Foto: dpa Picture-Alliance GmbH

etwa rechtwinklig, leicht nach innen geneigt, aktiv parallel und locker und unterstützen die Beinarbeit. Für die schnellen Disziplinen ist die vordere Schwungphase mit dem geschwindigkeitsabhängigen Kniehub ein Ausbildungsschwerpunkt. Im Abdruck wird das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk gestreckt. Eine Beckenkipfung nach vorn ist zu vermeiden. Je schneller gelaufen wird, umso aktiver und schneller sollen die Arme unterstützen. Dabei sind die Hände leicht geöffnet, der Schulter- und Halsbereich entspannt.

### **FERSENLAUF VERMEIDEN**

Leistungsorientierte Läufer sollten so laufen, dass der Abdruck ohne aktive Bremskräfte sofort nach dem Aufsetzen eingeleitet werden kann, sie laufen in der Regel nie so langsam, dass sie durch den Fersenaufsatz bei jedem Schritt Energie und Geschwindigkeit vergeuden.

Außerdem wird die Muskulatur daran gehindert, optimal zu arbeiten. Also findet im Leistungstraining der Fersenlauf besser nicht statt.

### **VORFUSSLAUFEN**

Die dominierende Lauftechnik bei Mittel- und Langstreckenwettkämpfen ist gegenwärtig das Laufen über den Vorfuß. Auf allen Strecken von 800 m bis zu 10.000 m sind die Läufer in der Weltspitze bemüht, die Bodenkontaktzeiten durch diese Technik möglichst kurz zu halten, den im Vorderstütz aufsetzenden Fuß möglichst weich vorn aufzusetzen und aktiv ziehend über die Kraft des Vorfußes (Ballenlauf) unter dem Körper ohne Aufwärtsbewegung des KSP zu führen und sich so kräftig wie nötig mit der Kraft des Ballens abzudrücken. Beispielfhaft konnte man dies in der Vergangenheit immer wieder in 10.000-m-Rennen von Haile Gebrselassie und Bekele beobachten,

wobei sich Gebrselassie bei einer Körpergröße von 1,64 m eine Schrittlänge von mehr als 2 m erarbeitet hat. Das ist natürlich nur möglich, wenn diese Technik durch vielfache Wiederholungen bei entsprechender Geschwindigkeit im Training immer wieder geübt, bis zur Perfektion entwickelt wird. Während die Vorbereitung auf Wettkämpfe in den schnellen Laufdisziplinen bis zu 5.000 m meist keine besonderen Schwierigkeiten macht, wenn man früh mit der Technikvermittlung beginnt, bedarf es besonderer Sorgfalt der Muskelvor- und Nachbereitung zur Sicherung einer großen Technik-Stabilität z. B. in einer zweiten Hälfte eines 10.000-m-Laufs.

Vorfußlaufen setzt eine möglichst optimale Ausbildung der Fußmuskulatur, besonders auch des Ballenbereichs (Zehengrundgelenk, Fußgewölbe, Mittelfußbereich), einschließlich der Waden- und Schienbeinmuskulatur voraus. Sprunggelenke, Kniegelenke und das Hüftgelenk, die für das weiche Aufsetzen zuständig sind und die „Stöße“ abfangen, bedürfen einer besonders sorgfältigen Vorbereitung, wenn sie

längere Zeit schmerzfrei funktionieren sollen. Zur Sicherung von Spannung, Entspannung und auch Erholung ist die Ausprägung einer echten Entspannungsphase nach dem hinteren Abdruck durch „Anfersen“ des Unterschenkels auch bis in die Nähe des Gesäßes wichtig.

Hohe Geschwindigkeiten werden mit der „Vorfußtechnik“ vor allem auf der Bahn realisiert. Da wird ja auch das Spurtraining durchgeführt. Gebrselassie und Kostre empfehlen 2003 in ihrem Buch dazu: „Machen Sie auf der Bahn kürzere Schritte und kippen Sie Ihr Becken etwas nach vorn. Wenn Sie spürten, heben Sie die Knie höher, verkürzen Sie die Schritte und erhöhen die Schrittfrequenz. Damit werden Muskeln beansprucht, die bisher weitgehend geschont wurden. Die Arme unterstützen kräftig die Beinarbeit.“

### MITTELFUSSLAUFEN

Mittelfußlaufen ist das Mittel der Wahl beim aeroben Dauerlauf- und Tempolaufttraining. Dabei werden die Schritte etwas verkürzt und



Foto: nanutus - adobestock.com



die Füße setzen auf dem äußeren Ballen- und Mittelfußbereich (am Außenrand des Vorfußes) möglichst sanft, aber mit dem Ziel des aktiven Vorwärtslaufens auf. Wichtig ist, dass die Wadenmuskulatur und die Füße auf diese Form des Laufens über längere Strecken (15 km und mehr) gut vorbereitet werden. Das erfolgt am besten mit Barfußlaufen auf einem kurz geschnittenen Rasen. Allerdings sollten Sie vorsichtig beginnen und die Anforderungen, auch in der Qualität einer weichen, fließenden Bewegung, nur langsam steigern.

Den zweiten Schritt in der Anforderungssteigerung sollten Sie durch Laufen auf härteren Untergründen mit Schuhen vollziehen. Der Bewegungslauf erfordert dabei einen schnelleren Handlungsvollzug, die Stützzeiten werden kürzer und die Lauftechnik nähert sich systematisch der eines aeroben Qualitätstrainings oder auch der bei Wettkämpfen in den Langzeitausdauerdisziplinen an.

Erfühlen Sie die richtige Fußaufsatzposition bei einem kleinen Fahrtspiel in mittlerem Lauf-tempo, bei Steigerungsläufen oder Rasendiagonalen. Zu empfehlen ist immer eine nachfolgende Entspannungsmassage der Waden, der Füße und des Bereichs rund um die Achillessehne oder auch die bekannte „Wasserkühlung danach“ im Meer, Pool oder Wassereimer.

Veränderungen in der Fußstatik sind meist das Ergebnis von Fußschwächen (Belastbarkeit),

◀ Verbessern Sie die Ausbildung Ihrer Füße durch regelmäßiges Barfußlaufen oder -gehen auf unebenen Untergründen.

Foto: JeanPaul - adobe.stock.com

ungenügender Vorbereitung bzw. Ausbildung der Bereiche, die den neuen Ansprüchen entsprechende höhere Anforderungen bewältigen sollen.

### Übungsauswahl zur Verbesserung der Ausbildung der Füße

- Barfuß über Gras, Sand, Steine, Erde – über unebene Böden gehen oder laufen.
- Gehen mit bewusstem Heben in den Zehenstand.
- Gehen mit Abrollen von der Ferse zur Spitze.
- Im Stand: Heben und Senken in den Zehenstand (auch mit Zusatzlast).
- Sich auf die Ferse stellen und die Vorderfüße so weit wie möglich nach oben ziehen.
- Zehengang.
- Fußgelenksprünge.
- Stehen auf einem Bein, ein Bein anheben und es in verschiedene Positionen nach vorn oder seitlich bewegen (Gleichgewichtsschulung).
- Die gleiche Übung mit Heben des Standbeins in den Zehenstand.
- Im Sitz: Anziehen und Strecken der Füße, auch gegen den Widerstand z. B. eines Gummiseils.
- Im Sitz: Fußkreisen re + li – Drehung.
- Im Stand: Greifen eines am Boden liegenden Tuchs mit den Füßen.

Danach, aber auch nach dem Lauftraining, die Füße kräftig massieren und Fußwechselbäder durchführen. Gönnen Sie sich auch regelmäßig eine Reflexzonenmassage bei Ihrem Physio.

Wenn Sie Ihre Füße, Fußgelenke, Knie- und Hüftbeuge- und -streckmuskulatur ausreichend gut vorbereitet haben und der Trainer mit der Qualität der Lauftechnik auf kurzen Strecken zufrieden ist, kann der nächste Schritt in der Ausbildung angeschlossen werden. Dazu eignet sich die nachfolgende Trainingseinheit. Nach einer gründlichen Erwärmung verbinden sie die angebotenen Aufgaben ohne Zwischenpausen zunächst auf 100-m-Abschnitten, die später auch zu verlängern sind.

**Jörg Valentin**

Literatur beim Verfasser

# READY STEADY GO!

## Trainingsplan und -tipps für deinen ersten Halbmarathon

von Barbara und Jeff Galloway

Wenn du dich auf deinen ersten Halbmarathon vorbereitest, schlagen wir dir ein Finisherprogramm vor. Du solltest in diesem Programm bei jedem einzelnen Lauf langsamer unterwegs sein, als du eigentlich kannst. Selbst wenn du irgendwann einmal dein 20. oder 100. Rennen hinter dir hast, an die Einzelheiten deines ersten Laufs wirst du dich sicher ganz besonders gut erinnern. Daher solltest du es dir zum Ziel setzen, deine ganze Vorbereitung und den Tag X sowie all die Trainingsläufe und das Rennen selbst zu einer einzigen positiven Erinnerung zu verweben, die den Rest deines Lebens bereichern wird.

### Die wichtigsten drei Ziele:

1. Finishe mit erhobenem Haupt,
2. mit einem Lächeln auf den Lippen
3. und mit dem Wunsch, es wieder zu tun.



Foto: Sitteren Studio - adobe.stock.com

## DIE HAUPTBESTANDTEILE DES TRAININGS

### LANGE LÄUFE

Laufe diese immer sehr langsam, und zwar immer etwa 2 min/km langsamer, als in deinem Meilentest für den Halbmarathon prognostiziert. Baue Gehpausen ein. Wir sind bisher noch niemandem begegnet, der seine langen Läufe zu langsam gelaufen ist oder zu viele Gehpausen eingelegt hat. Langsamere lange Läufe bauen die gleiche Ausdauer auf wie schnelle lange Läufe und das bei einem deutlich geringeren Verletzungs- oder Erschöpfungsrisiko.

### SCHRITTFREQUENZÜBUNGEN (SF)

- Wärme dich auf, indem du 5 min gehst und dann 10 min lang abwechselnd ganz locker läufst und gehst.
- Beginne langsam mit 1-2 min Jogging und stoppe dann die Zeit – genau 30 s lang. Zähle in dieser halben Minute, wie oft dein linker oder rechter Fuß den Boden berührt (nicht beide).
- Laufe etwa 1 min aus.
- Erhöhe die Schrittzahl bei der zweiten 30-s-Einheit um 1-2.
- Wiederhole dies 3-7 x. Versuche, bei jeder Übung die Schrittzahl um 1-2 zu erhöhen.
- Beginne jede neue SF mit einer neuen Zählung. Versuche, dabei die Anzahl vom vorigen Mal zu übertreffen.

### HÜGELLÄUFE

Hügel eignen sich mehr als jede andere Trainingskomponente dazu, Laufkraft zu entwickeln. Wärme dich etwa 1 km joggend auf. Führe dann vier Steigerungsläufe (SL) durch. Laufe in jeden Hügel erst joggend hinein und nimm den Schwung beim Überqueren des Hügels bergab mit, ohne zu sprinten, aber doch intensiv genug, um außer Atem zu geraten. Verkürze bergauf leicht deine Schritte.

### STEIGERUNGSLÄUFE (SL)

- Beginne langsam mit etwa 15 Schritten Jogging.
- Laufe dann wiederum ca. 15 Schritte etwas schneller und steigere dich in dein normales Lauftempo hinein.
- Steigere das Tempo nun mit den nächsten ca. 30 Schritten bis zu einem schnellen Tempo – aber nicht bis zum Anschlag.

- O. K., jetzt ist der Moment zum „Gleiten“ gekommen. Drossle ganz allmählich das Tempo, bis du nur noch joggst, aber nimm deinen Schwung, so lange du kannst, noch mit. Am Anfang mögen das vielleicht nur vier oder fünf Schritte sein, aber nach einigen Monaten wirst du das auf 20, dann auf 30 und darüber hinaus steigern – dann gleitest du richtig!
- Viele Läuferinnen führen direkt nach dem Aufwärmen die Schrittfrequenzübung und dann die Steigerungsläufe durch. Du musst diese beiden Übungen aber nicht zusammen absolvieren.

### MEILENTESTS (MT)

- Gehe zu einer Stadionbahn oder einer anderen, exakt vermessenen Strecke.
- Gehe zunächst 5 min, um dich aufzuwärmen, laufe und gehe danach abwechselnd jeweils 1 min und jogge dann gemütlich zwei Runden (800 m).
- Mache vier Steigerungsläufe.
- Gehe 3-4 min.
- Verpulvere bei deinem ersten Meilentest nicht sofort deine ganzen Reserven – beschleunige während des ersten Drittels kontinuierlich, bis du dich im richtigen Tempo befinden.
- Wärme dich ab, indem du das oben beschriebene Aufwärmen in umgekehrter Reihenfolge durchführst.
- Eine normale 400-m-Laufbahn eignet sich optimal für diese Tests. Führe sie nicht auf einem Laufband aus, da diese dafür in der Regel nicht präzise genug sind und dir ein schnelleres Tempo anzeigt, als du tatsächlich läufst. Laufe die erste Runde ein bisschen langsamer, als du es eigentlich könntest und lege dann eine kurze Gehpause ein. In der letzten Runde darfst du ruhig außer Atem geraten. Solltest du in der letzten Runde dein Tempo nicht halten können, beginne den nächsten Test etwas langsamer. Am Ende eines Tests solltest du das Gefühl haben, höchstens noch eine halbe Runde in diesem Tempo weiterlaufen zu können. >>>

| Woche | Mo.  | Di.         | Mi.  | Do.         | Fr.   | Sa.  | So.               |
|-------|------|-------------|------|-------------|-------|------|-------------------|
| 1     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 1,5 km            |
| 2     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 2,5 km            |
| 3     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 3 km              |
| 4     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 4 km              |
| 5     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km              |
| 6     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 3 km              |
| 7     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 6,5 km            |
| 8     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5-km-Wettlauf     |
| 9     | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 8 km              |
| 10    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 4 km              |
| 11    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 9,5 km, MT + 3 km |
| 12    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km              |
| 13    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 11,5 km           |
| 14    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km              |
| 15    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 13 km             |
| 16    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km              |
| 17    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 14,5 km           |
| 18    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km mit MT       |
| 19    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 16 km             |

Dieses Programm ist auf alle diejenigen zugeschnitten, die einen Monat oder länger nicht mehr regelmäßig gelaufen sind. Wenn du schon ohne Probleme etwa 2 km oder mehr laufen kannst, kannst du in der Woche des Programms einsteigen, der deinem längsten Lauf der letzten zwei Wochen entspricht.

Das Verhältnis zwischen Laufabschnitten und Gehpausen sollte sich deinem jeweiligen Tempo anpassen. Laufe die ersten 15 km im eigentlichen Wettkampf im Trainingstempo. Wenn du das Tempo ein bisschen steigern willst oder kannst, dann tue das auf den letzten 5 km.

Nimm bei den langen Läufen und im Rennen Tempo heraus, sobald die Temperatur über 14° C klettert. Die Dienstags- und Donnerstagsläufe kannst du im Tempo deiner Wahl laufen.

Wenn du jeweils montags, mittwochs oder freitags Crosstraining einstreuen willst, dann steht dir das natürlich frei. Das verbessert zwar deine Laufform nicht, aber es heizt die Fettverbrennung weiter an. Mache an deinen Erholungstagen aber keine Übungen, die deine Wadenmuskeln beanspruchen, z. B. auf Steppern.

| Woche | Mo.  | Di.         | Mi.  | Do.         | Fr.   | Sa.  | So.           |
|-------|------|-------------|------|-------------|-------|------|---------------|
| 20    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km mit MT   |
| 21    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 18 km         |
| 22    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km mit MT   |
| 23    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 19,5 km       |
| 24    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km mit MT   |
| 25    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 21 km         |
| 26    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km mit MT   |
| 27    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 22,5 km       |
| 28    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km          |
| 29    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | HMT           |
| 30    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5 km          |
| 31    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 21 km         |
| 32    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | MT + 5 km     |
| 33    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 22,5 km       |
| 34    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 6,5 km        |
| 35    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | Halbmarathon! |
| 36    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 5-6,5 km      |
| 37    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 8-9,5 km      |
| 38    | frei | 30-min-Lauf | frei | 30-min-Lauf | Gehen | frei | 8-21 km       |

Am Tag vor deinen langen Wochenendläufen solltest du auf jeden Fall eine Pause einlegen, wenn du gerade anstrengende Übungen hinter dir hast.

### HALBMARATHON-TESTLAUF (HMT)

Viele Läufer, vor allem Anfänger, möchten die Halbmarathondistanz schon einmal im Training ausprobieren, damit sie aufgrund dieser Erfahrung gegebenenfalls Anpassungen für den Tag des Rennens vornehmen können. Dieses „Proberennen“ kann zum Beispiel bei einer kleineren Veranstaltung, bei einem Trainingslauf auf der Strecke des

Ziel-Wettkampfs (ohne die vielen Zuschauer) oder auf irgendeiner anderen 21-km-Strecke absolviert werden. Ich teste ganz gezielt sogar die Anfahrt und fahre zur selben Uhrzeit wie am Wettkampftag mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zum Startbereich. Mache das gleiche Warm-up und wende die gleiche Rennstrategie an, wie du es für den Wettkampf selbst vorhast. In den meisten Fällen wirst du feststellen, dass du noch ein paar Dinge anpassen musst, um den Wettkampftag zu einem perfekten Erlebnis zu machen.



# RUNNERS DIARRHOE

## MAGEN- UND DARM-BESCHWERDEN BEI LANGEN AUSDAUERBELASTUNGEN

Langstreckensportler sind anfällig für Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, wobei die funktionelle Bedeutung dieses Organsystems bei körperlicher Belastung oft unterschätzt wird. Magen und Darm spielen eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung, im Elektrolyt- und Wasserhaushalt, bei der Produktion von Hormonen sowie bei der Immunabwehr.

von Dr. med. Stefan Hinze

Foto: byheaven - adobestock.com



**B**ei intensiven Dauerbelastungen können Störungen dieser Funktionen auftreten. In Abhängigkeit von Belastungsart und -intensität kann sich eine Vielzahl von Symptomen entwickeln, die durch eine geringere Belastung, Anpassung der Nahrungsaufnahme oder medikamentös behandelt werden können. Um diese Beschwerden zu vermeiden, sollten moderate aerobe Trainingseinheiten überwiegen, die Belastungsintensität nicht zu schnell gesteigert und eine sportgerechte Ernährungsweise angestrebt werden. Bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen und Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren kann je nach Ausprägung der Symptomatik Sport betrieben werden.

## EPIDEMIOLOGIE

Beschwerden im Magen-Darm-Trakt treten bei Langstreckensportlern recht häufig auf. Eine Häufigkeit bis zu 80 % ist beschrieben. An einem belastungsbedingten Durchfall leiden bis zu 50 % der Dauerläufer, die häufiger betroffen zu sein scheinen als Radsportler. Die Probleme treten bei Frauen und jüngeren Athleten häufiger auf, vornehmlich nach Einnahme einer Mahlzeit nach 2-3 Wettkampfstunden.

Eine Dehydratation scheint die Beschwerden zu begünstigen, wie in einer Studie unter Marathonläufern gezeigt werden konnten. 80 % aller Läufer, die während des Wettkampfs mehr als 4 % ihres Körpergewichts verloren, entwickelt Symptome des Magen-Darm-Trakts.

Als Faustregel gilt: Je länger ein Wettkampf dauert, desto häufiger treten Beschwerden auf, was für Ultramarathonathleten von besonderer Bedeutung ist. Dabei spielen Darmbeschwerden, wie Stuhldrang, Durchfall und Unterbauchschmerz (z. B. Seitenstechen), eine übergeordnete Rolle. Seltener sind Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen.

## SODBRENNEN (GASTROÖSOPHAGEALER REFLUX)

Die Entstehung dieser Störung ist nicht vollständig geklärt. Es wird einerseits ein Zusammenhang mit einer verzögerten Magenentleerung vermutet. Andererseits scheint auch eine

mit zunehmender Belastung einhergehende Erschlaffung des unteren Speiseröhrenschließmuskels als Ursache in Betracht zu kommen.

Bedingt durch eine veränderte Hormonproduktion, kann es zu einer Verringerung der Sekretion der schleimhautschützenden Faktoren kommen. Zur Prävention dieser Störung wird eine veränderte Nahrungszufuhr empfohlen (weniger Fett; angemessene Flüssigkeitszufuhr; eventuell säurehemmende Medikamente).

## Häufigkeit gastrointestinaler Beschwerden beim Laufsport

- Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen: ca. 30 %
- Blähungen: ca. 20 %
- Sodbrennen, Aufstoßen, Reflux: ca. 30 %
- Krämpfe: ca. 27 %
- Durchfall: ca. 30 %
- Stuhldrang: ca. 45 %
- Blutung: ca. 25 %

## MAGENARBEIT UND -ENTLEERUNG (MAGENMOTILITÄT)

Eine verminderte Magenentleerung könnte durch Flüssigkeitsmangel, Kohlenhydratüberschuss, Endorphinausschüttung und emotionalen Stress ausgelöst werden und führt zu Übelkeit und Erbrechen. Erhöhte Gallensäuren im Magen verstärken die Übelkeit.

Mit dem Ende der Anstrengung ist die Übelkeit im Allgemeinen auch nicht mehr vorhanden, deshalb sollte die vorzeitige Beendigung eines Wettkampfs bei starken Beschwerden in Erwägung gezogen werden, zumal Erbrechen zu starker Dehydratation und Elektrolytverschiebungen, insbesondere durch einen hohen Natriumverlust, führen kann, was die Beschwerden zusätzlich verschlimmert.

Auch gegen diese Störung wird präventiv eine angepasste Nahrungsaufnahme vor dem Wettkampf empfohlen.

## Auslöser für Magen- und Darmbeschwerden

- Intensität der Belastung (> 70 % des maximalen Sauerstoffverbrauches).
- Sauerstoffmangel (Verminderung des Blutflusses um mehr als 70 %).



Foto: byheaven - adobe.stock.com

Bei 8-22 % der Marathonläufer werden Blutungen aus dem Bereich des Magen-und-Darm-Trakts beobachtet. Bei noch längeren Strecken sogar bei bis zu 85 %. Als Auslöser dieser Blutungen wird eine vorübergehende Umverteilung des Blutes zugunsten der Arbeitsmuskulatur angenommen. Fast immer sind diese Blutungen allerdings harmlos und bedürfen keiner weiteren Behandlung.

- Mechanisches Trauma (Druckerhöhung im Bauchraum, Erschütterungen).
- Ernährungsfehler.
- Physischer und psychischer Stress.
- Medikamente (Aspirin, NSAR; Antibiotika; Doping).

### **BELASTUNGSBEDINGTER DURCHFALL**

Bis zu 50 % aller Langstreckenläufer ist davon betroffen. Eine Stuhlinkontinenz stellt jedoch eine Ausnahme dar. Bei Befragungen geben Athleten als Ursache eine starke Intensität des Wettkampfs und Nervosität oder eine zu üppige Mahlzeit vor dem Wettkampf an.

Als auslösende Mechanismen werden eine Verminderung der Schleimhautdurchblutung und eine verstärkte Abgabe von Hormonen, die zu einer Verengung der Blutgefäße des Darms führen, diskutiert. Ursachen können Ernährungsfehler, z. B. eine übermäßige Aufnahme konzentrierter Nahrungsmittel (Kohlenhydrate, Mineralien, energiereiche Getränke) kurz vor oder während der Belastung, sein.

Der Gebrauch von durchfallhemmenden Mitteln wird kritisch beurteilt und sollte mit Vorsicht erfolgen.

### **Ernährungsfehler, die zu gastrointestinalen Beschwerden führen können**

- Hohes osmotisches Gefälle durch konzentrierte Nahrungsmittel mit der Abgabe von Wasser in den Magen-Darm-Trakt.
- Lange Verweildauer im Magen-Darm-Trakt durch fettreiche und voluminöse Nahrung kann zu Krämpfen, Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit oder Erbrechen führen.

### **MAGEN-DARM-BLUTUNGEN**

Bei hohen Belastungsintensitäten kann es zu einer Verminderung der Blutversorgung des Magen-Darm-Kanals um 80 % kommen. Blutungen, Geschwüre und Entzündungen können die Folge sein. Immerhin werden bei 8-22 % der Marathonläufer Blutungen aus dem Bereich des Magen-und-Darm-Trakts beobachtet. Bei noch längeren Strecken (also beim Ultramarathonlauf) sogar bei bis zu 85 %, abhängig von

der Intensität des Laufs. Die Blutungen sind am häufigsten im Dickdarm lokalisiert und resultieren meistens aus Geschwüren. Als Auslöser dieser Blutungen wird eine vorübergehende Umverteilung des Blutes zugunsten der Arbeitsmuskulatur angenommen. Die ohnehin reduzierte Darmschleimhautdurchblutung wird durch die während des Laufs entstehende Überwärmung und durch den Flüssigkeitsverlust (Eindickung des Blutes) zusätzlich verschlechtert. Fast immer sind diese Blutungen allerdings harmlos und bedürfen keiner weiteren Behandlung.

In einer Studie, die anlässlich des Spartathlons (Nonstoprennen von Athen nach Sparta über 246 km) durchgeführt wurde, konnte gezeigt werden, dass in einer Stuhlprobe bei Probanden mit vorheriger Einnahme von Pantoprazol® (ein Medikament, welches die Produktion von Magensäure hemmt) weniger häufig verstecktes Blut nachweisbar war, als bei denjenigen, die ein Placebo erhielten (10 zu 71 %).

Leistungsabfall und Müdigkeit bei trainierten Athleten sollte immer zu einer Diagnostik hinsichtlich eines Eisenmangels führen.

### Allgemeine Maßnahmen zur Prophylaxe von Magen- und Darmbeschwerden beim Sport

- Nicht zu schnell Intensität und Dauer der Belastung steigern.
- Nicht zu anaerob trainieren.
- Ernährung optimieren.
- Stressmanagement.
- Individuelle Trainings- und Ernährungspläne sowie Verhaltensstrategien.

### SEITENSTECHE

Seitenstechen tritt häufig bei Langstreckenläufern auf, aber auch beim Schwimmen, Radfahren und bei Mannschaftssportarten. Es ist am häufigsten im rechten oder linken Unterbauch lokalisiert, weniger oft um den Bauchnabel herum und sehr selten im Oberbauch anzutreffen. Die Ursache ist nicht endgültig geklärt. Es gibt einige Erklärungsversuche dieses Phänomens (Störung der Zwerchfelldurchblutung, Irritation des Bauchfells). Weibliche Triathleten berichten von einer Häufung während der Menstruation, sodass auch hormonelle Ursachen diskutiert werden.

Typischerweise verschwindet das Seitenstechen mit dem Ende der Belastung. Als Vorbeugung wird das Meiden fettreicher oder hochkalorischer Mahlzeiten innerhalb der drei Vorwettkampfstunden angeraten. Physikalische Maßnahmen, wie bestimmte Atemmanöver oder punktuelle Kompression der Bauchdecke, scheinen nur einen geringen Effekt zu haben.

### DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN DES DARMS (DARMISCHÄMIE)

Belastungsbedingte Durchblutungsstörungen des Darms treten am häufigsten im Dickdarm auf. Typische klinische Symptome sind plötzlich einsetzende Bauchschmerzen, Übelkeit und ein Blutverlust über den After, der in den ersten 24 Stunden nach Beendigung der Belastung auftritt. Bei einer Darmspiegelung sind typische Veränderungen der Darmschleimhaut zu beobachten.

In den meisten Fällen heilt die Veränderung der Schleimhaut folgenlos aus. Eine operative Entfernung des betroffenen Darmsegments ist nur im Ausnahmefall notwendig. Allerdings sollte in der Akutphase für etwa vier Wochen auf eine körperliche Belastung verzichtet werden. Eine extreme Durchblutungsstörung des Darms erlitt Ironman-Siegerin Julie Ann White 1993. Im

◀ Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) sollte mit intensivem Training oder Wettkämpfen während akuter entzündlicher Phasen pausiert werden.

Foto: by/heaven - adobe.stock.com





◀ Empfehlenswert ist ein Verzicht auf hochkalorische und fettreiche Mahlzeiten mindestens drei Stunden vor dem Trainieren oder dem Wettkampf.

Foto: sportpoint - stock.adobe.com

## ZUSAMMENFASSUNG UND EMPFEHLUNGEN

Die Mehrheit von Ausdauerathleten erleidet Symptome des Magen-Darm-Trakts während des Trainings oder der Wettkämpfe (siehe Kap. „Epidemiologie“). Die häufigsten Symptome von Ausdauerathleten sind der Unterleibsschmerz (umgangssprachlich „Seitenstechen“), Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall und Stuhl drang. Bei Athleten mit diesen lästigen Symptomen empfiehlt sich der Verzicht auf eine hochkalorische und fettreiche Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Trainieren oder dem Wettkampf. Athleten mit beharrlichen Symptomen sollten eine vorübergehende Reduktion der Trainingsintensität oder -dauer vornehmen.

Rahmen eines Dickdarminfarkts konnte sie nur durch eine Notoperation gerettet werden. Empfehlungen zur Vorbeugung sind zur Zeit nicht vorhanden. Athleten, die bereits von einer derartigen Störung betroffen waren, sollten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor und während des Laufs achten und ihre Belastungsintensität und Wettkampflänge überprüfen.

### SPORT BEI MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

Bei entzündlichen Magen-Darm-Schleimhaut-Erkrankungen sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sind allgemeine Empfehlungen vom Ausmaß der Beschwerden abhängig. Während bei den Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren weder positive noch negative Einflüsse durch den Sport festgestellt wurden, gilt für die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa), dass mit intensivem Training oder Wettkämpfen während akuter entzündlicher Phasen pausiert werden sollte. Gegen moderate Belastungen bestehen keine Bedenken.

### Empfehlungen zum Sport bei ausgewählten Erkrankungen des Verdauungssystems

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre:

- Im aktiven Stadium kein Wettkampf.
- Im inaktiven Stadium Sport möglich.

Darmentzündung:

- Bei stärkeren Entzündungszeichen Pause.
- Im inaktiven Stadium Sport möglich.

Colitis ulcerosa – Morbus Crohn:

- Im aktiven Stadium kein Wettkampf.
- Im inaktiven Stadium moderate Belastung (regeneratives Training, Grundlagenausdauertraining).

Sodbrennen und Erbrechen werden in bis zu 17 % von Athleten berichtet, allerdings ist der Zusammenhang mit der Belastung nicht immer eindeutig. Bei Athleten mit beharrlichen Symptomen sollte eine pharmakologische Behandlung mit säurehemmenden Mitteln (sogenannten Protonenpumpenhemmern) erfolgen.

Langstreckenlauf ist häufig mit Anämie, Eisenmangel und verstecktem Blutverlust verbunden. Die wahrscheinlichste Quelle der Blutung ist der Magen. Es gibt keine anerkannten Methoden, versteckte Blutungen bei Athleten zu verhindern, obwohl die prophylaktische Säurehemmung mit einem Protonenpumpenhemmstoff wirksam sein kann. Eine Durchblutungsstörung des Darms (Darmischämie) ist selten und verschwindet allgemein ohne Behandlung.



aus  
Handbuch Ultralauf  
von Wolfgang Olbrich  
ISBN: 978-3-89899-918-2  
Meyer & Meyer, 2015  
22,95 Euro  
Literatur beim Verlag

# „WER NICHT SCHNELL LAUFEN KANN, LÄUFT LANG“

So heißt es oft ein wenig spöttisch. Der Boom auf die richtig langen Kanten ist aber ungebrochen. Der Reiz auf die psychische und physische Grenzerfahrung, die Reduktion auf Existenzielles und das Erlaufen einzigartiger landschaftlicher Kulissen zieht immer mehr Läufer\*innen in ihren Bann. Wie aber muss sich das Training zur Länge der Distanz verändern?

**H**ier gibt es keine signifikanten Änderungen, die nicht auch für den „Umstieg“ auf andere Distanzen gelten. Je kürzer und schneller die Strecke ist, desto kürzer und schneller werden die Einheiten. Wir gehen hier von einem Athleten aus, der ein gefestigtes Marathonniveau besitzt. Das heißt, der Athlet hat schon einige Marathonläufe erfolgreich bestritten und trainiert zielorientiert und nach Plan.

Ein Training für den Ultramarathon-einstiegsbereich, die 50 km, wird sich nicht wesentlich von einem strukturierten Marathontraining unterscheiden. Hier reicht es eigentlich vollkommen, wenn der Athlet lediglich die lange Einheit bis hin zu 40 km oder gar 42 km ausdehnt. Besonders beliebt ist es bei den Ultraläufern, Marathonläufe in die Vorbereitung einzubauen. Dabei besteht aber die Gefahr, dass man zu schnell läuft, da man ja in einem Wettkampf ist. Wenn das so praktiziert wird, dann sollte man auf jeden Fall peinlich genau auf die Geschwindigkeit achten und seine Trainingsgeschwindigkeit einhalten! Alle anderen Einheiten können, je nach gewünschter Leistung, beibehalten werden. Die Geschwindigkeit für den ersten Versuch über die 50 km sollte etwa 10-15 Sekunde pro Kilometer langsamer sein als beim Marathon.

Steigt der Athlet vom Marathon auf 100 Kilometer um, dann wird eine deutlichere Änderung der bisherigen Trainingseinheiten erforderlich. Außer dem langen Lauf ändern sich hier auch die Tempoeinheiten. Diese werden wesentlich länger und deutlich langsamer, als das noch beim Marathon der Fall ist. Werden beim Marathontraining in der Regel 400- und 1.000-m-Intervalle trainiert, so werden beim Training für die 100-km-Distanz Intervalle von bis zu 4 x 5 km gelaufen. Auch wird der Tempodauerlauf schon

über 20 oder mehr Kilometer gelaufen, entspricht dabei aber „nur“ noch dem ehemaligen Marathonrenntempo. Die langen Läufe am Wochenende fangen bei 35 km an und liegen in der Spitze bei 70 km. Im Hochleistungsbereich gibt es hier keine festen Größen. So trainieren Athleten in diesem Bereich auch schon mal 20 x 1.000-m-Intervalle mit 200 m Trabpausen, wobei die Intervalle schneller gelaufen werden als die aktuelle 10-km-Bestzeit. Solche Einheiten sollten im ambitionierten Breitensportbereich auf keinen Fall ausprobiert werden!

Für den Bereich der 24 Stunden gibt es überhaupt keine festen Größen. Arbeitet der eine Athlet noch mit einem 100-km-Plan, so trainiert der andere vollkommen anders. Im Querschnitt der mir bekannten Athleten in allen Leistungsklassen lässt sich feststellen, dass so gut wie alle mit hohen Umfängen an Wochenenden arbeiten. Beispielsweise werden dann an einem Wochenende schon mal 150-200 km in langsamen Tagesetappen gelaufen. Auch Etappenläufe über fünf Tage werden gerne in so in einen Trainingsplan integriert und scheinen sich für Spitzenläufer und „Freizeitläufer“ (sofern man in diesem Bereich noch von Freizeitläufern sprechen kann) gleichermaßen zu lohnen. Aber auch im 24-Stunden-Bereich wird nicht ganz aufs Tempo verzichtet. Hier bieten sich insbesondere lange Fahrtspiele an. Intervalle dienen, wenn sie überhaupt noch gelaufen werden, der Vermeidung des „Ultraschlappschritts“. Dabei ist dann alles erlaubt, was die Eintönigkeit des Trainings aufreißt.

Je länger die Strecken werden, desto mehr kommt es auf den Sportler an. Pauschale Empfehlungen haben keine Geltung und sollten lediglich als Versuch gesehen werden. Hier muss individuell ausprobiert werden, was zu wem passt.

# TRAININGSPLAN FÜR 100 KM IN/UNTER 12 STUNDEN

| TAG   | EINHEIT  | BEMERKUNG                        |
|---|--|----------------------------------|
| <b>1. Woche (55 km)</b>                     |  |                                  |
| Mo.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Di.   | 15 km IDL  | Ca. 6:20 min/km, 80-85 % HFmax   |
| Mi.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Do.   | 4 x 1 km IV, je 2 km Ein- und Auslaufen, 600 m Trabpause | Ca. 5:45 min/km, über 90 % HFmax |
| Fr.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Sa.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| So.   | 30 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>2. Woche (64 km)</b>                     |  |                                  |
| Mo.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Di.   | 10 km TDL  | Ca. 6:00 min/km, 85-90 % HFmax   |
| Mi.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Do.   | 2 x 2 km IV, je 2 km Ein- und Auslaufen, 1 km Trabpause  | Ca. 5:45 min/km, über 90 % HFmax |
| Fr.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Sa.   | 10 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| So.   | 35 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>3. Woche (77 km)</b>                     |  |                                  |
| Mo.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Di.   | 10 km TDL  | Ca. 6:00 min/km, 85-90 % HFmax   |
| Mi.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Do.   | 2 x 3 km IV, je 2 km Ein- und Auslaufen, 2 km Trabpause  | Ca. 5:45 min/km, über 90 % HFmax |
| Fr.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Sa.   | 15 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| So.   | 40 km EDL  | ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>4. Woche (52 km /Regenerationswoche)</b> |  |                                  |
| Mo.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Di.   | 15 km IDL  | Ca. 6:20 min/km, 80-85 % HFmax   |
| Mi.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Do.   | 12 km FS Mindestens drei verschiedene Tempi              |                                  |
| Fr.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| Sa.   | Ruhetag/Alternativtraining                               |                                  |
| So.   | 25 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |

## Voraussetzungen

Aktuelles Marathonleistungsniveau: 3:59 h

Wöchentliches Zeitbudget: 6-12 h

Trainingstage pro Woche: 3-5

Kilometerumfänge: von 52-126 km

Gesamtkilometer, inkl. Wettkampf: 613 km

Alternativtraining: z. B. Fahrrad, Ergometer,

Schwimmen, jedoch im regenerativen Bereich!

| TAG  | EINHEIT  | BEMERKUNG                        |
|--|--|----------------------------------|
| <b>5. Woche (82 km)</b>                          |  |                                  |
| Mo.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Di.  | 15 km TDL  | Ca. 6:00 min/km, 85-90 % HFmax   |
| Mi.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Do.  | 3 x 2 km IV, je 2 km Ein- und Auslaufen, 1 km Trabpause        | Ca. 5:45 min/km, über 90 % HFmax |
| Fr.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Sa.  | 15 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| So.  | 40 km EDL, Alternativ: Trainingsmarathon im EDL-Tempo!         | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>6. Woche (97 km)</b>                          |  |                                  |
| Mo.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Di.  | 15 km TDL  | Ca. 6:00 min/km, 85-90 % HFmax   |
| Mi.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Do.  | 3 x 3 km IV, je 2 km Ein- und Auslaufen, 2 km Trabpause        | Ca. 5:45 min/km, über 90 % HFmax |
| Fr.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Sa.  | 15 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| So.  | 50 km EDL, Alternativ: Trainingsultra über 50 km im EDL-Tempo! | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>7. Woche (60 km, Tapering)</b>                |  |                                  |
| Mo.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Di.  | 10 km IDL  | Ca. 6:20 min/km, 80-85 % HFmax   |
| Mi.  | 10 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| Do.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Fr.  | 20 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| Sa.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| So.  | 20 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| <b>8. Woche (126 km, Tapering und Wettkampf)</b> |  |                                  |
| Mo.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Di.  | 10 km EDL  | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| Mi.  | 8 km EDL   | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| Do.  | Ruhetag/Alternativtraining                                     |                                  |
| Fr.  | 5 km EDL   | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| Sa.  | 3 km EDL   | Ca. 7:00 min/km, 75-80 % HFmax   |
| So.  | 100 km-EDL-Wettkampf   | Ca. 7:10 min/km = 11:56:40 h     |

# LOSLAUFEN!

## Eine Runde mit André Collet



Foto: Gisela Maubach

Wer sich für den Ultralangstreckenlauf interessiert, dem ist der Name André Collet ein Begriff. Der Aachener gehört seit weit über einem Jahrzehnt zu den dominierenden Läufern auf den Überdistanzstrecken. Der zweifache Deutsche Meister und Altersklassen-Doppelweltmeister lebt seinen Sport und setzt sich immer neue Ziele. Der 48-Jährige gelernte Steinmetz und Bildhauer entdeckte bereits in jungen Jahren seine Begeisterung für den Ausdauersport und für das lange Laufen im Besonderen. Collet gilt als Stehaufmännchen, das sich auch von Rückschlägen und Verletzungen nicht aus dem Konzept bringen lässt.

### Was wolltest du als Kind werden?

Pilot, Musiker

### Was war dein Lieblingsfach in der Schule?

Physik und Sport

### Was magst du an dir am meisten und was am wenigsten?

Körper, Sensibilität / Rastlosigkeit, Sensibilität

### Worauf bist du besonders stolz?

Ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit habe ich einem Menschen geholfen

### Wofür oder wem bist du dankbar?

Meinen Eltern für meinen Körper, der mir meinen Sport ermöglicht und meiner Frau, die voll „hinter“ mir steht.

### Welchen Traum möchtest du dir noch erfüllen?

Auf die Torwand im Sportstudio schießen

### Was ist dir eine Sünde wert?

Was verboten ist und Spass macht

### Stadt oder Land?

Land



**Hund oder Katze?**

Katze

**Deine Lebensmaxime ist ...?**

Nach vorne schauen, und das Beste aus jeder Situation zu machen.

**Bei welcher Sportveranstaltung wärs du gern dabei gewesen?**

Ich war bei den Veranstaltungen, zu denen ich hin wollte

**Was oder wer hat dich zuletzt beeindruckt?**

Die vielen jungen Menschen, die für ihre Zukunft demonstrieren. Sportlich: Die – free solo – Besteigung des El Capitan

**Mit welcher berühmte Persönlichkeit – lebendig oder tot – würdest du gern mal eine Runde laufen und warum?**

Dalai Lama – so könnte man sich auf Augenhöhe unterhalten oder nichts sagen und spüren.

**Wer sind deine Helden\*innen aus Literatur und Kino?**

Bond ... James Bond

**Welche Musik hörst du besonders gern?**

Norah Jones, John Lennon, Radiohead ...

**Welches Buch liegt gerade auf deinem Nachttisch?**

Nachttisch 1: Marco Polo – Der Besessene  
Nachttisch 2: Der Marsianer

**Wo bist du am liebsten, wo ist es am schönsten?**

Strand – Überall kann es schön sein, meist ist es ein flüchtiger Moment den man erkennen muß.

**Was hältst du für die wichtigste Erfindung der letzten 100 Jahre?**

Die Knautschzone

**Drei Sachen für deine einsame Insel?**

Rum, Zigarre, Hängematte

**Was hast du dir zuletzt Schönes gekauft?**

Wiederverwendbarer Café to go Becher

**Worüber kannst du lachen, worüber nicht?**

Frei nach dem Motto: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Nicht, wenn man sich über andere Lustig macht ... Ausnahme Trump

**Wovor hast du Angst?**

Spinnen

**Was ist schwerer, Anfangen oder Aufhören?**

Schwierig ... Beides kann unterschiedlicher nicht sein ist aber auch so unvergleichlich miteinander verknüpft und einander abhängig.

**Woran glaubst du?**

Glauben ist nicht wissen, aber sehr wichtig um erfolgreich zu sein. Ich glaube, dass jeder Mensch eine besondere Kraft in sich trägt. In extremen Situationen zeigt sie sich, und schon weiß man es.

**Der Sinn des Lebens ist ...?**

Mit der uns zur Verfügung stehenden Logik ist das nicht schlüssig zu erklären. Es gibt wohl keinen übergeordneten Sinn. Weitermachen und versuchen glücklich zu sein mit Rücksicht auf andere und zukünftige Generationen ist eher meine/unsere Aufgabe.

# SAG NIEMALS (K)NIE ...

Ich liebe und lebe das Laufen. Eine Knie-OP zwang mich zu einer längeren Pause. Aufhören kam für mich aber nicht infrage.  
Ein Erfahrungsbericht von Jörg Valentin.

**E**in Läuferleben kann so schön sein, wenn da nicht Verletzungen oder sogar Verschleiß von Gelenken das geliebte Hobby zur Qual werden lassen. Wer wie ich jahrzehntelang intensives Laufen betrieben hat, muss damit rechnen, dass irgendwann einmal der Körper in den Streik tritt und sich gegen die Belastung wehrt. Bis an die 160 Kilometer in der Woche und in Spitzenzeiten auch einmal etwas mehr kann eben nicht über Jahre als Basis gehalten werden. Wenn man zudem kleinere Wehwehchen nicht ernst nimmt, ansteigenden Schmerz ignoriert und medizinische Ratschläge in den Wind schlägt, dann steht man irgendwann vor der Entscheidung, ganz mit dem Laufen aufhören zu müssen oder sich einer Komplettsanierung zu unterziehen. Da gilt es, die Risiken gut zu

überdenken und die Vor- und Nachteile einer Operation abzuwägen. Man sollte in jedem Fall eine zweite ärztliche Meinung einholen und sich mit den möglichen Folgen vertraut machen. In meinem Fall waren alle möglichen Therapien versucht worden und der Knieschaden irreparabel. Um es kurz zu machen: entweder Knieprothese oder für den Rest des Lebens humpelnd und mit Schmerzen durch die Gegend vegetieren. Optionen gab es keine mehr. Der Knorpel im Kniegelenk war nicht mehr vorhanden. Durch die jahrelangen Fehlbelastungen beim Laufen war der Knorpel praktisch vom Knochen heruntergefressen worden. Knochenödeme am Ober- und Unterschenkelknochen waren die schmerzhafteste Folge. Die Kernspintomografieaufnahmen konnten eindeutiger nicht sein.



Hightech-Medizin: Bei einem künstlichen Kniegelenk wird der geschädigte Gelenkknorpel des Kniegelenks ersetzt.

Foto: Phel - stock.adobe.com



Ich muss eingestehen, dass mir der Entschluss, mich für eine Operation zu entscheiden, alles andere als leicht gefallen ist. Da gehen einem viele Gedanken durch den Kopf und nicht alle sind positiv besetzt. Zuerst einmal sollte man sich darüber im Klaren sein, dass eine Knieoperation und die Folgen mindestens drei Monate Einschränkungen im normalen Tagesablauf zur Folge haben. Mir kam es dabei sicherlich zugute, dass ich relativ leichtgewichtig bin und mein Herz-Kreislauf-System mit einem Ruhepuls weit unter 40 Schlägen/Minute immer noch auf „Sportlichkeit“ getrimmt war. Dazu sollte man zu seinem behandelnden Arzt grenzenloses Vertrauen haben. Der Operateur sollte sein ärztliches Handwerk schon verstehen. Dr. Bernd Stuckmann vom Allgemeinen Krankenhaus (AKK) im westfälischen Hagen ist ein solcher Köhner. Der Chefarzt der Orthopädie transplantiert seit vielen Jahren erfolgreich Gelenkersatz. Neben der eigentlichen Diagnose gehört für den Mediziner eine ausführliche Verlaufsbeschreibung der Operation einschließlich weiterer Therapie- und Rehabilitationsmöglichkeiten zum Standard. Das Thema Sport mit Knieprothese rückt dabei bei der Planung von Behandlung und

anschließender Rehabilitation zunehmend in den Vordergrund. Das Material für die Prothesen wird immer besser, ebenso wie der Anspruch der Patienten, nach erfolgreicher Operation wieder maßvoll Sport betreiben zu können. Mittlerweile werden immer jüngere Patienten mit einer Knieprothese versorgt. Aber auch ältere Patienten haben zunehmend höhere Ansprüche an Lebensqualität und Beweglichkeit ihrer Knieprothese. Bei der Operation des künstlichen Gelenks wird nichts dem Zufall überlassen. Mithilfe von Computertechnik setzt der Operateur das Knie-TEP (Totalendoprothese) punktgenau an die richtige Stelle. Die Knie-OP zur Implantation des neuen Kniegelenks wird heute zumeist minimalinvasiv und so schonend wie möglich durchgeführt. Weichteile, wie Muskeln, Sehnen und Gewebe, gilt es dabei möglichst nicht in Mitleidenschaft zu ziehen.

## PROZESS DER REVITALISIERUNG

Bei Dr. Stuckmann beginnt die Mobilisation nach der OP oft schon am Folgetag. Haben die Patienten am OP-Tag selbst noch mit den Auswirkungen des intensiven Eingriffs und der Narkose zu kämpfen, wird spätestens ab

dem zweiten Tag mit der Bewegungsschiene Beugung und Streckung trainiert. Als weitere Hilfsmittel neben den obligatorischen Krücken dienen dabei auch Gehwagen und Laufbarren. Mir hat bei diesem Prozess der Revitalisierung auch die Schmerztherapie geholfen. Dazu zählen Medikamente, die schmerz- und wundlindernd die ersten Tage nach dem Eingriff erträglich gemacht haben. Begleitend mit Lymphdrainage und Physiotherapie, werden schon im Krankenhaus wichtige Voraussetzungen geschaffen, um den weiteren Heilungsprozess zu beschleunigen. Im AKK werden die Patienten zumeist nach 10-12 Tagen entlassen, um dann in der anschließenden dreiwöchigen Reha Beweglichkeits- und Gangschulung weiter aufzutrainieren. Diese frühe Mobilisierung und Rehabilitation des Knies ist aber die eigentliche und entscheidende Stufe, die der Patient nach einer Knieprothesenoperation auf sich nehmen muss, um später eine gute und für sich selbst zufriedene Lebensqualität zu erreichen. Ich selbst bin schon nach sechs Tagen aus dem Krankenhaus entlassen worden. Der Mobilitäts- und Beweglichkeitszustand als auch der abnehmende Wundschmerz ließen eine solch frühe Übersendung in die Reha zu. Das ist aber keinesfalls in jedem Fall zu empfehlen. Da sollte man auf den Rat und die Erfahrung seines behandelnden Mediziners vertrauen.

Bei der sich anschließenden Reha hat man dann die Wahl zwischen einer ambulanten oder stationären Reha. Dort steht die Gangschulung mit Krücken, Training an Geräten, Physiotherapie, Lymphdrainage, Wassergymnastik (wenn es die Wunde zulässt) auf dem Tagesplan. Quälen einen in den ersten Tagen des Aufenthalts oft noch Selbstzweifel, ob die Entscheidung richtig war, sich operieren zu lassen, geht es spätestens ab der zweiten Woche spürbar aufwärts. Die Lebensgeister und das Selbstvertrauen kommen zurück. Nach dem Ende der Reha-Maßnahmen ist das Kniegelenk in fast allen Fällen schmerzfrei geworden. Bestimmte Bewegungen, wie Treppensteigen, müssen mit dem künstlichen Kniegelenk danach sorgfältig wieder eingeübt

werden. Zementfreie Knieprothesen dürfen nach 6-8 Wochen wieder voll belastet werden. Bei einem künstlichen Kniegelenk liegt die Haltbarkeit mittlerweile bei 15-20 Jahren.

### 3 X 100 M NACH 12 WOCHEN

Ob danach auch wieder Sport aufgenommen werden darf, darüber streiten die Mediziner und Gelehrten. Aber in der jüngeren Vergangenheit haben sich diejenigen Orthopäden und Sportmediziner mit ihrer Meinung durchgesetzt, die sich für ein moderates Sporttreiben

und damit auch Laufen einsetzen. Die oftmals vertretene Ansicht, dass das Kunstgelenk durch Bewegung nur abgenutzt wird, ist so sicher nicht richtig. Viele Belastungen für das Kunstgelenk ebenso wie für das natürliche Gelenk kann der Körper durch starke

Muskulatur und gute Führung des Gelenks vermindern: Das Kunstgelenk profitiert von den gleichen Kompensationsmechanismen einer gut ausgebildeten Muskulatur wie das natürliche Gelenk.

Für mich selbst habe ich schon frühzeitig – in Absprache mit meinem Arzt – entschieden, wieder mit dem Laufen zu beginnen. Laufen bedeutet mir sehr viel, Laufen bedeutet mir Lebensqualität. Laufen ist für mich Entspannung vom alltäglichen Stress. Bisher habe ich die Entscheidung nie bereut. Nach dem Start mit 3 x 100 m nach 12 Wochen war ich neun Monate nach der OP schon bei 50 Minuten angekommen. Mittlerweile sind fast vier Jahre nach der Knieoperation vergangen und ich laufe wieder täglich, als wenn nichts geschehen wäre. Das Tempo spielt für mich nur eine untergeordnete Rolle. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Sogar drei Wettkämpfe habe ich mit dem Knie-TEP bestritten. Das alles schmerz- und problemfrei. Ich will hoffen, dass das auch so bleibt. Denn wie hat es schon mein Arzt Dr. Bernd Stuckmann so treffend formuliert: „Ein Drittel macht der Operateur, ein Drittel ist es die Reha und der Rest ist Willen und Balance des Patienten, die den Erfolg der OP ausmachen.“ Und wahrlich, Dr. Stuckmann hat recht!

**„Bei einem künstlichen Kniegelenk liegt die Haltbarkeit mittlerweile bei 15-20 Jahren.“**

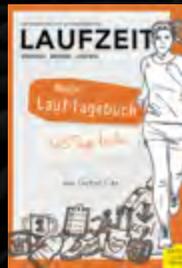
# LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN



JETZT 6 AUSGABEN FÜR NUR  
**28 €/JAHR ABONNIEREN**  
UND GRATIS LAUF-TAGEBUCH  
SICHERN\*

◀ JETZT DIREKT HIER  
BESTELLEN:  
[mmurl.de/lzabo](https://mmurl.de/lzabo)



LAUFZEIT

LAUFZEIT  
#110

**JETZT AN IHREM KIOSK  
ODER UNTER LAUFZEIT.DE**



**DIE NEUE  
LAUFZEIT.**

**100 SEITEN.  
SCHÖNER.  
BESSER.  
ANDERS.**

**NEU**

Informationspflichten finden Sie unter: <https://www.dersportverlag.de/datenschutz>

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b der EU-DSGVO.

Die Verarbeitung Ihrer Daten ist für die Erfüllung des Vertrags oder zur Durchführung von vertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Antrag Ihrer Person erfolgen (Bestellung Abonnement/Einzelhefte), Ihre Bestelldaten, Namen, Anschrift, ggf. Bankverbindung, Telefon oder E-Mail-Adresse geben wir an das von uns zur Ausführung von Aboservice und Versand beauftragte Unternehmen (hier: Einhard Verlag, Aachen) weiter.

\* Nur solange der Vorrat reicht; Abopriemienversand nur innerhalb Deutschlands. Aboversand innerhalb Deutschlands frei (Auslandspreise auf Anfrage)

## IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag: Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

Tel.: (02 41) 9 58 10-0, Fax: (02 41) 9 58 10 10

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

Internetadresse: [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



Member of the World Sport

Publishers' Association (WSPA)

Redaktion: Andreas Mann & Jörg Valentin

Satz & Gestaltung: Andreas Mann

Anzeigenkoordination: Jörg Valentin

Tel.: (02339) 9 11 15 55

E-Mail: [anzeigen@m-m-sports.com](mailto:anzeigen@m-m-sports.com)

Titelfotos: [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Hinweise: Der Kalender sowie alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb ist ohne Zustimmung des Verlags strafbar. Die in diesem Kalender erwähnten Übungen und Trainingsprogramme wurden nach bestem Wissen und Gewissen entwickelt und zusammengestellt, jedoch können wir keine Haftung für durch während und/oder nach der Ausübung auftretende Beeinträchtigungen jeder Art nehmen. Berichte und Veröffentlichungen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder.

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine und Meldeadresse nach Angaben der Veranstalter.



Jetzt **LAUFZEIT**  
selbst lesen oder  
verschenken und  
damit **10 Bäume**  
pflanzen.



Alle Angebote unter:  
[united-kiosk.de/laufzeit](https://united-kiosk.de/laufzeit)

**Mehr zur Aktion Magazines for Future und unseren Partnern:**

Unser Magazin beteiligt sich an der Kampagne Magazines For Future: Gemeinsam mit unseren Freunden von [united-kiosk.de](https://united-kiosk.de) und Eden Reforestation Projects werden überall auf der Welt 10 Bäume gepflanzt, sobald Sie ein Abo auf [united-kiosk.de](https://united-kiosk.de) abschließen.

Laufen  
Walking  
Nordic Walking  
Leichtathletik



# Von Läufern für Läufer

✚ **Dortmund** Kaiserstraße 22  
44135 Dortmund

✚ **Duisburg** Sternbuschweg 194  
47057 Duisburg

✚ **Düsseldorf** Roßstraße 69  
40476 Düsseldorf

✚ **Essen** Rüttenscheider Str. 184  
45131 Essen

✚ **Hilden** Schwanenstr. 11  
40721 Hilden

✚ **Kleve** Ringstraße 35  
47533 Kleve

✚ **Krefeld** Rheinstr. 39  
47799 Krefeld

✚ **Moers** Xantener Straße 26c  
47441 Moers

✚ **Mönchengladbach** Stepgesstr. 48  
41061 Mönchengladbach

✚ **Neuss** Adolf-Flecken-Straße 6  
41460 Neuss

✚ **Siegburg** Mühlenstraße 50  
53721 Siegburg

✚ **Wuppertal** Friedrich-Ebert-Str. 87  
42103 Wuppertal

 **bunert**  
*Der Laufladen*

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