

Laufkalender 2025



www.laufkalender-bb.de

Kostenlos!

Berlin- Brandenburg

Alles auf einen Blick: Termine,
Startorte und Meldeadressen



LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

LUNGE Lauf- und Bequemschuhe sind

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



ENGINEERED IN GERMANY



LUNGE
GERMANY



www.lunge.com

Laufboom nach Corona

Nahezu überall in Stadt und Land verzeichneten die Laufveranstalter 2024 zunehmende Teilnehmerzahlen. Vergessen sind die schmalen Starterfelder und Absagen in den Jahren der Corona-Pandemie. Der 50. BMW BERLIN-MARATHON stieß im Jubiläumsjahr mit über 50.000 Läuferinnen und Läufern in ganz neue Dimensionen vor. Die nächste Auflage muss, wie schon in den letzten Jahren, unter Zehntausenden Bewerbungen um einen Startplatz ausgelost werden. Der bevorstehende Generali Berliner Halbmarathon im April 2025 ist bereits seit Monaten ausverkauft.

Doch keine Angst – es gibt ja noch die vielen Kleinen und Kleinsten. Allein im vorliegenden Terminkalender halten wir 219 Startgelegenheiten aus Berlin und Brandenburg sowie noch einige überregionale Läufe bereit. Obwohl hier und da Läufe verschwinden, kommen doch mehr hinzu. Auch für 2025 stehen mit dem 1. Oranienburger Stundenlauf der LG Oberhavel und dem 1. Silvesterlauf der Laufpartner Premieren ins Haus. So konnte die diesjährige Kalender-Ausgabe zum Vorjahr zulegen. Zahlreiche kleinere Läufe, die auf das private Engagement von Laufenthusiasten zurückgehen, schießen wie Pilze aus dem Boden. So wird es bestimmt noch einige geben, die nicht den Weg in die Terminübersicht gefunden haben. Kann ja noch werden.

Übrigens präsentieren wir nunmehr die 20. Auflage des beliebten Laufkalenders in handlichem A5-Format. Keiner hätte anfangs daran gedacht, dass er solch hohen Zuspruch erfahren würde. Das ermutigt zum Weitermachen. Wobei sich die Recherchen immer schwieriger gestalten. Daher sind wir bis Ende November für jede Info zum Veranstaltungstermin des Folgejahres dankbar. Gern per E-Mail an lauftermine@ww-sport.de. Allen Leserinnen und Lesern einen guten Start ins Laufjahr 2025!

Euer Wolfgang Weising

Inhalt

Cup- und
Serienläufe..... 4/6-7

Termine.....

Januar..... 8
Februar..... 10
März..... 16
April..... 20
Mai..... 29
Juni..... 41
Juli..... 46
August..... 46
September..... 48
Oktober..... 55
November..... 61
Dezember..... 62

Redaktionelles

Madeira Trail-
running-Camp ... 13

Laufende Inklusion:
Berlin, Ostseebad
Dierhagen..... 22

WM im Biathlon-
Orientierungs-
lauf..... 28

Loofen und
Schwoofen in
Wandlitz..... 50

Müggelsee-
Halbmarathon.... 54

Ansprechpartner
LA-Verbände 66

Impressum..... 66



Berliner Läufercup 2025



Cuplauf-Nr.	Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Hauptlauf	Webseite
1	12.01.2025	Winterlaufserie (2. Lauf)	BSV 1892	15 km	www.bsv1892-leichtathletik.de
2	02.03.2025	Lauf im Britzer Garten	Neuköllner SF	10 km	www.nsf-la.de/britzer-garten-lauf/ausschreibung
3	29.03.2025	Pankower Frühlingslauf	Kissingen SV	12,5 km	www.ksv-90.de
4	04.05.2025	Jedermannlauf Hermsdorf	VfL Tegel	10 km	www.leichtathletik.vfl-tegel.de
5	10.05.2025	Stundenlauf im Steinbergpark	Teamwork Sport + Event	Stundenlauf	www.run.teamwork-sportevents.de
6	28.05.2025	Steglitzer Volkslauf	TuS Lichterfelde	6 km	www.tusli.de/leichtathletik/veranstaltungen
7	04.06.2025	Tag des Laufens im Olympiapark	BLV	10 km	www.leichtathletik-berlin.de
8	22.06.2025	Nordberliner Zugspitzlauf	Teamwork Sport + Event	12 km	www.run.teamwork-sportevents.de
9	13.07.2025	Havellauf am Großen Wannsee	Pro Sport Berlin 24	13,7 km	www.psb24-laufteam.de
10	20.07.2025	Hohenschönhauser Gartenlauf	LC Ron Hill	5,7 km	www.lc-ron-hill.de
11	06.09.2025	Lauf durch den Volkspark Rehberge	Teamwork Sport + Event	10,5 Km	www.run.teamwork-sportevents.de
12	18.10.2025	Volkscrosslauf Zehlendorf	TuS Lichterfelde	10 km	www.tusli.de/leichtathletik/veranstaltungen
13	30.11.2025	Herbstwaldlauf Tegeler Forst	SC Tegeler Forst	11 km	www.sc-tegeler-forst.de

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.leichtathletik-berlin.de/berliner-laeufercup



**GUTSCHEIN
KOSTENLOSES
BLUTLABOR**
IM WERT VON 30,- EUR
bei Buchung einer
sportmedizinischen
Untersuchung

Mit unseren Checks läuft's einfach besser!

Sport-Gesundheits-Checks für alle Leistungsniveaus



Sportmedizin macht Ihr Training effektiver

Unser sportmedizinisches Know-how hilft Ihnen, Trainingsfehler zu vermeiden und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit individuellen Checks ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheits- und Leistungszustand, gesundheitliche Risikofaktoren sowie versteckte Potenziale.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch geben Ihnen unsere Sportmedizinerinnen und -mediziner Trainings-, Ernährungs- und Gesundheitstipps.

Gesundheitssport schafft Ausgleich

Der Sport-Gesundheitspark Berlin bietet Ihnen außerdem eine große Auswahl an Ausgleichs- und Athletiktraining. Trainieren Sie an unseren Standorten in Wilmersdorf, Zehlendorf, Hohenschönhausen, Wedding oder Charlottenburg mit sportwissenschaftlicher Betreuung und ergänzen Sie damit Ihr Training optimal.

Zentrum für Sportmedizin im Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Charlottenburg (Olympiapark) ☎ 030 81 81 20
Hohenschönhausen (Sportforum) ☎ 030 72 626 720

www.zentrum-sportmedizin.de



Besuchen Sie
unsere Website!

Unsere Angebote

- **Lauf-Check:**
Gesundheits-Check
und Leistungsdiagnostik
(Spiroergometrie) auf
dem Laufband
- Marathon-Check
- Computergestützte
Lauf- und Ganganalyse
- internistisch-kardiologischer
und orthopädischer Status
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Ultraschall-Untersuchungen
- Blutlabor
- Feldtests für Mannschaften
- Sondertarife für Gruppen

**Zentrum für
Sportmedizin**

Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.



Leichtathletik-Verband Brandenburg e. V. Brandenburg-Cup der Läufer 2025

Datum	Zeit	Bezeichnung	Ort	Veranstalter	Wertungstrecken (km)	
					Männer (Frauen)	Jugend (Schüler)
					M65-M85 (W20-W65)/(W60-W85)	U18-U20 (U14/U16) (U10)
02.03.	09.00	16. Frauenseelauf KIEZ Frauensee	15754 Heidesee Weg zum Frauensee 1	WSG 81 Königs Wusterhausen www.laufen-in-kw.de	7,5 (7,5)/(7,5)	3,5 (3,5) (3,5)
29.03.	11.00	10. Störtzsee Lauf "Störtzland"	15337 Grünheide Am Störtzsee	Laufkultur www.hatri-schlegel.com	5 (5)/(5)	2 (2)
12.04.	10.00	43. Fontane - Lauf Grundschule Rauhen	15518 Rauhen Schulstr. 3	SG Rauhen 1951 www.sg-rauhen1951.de	5 (15)/(6)	5 (5) (2,5)
26.04.	10.00	42. Lychener Seelauf Sporthalle an der Panwitz-Grundschule	17279 Lychen Panwitzallee	Lychener-Seen-Lauf Verein www.lychener-seenlauf.de	8,5 (15,5)/(8,5)	8,5 (3) (3)
03.05.	09.30	44. Werbellinseelauf Seezeit-Resort	16247 Joachimsthal	Eberswalder Sportclub www.werbellinseelauf.de	6 (12)/(6)	6 (4) (2)
24.05.	10.00	43. Wittstocker Below-Gedenk-und Heidelauf Stadion des Friedens Wittstock	16909 Wittstock	LC Dosse Wittstock www.lc-dosse-wittstock.de	8,3 (8,3)/(8,3)	3 (3) (1,5)
07.06.	15.30	30. Luckenwalder Turmfestlauf Stadzentrum	14943 Luckenwalde	LLG Luckenwalde www.lig-luckenwalde.de	10 (10)/(10)	4 (4) (4)
14.06.	09.00	48. Lauf um den Senftenberger See Sporthalle Großkoschen	01968 Senftenberg OT Großkoschen	Lauf- und Skiclub Großkoschen www.lscgroskoschen.de	5,4 (10)/(5,4)	5,4 (3,2)
21.06.	09.00	5. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf OSZ Sportplatz	16761 Hennigsdorf Berliner Str. 78	SV Stahl Hennigsdorf www.hennigsdorfer-citylauf.de	5 (5)/(5)	3 (2)
13.09.	14.00	32. Dabendorfer Herbstlauf Sportplatz Goethestr.	15806 Zossen OT Dabendorf	MSV Zossen 07 www.msvzossen07.de	8 (8)/(8)	4 (4) (4)
14.09.	09.30	23. Zeuthener Jedermannslauf Max Liebermann Str. 36	15738 Zeuthen	ASV Zeuthen www.asv-zeuthen.de	5 (10)/(5)	5 (5) (1,5)
28.09.	10.00	18. Nordahl-Grieg-Gedenklauf Maxim-Gorki-Gesamtschule Kleinmachnow	14532 Kleinmachnow Förster-Funke Allee 106	RSV Eintracht 1949 www.maxim-gorki-gesamtschule.kleinmachnow.de	7 (10,5)/(7)	7 (3,5) (3,5)
04.10.	10.00	36. Kurparklauf Jahn Stadion	16259 Bad Freienwalde	Athleticon '97 Bad Freienwalde www.athleticon97.de	7,5 (7,5)/(7,5)	5 (5) (1)
12.10.	09.45	36. Storkower See Lauf Europaschule Storkow	15659 Storkow (Mark) Theodor-Fontane-Straße 23	TV Fürstenwalde 1990 www.tv-fuerstenwalde.org	8 (15)/(8)	8 (4) (4)
18.10.	10.00	25. Prignitzer Moormeile Karthanelle	19336 Bad Wilsnack Mühlenstraße 23	SV Prignitz Bad Wilsnack/Legde www.moormeile.de	7,8 (12,4)/(7,8)	7,8 (3) (3)

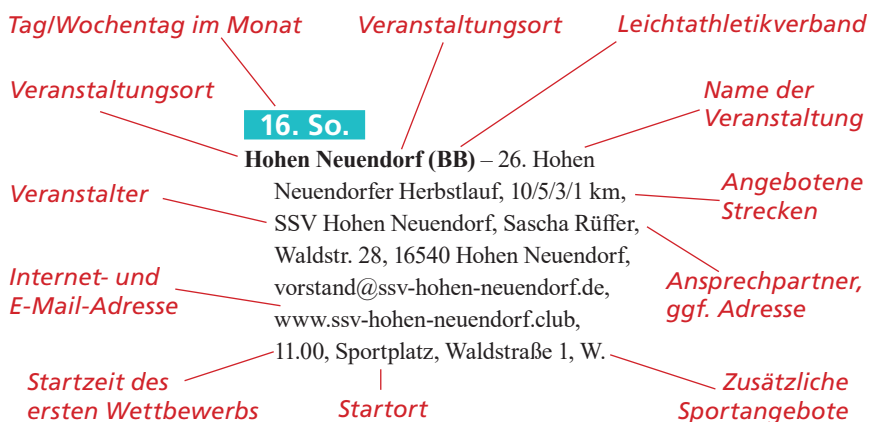
Teilnahmebedingungen sind nachzulesen im Internet unter: www.leichtathletik-verband-brandenburg.de
Im Kalender gekennzeichnet mit (BBC)

Weitere Cup- und Serienläufe

Neben den Läufen des Berlin- und Brandenburg-Cups, die in Partnerschaft mit den Leichtathletik-Verbänden und Sponsoren organisiert werden, gibt es zahlreiche weitere regionale Cups und Serienläufe. Zu folgenden weiteren Cup-Veranstaltungen finden Sie auf den dazugehörigen Internetseiten konkrete Informationen:

- Barnimer Sparkassen-Lauf-Cup (www.barnimer-sparkassen-lauf-cup.de)
- EMB Energie-Cup Oberhavel (www.emb-cup.de)
- e.dis Mittelmarkcup (www.mittelmarkcup.de)
- Niederlausitz-Cup (www.niederlausitzcup.de)
- Oder-Spree-Cup (www.kacees.de)
- Prignitz-Cup (www.prignitz-cup.de)
- Energie-Cup Teltow-Fläming (<https://tf-cup.de>)
- Sparkassen Lauf- und Walking-Cup (www.sparkasse-spreese-laufcup.de)

Das steht in einem Termineintrag



Die Angaben werden aus Platzgründen verkürzt wiedergegeben – Details bitte den Internetseiten bzw. Ausschreibungen entnehmen. Verwendete Streckenkürzel: M–Marathon, HM–Halbmarathon, VM–Viertelmarathon, W–Walking, NW–Nordic Walking, IL–Inline-Skater, RO/HB–Rollstuhlfahrer/Handbiker, F:–Fax. Auf die Bezeichnung „e.V.“ bei Vereinen wird verzichtet.

Mit * gekennzeichnete Orte weisen auf einen zu Redaktionsschluss noch nicht feststehenden Termin hin. Bitte auf den jeweiligen Internetseiten vor der Veranstaltung informieren.

Es wird keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen - bitte die Angaben ggf. auf den genannten Internetseiten überprüfen.

Januar

1. Mi.

Berlin (BE) – 53. Berliner Neujahrslauf, 4 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 12.00, Brandenburger Tor.

Forst/Lausitz (BB) – 44. Forster Neujahrslauf (kein Wettkampf), 5,4/2,2 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.30, Kreuzung C.A.Groeschke-Str./Badestr.

Stahnsdorf (BB) – Neujahrspaarlauf, 60/30 min, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich-Zille-Str. 32, 14532 Stahnsdorf, 017647665857, leichtathletik@rsv-eintracht1949.de, https://rsv-eintracht1949.de, 14.00, Sportplatz, Heinrich-Zille Straße 32.

5. So.

Berlin (BE) – 51. Winterlaufserie (1), 10 km, Berliner SV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

Caputh (BB) – Caputher Seelauf 2025, 10/5 km, Caputher SV 1881, Ernst Huenges, Str. der Jugend 23, 14548 Schwielowsee, 0172/3929301, seelauf@caputher-sv.de, www.caputher-sv.de/termine/caputher-seelauf-2025, 9.30, Sporthalle Caputh, Schulstraße.

11. Sa.

Berlin (BE) – 43. Pankower Pfannkuchenlauf, 6,5/2,3/1,2 km,

Kissingersportverein KSV 90, Geschäftsstelle, Binzstr. 61 c, 13189 Berlin, 030/47036156, ksv90-berlin@t-online.de, www.ksv-90.de, 10.00, Kissingenstadion, Forchheimer Str. 23.

12. So.

Berlin (BE) – 51. Winterlaufserie (2), (BC), 15 km, Berliner SV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

Berlin (BE) – 23. Tower-Run, 274 m/465 Stufen, TuS Neukölln, Konrad Beyer, 030/6612699, konrtad-beyer@t-online.de, http://tus-neukoelln.de, 11.00, Hochhaus, Fritz-Erler-Allee120, 12351 Berlin, Teilnehmerlimit 200!.

18. Sa.

Bernau (BB) – Winterlauf der Bernauer Lauffreunde, 9/6/3/1,7 km, Bernauer Lauffreunde, Frank Göritz/Steffen Dittrich, Küsterfleck 10, 16348 Wandlitz, 03337/425730, hallo@bernauer-lauffreunde.de, www.bernauer-lauffreunde.de, 11.00, Bernau-Waldfrieden, Gelände Barnim-Gymnasium.

25. Sa.

Burg (Spreewald) (BB) – 23. Frostwiesen-Lauf, 10 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@frostwiese.de, www.frostwiese.de, 10.00, Bootshaus Leineweber, W, NW.

Forst (Lausitz) (BB) – 82. Forster Neiße-Winterlauf, 20/10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830,

Laftermine Berlin-Brandenburg 2025
www.laufkalender-bb.de

DEINE LAUFEXPERTEN IN POTSDAM

authentisch - persönlich - zuverlässig

LAUFLADEN IN DER INNENSTADT



Du willst einen perfekten Laufschuh, mit dem es einfach läuft, du ein gutes Gefühl hast und mit dem du langfristig gesund und glücklich deine Kilometer machst?

Wir finden die optimale Lösung für deine individuellen Bedürfnisse – egal ob du gerade anfangen willst oder schon lange läufst.

TRAINING IN POTSDAM

Du willst wissen, wie du schöner, eleganter, effektiver, schneller, gesünder oder einfach nur „richtig“ läufst?

Bei uns lernst und machst du alles, was fürs Laufen wichtig ist - egal ob allein oder mit anderen zusammen und für jedes Niveau.



regel-
mäßige
Testevents

ALLES, WAS DU FÜR EIN SORGENFREIES LAUFEN BRAUCHST!

Laufschuhe & -bekleidung | Zubehör & Sportnahrung | Laufanalysen & individuelle Beratung | Lauf-, Kraft- & Stabilitraining | Firmentraining | Heilpraxis für Läufer



info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00,
Stadion am Wasserturm, W.

26. So.

Berlin (BE) – 52. Spandauer Winterwaldlauf, 10/7,5/5/2,5/1,25 km, VfV Spandau, Olaf Schuster, Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin, 030/3355126, leichtathletik@vfv-spandau.de, www.vfv-spandau.de, Pappelweg in 13587 Berlin Spandau.

Berlin (BE) – 51. Winterlaufserie (3), HM, Berliner SV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

Berlin (BE) – Plänterwaldlauf, 20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abcbz.de, www.abcbz.de, 10.00, Berlin Plänterwald, Baumschulenstrasse 1.

Burg (Spreewald) (BB) – 23. Frostwiesen-Lauf, 30/20/10/5/2 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@frostwiese.de, www.frostwiese.de, 10.00, Landhotel, W, NW.

Februar

16. So.

Berlin (BE) – 5. Berliner Valentinslauf, 10/5/3 km (Paarläufe), Ausdauerfreunde, PF 840116, 12531 Berlin, info@valentinslauf.de, www.valentinslauf.de, 10.40, Gärten der Welt, Blumberger Damm 44, W, NW.

Luckenwalde (BB) – 41. Luckenwalder Crosslaufserie (1), 9,3/5/2 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Str. des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Sportplatz Baruther Tor, An der Krähenheide.

22. Sa.

Forst (Lausitz) (BB) – 35. Forster 25-km-Lauf, 25/15/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Stadion am Wasserturm, W.

23. So.

Krausnick (BB) – 28. Krausnick-Bergelauf, HM/13/6/2 km, TSG Lübben 1965, Hubertus Schulz, Gubener Str.



Medaillen im (Spreewälder)Gurkenform gibt es beim Spreewaldmarathon. **Foto: Spreewaldmarathon**

Frostwiesen- LAUF

BURG
im Spreewald
25./26.01.2025

von Montag* Donnerstag um 20h-Punkt-Wartung* (Samstag)

Laufen
Wandern
Wandern



lausitz marathon

DEKRA Lausitzring
Festival KLETTWITZ

31. Mai 2025



Skaten
Langsboard
Rad-
Zeitfahren
Einzel
Paar
4er-Team
Laufen
Wandern
Einrad



SCHNEEGLÖCKCHEN LAUF ORTRAND

**21.-23. März
2025**

Laufen
Radeln
Wandern
Wandern



Weinlauf Ortrand

14. Juni 2025
Schwimmbad

Schwimmen
Spazieren
Wandern
Wandern
Joggen
Laufen



TANZEN



SPREEWALD MARATHON

*Auf der Suche nach...
Auf der Suche nach...
**24.-27. April
2025***

Brandenburgs größte
Sportveranstaltung

Laufen
Wandern
Wandern
Paddeln
Langsboard
Segeln
Renn &
Bike
Radeln
Stand up
paddling



20.

lausitzer seenland 100 Großbräsechen



Laufen
Segeln
Radeln
Wandern
Wandern
Langsboard
Tretroller
Wein-
Wandern
Rugby
& Biathlon

**5.16. Juni
2025**

Große Bierwurstschau im Seegebiet



Madeira Trailrunning-Camp 2025

10 Tage Trailrunning-Abenteuer mit professionellen Guides

Alle Infos: www.schulz-sportreisen.de/MAD24
Termin: 15.11. – 24.11.2025

Dem Alltag entfliehen, in der Natur laufen, Höhenmeter sammeln und dabei noch sinnvolle Technik- und Trainingstipps mitnehmen – das alles auf einer malerischen Insel mitten im Atlantik bei milden Temperaturen mit sympathischen Guides. Klingt gut? Dann seien Sie dabei, bei unserem Madeira Trailrunning-Camp vom 15. bis 24. November 2025.

Westlich von Afrika im Atlantik liegt Madeira. Geprägt durch den milden Atlantikeinfluss und ganzjährig angenehme

und die frische traditionelle Küche auf Madeira bieten Trailläufern an sich schon alles, was man braucht. Für die passenden Guides, Hotels und die Logistik sorgen wir, schulz sportreisen.

Mit professionellen Guides zu Ihrem Ziel

Neben Trailenthusiast Stefan Utke vom Team schulz sportreisen sind Luis Fernandes und Ricardo Gouveia als lokale Guides und Trainer vorgesehen. Ricardo



Linke Seite: Oberhalb von Porto Moniz. Diese Seite: Auf jedem Trail gibt es immer wieder Überraschungen – auch beim Wetter.

Temperaturen bezaubert Madeira mit einer vielfältigen, subtropischen Vegetation und verschiedensten Landschaftsformen, welche sich dem Besucher erst beim Laufen richtig offenbaren. Ideale Trailrunning-Routen mit allen Schwierigkeitsgraden machen die Insel zu einem wahren Eldorado für Trailrunner.

Traumhaften Höhenwege, technische Singletrails, atemberaubende Ausblicke

gewann bereits sechs Mal die portugiesische Meisterschaft im Vertical Kilometer. Luis zählt zu den besten Trailläufern der Welt und gewann unter anderem bereits den berühmten Madeira Island Ultra Trail (MIUT). Beide sind gebürtige Madeirer, sprechen fließend Englisch und gehören noch immer zum portugiesischen Nationalteam. Ob bergauf, bergab oder im flachen Gelände, von den drei Guides

kann man sich jede Menge wertvolle Tipps und Tricks abholen. Zudem bieten sie Technik-Training mit Trailrunning-Stöcken, Ernährungstipps und Grundlagentraining in den Bereichen Mobility und Stabilisation an.



Komfortable Hotels zum Wohlfühlen

Der Norden der Insel ist für seinen Weinanbau und seine Ruhe bekannt. Umrahmt von Weinreben auf einer Höhe von 500 Metern über dem wilden Atlantik liegt die Quinta do Furão. In dieser Wohlfühloase mit sensationellem Weitblick auf die Berge und das Meer verbringen Sie die ersten fünf Nächte unseres Trailrunning-Camps. In Porto Moniz, dem Ort, welcher für seine Natur-Schwimmbecken am Meer bekannt ist, werden Sie vier wei-

tere Nächte im schönen Aqua Natura Bay Hotel übernachten. Beide Hotels zeichnen sich durch eine qualitative hochwertige lokale Küche aus. Neben Indoor- und Outdoor-Pools bieten die Hotels einen Fitness-Raum sowie genügend Platz für Ruhe und Entspannung.

Oben: Spektakuläre Ausblicke. Unten: Mit Trail-Guide Luis kommt der Spaß nicht zu kurz. Fotos: schulz sportreisen.



2025

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

1. Januar 2025

52. Berliner Neujahrslauf

6. April 2025

44. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

➔ nur noch Charityplätze

27. April 2025

1. Goethe.Kultur.Lauf in Weimar

17. Mai 2025 Jubiläum!

40. Berliner Frauenlauf

22. Mai 2025

9. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

03.-05. Juni 2025

24. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

22. Juni 2025

9. SwimRun Rheinsberg

28. Juni 2025

3. Hiking Hero – SCC Wanderevent

26. Juli 2025

33. adidas Runners City Night

24. August 2025

47. Die Generalprobe - Berliner Straßenlauf

20. September 2025

2. GENERALI 5K

21. September 2025

51. BMW BERLIN-MARATHON

31. Dezember 2025

49. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten



41, 15907 Lübben, 03546/220576, tsgluebben65leichtathletik@web.de, www.berlin-timing.de, 10.00, Alte Schule, Schulstraße 5.

Luckenwalde (BB) – 41. Luckenwalder Crosslaufserie (2), 11/7,4/2 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Str. des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Hinter Werner-Seelenbinder-Stadion, Straße des Friedens 42.

www.nsf-la.de, Sangerhauser Weg, NW.

Heidensee (BB) – 16. Frauenseelauf (BBC), 30/15/7,5/3,5 km, WSG 81 Abteilung Leichtathletik, Matthias Köpke WSG 81 KW, Am Amtsgarten 10, 15711 Königs Wusterhausen, 0173/6391734, info@laufen-in-kw.de, www.leichtathletik-kw.de, 9.00, KiEZ Frauensee, Weg zum Frauensee 1.

Luckenwalde (BB) – 41. Luckenwalder Crosslaufserie (3), 10,1/7,2/'2,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Str. des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Friedrich-Gymnasium, Parkstr. 59.

März

1. Sa.

Berlin (BE) – Cross Rund um die Kaulsdorfer Seen, 12,5/6 km, Kaulsdorfer OLV, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung25@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

Neuenhagen (BB) – 30. Neuenhagener Crosslauf, 5,5/3,4/2,1/1,3/0,7 km, SG Rot-Weiß Neuenhagen, Frank Hinz, Waldfriedenstr. 28, 15370 Petershagen, 0176/89239142, fhz.hinz@web.de, www.sg-rot-weiss-neuenhagen.de, 10.00, Gelände der Trainierbahn Neuenhagen, Hönower Chaussee Ecke Entrichstr.

2. So.

Berlin (BE) – 34. Lauf im Britzer Garten (BC), 10/5,5/3/1 km, NSF Berlin, Thomas Lütke, 0163/9872043, info@nsf-la.de,

9. So.

Luckenwalde (BB) – 41. Luckenwalder Crosslaufserie (4), 10,1/7,2/'2,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Str. des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Friedrich-Gymnasium, Parkstr. 59.

15. Sa.

Erkner (BB) – 3. Seriencross in Erkner (Offener Seriencross MOL), 6,9/3,6/2,5/2/1,2/0,6 km, SG Chemie Erkner, Ulrike Fraikin, Lindenstr. 6B, 12589 Berlin, 0151/24040093, fraikin.ulrike@web.de, www.leichtathletik-erkner.de, 10.00, Parkplatz am Löcknitz-Idyll, Fangschleusenstr.

10. RUND UM DEN



Wir sehen uns am 23. März 2025

Halbmarathon, 10- und 5-Kilometer-Lauf

Ein wunderschöner Genuss-Lauf für die ganze Familie durch die Natur im Köpenicker Forst und natürlich rund um den Müggelturm im Südosten Berlins.

Start & Ziel: Strandbad Wendenschloss, Berlin.
Meldeschluss: 13. März 2025.

Nachmeldungen: 22./23. März 2025 vor Ort.

Alles zur Veranstaltung: www.mueggelturmlauf.de



LAUFZEIT
www.laufzeit.com

mt.media
mtmedia.de | ... da geht was



SCTF-EVENTSgGmbH

WWW.SCTF-EVENTS.DE

LUST AUF MEHR LAUF- EVENTS 2025?

29.03.

FROHNAULAUF

der Lauf in den Frühling

21.05.

IKK BB

BERLINER FIRMLAUF

am Brandenburger Tor

07.09.

HALBMARATHON IN REINICKENDORF

*familiärer Halbmarathon
im Berliner Norden*

TERMIN NOCH NICHT BEKANNT

RUN&BIKE

*im 2er Team durch
den Tegeler Forst*

27.09. / 18.10. / 08.11.

SÄGERSERIE

härteste Crosslauf-Serie in Berlin

IM NOVEMBER

LAUF IN DIE TROPEN

*Herbstlauf - inkl. Erholung
im Tropical Islands*

30.11.

HERBSTWALDLAUF

*unser traditioneller Jahresabschluss
mit Christstollen und Tee*

Alle Infos findet ihr
unter SCTFEVENTS:



16. So.

Berlin (BE) – 36. Lauf der Sympathie, 10/5x2 km, VfV Spandau, TSV Falkensee, Frank Neuer, Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin, 030/3355126, leichtathletik@vfv-spandau.de, www.laufdersympathie.de, 11.00, Parkplatz der Stadthalle Falkensee.

Kleinmachnow (BB) – 7. Dreilinden Ultra-Lauf 2024, 50/M/30/10 km, 6 h, Die Laufpartner, Humboldtring 102, 14473 Potsdam, 0172/3107045, info@dielaufpartner.com, www.dielaufpartner.com, 9.00, Albert-Einstein-Ring 1.

22. Sa.

Forst (Lausitz) (BB) – XXXVIII. Forster Gewichtslauf, 9,4/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Gemeindezentrum, Bohrau, W.

Ludwigsfelde (BB) – 21. Frühlingslauf, 9/6/1,6 km, Ludwigsfelder Leichtathleten, Uwe Manker, Str. der Jugend 30-32, 14974 Ludwigsfelde, 03378/2097820, ra-manker@t-online.de, http://llv-ludwigsfelde.de, 14.00, Sportplatz Siethen, Ebereschenallee.

Ortrand (BB) – 15. Schneeglöckchen-Lauf, 30/15/10/5/2/0,8 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, kontakt@schneeglocke.de, www.schneeglocke.de, 9.30, Pulsnitzhalle, W, NW.

23. So.

Berlin (BE) – 10. Rund um den Müggelturm, HM/10/5 km, WW-Sportveranstaltungen GmbH, W. Weising, Müggelschlößchenweg 38/1806, 12559 Berlin, 030/85714862, F: /85714863, anmeldungh@mueggelturm-lauf.de, www.mueggelturm-lauf.de, 10.00, Seebad Wendenschloss, Möllhausenufer 30.

Gehren (Heideblick) (BB) – 33. Teufelssteinlauf, 14,1/9,4/4,7/2,5 km, Luckauer Läuferbund, Mario

Hädicke, Berliner Str. 4, 15907 Lübben, 0162/2823066, anmeldung-llb@web.de, www.luckauer-laeuferbund.de, 11.00, Waldbühne Gehren, An der Waldbühne 1.

Strausberg (BB) – 30. Seriencross Märkisch-Oderland (4. Lauf), 4/3/2/1,6/1/0,6 km, KSC Strausberg, Jörg Oswald, Amselweg 12, 15537 Brandenburg - Grünheide (Mark), 033434/15410, web@leichtathletik-strausberg.de, www.ksc-strausberg.de, 10.00, Sport- und Erholungspark Strausberg, Sport- und Erholungspark 6.

29. Sa.

Berlin (BE) – 40. Pankower Frühlingslauf, 12,5/5/2,5/1,2/06 km, Kissingersportverein KSV 90, Geschäftsstelle, Binzstr. 61 c, 13189 Berlin, 030/47036156, ksv90-berlin@t-online.de, www.ksv-90.de, 9.30, Schönholzer Heide.

Berlin (BE) – 38. Frohnaulauf, 10/5/1,8/1,2 km, SC Tegeler Forst, Paul Murcha, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@sctf-events.de, 9.30, Sportplatz Schönfließer Str. 19.

Störztz (Grünheide) (BB) – XLIV. Internationaler 100 km - Lauf von Grünheide/Störztz, Deutsche Meisterschaften 100-km-Straßenlauf, 100/50 km/12h, LaufKultur, Gert Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstr. 11, 14547 Beelitz, 033204/61649, gesch45@gmx.de, www.harri-schlegel.com, 6.30, Vor dem Rezeptionsgebäude, Am Störztzsee.

Störztz (Grünheide) (BB) – 10. Störztzsee - Lauf (BBC), 10/5/2,3 km, LaufKultur, Gert Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstr. 11, 14547 Beelitz, 033204/61649, gesch45@gmx.de, www.harri-schlegel.com, 11.00, Vor dem Rezeptionsgebäude, Am Störztzsee.

Bad Liebenwerda (BB) – Frühlingslauf, 1 km, LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo Kleinfeld, Dorfstr., OT



EMB Energie-Cup
Oberhavel



Laufveranstaltungen 2025

30.03.2025 - 46. Metallarbeiterlauf - Hennigsdorf

06.04.2025 - 51. Löwenberger Lankelauf

04.05.2025 - Kremmen läuft

24.05.2025 - 45. Leegebrucher Straßenlauf

21.06.2025 - 5. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf

06.07.2025 - 1. Oranienburger Stundenlauf

13.07.2025 - 2. Granseer Altstadtlauf

14.09.2025 - Velten läuft

28.09.2025 - 16. Birkenwerder Crosslauf

12.10.2025 - 20. Wutzseelauf - Lindow

16.11.2025 - 26. Hohen Neuendorfer Herbstlauf



Das Regelwerk, die Links zu den Anmeldungen der Laufveranstaltungen und weitere Informationen sind auf der Homepage des EMB Energie-Cup Oberhavel zu finden.

www.emb-cup.de

Domsdorf 59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück, 035341/94310, ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 10.00, Kurpark, Musikmuschel.

Hennigsdorf (BB) – 46. Metallarbeiterlauf - Hennigsdorf, 10/5/2/0,4 km, SV Stahl Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinestr. 2, 16761 Hennigsdorf, 03302/493603, m.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, www.emb-cup.de, 9.30, Sportplatz Stadtsportkomplex Süd (Gemeindeacker), Tucholskystraße 105a, NW.

April

5. Sa.

Mittenwalde (BB) – 23. Motzener Frühlingslauf, 9,6 km, SG Wacker Motzen, Marlies Mattolat, Am Heukenberg 1b, 01549 Mittenwalde, 0177/8377682, marlies.mattolat@gmx.de, www.wacker-1912.de, 10.00, Sportplatz, Mittenwalder Str. 80 c.

Neuruppin (BB) – 26. Neuruppiner Stadtparklauf, 10/5 km, Kreissportbund Ostprignitz-Ruppin, B. Gummelt, Kränzliner Str. 32a, 16816 Neuruppin, 03391/506741, info@kreissportbund-opr.de, www.kreissportbund-opr.de, 11.00, Jahnbad.

Ruhlsdorf (BB) – 3. MAX-Holzbau Bernsteinsee-Lauf, 26,2/13/6,6/2,8/1,5

km, PUBLIC. Sportevents, Frank Göritz, Küsterfleck 10, 16348 Wandlitz, 03337/425730, hallo@bernauer-lauffreunde.de, www.bernauer-lauffreunde.de, 10.00, Ruhlsdorf, Firmengelände MAX-Holzbau, W, NW.

6. So.

Berlin (BE) – 44. GENERALI BERLINER HALBMARATHON, HM, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9.30, Str.des 17. Juni.

Löwenberg (BB) – 51. Lankelauf, 11/6,5/2,5/0ß,4 km, Löwenberger SV, Stephan nRichter, Linde-Dorfstraße 31a, 16775 Löwenberger Land/OT Linde, 0170/2467481, stephan.richter@loewenberger-sv.de, www.loewenberger-sv.de, 10.00, Löwenberger Waldstadion.

9. Mi.

Berlin (BE) – Marzahnner Läufercup (1), 60/30 min, 1. VfL Fortuna Marzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

11. Fr.

Pusack (BB) – 20. Pusacker Berglauf, 12 (300 m HD)/6 km (150 m HD), LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str.

MARATHON
HALBMARATHON • 10KM-LAUF
4,2KM MINI-MARATHON

13. April 2025



www.elbdeichmarathon.de

DER NEUE adidas® SUPERNOVA CHARGE

Jetzt exklusiv bei Deinem
Laufspezialisten!



LANG & LAUFLADEN

Bewegung ist alles.



Augsburger Straße 27
10789 Berlin-Charlottenburg

Tel 030 - 21 91 22 14
info@lang-und-lauf.de

Laufen | Walking | Nordic Walking | Leichtathletik



Wir machen einfach mit!

Von Matthias Thiel

Teilhabe ist ein großes Wort, und es wird gern symbolträchtig strapaziert. Dass man es mit Leben – im wahrsten Sinne des Wortes – erfüllen kann, beweisen der SoVD-Inklusionslauf in Berlin und der Ostsee StaffelMarathon in Dierhagen auf dem Darß. Nur zwei Beispiele von sicherlich vielen.

Schon zum 18. Mal trafen sich am 29. September 2024 allerhand ambitionierte Staffelteams aller Altersklassen zum Ostsee StaffelMarathon in dem kleinen Ostseebad Dierhagen. Im Ortsteil Neuhaus dient die Veranstaltungswiese als Start und Ziel sowie als Wechselzone. An den Start über die exakt vermessenen 5,22 Kilometer gehen Vereine, Betriebe, Paare, Frauen, Schulklassen, Spaß- und Jedermannteams, das Ehrenamt, Familien und Para-Teams. Eine besondere Herausforderung ist dabei die Strandpassage, die allerhand Kraft kostet. Es sind also 8 Runden als Staffellauf zu

bewältigen, um die Marathondistanz zu komplettieren.

Mit dabei waren schon zum 5. Mal die Aktiven des USE SOWAS aus Berlin. Die inklusive Laufgruppe hatte sich schon, wie in den Vorjahren, eine ganze Weile auf diesen Lauf vorbereitet. Der Autor dieser Zeilen hatte versprochen, dieses Jahr wenigstens eine Runde mitzulaufen. Die Veranstaltungswiese verwandelte sich binnen Kurzem in eine Festwiese. Viele Vereins-Zelte waren eins, zwei fix aufgebaut, hier und da stand schon ein Grillmeister an seinem Feuer, um die Teilnehmer nach dem Lauf gebührend zu versorgen.

... und gehören dazu

Wie selbstverständlich reihte sich das USE-SOWAS-Team laufend und walkend in die Menge der Aktiven ein. „Wer sind die denn?“ Der Antwort auf diese Frage folgte immer ein anerkennendes Kopfnicken. „Toll, dass das möglich gemacht wird!“ Auch der Sprecher nannte die Namen derjenigen in der Wechselzone und dann im Ziel, so dass sich alle gut aufgehoben fühlten. Und übergroß war die Freude über Medaillen und Pokale auf dem Siegerpodest aus Strohhallen. Ich kann nur das Basecap ziehen vor den drei Betreuern Manu, Simone und Dietmar, die diese Laufreise (mit Rahmenprogramm) überhaupt erst möglich gemacht haben.

Im Nachgang schrieb Dietmar Klocke: „Der herzliche Empfang des Marathon-Orgateams um Frau Egner von der Kurverwaltung Dierhagen hat uns wieder sehr berührt. Wir sind stolz auf den Siegerpokal und freuen uns sehr über die tollen Laufshirts und die Leckereien. Danke für alles!“

Dem bleibt nur hinzuzufügen, dass für das kommende Jahr Unterstützung in jeder Form willkommen ist, um solche Form der Teilhabe zu ermöglichen. Damit das nicht nur ein großes Wort bleibt. Ach so: Mein Versprechen habe ich natürlich auch eingelöst.

Tempelhofer Feld gerockt

In Berlin veranstaltet der Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD) den Inklusionslauf, in diesem Jahr am 12. Oktober als Sportveranstaltung auf dem Tempelhofer Feld für Menschen mit und ohne Behinderung. Spezielles Thema war diesmal „Nicht-sichtbare Beeinträchtigungen“. Auf 6 Strecken von 300 Metern bis 10 Kilometern konnte sich jedermann beweisen. Die kleine Eventfläche bot viel Interessantes, um sich über das Leben mit Einschränkungen zu informieren und viele spielerische Möglichkeiten, sein Geschicklichkeit an kleinnachgestellten Alltagshindernissen zu testen. Zugleich konnte man erfahren,



welchen Hindernissen Menschen mit Behinderungen im Alltag so begegnen. Das Rahmenprogramm sorgte für ausgelassene Stimmung und großen Beifall. In den Wettbewerben ging es mit Ehrgeiz zur Sache. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Menschen ohne

und mit Einschränkungen – vielleicht doch einen kleinen: Die Begeisterung scheint bei vielen Aktiven mit Behinderung irgendwie natürlicher, unverstellter. Aber das ist vielleicht doch nur der Eindruck des Autors.

Schirmherrin selbst Betroffene

Schirmherrin Franziska Liebhardt lebt seit mehreren Organtransplantationen aufgrund einer fortschreitenden Autoimmunkrankheit mit einer halbseitigen spastischen Lähmung. Nach ihrem Wechsel in den Behindertensport holte sie bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro Gold im Kugelstoßen und Silber im Weitsprung. Im Interview sagte sie unter anderem: „Inklusion ist ein wichtiges und zeitloses Thema, bei dem Deutschland noch immer am Anfang steht. Mit dem Lauf tragen wir dazu bei, das Bewusstsein für Inklusion in die Öffentlichkeit zu tragen. Als selbst Betroffene einer unsichtbaren Behinderung ... sehe ich mich als Sprachrohr für all jene, die aufgrund chronischer Erkrankungen im Alltag einge-

schränkt sind und Unterstützung benötigen, deren Einschränkungen jedoch oft nicht auf den ersten Blick sichtbar sind. Es ist mir ein besonderes Anliegen, diesen Menschen eine Stimme zu geben und sie in der



Justin feuert an, Maximilian und Ole kurz vor der Wechselzone (von li.). Unten: Siegerfreude auf dem traditionellen Strohbällen-Podest. Fotos: M. Thiel, SoVD;USE.

Öffentlichkeit zu vertreten.“ Und genau das hat dieser Lauf auf dem Tempelhofer Feld nachdrücklich unterstützt.

www.ostsee-staffelmarathon.de
www.sovd-inklusionslauf.de



23.

SPREEWALD MARATHON



*Auf die Gurke,
fertig,
los!*



**Run
& Bike
Laufen
Skaten
Radeln
Walken
Paddeln
Wandern
Longboard
Stand up paddling**

24.-27. April 2025

Donnerstag, 24. April 2025 Straupitz

18.30 Uhr 6 km Abendwanderung mit Kahnfahrt

Freitag, 25. April 2025 Lübbenau

18.30 Uhr 400 m Kinderlauf
20.30 Uhr 5 km Lübbenauer Nachtlauf, Wanderung, Walken
18.00-23.00 **Tanznacht am Rathaus**

Samstag, 26. April 2025 Lübbenau

06.45 bis 08.00 Uhr 200 km Radmarathon 1. bis 6. Start
08.15 bis 09.15 Uhr 110 km Radtour 1. bis 5. Start
09.45 bis 10.00 Uhr 70 km Radtour 1. bis 2. Start
11.00 Uhr 1 km Kinder-Radeln

Samstag, 26. April 2025 Burg

07.30 Uhr 150 km Radtour
09.00 Uhr 70 km Radtour
10.00 Uhr 30 km Familien-Radtour
10.30 Uhr 50 km Radtour
12.00-23.00 **musikalische Unterhaltung Bühne Festplatz**
17.00 Uhr 42,195 km Skate-Marathon
17.05 Uhr 24 km Skate-Halbmarathon | Longboard
20.30 Uhr 5 km Burger Nachtlauf, Wanderung, Walken

Sonntag, 27. April 2025 Burg

08.50 Uhr 42,195 km Run & Bike
09.00 Uhr 42,195 km Marathon-Lauf
09.00 Uhr 21,1 km Halbmarathon-Lauf, Walken, Wandern
09.00 Uhr 10 km Antenne-Brandenburg-Lauf
09.00 Uhr 10 km Walken
09.20 Uhr 500 m Kinderlauf
12.15 Uhr 5 km Lauf
13.00 Uhr 2 km Lauf

Sonntag, 27. April 2025 Straupitz

10.00 Uhr 12 km Straupitzer Wanderung

Weitere Strecken, Wettbewerbe, Paddeln & SUP im Internet.

50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.00, Ziegenhof zur Wolfsschlucht.

12. Sa.

Potsdam (BB) – 20. Haveluferlauf, 10/4,2/0,8 km, ESV Lok Potsdam, Andreas Bauer, Berliner Str 67, 14467 Potsdam, 0176/47665857, g.seifert@lok-potsdam.de, https://lok-potsdam.de, 9.30, Lok-Sportplatz nahe Glienicker Brücke, Berliner Straße 67.

Rauen (BB) – 43. Fontane-Lauf (BBC), 30/15/5/2,5 km, SG Rauen 1951, Anja Luban, Feldstr. 21, 15518 Rauen, 0177/6513254, fontanelauf@sg-rauen1951.de, www.sg-rauen1951.de, 10.00, Rauen Grundschule, Schulstraße 3.

13. So.

Berlin (BE) – Köpenicker Altstadtlauf, 10 km, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de, 10.00, Str. zum Müggelturm 1.

17. Do.

Forst (Lausitz) (BB) – 43. Forster Osterlauf, 6 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.00, Freibad Ringstr.

19. Sa.

Berlin (BE) – 11. Berliner Ostermarathon,



M, Laufgruppe Im Saatwinkel, Frank-Ulrich Etzrodt, Harriesstr. 1, 13629 Berlin, 0163/1827534, etzrodt@gmx.de, www.vollmond-marathon.etzrodt.in, 10.00, Vereinsheim der Hoka-Siedlung 4 in der Straße T, 13629 Berlin.

Berlin (BE) – 5. Berliner Osterlauf, 26, 8/21,5/16,2/10.9/5,6/1,5/0,66/0,33 km, Die Laufpartner, Humboldttring 102, 14473 Potsdam, 0172/3107045, info@dielaufpartner.com, http://www.dielaufpartner.com, 9.15, Schlachtensee, Uferwegzugang, Elvirasteig 30.

Deetz (BB) – Osterlauf, 18/10/5/2 km, FC Deetz, Dennie Rufflett, 14550 Groß Kreutz (Havel), 0172/4445914, info@fc-deetz.de, https://fc-deetz.de, 10.00, Schmergower Str. 31, W.

20. So.

Berlin (BE) – 15. Wartenberger Osterlauf, HM/12,5/4,5/0,55 km, Wartenberger SV, Matthias Heese-Steinmetz, Fennpfuhlweg, 53, 13059 Berlin, 0151/25669645, m.heese-steinmetz@wartenberger-sv.de, www.wartenberger-osterlauf.de, 10.50, Fennpfuhlweg 53, 13059 Berlin, W.

21. Mo.

Berlin (BE) – 23. Berliner Osterhasenlauf (ohne Wettkampfcharakter), 10 km, LT Berlin, Wolfgang Pesch/Bernd Hübner, Schmückertstr. 10, 14165 Berlin, 0176/56567656, bernd201@magenta.de, www.huebis-laufforum.de, 10.00, Mommsenstadion.

Berlin-Brandenburg 2025
Download im Internet:
www.laufkalender-bb.de



Die Masse an Läufer:innen wird beim GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2024 ins Rennen geschickt
Foto: SCC EVENTS/Sportgraf

25. Fr.**Lübbenau (Spreewald) (BB) – 14.**

Nachtlaf Lübbenau (Spreewald), 5 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 20.30, Rathaus, W, NW.

26. Sa.**Burg (Spreewald) (BB) – 14. Nachtlaf**

Burg (Spreewald), 5 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 20.30, Festplatz, W, NW.

Lychen (BB) – 4. Lychener Seenlauf (BBC),

30,5/15,5/8,5/3/0,3 km, Lychener Seenlauf-Verein, Heiko Trillhaase, Am Birkenweg, 17279 Lychen, 0398884/3097,

h.trillhaase@web.de, www.lychenerseen-lauf.de, 10.00, Sporthalle an der Grundschule, Pannwitzallee 1, W.

27. So.

Berlin (BE) – 31. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, 10/5,2/2,8 km, LC Ron-Hill Berlin, Seehausener Str.54, 13057 Berlin, 030/51691652, IGomoll@aol.com, www.ron-hill.de, 9.45, Virchowstraße 1.

Burg (Spreewald) (BB) – 23. Spreewald-

Marathon, M/HM/10/5/2/0.4 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 9.00, Festplatz, W, NW, IL.

Potsdam (BB) – 20. rbb Lauf -

Potsdamer Drittelmarathon, 14,1/10 km, Stadtsportbund Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstrasse 114, 14471 Potsdam, 0331/97910111, F: /95131404, stadtsportbund@potsdam.de, www.rbb-lauf.de, 10.00, Glienicker Brücke, Berliner Strasse.

Potsdam (BB) – 20. rbb Lauf-Potsdamer

Drittelmarathon, 14,065/10 km, Stadtsportbund Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstrasse 114, 14471 Potsdam, 0331/97910111, F: /95131404, stadtsportbund@potsdam.de, www.rbb-lauf.de, 10.00, Glienicker Brücke.

Senzig (BB) – Senziger Heidelauf, 4 km; 9 km, Südstern Senzig, Matthias Köpke WSG 1981 KW, Am Amtsgarten 10, 15711 Königs Wusterhausen, 0173/6391734, info@laufen-in-kw.de, www.leichtathletik-kw.de, 10.00, Werftstr. 1.

RBB-LAUF

www.rbb-lauf.de



27. April
2025
ab 10:00 Uhr



POTSDAMER
Drittelmarathon und 10 Kilometer

Berlin-Brandenburg 2025
Download im Internet:
www.laufkalender-bb.de

**LAUFSTRECKE = DEUTSCHLANDS BELIEBTESTER RADWEG
WELTWEIT EINMALIG – MARATHONBEGLEITENDE DAMPFERFAHRT**

**ZIELEINLAUF INS NEUE
STEYER-STADION!**



**26. VVO
OBERELBE
MARATHON**

oem

27.04.2025

» VVO OBERELBE-MARATHON «
» LICHTENAUER HALBMARATHON «
» SCHULZ 10-KM-LAUF «
» SACHSENMILCH 5-KM-LAUF «
» AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON «
» OSTSÄCHSISCHE SPARKASSE DRESDEN BAMBINILAUF «

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE



Mai

1. Do.

- Borkheide (BB)** – 14. Borkheide Wald(bad)lauf, 10/5/2 km, Walsbad Borkheide, info@waldbad-borkheide.de, <https://waldbad-borkheide.de>, 11.00, Walbad Borkheide.
- Oranienburg (BB)** – 58. Sachsenhausen-Gedenklauf, 15/7,5/1,2/0,8/0,4 km, Team Oberhavel, Jörg Bartz, Rotdornsteig 1, 16766 Kremmen, 033055/74616, joerg.bartz@team-oberhavel.de, www.team-oberhavel.de, 9.00, TURM ErlebnisCity, André-Pican-Str. 42.

3. Sa.

- Altenhof (Schorfheide) (BB)** – 44. Werbellinseelauf (BBC), 28/12/6/4/2 km, Eberswalder Sportclub, Heiko Illig, Schönholzer Str. 20, 16227 Eberswalde, 0174/2366045, clementine@telta.de, <https://werbellinseelauf.de>, 9.30, Seezeit-Resort am Werbellinsee, Joachimsthaler Straße 20, NW.
- Rangsdorf (BB)** – 51. Lauf Rund um die Römerschanze, 14,9/7,6/4 km, TLV Rangsdorf, Norbert Fenske, Weinbergweg 16, 15834 Rangsdorf, 0173/9188450, roemerschanze@tlv-rangsdorf.de, www.tlv-rangsdorf.de, 14.30, Sportforum Lindenallee, Lindenallee 13, NW.

4. So.

Berlin (BE) – 47. Jedermannlauf (BC), 10/5/1,2 km, 5 km W/NW, VfL Tegel 1891, Karl Mascher, Am Dachsbau 102a, 13503 Berlin, 0160/5820209, karl.mascher@t-online.de, <http://leichtathletik.vfl-tegel.de/jedermannlauf>, 9.30, Schulzendorfer Straße (Waldparkplatz), W, NW.

- Kremmen (BB)** – Kremmen läuft 2025, 10/4,2/1,6/0,4 km, Stadt Kremmen, Marco Fiedler, Heinestraße 2, 16761 Hennigsdorf, 0162/8252928, m.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, www.kremmen.de, 10.00, Sportplatz Sommerfeld, Bahnhofstraße 30, NW.
- Neuendorf (BB)** – 7. Ostsee-Crosslauf Teichland, 10/5/2,5 km, Teichlandradler, Ralf Kirsch, 0151/15294490, teichlandradler@gmx.de, www.teichlandradler.de, 10.00, Erlebnispark Teichland.
- Teichland OT Neuendorf (BB)** – 7. Crosslauf Cottbuser Ostsee, 10/5/2,5 km, Teichlandradler, Ralf Kirsch, Dorfstr. 87, 03185 Teichland-Maust, 0151/15294490, teichlandradler@gmx.de, www.teichlandradler.de, 10.00, Erlebnispark Teichland, W.



VfL Tegel 1891 e.V.
Leichtathletik-Abteilung



47. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking am 4. Mai 2025

Klassiker durch den Tegeler Forst. Folgende Strecken sind im Angebot:
Schülerlauf 1,2 und 5 km; Schnupperlauf 5 km; Jedermannlauf 10 km
Walking und Nordic Walking 5 km. Veranstaltungsbeginn 9:30 Uhr
Einzelheiten und online-Anmeldung unter:

<https://leichtathletik.vfl-tegel.de/Jedermannlauf>

Holger Stuckwisch ☎ 0162-34 92 268

Karl Mascher ☎ 0160-58 20 20 9

S 25 Berlin

11. MAI 2025

Einlauf ins Olympiastadion &
Lauffestival

Distanzen: Kinderlauf, 5 km,
10 km, Halbmarathon, 25 km,
5x5 km Staffel, S 25 TeamRun



JETZT ANMELDEN UNTER WWW.BERLIN-LÄUFT.DE



28. & 29. JUNI 2025

Freier Tierpark-Eintritt für
alle Teilnehmenden

Distanzen: Bambini- und
Kinderlauf, 5 km, 10 km,
Generationen-Team,
6 km-Trailrun, 5 km-Walking



12. OKTOBER 2025

Start und Ziel am Schloss
Charlottenburg

Distanzen: Bambini- und
Kinderlauf, 4,2 km Kurzstrecke
10 km, 2x5 km Staffel



A male biathlon orienteer is captured in action, running across a large, fallen log in a dense forest. He is wearing a blue and yellow athletic top, black pants, and a headband. A race bib with the number 118 is pinned to his chest. The background is filled with tall evergreen trees and undergrowth, suggesting a wet, forested environment.

Schüsse im Regen

Von Matthias Thiel

Es hallt im Wald rund um das Skyttecenter Ulfborg. Der Regen scheint ständig zuzunehmen. So hatten sich Teilnehmer und Veranstalter den 2. Tag der Weltmeisterschaft im Biathlon-Orientierungslaufen nicht vorgestellt. Aber: Das Einschießen findet pünktlich statt und die Aktiven gehen dann Minute um Minute auf die Bahn, wie die Laufstrecke im Orientierungssport genannt wird.

Die Karten sind regensicher, die Kompassse und der Registrierungschip sowieso. Die Kleinkaliberwaffen „warten“ auf Ständern am Schießstand auf ihren Einsatz, zuerst im Liegendschießen, dann nach der nächsten OL-Runde im Stehendschießen. Es geht also im Minutentakt in das stark durchschnittene Gelände. Keine Gnade, schon gar nicht mit sich selbst, auf zur Sprintdistanz. Mehr als 150 Aktive waren zu dieser WBOC (engl. für World Biathlon Orienteering Championships) angereist, die Mehrzahl aus Skandinavien, wo Bi-OL in einigen Ländern von der

Armee betrieben oder unterstützt wird. Das waren dann auch die stärksten auf der Bahn, bis in die Altersklasse 75.

Perfekte Wettkampfstätte

Am Vortag der WM und immer vor den Wettkämpfen findet das Schießtraining und Einschießen statt. Nach der täglichen Kontrolle der Waffen wird dazu auf Papierscheiben geschossen. Teammitglieder kontrollieren mit Spektiven (das sind diese einäugigen High-Tech-Fernrohre) jeden Schuss und korrigieren. Das ist auch sehr nötig, denn je nach Wettkampftart werden

Fehlschüsse auf die klassischen Biathlonscheiben mit Zeitgutschriften oder Strafrunden geahndet. Und die Biathlonscheiben mit Durchmessern von 4,5 cm (liegend) und 11,5 cm (stehend) sind schon verdammt klein aus 50 Metern Entfernung, dazu dann noch die Herzfrequenz nach der Belastung.

Die drei Wettkampftage sind aufgeteilt in die Klassische Distanz mit Punkt-Orientieren und anschließendem klassischen Orientierungslauf (OL) am ersten Tag. Am zweiten (dem besagten Regen-)Tag dann der Sprintwettbewerb und als Abschluss die Staffelwettbewerbe am Tag Drei.

Das alles erfordert einen sehr großen organisatorischen Aufwand. Dazu gehören viele Kampfrichter und Sicherheitspersonal, das Festlegen der Bahnen, die Anfertigung von vielen OL-Karten und Postenbeschreibungen sowie weiteren Materialien für die Aktiven. Eine grundlegende Voraussetzung ist, dass ein gesicherter Schießstand für Kleinkaliberwaffen vorhanden ist. So ist es nicht

Die Internationale Biathlon-Orientierungslauf-Föderation (IBOF) ist das höchste Führungsorgan im Biathlon-Orientierungslauf, wurde 1998 gegründet und besteht aus nationalen Verbänden oder Vereinigungen, die diesen Sport in ihrem jeweiligen Land vertreten und der IBOF als Mitglied beigetreten sind.

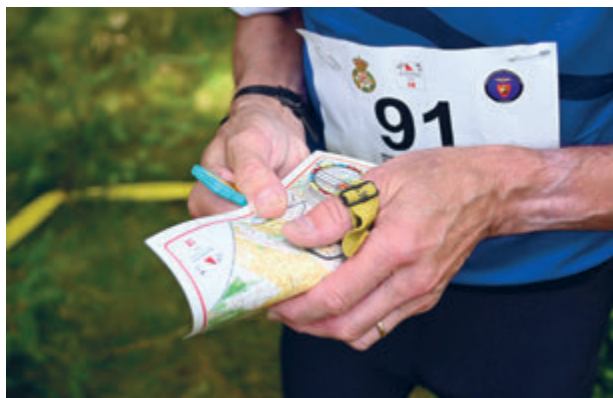
www.ibof.org

verwunderlich, dass für die Austragung von Trainings oder Wettkämpfen oft Stätten für Ski-Biathlon genutzt werden. Am Skyttecenter (Schießsportzentrum) Ulfborg ist das alles vorbildlich gelöst. Die dänischen OL-Freunde hatten die Veranstaltung sehr gut vorbereitet, bis hin zur Essensversorgung. Nur mit dem Wetter müssen sie noch ein bisschen üben ...

Ein Weltmeister aus Berlin

Das deutsche Team wird von OL-Urgestein Bernd Wollenberg (im Bild unten ganz vorn) aus Berlin betreut, der auch selbst mitläuft. Der Autor





über seinen Bruder 1993 zum Orientierungslaufen und ist seitdem regelmäßig zum Training und zu Wettkämpfen unterwegs. Jürgen Schwanitz (TSVOLA Deggendorf) erlief sich in der Disziplin „Classic“ den Titel als Vizeweltmeister in der M75 und Bernd Wollenberg (SV Schorfheide) eine Bronzemedaille im „Sprint“, ebenfalls in der M75.

ist mit Bernd schon Ende der 1970-er Jahre durch mecklenburgische Wälder orientierungsgelaufen. Bei dieser WM gewann Benno Schütz (ESV Lok Berlin-Schöneweide/SV Schorfheide) in der Altersklasse M40 die Goldmedaille in den beiden Einzeldisziplinen „Classic“ und „Sprint“. Der Lehrer aus Berlin kam

In der Kategorie M21 errang Sebastian Fleiß (Berliner Turnerschaft/SV Schorfheide) in beiden Wettbewerben

Oben: Das Handwerkszeug des Orientierungsläufers: Karte, Kompass und Chip zur Registrierung. Unten: Ein Bild sagt mehr als ... Tausend Tropfen. Fotos: M. Thiel.



jeweils Platz 23, Karsten Blume (Berliner TSC/SV Schorfheide) erlief sich Platz 24 im „Classic“ und Platz 25 beim „Sprint“. Beide sicherten sich damit noch wertvolle Punkte im Weltcupgeschehen des Wettkampffjahres 2024.

Wer diesen herausfordernden Sport einmal ausprobieren möchte, wird auf der Webseite des Deutschen Verbandes für Biathlon-Orientierungslauf (DVBOL) e. V. fündig: www.biathlon-ol.de. Dort werden die einzelnen Disziplinen im Detail erklärt, und man findet auch weiterführende Links, zum Beispiel zu Wettkämpfen und offenen Trainings. Um letztere einfacher zu gestalten, wird dort oft auf Laserwaffen zurückgegriffen. Das Standardgewehr ist ansonsten eine Kleinkaliberwaffe.

Und es ist schon ziemlich herausfordernd, nach einem flotten Lauf die ruhige Hand für das Treffen der 50 Meter entfernten Biathlon-Scheibe zu haben. Da staunt man sicher auch über sich selber, was so geht, und was nicht.

Die Ausrüstung der OL-er sind normale Laufschuhe mit guter Traktion an der Außensohle und reißfeste Bekleidung, denn es geht zuweilen durch Wald und Feld mit Sträuchern & Co.

Auf Wiedersehen in Finnland

Die nächste WBOC wird vom 21. bis 24. August 2025 im finnischen Keuruu ausgetragen. Der Ort befindet sich ungefähr 280 Straßen-Kilometer nördlich von Helsinki. Die Wettbewerbe finden in und um den Keuruselkä Sports Park statt. Die Szene wächst und es bleibt zu hoffen, dass bei der kommenden Weltmeisterschaft wieder Visum- und andere Probleme einige Teilnehmer ausschließen.



Zweimal Gold: Benno Schütz aus Berlin.

Laufsport und mehr – und das weltweit

mit "World Wide Orienteering Promotion Germany"

Ihr Sport-Reise-SPEZIALIST, u. a.
nach China, Kanada, Israel, Kanada.
Jetzt schon London und New York
für **2025/2026** reservieren!

Hauptsponsor für „Orientierungs- und
Biathlon-Orientierungssport

E-Mail: bewoelch@gmail.com
Telefon: +49 (0)171 478 51 16



www.wwop-germany.de

BEWO-Sports, Blumberger Damm 121, 12685 Berlin

7. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (2), 5.000/3.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

10. Sa.

Berlin (BE) – Stundenlauf
Zehlendorf, Unser Lauf.

Berlin (BE) – Steinbergparklauf (BC), 60/30 min, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://teamwork-sportevents.de>, 10.00, Rodelbahn am Steinbergpark, Waidmannsluster Damm 80.

Töplitz (Werder) (BB) – XXXIII. Töpplitzer Insellauf, HM/6,7/1,8 km, SG Töplitz 1922, Jens Hummel, Feldstr. 16, 14542 Werder (Havel), 0172/3220866, org.team.insellauf@t-online.de, www.insellauf-toeplitz.de, 8.00, Sportplatz, Neutöpplitzer Straße 16, W.

11. So.

Baruth/Mark (BB) – 21. Glashüttelauf, HM/8/3/0,8 km, Museumsverein Glashütte, Georg Goes, Hüttenweg 20, 15837 Baruth Mark, 033704/980914, info@museumsdorf-glashuette.de, <https://museumsdorf-glashuette.de>,

10.30, Museumsdorf, Ortsmitte.

Berlin (BE) – S 25 Berlin, 25/5x5//HM/2 km, TOP Sportevents GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de, Olympiastadion.

Neuglobsow (BB) – Stechlinseelauf (EMB-Cup), 15,2/8,2/1,6/0,5 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

Potsdam (BB) – 22. ProPotsdam Frauenlauf, 10/5/0,4 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, <https://potsdamer-frauenlauf.de>, 09.45, Volkspark Potsdam.

17. Sa.

Berlin (BE) – 40. Berliner Frauenlauf, 10/5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 14.00, Str.des 17. Juni.

Perleberg (BB) – 33. Rolandlauf, 14/7/1,6 km, Stadt Perleberg, Rolf Schädlich, Haselhorstweg 23, 19336 Bad Wilsnack, 0173/2132859, info@rolandlauf-perleberg.de, <https://rolandlauf-perleberg.de>, 9.40, Festwiese im Tierpark, W.

21. Mi.

Berlin (BE) – 23. IKK BB Berliner Firmenlauf, 5,5 km, SC TF Veranstaltungen-gGmbH, Ronny Mewis,

	<p>28. Steglitzer Volkslauf Berlin-Cup-Lauf (6 km) Mittwoch, den 28. Mai 2025</p> <p>Kinderlauf: ca. 1,3 km, kurze Strecke: ca. 3 km Start und Ziel im Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17 12207 Berlin-Lichterfelde Startzeit: 19:00 Uhr</p> <p>Auskünfte und Ergebnisse unter: www.tusli.de</p>	
---	--	--

Hermisdorfer Damm 199, 13467 Berlin,
030/40508582, r.mewis@sctf-events.
de, www.berliner-firmenlauf.de, 19.00,
Brandenburger Tor, Brandenburger Tor.

Forst (Lausitz) (BB) – 48. Forster
Stundenlauf, 1 h, LTSV Forst 1990,
Thoralf Haß, Muskauer Str. 50,
03149 Forst (Lausitz), 03562/99830,
info@ltsv.de, www.ltsv.de, 18.00,
Stadion am Wasserturm, W.

Oranienburg (BB) – 5. Oranienburger
Paarlauf, 60/30 min, LG Oberhavel,
Kathrin Koczessa-Drößler, Lehnitzstr.
73, 16515 Oranienburg, 0151/16106801,
paarlauf@lg-oranienburg.org, https://
lg-oberhavel.org, 18.00, Sportplatz
Oranienburg, Schloßplatz 1.

22. Do.

Brandenburg (BB) – StWB TEAM-Staffel
Brandenburg, 4x5 km/ 5km, SCC
EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin,

14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-
events.com, 18.30, Packhofgelände.

24. Sa.

Leegebruch (BB) – 45. Leegebrucher
Straßenlauf, 11,9/4,8/3/1,5/0,5 km,
**Bruchpiloten Leegebruch, Heiko
Otte, Karl-Marx-Str. 17, 16767
Leegebruch, 0172/5447833, laufen@
bruchpiloten-leegebruch.de, www.
bruchpiloten-leegebruch.de, 10.00,
Sportplatz, Am Kleeschlag 32.**

Wittstock (Dosse) (BB) – 43. Below- Gedenk-nd
Heidelauf (BBC), HM/10/8,3/3/1,5 km, LC
Dosse Wittstock, Wolfhard Zick, Meyenburger
Chaussee 13, 16909 Wittstock, 0173/6618789,
info@lc-dosse-wittstock.de, www.lc-dosse-
wittstock.de, 10.00, Stadion des Friedens,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 62, W.

25. So.

Bad Liebenwerda (BB) – 45. Elsterlauf,



Seeger 

Das Gesundheitshaus

Seeger Lauflabor

Technische Perfektion in Bewegung

Analyse-Methoden:



Dynamische Fußdruckmessung
Auftritt in Bewegung



Dynamische Beinachsenvermessung
Bewegungsanalyse aus allen Perspektiven



Dynamische Wirbelsäulenvermessung
Berührungsfreie Bewegungsanalyse

Seeger Lauflabor

Kieler Straße 1
12163 Berlin-Steglitz
(030) 37 43 00 64
lauflabor@seeger-gesundheit.de



LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



ERLEBE IN DEUTSCHLANDS GRÖßTEN LAUFLÄDEN:

- Individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für Deinen Laufschuhtest
- Optimales Laufequipment ausgewählter Marken

Ferdinandstraße 55-57
20095 Hamburg
Nähe Europapassage

Bahrenfelder Steindamm 109
22761 Hamburg
Nähe Gastwerk

Fuhlsbüttler Straße 29
22305 Hamburg
Hinter Globetrotter

Bismarckstraße 101
10625 Berlin
Nähe Deutsche Oper

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10:30 Uhr - 19:00 Uhr
Samstag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr



www.lunge.de

HM/11/5,7/2/0,3 km, LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo Kleinefeld, Dorfstr., OT Domsdorf 59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück, 035341/94310, ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 10.00, Rossmarkt, Rossmarkt.

27. Di.

Potsdam (BB) – AOK Firmenlauf Potsdam, 5 km, Die Sportmacher GmbH, Conrad Kebelmann, Michael Rieß, Dreiserstr. 4, 12587 Berlin, 030/70247451, F: /70247454, info@diesportmacher.de, www.firmenlauf-potsdam.de, 18.00, Neues Palais.

28. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (3), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-

marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

Berlin (BE) – 28. Steglitzer Volkslauf (BC), 6/3/1,3 km, TuS Lichterfelde 1887, David Hoffmann, Krahrmerstr. 15, 12207 Berlin, 0177/7820708, david.hoffmann@la.tusli.de, www.tusli.de, 19.00, Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17.

29. Do.

Berlin (BE) – 4. SCC-Waldlauf Lutz-Derkow-Gedenklauf, 13,8 km/Staffeln, SCC Berlin, Geschäftsstelle, Waldschulallee 34, 14055 Berlin, 030/3016068, leichtathletik@scc-berlin.de, www.scc-berlin-leichtathletik.de, 10.00, Mommsenstadion.

Berlin (BE) – 11. Himmelfahrtslauf -DLRG (ohne Wettkampfcharakter), 17 km, LT Berlin, Bernd Hübner, Schmückertstr. 10, 14165 Berlin, 0176/56567656, bernd201@magenta.de, www.huebis-laufforum.de, 9.30, Parkplatz Felsburger Löwen.

Lust auf ne Abwechslung?

Mermaiding mit Joanna!



*Eine spannende Ergänzung des Lauftrainings.
Auch für Erwachsene! Flossen zum Ausleihen vorhanden.*

Telefon: 030/364 118 46 | www.berliner-laufmasche.de

31. Sa.

Klettwitz (BB) – 24. Lausitz-Marathon,
5,7/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents,
Hans-Joachim Weidner, Rosa-
Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka,
035756/63699, buero@lausitzer-
sportevents.de, www.lausitz-marathon.
de, 11.30, DEKRA Test Oval, NW, IL.

Juni

3. Di.

Berlin (BE) – 23. Berliner Wasserbetriebe
5x5 Team Staffel (1. Tag), 5x5 km
im Team, SCC EVENTS GmbH,
Olympiapark Berlin, 14053 Berlin,
030/30128810, www.scc-events.com,
18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

4. Mi.

Berlin (BE) – Tag des Laufens im
Olympiapark (BC), 10/5/1 km, Berliner
Leichtathletik-Verband, Geschäftsstelle,
Hanns-Braun-Straße/Turnhaus, 14053
Berlin, 030/3057250, info@leichtathletik-
berlin.de, www.leichtathletik-berlin.de,
18.00, Adlerplatz, Friedrich-Friesen-Allee.

Berlin (BE) – 23. Berliner Wasserbetriebe
5x5 Team Staffel (2. Tag), 5x5 km
im Team, SCC EVENTS GmbH,
Olympiapark Berlin, 14053 Berlin,
030/30128810, www.scc-events.com,
18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

5. Do.

Berlin (BE) – 23. Berliner Wasserbetriebe
5x5 Team Staffel (3. Tag), 5x5 km
im Team, SCC EVENTS GmbH,
Olympiapark Berlin, 14053 Berlin,
030/30128810, www.scc-events.com,
18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

6. Fr.

Berlin (BE) – 23. Berliner Wasserbetriebe
5x5 Team Staffel (4. Tag), 5x5 km
im Team, SCC EVENTS GmbH,

MACHEN SIE
ZU PFINGSTEN
EINEN BOGEN UM
UNSERE KIRCHE!

9. JUNI
2025



Das inklusive Lauffevent
für Menschen mit und ohne
Behinderung am Pfingstmontag
im Evangelischen Johannesstift
in Berlin-Spandau.

Infos unter www.run-of-spirit.de

 **Run of Spirit**
des Evangelischen Johannesstifts

Olympiapark Berlin, 14053 Berlin,
030/30128810, www.scc-events.com,
18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

7. Sa.

Cottbus (BB) – 5. Badekappenlauf, HM; 5/1 km, Teichlandradler, Ralf Kirsch, 0151/15294490, teichlandradler@gmx.de, www.teichlandradler.de, 17.00.

Luckenwalde (BB) – 30. Luckenwalder Turmfestlauf (BBC), 10/4/0,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Str. des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 14.30, Baruther Str. Neue Baruther Str.

9. Mo.

Berlin (BE) – Run of Spirit, Kinder- u. Jugendläufe, Staffeln, Barrierelauf, Sportverein Inklusiv Johannesstift, Schönwalder Allee 26, Haus 12, 13587 Berlin, 030/336090, sportverein@evangelisches-johannesstift.de, www.evangelisches-johannesstift.de, www.evangelisches-johannesstift.de.

evangelisches-johannesstift.de/de/run-spirit, 9.00, Spandauer Forst, W.

Stechlin OT Dollgow (BB) – Dollgower Seenlauf, 15,5/8,4/1,9/0,6 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

13. Fr.

Cottbus (BB) – OSTSEE Sparkassen Halbmarathon, HM, Stadtsporthund Cottbus, Teichlandradler, Ron Radlow, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, 0355/474092, info@stsb-cb.de, <http://www.stsb-cb.de>, 19.00, Parkplatz Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

14. Sa.

Eichwalde (BB) – 18. Rosenlauf, 9,6/6/2,4/1,2 km, Ajax Eichwalde 2000, Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde, 030/6750415, F: 033762/40911, verein@eichwalde2000.de, www.laufen-in-eichwalde.de, 11.00, Eichenparkstadion – Käthe-Kollwitz-Str. 15, Eichwalde.

Kallinchen (BB) – 20. MotzenSeeLauf, 14,1/8/7/4/1,5 km, MSV Zossen 07, Ulrich Böhme, Lückenwald 19 a, 15806 Zossen, 03377/301095, u.boehme@msvzossen.de, <https://msvzossen.de>, 15.30, Strandbad Kallinchen, Am Strandbad.

Ortrand (BB) – 5. Weinlauf Ortrand, 17/14/11/7 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buerou@lausitzer-sportevents.de, www.lausitzer-sportevents.de, 15.30, Schwimmbad, W, NW.

Senftenberg (BB) – 48. Lauf um den Senftenberger See (BBC), 17,7/10,5/4/3,2 km, Lauf- und Skiclub Großkoschen,

ProPotsdam SCHLÖSSERLAUF



15. Juni
2025
ab 09:00 Uhr



POTSDAMER
Halbmarathon und 10 Kilometer

Berlin-Brandenburg 2025
Download im Internet:
www.laufkalender-bb.de

31. **hella** hamburg
halbmarathon

HH

HALF

DOUBLE FUN

29 JUN 25

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



Mario Vales, Großkoschen, Dorfplatz 30, 01968 Senftenberg, 0172/9317234, info@vales-baubetreuung.de, www.iscgroßkoschen.de, 9.00, Seesporthalle Großkoschen, Senftenberger Straße.

Treuenbrietzen (BB) – 21. Sabinchenlauf, 14/6,7/3 km, Timm-Uwe Matthes, Belziger Str. 14, 14929 Treuenbrietzen, 033748/79137, t.-u.matthes@freenet.de, www.mtv-treuenbrietzen.de, 9.55, Marienkirche.

15. So.

Lübben (Spreewald) (BB) – Schlossinsellauf, HM/10/5/3/2/1/0,5 km, Evangelischer Schulverein Lübben, Markus Hinz, Berliner Str. 21, 15907 Lübben, 0160/96612105, info@schlossinsellauf.de, <https://schlossinsellauf.de>, 9.00, Schlossinsel Lübben, Ernst-von-Houwald Damm 15.

Potsdam (BB) – 20. ProPotsdam Schlösserlauf, HM/10 km, Stadtsportbund Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstrasse 114, 14471 Potsdam, 0331/97910111, stadtsportbund@potsdam.de, www.potsdam-schloesserlauf.de, 9.00, Sportpark Luftschiffhafen, Olympischer Weg 6.

18. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (4), 5.000/3.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

21. Sa.

Dallgow-Döberitz (BB) – 15. Sielmanns Heidelauf in der Döberitzer Heide, 22/10/5 km, Sv Dallgow 47, Thomas Peters, Markomannenstr. 20, 14524 Dallgow-Döberitz, 0151/20100370, heidelauf@sv-dallgow.de, www.sielmanns-heidelauf.de, 9.00.

Hennigsdorf (BB) – 5. Hennigsdorfer

Feuerwehr- und Bahnenlauf (BBC), 5/3/2 km, SV Stahl Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinestr. 2, 16761 Hennigsdorf, 0162/8252928, m.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, <https://bahnenlauf.stahl-hennigsdorf.de>, 8.30, Sportplatz OSZ Hennigsdorf, Berliner Straße 78.

22. So.

Bad Saarow (BB) – 20. Scharmützelseeauf, 27/10/5 km, BSG Pneumant Fürstenwalde, Ralf König, Chausseestr. 8c, 15526 Bad Saarow, 0171/2723864, info@scharmueltelseelauf.de, <http://www.scharmueltelseelauf.de>, 9.00, Sportplatz Bad Saarow, Steinstraße.

Berlin (BE) – Nordberliner Zugspitz-Lauf (BC), 12/8/4 km, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://teamwork-sportevents.de>, 10.00, Freizeitpark Lübars, Alte Fasanerie 10.

Bestensee (BB) – Bestenseer Seenlauf, 16/7,5/2 km, Gemeinde Bestensee, Matthias Köpke WSG 1981 KW, Am Amtsgarten 10, 15711 Königs Wusterhausen, 0173/6391734, info@laufen-in-kw.de, www.leichtathletik-kw.de, 10.00, Landkostarena, Goethestr. 17.

Rheinsberg (BB) – 9. SwimRun Rheinsberg, 21,4/11,3/4,4/0,9-2,7/0,5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 10.00, Uferpromenade.

26. Do.

Berlin (BE) – Campus Run, 10/7,5/5/1 km, FU Berlin, info@hochschulsport.fu-berlin.de, <https://blogs.fu-berlin.de/campusrun>, 16.30, Platz vor der Holzlaube, Fabeckstraße 23-25.

28. Sa.

Berlin (BE) – VOLVO Tierparklauf (1. Tag), 10/2x5/5/1,3/0,8 km, TOP Sportevents, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I,

8

RUNDKURSE

Natur, Sport und Kultur vor den Toren Berlins

FLAEMING-SKATE

Auf rund 230 Kilometern verläuft die Flaeming-Skate durch Wälder, Wiesen und Felder, fernab von störendem Straßenverkehr. Die zwei bis drei Meter breite Bahn aus feinstem Asphalt führt vorbei an idyllischen Dörfern und Städten im Niederen Fläming und Baruther Urstromtal.

www.flaeming-skate.de



14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de, 9.30, Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

Lüdersdorf (BB) – 19. Albert-Wuthe-Gedenklauf, 14,6/9,6/4,3/0,4 km, SV Borussia Lüdersdorf 1910, Hans-Joachim Bergemann, Lüdersdorfer Dorfstraße 42, 14959 Trebbin, 033731/10790, Borussia.1910@t-online.de, https://rsv-eintracht1949.de, 10.00, Dorfaue, W.

29. So.

Berlin (BE) – VOLVO Tierparklauf (2. Tag), 10/2x5/5/1,3/0,8 km, TOP Sportevents GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de, 9.30, Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

Juli

4. Fr.

Forst (Lausitz) (BB) – 46. Forster Rosen-Pokal-Lauf, 10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.30, Freibad Ringstr., W.

Potsdam (BB) – 31. Sparkassenlauf

Preußische Meile, 21. PLC-Halbmarathonstaffel, HM/7,5/2,4/1,3/0,4 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, https://sparkassenlauf.preussische-meile.de, 16.30, Volkspark Potsdam.

5. Sa.

Lanz (BB) – 9. Jahn-Gedenklauf, 12,4/6,6/3 km, SV Jahn Lanz, flj-laufd@web.de, https://kreissportbund-prignitz.de/events/jahn-gedenklauf-lanz, 10.00, Sportplatz.

6. So.

Großbräschen (BB) – 20. Lausitzer Seenland 100, M/HM/10/5/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@seenland100.de, www.seenland100.de, 7.00, Hafen, W, NW.

Oranienburg (BB) – 1. Oranienburger Stundenlauf, 60/30 min, LG Oberhavel, Kathrin Koczessa-Dröbler, Lehnitzstr. 73, 16515 Oranienburg, 0151/16106801, paarlauf@lg-oranienburg.org, https://lg-oberhavel.org, 9.00, Sportplatzu Oranienburg, Schloßplatz 1.

Spreeläufer

Der Laufshop in Berlin Prenzlauer Berg



Danziger Straße 35, 10435 Berlin
www.spreelaeufer.de

Seit 2007 Ihr Laufspezialist in Berlin.

Wir beraten Sie optimal bei der Auswahl von Laufschuhen, Funktionsbekleidung und Zubehör.

Die Qualität unserer Fachberatung wird durch die Stiftung Warentest bestätigt:
Gesamtsieger Test 04/2015.

Wir geben Ihnen auch die Möglichkeit von Probeläufen direkt vor dem Laden.

Die Haltestelle der Tram M10 befindet sich direkt vor dem Laden.

Ich freue mich auf Sie – Ihr Stefan Klos

11. Fr.

Berlin (BE) – Fronauer Stundenlauf, 60/30 min, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, https://teamwork-sportevents.de, 16.00 P.A.N. Wildkanzel Weg 28.

13. So.

Berlin (BE) – 34. Havellauf (BC), 13,7 km, Pro Sport Berlin 24, mariogenz@gmx.de, www.psb24-laufteam.de/content.yaws/veranstaltungen/havellauf/, 9.00, Am grossen Wannsee.

Gransee (BB) – 2. Granseer Altstadtlauf, 12/7,67/1,5//0,5 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de.

16. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (5), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

19. Sa.

Karstädt OT Dallmin (BB) – 4. Podbielskilauf, 13/6/3/1 km, TuS Dallmin, https://podbielskilauf.com, 10.00, Sportplatz.

20. So.

Berlin (BE) – 28. Hohenschönhausener Gartenlauf (BC), 11/5,7/1,1/0,5 km, LC Ron-Hill Berlin, Seehausener Str.54, 13057 Berlin, 030/51691652, igomoll@aol.com, www.ron-hill.de, 9.30, Birkholzer Weg 112, KGA Falkenhöhe Nord.

25. Fr.

Pottdam (BB) – Oberlinlauf, 11/5,5/3 km, www.verein.van-straten.info.

26. Sa.

Berlin (BE) – 33. Adidas Runners City Night, 10/5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 19.45, Kurfürstendamm.

**Lauftermine
Berlin-Brandenburg 2025
zum Download:
www.laufkalender-bb.de**

RUNNING & SKIING weltweit

**schulz
sportreisen**



- » Professionell organisiert
- » Erfahrene Tourleitung
- » Startplatzgarantie!



Running-Highlights 2025:

- » Two-Oceans-Marathon
 - » Médoc-Marathon
 - » Kilimanjaro-Marathon
 - » Saint-Tropez-Marathon
 - » Lissabon-Marathon
 - » Athen-Marathon
- ... alle Events online unter:

www.schulz-sportreisen.de

August

9. Sa.

Berlin (BE) – 11. Berliner Vollmond-Ultramarathon, 9. Berliner Vollmond-Halbmarathon, 45,98/22,8 km, Laufgruppe im Saatwinkel, Frank-Ulrich Etzrodt, Harriesstr. 1, 13629 Berlin, 0163/1827534, etzrodt@freenet.de, www.vollmond-marathon.etzrodt.in, 16.00, Sport Centrum Siemensstadt, Buolstr. 14.

24. So.

Berlin (BE) – 47. Berliner Straßenlauf - die Generalprobe, 21,1/10,5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9,00, Schloßstraße.

30. Sa.

Dahlewitz (BB) – 31. Dahlewitzer Wald-Cross, 18/9/4,5 km, SV Blau-

Weiß Dahlewitz, Jürgen Hofsummer, Kirchplatz 9, 15827 Dahlewitz, 03377/301095, laufen@blau-weiss-dahlewitz.de, www.blau-weiss-dahlewitz.de, Natursportpark Blankenfelde.

September

6. Sa.

Berlin (BE) – Lauf durch den Volkspark Rehberge (BC), HM/10,5/3,5 km, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, https://teamwork-sportevents.de, 14,00, Volkspark Rehberge, Bronzeplastik (Ringer).
Temnitz (BB) – 6. Temnitzer-Heide-Lauf, M/HM/10,5/2,3/0,4 km, Fitness-Treff Natur, Olaf Wolff, 0151/15126790, hallo@temnitzer-heide-lauf.de, www.

© opus.2025

hella
marathon
nacht

rostock

SAVE THE DATE

2.8.2025

FLAGGE
GESETZT
UND
SEGEL
GETRIMMT

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT

temnitzer-heide-lauf.de, 9.00, Sportplatz
Rägelin, Neuruppinmer Str.

7. So.

Berlin (BE) – 26. Halbmarathon Berlin-Reinickendorf, HM/10/5 km/Kinderläufe, Laufen in Reinickendorf gGmbH, Paul Murcha, Hermsdorfer Damm, 199, 13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@halbmarathon-reinickendorf.de, <https://halbmarathon-reinickendorf.de>, 9.00, Eichborndamm 215.

Berlin (BE) – 39. Kreuzberger Viertelmarathon, 4x10,5/10,5/5,25/2,5 km, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de, TiB Stadion, Columbiadamm 111.

Senftenberg (BB) – 26. Senftenberger Citylauf, 10/5/2,5/0,3 km, TSV Senftenberg, Lisa Wagner, Markt 1, 01968 Senftenberg, 03573/701272,

XLV
INTERNATIONALER
USEDOM
MARATHON
34. Halbmarathon

INFORMATIONEN UNTER:
Telefon 03836/60 00 71
mail@usedom-marathon.de
www.usedom-marathon.de

Sparkasse
Vorpommern

13. September 2025 - Start 9:00 Uhr

10 **36. BARMER**
ALSTERLAUF

10
KM
7 SEP²⁵
HAMBURG - GERMANY

BARMER
DIE LAUFGESELLSCHAFT

hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

CROWNE PLAZA
35 IMP HOTEL

ACTIVE CITY

Strandbad

Da kommt ein Superläufer, und dann das. In Wandlitz begann das „Loofen und Schwoofen“ 2024 mit „Kieken“, das Jan Fitschen auf der Bühne im Standband eröffnete. Bedauerlicherweise regnete es in Strömen, so dass nur ein paar Tapfere den Weg in die Liegestühle vor der Bühne fanden.

Jan Fitschen ließ sich an diesem Freitag, den 13. Spetembver 2024 die guten Laune aber nicht verderben und erzählte mit Bildern von seinen Erfahrungen im Traininglager bei den Profis in Kenia.

Gute Laune und Superfood

Jan, der Europameister über 10.000 Meter, Marathonläufer und 28-facher Deutscher Meister ließ die Zuschauer am Trainingssalltag in Iten, dem „Home of Champions“ auf 2.400 Metern über dem Meeresspiegel teilhaben. Das alles witzig und spritzig, mit vielen Anekdoten gespickt, Lacher im Publikum garantiert, Mitmacheinheiten

Orga-Chef Jörn Nilius schickt die Aktiven auf die Runde.



Mitmachen – trotz Regen.

Jan Fitschen

einmal ganz anders



en gab (fast) alles.

dabei. Zum Abschluss nach der unterhaltsamen Stunde gab es dann auch noch Kostproben der etwas geheimnisvollen Kenia-Super-Nahrung ...

Der eigentliche Lauf um den Wandlitzsee startete dann am Samstag – als gäbe es nichts anderes – bei strahlendem Sonnenschein. Trotz Streckenänderung aufgrund einer Baustelle zeigten sich TeilnehmerInnen, Orga und Sponsoren überaus zufrieden. Das Programm geht nach dem Lauf ins abendliche „Schwoofen nach´m Loofen“ über. Musik und Lasershow sorgten für ausgelassene Partystimmung und so für einen schönen Ausklang des diesjährigen WANDLITZ HIER LÄUFT'S.

Auf ein Neues dann im September 2025. Die Anmeldung ist bereits geöffnet.

Text: Matthias Thiel/Fotos: MT/Veranstalter.

bildung-soziales@senftenberg.de, www.senftenberg.de, 9.00, Markt am Rathaus.

10. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (6), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

13. Sa.

Dabendorf (Zossen) (BB) – 32. Dabendorfer Herbstlauf (BBC), 15,4/8/4/1,5 km, MSV Zossen 07, Sebastian Rösch, Kirchplatz 9, 15806 Zossen, 0163/3832020, sebastian-roesch@web.de, <https://msvzossen.de>, 14.00, Sportforum Dabendorf, Jägerstraße 13, NW.

Jeriscke (Neiße-Malxetal) (BB) - 2. Weinberglauf, 5,1 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Vinothek.

Menz (BB) – Roofenseelauf, 15,6/10,3/1,3/0,5 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289,

w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

Swinoujscie (POL)/Wolgast (MV) – XLV. Usedom Marathon, 34. Halbmarathon, M/Staffel-M/HM, Usedom-Marathon, 03836/600071, mail@usedom-marathon.de, <https://usedom-marathon.com/>, M: 9.00/HM: 10.30, M: Stadion, Swinoujscie, HM: Stadion, Wolgast.

Wandlitz (BB) – 7. Loofen + Schwoofen am Wandlitzsee (auch am 12.9.25), 9/5 km, Kinderläufe, info@lauf-fuchs.de, www.wandlitz-hier-läufds.de, 13.00, Strandbad Wandlitzsee, Prenzlauer Chaussee 154.

14. So.

Luckau (BB) – Luckauer Buschlauf, 27/18/9/5/2,5/0,4 km, Luckauer Läuferbund, Daniel Grote, Karche 21, 15926 Luckau, 03544/555522, anmeldung-llb@web.de, www.luckauer-laueferbund.de, 10.00, Schützenweg hinter dem Capitol, Schützenweg, NW.

Velten (BB) – Velten läuft ... City! (EMB-Cup), 12/8/4/1,4 km, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel 9a, 13469



SAISON

...UND WEITER GEHT'S

13.9.25

THEATRE



Freut euch auf unseren
Schlemmermarkt
vom 13.-14.09.

Von
Bestzeit



Bis
Mahlzeit

Nach 2023 und 2024
nun auch 2025!
Macht am 14.09. mit bei unserem
dritten Center-Run – dem Lauf
um und im Kaufpark Eiche.

**LAUFKAMP
EICHE**
www.kaufpark-eiche.eu

Meldet euch an für den Bambini-Lauf (1km), die kleine Laufpark-Eiche-Runde (3,9 km),
die große Laufpark-Eiche-Runde (7,8 km) oder die Feuerwehr-Runde (3,9 km in Ausrüstung).
Ab dem 01.06.2025 unter www.myracepartner.de

Lauftermine Berlin-Brandenburg 2025
Download im Internet:
www.laufkalender-bb.de

**LOOEFEN
+SCHWOOEFEN
AM WANDLITZSEE**

WANDLITZ-HIER-LÄUFTS.DE

WILLKOMMEN
ЛАСКАВО ПРОСИМО
DOBRODOŠLI
BIENVENIDOS
ÜDVÖZÖLJÜK
WELCOME
WITAMY
اهلا وسهلا
BIENVENUE
ALOHA
欢迎

wandlitz.
ECHT SCHÖN HIER

Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, https://teamwork-sportevents.de, Okt 15, Rathausstraße 2.

Zeuthen (BB) – 23. Zeuthener Jedermannslauf (BBC), 10/5/1,5/0,4 km, ASV Zeuthen, Marek Neumann, Waldpromenade 16, 15738 Zeuthen, 0177/8818774, jedermannslauf@asv-zeuthen, www.asv-zeuthen.de, 9.15.

20. Sa.

Berlin (BE) – B2. GENERALI 5K, 5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.50, Str.des 17. Juni.

21. Sa.

Berlin (BE) – BMW BERLIN-Marathon, 42,195 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.50, Str.des 17. Juni.

24. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (7), 60/30 min, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

27. Sa.

Berlin (BE) – 50. Sägerserie (1), 11,7/7,8/3,9 km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, office@sctf-events.de, www.sctf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

Berlin (BE) – SoVD-Inklusionslauf, 10/5/2,5/4x0,4/0,3 km, Sozialverband Deutschland SoVD, Ralf Bergfeld, Stralauer Str. 63, 10179 Berlin, 030/7262220, info@inklusionslauf.

de, https://inklusionslauf.de, 10.00, Tempelhofer Feld, Südliche Startbahn nahe Eingang Tempelhofer Damm.

Heidesee (BB) – 7. Kolberger Berglauf, HM/11,5/5/2 km, Heimatverein Kolberg, Angelika Baron Heimatverein Kolberg, Bergstr. 5, 15754 Heidesee, 0160/93438777, info@laufen-in-kw.de, www.heimatverein-kolberg.de, 9.00, Badestrand.

28. So.

Berlin (BE) – 16. Life-Run, 10/5 km (Lauf und Rad), Berliner Aids-Hilfe, Cora Döhn, Kurfürstenstr. 130, 10785 Berlin, 030/88564035, cora.doehn@berlin-aidshilfe.de, www.life-run.de, 12.00, Tempelhofer Feld, Columbiadam.

Birkenwerder (BB) – 16. Crosslauf und Nordic Walking in Birkenwerder, 8,6/5,7/2,8/1,5/0,4 km, SV Grün-Weiß Birkenwerder, Björn Becke, Summterstr. 26, 16547 Birkenwerder, 03303/5089952, info@gruen-weiss-birkenwerder.de, https://gruen-weiss-birkenwerder.de/crosslauf-emb-cup, 11.00, Parkplatz bei Sporthalle der Regine-Hildebrandt-Gesamtschule, Summterstraße 25, NW.

Kleinmachnow (BB) – 18. Nordahl Grieg Gedenklauf (BBC), 10,5/7/3,5/0,8 km, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich-Zille-Str. 32, 14532 Stahnsdorf, 0176/47665857, ancomabauer@web.de, https://rsv-eintracht1949.de, 10.00, Sportplatz der Maxim Gorki Gesamtschule, Förster-Funke-Allee 106.

Nauen (BB) – 5. Nauener Altstadtlauf, 10/4/2/0,2 km, Qualitytime Events, Alexander Rust, Hamburger Allee, 14641 Nauen, 0176/31618587, eventfalken@gmail.com, www.qualitytime-events.de/nauener-altstadtlauf, 12.00, Martin-Luther-Platz Nauen, Martin-Luther-Platz 1.

***Angermünde (BB) – 21. Schorfheidelauf, M/HM/10/6/7/2/1 km, SC Schorfheide, Frederik Bewer, Altkünkendorfer Str. 24, 16278 Angermünde, 0177/8288005,**

sportclub.schorfheide@gmail.com,
https://schorfheide-lauf.de, 10.00,
Dorfkirche Altkünkendorf, **Termin zur
Redaktionsschluss noch nicht fix.**

***Potsdam OT Groß Glienicke (BB)** – 23.
Groß Glieniccker 2-Seen-Lauf, 9,6/5 km,
SC 2000 Sportclub Groß Glienicke,
Sabine Baumann, Isoldestr. 10, 14476
Potsdam, 0151/26562735, vorsitzender@
sc2000.de, www.sc2000.de, 11.00,
Potsdam, Seepromenade 13, W, **Termin
zur Redaktionsschluss noch nicht fix.**

Oktober

3. Fr.

Forst (Lausitz) (BB) – 8. Rosengartenlauf,
5/2,9 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß,
Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz),
03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de,
10.00, Rosengarten (Musik-Pavillon), W.

Glöwen (BB) – 5. Einheitslauf,
12,7/5,7/1,8/0,6 km, Ortsbeirat
Glöwen, mittelpunkz@gloewen.
de, www.gloewen.de/einheitslaif-
gloewen, 10.00, Schulzentrum, W.

Strausberg (BB) – 89. Strausseelauf,
HM/9,2/2,2 km, KSC Strausberg,
Jörg Oswald, Amselweg 12,
15537 Grünheide, 033434/15410,
strausseelauf@leichtathletik-strausberg.
de, www.strausseelauf.de, 9.00,
Fichteplatz, August-Bebel-Str.

4. Sa.

Bad Freienwalde (BB) – 36. Kurparklauf
(BBC), 15/7,5/5/1 km, Athleticon
‘97 Bad Freienwalde, Monika Frenz,
August-Heese-Straße 5, 16259 Bad
Freienwalde, 0172/3075393, info@
athleticon97.de, 10.00, Jahnstadion.

Berlin (BE) – 8. Run and Bike Berlin,
M/HM/10 km/Kinderrläufe,
SC Tegeler Forst, Paul Murcha,
Hermsdorfer Damm, 199, 13467 Berlin,

030/40508582, p.murcha@sctf-events.
de, https://run-and-bike-berlin.de, 10.00,
Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

Berlin (BE) – 30. Bierpaarlauf, 10x0,955
km, Weißenseer SV Rot-Weiß, Jürgen
Friede, Else-Jahn-Str. 18, 13088 Berlin,
030/9256716, F: /86389399, juergen.
friede@wsv-berlin.de, www.wsv-berlin.
de, 15.00, Stadion Buschallee, Weißensee.

Brandenburg (BB) – 41. Beetzseelauf,
HM/10/5/3/0,6 km, VfL Brandenburg,
Jan Michel, Gladiolenweg 26,
14772 Brandenburg an der Havel,
03381/891710, michel@planung.ws,
http://www.vfl-brandenburg.de, 10.00,
Regattastrecke Brandenburg, W.

5. So.

Bad Liebenwerda (BB) – Gaudilauf 14,
14 km, LWV 05 Bad Liebenwerda,
Bodo Kleinfeld, Dorfstr., OT
Domsdorf 59, 04924 Uebigau-
Wahrenbrück, 035341/94310,
ee-kr1@t-online.de, www.elsterlauf.
de, 10.00, Kurpark, Musikmuschel.

Cottbus (BB) – 51. Cottbuser
Oktoberlauf, HM/10/5/2/1/0,4 km,
Leichtathletik Club Cottbus, Sven
Düring, Dresdener Str. 18, 03050
Cottbus, 0176/23257078, oktoberlauf@
lc-cottbus.de, www.oktoberlauf-



51. Cottbuser Oktoberlauf

5. Oktober 2025 • Leichtathletikstadion



Walken • Bambinilauf
Kids-Run • Junior-Cross
5 • 10 • 21,1 km Lauf

www.oktoberlauf-cottbus.de



cottbus.de, 9.50, Leichtathletikstadion,
Hermann-Löns-Str. 1a.

Stahnsdorf (BB) – 18. Parforceheide
Crosslauf, 10/5/3/1 km, RSV Eintracht
1949, Andreas Bauer, Heinrich Zille Str.
32, 14532 Stahnsdorf, 0176/47665857,
leichtathletik@rsv-eintracht1949.
de, <https://rsv-eintracht1949.de>, 10.15,
Sportplatz, Heinrich Zille Str. 32.

**Uebigau-Wahrenbrück OT München
(BB)** – Gaudilauf 27, 27 km,
LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo
Kleinfeld, Dorfstr., OT Domsdorf
59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück,
035341/94310, ee-kr1@t-online.de,
www.elsterlauf.de, 8.45, Weidenweg.

11. Sa.

Wanninchen (BB) – 3. Kranichlauf,
10/5/2,5 km, Heinz Sielmann Stiftung,
Guido Graßmel, Alex Unrath, Merziger
Weg 2, 15926 Luckau, 0177/9632245,
kranichlauf@web.de, [www.luckauer-
laeuferbund.de](http://www.luckauer-
laeuferbund.de), 10.00, Heinz
Sielmann Natur-Erlebniszentrum.

12. So.

Berlin (BE) – The Great 10k Berlin,
10/2x5/1,5/0,8 km, TOP Sportevents
GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus
I, 14053 Berlin, 030/301118644,
info@berlin-laeuft.de, [www.berlin-
laeuft.de](http://www.berlin-
laeuft.de), Schloß Charlottenburg.

Lindow (Mark) (BB) – 20. Wutzseelauf

(EMB-Cup), HM/14/8/3,5/1,2/0,6 km,
Sport- und Bildungszentrum Lindow,
Jens Schwarzenberger, Granseer Str. 10,
16835 Lindow (Mark), 033933/90238,
wutzseelauf@esab-bslindow.de,
www.bs-lindow.de/wutzseelauf,
9.30, Sport- und Bildungszentrum
Lindow, Granseer Str. 10.



Storkow (Mark) (BB) – 36. Storkower
See Lauf (BBC), 15/8/4/1 km,
Triathlonverein Fürstenwalde 1990,
Doreen Rosenke, Ernst-Thälmann-Str.
92, 15517 Fürstenwalde, 0170/4700540,
doreen.rosenke@web.de, [www.
tv-fuerstenwalde.org](http://www.
tv-fuerstenwalde.org), 8.00, Alca Arena,
Theodor-Fontane-Straße 23, NW.

Ützdorf (BB) – 83. Liepnitzseelauf,
15,3/8,6/2,6/1 km, Bernauer Lauffreunde,
Hartmut Bäsler, Händelstr. 14, 16341
Panketal, 0127/3149076, hallo@
bernauer-lauffreunde.de, [www.
bernauer-lauffreunde.de](http://www.
bernauer-lauffreunde.de), 10.00, Ützdorf,
Gelände Campingplatz, W, NW.

18. Sa.

Bad Wilsnack (BB) – 25. Prignitzer
Moormeile (BBC), 12,4/7,8/3/1 km, SV
Prignitz Bad Wilsnack - Legde, Rolf
Schädlich, Haselhorstweg 23, 19336 Bad
Wilsnack, 0173/2132859, rolf.schaedlich@
gmail.com, <https://moormeile.de>, 10.00,
Karthanehalle, Mühlenstraße 23, W.

Berlin (BE) – 50. Sägerserie (2),
15,6/11,7/7,8/3,9 km, SC TF
Veranstaltungs-gGmbH, Ronny

	<p>64. Volks-Crosslauf (Berlin-Cup-Lauf 2025) Sonntag, den 19. Oktober 2025 Strecken: 1,8 km Schüler/-innen 5 km Jugend/Mittelstrecke und 10 km Hauptklasse Start und Ziel: Rodelbahn Zehlendorf Onkel-Tom-Straße 167, 14169 Berlin-Zehlendorf Mit anschließender Siegerehrung und Urkunden für jeden Teilnehmer!</p> <p>Auskünfte und Ergebnisse unter: www.tusli.de</p>	
---	--	--

19. Müggelsee-Halbmarathon

19. Oktober 2025

- Genießen Sie die einzigartige Landschaft rund um den Müggelsee im Berliner Südosten. Laufen Sie durch den historischen Spreetunnel. Verbringen Sie einen sportlichen Herbsttag.
- Strecken: Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer
Erster Start: 10.00 Uhr
Startort: „Müggelseeperle“, Müggelheimer Damm 145
12559 Berlin-Köpenick (Haltestelle Bus 169)
- Anmeldung und alle Infos zum Lauf finden Sie unter www.mueggelsee-halbmarathon.de
- **SERVICE:** Schiffs-Shuttle von Friedrichshagen zum Start



Seeger 
Das Gesundheitshaus

LAUFZEIT
EINFACH. BESSER. LAUFEN.





Rund um den großen und kleinen Müggelsee *Berlins größter Landschafts-Halbmarathon*

Wenn das Wasser des Müggelsees Ende Oktober nur noch um die zwölf Grad warm ist, schwindet die Lust in die Fluten reinzuspringen. Da mag es noch so verheißungsvoll in der Sonne glitzern. Dafür steigt die Lust auf eine läuferische Umrundung, denn dieser größte Berliner See hat sowohl die perfekte Größe, als auch eine idyllische Umgebung: Eine Seerunde inklusive zweier Schlenker – einen durch Rahnsdorf, den anderen durch das Waldgebiet Müggelheims – ergibt die abwechslungsreichsten 21,0975 Kilometer, die ein Läufer sich nur wünschen kann: Malerische Uferpfade und lauschige Waldpassagen wechseln sich mit Straßenwegen ab. Mal führt die Laufstrecke über die Spree – wie zum Beispiel über der Triglawbrücke, die nur einen Sprung vom Dämeritzsee entfernt

ist – mal unter der Spree hindurch, mittenlang durch den Spreetunnel Friedrichshagen. Dieser Tunnel ist das i-Tüpfelchen, erstens weil die Treppen für eine muskuläre Belebung sorgen, und zweitens, weil sich an den Tunneleingängen gefühlt ganz Friedrichshagen zum Anfeuern versammelt.

Jetzt fahrn wir übern See, übern See ...

Abgesehen von der attraktiven Runde und der goldenen Herbstromantik bietet diese Laufveranstaltung auch eine hervorragende Organisation. Ein Highlight ist die Schiffstour mit der Reederei Kutzker: Läuferinnen und Läufer können bei der Anfahrt kostenlos vom Anleger Friedrichshagen direkt zum Anleger

des Hotels Müggelseeperle schippern, wo sich Start und Ziel befinden. Da das Startgebiet am südlichen Seeufer für viele Berliner schwer erreichbar ist, ist diese Dampferfahrt eine wundervolle Idee! Wer dieses Angebot nutzt, kann den Seewind genießen und in Ruhe wachwerden, bevor es in die Startlöcher geht.

Nach der Startprozedur, wenn sich alle Wettkämpfer aus dem Staub gemacht haben, können ihre Freunde und Verwandte für wenig Geld eine Überfahrt mit demselben Schiff buchen. Und so ihre Läufer am entgegengesetzten Müggelseeufer empfangen.

Die gesamte Durchführung der Veranstaltung ist sehr angenehm und läuferfreundlich, von der Startnummernausgabe, die auch schon am

Vortag angeboten wird, bis zur Siegerehrung. Zu bemängeln sind lediglich Kleinigkeiten. So könnten die Getränkestände entlang der Strecke etwas besser verteilt sein. Es gibt eine fast sieben Kilometer lange Passage ohne Wasserversorgung, dafür ist der letzte Stand schon recht nah am Ziel. Bei der diesjährigen Austragung war der Durst der Läufer nicht so dramatisch, weil ein eher wolkiger Vormittag und eine

Lufttemperatur um 13° C nun einmal nicht so schweißtreibend sind. Wäre die Sonne aber mehr herausgeprescht, hätte sich das vor allem für die Langsameren negativ ausgewirkt. Wer für sieben Kilometer fast eine Stunde braucht, bekommt dann eben fast eine Stunde lang nichts zu trinken.

Mehr Wasser als erwünscht erhielt hingegen die Wiese des Hotelgeländes, auf der sich die Startvor- und Nachbereitung abspielte. Sie war überraschend matschig, obwohl es nicht geregnet hatte. Des Rätsels Lösung: Als die Organisatoren am frühen Morgen im Dunkeln als Erste eintrafen, fanden sie eine computergesteuerte Bewässerungsanlage vor, die fröhlich in Betrieb war.

Eine Perle unter den Berliner Läufen

Auch nach dem Abstellen der Überschwemmung blieb die fröhliche Betriebsamkeit erhalten: Der Lauf war ausgebucht, das Gelände hinter der „Müggelseeperle“ voller Menschenströme.



Zunächst durften die Halbmarathonis die Wiese betreten, dann erst die 5- und 10-Kilometer-Läufer, die später starteten. Dieses Jahr gab es einen Finissherrekord: 1.815 Menschen absolvierten die 21,0975 Kilometer, 440 den Zehner und 231 den Fünfer. Zusammengekommen 2.486,

das waren zirka 400 Zieleinläufer mehr als im Vorjahr. Erfreulicherweise ist titelgebende Distanz hier tatsächlich die beliebteste Distanz. Unter den Berlinern Halbmarathons rangiert der Müggelsee-Halbe übrigens an vierter Stelle (siehe Tabelle), wobei die ersten drei reine Straßenläufe sind und der große Berliner Halbmarathon im Grunde eine Liga für sich ist. Kann der wunderschöne Lauf rund um den Müggelsee angesichts der riesigen Nachfrage noch weiterwachsen? Der Hautorganisator und Begründer der Veranstaltung Wolfgang Weising würde bestimmt noch mehr Teilnehmer zulassen, aber der Platz auf dem Startgelände scheint vorerst limitiert.

Und wer hat gewonnen?

Die Sieger heißen Sergei Mikhailenko und Isabelle Watson, die in 1:15:03 beziehungsweise 1:32:37 Stunden im Ziel waren. Zu den prominentesten Läufern gehörte Mark Milde, der Renndirektor des Berlin-Marathon, der mit seinen Kindern die Veranstaltung beehrte. Auch der rbb ließ sich nicht lumpen, schickte ein Kamerateam und berichtete in der Sendung „UM6“ und in der Abendschau.

Die 19. Austragung des Müggelsee-Halbmarathons ist für den 19. Oktober 2025 vorgesehen, die Anmeldung bereits geöffnet.



Wer nicht solange warten möchte: am 23. März 2025 gibt es mit „Rund um den Müggelturm“ einen weiteren Landschafts-Halbmarathon, der durch den Köpenicker Forst führt. Und im Juli, wenn die Wassertemperatur des Müggelsees wieder auf über 20 Grad Celsius steigt, findet hier noch eine reizvolle Sportveranstaltung statt, das Internationale Müggelseeschwimmen: 3,5 Kilometer quer über den See von Friedrichshagen nach Rahnisdorf. Es wäre toll, wenn es zwischen den beiden Veranstaltern TiB (Turngemeinde in Berlin) und WW-Sportveranstaltungs

GmbH eine kleine Kooperation geben könnte: eine Sonderwertung für all' diejenigen, die sowohl das Freiwasserschwimmen als auch den Halbmarathonlauf absolvieren.

Text/Statistik: Joanna Zybon. Fotos: M. Thiel.

Läufe über 21,0975 km 2024 in Berlin	Finisher
Berliner Halbmarathon am 7. April	30.892
Berliner Straßenlauf – die Generalprobe	2.604
HM im Rahmen des 25-Kilometer-Laufs	2.325.
<i>Müggelsee-Halbmarathon</i>	<i>1.815</i>
Rund um den Müggelturm	487
Halbmarathon Berlin-Reinickendorf	265
Mannschafts-Halbmarathon Britz	94 (Zahl aus 2023)
Lauf durch den Volkspark Rehberge	31

Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, office@sctf-events.de, www.sctf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

19. So.

Berlin (BE) – 64. Volks-Crosslauf, 10/5/1,8 km, TuS Lichterfelde 1887, Krahmerstr. 15, 12207 Berlin, 030/76689062, karlheinz.flucke@t-online.de, www.tusli.de, 10.30, Rodelbahn, Onkel-Tom-Str. 167.

Berlin (BE) – 19. AOK Müggelsee-Halbmarathon, HM/10/5 km, WW – Sportveranstaltungen GmbH, Wolfgang Weising, Müggelschlößchenweg 38/1806, 12559 Berlin, 030/85714862, F: /85714863, info@mueggelsee-halbmarathon.de, www.mueggelsee-halbmarathon.de, 10.00, Müggelseeperle, Müggelheimer Damm 145.

Neuruppin (BB) – 50. Hubertuslauf, 15/8 km, Kreissportbund Ostprignitz-Ruppin, B. Gummelt, Kränzliner Str. 32a, 16816 Neuruppin, 03391/506741, info@kreissportbund-opr.de, www.kreissportbund-opr.de, 10.15, Oberstufenzentrum, Alt Ruppiner Allee 39.

Thyrow (BB) – 21. Thyrower Waldlauf, 13,5/9/4,5/0,5 km, 5 km W/NW, SV Rot-Weiß Thyrow, Dr. Frank Reichel, von Achenbach-Str. 22a, 14959 Trebbin OT Thyrow, 0162/9271649, thwlauf@web.de, www.sachselauf.de, 10.00, Thyrower Bahnhofstr. 89.

25. Sa.

Berlin (BE) – Cross Rund um die Kaulsdorfer Seen, 12,5/6 km, Kaulsdorfer OLV, 030/56296706, meldung25@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

November

1. Sa.

Berlin (BE) – 61. SCC Cross Country, 9/4 km, SCC Berlin, Geschäftsstelle, Waldschulallee 34, 14055 Berlin, 030/3016068, leichtathletik@scs-berlin.de, www.scc-berlin-leichtathletik.de, 10.30, Julius-Hirsch-Sportanlage, Harbigstraße 40.

Forst (Lausitz) (BB) – 2. Forster Herbstlauf, 10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Str. 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Stadion am Wasserturm, W.

Krummensee (Mittenwalde) (BB) – 45. Krummenseelauf, 15/7,5/3,6 km, WSG 81 Abt. Leichtathletik, Uwe Schierhorn WSG 1981 KW, Am Amtsgarten 10, 15711 Königs Wusterhausen, 0179/5455860, info@laufen-in-kw.de, www.leichtathletik-kw.de, 9.50, Sportplatz Schenkendorf, Krummenseer Straße.

2. So.

Eichwalde (BB) – 22. Eichwalder Herbstlauf, 15/10/5/0,8 km, Ajax Eichwalde 2000, Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde,



Freistart? Helfen!

Wir suchen Helfer für unsere Veranstaltungen am:

- Rund um den Müggelturm **22./23. März 2025**
- Müggelsee-Halbmarathon **18./19. Oktober 2025.**

Bitte melden unter Mobil 0172/391 55 02 oder E-Mail: info@mueggelsee-halbmarathon.de

030/6750415, F:033762/40911, verein@eichwalde2000.de, www.laufen-in-eichwalde.de, 10.00, Grünaauer Weg (eingangs Alter Radeländer Weg), Schmöckwitz, W.

8. Sa.

Berlin (BE) – 50. Sägerserie (3), 19,5/15,6/11,7/3,9 km, SC TF Veranstaltungsg-GmbH, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, office@sctf-events.de, www.sctf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

9. So.

Berlin (BE) – 45. Crosslauf - Schmalzstullenlauf, 20/10/5,1 km, Ruder-Club Tegel, Beate Schodrowski, Gabrielenstr. 83, 13507 Berlin, F: 30/41191079, beate.schodrowski@rctegel.de, www.rctegel.de, 9.00, Schwarzer Weg/An der Malche (Tegeler Forst), W.

12. Mi.

Bernau (BB) – 27. Bernauer Stundenlauf, 60/30/15 min, Bernauer Lauffreunde, Frank Göritz/Steffen Dittrich, Küsterfleck 10, 16348 Wandlitz, 03337/425730, hallo@bernauer-lauffreunde.de, www.bernauer-lauffreunde.de, 18.30, Bernau, Sportplatz am Wasserturm.

13. Do.

Berlin (BE) – Paarlauf bei Musik & Flutlicht, 30/30 min, SCC Berlin, Geschäftsstelle, Waldschulallee 34, 14055 Berlin, 030/30160068, leichtathletik@scc-berlin.de, www.scc-berlin-leichtathletik.de, 17.30, Mommsenstadion.

16. So.

Hohen Neuendorf (BB) – 26. Hohen Neuendorfer Herbstlauf, 10/5/3/1 km, SSV Hohen Neuendorf, Sascha Ruffer, Waldstr. 28, 16540 Hohen Neuendorf, vorstand@ssv-hohen-neuendorf.de, www.ssv-hohen-neuendorf.club,

11.00, Sportplatz, Waldstraße 1, W.

30. So.

Berlin (BE) – 70. Herbstwaldlauf - Gunni-Sachs-Gedächtnislauf (BC), 11/6 km/Kinderläufe, SC Tegeler Forst, Paul Murcha, Hermsdorfer Damm, 199, 13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@sctf-events.de, https://herbstwaldlauf-berlin.de, 9.30, Sportplatz, Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

Berlin (BE) – 160. Crosslauf, 12/3,2/1,6/1 km, Weißenseer SV Rot-Weiß, Jürgen Friede, Else-Jahn-Str. 18, 13088 Berlin, 030/9256716, F: /86389399, juergen.friede@wsv-berlin.de, www.wsv-berlin.de, 15.00, Stadion Buschallee, Weißensee.

***Krausnick (BB)** – Lauf in die Tropen, 20/15/10/5 km/Staffeln, SC Tegeler Forst, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, r.mewis@sctf-events.de, www.sctf.de, W, **Termin zur Redaktionsschluss noch nicht fix.**

Dezember

5. Fr.

Berlin (BE) – Paarlauf unter Flutlicht, 60/30 min, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abczb.de, www.abczb.de, 18.00, Sportplatz Holzmarkstr.

7. So.

Berlin (BE) – 9. Berliner Nikolauslauf, 26,8/21,5/16,2/10,9/5,6/0,66/0,33 km, Die Laufpartner, Humboldttring 102, 14473 Potsdam, 0172/3107045, info@dielaufpartner.com, http://www.dielaufpartner.com, 9.15, Schlachtensee, Uferwegzugang, Elvirasteig 30.

Michendorf (BB) – 17. Nikolauslauf Michendorf, 10/4x2,5/5/2,5 km, LC Michendorf, Udo Grötzner, Am Weinberg 23, 14552 Michendorf, 0174/3430735,

info@lc-michendorf.de, www.lc-michendorf.de, 11.00, Dorfplatz am Gemeindezentrum Zum Apfelbaum.

11. Do.

Potsdam (BB) – 22. Potsdamer Lichterpaarlauf, 60/30 min, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, https://lichterpaarlauf.de, 16.30, Sportpark Luftschiffhafen Potsdam.

13. Sa.

Berlin (BE) – Adventstundenpaarlauf, 60/30 min, Kaulsdorfer OLV, 030/56296706, meldung25@kolv.de, www.kolv.de, 16.00, Teterower Ring 69/71.

24. Mi.

Berlin (BE) – 20. Heiligabend-Havellauf (ohne Wettkampfcharakter), LT Berlin, Bernd Hübner, Schmückertstr. 10, 14165 Berlin, 0176/56567656, bernd201@

magenta.de, www.huebis-laufforum.de, 10.00, Parkplatz Flensburger Löwen.

Silvesterläufe

28. So.

Berlin (BE) – 1. Silvester Havellauf, Die Laufpartner, Humboldttring 102, 14473 Potsdam, 0172/3107045, info@dielaufpartner.com, www.dielaufpartner.com, 10.00, Parkplatz Flensburger Löwen.

31. Mi.

Ahrensfelde OT Mehrow (BB) – 20. Mehrower Silvesterlauf (nur mit Voranmeldung per E-Mail bis 28.12.!), 10/8/2 km, Mehrower Varieté, Dr. Michael Marek, An der Lake 4, 16256 Ahrensfelde OT Mehrow, 0172/3804362, /F:/033394/70649, mehrower_silvesterlauf@freenet.de, www.mehrow.de/silvesterlauf, 10.00, Krummenseer Weg/Feuerwehr.

`if(du==urlaub){wir_kuemmern_uns();}`



Auch sonst gern: Telefon: +49 (0)171 210 21 80 | www.mtmedia.de

Berlin (BE) – Berliner Silvesterlauf, 10,3/6,3/4/2/ km, SCC EVENTS GmbH, 14473 Potsdam, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 12.00, Mommsenstadion (Waldschulallee 34, 14055 Berlin).

Berlin (BE) – 20. Silvester-Havellauf (ohne Wettkampfcharakter), 14 km, LT Berlin, Bernd Hübner, Schmückertstr. 10, 14165 Berlin, 0176/56567656, bernd201@magenta.de, www.huebis-laufforum.de, 10.00, Parkplatz Flensburger Löwen.

Brandenburg (BB) – Silvesterlauf, 10/5/2,5/0,5 km, VfL Brandenburg, Jan Michel, Gladiolenweg 26, 14772 Brandenburg an der Havel, 03381/891710, michel@planung.ws, http://www.vfl-brandenburg.de, 10.00, Wilhelmsdorf, Bühnenhaus.

Eichwalde (BB) – 29. Eichwalder Silvesterlauf, 10/5/0,4 km, Ajax

Eichwalde 2000, Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde, 030/6750415, F:033762/40911, verein@eichwalde2000.de, www.laufen-in-eichwalde.de, 10.00, Stadion am Hirtenfließ (Waldstrasse/ Finkengasse), W, NW.

Potsdam (BB) – 28. Potsdamer Silvesterlauf, 7,3/1,1 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, https://potsdamer-silvesterlauf.de, 10.00, Sportpark Luftschiffhafen Potsdam.

Zossen (BB) – 47. Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde, 17,8 km, 8 km W, Ludwigsfelder Leichtathleten, Uwe Manker, Str. der Jugend 30-32, 14974 Ludwigsfelde, 03378/2097820, ra-manker@t-online.de, www.llv-ludwigsfelde.de, 9.00, Rathaus Zossen, Marktplatz 20, W.

Ausgewählte Termine Orientierungslauf

23.03.2025

2. Bär-Orientierungslauf (SG Einheit Berliner Bär e.V.), Eberswalde, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium.

27.04.2025

Landesmeisterschaften Berlin-Brandenburg Mannschafts-Orientierungslauf,(SV Schorfheide), Wandlitz.

25.05.2025

Landesmeisterschaften Berlin-Brandenburg Staffel-Orientierungslauf, (SV Schorfheide), Altenhof (Werbellinsee).

12.+13.07.2025

7. Schorfheide-Orientierungslauf in Kombination mit Biathlon-Orientierungslauf (SV Schorfheide) - Groß Schönebeck.

08.+09.11.2025

8. Schorfheide-Orientierungslauf in

Kombination mit Biathlon-Orientierungslauf (SV Schorfheide) - Groß Schönebeck.

Die besten drei Ergebnisse des 7.+8. Schorfheide-OL (Orientierungslauf + Biathlon-Orientierungslauf) ergeben das Resultat der 2. Regionalmeisterschaft.

21.-24.08.2025

Weltmeisterschaften im Biathlon-Orientierungslauf bei Keuruu (Finnland).

15.11.2025

34. Nebel-Cup (Nacht-OL), Kaulsdorfer OLV, Schenkenländchen(BB), KiEZ Hölzerner See.

16.11.2025

34. Nebel-Cup (Tag-OL), Kaulsdorfer OLV, Schenkenländchen(BB), KiEZ Hölzerner See.

Weitere Informationen unter www.biathlon-ol.de und unter facebook: WWOP-Germany, Orientierungslauf in Nordost.

Das perfekte Heim

Licht oder Schatten, warm oder kühl, zu Hause, im Büro oder auch unterwegs – und das alles sicher und bequem gesteuert mit nur einer App, egal, wo sie gerade sind.

Unser erfahrenes und top geschultes Fachteam bringt Ihnen diese Sicherheit und Bequemlichkeit in Ihre Wohnung, in Ihr Haus oder in Ihr Büro.

Wir bieten aus einer Hand:

- Beratung und Planung,
- Konstruktion und Herstellung,
- Einbau, Wartung und Reparatur.

Und das für Rollläden, Rolltore, Rollgitter, Klappläden, Jalousien, Markisen, Rollos, alles rund um Innenbeschattungen und effektiven Insektenschutz.

Immer passgenau auf Ihre Anforderungen zugeschnitten.



JiB Jalousien Dienst in Berlin GmbH
Pappelallee 33/34, 10437 Berlin
Telefon: 030 - 445 36 32
Telefax: 030 - 444 29 21
E-Mail: info@jib-online.de



Mitglied im „Bundesverband Rollläden + Sonnenschutz e. V.“

... und alles aus einer Hand



Foto: SCC Events/Camera4

Ihre Ansprechpartner

Berliner Leichtathletik-Verband e. V.

Geschäftsstelle:

Hanns-Braun-Straße/Turnhaus, 14053 Berlin

Tel: 030/305 72 50, Mobil: 01575/3028472

E-Mail: info@leichtathletik-berlin.de

Öffnungszeiten

Nach vorheriger Absprache per E-Mail
oder telefonisch.

Breitensportwart:

Heiko Schilff beim Berliner Leichtathletik-
Verband, E-Mail:

breitensportwart@leichtathletik-berlin.de

Leichtathletikverband Brandenburg e. V.

Geschäftsstelle:

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Telefon: 0331/231 806 40, Telefax: 0331/231 806 39

E-Mail: info@leichtathletikverband-brandenburg.de

Internet: www.leichtathletikverband-brandenburg.de

Öffnungszeiten

Mo.–Fr.: 9.00–13.00 Uhr

Vizepräsident Laufen: Thomas Lenk

Elisabeth-Wolf-Straße 38, 03042 Cottbus

Tel./Fax 0335/727 380, Mobil: 0174/987 61 77

E-Mail: laufen@leichtathletikverband-brandenburg.de

Impressum

Gesamtherstellung:

WW-Sportveranstaltungs GmbH

Müggelschlößchenweg 38, 12559 Berlin

Tel: 030/875 248 62, Fax: 030/875 248 63

E-Mail: lauftermine@ww-sport.de

Internet: www.laufkalender-bb.de

Anzeigen: Matthias Thiel

E-Mail: m.thiel@ww-sport.de

Tel.: 0171/210 21 80

Druck: MÖLLER PRO MEDIA, Berlin.

Titel-Foto: Matthias Thiel

Redaktionsschluss: 7.12.2024

Die WW-Sportveranstaltungs GmbH dankt den Veranstaltern und Partnern aus Handel, Dienstleistungen und Industrie für die Unterstützung bei der Herausgabe des Laufkalenders Berlin-Brandenburg.

LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN



**JETZT ABONNIEREN UND
PRÄMIE SICHERN!**



ALLE INFOS AUF [LAUFZEIT.DE/ABO](https://www.laufzeit.de/abo)

Stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl



+

Tacx

**NEO 2T Smart
Indoor-Training Bundle
Direktantriebstrainer**

mit gratis Zubehör im Wert von 455,89 €:

- Tacx® NEO Motion Plates
- 6-monatiges Premium Abo für die Tacx® Training App
- HRM-Dual Brustgurt
- 2 Tacx® Flaschen
- Tacx® Handtuch

ArtNr.: 199614



UVP 1754.⁸⁹

Auf UVP **612.⁸⁹ € SPAREN**

1142.-

Der legendäre, progressive und beliebte NEO 2 Smart wurde von Tacx weiter optimiert. Er ist jetzt ein noch leiserer und leistungsstärkerer Smart Direct Drive.



**GARMIN.
Edge 1040 Solar
Fahrad-Computer
inkl. Silikonhülle**

Solarbetriebener GPS-Fahradcomputer mit Multi-Frequenz Empfang, bis zu 100 Stunden Akkulaufzeit, Staminadaten
ArtNr.: 312414

UVP 749.⁹⁹

Auf UVP **150.⁹⁹ € SPAREN**

599.-



**GARMIN.
Varia RTL516 Fahrrad-Radar
mit Rücklicht**

kann mit Edge®-Radcomputer oder einem kompatiblen Smartphone gekoppelt werden, um dich vor Fahrzeugen zu warnen, die sich dir von hinten nähern
ArtNr.: 306627

UVP 199.⁹⁹

Auf UVP **30.⁹⁹ € SPAREN**

169.-



+



**GARMIN.
Edge 840 Bundle
GPS-Fahrad-computer**

- Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor 2
- Herzfrequenz-Brustgurt HRM-Dual™
- Halterungen (Standard und Aero)
- Lade-/ Datenkabel (USB-A auf USB-C)
- Befestigungsband

ArtNr.: 314196

UVP 599.⁹⁹

Auf UVP **100.⁹⁹ € SPAREN**

499.-

zweirad-stadler.de

BERLIN CHARLOTTENBURG

Zweirad-Center Stadler Berlin GmbH
Königin-Elisabeth-Straße 9-23, 14059 Berlin

BERLIN PRENZLAUER BERG

Zweirad-Center Stadler Berlin Zwei GmbH
August-Lindemann-Straße 9, 10247 Berlin

**Wir sind von
Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr
für Sie da!**

