

LAUFEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

'26

KOSTENLOS



TERMINE & INFOS

Schleswig-Holsteiner Laufveranstaltungen und Lauftreffs



- **Individuelle Beratung von unseren Laufexperten**
- **Laufstudios für qualifizierte Laufberatung**
- **Indoorlaufbahnen für deinen Laufschuhtest**
- **Optimales Lafequipment 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

LIEBE LÄUFER:INNEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN,

die Laufsaison 2025 liegt hinter uns und wir freuen uns auf das neue Laufjahr 2026.

Mit unserem Laufkalender „Laufen in Schleswig-Holstein 2026“ möchten wir die Vorfreude auf die vielen schönen Läufe zwischen Nord- und Ostsee noch etwas steigern und Euch bei der Terminplanung unterstützen.

Über 120 Volksläufe warten auf Euch. Egal ob Ihr Laufneulinge oder erfahrene Routiniers seid, egal ob Ihr lieber schnell und rasant durchs Gelände laufen möchtet oder stundenlang auf dem Asphalt Eure Ausdauer testen mögt – in Schleswig-Holsteins bunter Lauflandschaft finden **alle Läufertypen** eine passende Veranstaltung und viele Gleichgesinnte. Vom Bambinilauf und der Meile bis zu verschiedenen Marathon- und sogar Ultraläufen reicht die Palette der Laufwettkämpfe, die von den **Vereinen des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes** angeboten werden. Sehr viele Kilometer an Laufstrecken warten auf Euch.

Wer ganz fleißig ist und bei allen Veranstaltungen jeweils die längste Distanz mitmacht, könnte bei den Volksläufen in Schleswig-Holstein auf insgesamt rund **2.000 Wettkampfkilometer** kommen.

Dass Laufen viele Menschen begeistert, können wir live erleben, aber auch an Zahlen messen. Im Jahr 2025 zählten die Veranstalterinnen und Veranstalter in Schleswig-Holstein insgesamt **über 8.100 Aktive**, die das Ziel erreichten. Das ist ein neuer Rekordwert und liegt sogar knapp über dem Höchstwert vor der Corona-Pandemie. Ein großer Dank geht an die vielen Ehrenamtlichen, die sich in den Organisationsteams mit Herzblut als Helfende einbringen.

In unserem Laufkalender findet Ihr neben den Terminen für 2026 viele weitere nützliche Informationen rund um das Laufen in Schleswig-Holstein:

- Informationen zum Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband
- Die **Termine** der Landesmeisterschaften
- Die **SHLV-TopTen-Bestenlisten 2025** der Frauen und Männer auf allen Straßenstrecken
- Schleswig-Holsteins **schnellste Athletinnen** jeder Altersklasse in der Saison 2025
- Alle **Landesrekorde** auf den Straßenlaufstrecken
- Die **größten Läufe** (anhand der Teilnehmerzahlen) im Jahr 2025
- Ausschreibung zum **SHLV-Schüler-Cup 2026**
- Übersicht über die **offiziell vermessenen Laufstrecken** im Land
- Übersicht über die **zulässigen Streckenlängen** für die verschiedenen Altersklassen

Viel Spaß im Laufjahr 2026 im nördlichsten Bundesland!

Sascha Schmidt
Volkslaufwart des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes

Jens Meier, Niels-Peter Binder, Egenhard Busack, Jens Ehlers, André Meister, Sylvia Schock, Jan Berszuck
Lauf-AG des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes

IMPRESSUM

Herausgeber: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.
vertreten durch Jan Berszuck • Winterbeker Weg 49 • 24114 Kiel • Tel. 0431 64 86 122 • info@shlv.de

Verleger: BMS Die Laufgesellschaft mbH

Steven Richter (Vi.S.d.P.) • Klaus-Groth-Straße 95 • 20535 Hamburg • Tel. 040 37 13 81 • info@dielaufgesellschaft.de

Fotos: Daniel Toman-Eickhoff, Heiga Tollknäpper, Peter Schmidt, Michael Strokosch

Auflage: 10.000

Verantwortlich für den Inhalt: Die aufgeführten Veranstalter



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband ist der Dachverband der Leichtathletinnen und Leichtathleten in Schleswig-Holstein. Im SHLV sind alle Leichtathletikvereine des Landes mit ihren Springerinnen und Springer, ihren Werferinnen und Werfern und natürlich auch mit den Läuferinnen und Läufern und den Walkerinnen und Walkern organisiert.

Der SHLV ist beim Laufen sowohl im Breitensport als auch im Wettkampfsport aktiv. Die Ausbildung und Fortbildung von Lauftreff-Leiterinnen und -Leitern sowie Trainerinnen und Trainern gehört ebenso zum Aufgabengebiet des Verbandes wie die Koordinierung und Begleitung der Wettkämpfe auf der Bahn, der Straße oder in der Natur. Zudem werden unter der Aufsicht des SHLV Landesmeisterschaften auf der Bahn, im Crosslauf sowie im Straßenlauf (10 km/5 km), Halbmarathon und Marathon ausgetragen.



Auf www.shlv.de findet Ihr eine stets aktualisierte Übersicht über die Lauftermine in Schleswig-Holstein. Auch die Ergebnisse, Bestenlisten und Landesrekorde könnt Ihr auf der Internetseite des SHLV finden. Außerdem findet Ihr dort die Adressen aller Leichtathletikvereine im Land.

Auf www.shlv.de sowie auf unseren Social-Media-Kanälen bei Facebook und Instagram findet Ihr aktuelle Meldungen und Impressionen aus der bunten Welt der Leichtathletik im nördlichsten Bundesland.

Viele interessante Informationen rund um Training, Lauftreffs und Wettkämpfe findet Ihr auch auf der Seite des Deutschen Leichtathletik-Verbandes: www.laufen.de.

Zum Jahresende veröffentlicht der SHLV in seinem Jahrbuch „Leichtathletik in Schleswig-Holstein“ die Bestenlisten aller Altersklassen und Disziplinen. Einen Auszug mit den schnellsten Straßenläuferinnen und Straßenläufern des Landes und den Landesrekorden findet Ihr in diesem Heft.

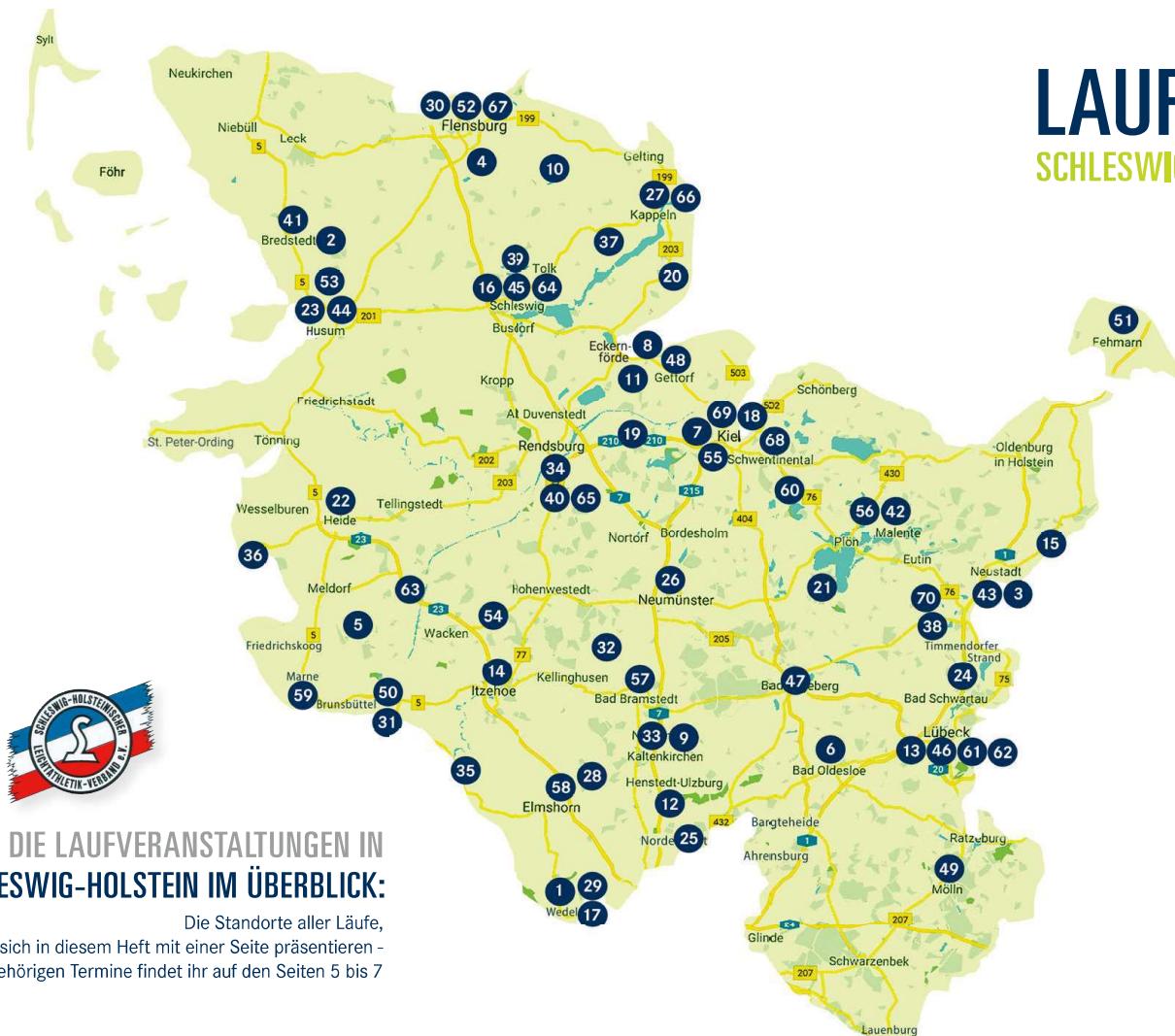
LAUFKALENDER 2026

DATUM	VERANSTALTUNG	ORT
04.01.2026	23. Neujahrslauf Wedel	Wedel ①
04.01.2026	46. NOSPA Winterlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf ②
11.01.2026	3. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
11.01.2026	8. der reporter Lauf	Neustadt i.H. ③
18.01.2026	46. Lümmellauf	Ahrensburg
18.01.2026	46. NOSPA Winterlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf
25.01.2026	3. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
01.02.2026	46. NOSPA Winterlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf
08.02.2026	3. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
22.02.2026	11. Treßsee Marathon	Munkwolstrup ④
15.03.2026	43. Syltlauf	Sylt
15.03.2026	15. Loop über de Kammabarg	Joldelund
22.03.2026	41. Donner Frühlingslauf	St. Michaelisdonn ⑤
29.03.2026	48. Travelauf	Bad Oldesloe ⑥
29.03.2026	36. Kieler Hochbrückenlauf	Kiel ⑦
04.04.2026	Kirschenholzer Osterlauf	Schillsdorf
12.04.2026	18. Elbelauf Brunsbüttel	Brunsbüttel
12.04.2026	21. Knicklauf	Schmalensee
22.04.2026	25. Immelmannlauf	Kropp
24.04.2026	19. Hühnerbrückenlauf	Herzhorn
25.04.2026	16. Viöler Straßenlauf	Viöl
26.04.2026	36. Eckernförder Stadtlauf	Eckernförde ⑧
01.05.2026	36. Kaltenkirchener Stadtlauf	Kaltenkirchen ⑨
01.05.2026	16. Meidorfer Brückenlauf/Westküstenhalbmarathon	Meldorf
02.05.2026	14. Söruper Südenseelauf	Sörup ⑩
03.05.2026	3. Holtsee Lauf	Holtsee ⑪
08.05.2026	17. Henstedt-Ulzburg läuft	Henstedt-Ulzburg ⑫
08.05.2026	28. Lübecker Frauenlauf	Lübeck ⑬
09.05.2026	26. Itzehoer Störlauf	Itzehoe ⑭
09.05.2026	North Sea Ultra Sylt	Sylt
09.05.2026	27. Gerolsteiner Helgoland-Marathon	Helgoland
10.05.2026	21. Grömitzer Sun-Run	Grömitz ⑮
10.05.2026	30. Stadtwerkelauf Niebüll	Niebüll

DATUM	VERANSTALTUNG	ORT
10.05.2026	38. Schleswiger VR Bank Stadtlauf	Schleswig ⑯
10.05.2026	9. Wedeler Halbmarathon	Wedel ⑯
17.05.2026	20. Ostufer Fischhallen-Lauf	Kiel ⑯
21.05.2026	24. Bredenbeker Waldlauf	Bredenbek ⑯
29.05.2026	37. Lauf "Rund um Burg"	Burg/Dithmarschen
30.05.2026	19. Lauf zwischen den Meeren	Husum-Damp ⑯
30.05.2026	31. Stockseer Abendlauf	Stocksee ⑯
05.06.2026	40. Heider Abend-Stadtlauf	Heide ⑯
07.06.2026	8. ADAC-Tine-Flugplatzlauf	Husum ⑯
07.06.2026	36. ZVO Energie-Straßen-Lauf "Rund um Ratekau"	Ratekau ⑯
07.06.2026	28. Norderstedter Stadtlauf	Norderstedt ⑯
12.06.2026	36. Holstenköstenlauf	Neumünster ⑯
13.06.2026	10. MUT Lauf	Kiel
14.06.2026	17. Stadtlauf "Kappeln Rund"	Kappeln ⑯
14.06.2026	22. Barmstedter Stadtlauf	Barmstedt ⑯
14.06.2026	9. Donatuslauf	Hamburg ⑯
14.06.2026	15. Handewitter Sommerlauf	Handewitt ⑯
19.06.2026	24. Brunsbütteler Citylauf	Brunsbüttel ⑯
20.06.2026	100 km Staffellauf-100 Jahre TSV Brokstedt	Brokstedt ⑯
20.06.2026	3. Charity Eröffnungslauf Rosenstadt-Triathlon	Eutin
21.06.2026	9. Benefizlauf Lions Club Alveslohe	Kaltenkirchen ⑯
26.06.2026	31. Osterrönfelder Moorlauf	Osterrönfeld ⑯
27.06.2026	31. Glückstädter City-Lauf	Glückstadt ⑯
27.06.2026	4. Mittsommerlauf	Leck
03.07.2026	34. Büsumer Volkslauf	Büsum ⑯
10.07.2026	35. Borener Meile	Boren ⑯
12.07.2026	41. Pönnitzer Volkslauf	Pönnitz ⑯
12.07.2026	3. Nübelmarathon	Nübel ⑯
24.07.2026	20. Bokeler Windmühlenlauf	Bokel ⑯
01.08.2026	4. Markttage-Lauf	Bredstedt ⑯
09.08.2026	21. Diekseelauf	Bad Malente ⑯
09.08.2026	39. vOffice Europalauf	Neustadt i.H. ⑯
15.08.2026	38. CJ Schmidt Hafentagelauf	Husum ⑯
21.08.2026	13. Schleswiger Treppenlauf	Schleswig ⑯
21.08.2026	18. Buntekuhlauf	Lübeck ⑯

23.08.2026	14. ews Volks-und Spendenlauf	Bad Segeberg ⑯
23.08.2026	3. Gettorfer Staffelmarathon	Gettorf ⑯
29.08.2026	26. Birklauf	Gelting
29.08.2026	30. Möllner City Lauf	Mölln ⑯
04.09.2026	37. Südseitenlauf	Brunsbüttel ⑯
05.09.2026	14. Fehmarn-Marathon	Fehmarn ⑯
06.09.2026	8. Flensburg liebt dich Marathon	Flensburg ⑯
06.09.2026	31. Stadtwerkelauf Pinneberg	Pinneberg
12.09.2026	Lauf durch die Osterdörfer	Arlewatt ⑯
12.09.2026	12. Scanafeldlauf	Schenefeld ⑯
12.09.2026	5. Hospizlauf Wagrien-Fehmarn	Oldenburg i.H.
13.09.2026	38. Kiel Lauf powered by Förde Sparkasse	Kiel ⑯
19.09.2026	Insellauf "Rund um Amrum"	Norddorf/Amrum
19.09.2026	34. Wilstermarsch Lauf	Wilster
20.09.2026	2. Grebinlauf	Grebin ⑯
20.09.2026	21. Lohelauf	Wentorf bei Hamburg
20.09.2026	16. Weddelbrook Dorflauf	Weddelbrook ⑯
20.09.2026	24. Bordesholmer Seelauf SEE & RUN	Bordesholm
27.09.2026	24. Elmshorner Stadtlauf	Elmshorn ⑯
27.09.2026	25. Marner Kohltagelauf	Marne ⑯
27.09.2026	42. Schusterlauf	Preetz ⑯
27.09.2026	38. City-Lauf Lübeck	Lübeck ⑯
03.10.2026	17. Duvnstedter Dorflauf	Alt Duvnstedt
04.10.2026	36. Büdelsdorfer Eiderlauf	Büdelsdorf
18.10.2026	19. Stadtwerke Lübeck Marathon	Lübeck ⑯
25.10.2026	38. VR Bank Westküsten Herbstlauf Schafstedt	Schaftstedt ⑯
01.11.2026	45. Schleswiger Tiergarten Crosslauf	Schleswig ⑯
07.11.2026	15. Bokeler 6-Stunden-Lauf	Bokel ⑯
15.11.2026	38. Lila-Eule-Cross	Kappeln ⑯
29.11.2026	36. Ratzeburger Adventslauf	Ratzeburg
05.12.2026	2. Glücksburger Nikolaus-Crosslauf	Glücksburg ⑯
06.12.2026	7. Fischteiche Cross	Leck
06.12.2026	41. Klausdorfer Nikolauslauf	Schwentimental ⑯
13.12.2026	40. Flensburger Adventslauf	Flensburg
27.12.2026	25. VR-Bank Silvesterlauf	Oeversee
31.12.2026	51. Kieler Silvesterlauf	Kiel ⑯
31.12.2026	41. Pönnitzer Silvesterlauf	Pönnitz ⑯

LAUFMAP SCHLESWIG-HOLSTEIN 2026



DIE LAUFVERANSTALTUNGEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN IM ÜBERBLICK:

Die Standorte aller Läufe, die sich in diesem Heft mit einer Seite präsentieren - die dazugehörigen Termine findet ihr auf den Seiten 5 bis 7

23. Wedeler Neujahrslauf 

am 4. Januar 2026, 12 Uhr

zugunsten

 Deutsches Rotes Kreuz | Ortsverein Wedel e.V.

"Menschen helfen Menschen"

LAUFTREFF WEDEL e.V.

Strecken:

Rolandlauf – 1 km
 Marschlauf – 6,5 km* (auch für Walker)
 Deichlauf – 10 km*

Es erfolgt keine Zeitnahme.

Startgebühr:

15 Euro für Familien (max. 2 Erwachsene plus Kinder)
8 Euro für Erwachsene ab 18 J.
5 Euro für Kinder und Jugendliche

Anmeldung und Treffpunkt:

4. Januar 2026, 10:45 Uhr – 11:45 Uhr
 Elbe-Stadion, Bekstraße 18,
 22880 Wedel

Bei extremen Wetterbedingungen
 sind kurzfristig Änderungen möglich!
 Bitte beachtet unbedingt unsere Facebook-Seite!



Veranstalter:

Lauftrreff Wedel e.V.
 Email: info@lauftrreff-wedel.de
www.lauftrreff-wedel.de
www.facebook.com/LauftrreffWedel

Winterlaufserie 2026
Drelsdorf

4. Januar | 18. Januar | 1. Februar






10 km | 15 km | 21,1 km
 sowie Läufe für Jugendliche & Schüler*innen

 Info & Anmeldung:
www.sportinhusum.de



der reporter LAUF

DER BESTE START INS SPORTJAHR 2026

11.01.2026

START 11:00

GOGENKROG-SPORTPLATZ

NEUSTADT IN HOLSTEIN

10 KM / 5 KM / 2 KM / 800 M

STARTGELD:
10 km = 12,- €
5 km = 12,- €
2 km = 5,- €
800 m = kostenfrei

Mehr Infos und die Anmeldung auf:
www.lauf.der-reporter.de

**JETZT ANMELDEN
& MITLAUFEN**

Mit freundlicher Unterstützung von



hafenheimat
NEUSTADT IN HOLSTEIN



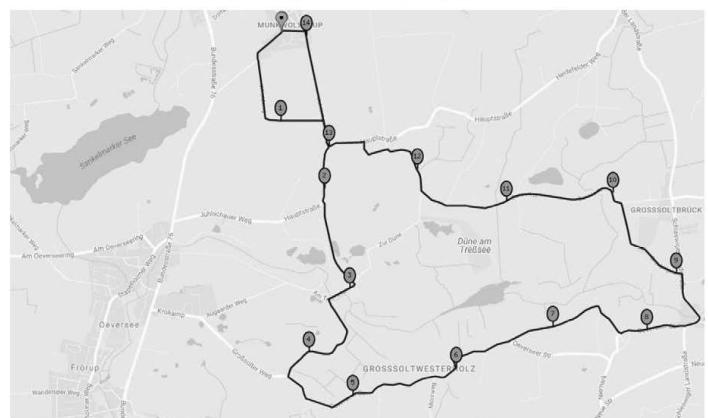
Veranstaltet vom:



**Sonntag, 22. Februar 2026
11. Treßsee MARATHON**

DER Trainings-Wettkampf im Norden !

Etwa 10 km südlich von Flensburg



Die 14-km-Runde mit welligem Profil führt im weiten Bogen auf Nebenstraßen um den landschaftlich reizvoll gelegenen Treßsee im Quellgebiet der Treene.

Wettbewerbe

Treßsee Marathon:

Distanzen

42,75 km

Infos

Veranstalter: SV Freie Waldorfschule Flensburg e.V.

Mail: stefan@flensburg-marathon.de

Fünfsechstelmarathon:

35,00 km

Start für alle Läufe 10:00 Uhr, 24988 Munkwolstrup

Zweidrittelmarathon:

28,50 km

Teilnahmegebühr: 5,- €

Halbmarathon:

20,75 km

Nur Eigenverpflegung

Drittelfmarathon:

14,25 km

Mit Startnummer, Urkunde und Medaille

Sechstelmarathon:

6,50 km

Alle Distanzen, alle muskelbetriebenen Rollgeräte

Rollenmarathon:



Anmeldung und alle Infos

<https://my.raceresult.com/329266/>



41. Donner Frühlingslauf



MTV St. Michaelisdonn
Sonntag, 22. März 2026

Strecken

11,4 km Rundkurs, Start 10:00 Uhr

5 km Schnupperkurs, Start 09:50 Uhr

5 km Walkerlauf, Start 09:50 Uhr

500 m Mühlenlauf (für Kids bis 8 Jahre), Start 09:30 Uhr

Start Parkplatz Grundschule,
St. Michaelisdonn, Am Sportplatz

Weitere Infos:
info@mtv-st-michaelisdonn.de
www.mtv-st-michaelisdonn.de
 André Radunz 04853 213404



Travelauf 2026

Gemeinsam in Bewegung - trotz Wind und Wetter!



Sonntag,
29. März 2026



Kurpark-
stadion



Erster Start
10:00 Uhr

Jetzt anmelden!

Online unter:

www.spiridon-oldesloe.de

[spiridon_oldesloe](https://www.instagram.com/spiridon_oldesloe)



48. Travelauf

5 km

10 km

21,1 km



BAMBINI 1 X SPORTPLATZ

KURZ 9,5 KM

MITTEL 15,7 KM

LANG 29,1 KM

WWW.LG-ALBATROS-KIEL.DE



FOLGE UNS AUF
INSTAGRAM



ZipPei's
LÄUFERWELT

36. ECKERNFÖRDER STADTLAUF



26.04.2026

**START: 09:15 UHR
KIELER STRASSE**

STADTLAUF
5-Kilometer- und 10-Kilometer-Lauf

SCHNUPPERLAUF
2-Kilometer

(NORDIC-) WALKING
5-Kilometer

Schirmherrin
Bürgermeisterin Iris Ploog

VERANSTALTER
Eckernförder Männer-Turnverein v. 1864 e.V.

ANMELDUNG



 Förde
Sparkasse

 Wittenseer Altis-Stein
Aus Liebe zum Norden.

 Stadtwerke SH

 MARKANT
...freu Dich drauf!

 HAI HAMBURG

 INTERSPORT
TEICHMANN

 BALTIC WORLD'S CUP

 HAPPY SOUND

 LÜBECK-TRAVEMÜNDE

 **Continuale**
Betriebskrankenkasse

Mit freundlicher Unterstützung durch:
**Bezirksdirektion
S. Alpen u. R. Krabbenhöft GbR**



 Die
Continuale

KALTENKIRCHENER STADTLAUF



№36

www.kaltenkirchener-stadlauf.de



KALTEN-
KIRCHEN-
LÄUFT

1. Mai
2026
10 Uhr



- 10 km-Lauf • 5 km-Lauf
- Walking / Nordic-Walking
- Grundschul-Lauf der Sparkasse Südholstein
- Bambini-Lauf der Sparkasse Südholstein



14. Söruper Südenseelauf

21,1 km
Landesmeisterschaft
Halbmarathon
SHLV

10 km
Großer
Südenseelauf

5 km
Kleiner
Südenseelauf

2. Mai
2026
Beginn 9.30 Uhr



400 m
Minilauf



Infos und Anmeldung unter www.Suedenseelauf.de

ZipPei's Kiel.Cup

SAVE THE DATE
03.05.2026

3. HOLTSEE LAUF

Wettkämpfe*

- 600 m Bambinilauf
- 2,6 km Schülerlauf
- 5 km Kurzstrecke
- 10 km Hauptlauf

Infos unter: www.svholtsee.de und [Instagram @holtseelauf](https://www.instagram.com/@holtseelauf)

* Aus organisatorischen Gründen sind die Teilnehmerzahlen pro Wettkampf begrenzt. Näheres siehe www.svholtsee.de

Scheunemann & Röschmann GmbH
Heizung – Sanitär – Solaranlagen
scheunemann-roeschmann.de

Anmeldung

www.davengo.com



NORDIC SKIN
KOSMETIKINSTITUT

Holtseer
LANDKASEREI

Wittenseer
Aus Liebe zum Norden.

Deutsche Vermögensberatung

familia
besser als gut!

PROVINCIAL
Stegemann & Passick

Eckernförder Bank eG
Volksbank-Raiffeisenbank

AOK
Die Gesundheitskasse.

HENSTEDT-ULZBURG LÄUFT



**SV
HU**
SV HENSTEDT-
ULZBURG E.V.



08.05.2026

Termin:

**Freitag, 08. Mai 2026
ab 15:00 Uhr**

Ort:

**Henstedt-Ulzburg
Beckersbergstadion**

Veranstalter:
SV Henstedt-Ulzburg

Anmeldeschluss:
28. April 2026
www.HU-Laft.de

⚡ Familien-Lauf

⚡ Bambini-Lauf

⚡ (Nordic-)Walking

⚡ Grundschul-Lauf

⚡ Schnupper-Lauf

⚡ 5 km-Lauf

⚡ 10 km-Lauf





LÜBECKER
MARATHON e.U.



28. Lübecker Frauenlauf

> Deine Stadt, dein Lauf! <

8. Mai 2026

1,6 km



Girls-Run
Teenie-Run

5,2 km



DAK-Gesundheit Ladies Run
Ladies Nordic Walking

10,4 km



Zippel's Power Ladies Run

Melde dich an! Sei dabei!

2 km, 5 km, 10 km

Halbmarathon

Online-Anmeldung
ab 01. März um 00:00 Uhr

www.stoerlauf.de

Walken 5 km, 10 km
Kinderläufe 400 m

26.
Itzehoer Störlauf
9. Mai 2026



Mit freundlicher Unterstützung
der Itzehoer Versicherungen





38. Schleswiger VR Bank Nord Stadtlauf

Muttertag ist Lauftag

10 k | 5 k | Jugend - und Bambinilauf inkl.

Landesmeisterschaften
Sonntag, den 10.05.26 | Königswiesen, Schleswig

Info und Anmeldung: www.spiridon-schleswig.de

Spiridon Schleswig

Partners: VR Bank Nord eG, Stadtwerke SH, Wittenseer Quelle, AOK, ZipPell's, IDSIEVRS, Helios, Jenson, PHYSIO fit

2026

FISCHMARKT

20.

Ostufer FISCHHALLEN-LAUF

17. Mai 2026

439

Hauptlauf 10 km
Kurzlauf 5 km
Walking 5 km
Bambinilauf 700 m

ITV KIEL-OST
www.itvkiel-ost.de



24. Bredenbeker Waldlauf

Halbmarathon



10,5 km & 5,9 km



Walking 5,9 km

Kinderlauf 1,7 km

Bambinilauf ca. 400 m (ohne Anmeldung)

am 21.05.2026



Anmeldung zum Bredenbeker Waldlauf ab 01.01.2026

www.ssv-bredenbek.de

Meldeschluss 17.05.2026



running green

HAMBURG

**DEINE ADRESSE FÜR
LAUFEN UND TRIATHLON**

- Laufschuhberatung
- Lauftextil
- Trailrunning
- CaniCross
- Trisuits
- Neoprenanzüge
- Schwimmbedarf
- Neoprenverleih

Onlineshop:

www.running-green.de

Laden:

Palmaille 64
22767 Hamburg
Nahe S-Bahn Königstraße

Aktuelle Infos immer
auch bei Insta:



@RUNNING_GREEN



Seid dabei

31. ABENDLAUF STOCKSEE

Bambini Lauf - 5,6 km Lauf/Walk - 10 km Lauf



30. MAI 2026

Anmeldung - Infos
www.TSV-Stocksee.de



2026
LAUF ZWISCHEN DEN MEEREN

92,2 Kilometer von Husum nach Damp

30.05.2026

JETZT ANMELDEN:



www.laufzwischendenmeeren.de

@laufzwischendenmeeren

Veranstalter:



Partner:



Süverkrüp

Ihr Lächeln. Unser Antrieb.





40. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, 5. Juni 2026

350 m Wichtel-Lauf 18.15 Uhr – Start im MTV-Stadion
5 km Jedermannslauf 18.45 Uhr – Start in der Friedensstraße
10 km Stadtlauf 19.15 Uhr – Start in der Friedensstraße

Firmen-Cup ab 5 Teilnehmenden
SHLV-Schüler-Cup 2026

Gemeinsam schöne Momente schaffen.

Online Anmeldung unter www.stgk.de ab 1. März 2026
Meldeschluss: Sonntag, 24. Mai 2026

Weitere Informationen findet ihr unter: www.mtv-heide.de



8. ADAC-Tine-Flugplatzlauf

Sonntag, 7. Juni 2026

Lauf zum „Wetterkant-Cup Nordfriesland“
und zum SH-Cup der Bundeswehr



Husum ist neuer Veranstaltungsort mit neuen Streckenführungen über
400 m Kids-Lauf,
2 km Schnupperlauf,
5 km kleiner Tine-Flugplatzlauf und
10 km Tine-Flugplatzlauf.



36. **ZVO**-Energie-Straßen-Lauf

RUND UM RATEKAU

www.rund-um-ratekau.de

 REWE
René Klüver
Dein Markt

„gemeinsam kommen
wir ins Ziel...“

7. Juni 2026

**„informiere dich jetzt
und sei dabei“**



~ 15 km Lauf ~ 10 km Sparkasse Holstein-Lauf ~ 5 km Lauf
~ 2 km Einsteiger und Schüler-Lauf ~ 400m Bambini-Lauf



Sparkasse
Holstein



Sonntag 07. Juni 2026 ab 9:00 Uhr

28. Norderstedter Stadtlauf

ZipPeL's
LÄUFERWELT

2,9 km Schnupperlauf

5 / 10 km Lauf

Cupwertung Süd-Segeberg

5 km Schülerlauf

5 km Walking / Nordic Walking

400 m Waldi-Kinderlauf



Informationen und Anmeldung:

www.norderstedter-stadtlauf.de

Veranstalter: Norderstedter Sportverein e.V.

10 Kilometer Cup-Wertung Süd-Segeberg!

Gesamtwertung der Läufe in Kaltenkirchen, Henstedt-Ulzburg und Norderstedt

36. HOLSTEN KÖSTEN LAUF

HOLSTEN KÖSTEN LAUF

12 JUN 26 NEUMÜNSTER

BMS DIE LAUFGESSELLSCHAFT

ANDRESEN

HOLSTEN GALERIE

EDEKA NORD

Sparkasse Südholstein

MST

o.t.n

SVT

9. Donatus-Lauf
am 14. Juni 2026, 10 Uhr



Zugunsten

Unlimited Kids e.V.
mit AD(H)S & Autismus Zusammenhalt erleben.

LAUFTREFF WEDEL e.V.

Strecke:
Ein zirka 5,6 km langer Rundkurs durch den Klövensteen, der auf Wunsch auch gern zwei Mal umrundet werden kann. Es erfolgt keine Zeitnahme!

Auch Walker sind herzlich willkommen.

Startgebühr:
Es werden keine Startgebühren erhoben, stattdessen wird um Spenden gebeten, über deren Höhe die Teilnehmer selbst entscheiden können.

Anmeldung und Treffpunkt:
14. Juni 2026 ab 9:30 Uhr am Parkplatz „Kleine Waldschänke“ (hinterer Bereich), Sandmoorweg 149 in 22559 Hamburg

Verpflegung:
Getränke und Kuchen werden ebenfalls gegen Spende abgegeben.

Kontakt und Info:
info@lauftreff-wedel.de

Veranstalter:
Laufreff Wedel e.V.
www.lauftreff-wedel.de
www.facebook.com/LauftreffWedel





15. Handewitter Sommerlauf

14.06.2026 ab 8:30 Uhr



400 Meter Bambini Lauf

2,5 Km Lauf + Schul- und Firmenwertung

5 Km Lauf + Schul- und Firmenwertung

5 Km (Nordic) Walking

Rollstuhlrennen

10 Km Sommerlauf

Raiffeisenbank Halbmarathon & Staffel

Weitere Infos: www.handewittersommerlauf.de



Raiffeisenbank Handewitt

TSV Kappeln

seit 1876 e.V.

Turn- und Sportverein Kappeln



Willkommen in Kappeln!

Zum 18. Mal laden wir ein, unsere Stadt laufend oder „walkend“ zu erkunden. In attraktiven Rundkursen geht's „Kappeln Rund“ mit Start und Ziel am Hafen.

Wettbewerbe

Kappeln rund: 5,9 km
Doppel rund: 10 km
Schüler-Staffeln: 5 x 2 km
Bambinilauf: 600 m
Nordic Walking: 5,9 km

TSV Kappeln von 1876 e.V.

Geschäftsstelle:
Hindenburgstr. 2a
24376 Kappeln
Telefon 04642.7150
info@tsv-kappeln.de

Infos & Anmeldung:
www.tsv-kappeln.de



18. STADTLAUF

KAPPELN RUND

am 14. Juni 2026

1. Start: 9.45 Uhr · Nordhafen

VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG

INTERSPORT TEICHMANN
www.sportteichmann.de

ANKER YACHTING GMBH

REWE
TOLKSDORF
DEIN MARKT

22. Barmstedter Stadtlauf Sonntag, 14. Juni 2026



Welcher Lauf passt zu Dir ?

In der Schusterstadt starten wieder zahlreiche Läufe rund um den Rantzauer See – für Jüngste, Schüler und ambitionierte Läufer gleichermaßen. Am Marktplatz erwartet dich ein mitreißendes Bühnenprogramm sowie Kaffee und Kuchen. Bereit fürs Rennen?

Save the date

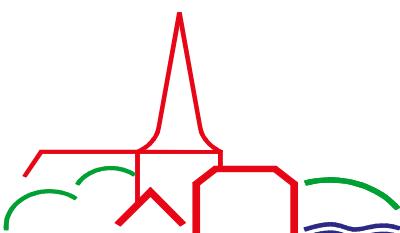


Veranstalter
Barmstedter MTV v. 1864

Schirmherrschaft
Bürgermeister Florian Rodenberg



BARMER



www.bmtv.de/stadtlauf



24. Brunsbütteler Citylauf Freitag, 19. Juni 2026



Onlineanmeldung unter
www.stgk.de ab 1. März 2026

www.citylauf-brunsbuettel.de



100 km Staffellauf

zum 100jährigen Jubiläum

⌚ 20.06.2026 - 14 Uhr
📍 Sportplatz - Brokstedt

- Streckenlänge: 1 km - Die Runden werden zu zweit gelaufen
- JgdL./Erw. mit 7-15 Personen (min. 2 Damen)
- 50 Runden für 100 km (2 Läufer)
- Bis 13 Jahren mit 10-25 Kindern
- 25 Runden für 50 km (2 Läufer)
- Firmen/Vereine/Freunde/Familien/Schulklassen
- Nach Zielschluss zählt die gelaufene Rundenanzahl
- Anmeldung ab **31.12.25 - 01.05.2026**



www.tsvbrokstedt.de/staffellauf/



9. LIONS BENEFIZLAUF



SONNTAG
21. JUNI 2026
10.00 - 16.00 UHR
KT-STADION
AM MARSCHWEG 18
KALTENKIRCHEN



Gemeinsam für den guten Zweck

Laufen für den guten Zweck, Spaß haben und dabei tolle Preise gewinnen. Der Erlös geht zugunsten sozialer Projekte.

Onlineanmeldung einfach über den QR-Code oder online unter:
<https://my.raceresult.com/368658/>

Veranstalter:
Lions Club Alveslohe in Zusammenarbeit mit der
Kaltenkirchener Turnerschaft.
alveslohe.lions.de



26. Juni 2026



31. Osterrönfelder Moorlauf

Läufe

Kinderlauf (1,17 km) bis 50 Kinder
Jedermannlauf (5,0 km)
Moorlauf (10,0 km)

Infos unter
www.otsv.info

 VR Bank
Schleswig-Mittelholstein eG



 Schleswig-Holstein
Netz

Start

17:00 Uhr
18:00 Uhr
18:00 Uhr

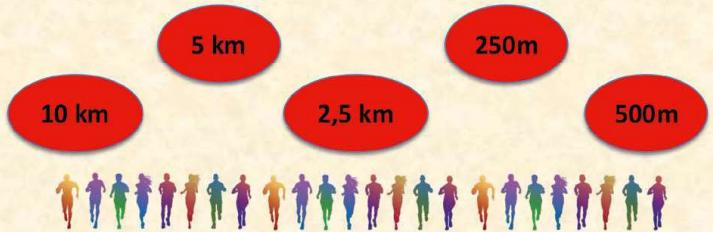
Glückstädter Citylauf



27. Juni 2026

Nach dem Jubiläum ist vor
dem Jubiläum!

Wir laden Euch auch 2026 herzlich in
das malerische Glückstadt ein.



Wir freuen uns auf Euch !
www.glaeckstaedter-citylauf.de

BÜSUMER VOLKSLAUF 3. JULI 2026

Laufen, Walking oder Nordic Walking



Familienlagune



Start/Ziel:
Hauptstrand

400M Bambino Lauf • 5,3KM Gesundheitslauf • 10KM Wettkampflauf

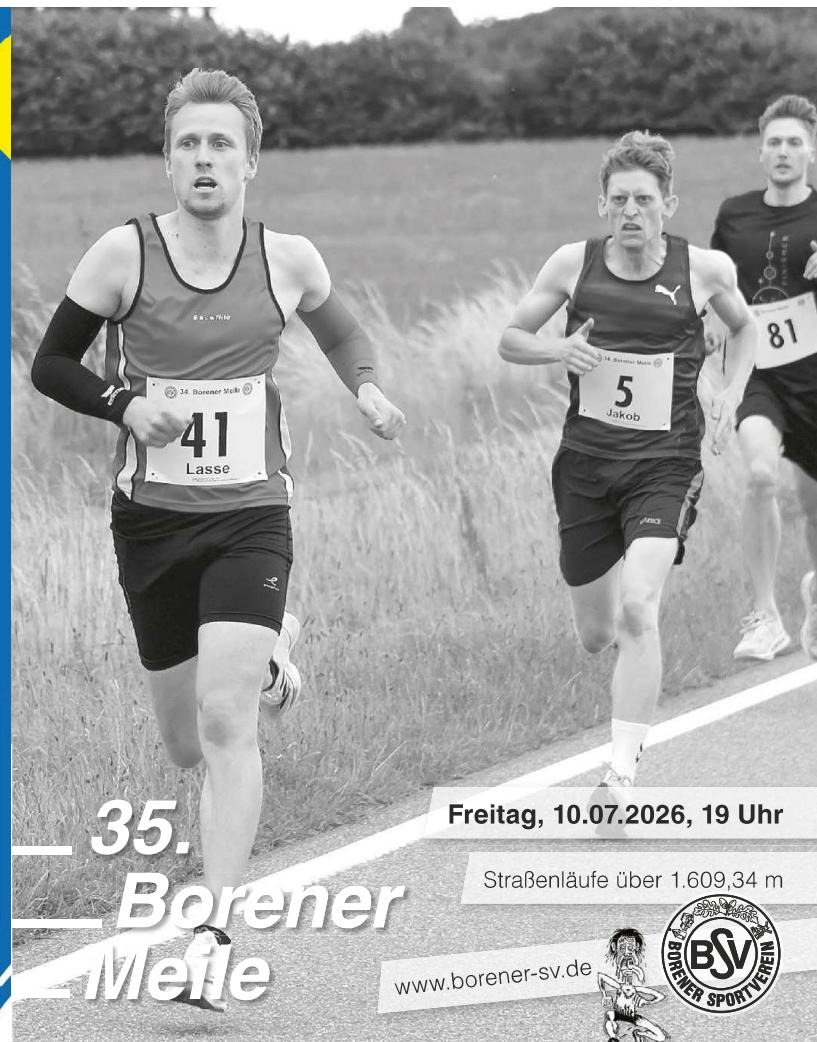


ANMELDUNG



<https://www.stgk.de/Veranstaltungen.asp>

Weitere Infos unter: TSI DATA 08434/988880



35.
Borener
Meile

Freitag, 10.07.2026, 19 Uhr

Straßenläufe über 1.609,34 m

www.borener-sv.de



VR Bank
Schleswig-Mittelholstein eG

schuh-eggers



Nübelmarathon

12.07.2026

...wo Legenden entstehen

Marathon
Halbmarathon
Staffelmarathon
10km

Anmeldung und Infos unter
myraceresult



48

41. Pönitzer Volkslauf
12. Juli 2026

21,1 km Halbmarathon
10 km Hauptlauf
10 km Walking/
Nordic-Walking
5 km Jogginglauf
5 km Walking/
Nordic-Walking

Anmeldung und
weitere Informationen:
www.svg-poenitz.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

Bismarckstraße 101
10625 Berlin
Nähe Deutsche Oper

Bahrenfelder Steindamm 109
22761 Hamburg
Nähe Gastwerk

Fuhlsbüttler Straße 29
22305 Hamburg
Hinter Globetrotter

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

 **LUNGE**
DER LAUFLADEN



www.lunge.de

20. Bokeler Windmühlenlauf

FREITAG 24. JULI 2026

Schülerlauf 1500 m
5 km Kurzlauf
10 km Hauptlauf



ALG VfL
Bokel

LAUFSTADT HAMBURG 2026

Winterlaufserie Wilhelmsburg

JANUAR - MÄRZ

RUN THE RING

APRIL - OKTOBER

Int. Wilhelmsburger Insellauf

12. APRIL

Hammer Lauf

19. APRIL

Wedeler Halbmarathon

10. MAI

HafenCity Run

30. MAI

Holstenköstenlauf

12. JUNI

hella hamburg halbmarathon

29. JUNI

SUNSET Hamburg

15. JULI

hella marathon nacht rostock

1. AUGUST

Nacht der Zehner

8. AUGUST

SUNSET Wattenmeer

29./30. AUGUST

CURREX Alsterlauf

6. SEPTEMBER

Int. Airport Race

13. SEPTEMBER

Bramfelder Halbmarathon

11. OKTOBER

Bramfelder Winterlaufserie

NOVEMBER 2026 – MÄRZ 2027

St. Pauli X-Mass-Run

DEZEMBER

BMS

DIE LAUFGESSELLSCHAFT

53

4. Markttage-Lauf Bredstedt

Sonnabend,
1. August 2026



Grafik: b.licht GfR



400 m „Markttage-Kids-Lauf“
2,5 km „Markttage-Schnupperlauf“
5 km „Markttage-Lauf“



C. Carstensen 2025



21. Sparkassen Diekseelauf

Sonntag, 9. August 2026



Anmeldung und weitere
Informationen:

www.diekseelauf.de





vOffice

39. DER EUROPALAUFT 09. AUGUST 2026

Pelzerhaken / 21,0975 km / 10 km / 5 km / 2,5 km / 900 m



Anmeldung
v-office.com/el

38. CJ Schmidt HAFENTAGELAUF

am 15. August 2026 in Husum



CJ Schmidt Hafentagelauf 10 km

Der Halbe 5 km

Georg C. Hansen Hafentagerunde 2,55 km

Provinzial Firmencup 10 km

VR Bank Westküste Staffellauf 4x 2,5 km

Stadtwerke Husum KIDS-Läufe



Anmeldung unter
www.sportinhusum.de



18. Buntekuhlauf

Freitag, 21.08.2026

in Lübeck-Buntekuh

750 m Kälbchenlauf

1,5 km Jungrindlauf

5 km Buntekuh-Funlauf

5 km Rindermarsch (Walking)

10 km Ochsentour

15 km Büffel-Run

3 x 5 km Herden-Tour (Staffel-Lauf)

Pokale und Urkunden für die Sieger

Finisher-Medaille im Ziel

Weitere Überraschungen, Speisen und Getränke vor Ort.

Anmeldung geöffnet ab dem 01.01.2026



Veranstalter:
SC Buntekuh e.V.
Koggenweg 1
23558 Lübeck
Telefon: 0451 / 89 11 21
E-Mail: buntekuhlauf@buntekuhlauf.de
Internet: www.buntekuhlauf.de



**Die ersten
200 €
gibt's
sofort!**

**600 €? Läuft bei dir –
dank gesunder Zähne.**

Mit dem Wahltarif Selbstbehalt Zahnersatz der Mobil Krankenkasse sicherst du dir 600 € in 3 Jahren. Einfach, fair und perfekt für alle, die auf ihre Gesundheit achten.

Mehr Infos:
[mobil-krankenkasse.de/vorteile/
wahltarif-selbstbehalt-zahnersatz](http://mobil-krankenkasse.de/vorteile/wahltarif-selbstbehalt-zahnersatz)

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

13. Schleswiger Treppenlauf
Die Herausforderung auf 1.000 Stufen

Freitag, den 21.08.26 | Schleswig, Lollfußtreppe

Spiridon Schleswig auch als Duo!
Info und Anmeldung: www.spiridon-schleswig.de

3. GETTORFER STAFFELMARATHON
MIT SOMMERFEST, BAMBINILAUF & KINDERPROGRAMM

23. August 2026
Sportpark Gettorf

„Lauf Deinen Marathon im Team!“
42 km
5-10 Teilnehmende pro Staffel oder als Duo

Weitere Infos unter:
<https://gettorfer-tv.de/veranstaltungen-termine>

Gettorfer Turnverein von 1889 e.V.
Kirchhofsallee 28 | 24214 Gettorf
04346 / 8819
staffelmarathon@gettorfer-tv.de

Unterstützt durch: **MEDIENMONSTER.com**
Agentur für digitale Entwicklung und Design





Der 14. ews Volks- und Spendenlauf führt quer durch Bad Segeberg - vorbei an landschaftlich reizvollen Orten wie dem Kalkberg und dem Großen Segeberger See:

- Hauptlauf (8,5 km)
- Kinderlauf (1,8 km)
- Professionelle Zeitnahme per Elektro-Chip
- Walker und Nordic Walker: Eigene Wertung beim Haupt- und Schnupperlauf

Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur die sportliche Leistung, sondern der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und die Freude am Helfen!

www.volkslauf-bad-segeberg.de



30. Möllner City - Lauf

Sonnabend, 29. August 2026



Einsteiger-Lauf - Rund um den Mühlengraben

Nordic Walking / Walking - Rundkurs um Schul- und Hegesee (2 Runden) ca. 7 km

Bambini-Lauf - Bambini-Lauf für die Kleinen bis 6 Jahre, 400 m durch den Möllner Kurpark

BMW Steen Schülerlauf und Kreissparkassenlauf - 4 km-Rundkurs um Schul- und Hegesee.

Eulenspiegellauf - Rundkurs um Schul- und Hegesee (3 Runden) ca. 10 km



Infos ab Mai 2026 unter www.moellnersv.de +
Instagram unter [citylaufmoelln](#)

Veranstalter: Möllner Sportvereinigung von 1862 e.V. • Ratzeburger Straße 37 • 23879 Mölln





**MEHR LÄUFE
WENIGER PAUSEN**

**CUR
REX®**

**DIE INSOLE FÜR
SCHNELLE REGENERATION**

- mehr Komfort
- bessere Druckverteilung
- kürzere Regenerationsphasen
- Verletzungsprävention

Teste die CURREX Insole ganz ohne Risiko mit 60 Tagen Rückgaberecht und personalisiere deine Laufschuhe für mehr Komfort und weniger Ermüdung.

CURREX GmbH | www.currex.de | support@currex.com



37. Südseitenlauf Brunsbüttel

4. September 2026



Start/Ziel:
Sporthalle Süd
(Jahnstraße)

Onlineanmeldung unter
www.stgk.de ab 1. März 2026

www.suedseitenlauf.de

Fehmarn-Marathon

**Samstag,
05. September 2026
9.30 Uhr**

www.fehmarn-marathon.de

Weitere Strecken:
Halbmarathon / 12 km-Lauf / 5 km-Lauf / Minilauf

8. FLENSBURG LIEBT DICH MARATHON



6. SEPTEMBER 2026

**MARATHON | HALBMARATHON | STAFFELMARATHON |
10 KM LAUF | 5 KM LAUF | BAMBINI- UND KIDSLAUF**



**JACOB CEMENT®
BAUSTOFFE**

**BECKMANN
— DIE KÜCHE —**



**AOK
Die Gesundheitskasse**

HOCHZWEI



12. Scanafeld – Lauf Samstag, den 12. September 2026

**Start: Sportplatz Gemeinschaftsschule
Rosenstieg 16**

Starzeiten und Strecken:

15:00 Uhr 2 km Kinderlauf w/m U 8 – U10
15:20 Uhr 5 km w/m U12 und alle AK
15:30 Uhr 10 km w/m U14 und alle AK
16:50 Uhr Wichtellauf w/m 3 – 6 Jahre

**Anmeldung online unter:
www.ts-schenefeld.de bis 09.09.2026**



LAUF DURCH DIE ÖSTERDÖRFER

12.09.2026

0,5 km - Start 13.45 Uhr - kostenlos

1,5 km - Start 14.00 Uhr - 4€

5 km - Start 15.00 Uhr - 8€

10 km - Start 16.00 Uhr - 12€

www.sz-arlewatt.de

70

Kiel-Lauf 38
powered by Förde Sparkasse

13. September 2026

www.kiellauf.de

Veranstalter

ZipPeL's
LÄUFERWELT

Fitnesspartner

wellyou FITNESS

Medienpartner

Kieler Nachrichten

Hauptsponsorin

Förde
Sparkasse

Sponsoren

Unterstützt durch

Kiel. Sailing. City.

Layout: centre-studios.com

TSV WEDDELBROOK v. 1949 e.V.
FUSSBALL - TANZEN - TENNIS - TURNEN



16. Weddelbrooker Dorflauf

10,5 km

5 km

3,2 km

900 m Bambinilauf

am 20.09.2026

Anmeldung zum Weddelbrooker Dorflauf

unter

www.tsvweddelbrook/verein/dorflauf/anmeldung



Start/Ziel: Sportplatz Grebin
Meldeschluss: 13.09.2026

20.09.2026
Grebinlauf

Mühlenlauf 10,5 km **Krümellauf** für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren - 2,3 km

Schmarkrunde Laufen und Nordic Walking - 4,5 km **Staffellauf** 4 Personen pro Team, 2,5 km pro Person

WEITERE INFOS
grebinlauf@kwg-grebin.de



kwg-grebin.de

25. Marner Kohltagelauf



**27.09.
2026**

Distanzen: Kids-Lauf, 2,5 Km, 5 Km & 10 Km
www.marner-kohltagelauf.com



CITY-LAUF LÜBECK



27. September 2026

Wettbewerbe

10 km Hauptlauf

5 km Lauf mit Teamwertung

1,3 km SchülerInnenlauf mit Teamwertung

1,3 km Einradfahren

600 m Bambinilauf

38. Lauf
rund um
Lübecks
Türme!

powered by



Anmeldungen online ab Januar 2026 auf www.city-lauf-luebeck.de



Veranstalter:
LBV Phönix von 1903 e.V.
Falkenstraße 44
23564 Lübeck



27. September 2026
ELMSHORNER
STADTLAUF

25 JAHRE
ELMSHORNER
STADTLAUF



www.elmshorner-stadtlauf.de







VR Bank
Westküste eG



38. Schafstedter VRWK-Herbstlauf am Nord-Ostsee Kanal

Sonntag
25. Oktober 2026
10:00 Uhr
Start & Ziel Schule
Schafstedt
Anmeldung über
www.stgk.de



45. Schleswiger Tiergarten Crosslauf

Querfeldein durch den Wald!

SONNTAG, DEN 01. NOVEMBER 2026
10.00 UHR
Kreissporthalle, Eisteich 4, Schleswig

Kinderläufe über 1.2km, 2.4km und 3.6km

Jugend und Erwachsene über 4.4km und 8.8km

Anmeldung unter:
www.raceresult.de www.spiridon-schleswig.de



Spiridon Schleswig

SCAN ME



bokelultra.de



ALG VfL Bokel

Sa 7. November 2026

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

2100 m Rundkurs

Start & Ziel: Dorfgemeinschaftshaus, 24802 Bokel



**15.
6 Bokeler
- Stunden-Lauf**



Sonntag | 15.11.2026 | 10⁰⁰ Uhr

Hühholz, Waldparkplatz



borener-sv.de

38.



**Lila-Eule-
Crosslauf**

in Kappeln

Landes-
meister-
schaften



Unsere Partner:



1783
Löwen-Apotheke

Familie Drescher
Dein Markt

CALLSEN
IMMOBILIEN

TSV Glücksburg 09 e.V. & TSV Munkbrarup e.V. - Instagram @tsvgluecksburg

2 **NIKOLAUS**
CROSS-LAUF

400 m Bambini-Lauf
1 km Wiesenlauf
2 km Nikolaus Cross-Lauf
4 km Mittelstrecke Cross-Lauf
8 km Langstrecke Cross-Lauf

Anmelden auf stgk.de

SCAN ME

10:00 **START** 05. DEZEMBER 2026 13:00 **ENDE**
Sportplatz Glücksburg

Inklusion Sport **Nospa** Nord-Ostsee Stiftung **EDMUND ARNOLD** JUWELER **physiotherapie medimaris** Ganzheitliche Therapie und Vorbeugung

John WITT IMMOBILIEN THE BRAND WITH THE CROWN **asmussen Optik** **stadtwerke flensburg**



41. Klausdorfer Nikolauslauf

„Das Laufereignis auf dem Ostufer der Kieler Förde“
am 06. Dezember 2026
in Schwentinental, OT Klausdorf



SW
STADTWERKE
SCHWENTINENTAL

Präsentiert vom TSV Klausdorf und den Stadtwerken Schwentinental

Letzter Wertungslauf des 32. Zippel's Kiel.Cup 2026

Bambini-Lauf: 1.200m | Kurzstrecke: 5.595m | Nikolauslauf: 10.150m | Stadtwerkelauf 15.300m

41. Pöitzer Silvesterlauf

31. Dezember 2026 ★★★

Start: 09:00 Uhr

Strecken:

- ca. 7,5 km und ca. 15 km
- Läufer, Walker, Nordic-Walker
- Wanderer
- Keine Zeitnahme!



Startgebühr: 7,- €

Für jeden Teilnehmer am Ziel:

- 1 Heißgetränk, 1 Berliner, Medaille
- + Teilnehmerurkunde auf Wunsch

Anmeldung: nur am Veranstaltungstag!

- Rückseite des Flyers bitte ausgefüllt
- Mitbringen!

Start und Ziel: Sportpark,
Lindenstr. 34, 23684 Pöntz

Eure Sportvereinigung
Pöntz von 1912 e.V.
wünscht ein gesundes
und erfolgreiches Jahr

2027

www.svg-poenitz.de



51. KIELER SILVESTER-LAUF

31.12.2026 / 13:00 Uhr

*Das 34. Mal beim
in Kiel-Ellerbek
über 5,5 km*

**TV
KIEL-OST**

DIE GRÖSSTEN LÄUFE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN 2025

PLATZ (2024)	VERANSTALTUNG	FINISHER (2024)
1. (1.)	37. Kiel Lauf	9.571 (8.309)
2. (2.)	18. Lauf zwischen den Meeren	6.080 (7.120)
3. (3.)	18. Stadtwerke Lübeck Marathon	4.955 (4.823)
4. (4.)	25. Itzehoer Störlauf	4.241 (3.881)
5. (5.)	7. Flensburg liebt dich Marathon	4.149 (3.099)
6. (6.)	35. Holstenköstenlauf	2.821 (2.316)
7. (7.)	39. Heider Abendstadtlau	2.248 (2.081)
8. (8.)	16. Henstedt-Ulzburg läuft	1.927 (1.936)
9. (10.)	19. Sparkassen-Ostseelauf Timmendorfer Strand	1.906 (1.337)
10. (9.)	23. Elmshorner Stadtlau	1.847 (1.827)
11. (11.)	19. Ostufer Fischhallen-Lauf	1.374 (1.288)
12. (-.)	41. Schusterlauf	1.346 (821)
13. (15.)	37. City-Lauf Lübeck	1.303 (831)
14. (12.)	20. Grömitzer Sun-Run	1.254 (1.014)
15. (13.)	14. Stadtwerke Flensburg-Lauf	1.221 (938)

OFFIZIELL VERMESSENE STRECKEN

LV	ORT	STRECKE	VERANSTALTUNG
SH	Arlewatt	5 km / 10 km	Straßenlauf Arlewatt
SH	Bad Oldesloe	5 km / 10 km / HM	Travelauf
SH	Barmstedt	5 km / 10 km	Barmstedter Stadtlau
SH	Bokel	5 km / 10 km	Bokeler Windmühlenlauf
SH	Drelsdorf	5 km / 10 km / HM	Winterlaufserie Drelsdorf
SH	Eckernförde	5 km / 10 km	Stadtlau Eckernförde
SH	Eckernförde	5 km / 10 km / 15 km / HM	Winterlaufserie Eckernförde
SH	Elmshorn	5 km / 10 km	Elmshorner Stadtlau
SH	Enge-Sande	5 km / 10 km	Nospa Mitsommerlauf
SH	Fehmarn	11,214 km / HM / M / D-Meile	Fehmarn Marathon
SH	Flensburg	10 km / HM	Stadtwerke Flensburg-Lauf
SH	Flensburg	5 km / 10 km / HM / Marathon	Flensburg liebt dich Marathon
SH	Gettorf	10 Meilen	Gettorf-Lauf
SH	Glückstadt	5 km / 10 km	Glückstädter Citylauf
SH	Handewitt	5 km / 10 km / HM	Handewitter Sommerlauf
SH	Hattstedt	5 km / 10 km	Hattstedter Straßenlauf
SH	Heide	5 km / 10 km	Heider Abend-Stadtlau
SH	Heiligenhafen	10 km	Mitternachtslauf
SH	Henstedt-Ulzburg	Marathon	Henstedt-Ulzburg Marathon
SH	Holtsee	10 km	Holtsee Lauf
SH	Husum	10 km	Husumer Hafentage-Lauf
SH	Itzehoe	5 km / 10 km / HM	Itzehoer Störlauf
SH	Joldelund	5 km / 10 km / HM	Loop öwer de Kammarg
SH	Kaltenkirchen	5 km / 10 km	Kaltenkirchener Stadtlau
SH	Kiel	HM	Kiel-Lauf
SH	Kiel	5 km / 10 km	Rund um den Holtenauer Leuchtturm
SH	Kiell	5 km / 10 km	Landesmeisterschaften
SH	Kropp	5 km / 10 km	Immelmannlauf
SH	Lübeck	10 km / HM / Marathon	Stadtwerke Lübeck Marathon
SH	Lübeck	1,6 km / 5,2 km / 10,4 km	Lübecker Frauenlauf
SH	Neumünster	5 km / 10 km	Holstenköstenlauf
SH	Neustadt	5 km / 10 km / HM	Europalauf
SH	Niebüll	5 km / 10 km	Niebüller Stadtlau
SH	Norderstedt	5 km / 10 km	Norderstedter Stadtlau
SH	Ratekau	5 km / 10 km	Rund um Ratekau
SH	Schwesing	5 km / 10 km	Tine-Flugplatzlauf
SH	Schleswig	5 km / 10 km	Schleswiger VR-Bank Stadtlau
SH	Sörup	5 km / 10 km / HM	Söruper Südenseelauf
SH	Steinbergkirche	5 km / 10 km	Scheersberger Spendenlauf
SH	Stocksee	5,6 km / 10 km	Stockseeer Abendlauf
SH	Timmendorfer Strand	5 km / 10 km / HM	Ostseelauf Timmendorfer Strand
SH	Viöl	5 km / 10 km	Viöler Straßenlauf
SH	Wilster	5 km / 10 km	Wilstermarschlauf



SHLV- LANDESMEISTERSCHAFTEN

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband veranstaltet an regelmäßig wechselnden Austragungsorten seine **Landesmeisterschaften** auf den offiziellen Straßenlaufstrecken (10 km, Halbmarathon, Marathon) sowie im Crosslauf. Die Titelkämpfe finden in der Regel im Rahmen eines Volkslaufs als Zusatzwertung statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Vereinen des SHLV, die einen Startpass besitzen, können sich dann auch für die Meisterschaftswertung anmelden.

Landesmeisterinnen und Landesmeister werden dann bei den Frauen und Männern (also in der Gesamtwertung aller gemeldeten Athletinnen und Athleten) sowie in den Altersklassen der Seniorinnen und Senioren ermittelt. Außerdem gibt es auch Medaillen und Urkunden für die **besten Mannschaften** (Addition der Ergebnisse der drei schnellsten Läuferinnen oder Läufer eines Vereins). Dabei zeigen laufbegeisterte Vereine immer wieder, dass Laufen auch ein echter Teamsport sein kann.

Beim **Crosslauf** und beim **Straßenlauf über 5 km** (Altersklassen M/W 14/15) bzw. 10 km (Altersklassen 18 und U 20) werden auch Meisterschaften in den **Jugendklassen** ausgetragen. Mehr Informationen zu den Meisterschaften und zur Beantragung von Startpässen bekommt Ihr auf www.shlv.de oder bei der SHLV-Geschäftsstelle.

Das sind die Termine und Austragungsorte der SHLV-Landesmeisterschaften 2026:

- 02.05. LM Halbmarathon in Sörup
- 10.05. LM Straßenlauf (10 km / für Jugend U 16: 5 km) in Schleswig
- 18.10. LM Marathon in Lübeck
- 15.11. LM Crosslauf in Kappeln

Wer Lust hat, sich mit der Konkurrenz aus ganz Deutschland zu messen, kann auch bei den Deutschen Meisterschaften antreten. Das sind die Termine für 2026:

- 08.03. DM Straßenlauf (10 km) in Uelzen
- 15.03. DM 50-km-Lauf in Bremen
- 22.03. DM Halbmarathon in Frankfurt/Main
- 12.04. DM Marathon in Hannover
- 22.08. DM 100-km-Lauf in Leipzig
- 28.11. DM Crosslauf in Weinstadt



SHLV- SCHÜLER-CUP 2026 AUSSCHREIBUNG

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV) schreibt für das Jahr 2026 einen Schüler-Cup aus. Damit setzt der SHLV den Wunsch vieler Laufveranstalter auf der Laufbörse vom 22.09.2018 um, Veranstalter von Läufen zu unterstützen, die sich für die Teilnahme von Schulen mit ihren Schülerinnen und Schülern engagieren. Insgesamt sind Preise in Höhe von **4.000,00 EUR** ausgeschrieben.

Gemäß Laufbörse vom 11.10.2025 wird die Umsetzung des Schulcups nur wirksam, wenn sich mindestens 5 Veranstaltungen im Jahr 2026 beteiligen.

Es gelten folgende Teilnahmevoraussetzungen und Modalitäten:

1. Vom SHLV genehmigte stadionferne Veranstaltung.
2. Die Ausschreibung beinhaltet eine Auswertung für die Teilnahme von Schulen.
3. Die Schülerinnen und Schüler nehmen für ihre Schule innerhalb der Laufveranstaltung teil und werden entsprechend in der Ergebnisliste ausgewiesen. Lehrer, Eltern und Verwandte dürfen an der Veranstaltung teilnehmen, jedoch nicht für die jeweilige Schule im Cup starten.
4. Die Streckenlänge ist dabei frei wählbar. Staffelläufe sind möglich. Es gelten die Regeln der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO).
5. Der Veranstalter meldet die teilgenommenen Schulen mit deren Finisherzahlen zusammen mit der Laufstatistik innerhalb von 14 Tage nach Beendigung des Laufes an den SHLV (Veranstaltungsbericht).
6. Die Veranstalter werden gebeten, Siegerehrungen für die Schulen durchzuführen.
7. Der Wettbewerb läuft vom 01.01. bis 31.12.2026. Die Ehrung und die Preisübergabe an die Schulen und die Veranstalter erfolgt durch den SHLV Anfang 2027.
8. Die Auswertung erfolgt durch den SHLV nach:
 - a. dem prozentualen Verhältnis der Finisherzahl der Schülerinnen und Schüler der Veranstaltung zur Gesamtschülerzahl der Schule (Grundlage sind Daten der Statistikamtes Nord).
 - b. der absoluten Finisherzahl der Schülerinnen und Schüler einer Schule bei der Veranstaltung.
9. Es gewinnen jeweils fünf:
 - a. Schulen mit den höchsten Prozentsätzen
 - b. Schulen mit den höchsten absoluten Finisherzahlen
 - c. Veranstalter, bei denen die Schulen mit den höchsten Prozentsätzen teilgenommen haben. Sollten aus einer Veranstaltung zwei oder mehr Schulen siegreich sein, gewinnt der Veranstalter jedoch nur einmal.
 - d. Veranstalter, bei denen die Schulen mit den höchsten absoluten Finisherzahlen teilgenommen haben. Sollten aus einer Veranstaltung zwei oder mehr Schulen siegreich sein, gewinnt der Veranstalter jedoch nur einmal.

10. Folgende Preise sind ausgeschrieben:

- Platz 1 = 300,00 EUR**
- Platz 2 = 250,00 EUR**
- Platz 3 = 200,00 EUR**
- Platz 4 = 150,00 EUR**
- Platz 5 = 100,00 EUR**

11. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Schleswig-Holsteiner Leichtathletik-Verband e.V., Arbeitsgruppe Laufen

SHLV-BESTLEISTUNGEN 2025

5-KM-STRASENLAUF

Weibliche Jugend W14	25:25	Wrage, Isabella	11	Polizei SV Eutin	17.05. Itzehoe
Weibliche Jugend W15	23:04	Schneider, Anna-Maria	10	Eckernförder MTV	09.02. Eckernförde
Männliche Jugend M14	18:32	Doerr, Theo Samuel	11	TSV Klausdorf	21.09. Elmshorn
Männliche Jugend M15	17:50	Lombardino, Gianluca	10	SC Rönnau 74	01.05. Kaltenkirchen

10-KM-STRASENLAUF

Frauen	33:42	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	06.09. Prag (CZE)
Männer	30:12	Rechenberg, Robbin	00	LAC Kronshagen	12.10. Berlin
WJ U18	37:39	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt	19.10. Lübeck
WJ U20	43:20	Lütjens, Awaru	07	SC Rönnau 74	21.09. Elmshorn
MJ U18	46:04	Nissen, Moritz	09	SV Enge-Sande	01.06. Schwesing
MJ U20	31:45	Huwald, Christian	07	LAC Kronshagen	12.10. Berlin
W30	33:42	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	06.09. Prag (CZE)
W35	37:03	Stichert, Claudia	86	LG Elmshorn	21.09. Elmshorn
W40	40:21	Wittfoht, Sandra	81	Möllner SV	23.03. Timmendorfer Strand
W45	39:07	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	25.07. Heiligenhafen
W50	36:20	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	05.01. Drelsdorf
W55	44:00	Sellmer, Kirstein	68	LG Flensburg	23.03. Flensburg
W60	46:31	Linke, Martina	62	Krummesser SV	19.10. Lübeck
W65	51:38	Rohwer, Anke	58	Ostroher SC	13.06. Heide
W70	48:35	Reich-Dültz, Anne	55	LG Albatros Kiel	25.07. Bokel
W75	61:22	Seyd, Antje	49	Borener SV	07.09. Hamburg
M30	34:04	Sönksen, Heiko	91	SV Enge-Sande	13.09. Arlewatt
M35	30:57	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	06.04. Hannover
M40	32:19	Michalak, Claudius	84	Borener SV	25.07. Heiligenhafen
M45	34:59	Ohm, Sören	77	SC Athletico Büdelsdorf	13.06. Heide
M50	36:19	Kolmorgen, Marco	71	LG Neumünster	13.06. Neumünster
M55	33:00	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	29.03. Gainesville FL (USA)
M60	38:44	Stoll, Michael	64	Borener SV	25.07. Bokel
M65	43:27	Malik, Haroun	58	LG Flensburg	23.03. Flensburg
M70	41:43	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	21.09. Elmshorn
M75	56:05	Wulff, Dirk	48	SV Sülfeld	21.09. Elmshorn
M80	54:09	Graessner, Rainer	44	LG Flensburg	23.03. Flensburg
M85	57:17	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	31.05. Stocksee

HALBMARATHON

Frauen	1:16:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	19.04. Paderborn
Männer	1:09:46	Von Soosten, Yannick	96	TSV Brunsbüttel	14.09. Kiel
W30	1:16:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	19.04. Paderborn

W35	1:27:38	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	06.04. Hannover
W40	1:30:58	Schmidt, Sandra	84	USC Kiel	05.10. Bremen
W45	1:25:18	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	23.03. Timmendorfer Strand
W50	1:19:17	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	02.02. Drelsdorf
W55	1:41:51	Ribcke, Miryam	70	LTV Kiel-Ost	03.05. Sörup
W60	1:35:31	Linke, Martina	62	Krummesser SV	23.03. Timmendorfer Strand
W65	1:54:20	Rohwer, Anke	58	Ostroher SC	03.05. Sörup
W70	1:48:09	Reich-Dültz, Anne	55	LG Albatros Kiel	14.09. Kiel
W75	2:56:01	Becker, Waldtraut	49	LG Albatros Kiel	14.09. Kiel
M30	1:15:20	Sönksen, Heiko	91	SV Enge-Sande	02.02. Drelsdorf
M35	1:13:33	Schwarzkopf, Dieter	87	Borener SV	02.02. Drelsdorf
M40	1:11:20	Michalak, Claudius	84	Borener SV	02.02. Drelsdorf
M45	1:17:01	Ohm, Sören	77	SG Athletico Büdelsdorf	03.05. Sörup
M50	1:18:52	Kolmorgen, Marco	71	LG Neumünster	19.04. Paderborn
M55	1:11:19	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	19.04. Paderborn
M60	1:25:52	Stoll, Michael	64	Borener SV	03.05. Sörup
M65	1:38:15	Malik, Haroun	58	LG Flensburg	02.02. Drelsdorf
M70	1:32:14	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	17.05. Itzehoe
M75	1:52:14	Stube, Andreas	50	LG Flensburg	03.05. Sörup
M80	1:53:42	Graessner, Rainer	44	LG Flensburg	02.02. Drelsdorf

MARATHON

Frauen	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04. Hannover
Männer	2:28:47	Makoschey, Johann	03	LAC Kronshagen	14.09. Kassel
W30	2:55:06	Jürgens, Lavinia	95	Running Athlete Lübeck	21.09. Münster
W35	2:56:48	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	19.10. Amsterdam (NED)
W40	3:16:20	Wittfoht, Sandra	81	Möllner SV	06.04. Hannover
W45	2:57:38	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	19.10. Lübeck
W50	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04. Hannover
W55	3:26:19	Ribcke, Miryam	70	LTV Kiel-Ost	06.04. Hannover
W60	3:40:02	Kopanka, Beatrice	64	Spiridon-Club Bad Oldesloe	27.04. Hamburg
W65	4:20:59	Goos, Birgit	59	Borener SV	06.04. Hannover
M30	2:42:56	Unfug, Henrik	95	USC Kiel	06.04. Hannover
M35	2:49:39	Reuter, Benjamin	87	LAC Kronshagen	26.10. Dresden
M40	2:29:50	Uliczka, Steffen	84	LAC Kronshagen	06.04. Hannover
M45	2:39:52	Tomanne-Eickhoff, Daniel	79	LBV Phönix Lübeck	27.04. Hamburg
M50	3:17:13	Schmitz, Volker	72	LG Elmshorn	06.04. Hannover
M55	2:32:03	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	06.04. Hannover
M60	2:57:23	Stoll, Michael	64	Borener SV	06.04. Hannover
M65	3:54:54	Lahann, Hans-Peter	56	Eckernförder MTV	06.04. Hannover
M70	3:09:57	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	06.04. Hannover

100-KM-STRASENLAUF

Frauen	11:09:03	Andres, Sabine	79	Borener SV	02.02. Amersfoort (NED)
--------	----------	----------------	----	------------	-------------------------

SHLV-BESTENLISTE 2025 – DIE TOP 10 AUF DER STRASSE

10-KM-STRASSENLAUF FRAUEN

ZEIT	ATHLET:IN	JHG.	VEREIN	DATUM, ORT
33:42	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	06.09. Prag (CZE)
36:08	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	06.04. Hannover
36:20	Morchnar, Sandra	71	SV Enge-Sande	05.01. Drelsdorf
36:48	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	05.10. Bremen
37:03	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	21.09. Elmshorn
37:39	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt	19.10. Lübeck
39:07	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	25.07. Heiligenhafen
39:15	Ludwigs, Lina	97	LAC Kronshagen	12.01. Eckernförde
39:21	Teegen, Isabell-Sophie	93	SC Rönnau 74	30.03. Bad Oldesloe
39:24	Wölk, Louise	01	LAC Kronshagen	07.09. Hamburg

10-KM-STRASSENLAUF MÄNNER

30:12	Rechenberg, Robbin	00	LAC Kronshagen	12.10. Berlin
30:24	Bäcker, Simon	96	LAC Kronshagen	06.04. Hannover
30:57	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	06.04. Hannover
31:45	Huwald, Christian	07	LAC Kronshagen	12.10. Berlin
32:02	Makoschey, Johan	03	LAC Kronshagen	06.04. Hannover
32:19	Michalak, Claudius	84	Borener SV	25.07. Heiligenhafen
32:22	von Soosten, Yannick	96	TSV Brunsbüttel	26.07. Berlin
33:00	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	29.03. Gainesville FL (USA)
33:08	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	23.03. Timmendorfer Strand
33:16	Brandt, Lars	98	MTV Heide	13.06. Heide

HALBMARATHON FRAUEN

1:16:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	19.04. Paderborn
1:18:56	Adler, Christin	92	LAC Kronshagen	06.04. Berlin
1:19:17	Morchnar, Sandra	71	SV Enge-Sande	02.02. Drelsdorf
1:20:59	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	21.09. Hamburg
1:25:18	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	23.03. Timmendorfer Strand
1:25:27	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	03.05. Sörup
1:25:53	Jürgens, Lavinia	95	Running Athlete Lübeck	24.08. Berlin
1:27:38	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	06.04. Hannover
1:28:40	Payser, Lea	92	SV Enge-Sande	02.02. Drelsdorf
1:28:55	Nienhaus, Carina	86	Tri-Sport Lübeck	23.03. Timmendorfer Strand

HALBMARATHON MÄNNER

ZEIT	ATHLET:IN	JHG.	VEREIN	DATUM, ORT
1:09:46	von Soosten, Yannick	96	TSV Brunsbüttel	14.09. Kiel
1:10:24	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	19.04. Paderborn
1:10:30	Makoschey, Johan	03	LAC Kronshagen	19.04. Paderborn
1:10:49	Kunze, Henning	98	LAC Kronshagen	30.03. Warschau (POL)
1:11:19	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	19.04. Paderborn
1:11:20	Michalak, Claudius	84	Borener SV	02.02. Drelsdorf
1:11:20	Mayer, Felix	06	USC Kiel	27.04. Hamburg
1:13:33	Schwarzkopf, Dieter	87	Borener SV	02.02. Drelsdorf
1:14:07	Mehlfield, Dennis	87	Lübecker Sportclub	26.10. Valencia (ESP)
1:15:20	Sönsken, Heiko	91	SV Enge-Sande	02.02. Drelsdorf

MARATHON FRAUEN

2:41:29	Morchnar, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04. Hannover
2:49:40	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	19.10. Lübeck
2:55:06	Jürgens, Lavinia	95	Running Athlete Lübeck	21.09. Münster
2:56:48	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	19.10. Amsterdam (NED)
2:57:38	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	19.10. Lübeck
3:04:31	Otto, Sabine	87	Husumer Sportverein	07.09. Flensburg
3:05:22	Rehberg, Maya	94	SC Rönnau 74	19.10. Lübeck
3:07:17	Hupasch, Anna-Chaterine	94	LG Elmshorn	07.09. Flensburg
3:16:12	Jensen, Jördis	90	Borener SV	05.10. Köln
3:16:20	Wittfoht, Sandra	81	Möllner SV	06.04. Hannover

MARATHON MÄNNER

2:28:47	Makoschey, Johan	03	LAC Kronshagen	14.09. Kassel
2:29:50	Uliczka, Steffen	84	LAC Kronshagen	06.04. Hannover
2:31:16	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	19.10. Lübeck
2:32:03	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	06.04. Hannover
2:39:52	Tomann-Eickhoff, Daniel	79	LBV Phönix Lübeck	27.04. Hamburg
2:40:27	Hegge, Friedrich	96	SC Itzehoe	19.10. Lübeck
2:42:07	Ubben, Leo	98	LAC Kronshagen	27.04. Hamburg
2:42:39	Rusch, Philipp	96	LAC Kronshagen	14.09. Kassel
2:42:56	Ulfug, Henrik	95	USC Kiel	06.04. Hannover
2:47:44	Anke-Schmidt, Hannes	84	SV Enge-Sande	27.04. Hamburg

Hinweise zur Bestenliste:

In der Bestenliste können aus Datenschutzgründen nur Athlet*innen aufgenommen werden, die einen gültigen Startpass besitzen (gem.DLO §4 ist für eine Teilnahme an Wettkämpfen ein gültiges Startrecht erforderlich. Das Startrecht erhält man über den Startpass). Folgerichtig sollte für ALLE Leichtathlet*innen ALLER Altersklassen ein Startrecht beantragt werden, die an Wettkämpfen teilnehmen! Dieser ist kostenfrei für Jugend U14 und jünger. Der Startpass kann über den Verein beantragt werden. Für die Bestenliste werden nur Ergebnisse berücksichtigt, die nach dem Ausstellungsdatum des Startpasses erzielt wurden. Die Leistung muss bei einer angemeldeten und genehmigten Veranstaltung (gem. DLO §6 Nr.6.1-6.3), die unter Verbandsaufsicht stand, erreicht sein. Ergebnisse von Straßenwettbewerben werden nur in die Bestenlisten aufgenommen, wenn ein genehmigtes und noch gültiges Streckenmessungsprotokoll der Wettkampfstrecke vorliegt. Die kompletten Bestenlisten: www.leichtathletik.de/ergebnisse/bestenlisten und www.shlv.de/statistik/bestenlisten.

LANDESREKORDE DES SCHLESWIG-HOLSTEINISCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES

5-KM-STRASENLAUF

Weibliche Jugend W14	17:39	Möller, Emma Sophie	12	MTV Burg	13.06.2025
Weibliche Jugend W15	17:34	Gehring, Anna	96	SC Itzehoe	14.05.2011
Männliche Jugend M14	16:21	Sönksen, Peer	98	SC Itzehoe	14.05.2011
Männliche Jugend M15	16:14	Schwichtenberg, Leiv-Eirik	76	LG Steinburg	12.10.1991

10-KM-STRASENLAUF

Frauen	33:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	30.07.2022
Männer	29:04	Ullrich, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	21.04.2013
WJ U18	35:50	Rehberg, Maya	94	SC Rönnau 74	09.04.2011
WJ U20	34:56	Gehring, Anna	96	SC Itzehoe	11.10.2015
MJ U18	33:05	Nygård Priester, Lasse	95	SV Henstedt-Ulzburg	11.09.2011
MJ U20	31:45	Huwald, Christian	99	LAC Kronshagen	12.10.2025
W30	33:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	30.07.2022
W35	35:34	Payser, Karen	73	TSV Langenhorn	05.04.2009
W40	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
W45	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
W50	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
W55	41:01	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	09.11.2024
W60	42:27	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	01.05.1997
W65	46:16	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	30.04.2023
W70	48:35	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	25.07.2025
W75	55:19	Klaus, Hannelore	43	TuS H/M Kiel	20.01.2019
W80	66:43	Eickhorst, Kati	32	Lübecker TS	06.10.2013
M30	29:19	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	25.04.2005
M35	30:08	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	15.09.2019
M40	31:37	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	07.05.2023
M45	32:16	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	07.01.2018
M50	32:16	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	07.01.2018
M55	32:22 (DBL)	Molero-Membrilla, José	41	Spiridon Schleswig	03.09.2023
M60	36:37	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	20.04.1997
M65	37:45	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	09.04.2000
M70	41:20	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	14.09.2008
M75	45:21	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	07.06.2015
M80	46:35	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	27.03.2019
M85	48:57 (ER)	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	01.05.2023

HALBMARATHON

Frauen	1:13:42	Herzberg, Kerstin	66	LBV Phönix Lübeck	03.10.1993
Männer	1:04:09	Hass, Michael	69	TSV Lütjenburg	01.10.1995
MJ U20	1:11:20	Mayer, Felix	06	USC Kiel	27.04.2025
W30	1:15:28	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	25.09.2022
W35	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
W40	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
W45	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
W50	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
W55	1:29:19	Linke, Martina	62	Krummesser SV	30.09.2018
W60	1:35:16	Linke, Martina	62	Krummesser SV	23.10.2022
W65	1:45:13	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	10.09.2023
W70	1:48:09	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	14.09.2025
W75	2:07:01	Klaus, Hannelore	43	Borener SV	30.09.2018
M30	1:04:16	Ullrich, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	29.03.2015
M35	1:05:32	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	22.09.2019
M40	1:08:21	Murk, Manfred	54	LAV Husum	30.04.1995

M45	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
M50	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
M55	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
M60	1:19:05	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	04.04.1993
M65	1:25:46	Peter, Massny	55	TSV Neustadt	17.10.2021
W70	1:48:09	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	14.09.2025
M75	1:38:47	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	12.04.2015
M80	1:44:05	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	17.10.2021
M85	1:51:16 (ER)	Kramer, Fokke	38	Borener SV	02.04.2023

MARATHON

Frauen	2:36:48	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	24.04.1988
Männer	2:11:54	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	06.01.1985
MJ U20	2:31:53	Rebitzer, Gerald	67	Rendsburger TSV	19.10.1986
W30	2:36:48	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	24.04.1988
W35	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04.2025
W40	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04.2025
W45	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04.2025
W50	2:41:29	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	06.04.2025
W55	3:11:10	Schütt, Inge	30	Möllner SV	25.05.1986
W60	3:14:56	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	28.09.1997
W65	3:36:53	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	27.04.2003
W70	3:36:53	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	27.04.2003
W75	4:28:10	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	17.02.2008
M30	2:11:54	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	06.01.1985
M35	2:11:54	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	06.01.1985
M40	2:19:03	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	26.04.1987
M45	2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
M50	2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
M55	2:29:14 (DBL)	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
M60	2:50:29	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	19.04.1998
M65	3:02:48	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	28.09.2003
M70	3:09:57	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	06.04.2025
M75	3:35:56	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	04.05.2014
M80	3:41:09	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	29.04.2018
M85	3:57:48 (ER)	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	23.03.2023

LANDESREKORDE 100KM

Frauen	8:36:00	Schiweck, Ursula	55	LAV Husum	24.09.1994
Männer	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
W30	8:36:00	Schiweck, Ursula	55	LAV Husum	24.09.1994
W35	8:36:00	Schiweck, Ursula	55	LAV Husum	24.09.1994
W40	8:40:40	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	18.09.1999
W45	8:40:40	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	18.09.1999
W50	8:43:38	Hauke, Charlotte	39	LG Albatros Kiel	26.10.1991
W55	8:59:03	Hauke, Charlotte	39	LG Albatros Kiel	24.09.1994
W60	10:15:41	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	10.05.2014
M30	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
M35	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
M40	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
M45	7:51:16	Murk, Manfred	54	LAV Husum	18.09.1999
M50	7:51:26	Joten, Thore	35	Möllner SV	31.10.1987
M55	8:16:19	Gröpper, Peter	35	Suchsödfer SV	28.04.1990
M60	8:57:43	Schippels, Alfred	35	SV Friedrichsort	30.09.2000
M65	8:57:43	Schippels, Alfred	35	SV Friedrichsort	30.09.2000
M70	10:27:27	Schippels, Alfred	35	TuS Holtenau	24.03.2007

*DBL = Deutsche Bestleistung, *ER = Europarekord

ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN UND KLASSEN 2026

So weit dürfen einzelne Klassen bei Wettkämpfen außerhalb der Stadien höchstens laufen:

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
Männer Jahrgänge 2006 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Frauen Jahrgänge 2006 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Junioiren U23 Jahrgänge 2004 bis 2006	100 km / 24 Stunden		beliebig
Juniorinnen U23 Jahrgänge 2004 bis 2006	100 km / 24 Stunden		beliebig
Senioren (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
M30: Jahrgänge 1992-1996++M35: 1987-1991++M40: 1982-1986++M45: 1977-1981++M50: 1972-1976++ M55: 1967-1971++M60: 1962-1966++M65: 1957-1961++M70: 1952-1956++M75: 1947-1951++M80: 1946 und älter			
Seniorinnen (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
W30: Jahrgänge 1992-1996++W35: 1987-1991++W40: 1982-1986++W45: 1977-1981++W50: 1972-1976++ W55: 1967-1971++W60: 1962-1966++W65: 1957-1961++W70: 1952-1956++W75: 1947-1951++W80: 1946 und älter			
Männliche Jugend U20 Jahrgänge 2007/2008	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2007/2008	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Männliche Jugend U18 Jahrgänge 2009/2010	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U18 Jahrgänge 2009/2010	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Männliche Jugend U16 M15: Jahrgang 2011++M14: Jahrgang 2012	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Weibliche Jugend U16 W15: Jahrgang 2011++W14: Jahrgang 2012	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Männliche Jugend U14* M13: Jahrgang 2013++M12: Jahrgang 2014	bis 7,5 km	bis 4 km	
Weibliche Jugend U14* W13: Jahrgang 2013++W12: Jahrgang 2014	bis 7,5 km	bis 4 km	
Männliche Kinder U12* M11: Jahrgang 2015++M10: Jahrgang 2016	bis 5 km	bis 2,5 km	
Weibliche Kinder U12* W11: Jahrgang 2015++W10: Jahrgang 2016	bis 5 km	bis 2,5 km	
Männliche Kinder U10* M9: Jahrgang 2017++M8: Jahrgang 2018	bis 3 km	bis 2 km	
Weibliche Kinder U10* W9: Jahrgang 2017++W8: Jahrgang 2018	bis 3 km	bis 2 km	
Männliche Kinder U8* Jahrgang 2019 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	
Weibliche Kinder U8* Jahrgang 2019 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	

* Empfehlung der Bundesausschüsse Laufen und Jugend

ZipPeL's
LÄUFERWELT



ZIPPEL'S Kiel



ZIPPEL'S Norderstedt



ZIPPEL'S Sylt



ZIPPEL'S Lübeck



ZIPPEL'S Flensburg



www.zippels.de

LAUFEN IST UNSER LEBEN

WIE VIEL LITER VERBRAUCHST DU AUF 10KM?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern
eine erfrischende Saison.



hella-mineralbrunnen.de