



# Endlich dem Winter davonlaufen

Zusammengestellt von Christian Werth

Nach dem langen Winter blühen Natur und Laufform langsam aber sicher wieder auf. Mit dem einkehrenden Frühling steigt auch die Anzahl an Laufveranstaltungen deutlich an. Bei den ersten großen Events des Jahres kann man überprüfen, wie gut das Wintertraining angeschlagen hat und kann Testwettkämpfe für die anstehende Halbmarathon-DM oder für einen Frühjahrs-Marathon in Angriff nehmen. Die letzten Winterlaufserien erleben in Duisburg und Hamburg ihr Finale, während auch die Osterläufe wie Paderborn, Rheinzaubern und Öpfingen wieder in den März gerutscht sind.

Attraktive 10er kann man in Leverkusen, Celle, Oldenburg, Leiwien und Unterschleißheim bestreiten. Große Halbmarathonläufe finden neben Paderborn und Duisburg auch in Frankfurt, Hannover und Dresden statt, wobei auch Münster, Brechen und Gröbenzell schnelle Strecken anbieten. Die Marathon-Distanz steht im März in Deutschland siebenmal zur Verfügung, darunter im Kandler Bienwald, im Königsforst und im Saaletal. Ultras fahren nach Marburg zum Lahntal-Lauf über 50 km oder nach Pfungstadt über die gleiche Distanz. Laufreisende zieht es in wärmere Gefilde zum Rom-Marathon oder an die türkische Riviera zum Antalya-Marathon.

Durchweg ist bei mehreren Distanzen die längste Strecke angegeben.



Der frühe Ostertermin lässt die Osterläufe in diesem Jahr wieder in den März vorrücken. Hier der Start des Paderborner Osterlaufs als einer von zahlreichen Halbmarathonläufen zum Frühlingsbeginn. Foto: Werth

## 10 km

### 02.03. Dornburg (HE) + 5 km

LG Dornburg, Sebastian Schneider, Blasiusstr. 35, 65599 Dornburg, Tel: 0170-2430871, [www.lg-dornburg.de](http://www.lg-dornburg.de)

### 03.03. Eilenburg (SN) + 5 km

VfL Eilenburg, Andreas Quitzsch, Torgastr. 50, 04838 Eilenburg, Tel: 03423-68150, [www.mazdalauf.de](http://www.mazdalauf.de)

### 03.03. Leverkusen (NW) + 5 km

Bayer-Kreuz-Lauf, TSV Bayer Leverkusen, Karin Hortien, Kalkstr. 46, 51377 Leverkusen, Tel: 0214-8760421, [www.tsvbayer04-leichtathletik.de](http://www.tsvbayer04-leichtathletik.de)

### 09.03. Bebra-Breitenbach (HE) + 5 km

TV Breitenbach, Armin Hast, Bachseite 3, 36179 Bebra-Breitenbach, Tel: 06622-1831, [www.tv03breitenbach.de](http://www.tv03breitenbach.de)

### 09.03. Greiz (TH)

LV Einheit Greiz, Ralf Peter, Obere Silberstr. 17, 07973 Greiz, Tel: 03661-453288, [www.einheit-greiz.de](http://www.einheit-greiz.de)

### 09.03. Leipzig (SN) + 7 km Frauen

Messepokal-Lauf, Laufclub Auensee, Andreas Rothe, Ratzelstr. 208 b, 04207 Leipzig, Tel: 0341-2211399, [www.lc-auensee-leipzig.de](http://www.lc-auensee-leipzig.de)

zig, Tel: 0341-4211399, [www.lc-auensee-leipzig.de](http://www.lc-auensee-leipzig.de)

### 10.03. Celle (NI) + 20 + 15 + 5 km

Wasaluf, MTV Eintracht Celle, Holger Pieper, Sandfeld 10, 29227 Celle, Tel: 05141-81579, [www.cellar-wasa-lauf.de](http://www.cellar-wasa-lauf.de)

### 16.03. Salzkotten (NW) + 5 km

Sälzlerlauf, VfB Salzkotten, Bernhard Schilling, Frieth 46, 33154 Salzkotten, Tel: 05258-6387, [www.saelzlerlauf.de](http://www.saelzlerlauf.de)

### 16.03. Titz (NW) + 5 km

SLC Ameln, Herman Josef Möll, Lindenstr. 5, 52445 Titz, Tel: 02463-5109, [www.slc-ameln.de](http://www.slc-ameln.de)

### 16.03. Treuchtlingen (BW)

ESV Treuchtlingen, Werner Näßer, Haag 9, 91757 Treuchtlingen, Tel: 09142-975066, [www.esv-treuchtlingen.de](http://www.esv-treuchtlingen.de)

### 17.03. Ahlen (NW) + 5 km

TuS Westfalia Vorheim, Ingrid Kerl-Karos, Ringstr. 20, 59227 Ahlen, Tel: 02382-88255, [www.lgahlen.de](http://www.lgahlen.de)

### 17.03. Berlin

Lauf der Sympathie, VfV Spandau und TSV Falkensee, Olaf Schuster, Pfälzische Str. 15 a, 13593 Berlin, [www.vfv-spandau.de](http://www.vfv-spandau.de)

### 17.03. Dinslaken (NW) + 5 km

Marathon Dinslaken, Michael Keuten, Haselnussweg 42, 46535 Dinslaken, Tel: 02064-470652, [www.marathon-dinslaken.de](http://www.marathon-dinslaken.de)

### 17.03. Frankenberg (HE) + 5 km

TSV Frankenberg, Annette Briel, Schraling 58, 35066 Frankenberg, Tel: 06451-8430, [www.la-fkb.de](http://www.la-fkb.de)

### 17.03. Leiwien (RP) + 5 km

Mittelmosel-Lauf, LG Mittelmosel Leiwien, Ursula Schneider, Klostergarten 58, 54340 Leiwien, Tel: 06507-993112, [www.lgm-leiwien.de](http://www.lgm-leiwien.de)

### 23.03. Unterschleißheim (BY)

Lohhofer Osterlauf, SV Lohhof, Stefan Schneiders, Edith-Stein-Str. 14, 85716 Unterschleißheim, [www.svlhohof.de](http://www.svlhohof.de)

### 24.03. Niederrodenbach (HE)

TGS Niederrodenbach, Günter Binder, Lapshof 2, 63594 Hasselroth, Tel: 06055-937538, [www.tgs-niederrodenbach.de](http://www.tgs-niederrodenbach.de)

## 15 km

### 09.03. Nettetal (NW)

Winterlaufserie 3. Lauf, LC Nettetal, Wer-

ner Rütten, Van-Alpen-Str. 10, 41334 Nettetal, Tel: 02157-4310, [www.lc-nettetal.de](http://www.lc-nettetal.de)

### 10.03. Celle (NI) + 20 + 10 + 5 km

Wasaluf, MTV Eintracht Celle, Holger Pieper, Sandfeld 10, 29227 Celle, Tel: 05141-81579, [www.cellar-wasa-lauf.de](http://www.cellar-wasa-lauf.de)

### 17.03. Hamburg + 10 + 5 km

Bramfelder Winterlaufserie 5. Lauf, Bramfelder SV, Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel: 040-371381, [www.winterlaufserie-hamburg.de](http://www.winterlaufserie-hamburg.de)

### 23.03. Erlangen (BY) + 10 km

SG Erlangen, John Stackmann, Steinheilstr. 50, 91058 Erlangen, Tel: 0900-5591-63308, [www.winterwaldlauf.de](http://www.winterwaldlauf.de)

### 23.03. Hohenbocka (BB) + 30 + 6 km

LRV Hohenbocka, Leippsche Str. 41, 01945 Hohenbocka, Tel: 035756-63699, [www.hohenbocka.de](http://www.hohenbocka.de)

## Halbmarathon

### 02.03. Koblenz (RP) + 10 km

Rhein-Lahn-Lauf, BBC Horcheim, Henryk Bernard, Haukertsweg 1, 56076 Koblenz, Tel: 0261-71877, [www.basketball-koblenz.de](http://www.basketball-koblenz.de)