

2024

**Thüringen
läuft,
radelt, und...**

**Tipps
Termine
Trainings-Tagebuch**



18. NORDHÄUSER CITYLAUF

SONNTAG
01.09.
2024

ab 9:00 Uhr
am Bahnhofplatz

Wertungsläufe über
3,3 | 6,6 | 9,9 km

Jedermannslauf über 1,1 km

online anmelden:
nordhaeuser-citylauf.de

SÜDHARZ
GALERIE

www.suedharz-galerie.de

SONNTAG
01.09.2024
**VERKAUFS-
OFFEN!**

Sportland Thüringen – ein vielfältiges Lauf- und Radfahrangebot für Alle!

Der Thüringer Lauf- und Radkalender hat inzwischen bereits Tradition. Diese wollen wir gerne fortsetzen, damit die Lauf- und Radbegeisterten in unserem Lande die vielfältigen Veranstaltungen nicht nur online recherchieren können, sondern auch was „in der Hand haben“. Der Kalender erfreut sich seit Jahren hoher Beliebtheit. Er ist auch ein Schaufenster für unsere Vereine, um ihre Veranstaltungen publik zu machen und zu bewerben.

Erfreulicherweise hat sich das Lauf- und Radgeschehen, nachdem Corona zumindest den Schrecken im Hinblick auf die drastischen gesundheitlichen Auswirkungen verloren hat, wieder dem Niveau vor der Coronazeit angenähert. Viele etablierte Veranstaltungen finden wieder mit guten Teilnehmerzahlen statt, auch wenn bei dem einen oder anderen Lauf- und Radfahrevent noch Luft nach oben ist.

Trotzdem sind wir in der Gesellschaft und den Vereinen durch die weltweiten Krisen auch mitbetroffen und zum Teil in schwierigem Fahrwasser. Die Energiepreise sind hoch und die Inflation hat die Kosten nach oben getrieben, was sich natürlich auch in der Vereinsarbeit bemerkbar macht. Wir vom sc impuls-erfurt e. V. sehen das zum Beispiel deutlich bei den Kosten für unser Vereinsheim und vielen anderen Vereinen wird es auch nicht anders gehen.

Aber wir wollen optimistisch nach vorne blicken Sport fördert die Gesundheit, baut Stress ab und trägt zum Zusammenhalt bei. Deshalb ist es wichtig, dies zu fördern und besonders auch die junge Generation für den Sport zu begeistern. Dieser schnell griffbereite Breitensportkalender informiert dazu über die Angebote in den Regionen. Eine Menge Rechercharbeit war dafür erforderlich, die sich aber lohnt.

Wir bedanken uns bei Allen, die mitgeholfen und inseriert haben und wünschen ein gutes und erfolgreiches Sportjahr 2024!

sc impuls-erfurt e. V.
Der Vorstand



Radveranstaltungen

Die Angaben sind in der Reihenfolge:

Datum / Wochentag

Veranstaltung

Startzeit / Veranstalter / Ansprechpartner / Telefon / Email / Website / Meldeanschrift / Veranstaltungsort / Streckenlänge / Beschreibung



16.03.2024/Sa

Possenlauf

10.00 Uhr/SV Glückauf Sondershausen e.V./ Christian Schröder/H.-Schrader-Str. 83, 99706 Sondershausen//www.possenlauf.de//Freizeitpark Possen in Sondershausen/Bambini-MTB; 14km; 28km; 42km/Waldwege

13.04.2024/Sa

46. Internationaler Kyffhäuser-Berglauf

ab 08.30 Uhr - Veranstaltungsbeginn/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen/42km und 22km



21.04.2024/So

15. Breitunger Pleß-Bergzeitfahren

ab 09.20 Uhr/SV Lauftreff Breitungen/Jan Matthes/0160-8333454/jan.matthes@lauftreff-breitungen.de/www.plesslauf.de/Friedensring 7, 98597 Breitungen/Werra/Breitungen, Sporthalle am Riegelsweg/7,3km/396Hm/Jedermann Bergzeitfahren mit Run&Bike Wertung. Neu – E-Bike Wertung.



29.-30.06.2024/Sa-So

22. Zweitages-Rennsteig-Radtour

08.30 Uhr ab Blankenstein/sc impuls-erfurt e.V. /sc impuls-erfurt/0361/7443655/sc-impuls-erfurt@t-online.de/www.sc-impuls.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Blankenstein - Oberhof - Hörschel/185 km/ Fahrt in zwei Etappen. Blankenstein-Oberhof-115km (Übernachtung) & Oberhof-Hörschel-70km, Rennsteig und Rennsteigradweg.

22. Zweitage- Rennsteig- Radtour

Blankenstein
– Hörschel
183 km



sc *impuls* erfurt



Anmeldung unter
www.sc-impuls.de

© Frank Naumann



29. – 30.

Juni 2024

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

@autohausgitter

RAD  ART®



04.08.2024/So

1. Transtriskele Pumppäzia

11.00 Uhr/Pumppäzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteigquerung.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start/ziel: Bad Salzungen/Gradierhäusern/38km/Königs-Rad-Fahrt, 700 Hm (Rennsteig und Rhön-Radweg individuell als INDI)

04.08.2024/So

15. SCHINDELWOLF+SCHNEIDER-RADJAGD

11.00 Uhr/Pumppäzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteigquerung.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start/ziel: Bad Salzungen/Gradierhäusern/38km/700 Hm bis zum Rennsteig



30.-31.08.2024/Fr-Sa

8. RENNSTEIGRIDE und

2. MAN&WOMAN of IRON

18.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert//info@rennsteigrade.de/www.rennsteigrade.de//Schmiedefeld a. Rennsteig/1000m; 17km; 35km; 64km; 100km/Freitag Bergsprint, Samstag BasicRide; Marathon und Supermarathon





impuls

*Zeitschrift des
sc impuls-erfurt e.V.*

Erscheinungsweise:
drei mal pro Jahr

Laufveranstaltungen

Die Angaben sind in der Reihenfolge:

Datum / Wochentag

Veranstaltung

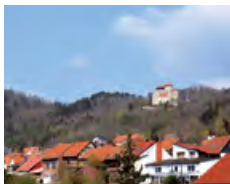
Startzeit / Veranstalter / Ansprechpartner / Telefon / Email / Website / Meldeanschrift / Veranstaltungsort / Streckenlänge / Beschreibung



06.01.2024/Sa

Hufeisen#AKTIV-JENA

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena/Postsportplatz/0,4km; 0,8km; 5km; 8km; 15km; Walking-8km; 15km/Waldwege, bergig, elektronische Zeitnahme, keine Siegerehrung, Online-Ergebnisse und Urkunde.



07.01.2024/So

37. Neujahrslauf in Münchenbernsdorf

10.00 Uhr/SV 1924 Münchenbernsdorf e.V./Florian Kubek/0174-2913699/neujahrslauf@sv-1924.de/www.sv-1924.de/07589 Münchenbernsdorf, Gabelsberger Str. 19/Sportplatz Münchenbernsdorf/10,8km; 5,5km; 3km; 1km; 0,4km; Walking-7,7km/Waldwege und Straße. Auftakt Novo Nordisk Laufcup 2024, Auftakt Geraer Laufcup 2024.



13.01.2024/Sa

13. Drei-Kirchen-Neujahrslauf

ab 10.00 Uhr/SV Günthersleben 1960 e.V./<http://sv-guenthersleben.de/> oder www.go-timing.de/ Sportplatz Günthersleben/0,5km Bambini; 0,8km; 10km; Walking-10km/Elektronische Zeitmessung.



20.01.2024/Sa

5. Kyffhäuser-Staffellauf

10.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen/Kyffhäuser Denkmal/7,7km/Waldwege, 380 Hm



Nordhäuser Sportverein e.V.

25. Sparkassenlauf 46. Albert-Kuntz-Lauf



Jedermannslauf:
2 km
Wertungsläufe:
7,2/14,4 km
24. Februar 2024
Albert-Kuntz-Sportpark
Nordhausen
Beginn: 09.30 Uhr

Infos: (0173) 9 73 76 35

www.Albert-Kuntz-Lauf.de



Kreissparkasse
Nordhausen



28.01.2024/So

13. Winterlaufserie des Eisenacher LV

10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Creuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0 / 2,0km-Kinderläufe; 5,5km / 11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.



31.01.2024/Mi

1. Sportident Winter-Stundenlaufserie mit Musik

17.00 Uhr/Stadtverwaltung Arnstadt/Amt für Jugend und Sport/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.timing.sportident.com/99310 Arnstadt, Markt 1/Arnstadt/Theatervorplatz/Halb- und Stundenlauf/340m Rundkurs im Stadtpark, flach, ca. 50m ansteigend, ca. 50m leicht abfallend, durchgängig beleuchtet, Parkmöglichkeiten, Umkleidemöglichkeiten u. Versorgung gegeben.



21.02.2024/Mi

1. Sportident Winter-Stundenlaufserie mit Musik

17.00 Uhr/Stadtverwaltung Arnstadt/Amt für Jugend und Sport/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.timing.sportident.com/99310 Arnstadt, Markt 1/Arnstadt/Theatervorplatz/Halb- und Stundenlauf/340m Rundkurs im Stadtpark, flach, ca. 50m ansteigend, ca. 50m leicht abfallend, durchgängig beleuchtet, Parkmöglichkeiten, Umkleidemöglichkeiten u. Versorgung gegeben.



24.02.2024/Sa

25. Sparkassenlauf / 46. Albert-Kuntz-Lauf

ab 09.30 Uhr/Nordhäuser Sportverein e.V./Klemens Beck/0173 / 97 37 635/klemensbeck@t-online.de/www.albert-kuntz-lauf.de/Am Rosenhag 1, 99734 Nordhausen/Albert-Kuntz-Sportpark Nordhausen/2km-INJOY Jedermannlauf(9.30); 7,2km und 14,4km(10.00); Walking-2km/Anspruchsvoll, Straße, Wald- und Feldwege.



introcon

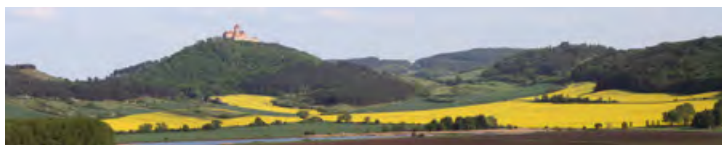
electronic
systeme GmbH



VdS Gefahrenmeldetechnik
Kommunikationstechnik
Industrieautomation

introcon electronic systeme GmbH
Fichtenweg 45
99098 Erfurt-Kerspleben

thorsten.rex@introcon.de
www.introcon.de



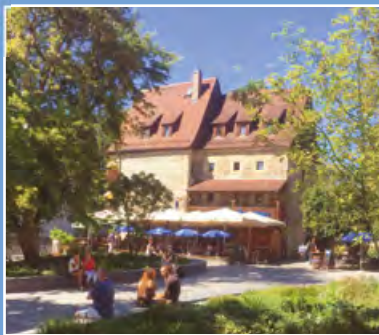
Augustiner an der *Krämerbrücke*



Horn-gasse 3-4
99084 ERFURT
Tel: 0361-60 190 70



info@augustiner-erfurt.de





25.02.2024/So

13. Winterlaufserie des Eisenacher LV

10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Kreuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0 / 2,0km-Kinderläufe; 5,5km / 11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.



09.03.2024/Sa

34. Lauf in den Frühling Bad Berka

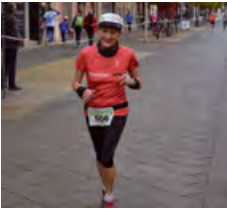
10.00 Uhr/ FWG Bad Berka/SV Bad Berka / Volker Schaedel /0177-2704886/ info@fwg-badberka.de/www.fwg-badberka.de/lauf -in-de-frühling/ Hetschburger Str. 9, 99438 Bad Berka/ Ilmtalstadion Bad Berka. Hintern Forst/ 0,4km; 2km; 4km; 9km; 14km/ Asphalt, Forstwege



09.03.2024/Sa

Frühjahrs-crosslauf im Steigerwald

10.00 Uhr/ASV Erfurt e.V./Yvonne Dietrich//dietrichy-vonne@web.de/www.asv-leichtathletik.de//Erfurt, Schützenstraße/3km; 8km/Wald/ Straße, bergig



16.03.2024/Sa

51. Eisenberger Mühlalllauf

14.00 Uhr/Mühlalllauf-Verein Eisenberg/Thür. e.V/ Günther Stierand/03660-144112, 01575 5270851/ eisenbergermuehlalllauf@freenet.de/www.muehl-tallauf.de (Ausschreibung)/Dorfstrasse 82, 07639 Tautenhain/Eisenberger Mühlal/3km, 6km, 15km, Thür. Ärzte u. Ärztinnenlauf 15km/Pendelstrecke, Asphalt, leicht ansteigend.leicht steigend. Eigenanreise, Mühlal am Wettkampftag gesperrt, Parkplätze am Waldkrankenhaus (frei), von dort 15min. Fußweg zur JH Froschmühle (ausgeschildert), Umkleide und Verpflegung vor Ort, keine Duschkmöglichkeit!/As-paltierte Pendelstrecke, leicht steigend.Gehen nach internationalen Regeln über 3,5km und 15km. Eisen-berger Mühlal am 21.03.2020 für Verkehr gesperrt.



16.03.2024/Sa

Possenlauf

10.00 Uhr/SV Glückauf Sondershausen e.V./Christian Schröder/H.-Schrader-str. 83, 99706 Sondershausen//www.possenlauf.de//Freizeitpark Possen in Sondershausen/Bambinilauf; 1,2km; 4,5km; 8km; 20km; Walking-8km/Waldwege



Lauf- und Wander-Paradies Jena

Aktiv Angebote 2024

TRADITIONEN ERHALTEN!



06.01.2024
HUFSEISEN#AKTIV

20.04.2024
40. FORSTLAUF

11.05.2024
45. LOBDEBURG
LAUF

31.5.-1.6.2024
37. HORIZONTALE
RUND UM JENA

11.09.2024
7. PROGESUND
FRAUENLAUF

06.10.2024
2. SAALE-HORI-
ZONTALE HIKE

09.11.2024
11. LANDGRAFEN
LAUF

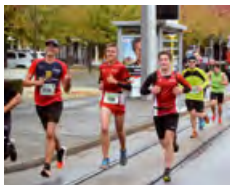
16.11.2024
PFLANZAKTION
„BÄUME FÜR JENA“



Infos: www.laufservice-jena.de



Förderverein
Lauf-Wander
Paradies Jena



20.03.2024/Mi

1. Sportident Winter-Stundenlaufserie mit Musik

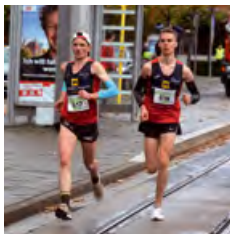
17.00 Uhr/Stadtverwaltung Arnstadt/Amt für Jugend und Sport/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.timing.sportident.com/99310 Arnstadt, Markt 1/Arnstadt/Theatervorplatz/Halb- und Stundenlauf/340m Rundkurs im Stadtpark, flach, ca. 50m ansteigend, ca. 50m leicht abfallend, durchgängig beleuchtet, Parkmöglichkeiten, Umkleidemöglichkeiten u. Versorgung gegeben.



23.03.2024/Sa

Heineparklauf

09.50 Uhr /Laufclub Rudolstadt e.V./Uwe Schmidt/0176-6777379/info@laufclub-rudolstadt.de/www.laufclub-rudolstadt.de/Am Schenkenberg8, 07407 Rudolstadt/Rodolstadt, Städtisches Stadion Heinepark/300m /1km/ 3km/ 5km/ 10km/Straße, befestigte Parkwege



24.03.2024/So

13. Winterlaufserie des Eisenacher LV

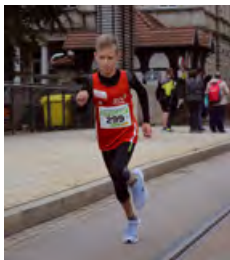
10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Kreuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0 / 2,0km-Kinderläufe; 5,5km / 11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.



30.03.2024/Sa

Dingelstädter Frühlingslauf

ab 10.00 Uhr/Lauffreunde Eichsfeld e.V./Matthias Hupe//info@lauffreunde-eichsfelde.de/www.dingelstaedter-fruehlingslauf.de/Bergstr. 11, 37351 Kefferhausen/Kanonenbahnradweg/ÜG Weibühlpfad/Bambinilauf; 1km; 3km; 5km; 10km; Walking - 10km; 5km/Alle Finisher erhalten eine Medaille.




Laufservice
JENA
www.laufservice-jena.de

**Lauf- und Triathlon-Verein
Erfurt e. V.**



Auch 2024 mit dem LTV
immer auf dem Laufenden!



51. Stunden/

Halbstundenpaarlauf	10. 04.
87. Steiger(Pizza)Lauf	21. 04.
36. Erfurt-Triathlon	24./25. 08.
88. Steiger(Honig)Lauf	15. 09.

www.ltv-erfurt.de

SWE Strom Gas Wasser

**Weniger Suchen
ist mehr Finden.**



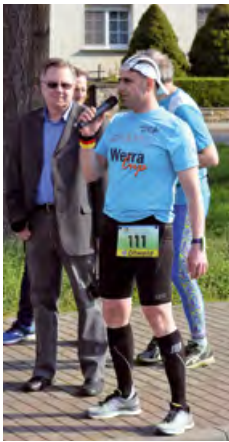
KUNDENPORTAL

JETZT ANMELDEN



swe-energie.de/mehr-finden

- Zählerstand eingeben
- Abschläge anpassen
- papierlose Rechnung



30.03.2024/Sa

19. Ilmenauer Osterlauf – „Rund um die Tal-sperre Heyda“

10.00 Uhr/WSV Ilmenau 1908 e.V./Abt. Ski Nordisch/Werner Gratias/03677-883600/nordisch@wsv-ilmenau.de/www.wsv-ilmenau.de/nordisch/Krankenhausstr. 22, 98693 Ilmenau/Ilmenau, OT Heyda. Sportplatz/10km; 20km; Walking-10km/Wald- und Feldwege, Meldung nur online über den Timing Service von SPORTident.

07.04.2024/So

Vorlauf zum 46. Kyffhäuser Berglauf

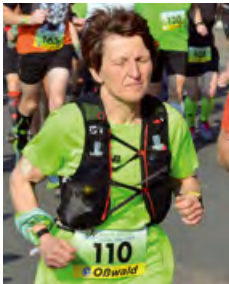
10.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Schlossplatz/1,7km; 6km; 13,5km; Walking-6km; 13,5km/Straßen, Waldwege, Berglauf.



10.04.2024/Mi

51. Halb-/Stundenpaarlauf

ab 16.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/Jürgen Klausch/0361/3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Steigerwaldstadion Erfurt/30 min/ 60 min/Tartanbahn



13.04.2024/Sa

46. Internationaler Kyffhäuser-Berglauf

ab 08.30 Uhr/Kyffhäuser Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671-63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen/Marathon; HM; 13,5km; 6km; 2km; Walking-HM; 11km; 6km/Straße, Waldwege, Berglauf.

20.04.2024/Sa

40. Forstlauf Jena

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn//info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena, Westsportplatz/0,7km; 1,4km; 5km; 12km; Walking-12km/Waldwege, bergig.



www.laufservice-jena.de

„ALTERSBEREINIGTE WERTUNG“



LAUFCUP ARNSTADT

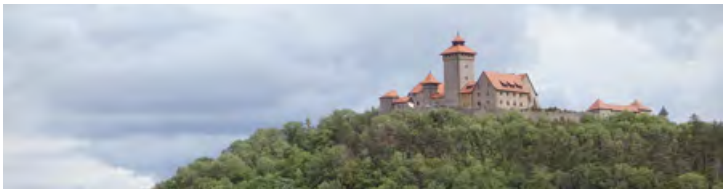
ALTEBURGLAUF - HOHE BUCHEN LAUF - CITY LAUF

30.04.2024

21.09.2024

27.04.2024

Informationen unter: www.sg-motor-arnstadt.de



3.

Staffellauf

RUND UM ARNSTADT



18. Mai 2024



61km = 8 Etappen

Ausschreibung/ Meldung: www.sportident.com



21.04.2024/So

87. Steiger(Pizza)Lauf

ab 09.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/
Jürgen Klausch/0361-3456250/gst@ltv-erfurt.de/
www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/
Erfurt - Steigerwald/Am Reitplatz/0,4; 1; 2; 4; 13km;
Walking-8km/Waldwege



21.04.2024/So

15. Breitunger Berglauf

11.00 Uhr/SV Lauftreff Breitungen/Jan Matthes/0160-8333454/jan.matthes@lauftreff-breitungen.de/www.plesslauf.de/Friedensring 7, 98597 Breitungen/Werra/Start: Viadukt, Ziel: Pleß/7,3km - 396Hm/mit Thüringer Landesmeisterschaft Berglauf.



22.04.-26.04.2024/Mo-Fr

54. Rennsteig-Etappenlauf

22.04.24 - 09.00 Uhr /GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Sieghard Zitzmann/036782-60686/etappenlauf@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de/laufkalendar/etappenlaeufe//Ruppacherstr. 1a, 98528 Suhl OT Schmiedefeld/Blankenstein - Hörschel/168,3km/ Asphalt/Waldwege. Gelaufen wird in 5 Etappen auf dem Original-Rennsteig. Streckenlängen zwischen 27,3 und 39,9km an 5 Tagen, incl. 5 Übernachtungen, Abschlussveranstaltung.

26.04.2024/Fr

40. Stundenlauf

17.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671-63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Stadion/1 Stunde; 30 Minuten; 15 Minuten/Stadionrunden



27.04.2024/Sa

43. Harzquerung

08.30 Uhr; 11.00 Uhr/Ski-Klub Wernigerode 1911 e.V./Alexander Brune/0170-8019014/harzquerung@mail.de/www.harzquerung.de/Zwölfmorgental 30, 38855 Wernigerode/Start: Wernigerode (52,26 km) – Salzbergstraße; Benneckenstein (30km) – Ellinger Weg 4/51km; 25km – Start Wernigerode (08.30); 308km – Start Benneckenstein (11.00); Wandern (53,26km) zw. 4 u. 05.00 Uhr, 30km ab 09.30 Uhr/Zielschlusszeiten und weitere Infos siehe Ausschreibung.



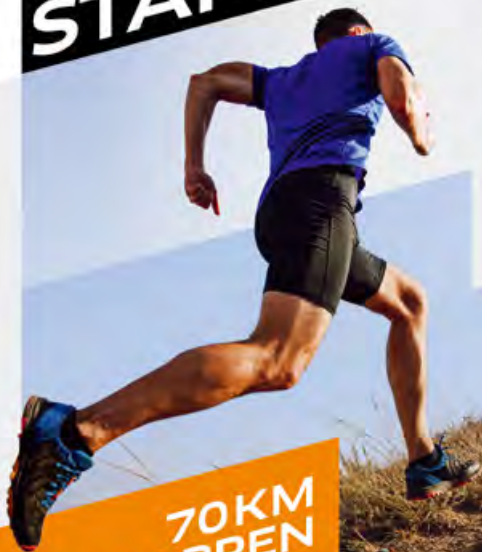
15

SCHILLER STAFFELLAUF

04

05

24



70KM
7 ETAPPEN
5-7 LÄUFER

RUDOLSTADT

INFORMATION + ANMELDUNG
schiller-staffel-lauf.de



27.04.2024/Sa

Fröbellauf

11.00 Uhr/Laufclub Rudolstadt e.V./Uwe Schmidt /0176-6777379/info@laufclub-rudolstadt.de/www.laufclub-rudolstadt.de/Am Schenkenberg8, 07407 Rudolstadt/Rudolstadt-Keilhau/13km; 8km; 4km; 2,5km; 1,2km; 400m; Walking-8km/Straße, Waldwege

28.04.2024/So

46. Lange Bahn Lauf

ab 09.00 Uhr/GutsMuts-Rennsteiglaufverein e.V./LG Süd/Steffen Meyer//kontakt@lange-bahn-lauf.de/www.lange-bahn-lauf.de//Suhl-Friedberg, Schießsportzentrum /0,5km-2,2km-5km; 11km; 22km; 34km; Walking-11km; 22km/Landschaftslauf auf Asphalt- und Forstwegen durch den kleinen Thüringer Wald, leicht bis anspruchsvoll. Meldung nur online.



30.04.2024/Di

45. Alteburglauf Arnstadt

ab 17.00 Uhr/SG Motor Arnstadt/Philipp Petermann//philipp.petermann@web.de/www.sg-motor-arnstadt.de/Im Lerchengrund 13, 99334 Amt Wachsenburg OT Holzhausen/Alteburgturm/1,2km; 3,5km; 10,6km; HM; Walking-10,6km/Wald-, Wirtschafts-und Feldwege. Keine bitumierten Streckenabschnitte, profilierte Strecke.



01.05.2024/Mi

5. Werratalmarathon

09.00 Uhr/Stadt Treffurt/Stadt Amt Creuzburg/Michael Reinz/036923-51511/michael_reinz@treffurt.de/www.werratal-marathon.de/Rathausstr. 12, 99830 Treffurt/An der Aue 22a, 99831 Amt Creuzburg/Marathon (Mihla), 4er Staffel/Asphalt, Schotter, flach bis leicht profiliert. Rundkurs auf dem Werratal- und Herkulesradweg.



01.05.2024/Mi

28. Hainichlauf

9.40 Uhr/SV Mihla e.V./Carola Gasa//info@sv-mihla.de/www.sv-mihla.de/An der Aue 22a, 99831 Amt Creuzburg/An der Aue 22a, 99831 Amt Creuzburg/Kinderläufe 300, 900m; Hauptläufe 6,6km, 13km, 21km; Walking-6,6km, 13kmWalking-13km, 6,6km/Straße, Schotter, Waldboden. Die Strecke führt durch den Hainich, am Rande des Nationalparks. Die 21km führt rund um die Burgruine „Haineck“ herum.

IHR INNOVATIVER BILDUNGS- UND PERSONALDIENSTLEISTER IM TECHNISCH-GEWERBLICHEN BEREICH IN THÜRINGEN UND BUNDESWEIT

- **Berufsorientierung**
- **Aus- und Weiterbildung**

in über 60 industriellen Berufen (z. B. Metalltechnik, CNC-Technik, Maschinenbau, Elektrotechnik/Elektronik, Schweißen, Mechatronik, Steine/Erden-Industrie, KFZ-Technik), Verwaltung, kaufmännische Berufe, Mediengestaltung und Führungskräfte-Training, u.v.m.

- **Firmenschulungen**



- **Aufstiegsbildung**

Staatlich geprüfte/r Techniker/in

Fachrichtungen: Elektrotechnik, Maschinentechnik, Mechatronik

Geprüfte/r Industriemeister/in IHK (Voll- und Teilzeit)

Fachrichtungen: Elektrotechnik, Metalltechnik, Mechatronik

- **Gewerblich-technische Dienstleistungen**

in den Bereichen Metalltechnik/Schweißen, Elektrotechnik, KFZ-Werkstatt, Facility-Management, kaufmännische Dienstleistungen

**Thüringer Stiftung für Bildung
und berufliche Qualifizierung**
Geschäftsführender Vorstand
www.thueringer-stiftung.de

**ERFURT Bildungszentrum
Unternehmensverbund**
Geschäftsführer
www.ebz-verbund.de



Frank Belkner

Schwerborner Straße 35, 99086 Erfurt, Telefon: (0361) 5 18 07 – 500



04.05.2024/Sa

44. Finnelauf

10.00 Uhr/SG Finne Billroda/Sven Meinhardt/036377-830459/mail@finnelauf.de/www.finnelauf.de/Lindenstraße 3, 06647 Finne OT Tauhardt/Sportgelände Tauhardt/2km; 5,5km; 12,5km; Halbmarathon; Walking-5,5km; 11km/Vorwiegend befestigte Waldwege.

04.05.2024/Sa

15. Schiller-Staffel-Lauf

07.00 Uhr/Stadt Rudolstadt und Laufclub Rudolstadt e.V./Anja Volkmar/03672-486412 /kontakt@schiller-staffel-lauf.de/www.schiller-staffel-lauf.de/Markt 7, 07407 Rudolstadt/Freibad Rudolstadt/70km; 7 Etappen/Wege, Straßen, Anstiege, Wald-je nach Etappe. 5-7 Läufer je Staffel möglich. Wertung: Männer, Frauen, Mixed



11.05.2024/Sa

45. Jenaer Lobdeburglauf

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena, Lobdeburgschule/1km; 3km; 7km; 15km/Waldwege, bergig



12.05.2024/So

13. Weimarer Swim & Run

10.00 Uhr/HSV Weimar, Abt. Triathlon/Christin Hinkeldein//christin.hinkeldein@gmx.de/www.hsv-weimar-triathlon.de/swim-and-run//Belvederer Allee 25a, 99425 Weimar/Weimarer Schwabseebad/siehe Ausschreibung/



12.05.2024/So

23. Bergbahnlauf

13.55 Uhr/LAV Saale-Rennsteig/Frank Thomas/0174-6945904/maler.frank@gmx.de/www.lav-saale-rennsteig.de/Bärenbachstr. 21, 98724 Neuhaus/Lichtehain/Bergbahn/4,1km und 1,7km/Berglauf



Laufservice

JENA

www.laufservice-jena.de



12. HERZOG GEORG NACHTLAUF


Meiningen's Kult^{ur}lauf


8. Juni 2024

Meiningen

Marktplatz

19:00 Uhr Warm-Up
20:00 Uhr Kinderlauf
20:15 Uhr Schülerlauf
21:00 Uhr Jedermannlauf
22:00 Uhr Hauptlauf

 Like us on Facebook
Herzog-Georg Nachtlauf

 Follow us on Instagram
herzoggeorg_nachtlauf

 Rhön-Rennsteig
Sparkasse

 Autohaus
MATTHES
www.bmw-matthes.de



Januar 2024

1.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
1	Mo			Neujahr		
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa					
7	So					
2.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
8	Mo					
9	Di					
10	Mi					
11	Do					
12	Fr					
13	Sa	13. Drei-Kirchen-Neujahrslauf				
14	So					
3.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
15	Mo					
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa					
21	So					
4.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
22	Mo					
23	Di					
24	Mi					
25	Do					
26	Fr					
27	Sa					
28	So					
Gesamt						

Januar / Februar 2024

5.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
29	Mo					
30	Di					
31	Mi					
1	Do					
2	Fr					
3	Sa					
4	So					
6.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa					
11	So					
7.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So					
8.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
19	Mo					
20	Di					
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa	45. Albert-Kuntz-Lauf				
25	So					
Gesamt						

Februar / März 2024

9.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
1	Fr					
2	Sa					
3	So					
10.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
4	Mo					
5	Di					
6	Mi					
7	Do					
8	Fr					
9	Sa					
10	So					
11.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
11	Mo					
12	Di					
13	Mi					
14	Do					
15	Fr					
16	Sa	Possenlauf				
17	So					
12.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
18	Mo					
19	Di					
20	Mi					
21	Do					
22	Fr					
23	Sa					
24	So					
Gesamt						

März / April 2024

13.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
25	Mo					
26	Di					
27	Mi					
28	Do					
29	Fr					Karfreitag
30	Sa					
31	So					Ostersonntag
14.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
1	Mo					Ostermontag
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa					
7	So					
15.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
8	Mo					
9	Di					
10	Mi					
11	Do					
12	Fr					
13	Sa	46. Int. Kyffhäuser Berglauf				
14	So					
16.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
15	Mo					
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa	40. Forstlauf Jena				
21	So	87. Steiger(Pizza)lauf				
Gesamt						

April / Mai 2024

April / Mai 2024						
17.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
22	Mo					
23	Di					
24	Mi					
25	Do					
26	Fr					
27	Sa					
28	So					
18.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
29	Mo					
30	Di	45. Alteburglauf Arnstadt				
1	Mi	5. Werratal-Marathon				
2	Do					
3	Fr					
4	Sa	45. Jenaer Lobdeburglauf				
5	So					
19.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
6	Mo					
7	Di					
8	Mi					
9	Do					Christi Himmelfahrt
10	Fr					
11	Sa					
12	So					
20.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
13	Mo					
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa					
19	So					Pfingstsonntag
Gesamt						

Mai / Juni 2024

21.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
20	Mo					Pfingstmontag
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa	51. GutsMuths-Rennsteiglauf				
26	So					
22.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
27	Mo					
28	Di					
29	Mi					
30	Do					
31	Fr					
1	Sa					
2	So					
23.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
3	Mo					
4	Di					
5	Mi					
6	Do					
7	Fr					
8	Sa	12. Herzog-Georg-Nachtlauf				
9	So					
24.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
10	Mo					
11	Di					
12	Mi					
13	Do					
14	Fr					
15	Sa					
16	So	22. Kirsch Lauf Kleinfahrer				
Gesamt						

Juni / Juli 2024

25.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
17	Mo					
18	Di					
19	Mi					
20	Do					
21	Fr					
22	Sa	24. Rennsteig-Staffel-Lauf				
23	So					
26.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
24	Mo					
25	Di					
26	Mi					
27	Do					
28	Fr					
29	Sa	20. Zweitage- Rennsteig-Rad-Tour				
30	So					
27.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
1	Mo					
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa					
7	So	42. Lauf „Rund um die Veste Coburg“				
28.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
8	Mo					
9	Di					
10	Mi					
11	Do					
12	Fr					
13	Sa					
14	So					
Gesamt						

Juli / August 2024

29.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
15	Mo					
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa					
21	So					
30.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
22	Mo					
23	Di					
24	Mi					
25	Do					
26	Fr					
27	Sa					
28	So					
31.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
29	Mo					
30	Di					
31	Mi					
1	Do					
2	Fr					
3	Sa					
4	So					
32.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa					
11	So	Wartburgstaffel/Höllwand-Marathon				
Gesamt						

August / September 2024

33.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So					
34.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
19	Mo					
20	Di					
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa	Lauf Goethe, Lauf				
25	So	43. Königseer Stadtwaldlauf				
35.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
30	Fr					
31	Sa					
1	So	18. Nordhäuser Citylauf				
36.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
Gesamt						

September / Oktober 2024

37.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
9	Mo					
10	Di					
11	Mi	7. Progesund Frauenlauf Jena				
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So	20. Treffurter Stadtlauf				
38.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr	Weltkindertag				
21	Sa					
22	So					
39.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
40.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
30	Mo					
1	Di					
2	Mi					
3	Do	Tag der Deutschen Einheit				
4	Fr					
5	Sa					
6	So					
Gesamt						

Oktober / November 2024

41.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
7	Mo					
8	Di					
9	Mi					
10	Do					
11	Fr					
12	Sa	33. Weimarer Stadtlauf				
13	So					
42.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
14	Mo					
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa	25. Sondershäuser Kristall-Lauf				
20	So					
43.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
21	Mo					
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	So					
44.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
28	Mo					
29	Di					
30	Mi					
31	Do			Reformationstag		
1	Fr					
2	Sa					
3	So					
Gesamt						

November / Dezember 2024

45.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
4	Mo					
5	Di					
6	Mi					
7	Do					
8	Fr					
9	Sa	11. Landgrafenlauf Jena				
10	So					
46.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
11	Mo					
12	Di					
13	Mi					
14	Do					
15	Fr					
16	Sa					
17	So					
47.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
18	Mo					
19	Di					
20	Mi					
21	Do					
22	Fr					
23	Sa					
24	So					
48.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
25	Mo					
26	Di					
27	Mi					
28	Do					
29	Fr					
30	Sa					
1	So					
Gesamt						

Dezember 2024

49.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
50.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
9	Mo					
10	Di					
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So					
51.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					
21	Sa					
22	So					
52.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					1. Weihnachtsfeiertag
26	Do					2. Weihnachtsfeiertag
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
Gesamt						

Dezember 2024 / Januar 2025

1.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
30	Mo					
31	Di	Erfurter Silvesterlauf				
1	Mi				Neujahr	
2	Do					
3	Fr					
4	Sa					
5	So					
Gesamt						



IMPRESSUM

Herausgeber: sc impuls-erfurt e.V.

Redaktion: Ralf Höhn

Anzeigen: Ralf Höhn

Schützenstr. 4, 99096 Erfurt, Telefon: 0361-7443655, Fax: 0361-7443654
sc-impuls-erfurt@t-online.de

Druck: WST Werbedruck Staub GmbH

Gestaltung: Frank Naumann,

Arnstädter Straße 14, 99096 Erfurt, Telefon: 0177 743 48 67

franknaumann-erfurt@t-online.de, www.art-franknaumann.de

Titelbild: Fotos: sc impuls-erfurt e.V., Montage: Frank Naumann

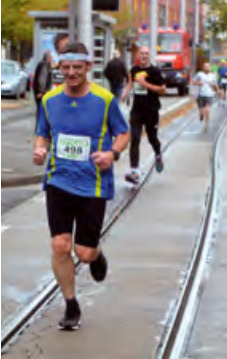
Erscheinungsweise: Thüringen läuft... erscheint einmal im Jahr.



17.-18.05.2024/Fr-Sa

15. Apfelstädter Nachtlauf

20.00 Uhr (17.05.24)/Schützenverein Apfelstädt/Dr. Jörn Trautmann/036202-81294/joerntrautmann@t-online.de/www.apfelstaedter-jedermannlauf.de/Wanderslebener Str.4, 99192 Apfelstädt/Schießplatz Apfelstädt/12-Stundenlauf auf Rundkurs (ca. 2km)/Flach, Wander- und Radweg. 12-Stunden.LAUF (ERST- und EINMALIG), Jubiläumslauf, familiäre Atmosphäre.



18.05.2024/Sa

3. Staffellauf „Rund um Arnstadt“

ab 09.00 Uhr/Stadtverwaltung Arnstadt/SG Motor Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.motor-arnstadt.de/www.timimg.sportident.com//Arnstadt/ca. 60km, 8 Etappen/Meist Wald- u. Wirtschaftswege, einzelne Strassenpassagen, Staffelgröße - 6 bis max. 8 Aktive (keine Altersbegrenzung), Wertung - Gesamt, Frauen, Mix u. Männer



25.05.2024/Sa

51. GutsMuts-Rennsteiglauf

ab 06.30 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V/Christopher Gellert//info@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de//Start: Eisenach, Oberhof, Neuhaus, Schmiedefeld/1,1km bis 73,9km-Lauf; Walking - 17km/Landschaftslauf



29.05.2024/Mi

10. Arnstädter Alteburg-Staffellauf/Benefizlauf

18.00 Uhr/SG Motor Arnstadt/Philipp Petermann//philipp.petermann@web.de/www.sg-motor-arnstadt.de/lm Lerchengrund 13, 99334 Amt Wachsenburg OT Holzhausen/Alteburgturm/5x1,2km/Flache Strecke, natürlicher Untergrund. 5 Aktive pro Staffel, jeder läuft 1x die 1,2km-Runde. Keine Alters- und Geschlechtseinteilung.

07.06.2024/Fr

3. Panorama Kids Run

17.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Schlossplatz/800m bis AK U12; 2800m ab AK U10 bis AK U18/Waldwege

42. VR-Bank-Lauf

Rund um die Veste Coburg

Coburg, 7. Juli 2024

48

Auf
die Veste
...los!

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



www.vestelauf.de

 **VR-Bank Coburg eG**





08.06.2024/Sa

12. Herzog-Georg Nachtlauf

22.00 Uhr/Herzog-Georg Nachtlaufteam/Georg Brachmann//info@hgl-meiningen.de/www.hgl-meiningen.de//Meiningen, Marktplatz/0,8km, 0,8km, 4km, 12km/Flache Strecke, überwiegend Asphalt. Viele optische und akustische Highlights sind bei der bewegendsten Sommernacht in Meiningen zu erleben. Gelaufen wird auf einer 4 km-Runde in der Innenstadt und in Parkanlagen. Um 20.00 Uhr startet der Kinderlauf und um 20.15 Uhr der Schülerlauf über jeweils 800 m. 21.00 Uhr startet der Jedermannlauf (1 Runde) und um 22.00 Uhr der Hauptlauf über 12 km. Beim Jedermann- und Hauptlauf gibt es eine Teamwertung. Außerdem wird eine Familienwertung angeboten, wobei je ein Familienmitglied auf einer der angebotenen Strecken starten muss.



08.06.2024/Sa

Skatstadt Marathon Altenburg

09.00 Uhr/Skatstadtmarathon Altenburg e.V./Helmut Nitschke/0170-3816484/info@skatstadtmarathon.de/www.skatstadtmarathon.de/Käthe-Kollwitz-Str. 59, 04600 Altenburg/Altenburg/0,4km; 1,0km; 3,6km; 5,4km; 13,3km; HM; Marathon; Walking 5,4km; 13,3km; HM/Anspruchsvolle Strecke mit wechselnden Untergründen (Asphalt, Pflaster, Waldboden).



09.06.2024/So

29. Kulpenberglauf

10.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Andreas Kirchner/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06567 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Thüringer Hof/9,5km ab M/W U20/Waldwege, Berglauf



12.06.2024/Mi

2. Stadtwald-Firmenlauf

18.30 Uhr/SV Thuringia Königsee/Holger von Ende/0172-3458.2024stadtwaldfirmenlauf@web.de/www.stadtwaldlauf.de/Königseer Str. 6, 07426 Königsee/Waldseebad Königsee/5,5km/Waldwege

www.laufservice-jena.de



LECKKORTUNG

Professionelle Leck- & Leitungsortung mit System

[WWW.LOKALISIERUNG.TECH](http://www.lokalisierung.tech)

ONLINE-SCHADENMELDUNG

www.lokalisierung.tech



TÜVRheinland®

Genau. Richtig.

Burckhardt Ortungstechnik

Gorkistraße 15 • D-99084 Erfurt

Telefon +49 (0) 361 - 65 31 98 05

Telefax +49 (0) 361 - 65 31 98 06

Mobil +49 (0) 151 - 70 33 40 90

E-Mail info@lokalisierung.tech

Internet www.lokalisierung.tech



Allianz Elstermann

www.allianz-elstermann.de



 **03672 43420**

Norman Elstermann

Generalvertretung

Alte Straße 2

07407 Rudolstadt



16.06.2024/So

22. Kirschlauf Kleinfahner

10.00 Uhr Hauptlauf/USV Erfurt e.V./ Abt. Leichtathletik/Jens Panse/0361-737 1826/jens.panse@uni-erfurt.de/www.kirschlauf.de/Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt/Fahner Mühle in Kleinfahner/14km; 4,5km; 1km; 0,3km; Walking-14km/Wald- und Wiesenwege. Jubiläumsmedaille für jeden TN.

16.06.2024/So

24. Töpfermarktlauf Bürgel

09.30 Uhr/SV Blau Weiß Bürgel e.V./Mandy Ferber/0160-91442.2024info@toepfermarktlauf-buergel.de/https://toepfermarktlauf-buergel.de/Oststr. 15, 07616 Bürgel/Bürgel, Festwiese/0,4km-Bambini; 0,85; 1,5km-Schülerläufe; 6km; 12km/12km-anspruchsvolle Strecke. Größtenteils Asphaltwege + kleiner Teil Feldwege, Meldebüro Sportplatz Bürgel.



22.06.2024/Sa

24. Rennsteig-Staffellauf

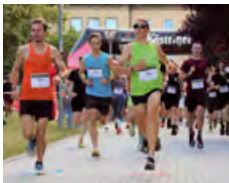
ab 5.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./ Christopher Gellert//info@rennsteiglauf.de/www.rennsteig-staffellauf.de//Start: Hörschel; Ziel: Blankenstein/170km/Landschaftslauf. Eine Staffel besteht aus 10 Teilnehmern. Wechselstellen siehe Ausschreibung.



26.06.2024/Mi

8. Erfurter Campuslauf

17.00 Uhr (Teamlauf), 18.00 Uhr (Einzellauf)/USV Erfurt e.V./ Abt. Leichtathletik/Jens Panse/0361-737 1826/jens.panse@uni-erfurt.de/www.erfurter-campuslauf.de/Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt/Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63/10km (Einzellauf); 25x 0,40km (Teamlauf)/Straße, Sonderwertung Thüringer Hochschulmeisterschaft im 10km-Straßenlauf.



06.07.2024/Sa

16. Thüringen ULTRA

04.00 Uhr (100km); 05.00 Uhr (Staffel)/Lauffeuer Fröttstedt e.V./Gunter Rothe/03622-901300/info@thueringenultra.de/www.thueringenultra.de/Enge Gasse 34, 99880 Fröttstädt/Fröttstedt/100km, 2x50km Staffel, 4x25km Staffel/Markierter 100km-Rundkurs mit 2150Hm, Radbegleitung möglich.



PUMMPÄLZ Sports 2024

R



IM SAGENHAFTEN REICH DES KOBOLDS PUMMPÄLZ

27.12.23 – 02.01.24 und 27.12.24 – 02.01.25



19.+20. KiO pummpälzfesttagsgans(z)verbrennungs
Walken daheim in Wald und Flur und am 27. DEZ „warm up“
Hotel Haus Hainstein

03. – 04.08.24 und 10. – 11.08.24



9. TEAG RENNSthike World Championship
170er Rennsteig XTREM-, 100er Masserberg-, 43er
AHORN-, 2DOEG-Double-Marathon-Marsch

04.08.24



21. ASKLEPIOS TriTrek
Der Kanutriathlon auf dem Burgsee



15. SCHINDEWOLF + SCHNEIDER Radjagd
Rund um den Hohen Kessel

11.08.24



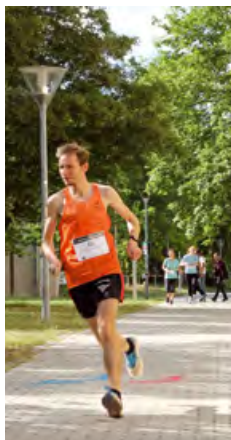
21. VIA SOLUTIONS Höllwand-Marathon
mit Wartburg-Staffel

Der Run zur weltberühmten Wartburg einzeln
und in 4-er Staffeln



WELTMEISTERSTADT
GUMPELSTADT





06.07.2024/Sa

21. Schneekopflauf

10.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./ Christopher Gellert//info@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de/schneekopflauf///Start: Schmiedefeld am Rennsteig/12,7km und 23km/100 Jahre Schneekopflauf; Berglauf

07.07.2024/So

42. VR-Bank-Lauf „Rund um die Veste Coburg“

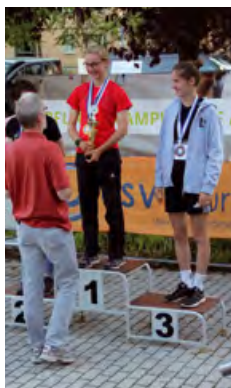
09.00 Uhr/TV 1848 Coburg e.V./Wolfgang Gieck/09561/62747/wolfgang.gieck@tv1848coburg.de/www.vestelauf.de/Rosenauer Str. 43a, 96450 Coburg/Coburg, Sportgelände /400m; 1,6km; 10km /Asphalt + schöne Waldwege, 160 Hm. Schönes und hochwertiges Finisher-T-Shirt von BODYCROSS kostenlos für alle Teilnehmer*Innen.



07.07.2024/So

6. Barigauer Turmlauf

10.00 Uhr /SV Thuringia Königsee e.V./Holger von Ende/0172-3458.2024barigauerturmlauf@web.de/www.stadtwaldlauf.de/Königseer Str. 6, 07426 Königsee/Barigauer Turm /1,4km; 2,8km; 10,2km; Walking-10,2km/Asphalt- und Waldwege



28.07.2024/So

36. Frankenwaldlauf

09.00 Uhr/ASC Wurzbach e.V./Hartmut Schleicher/0170/6302900/h-schleicher@t-online.de/www.frankenwaldlauf.de/Oßla Nr. 128, 07343 Wurzbach/Oßla -Kulturhaus/1km; 3,5km; 9km; 18km; Walking-9km und 18km/Wald- und Forstwege

03.08.2024/Sa

14. Glasmacherlauf

09.30 Uhr/LAV Saale-Rennsteig e.V./Frank Thomas/0174-6945904/maler.Frank@gmx.de/www.lav-saale-rennsteig.de/Bärenbachstraße 21, 98724 Neuhaus/Piesau/2,2km und 10km/Gelände- und Waldlauf

LAUF GOETHE, LAUF!

24.08.2024

www.lauf-goethe-lauf.de



Großkochberg

30 km

Weimar

10 km

Staffel

und

10 km

Staffel

10 km

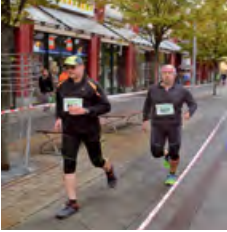
*Der Erlös geht an die
Deutsche Sarkom-Stiftung.*



03.08.2024/Sa

9. TEAG RENNSThike World Championship

08.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteig-wander-wm.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start: Blankenstein/Selbitzplatz; Ziel: Bad Salzungen/Gradierhäuser/169,3km (RENNSTEIG-XTREM-Marsch)/3600 Hm



03.08.2024/Sa

9. TEAG RENNSThike World Championship

21.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteig-wander-wm.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start: Masserber/Parkplatz; Ziel: Bad Salzungen/Gradierhäuser/100km (MASSERBERG-Marsch)/1100 Hm



04.08.2024/So

9. TEAG RENNSThike World Championship

08.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteig-wander-wm.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start: Friedrichroda/Berghotel; Ziel: Bad Salzungen/Gradierhäuser/42km (AHORN-Marsch)/1100 Hm

04.08.2024/So

21. ASKLEPIOS-TriTrek

09.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteigquerung.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start: Bad Salzungen/Burgsee/Kanu/Rad/Lauf o. NW -1/38/5km/700 Hm

10.-11.08.2024/Sa-So

9. TEAG RENNSThike World Championship

07.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteig-wander-wm.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/2DOEGS-Double-Marsch - 40km - 1400 Hm + 43km - 1500 Hm/Runster-XTREM-Marsch (kompletter Rennsteig), Masserberg-Marsch, AHORN-Marsch/Weitere Infos siehe Webseite.

11.08.2024/So

21. VIA SOLUTIONs Wartburg-Staffel / Höllwand-Marathon

07.00 Uhr-Marsch, 09.00 Uhr - Staffel, 09.30 Uhr - Marathon/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteigquerung.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start/Ziel: 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt, Moorgrundstr./Marsch zur Wartburg-Marathon; Halb- und Viertelmarathon, 4x10,5km-Staffel/Marathon - 1320 Hm

VERÄNDERE MUTIG DEINE WELT:
WERDE WICHTEL, RIESE, HELD!



Der Trail mit Herz!

Heldentrail
64,9 KM · 2.491 Hm

Riesentrail
47,5 KM · 1.932 Hm

Wichteltrail
17,4 KM · 559 Hm



WICHTEL?

RIESE?

HELD?



07.09.2024
IM SUHL

www.suedthueringentrail.de





24.08.2024/Sa
Lauf Goethe, Lauf

09.00 Uhr/SV Wacker Weimar/David Bauer/01590-6768155/info@lauf-goethe-lauf.de/www.lauf-goethe-lauf.de/Ernst-Thälmann-Str.12, 99423 Weimar/Start: Großkochberg, Ziel: Weimar/30km (als Einzelläufer) oder 3x10km (als Staffel)/Landschaftslauf auf dem Goethe-Erlebnisweg. Spendenlauf für die Deutsche Sarkom - Stiftung.



24.-25.08.2024/Sa-So
36. Erfurt-Triathlon

ab 08.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/Dominik Neiss/0361-3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.erfurt-triathlon.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Erfurt/Strandbad Stotternheim/Olympische Distanz -1,5km S - 40km R - 10km L; Firmenstaffel, Hawaiianische Stunde (0,38km S-18km R-4,2km L); Schüler/Jugend/ Wohlfühler/ Jedermann/ Sprint/detaillierte StartzeitInfo siehe Website, Parkplätze vorhanden



25.08.2024/So
43. Königseer Stadtwaldlauf

09.30 Uhr /SV Thuringia Königsee e.V./Michael Müller/0171-7856796/micha@koenigseer-stadtwaldlauf.de/www.stadtwaldlauf.de/Wiesenweg 32, 07426 Königsee/Waldseebad Königsee/0,4km; 1km; 2km; 11,5km; 20,5km; Walking-11,5km/Waldwege



31.08.2024/Sa
WeidatalCross
12.00 Uhr/WeidatalCross/Torsten Jung/036622-51366/info@weidatalcross.de/www.weidatalcross.de/Ortsstr. 8, 07950 Weißendorf/Weißendorf/600m BambiniCross; 2km/4km Sparkassen SchülerCross /8+km Classic ; 17+km Extrem /Trails, Wald-u. Wiesenwege mit natürlichen u. künstlichen Hindernissen. Das schlammigste Event des Jahres inkl. Afterrace Party.



01.09.2024/So
18. Nordhäuser Citylauf

ab 09.30 Uhr/SÜDHARZ GALERIE Nordhausen / Nordhäuser Sportverein e.V./Klemens Beck/0173/97 37 635/klemensbeck@t-online.de/www.nordhaeuser-citylauf.de/Am Rosenhag 1, 99734 Nordhausen/Nordhausen, Bahnhofsvorplatz/1,1km(9.30); 3,3km(10.00); 6,6 km und 9,9 km(10.30)/Straße, anspruchsvoll.



7. FRAUEN · LAUF · JENA

- THÜRINGENS GRÖSSTER LAUF NUR FÜR FRAUEN -

FRAUEN INS PARADIES !



11.09.2024 - START 17 UHR

INFOS`S &
ANMELDUNG
UNTER

www.jenaerfrauenlauf.de





06.09.2024/Fr

40. Bahnläufe

17.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglaufverein e.V./Andreas Kirchner/034671-63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/Poststr. 10, 06567 Bad Frankenhausen/Bad Frankenhausen / Stadion/1000m; 3000m; 5000m; 10000m/Stadionrunden

07.09.2024/Sa

8. SÜDTHÜRINGENTRAIL

05.00 Uhr/Südthuringentrail e.V./Mirko Leffler/03681-305063/team@suedthueringentrail.de/www.suedthueringentrail.de/Rudolf-Virchow-Str.11, 98527 Suhl/Suhl-Heinrichs/17,4km; 47,5km; 64,9km/Wald- und Wiesenwege



07.09.2024/Sa

53. Brockenlauf

9.45 Uhr/Brockenlaufverein 1927 Ilsenburg e.V./Stefan Lippmann/0170-3616106/buero@brockenlauf.de/https://brockenlauf.de/38871 Ilsenburg, Marktplatz 1/Ilsenburg/26,2km-HD 890m; 9,6km; 3,9km; 1,9km; Wandern-26,2; 9,6km/890 HM, höchster Punkt 1142m, 12,1km bergauf, 14,1km bergab, Schotterwege, Kolonnenweg Betonplatten, wunderschöne Ausblicke, Deutschlands ältester Berglauf



07.09.2024/Sa

7. Novalislauf

09.30 Uhr/Kultur- u. Heimatverein Bad Tennstedt e.V./Susann Schreiber/0162-5836778/kontakt@khv-badtennstedt.info/www.khv-badtennstedt.info/99955 Bad Tennstedt, Markt 1/Bad Tennstedt/0,4km Bambini; 1,5km Kinder; 3,5km Hindernislauf; 5km; 10km; Walking-5km/Straße/Wald/Wiese/Schotter, Hindernisse mit Wasserdurchführung.



INTERSPORT[®] **SCHENK**

Marktstraße 7 * 99947 Bad Langensalza
Tel. 03603 811213 * info@intersport-schenk.de



Schuhe
Textilien
Zubehör

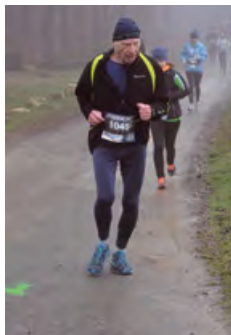
Mit unserer kompetenten Beratung laufen Sie garantiert sicherer dem Ziel entgegen. Wir sind Ihr Partner für Teamsportausrüstungen, Vereinsbedarf und veredeln Ihre Ausstattung direkt im Haus - schnell und zuverlässig.



07.09.2024/Sa

20. + 2. JEDERMANNLAUF

10.00 Uhr/Schützenverein Apfelstädt/Dr. Jörn Trautmann/036202-81294/joerntrautmann@t-online.de/www.apfelstaedter-jedermannlauf.de/Wanderslebener Str.4, 99192 Apfelstädt/Schießplatz Apfelstädt/7,5km; Walking-7,5km/Flach, Waldweg. Lauf für Jedermann. Familiäre Atmosphäre.



11.09.2024/Mi

7. PROGESUND FRAUENLAUF JENA

18.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena, ParadiesCafe/5km; Walking-5km/Parkanlage, flach, schickes Laufshirt, leckeres Buffett, größter Frauenlauf Thüringens.



14.09.2024/Sa

Erfurt Marathon 11

07.00 Uhr/Annakram e.V./Sigurd Reisner/0172-3765052/kontakt@annakram.de/www.annakram.de/Johannestor 20, 99084 Erfurt/Erfurt, Radrennbahn Andreasried/42km; 21km; Staffel (2er, 4er); Einrad, Einrad-4er-Staffel, Walking-42km; 21km/Wald-, Parkwege, Asphalt, Fußwege. Keine abgesperrte Strecke, Streckenmarkierung, km-Angaben, Versorgungsstellen. Benefiz für Kinder- und Jugendheim „Haus Schillerstraße“ Erfurt.



14.09.-15.09.2024/Sa-So

EAM Kassel Marathon

14.09. ab 14.00 Uhr; 15.09. ab 09.30 Uhr/AS Event GmbH/Winfried Aufenanger/0561 933 1666/info@kassel-marathon.de/www.kassel-marathon.de/Böllpfad 5, 34292 Ahnatal/Auestadion Kassel, Damaschkestraße/Marathon; Halbmarathon; Marathon-Staffel; Mini-Marathon; Firmenmarathon; Power-Walking HM; Nordic Walking 8km; Bambinilauf/Straße. Einlauf in das Auestadion. Bambinilauf auf der Menzelstraße.



15.09.2024/So

20. Treffurter Stadtlauf

ab 09.30 Uhr/Stadt Treffurt/Michael Reinz /036923-51511/michael_reinz@treffurt.de/www.treffurt.de/Rathausstr. 12, 99830 Treffurt/Treffurt, Normannsteinhalle/300m; 1,7Km/ 5,5Km/ 10,2Km; Walking 5,5km/Altstadtpflaster, Wald- und Wiesenwege, 355 Hm beim 10,2 km Lauf

19. 10.

2024

**BRÜGMAN-SCHACHT
SONDERSHAUSEN**



Anmeldung unter
www.sc-impuls.de
www.runtix.com



**25. SONDERSHÄUSER
KRISTALL-LAUF**



700 METER UNTER TAGE





15.09.2024/So

88. Steiger(Honig)Lauf

09.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/Jürgen Klausch/0361/3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Erfurt-Steigerwald/Am Reitplatz/0,4; 1; 2; 4; 13 Km; Walking-8km/Waldwege



21.09.2024/Sa

34. Hohe-Buchen-Lauf Arnstadt

09.45 Uhr/SG Einheit Arnstadt e.V./Wolfram Kneise//organisation@hohe-buchen-lauf.de/www.hohe-buchen-lauf.de//Arnstadt, Sportplatz/Bechstein-Schule/E.-Schmidt-Str./0,5km; 1km; 4km; 7km; 12km/Trail, Wald- u. Feldwege, keine bitumierten Streckenabschnitte, stark profilierte Strecke ab Länge 4km.



22.09.2024/So

6. Lauf durch das Thüringer Schiefergebirge

09.00 Uhr/LAV Saale-Rennsteig/Frank Thomas/0174-6945904/maler.frank@gmx.de/www.schiefergebirgslauf.de/Bärenbachstr. 21, 98724 Neuhaus/Schmiedefeld bei Saalfeld/2km; 4km; 9km; 22km; Walking-9km/Gelände- und Waldlauf



28.09.2024/Sa

17. Kyffhäuser Turmtreppenlauf

10.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglaufverein e.V./Andreas Kirchner/034671-63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/Poststr. 10, 06567 Bad Frankenhausen/Bad Frankenhausen / Kyffhäuser-Denkmal/300 Stufen/Treppenlauf



05.10.2024/Sa

2. SAALE-HORIZONTALE HIKE

06.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn//info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena, SaaleHorizontale/Walking-21km, 42km/Waldwege, bergig, Wanderung auf der SaaleHorizontale Jena.



WE

Sa, 12. Oktober 2024

33. weimarer-stadtlauf.de

11 km + 2 × 5,5 km Staffel + Kinderläufe

**Spitze
Staffel**



Hochschulsportverein Weimar



05.10.2024/Sa
9. Hölerfestlauf

ab 09.00 Uhr; 11.00 Uhr/Postsportverein Gera/
Dieter Müller/0365/412104/ausdauerlauf@post-
sv-gera.de/www.hoehlerfestlauf.de/N.-A.-Ost-
rowski-Str. 2, 07546 Gera/Gera, Neue Str. 23
(Pannordfhalle)/0,8km; 2,5km, 5km, 12 km; 33km;
Walking-8km/Überwiegend befestigte Waldwege mit
anspruchsvollem Profil. Lauf mit dem besonderen
Flair. 10.00 Uhr Start zu Höhlis Eltern-Kind-Lauf für
Vorschulkinder.



07.10.2024/Mo
34. Rennsteig-Herbstlauf

09.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./
Christopher Gellert//info@rennsteiglauf.de/
www.rennsteig-herbstlauf.de//Masserberg und
Neuhaus/10km; 33km; 20km/Landschaft und Trail



12.10.2024/Sa
33. Weimarer Stadtlauf

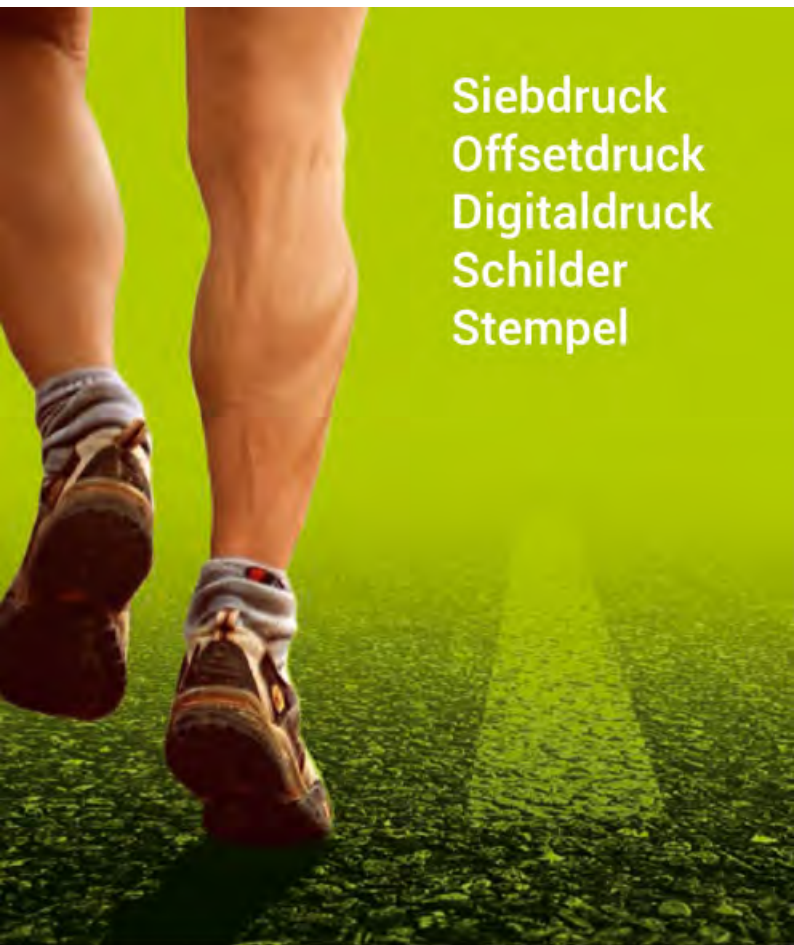
09.30 Uhr Kinderläufe/ 12.15 Uhr Hauptläu-
fe /HSV Weimar e.V./Dr. Hans-Georg Timm-
ler/03643/901431/info@weimarer-stadtlauf.de/www.
weimarer-stadtlauf.de/Belvederer Allee 25a, 99425
Weimar/Weimar, Goetheplatz/Kinderläufe, 11km;
2x5,5km Staffel/50%Straße, 50% Parkwege. Lauf
im Rahmen des 371. Weimarer Zwiebelmarktes.



19.10.2024/Sa
25. Kristalllauf Sondershausen

10.45 Uhr/SV Kristall-Lauf Verein e.V./Ralf
Höhn/0361/7443655/sc-impuls-erfurt@t-online.de/
www.sc-impuls.de/SV Kristall-Lauf e.V., Schützenstr.
4, 99096 Erfurt/Sondershausen, Erlebnisbergwerk,
Schachtstr. 20/10-10,5 km auf einem Rundkurs/Der
Lauf findet 680 Meter unter Tage statt. Besonderhei-
ten wie Helmpflicht usw. siehe Ausschreibung auf
www.sc-impuls.de





Siebdruck
Offsetdruck
Digitaldruck
Schilder
Stempel

WST

**DRUCK
DESIGN
WEBSEITEN**

Iderhoffstraße 12 | 99085 Erfurt
Tel. 0361/590580 | Fax 0361/59058-17
mail@wst-erfurt.de | www.wst-erfurt.de



26.-27.10.2024/Sa-So

TEAG - LEGEND OF CROSS

26.10.24 - ab 14.00 Uhr, 27.10.24 - ab 09.00 Uhr/
prana sports GmbH/Nils Schumann/0361-7645227/
race@legendofcross.de/www.legendofcross.
de/Blumenstraße 71, 99092 Erfurt/Sportplatz
Mühlberg/1km, 4km JUNIOR, 4km Special (26.10.);
10km SPRINT; 17km EXPERT; 27km BERSERKER
(27.10)/Wald- & Wiesenwege, stark profiliert, mit
Hindernissen gespickt. Die Hindernisse sind läufer-
fisch zu bezwingen.



03.11.2024/So

3. Gothaer Seeberglauf

10.00 Uhr/Lauffreunde Gotha e.V. / Marineclub
Gotha e.V./Stephan Weise/03621-404550/weise@
lauffreunde-gotha.de/www.lauffreunde-gotha.de/
Brunnenstr. 41, 99867 Gotha/Gotha, Vereinsgelände
des Marineclubs/Kinderlauf 1km, 7km; 14km/Rad-
und Waldwege, Start und Ziel sind der alte Seeberg-
Sportplatz auf dem Gelände des Marineclub Gotha

09.11.2024/Sa

11. Landgrafenlauf Jena

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies
Jena e.V./Timo Jahn//info@laufservice-jena.de/www.
laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/
Jena, Landgrafenturm/0,4km; 0,8km; 5km; 11km;
Walking-11km/Waldwege, bergig.

24.12.2024/Di

9. Heiligabendlauf

09.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./
Christopher Gellert//info@rennsteiglauf.de/www.
rennsteiglauf.de//Schmiedefeld a.R. /10km/Land-
schaft, Spendenlauf. Keine Voranmeldung.

31.12.2024/Di

Erfurter Silvesterlauf

ab 10.00 Uhr/FSV Thuringia Erfurt e.V.///info@fsv-
thuringia.de/www.erfurtersilvesterlauf.de/Magdebur-
ger Allee 140, 99086 Erfurt/Erfurt/LA-Halle/Steiger-
waldstadion/2; 4; 10km; Bambiniläufe; Walking-2km

**Für
2025
alles
Gute
und
viele
sport-
liche
Erfolge!**

www.jenaerfirmenlauf.de

Laufen · Walking · Leichtathletik · Skilanglauf



Lauf-Laden

JENA

**Partner für
alle Jahreszeiten**

Unterm Markt 8 / 07743 Jena

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr

Tel: 03641-489140 / www.laufladen-jena.de

www.facebook.com/laufladen.jena



#TEAGLäuftBeiMir

Werde Teil unseres

TEAG-Laufuniversums!

Sei jetzt am Start!

TEAG Thüringer Energie unterstützt über 30 Laufveranstaltungen in ganz Thüringen, und auch du kannst dabei sein. Werde jetzt Teil des TEAG-Laufuniversums und sei am Start!

- Infos und Termine zu Stadt-, Cross- und Hindernisläufen
- Strecken von 2 bis 100 Kilometer
- Tipps vom Laufexperten Marcel Bräutigam
- Wissenswertes zu Training und Ernährung



www.teag-laufuniversum.de



TEAG 