

LAUFEN

IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

'25

KOSTENLOS



ALLE LÄUFE • TERMINE • INFOS

In vielen Schleswig-Holsteinischen Sportfachgeschäften & bei den Volks- & Straßenläufen



LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

LUNGE Lauf- und Bequemschuhe sind

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



 **LUNGE**
GERMANY



www.lunge.com

LIEBE LÄUFER:INNEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN,

in unserem Laufkalender „Laufen in Schleswig-Holstein 2025“ findet Ihr wieder viele spannende Informationen und Impressionen zum Laufen im Norden:

- über **100 Lauftermine** zwischen den Meeren
- Informationen zu über **80 Veranstaltungen**
- Lauf-Landkarte für Schleswig-Holstein
- Informationen zum Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband
- Die **SHLV-TopTen-Bestenlisten 2024** der Frauen und Männer auf allen Straßenstrecken
- Schleswig-Holsteins schnellste Athletinnen jeder Altersklasse in der Saison 2024
- Alle **Landesrekorde** auf den Straßenlaufstrecken
- Die größten Läufe (anhand der Teilnehmerzahlen) im Jahr 2024
- Ausschreibung zum **SHLV-Schüler-Cup 2025**
- Übersicht über die offiziell vermessenen Laufstrecken im Land
- Übersicht über die zulässigen Streckenlängen

**Wir wünschen euch viel Spaß im Laufjahr 2025
im Land zwischen Nord- und Ostsee!**

Sascha Schmidt

Volkslaufwart des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes

Jens Meier, Niels-Peter Binder, Egenhard Busack, Jens Ehlers,
André Meister, Jan Berszuck, Sylvia Schock

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

Fotos: Daniel Tomann-Eickhoff, Luca Hartwigsen, Helga Tollknäpper, Peter Schmidt, Michael Strokosch

Auflage: 10.000

Verantwortlich für den Inhalt: Die aufgeführten Veranstalter

Sollten Sie auch Interesse an Laufen in Hamburg haben, lassen Sie uns gerne einen frankierten Umschlag (A5) mit ausreichend Porto (1,60 €) an die BMS Die Laufgesellschaft mbH Adresse zukommen.



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 Springern, 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 2025

Datum	Veranstaltung	Ort
05.01.2025	22. Neujahrslauf Wedel	Wedel ¹
05.01.2025	45. NOSPÄ Winterstraßenlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf
12.01.2025	2. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
12.01.2025	7. der reporter Lauf	Neustadt i.H. ²
19.01.2025	45. Lümmellauf	Ahrensburg
19.01.2025	45. NOSPÄ Winterstraßenlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf
26.01.2025	2. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
02.02.2025	45. NOSPÄ Winterstraßenlaufserie Drelsdorf	Drelsdorf
09.02.2025	2. Eckernförder Winterlaufserie	Eckernförde
23.02.2025	10. Treßsee Marathon	Munkwolstrup ³
16.03.2025	20. Knickeklaf	Schmalensee ⁴
16.03.2025	42. Syltlauf	Sylt ⁵
23.03.2025	14. Loop över de Kammbarg	Joldelund
23.03.2025	14. Stadtwerke Flensburg-Lauf	Flensburg ⁶
30.03.2025	47. Travelauf	Bad Oldesloe ⁷
30.03.2025	40. Donner Frühlingslauf	St. Michaelisdonn ⁸
30.03.2025	35. Kieler Hochbrückenlauf	Kiel ⁹
13.04.2025	17. Elbelauf Brunsbüttel	Brunsbüttel
19.04.2025	Kirschenholzer Osterlauf	Schillsdorf ¹⁰
19.04.2025	8. Scheersberger Spendenlauf	Steinbergkirche
27.04.2025	35. Eckernförder Stadtlaf	Eckernförde ¹¹
01.05.2025	35. Kaltenkirchener Stadtlaf	Kaltenkirchen ¹²
01.05.2025	15. Meldorfer Brückenlauf/Westküstenhalbmarathon	Meldorf
03.05.2025	26. Gerolsteiner Helgoland-Marathon	Helgoland
03.05.2025	13. Söruper Südenseelauf	Sörup ¹³
03.05.2025	15. Viöler Straßenlauf	Viöl
04.05.2025	8. Wedeler Halbmarathon	Wedel ¹⁴
04.05.2025	29. Stadtwerkelauf Niebüll	Niebüll
07.05.2025	24. Immelmannlauf	Kropp
09.05.2025	27. Lübecker Frauenlauf	Lübeck
09.05.2025	18. Hühnerbrückenlauf	Herzhorn
10.05.2025	1. Veer Stünnen Krinkloop	Seestermühe

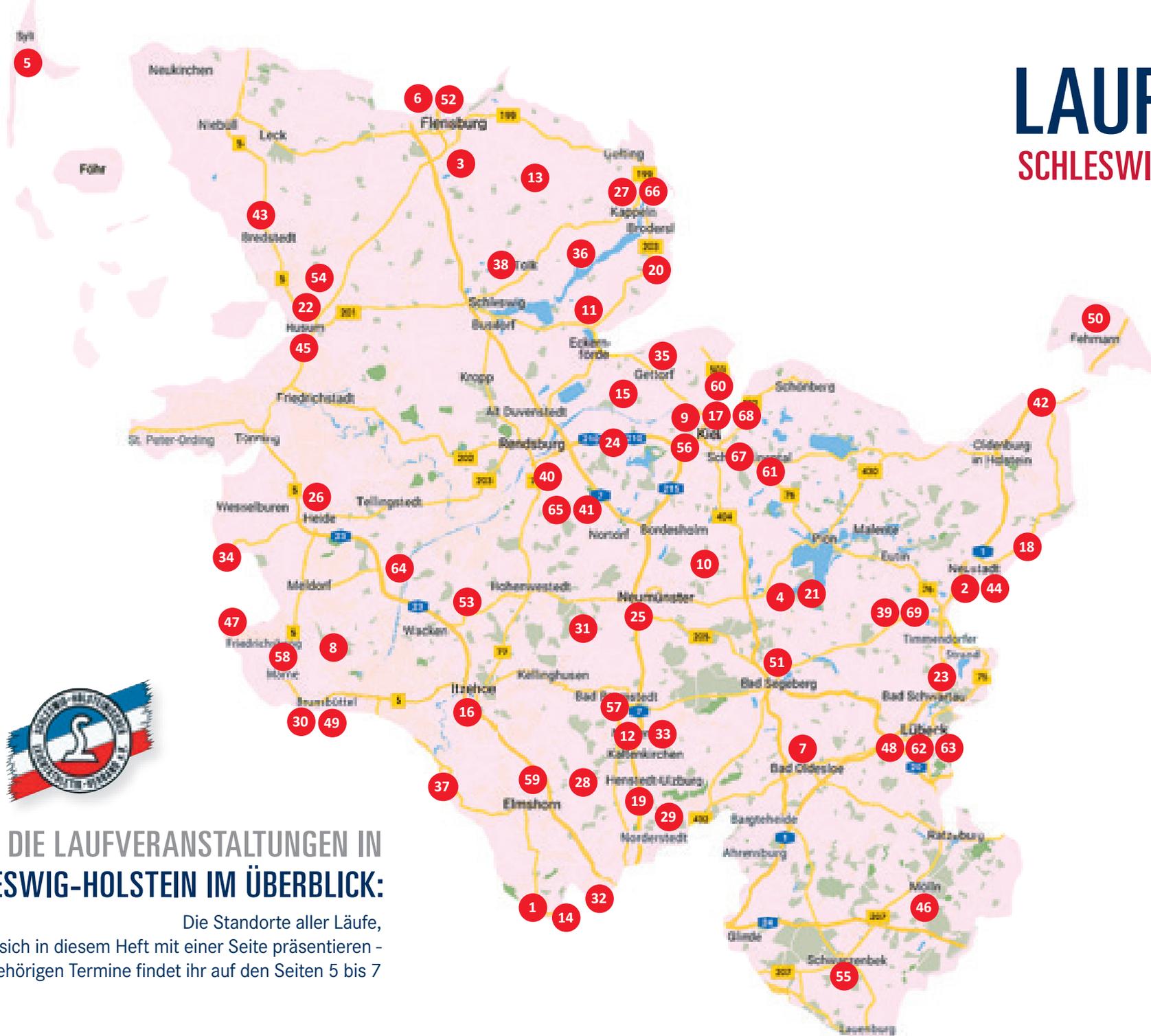
Datum	Veranstaltung	Ort
11.05.2025	2. Holtsee Lauf	Holtsee 15
11.05.2025	37. Schleswiger VR Bank Stadtlaf	Schleswig
17.05.2025	25. Itzehoeer Störlauf	Itzehoe 16
18.05.2025	19. Ostufer Fischhallen-Lauf	Kiel 17
18.05.2025	20. Grömitzer Sun-Run	Grömitz 18
23.05.2025	16. Henstedt-Ulzburg läuft	Henstedt-Ulzburg 19
24.05.2025	18. Lauf zwischen den Meeren	Husum-Damp 20
31.05.2025	30. Stockseeer Abendlauf	Stocksee 21
01.06.2025	7. Tine-Flugplatzlauf	Schwesing 22
01.06.2025	35. ZVO Energie-Straßen-Lauf "Rund um Ratekau"	Ratekau 23
05.06.2025	23. Bredenbeker Waldlauf	Bredenbek 24
13.06.2025	35. Holstenköstenlauf	Neumünster 25
13.06.2025	39. Heider Abend-Stadtlaf	Heide 26
14.06.2025	9. MUT Lauf	Kiel
15.06.2025	16. Stadtlaf "Kappeln Rund"	Kappeln 27
15.06.2025	21. Barmstedter Stadtlaf	Barmstedt 28
15.06.2025	27. Norderstedter Stadtlaf	Norderstedt 29
20.06.2025	23. Brunsbütteler Citylauf	Brunsbüttel 30
21.06.2025	3. Mittsommerlauf	Enge-Sande
21.06.2025	25. Brokstedter Dorflaf	Brokstedt 31
22.06.2025	8. Donatuslauf	Hamburg 32
22.06.2025	8. Benefizlauf Lions Club Alveslohe	Kaltenkirchen 33
29.06.2025	10. Sternenlauf	Seester
04.07.2025	33. Büsumer Volkslauf	Büsum 34
06.07.2025	2. Gettorfer Staffelmaraon	Gettorf 35
11.07.2025	34. Borener Meile	Boren 36
12.07.2025	30. Glückstädter City-Lauf	Glückstadt 37
13.07.2025	2. Nübelmarathon	Nübel 38
13.07.2025	40. Pönitzer Volkslauf	Pönitz 39
18.07.2025	30. Osterrönfelder Moorlauf	Osterrönfeld 40
25.07.2025	19. Bokeler Windmühlenlauf	Bokel 41
25.07.2025	37. Mitternachtslaf Heiligenhafen	Heiligenhafen 42
02.08.2025	3. Bredstedter Markttagel-Lauf	Bredstedt 43
03.08.2025	38. vOffice-Europalaf	Neustadt i.H. 44
09.08.2025	37. CJ Schmidt Hafentagelaf	Husum 45

29.08.2025	30. Straßenlauf "Rund um den Holtenauer Leuchtturm"	Kiel
30.08.2025	29. Möllner City Lauf	Mölln 46
31.08.2025	11. Seemeilenlauf Friedrichskoog	Friedrichskoog 47
05.09.2025	17. Buntekuhlauf	Lübeck 48
05.09.2025	36. Südseitenlauf	Brunsbüttel 49
06.09.2025	13. Fehmarn Marathon	Fehmarn 50
07.09.2025	13. ews Volks-und Spendenlauf	Bad Segeberg 51
07.09.2025	7. Flensburg liebt dich Marathon	Flensburg 52
07.09.2025	30. Stadtwerkelaf Pinneberg	Pinneberg
13.09.2025	11. Scanafeld-Lauf	Schenefeld 53
13.09.2025	Lauf durch die Osterdörfer	Arlewatt 54
13.09.2025	4. Hospizlauf Wagrien-Fehmarn	Oldenburg i.H.
14.09.2025	44. Sachsenwaldlauf	Schwarzenbek 55
14.09.2025	37. Kiel Lauf powered by Förde Sparkasse	Kiel 56
20.09.2025	33. Wilstermarsch Lauf	Wilster
21.09.2025	23. Bordesholmer Seelauf SEE & RUN	Bordesholm
21.09.2025	15. Weddelbrooker Dorflaf	Weddelbrook 57
21.09.2025	24. Marner Kohltagelaf	Marne 58
21.09.2025	23. Elmshorner Stadtlaf	Elmshorn 59
27.09.2025	5. Kieler Förde Marathon	Kiel 60
28.09.2025	41. Schusterlauf	Preetz 61
28.09.2025	37. City-Lauf Lübeck	Lübeck 62
03.10.2025	16. Duvenstedter Dorflaf	Alt Duvenstedt
19.10.2025	35. Büdelsdorfer Eiderlauf	Büdelsdorf
19.10.2025	18. Stadtwerke Lübeck Marathon	Lübeck 63
26.10.2025	39. VR Bank Westküsten Herbstlaf Schafstedt	Schaftstedt 64
02.11.2025	44. Tiergarten-Cross	Schleswig
08.11.2025	14. Bokeler 6-Stunden-Lauf	Bokel 65
16.11.2025	37. Lila-Eule-Cross	Kappeln 66
30.11.2025	35. Ratzeburger Adventslaf	Ratzeburg
07.12.2025	6. NOSPA Fischteiche Cross	Leck
07.12.2025	40. Klausdorfer Nikolauslauf	Schwentinental 67
14.12.2025	39. Flensburger Adventslaf	Flensburg
28.12.2025	24. VR Bank Silvesterlauf	Oeversee
31.12.2025	49. Kieler Silvesterlauf	Kiel 68
31.12.2025	40. Pönitzer Silvesterlauf	Pönitz 69
31.12.2025	25. Silvesterlauf	Mölln

LAUFMAP

SCHLESWIG-HOLSTEIN

2025



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

22. Wedeler Neujahrslauf

am 5. Januar 2025, 12 Uhr

zugunsten des
Autonomen Frauenhauses Wedel



Strecken:

Rolandlauf – 1 km

Marschlauf – 6,5 km*

Deichlauf – 10 km*

Es erfolgt keine Zeitnahme.

Auch Walker sind herzlich willkommen.

*in 3 Tempogruppen, die von erfahrenen Laufbetreuern begleitet werden.

Startgebühr:

10 Euro für Familien (max. 2 Erwachsene plus Kinder)

5 Euro für Erwachsene ab 18 J.

3 Euro für Kinder und Jugendliche

Anmeldung und Treffpunkt:

5. Januar 2025, 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:

Laufftreff Wedel e.V.

Email: info@laufftreff-wedel.de

www.laufftreff-wedel.de

www.facebook.com/LaufftreffWedel

Weitere Informationen
findet ihr hier:



zipPel's

Nord.Cup

NEU!
inkl.
Schülerwertung
für die 5 KM
Läufe (U12-U18)

0 5.0 1.20 25

45. Dreisdorfer
Nospa-Winterlaufserie
10 km Straße

23.0 3.20 25

14. Stadtwerke-
Flensburg-Lauf
10 km Lauf

0 3.0 5.20 25

13. Südseenlauf
Halbmarathon
21 km

0 4.0 5.20 25

29. Stadtwerkelauf
Niebüll Hauptlauf
10 km Straße

11.0 5.20 25

37. Schleswiger
VR Bank Stadtlauf Hauptlauf
10 km Straße

30.0 8.20 25

26. Birklauf
Gelling
10 Meilen Birklauf

0 7.0 9.20 25

7. Flensburg liebt dich
Marathon
10 km Lauf

20.0 9.20 25

39. Grenzlauf /
Gränselebet
11,4 km-Lauf

Zippel's Kiel



Rathausstraße 2
24103 Kiel

zipPel's

LÄUFERWELT

Zippel's Lübeck



Beckergasse 24-26
21052 Lübeck

Zippel's Norderstedt



Wälsburger Str. 375
22446 Norderstedt

Zippel's Sylt



Elisabethstraße 1A
21980 Sylt

Zippel's Flensburg



Marianallee 8
24937 Flensburg

der reporter LAUF

DER BESTE START INS SPORTJAHR 2025

12.01.2025

START 11:00

GOGENKROG-SPORTPLATZ

NEUSTADT I.H.

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**



Sonntag, 23. Februar 2025

10. 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	Distanzen	Infos
Treßsee Marathon:	42,75 km	Veranstalter: SV Freie Waldorfschule Flensburg e.V.
Fünfstelmarathon:	35,00 km	Mail: stefan@flensburg-marathon.de
Zweidrittelmarathon:	28,50 km	Start für alle Läufe 10:00 Uhr, 24988 Munkwolstrup
Halbmarathon:	20,75 km	Teilnahmegebühr: 5,- €
Drittelmarathon:	14,25 km	Nur Eigenverpflegung
Sechstelmarathon:	6,50 km	Mit Startnummer, Urkunde und Medaille
Rollenmarathon:	Alle Distanzen, alle muskelbetriebenen Rollgeräte	



Anmeldung und alle Infos

<https://my.raceresult.com/279278/>

Mit freundlicher Unterstützung von



Veranstaltet von:



16. März 2025



20. Knicklauf



- Zwergenmeile für Kinder 1,9 km
- Schnupperlauf 5 km
- Hauptlauf 10 km
- Nordic Walking 5 km

Meldeschluss: 08. März 2025

Anmeldung online unter:

www.svschmalensee.de



16.03.2025

42. Syltlauf von List nach Hörnum
Strecke: ca. 34,5 Kilometer

Jetzt noch anmelden
und Syltläufer werden!



Ready for race 2025!

23. März 2025

14. STADTWERKE- FLENSBURG-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

www.Stadtwerke-Flensburg-Lauf.de

6. Juli 2025

18.



Triathlon

www.Triathlon-Wanderup.de

Tarper Lauf der Kulturen 28. September 2025

www.bildungscampus-tarp.de/bica-posts/tarper-lauf-der-kulturen-2-0/

28. Dezember 2025



24. VR Bank Silvesterlauf
www.silvesterlauf-oeversee.de



30.03.2025

47. LAUF DES SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE

TRAVELAUF

Start: Kurparkstadion
Bad Oldesloe

Strecken: 10:00 Uhr - Halbmarathon
10:15 Uhr - 10 km
10:30 Uhr - 5 km

Weitere Infos & Ausschreibung

spiridon-oldesloe.de
spiridon-oldesloe.de/travelauf

*Parken bitte in der
Johannes-Ströh-Straße
800 m vom Stadion entfernt





40. Donner Frühlingslauf



M.T.V. St. Michaelisdonn
Sonntag, 30. März 2025

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



35. KIELER HOCHBRÜCKENLAUF

LG ALBATROS KIEL E.V.



30.03.2025

Anmeldung ist geöffnet



Bambini: 1 X Sportplatz

kurz 9,5 km

mittel 15,7 km

lang 29,1 km

MELDE DICH AN BEI
WWW.LG-ALBATROS-KIEL.DE

 FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

VIEL SPASS!
WÜNSCHT DIR LG ALBATROS KIEL EV



KIRSCHENHÖLZ



Kirschenholzer Osterlauf

Samstag 19. April 2025 um 14 Uhr

Anmeldungen bis zum 08.04.2025 unter Tel. 04394/309 oder info@kirschenholz.de weitere Informationen zum Osterlauf und ein Online-Anmeldeformular finden Sie hier: www.kirschenholz.de/osterlauf-2025

Start 14 Uhr Kirschenholz, Hauptstraße 4, 24637 Schillsdorf
5 km und 10 km
Ziel: Kirschenholz
Startgebühr: 10km Strecke: 10 € / Läufer
5km Strecke: 8 € / Läufer
Nachmeldegebühr: 5 €

UND FÜR DANACH:
EIN ERFRISCHENDES BLONDES BEER AUS DER HAUSEIGENEN BRAUEREI ODER EIN SCHLANKES ALKOHOLFREI UM DIE KRAFTRESERVEN AUFZUTANKEN! NATÜRLICH STEHT IHNEN UNSERE BEER BRAUEREI AN DIESEM TAG ZUR BESICHTIGUNG OFFEN.



Restaurant und Landbrauerei
Hauptstr. 4 • 24637 Schillsdorf • 04394 / 309
www.kirschenholz.de • info@kirschenholz.de
[f /Kirschenholz](https://www.facebook.com/Kirschenholz)

35. ECKERNFÖRDER STADTLAUF



27.04.2025

**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



NO 35

KALTENKIRCHENER STADTLAUF

VERANSTALTER:



www.kaltenkirchener-stadtlauf.de



**1. Mai
2025
10 Uhr**

Cupwertung Süd-Segeberg

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



13. Söruper Südenseelauf

**21,1 km
Landesmeisterschaft
Halbmarathon
SHLV**

**3. Mai
2025
Beginn 9.30 Uhr**

**10 km
Großer
Südenseelauf**

**5 km
Kleiner
Südenseelauf**

**STV
SÖRUP
1911 e.V.**

**400 m
Minilauf**



Infos und Anmeldung unter www.Suedenseelauf.de



WEDELER
HALBMARATHON



MOIN
MOIN
MARSCH
4 MAI²⁵
WEDEL

BMS
DIE LAUFGESELLSCHAFT



SAVE THE DATE
11.05.2025

2. 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/



25. Itzehoer Störlauf

17. Mai 2025

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



Mit freundlicher Unterstützung
der Itzehoer Versicherungen





Ostufer FISCHHALLEN-LAUF

18. Mai 2025

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



20. Grömitzer Sun-Run

SUN RUN

18. MAI 2025

-  **21,1 km** Halbmarathon
-  **10 km** ZVO Energie-Lauf
-  **5 km** Lauf für Jedermann
-  **~ 5 km** (Nordic) Walking
-  **3,333 km** Schülerlauf
-  **1 km** Sparkasse Holstein - Gröminchen- & Grömellauf

**INFORMATIONEN
UND ANMELDUNGEN**

www.sun-run.de oder
beim Tourismus-Service
Tel.: 04562/256 238



GRÖMITZ

(ostseebad der sonnenseite)

HENSTEDT-ULZBURG LÄUFT



SV HENSTEDT-
ULZBURG E.V.



Cupwertung Süd-Segeberg



23.05.2025

Termin:

Freitag, 23. Mai 2025
ab 15:00 Uhr

Ort:

Henstedt-Ulzburg
Beckersbergstadion

Veranstalter:

SV Henstedt-Ulzburg

Anmeldeschluss:

11. Mai 2025

www.HU-Läuft.de

- ⊗ Familien-Lauf
- ⊗ Bambini-Lauf
- ⊗ (Nordic-)Walking
- ⊗ Grundschul-Lauf
- ⊗ Schnupper-Lauf
- ⊗ 5 km-Lauf
- ⊗ 10 km-Lauf

CUP-Wertung SÜD-SE
Gesamtwertung der
10km-Läufe Henstedt-
Ulzburg, Kaltenkirchen
und Norderstedt.

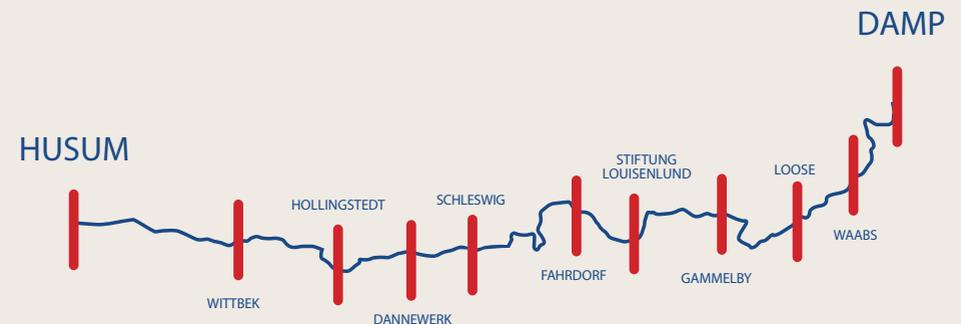
2025

LAUF ZWISCHEN DEN MEEREN

95,1 Kilometer von Husum nach Damp

24.05.2025

JETZT ANMELDEN



www.laufzwischenendenmeeren.de



@laufzwischenendenmeeren

Veranstalter:



Partner:



Süverkröp
Ihr Lächeln. Unser Antrieb.



DER
GRÖSSTE
STAFFELLAUF
IM NORDEN

30. ABENDLAUF



ABEND LAUF

31. MAI 25
STOCKSEE

ANMELDUNG:

www.tsv-stocksee.de



Dein Trailrunning-Spezialist in Hamburg



running green

HAMBURG

*Beratung, Laufanalyse,
Trainingsplanung.
Mit Triathlon-Shop
und Café!*

*Palmaille 64, 22767 Hamburg
www.running-green.de*





7. Tine - Flugplatzlauf

Sonntag, 1. Juni 2025

Lauf zum „Waterkant-Cup Nordfriesland“
und zur Kreismeisterschaft Nordfriesland

- 500 m
- 2 km
- 5 km
- 10 km



35. ZVO -Energie-Straßen-Lauf

RUND UM RATEKAU

www.rund-um-ratekau.de



1. Juni 2025

„sei dabei, denn erneut geht es an den Start beim...“

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





23. Bredenbeker Waldlauf

mit Halbmarathon

10,5 km, 5,9 km

Walking 5,9 km

und Kinderlauf



am **05.06.2025**



Anmeldung zum Bredenbeker Waldlauf ab 01.01.2025

www.ssv-bredenbek.de

Meldeschluss 01.06.2025



35. **HOLSTENKÜSTENLAUF**





39. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, **13. Juni 2025**

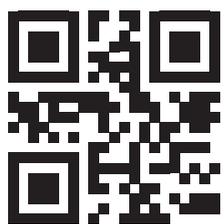
350 m Wichtel-Lauf 18.15 Uhr – Start im MTV-Stadion
5 km Jedermannslauf 18.45 Uhr – Start in der Friedensstraße
10 km Stadtlauf 19.15 Uhr – Start in der Friedensstraße

Firmen-Cup ab 5 Teilnehmenden
SHLV-Schüler-Cup 2025

Gemeinsam schöne Momente schaffen.

Online Anmeldung unter www.stgk.de ab 1. März 2025
Meldeschluss: Donnerstag, 29. Mai 2025

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



www.mtv-heide.de



TSV Kappeln

seit 1876 e.V.

Turn- und Sportverein Kappeln



Willkommen in Kappeln!

Zum 17. 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



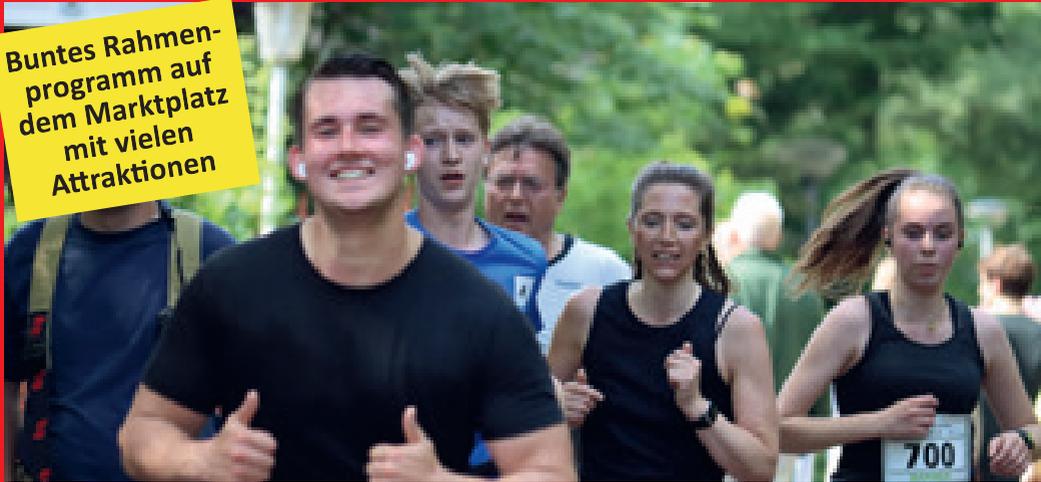
am 15. Juni 2025
1. Start: 9.45 Uhr · Nordhafen



21. Barmstedter Stadtlauf

Sonntag, 15. Juni 2025

Buntes Rahmenprogramm auf dem Marktplatz mit vielen Attraktionen



Welcher Lauf passt zu Dir ?

Dieses Jahr finden in der Schusterstadt wieder zahlreiche Läufe rund um den Rantzauer See statt und besonders für die Jüngsten und Schüler gibt es, je nach Kondition, vielfältige Angebote.

Auf dem Marktplatz erwartet die Besucher wie gewohnt ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm bei Kaffee und Kuchen.

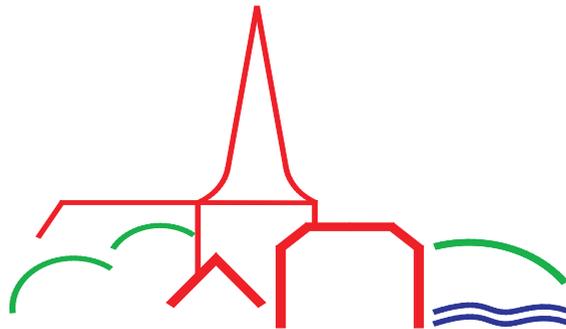
Strecken

10	km Lauf
5	km Lauf
5	km Walken
5	km Nordic Walken
2,3	km Grundschulenlauf
1000	m Kinderlauf
500	m Bambini-Lauf



Veranstalter
Barmstedter MTV v. 1864

Schirmherrschaft
Bürgermeisterin Heike Döpke



www.bmtv.de/stadtlauf

Sonntag 15. Juni 2025

ab 9:00 Uhr

27. Norderstedter Stadtlauf

powered by



Start:

Lawaetzstraße/Waldstadion

2,9 km Schnupperlauf

5 / 10 km Lauf

Cupwertung Süd-Segeberg

5 km Schülerlauf

5 km Walking / Nordic Walking

400 m Waldi-Kinderlauf

Cup-Wertung Süd-SE!

Gesamtwertung der Läufe in Kaltenkirchen, Henstedt-Ulzburg und Norderstedt

Informationen und Anmeldung:

www.norderstedter-stadtlauf.de

Veranstalter: SV Friedrichsgabe von 1955 e.V.





- 5 km
- 10 km
- Schulen-Cup
- Firmen-Cup
- Race for Kids



23. Brunsbütteler Citylauf

Freitag, 20. Juni 2025



Onlineanmeldung unter
www.stgk.de ab 1. März 2025

www.citylauf-brunsbuettel.de

25. Brokstedter DORFLAUF

21.06.2025

Ab 14 Uhr

Sportplatz Brokstedt
Am Sportplatz, 24616 Brokstedt



Bambiniolympiade	(4-6 jährige)
320 m Bambinilauf	(1-6 jährige)
1,9 km Lauf	(7 Jahre und älter)
5,3 km Lauf & Walken	(ab Jhg. 2014)
10,6 km Lauf	(ab Jhg. 2011)



www.dorflauf.de



8. Donatus-Lauf am 22. Juni 2025, 10 Uhr



Zugunsten des
Ambulanten Hospizdienstes Wedel

**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:

22. Juni 2025 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@laufftreff-wedel.de

Veranstalter:

Laufftreff Wedel e.V.
www.laufftreff-wedel.de
www.facebook.com/LaufftreffWedel



Lions Club Alveslohe



Gemeinsam für den guten Zweck

**8. Lions Benefizlauf - Sonntag, 22. Juni 2025
in Kaltenkirchen**

Laufen, Spaß haben und dabei tolle Preise gewinnen - unser Motto auch für die 8. Ausgabe unseres Benefizlaufs.

Onlineanmeldung und detaillierte Ausschreibung siehe QR-Code oder auf „my.raceresult.com“ unter <https://my.raceresult.com/315810/>

Benefizlauf: Sonntag, 22. Juni 2025 von 10:00 - 16:00 Uhr

Laufstrecke: 400-m-Tartan-Bahn im Stadion. Jede/r läuft so viele Runden wie er/sie möchte (min. 2 Rd. = 800 m und max. 6 Stunden). Start und Stopp frei wählbar innerhalb der Veranstaltungszeit.

Ort: KT-Stadion am Marschweg 18 in Kaltenkirchen

Veranstalter: Lions Club Alveslohe in Zusammenarbeit mit der Kaltenkirchener Turnerschaft

Der Erlös geht zu 100 % zugunsten sozialer Projekte



Hier geht's zur Anmeldung
<https://my.raceresult.com/315810/>



alveslohe.lions.de

BÜSUMER

VOLKSLAUF

4. JULI 2025

Laufen, Walking oder Nordic Walking

Start:
Hauptstrand



Ziel:
Hauptstrand

Familienlagune

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

info@tsv-buesum.de • www.tsv-buesum.de

2. GETTORFER STAFFELMARATHON

MIT SOMMERFEST, BAMBINILAUF & KINDERPROGRAMM



06. Juli 2025

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-terme>



Gettorfer Turnverein von 1889 e.V.
Reichhofsallee 28 | 24214 Gettorf

04346 / 8819
info@gettorfer-tv.de

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



Boren
1916
Die Kunst der Freude

34. Borener Meile

Freitag, 11.07.2025, 19 Uhr

Straßenläufe über 1.609,34 m

www.borener-sv.de



Glückstädter Citylauf



12. Juli 2025

10 km

2,5 km

5 km

Feiere mit uns das 30. Jubiläum und erlebe ein unvergessliches Lafevent voller Energie und Spaß!

Kinderläufe
500m

Kinderläufe
250m



www.etsv-fortuna.de

PROVINZIAL
Hauke Buttman e. K.



LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



ERLEBE IN DEUTSCHLANDS GRÖßTEN LAUFLÄDEN:

- 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

 **LUNGE**
DER LAUFLADEN



www.lunge.de

2. Nübelmarathon*



So. 13.07.2025

- * Marathon
- * Staffelmarathon
- * Halbmarathon
- * 10,8 Km



Anmeldung über myraceresult



40. Pönitzer Volkslauf 13. Juli 2025

- 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

18. Juli 2025



30. Osterröñfelder Moorlauf

Läufe

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

Start

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

Infos über www.otsv.info

 **VR Bank**
Schleswig-Mittelholstein eG



 **Schleswig-Holstein
Netz**

DER BMS- LAUFKALENDER 2025

- 9. Winterlaufserie Wilhelmsburg
12. JANUAR - 2. FEBRUAR - 2. MÄRZ
- 35. Bramfelder Winterlaufserie 2024/25
19. JANUAR - 16. FEBRUAR - 16. MÄRZ
- 44. Int. Wilhelmsburger Insellauf
6. APRIL
- 15. Hammer Lauf
13. APRIL
- 8. Wedeler Halbmarathon
4. MAI
- HafenCity Run
17. MAI
- 35. Holstenküstenlauf
13. JUNI
- 31. hella hamburg halbmarathon
29. JUNI
- SUNSET Hamburg
16. JULI
- 23. hella marathon nacht rostock
2. AUGUST
- 9. Nacht der Zehner
9. AUGUST
- SUNSET Wattenmeer
30.-31. AUGUST
- 36. BARMER Alsterlauf
7. SEPTEMBER
- 42. Int. Airport Race
14. SEPTEMBER
- 34. Bramfelder Halbmarathon
12. OKTOBER
- 36. Bramfelder Winterlaufserie 2025/26
9. NOVEMBER - 7. DEZEMBER
- St. Pauli X-Mass-Run No. 15
DEZEMBER

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

Wir laden herzlich ein: 19. Bokeler Windmühlenlauf 25. Juli 2025

Schülerlauf, 1500 m, Jahrgänge 2015-2019
5 km Lauf ab Jahrgang 2017
10 km Hauptlauf ab Jahrgang 2009 und älter

Foto: Dr. Frank Steinmann

Info, Ausschreibung und Anmeldung unter:
<https://www.vfbokel.de/alg>

Bei Fragen:
Norbert Schroeder, Phone: 04330/9889
norbertschroeder.alg@swm-nett.de



37. Mitternachtslauf Heiligenhafen



powered by



25. Juli 2025

Die Strecken:

Kinderläufe: ca. 1 km & ca. 3,2 km

Binnenseelauf: ca. 5,5 km

Staffel-Mitternachtslauf: 4 x 2,5 km

Mitternachtslauf: 10 km

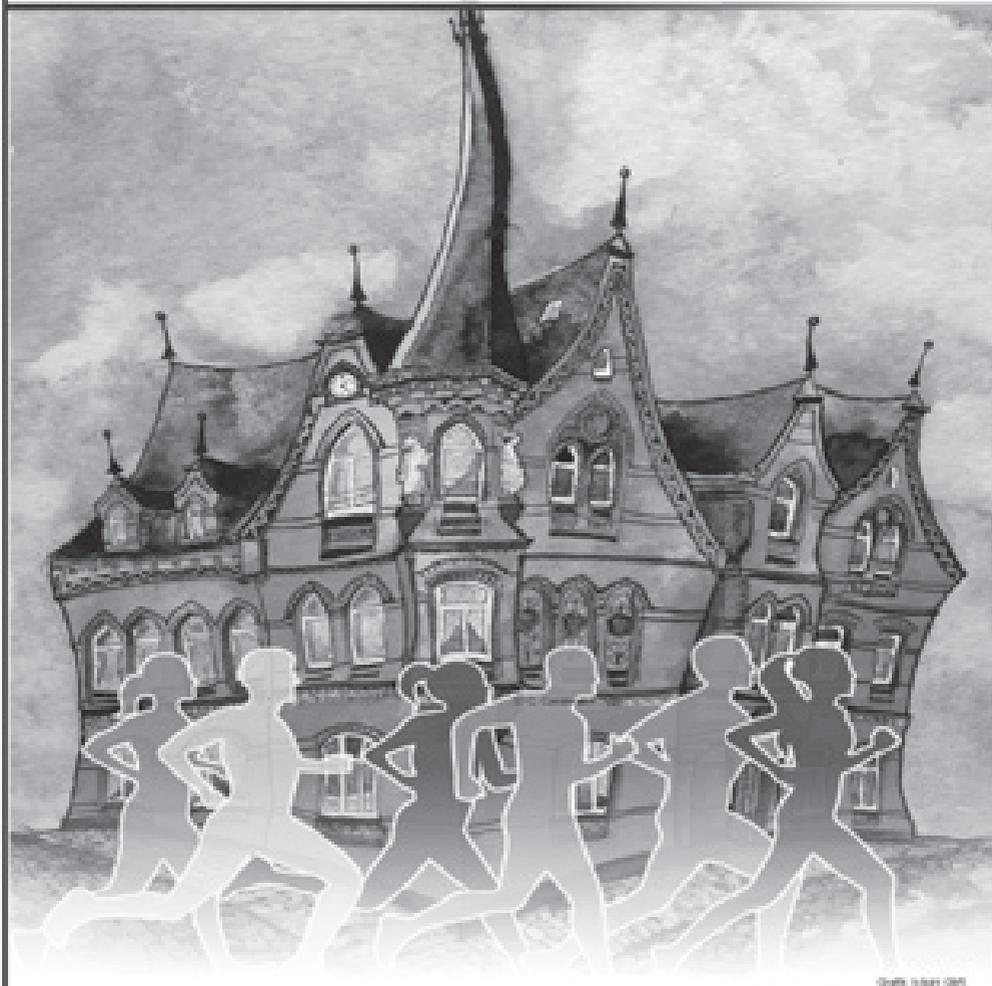


Info und Anmeldung über

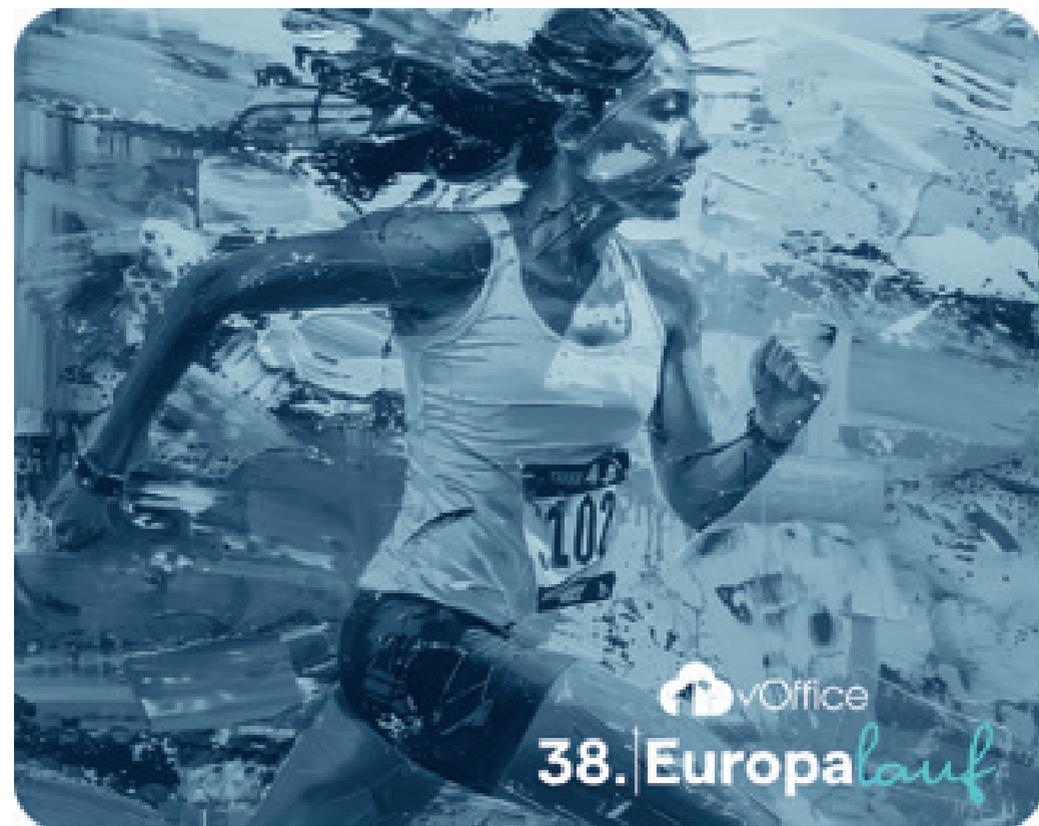
www.mitternachtslauf.de

3. Markttage-Lauf Bredstedt

Sonnabend,
2. August 2025



400 m ‚Markttage-Kids-Lauf‘
2,5 km ‚Markttage-
Schnupperlauf‘
5 km ‚Markttage-Lauf‘



38. vOffice Europalauf 03. August 2025

Neustadt-Pelzerhaken // Seebrücke

21,0975 km - vOffice Europalauf

10 km ZVO Energie Windberglauf / vermessene Strecke

5 km REWE Walking / Nordic Walking

5 km Promenadenlauf / vermessene Strecke

2,5 km Leuchtturmlauf

900 m BAMBINI

Anmeldungen und Auskunft unter:
www.tsv-neustadt-europalauf.de und www.stgk.de



HUSUMER HAFENTAGELAUF

am 09. August 2025



CJ Schmidt Hafentagelauf 10 km

NEU Der Halbe 5 km

Georg C. Hansen Hafentagerunde 2,66 km

Provinzial Firmencup 10 km

VR Bank Westküste Staffelcup 4x 2,5 km

Husum Stadtwerke KIDS-Läufe



Anmeldung unter
www.sportinhusum.de



Offener
Lauftreff mit
Nils Goerke!

Die Runde geht auf uns!

Du hast Feierabend. Und jetzt? Tu doch mal etwas Gutes für dich und dreh mit anderen eine Runde. Natürlich nicht irgendwie, sondern unter professioneller Anleitung. Möglich macht's unser offener Lauftreff. Der kostet dich nichts und bringt dir viel Mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden und nette Gesellschaft. Komm einfach vorbei, anzumelden brauchst du dich nicht. Wir und alle anderen freuen uns auf dich!



Alle Infos zum Lauftreff gibt's hier:
mobil-krankenkasse.de/lauftreff

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

29. Möllner City - Lauf

Sonnabend, 30. August 2025



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 2025 unter www.moellnersv.de + Instagram unter [citylaufmoelln](https://www.instagram.com/citylaufmoelln)

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



11. Seemeilenlauf 2025 in Friedrichskoog Sonntag, 31. August 2025



Laufstrecken

6 Seemeilen (11,1km)

3 Seemeilen (5,6km)

1 Seemeile (1,8km)

3 Seemeilen Walken

Start ab 9:45 Uhr

an der Marschenschool an t Wattenmeer

Altfelder Weg 9

weitere Infos:

www.seemeilenlauf.de

Ulrich Clausen uwc1@t-online.de

 **SUNSET**
ROAD | WATTENMEER

250KM TEAM RUN

30-31 AUG ²⁵

HAMBURG-ST. PETER-ORDING

3MS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

MEHR LÄUFE
WENIGER PAUSE

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.



17. Buntekuhlauf

Lauf aus den Sommerferien

Freitag, 05.09.2025

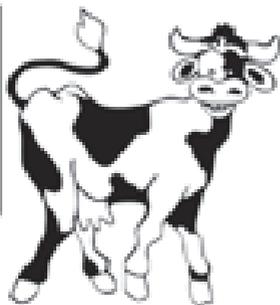
in Lübeck-Buntekuh

- 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 01.01.2025



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



- 5 km
- 10 km
- Firmen-Cup
- Race for Kids



36. Südseitenlauf Brunsbüttel

5. September 2025



Start/Ziel:
Sporthalle Süd
(Jahnstraße)

Onlineanmeldung unter
www.stgk.de ab 1. März 2025

www.suedseitenlauf.de



Fehmarn-Marathon



Halbmarathon und Marathon sind vom DLV / SHLV offiziell vermessen

**Samstag,
06. September 2025
09.30 Uhr
www.fehmarn-marathon.de**

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



Sonntag, 7.9.2025



Beweg was – beweg Dich mit!

Alle Startgelder werden gespendet



Rund um den Segeberger See
Hauptlauf



Walking und Nordic Walking
Schnupper- und Hauptlauf



Teamwertung als Verein, Firma

Der 13. 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)
- Schnupperlauf (3 km)
- Schülerlauf (1,8 km)
- Bambinolauf (750 m)

- 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





**7. FLENSBURG
LIEBT DICH
MARATHON**
www.flensburg-marathon.de



7.9.2025

- MARATHON
- HALBMARATHON
- STAFFELMARATHON
- 10 KM LAUF
- 5 KM LAUF
- KINDERLÄUFE



11. Scanafeld – Lauf **Samstag, den 13. September 2025**

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 10.09.2025



LAUF DURCH DIE OSTERDÖRFER

- 0,5 km - Start 13.45 Uhr - kostenlos
- 1,5 km - Start 14.00 Uhr - 4€
- 5 km - Start 15.00 Uhr - 6€
- 10 km - Start 16.00 Uhr - 12€

13.09.2025

Arlewatt

ab 12.30 Uhr
Startnummernausgabe

www.sz-arlewatt.de

TSV SCHWARZENBEK

SACHSENWALDLAUF

3,6 KM | 5,6 KM | 10 KM | 21,1 KM

400M UND 1200M KINDERLÄUFE



Sonntag
14.09.

Dein Lauf in ganz besonderer Atmosphäre mit Strecken für die ganze Familie.



WWW.SACHSENWALDLAUF.DE



Kiel.Lauf

powered by



37

Förde Sparkasse

14. September 2025



www.kiellauf.de



JETZT ANMEDEN

Veranstalter

zipPel's
LÄUFERWELT

Medienpartner

Kieler Nachrichten

Unterstützt durch

Kiel. Sailing City.
KIEL

Hauptpartner

Förde Sparkasse

Sponsoren



15. Weddelbrooker Dorflauf

10,5 km

5 km

3,2 km

5 km NW/ Walking

900 m Bambinilauf

am 21.09.2025

Anmeldung zum Weddelbrooker Dorflauf

unter

www.tsvweddelbrook/verein/dorflauf/ausschreibung

24. Marner Kohltagelauf



21.09.
2025

Distanzen: Kids-Lauf, 2,5 Km, 5 Km & 10 Km

www.marner-kohltagelauf.com



21. September 2025 ELMSHORNER STADTLAUF



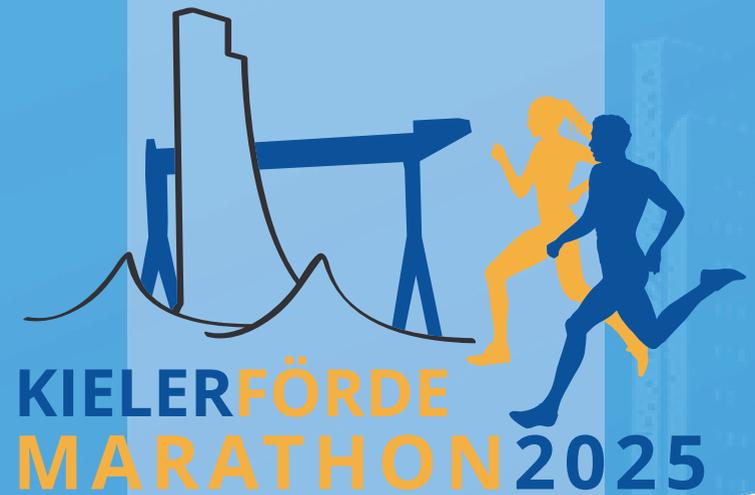
Laufen
5 km / 10 km

Kinderläufe
1,5 km / 600 m

Walking/Nordic-Walking
5 km



www.elmshorner-stadtlauf.de



KIELERFÖRDE
MARATHON 2025

27.09.2025

2er, 3er + 4er
Staffel-Lauf!

Laboe • Kiel • Schilksee

Bist Du bereit für Dein Abenteuer?

Die besondere Herausforderung!

Auch im 5. Jahr erwartet Dich Einmaliges: Eine Fahrt mit der eigenen Fähre von Schilksee nach Laboe, die vollständige Umrundung der Kieler Förde in Laufgruppen unterschiedlicher Leistungsstärke mit erfahrenen Pacemakern und der Zieleinlauf im Olympiazentrum in Schilksee.



Der Kieler Förde Marathon ist ein Lauf mit maximal 250 Teilnehmern und der Möglichkeit, diesen mit bis zu 4 Personen als Staffel zu laufen.



Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.ltvkiel-ost.de/kfm





41. SCHUSTERLAUF PREETZ

28. SEPTEMBER 2025



10 Meilen rund um den Lanker See
5 km rund um den Kirchsee
2,5 km Schülerlauf
666 m Bambinilauf

WWW.SCHUSTERLAUF.DE



 Förde
Sparkasse

KRIWAT
GEMEINSAM IN BEWEGUNG

AOK
Die Gesundheitskasse.

CITY-LAUF LÜBECK



LÜBECK LÄUFT! 2025

28. September 2025

Wettbewerbe

- 10km Hauptlauf
- 5km Lauf / Teamlauf
- 1,3km SchülerInnenlauf/Teamlauf
- 1,3km Einradfahren
- 600m Bambinilauf

37. Lauf
rund um
Lübeck's
Türme!

powered by



Gemeinnützige
Sparkassenstiftung
zu Lübeck

zipPel's
LÄUFERWELT

AOK
Die Gesundheitskasse.

Anmeldungen online ab 21. Dezember 2024 auf www.city-lauf-luebeck.de



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





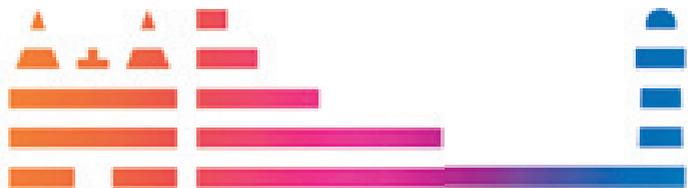
Stadtwerke
Lübeck



EUROIMMUN
HEALTH



19. Oktober



Stadtwerke Lübeck

Marathon

Gemeinsam durch
die Hansestadt!

2025



VR Bank
Westküste eG



37. Schafstedter VRWK-Herbstlauf am Nord-Ostsee Kanal

Sonntag

26. Oktober 2025

10:00 Uhr

Start & Ziel Schule

Schafstedt

Anmeldung über

www.stgk.de



SCAN ME



bokelultra.de



ALG VfL ^{Bokel}

Sa 8. November 2025

09:00 Uhr - 15:00 Uhr 2040 m Rundkurs

Start & Ziel: Kindergarten, Lindenallee 34a, 24802 Bokel



14. 6 Bokeler - Stunden-Lauf



Sonntag | 16.11.2025 | 10⁰⁰ Uhr

Hühholz, Waldparkplatz



borener-sv.de

tsv-kappeln.de

37.



Lila-Eule- Crosslauf

in Kappeln

10:00 Uhr

Läufe Kinder & Jugend

(1.400 m / 2.400 m / 3.400 m)

10:45 Uhr

Lauf Mittelstrecke (5.400 m)

11:30 Uhr

Lauf Langstrecke (10.800 m)

Unsere Partner:



wichmann





1916 - 2016
**100 JAHRE
 SPORTVEREIN
 TSV KLAUSDORF**



40. Klausdorfer Nikolauslauf

„Das Laufereignis auf dem Ostufer der Kieler Förde“
am 07. Dezember 2025
 in Schwentidental, OT Klausdorf



Präsentiert vom TSV Klausdorf
 und den Stadtwerken Schwentidental

Letzter Wertungslauf des 31. Zippel's Kiel.Cup 2025

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

49. KIELER SILVESTER-LAUF

31.12.2025 | 13:00 Uhr



Das 32. Mal beim
 in Kiel-Ellerbek
 über 5,5 km



31. Dezember 2025 ★ ★ ★

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 Pönitz

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

2025

www.svg-poenitz.de



DIE GRÖSSTEN LÄUFE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN 2024

PLATZ (2023)	VERANSTALTUNG	FINISHER (2023)
1. (1.)	36. Kiel-Lauf	8.309 (7.278)
2. (2.)	17. Lauf zwischen den Meeren	7.120 (6.270)
3. (4.)	17. Stadtwerke Lübeck Marathon	4.823 (2.240)
4. (3.)	24. Itzehoer Störlauf	3.881 (3.403)
5. (6.)	6. Flensburg liebt dich Marathon	3.099 (1.935)
6. (5.)	34. Holstenküstenlauf	2.316 (1.995)
7. (9.)	38. Heider Abendstadtlauf	2.081 (1.338)
8. (7.)	15. Henstedt-Ulzburg läuft	1.936 (1.669)
9. (8.)	22. Elmshorner Stadtlauf	1.827 (1.487)
10. (10.)	18. Sparkassen-Ostseelauf Timmendorfer Strand	1.337 (1.046)
11. (11.)	18. Ostufer Fischhallen-Lauf	1.288 (1.012)
12. (12.)	19. Grömitzer Sun-Run	1.014 (841)
13. (-.)	Stadtwerke Flensburg-Lauf	938 (774)
14. (13.)	34. Kaltenkirchener Stadtlauf	893 (833)
15. (14.)	36. City-Lauf Lübeck	831 (833)

★★★ 40. Pönitzer Silvesterlauf ★★★



SHLV-SCHÜLER-CUP 2025

AUSSCHREIBUNG

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV) schreibt für das Jahr 2025 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 12.10.2024 wird die Umsetzung des Schulcups nur wirksam, wenn sich mindestens 10 Veranstaltungen im Jahr 2025 beteiligen.

Es gelten folgende Teilnahmevoraussetzungen und Modalitäten:

- Vom SHLV genehmigte stadionferne Veranstaltung.
- Die Ausschreibung beinhaltet eine Auswertung für die Teilnahme von Schulen.
- 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.
- Die Streckenlänge ist dabei frei wählbar. Staffelläufe sind möglich. Es gelten die Regeln der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO).
- 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).
- Die Veranstalter werden gebeten, Siegerehrungen für die Schulen durchzuführen.
- Der Wettbewerb läuft vom 01.01. bis 31.12.2025. Die Ehrung und die Preisübergabe an die Schulen und die Veranstalter erfolgt durch den SHLV Anfang 2026.
- Die Auswertung erfolgt durch den SHLV nach:
 - dem prozentualen Verhältnis der Finisherzahl der Schülerinnen und Schüler der Veranstaltung zur Gesamtschülerzahl der Schule (Grundlage sind Daten der Statistikamtes Nord).
 - der absoluten Finisherzahl der Schülerinnen und Schüler einer Schule bei der Veranstaltung.
- Es gewinnen jeweils fünf:
 - Schulen mit den höchsten Prozentsätzen
 - Schulen mit den höchsten absoluten Finisherzahlen
 - 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.
 - 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.
- 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

- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Schleswig-Holsteinscher Leichtathletik-Verband e.V.
Arbeitsgruppe Laufen

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 Stadtlauf
SH	Bokel	5 km / 10 km	Bokeler Windmühlenlauf
SH	Dreisdorf	5 km / 10 km / HM	Winterlaufserie Dreisdorf
SH	Eckernförde	5 km / 10 km	Stadtlauf Eckernförde
SH	Eckernförde	5 km / 10 km / 15 km / HM	Winterlaufserie Eckernförde
SH	Elmshorn	5 km / 10 km	Elmshorner Stadtlauf
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-Stadtlauf
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 Kammbarg
SH	Kaltenkirchen	5 km / 10 km	Kaltenkirchener Stadtlauf
SH	Kiel	HM	Kiel-Lauf
SH	Kiel	5 km / 10 km	Rund um den Holtener Leuchtturm
SH	Kiel	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 Stadtlauf
SH	Norderstedt	5 km / 10 km	Norderstedter Stadtlauf
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 Stadtlauf
SH	Sörup	5 km / 10 km / HM	Söruper Südseeelauf
SH	Steinbergkirche	5 km / 10 km	Scheersberger Spendenlauf
SH	Timmendorfer Strand	5 km / 10 km / HM	Ostseeelauf Timmendorfer Strand
SH	Viöl	5 km / 10 km	Viöler Straßenlauf
SH	Wilster	5 km / 10 km	Wilstermarschlauf

SHLV-BESTLEISTUNGEN 2024

5-KM-STRASSENLAUF

Weibliche Jugend W14	19:49	Fleischfresser, Ida	10	VfL Oldesloe	24.03. Bad Oldesloe
Weibliche Jugend W15	20:07	Niemann, Zoey	09	VfL Oldesloe	17.03. Timmendorfer Strand
Männliche Jugend M14	18:40	Lombardino, Gianluca	10	SC Rönnau 74	01.05. Kaltenkirchen
Männliche Jugend M15	18:56	Zindel, Paul	09	MTV Heide	07.06. Heide

10-KM-STRASSENLAUF

Frauen	34:04	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	03.03. Leverkusen
Männer	30:37	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	03.03. Leverkusen
WJ U18	39:32	Loors, Pia Feline	08	TSV Neustadt	26.07. Heiligenhafen
WJ U20	35:37	Budde, Adia	05	TSV Altenholz	24.03. Bad Oldesloe
MJ U18	37:41	Beyer, Linus	07	SC Rönnau 74	13.10. Berlin
MJ U20	33:41	Mayer, Felix	06	USC Kiel	12.05. Schleswig
Seniorinnen W30	34:04	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	03.03. Leverkusen
Seniorinnen W35	39:20	Lorenzen, Gyde	87	Borener SV	07.06. Heide
Seniorinnen W40	42:41	Schmidt, Sandra	84	USC Kiel	03.03. Leverkusen
Seniorinnen W45	38:47	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	26.07. Heiligenhafen
Seniorinnen W50	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03. Leverkusen
Seniorinnen W55	41:01	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	09.11. Trostberg
Seniorinnen W60	47:14	Kopanka, Beatrice	64	Spiridon-Club Bad Oldesloe	26.07. Heiligenhafen
Seniorinnen W65	47:37	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	28.04. Eckernförde
Seniorinnen W75	56:03	Seyd, Antje	49	Borener SV	01.09. Hamburg
Senioren M30	31:29	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	05.05. Niebüll
Senioren M35	33:55	Schwarzkopf, Dieter	87	Borener SV	07.01. Dreisdorf
Senioren M40	38:34	Cosmus, Jörg	83	Sportzentrum Arlewatt	23.06. Schwesing
Senioren M45	35:00	Muluve, Fredrick Paul	79	LBV Phönix Lübeck	20.10. Lübeck
Senioren M50	36:26	Kolmorgen, Marco	71	LG Neumünster	07.06. Heide
Senioren M55	32:45	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	14.06. Neumünster
Senioren M60	37:07	Prieske, Klaus	64	Spiridon-Club Bad Oldesloe	03.03. Leverkusen
Senioren M65	40:34	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	03.03. Leverkusen
Senioren M70	45:36	Domnick, Klaus	52	LG Neumünster	14.08. Bokel
Senioren M75	54:35	Philipp, Udo	46	ATSV Stockelsdorf	02.06. Ratekau
Senioren M80	1:00:37	Molero-Membrilla, José	41	Borener SV	17.03. Flensburg
Senioren M85	53:33	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	01.05. Kaltenkirchen

HALBMARATHON

Frauen	1:14:50	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	15.09. Hamburg
Männer	1:07:54	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	15.09. Hamburg
Seniorinnen W30	1:14:50	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	15.09. Hamburg
Seniorinnen W35	1:26:38	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	30.06. Hamburg
Seniorinnen W40	1:31:49	Wittfoht, Sandra	81	Möllner SV	24.03. Bad Oldesloe

Seniorinnen W45	1:26:50	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	04.08. Neustadt i.H.
Seniorinnen W50	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09. Hamburg
Seniorinnen W55	1:34:20	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	20.10. Amsterdam (NED)
Seniorinnen W60	1:38:59	Linke, Martina	62	Krummesser SV	17.03. Timmendorfer Strand
Seniorinnen W65	1:53:33	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	08.09. Kiel
Seniorinnen W75	3:18:41	Becker, Waldtraut	49	LG Albatros Kiel	08.09. Kiel
Senioren M30	1:09:59	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	28.04. Hamburg
Senioren M35	1:14:23	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC	15.09. Hamburg
Senioren M40	1:13:17	Michalak, Claudius	84	Borener SV	29.09. Odense (DEN)
Senioren M45	1:13:49	Muluve, Fredrick Paul	79	LBV Phönix Lübeck	15.09. Hamburg
Senioren M50	1:24:29	Schmitz, Volker	72	LG Elmshorn	01.09. Flensburg
Senioren M55	1:10:38	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	27.10. Dresden
Senioren M60	1:22:32	Prieske, Klaus	64	Spiridon-Club Bad Oldesloe	15.09. Hamburg
Senioren M65	1:30:23	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	17.03. Timmendorfer Strand
Senioren M70	1:40:36	Nagowizyn, Wladimir	53	Husumer SV	15.09. Hamburg
Senioren M75	2:05:06	Esser, Manfred	47	TuS Holtenau	08.09. Kiel
Senioren M80	2:20:08	Molero-Membrilla, José	41	Borener SV	04.05. Sörup
Senioren M85	1:57:50	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	17.03. Timmendorfer Strand

MARATHON

Frauen	2:44:54	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	14.04. Hannover
Männer	2:23:25	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	14.04. Hannover
Seniorinnen W30	2:44:54	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	14.04. Hannover
Seniorinnen W35	3:07:22	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	26.05. Husum
Seniorinnen W40	3:51:06	Stephan, Lisa	82	LTV Kiel-Ost	29.09. Berlin
Seniorinnen W45	3:02:05	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	05.05. Cuxhaven
Seniorinnen W50	3:33:52	Ribcke, Myriam	70	LTV Kiel-Ost	14.04. Hannover
Seniorinnen W55	3:44:24	Suttkus, Ulrike	67	LTV Kiel-Ost	14.04. Hannover
Seniorinnen W60	3:24:21	Linke, Martina	62	Krummesser SV	20.10. Lübeck
Seniorinnen W65	4:00:07	Rohwer, Anke	58	Ostroher SC	28.04. Hamburg
Senioren M30	2:37:47	Köhn, Silas	93	USC Kiel	29.09. Berlin
Senioren M35	2:52:24	Reuter, Benjamin	87	LAC Kronshagen	01.09. Flensburg
Senioren M40	2:55:30	Buse, Sven	80	Ratzeburger SV	27.10. Frankfurt a.M.
Senioren M45	2:44:11	Tomann-Eickhoff, Daniel	79	LBV Phönix Lübeck	28.04. Hamburg
Senioren M50	2:48:28	Kolmorgen, Marco	71	LG Neumünster	05.05. Kopenhagen (DEN)
Senioren M55	2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06. Salzkotten
Senioren M60	3:05:02	Lorenzen, Bernd	62	Borener SV	29.09. Odense (DEN)
Senioren M65	3:32:02	Massny, Peter	55	TSV Neustadt	26.05. Husum
Senioren M70	3:38:21	Nagowizyn, Wladimir	53	Husumer SV	14.04. Hannover
Senioren M80	5:25:30	Molero-Membrilla, José	41	Borener SV	26.05. Husum

100-KM-STRASSENLAUF

Frauen	10:23:15	Andres, Sabine	79	Borener SV	13.04. Viborg (DEN)
Männer	16:19:20	Themm, Thorsten	72	VfL Bokel	21.07. Bottrop

SHLV-BESTENLISTE 2024 – DIE TOP 10 AUF DER STRASSE

10-KM-STRASSENLAUF FRAUEN

Zeit	Athlet:in	Jhg.	Verein	Datum	Ort
34:04	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	03.03.	Leverkusen
35:37	Budde, Adia	05	TSV Altenholz	24.03.	Bad Oldesloe
35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.	Leverkusen
35:54	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	27.07.	Berlin
36:03	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	17.03.	Flensburg
36:33	Adler, Nicole	92	LAC Kronshagen	27.07.	Berlin
36:35	Wulf, Fenna	05	LAC Kronshagen	03.03.	Leverkusen
36:51	Adler, Christin	92	LAC Kronshagen	27.07.	Berlin
37:19	Jürgens, Lavinia	95	Running Athlete Lübeck	05.05	Bamberg
37:28	Froehlich, Fenna	97	LAC Lübeck	13.07.	Glückstadt

10-KM-STRASSENLAUF MÄNNER

30:37	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	03.03.	Leverkusen
31:01	Rechenberg, Robbin	00	SC Itzehoe	13.10.	Berlin
31:08	Edzards, Hauke	95	LAC Kronshagen	27.07.	Berlin
31:29	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	05.05.	Niebüll
32:45	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	14.06.	Neumünster
32:54	von Soosten, Yannick	96	TSV Brunsbüttel	03.05.	Manchester (GBR)
33:38	Bostelmann-Arp, Jan-Eric	90	SC Rönau 74	12.05.	Schleswig
33:39	Hintze, Patrick	04	SC Itzehoe	14.04.	Hannover
33:41	Mayer, Felix	06	USC Kiel	12.05.	Schleswig
33:55	Schwarzkopf, Dieter	87	Borener SV	07.01.	Drelsdorf

HALBMARATHON FRAUEN

1:14:50	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	15.09.	Hamburg
1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.	Hamburg
1:17:54	Adler, Christin	92	LAC Kronshagen	17.03.	Frankfurt a.M.
1:18:00	Adler, Nicole	92	LAC Kronshagen	17.03.	Frankfurt a.M.
1:18:59	Froehlich, Fenna	97	LAC Lübeck	15.09.	Hamburg
1:21:31	Jendryschik, Jenny	98	LG Flensburg	15.09.	Hamburg
1:21:33	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	06.10.	Salzburg (AUT)
1:25:21	Wellbrock, Nele	00	LAC Kronshagen	07.04.	Berlin
1:26:38	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	30.06.	Hamburg
1:26:50	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	04.08.	Neustadt i.H.

HALBMARATHON MÄNNER

Zeit	Athlet:in	Jhg.	Verein	Datum	Ort
1:07:54	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	15.09.	Hamburg
1:09:17	Schwalb, Lars Christian	97	LAC Kronshagen	30.06.	Hamburg
1:09:59	Timme, Hauke	90	TSV Fahrdorf	28.04.	Hamburg
1:10:14	von Soosten, Yannick	96	TSV Brunsbüttel	11.02.	Barcelona (ESP)
1:10:38	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	27.10.	Dresden
1:13:13	Makoschey, Johan	03	SC Itzehoe	15.09.	Hamburg
1:13:49	Muluve, Fredrick Paul	79	LBV Phönix Lübeck	15.09.	Hamburg
1:14:23	Mehlfeld, Dennis	87	Lübecker SC	15.09.	Hamburg
1:15:15	Mayer, Felix	06	USC Kiel	20.10.	Lübeck
1:15:20	Klähn, Tobias	99	SC Itzehoe	17.03.	Frankfurt a. M.

MARATHON FRAUEN

2:44:54	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	14.04.	Hannover
2:45:00	Adler, Nicole	92	LAC Kronshagen	14.04.	Hannover
2:45:57	Adler, Christin	92	LAC Kronshagen	27.10.	Frankfurt a.M.
2:50:42	Jürgens, Lavinia	95	Running Athlete Lübeck	29.09.	Berlin
2:54:08	Timm, Svea	01	LAC Kronshagen	20.10.	Lübeck
3:02:05	Herrmann, Petra	78	Lübecker Marathon	05.05.	Cuxhaven
3:07:22	Sticher, Claudia	86	LG Elmshorn	26.05.	Husum
3:19:07	Hermer, Anna-Catherine	94	LG Elmshorn	27.10.	Frankfurt a.M.
3:19:10	Dörscher, Christine	75	LTV Kiel-Ost	13.10.	Bukarest (ROU)
3:24:21	Linke, Martina	62	Krummesser SV	20.10.	Lübeck

MARATHON MÄNNER

2:23:25	Müller, Simon	96	Tri-Sport Lübeck	14.04.	Hannover
2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.	Salzkotten
2:37:47	Köhn, Silas	93	USC Kiel	29.09.	Berlin
2:44:11	Tomann-Eickhoff, Daniel	79	LBV Phönix-Lübeck	28.04.	Hamburg
2:44:25	Klähn, Tobias	99	SC Itzehoe	28.04.	Hamburg
2:48:21	Ingwersen, Jan-Hendrik	92	MTV Heide	28.04.	Hamburg
2:48:28	Kolmorgen, Marco	71	LG Neumünster	05.05.	Kopenhagen (DEN)
2:52:24	Meier, Marcel	97	LAC Lübeck	28.04.	Hamburg
2:52:24	Reuter, Benjamin	87	LAC Kronshagen	01.09.	Flensburg
2:55:30	Buse, Sven	80	Ratzeburger SV	27.10.	Frankfurt a.M.

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. Somit ist die Beantragung frühzeitig vor dem Wettkampf vorzunehmen. 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 Streckenvermessungsprotokoll 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-STRASSENLAUF

Weibliche Jugend W14	18:06	Rehberg, Maya	94	SC Rönkau 74	12.10.2008
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-STRASSENLAUF

Frauen	33:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	30.07.2022
Männer	29:04	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	21.04.2013
WJ U18	35:50	Rehberg, Maya	94	SC Rönkau 74	09.04.2011
WJ U20	34:56	Gehring, Anna	96	SC Itzehoe	11.10.2015
MJ U18	33:05	Nygaard Priester, Lasse	95	SV Henstedt-Ulzburg	11.09.2011
MJ U20	31:48	Kohn, Tade	99	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	02.09.2018
Seniorinnen W30	33:34	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	30.07.2022
Seniorinnen W35	35:34	Paysen, Karen	73	TSV Langenhorn	05.04.2009
Seniorinnen W40	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
Seniorinnen W45	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
Seniorinnen W50	35:41	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	03.03.2024
Seniorinnen W55	41:01	Behrend, Birgit	69	Kieler TB	09.11.2024
Seniorinnen W60	42:27	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	01.05.1997
Seniorinnen W65	46:16	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	30.04.2023
Seniorinnen W70	48:41	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	01.05.2003
Seniorinnen W75	55:19	Klaus, Hannelore	43	TuS H/M Kiel	20.01.2019
Seniorinnen W80	66:43	Eickhorst, Kati	32	Lübecker TS	06.10.2013
Senioren M30	29:19	Green, André	73	LG Wedel/Pinneberg	25.04.2005
Senioren M35	30:08	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	15.09.2019
Senioren M40	31:37	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	07.05.2023
Senioren M45	32:16	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	07.01.2018
Senioren M50	32:16	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	07.01.2018
Senioren M55	32:22 (DBL)	Molero-Membrilla, José	41	Spiridon Schleswig	03.09.2023
Senioren M60	36:37	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	20.04.1997
Senioren M65	37:45	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	09.04.2000
Senioren M70	41:20	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	14.09.2008
Senioren M75	45:21	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	07.06.2015
Senioren M80	46:35	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	27.03.2019
Senioren 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	1:15:15	Mayer, Felix	06	USC Kiel	20.10.2024
Seniorinnen W30	1:15:28	Kümpers, Julia	92	LAC Kronshagen	25.09.2022
Seniorinnen W35	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
Seniorinnen W40	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
Seniorinnen W45	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
Seniorinnen W50	1:16:31	Morchner, Sandra	71	SV Enge-Sande	15.09.2024
Seniorinnen W55	1:29:19	Linke, Martina	62	Krummesser SV	30.09.2018
Seniorinnen W60	1:35:16	Linke, Martina	62	Krummesser SV	23.10.2022
Seniorinnen W65	1:45:13	Reich-Dultz, Anne	55	LG Albatros Kiel	10.09.2023
Seniorinnen W70	1:51:00	Wulf, Christa	36	Kaltenkirchener TS	18.04.2004
Seniorinnen W75	2:07:01	Klaus, Hannelore	43	Borener SV	30.09.2018
Senioren M30	1:04:16	Uliczka, Steffen	84	SG TSV Kronshagen/Kieler TB	29.03.2015
Senioren M35	1:05:32	Dethlefs, Pascal	83	TSV Glücksburg 09	22.09.2019
Senioren M40	1:08:21	Murk, Manfred	54	LAV Husum	30.04.1995

Senioren M45	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
Senioren M50	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
Senioren M55	1:11:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	21.04.2024
Senioren M60	1:19:05	Richter, Benjamin	33	LG Albatros Kiel	04.04.1993
Senioren M65	1:25:46	Peter, Massny	55	TSV Neustadt	17.10.2021
Senioren M70	1:30:28	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	12.10.2008
Senioren M75	1:38:47	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	12.04.2015
Senioren M80	1:44:05	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	17.10.2021
Senioren 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
Seniorinnen W30	2:36:48	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	24.04.1988
Seniorinnen W35	2:45:11	Knudsen, Dagmar	56	LAV Husum	23.10.1994
Seniorinnen W40	2:50:56	Hauke, Charlotte	39	LG Kiel	23.10.1983
Seniorinnen W45	2:53:22	Hauke, Charlotte	39	LAC Neumünster	13.05.1984
Seniorinnen W50	3:11:10	Schütt, Inge	30	Möllner SV	25.05.1986
Seniorinnen W55	3:11:10	Schütt, Inge	30	Möllner SV	25.05.1986
Seniorinnen W60	3:14:56	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	28.09.1997
Seniorinnen W65	3:36:53	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	27.04.2003
Seniorinnen W70	3:36:53	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	27.04.2003
Seniorinnen W75	4:28:10	Wulf, Christa	33	Kaltenkirchener TS	17.02.2008
Senioren M30	2:11:54	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	06.01.1985
Senioren M35	2:11:54	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	06.01.1985
Senioren M40	2:19:03	Krüger, Wolfgang	47	Lübeck 1876	26.04.1987
Senioren M45	2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
Senioren M50	2:29:14	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
Senioren M55	2:29:14 (DBL)	Molero-Eichwein, Miguel	68	Spiridon Schleswig	02.06.2024
Senioren M60	2:50:29	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	19.04.1998
Senioren M65	3:02:48	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	28.09.2003
Senioren M70	3:14:24	Holst, Friedrich	38	SV Rugenbergen	28.09.2008
Senioren M75	3:35:56	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	04.05.2014
Senioren M80	3:41:09	Kramer, Fokke	38	Bosauer SV	29.04.2018
Senioren 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
Seniorinnen W30	8:36:00	Schiweck, Ursula	55	LAV Husum	24.09.1994
Seniorinnen W35	8:36:00	Schiweck, Ursula	55	LAV Husum	24.09.1994
Seniorinnen W40	8:40:40	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	18.09.1999
Seniorinnen W45	8:40:40	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	18.09.1999
Seniorinnen W50	8:43:38	Hauke, Charlotte	39	LG Albatros Kiel	26.10.1991
Seniorinnen W55	8:59:03	Hauke, Charlotte	39	LG Albatros Kiel	24.09.1994
Seniorinnen W60	10:15:41	Brandts, Ingeborg	53	MTV Leck	10.05.2014
Senioren M30	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
Senioren M35	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
Senioren M40	6:48:53	Murk, Manfred	54	LAV Husum	21.06.1997
Senioren M45	7:51:16	Murk, Manfred	54	LAV Husum	18.09.1999
Senioren M50	7:51:26	Joten, Thore	35	Möllner SV	31.10.1987
Senioren M55	8:15:19	Gröpper, Peter	35	Suchsdorfer SV	28.04.1990
Senioren M60	8:57:43	Schippels, Alfred	35	SV Friedrichsort	30.09.2000
Senioren M65	8:57:43	Schippels, Alfred	35	SV Friedrichsort	30.09.2000
Senioren M70	10:27:27	Schippels, Alfred	35	TuS Holtenu	24.03.2007

*DBL = Deutsche Bestleistung, *ER = Europarekord

ZULÄSSIGE STRECKENLÄNGEN UND KLASSEN 2025

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

KLASSEN & JAHRGÄNGE	STRASSENLAUF	CROSSLAUF	BERGLAUF
Männer Jahrgänge 2005 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Frauen Jahrgänge 2005 und älter	100 km / 24 Stunden		beliebig
Junioren U23 Jahrgänge 2003 bis 2005	100 km / 24 Stunden		beliebig
Juniorinnen U23 Jahrgänge 2003 bis 2005	100 km / 24 Stunden		beliebig
Senioren (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
M30: Jahrgänge 1991-1995++M35: 1986-1990++M40: 1981-1985++M45: 1976-1980++M50: 1971-1975++ M55: 1966-1970++M60: 1961-1965++M65: 1956-1960++M70: 1951-1955++M75: 1946-1950++M80: 1945 und älter			
Seniorinnen (alle Klassen)	100 km / 24 Stunden		beliebig
W30: Jahrgänge 1991-1995++W35: 1986-1990++W40: 1981-1985++W45: 1976-1980++W50: 1971-1975++ W55: 1966-1970++W60: 1961-1965++W65: 1956-1960++W70: 1951-1955++W75: 1946-1950++W80: 1945 und älter			
Männliche Jugend U20 Jahrgänge 2006/2007	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U20 Jahrgänge 2006/2007	Marathon	bis 10 km	bis 15 km
Männliche Jugend U18 Jahrgänge 2008/2009	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Weibliche Jugend U18 Jahrgänge 2008/2009	25 km	bis 8 km	bis 15 km
Männliche Jugend U16 M15: Jahrgang 2010++M14: Jahrgang 2011	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Weibliche Jugend U16 W15: Jahrgang 2010++W14: Jahrgang 2011	bis 10 km	bis 5 km	bis 10 km
Männliche Jugend U14* M13: Jahrgang 2012++M12: Jahrgang 2013	bis 7,5 km	bis 4 km	
Weibliche Jugend U14* W13: Jahrgang 2012++W12: Jahrgang 2013	bis 7,5 km	bis 4 km	
Männliche Kinder U12* M11: Jahrgang 2014++M10: Jahrgang 2015	bis 5 km	bis 2,5 km	
Weibliche Kinder U12* W11: Jahrgang 2014++W10: Jahrgang 2015	bis 5 km	bis 2,5 km	
Männliche Kinder U10* M9: Jahrgang 2016++M8: Jahrgang 2017	bis 3 km	bis 2 km	
Weibliche Kinder U10* W9: Jahrgang 2016++W8: Jahrgang 2017	bis 3 km	bis 2 km	
Männliche Kinder U8* Jahrgang 2018 und jünger	bis 2 km	bis 1 km	
Weibliche Kinder U8* Jahrgang 2018 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 Sytt



ZIPPEL'S Lübeck



ZIPPEL'S Flensburg



WIE VIEL LITER VERBRAUCHST DU AUF 10KM?

hella wünscht allen Läuferinnen und Läufern
eine erfrischende Saison.

