



Saarländischer
Leichtathletik Bund



Frauenrennen bei den Deutschen 10km - Straßenlaufmeisterschaften
am 18.09.2022 in Saarbrücken
© Uwe Glaub

2023

29. Laufsportkalender

www.SLB-Saarland.com



Wir sind aktiv

FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Werden auch Sie aktiv! Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren Präventionsangeboten für Versicherte, Schulen, Kitas und Kommunen.

Jetzt informieren und profitieren:
www.ikk-lifeaktiv.de



Nutzen Sie unsere kostenfreien Seminare und Vorträge. Einfach QR-Code scannen und anmelden.



LIFEAKTIV
Gesund leben

Europaallee 3–4
66113 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-1000

Allgemeine Informationen zu den Veranstaltungen



Das sollten Sie wissen:

Alle hierin aufgeführten Veranstaltungen sind „genehmigte DLV-Laufveranstaltungen“, sie tragen eine der nachstehend abgebildeten Logos. Zum Sammelbegriff „DLV-Laufveranstaltungen“ gehören auch das Volkswandern, Volksgehen, Jogging und Traben sowie Walking und Nordic-Walking. Unsere Veranstaltungen sind offen für Jedermann. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn wir darauf hinweisen, dass wir keine Gewähr dafür übernehmen können, ob alle in diesem Laufkalender abgedruckten Veranstaltungen auch tatsächlich stattfinden. Für Detailinformationen wenden Sie sich bitte an die lokalen Veranstalter.

Wichtiger Hinweis: Alle Veranstaltungen ohne offizielle Genehmigung sind „wilde“ Volksläufe ohne Versicherungsschutz über den Rahmenvertrag des SLB mit der Sportversicherung ARAG. Der SLB ist als Fachverband Mitglied im Landessportverband. Veranstalter, welche sowohl beim LSVS als auch beim SLB Mitglied sind, fallen unter diesen Rahmenvertrag.

Trailrun

Der Trailrun wird in der Regel auf unbefestigten Wegen ausgetragen. Die Streckenlängen gehen bis zu Ultradistanzen. Beliebteste Untergründe sind hier Singletrails, Geröllpfade, Wälder, Wiesen oder Sand.

Nicht offiziell vermessene Laufveranstaltungen

Bei den reinen Laufveranstaltungen (nicht offiziell vermessene Laufveranstaltungen) werden im Gegensatz zu den Spaßläufen die Zeiten der einzelnen Teilnehmer/innen ermittelt. Die Läufe selbst werden unter anderem auf Waldwegen, Spazierwegen, Straßen, Parkanlagen oder aus einer Kombination der verschiedenen Beläge ausgetragen. Die Streckenlängen bewegen sich hier in der Regel zwischen 5 Kilometern und der Marathondistanz von 42,195 Kilometern.

Offizielle vermessene Laufveranstaltungen

Offiziell vermessene Laufveranstaltungen unterscheiden sich in dem Sinne von nicht offiziell vermessenen Laufveranstaltungen dadurch, dass sie Bestenlisten-fähig sind. Dies bedeutet, wenn ein Teilnehmer/in für einen Mitgliedsverein des SLB startet, wird seine erzielte Zeit für die saarländische Bestenliste gewertet. Vereinslose Läufer/innen können an diesen Läufen ebenfalls teilnehmen, werden jedoch nur in der Veranstalter- Ergebnisliste gewertet.

Crosslauf

Überwiegend im Frühjahr werden Cross- bzw. Querfeldeinläufe ausgetragen. Diese koordinativ anspruchsvolle Wettkampfform findet in der Regel auf profiliertem Gelände statt. Im Idealfall wird über Wiesen gelaufen, alternativ auch durch Waldstücke. Natürliche Hindernisse wie Wurzeln, Steine oder ähnliches werden ebenfalls in den Lauf eingebaut. Die Rundstrecken von Crossläufen haben eine Distanz von 1750 bis 2000 Meter und werden bei der Langstrecke bis zu 5 Mal gelaufen.

Berglauf

Die Definition für Bergläufe ist seit wenigen Jahren durch den DLV festgelegt. Durch die Topographie im Saarland kann seit dieser Festlegung kein offizieller Berglauf mehr veranstaltet werden. Trotzdem bieten die Veranstalter weiterhin ihre Laufveranstaltungen als Bergläufe an. Diese haben zum Teil Bergauf- und Bergabpassagen im Programm.

Hindernislauf


Die Hindernisläufe im aktuellen Kalender unterscheiden sich massiv von den Hindernisläufen der Leichtathletik. Sie werden oft auf stillgelegten Militärgeländen oder ähnlichem Untergrund veranstaltet. Die Herausforderung hierbei besteht im Überwinden von verschiedensten Hindernissen wie Wänden, Bunkern oder das Durchtauchen von Schlammlöchern, etc.


Freundschaftsläufe

Nach den DLV – Richtlinien zum Aufbau der Lauffreize werden auch die Freundschaftsläufe veranstaltet. Das heißt, es gibt keine Zeitnahme. Außerdem wird in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen. Diese Gruppen laufen verschiedene Distanzen zwischen 6 und 12 Kilometern (ggf. auch längere Distanzen). Eine große Anzahl an Freundschaftsläufen gibt es in dieser Form nur im Saarland.

Sonstige Läufe

In den letzten Jahren haben sich im Saarland noch weitere Formen von Laufveranstaltungen entwickelt. Teilweise als Benefizlauf oder auch als eine Art Freundschaftslauf. Diese Veranstaltungen unterscheiden sich aber z.B. durch Rundenlaufen im Park und längere Laufzeiten vom klassischen Freundschaftslauf.

 Walking und/oder Nordic Walking werden angeboten

 Meisterschaften, z. B. Saarland-, Deutsche-, u.s.w.



 Strecke ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet

IMPRESSUM

Redaktion und Verteilung:

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V. | Hermann-Neuberger-Sportschule 7 | 66123 Saarbrücken
E-Mail: info@slb-saarland.de | Telefon: 0681-3879-273
Stv. SLB-Präsident Raphael Schäfer

Satz: Hawner Design | **Auflage:** 5 000 Stück | **Erscheinung:** jährlich

Samstag	32. Mitlosheimer Silvesterlauf
07. Januar	Spielvereinigung Mitlosheim e.V. ✉ Hermann Hoff, Langenwäldchen 23, 66679 Losheim am See ☎ 06872-4587 E-Mail: hoff.hermann@t-online.de Webseite: www.spvgg-mitlosheim.de 66679 Mitlosheim Startzeit: 13:30h Schülerlauf 2,8 km, Hauptlauf 7,3 km 
Sonntag	15. Kaltenstein Crosslauf
22. Januar	LTF Theeltal ✉ Ruth Lauerermann, Geranienweg 8, 66822 Lebach ☎ 0157 82453278 E-Mail: r.lauerm@gmx.de Webseite: www.ltf-theeltal.de 66822 Lebach Startzeit: 11:00h 1.800m - 10.000m 
Sonntag	14. Ferraro Gutsweiherlauf
05. März	VfA Neunkirchen ✉ Harry Hemmer, Wiebelskircher Str. 12, 66587 Schiffweiler ☎ 06821-6306050 E-Mail: info@vfa-neunkirchen.de Webseite: www.vfa-neunkirchen.de 66538 Neunkirchen Startzeit: 10:00h 2 km, 5 km und 10 km 
Samstag	IKK Run Up, 19. Freundschaftslauf TV Rußhütte
18. März	TV Rußhütte ✉ Jürgen Ackermann, Ürziger Weg 14, 66113 Saarbrücken ☎ 0681-73814 E-Mail: juergenackermann1@gmx.de 66113 Saarbrücken Startzeit: 15:00h Gruppenläufe von 6 bis 10 km 

Sonntag	17. GO! Halbmarathon
<h1 style="color: #4a86e8;">19.</h1> <p>März</p>	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ☒ Bernd Coen, Deutschmühltal 19, 66117 Saarbrücken ☎ 0681-93613324 E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de Webseite: saar05-leichtathletik.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 09:00h Halbmarathon</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Samstag/ Sonntag	SLB-Laufabzeichenaktion
<h1 style="color: #4a86e8;">25./26.</h1> <p>März</p>	<p>Saarländischer Leichtathletik-Bund ☒ Jürgen Ackermann, Ürziger Weg 14, 66113 Saarbrücken ☎ 0681-73814 E-Mail: juergenackermann1@gmx.de Webseite: www.slb-saarland.com saarlandweit Laufabzeichenaktion unter Beteiligung möglichst vieler SLB Mitgliedsvereine</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Samstag	5. Lauftrefferöffnung der LAG Saarbrücken
<h1 style="color: #4a86e8;">01.</h1> <p>April</p>	<p>LAG Saarbrücken ☒ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert ☎ 0173-3090001 E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de Webseite: www.lag-saarbruecken.de 66123 Saarbrücken Startzeit: 15:00h Gruppenläufe von 6 bis 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Samstag	100 Jahre TV Rehlingen Jubiläumslauf
<h1 style="color: #4a86e8;">01.</h1> <p>April</p>	<p>TV Rehlingen ☒ Lydia Rock, Nikolausstr. 5, 66780 Rehlingen-Siersburg ☎ 06835 4194 E-Mail: lydia.rock@web.de Webseite: www.tvrehlingen.de 66780 Rehlingen Startzeit: 15:00h 7-9 km Laufen, 5 km Walking, 4 km Wandern</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Samstag	6. Hartfüßlers Halden Inferno
<h1 style="color: #4a86e8;">15.</h1> <p>April</p>	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: info@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuessler.de/hhi 66806 Ensdorf Startzeit: 20:00h 10 Stundenlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Sonntag	23. Zwei-Seen-Panoramalauf
<h1 style="color: #4a86e8;">16.</h1> <p>April</p>	<p>VfR Alemania 1921 Otzenhausen ☒ Markus Hoffmann, Zum Dollberg 13, 66620 Otzenhausen ☎ 0157 35492566 E-Mail: markus.hoffmann.cp@gmx.de Webseite: www.zwei-seenlauf.de 66620 Otzenhausen Startzeit: 09:30h 12 + 18 km Walking, 18 + 32 km Lauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Sonntag	10. Garten Reden Haldenlaufevent
<h1 style="color: red;">23.</h1> <p>April</p>	<p>TG Landsweiler-Reden ☒ Gerd Kirsch, ZKapellenstr., 66589 Merchweiler ☎ 0179 5978646 E-Mail: GerdKirsch@gmx.de</p> <p>66578 Landsweiler-Reden Startzeit: 08:00h 5 km, 10 km, 10 km Berglauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	2. Sankt Ingberter Frühlingslauf
<h1 style="color: red;">28.</h1> <p>April</p>	<p>DJK SG St. Ingbert ☒ Thomas Gleßner, Kirchengasse 11-13, 66386 Sankt Ingbert ☎ 0157 74478495 E-Mail: djk-sg-igb@t-online.de Webseite: www.djk-sg-igb.de 66386 Sankt Ingbert Startzeit: 16:00h 9 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Montag	Bärenfels Mai Trail
<h1 style="color: red;">01.</h1> <p>Mai</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrück ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrück Startzeit: 09:00h 55, 42, 21 und 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	1. Gladiator 24-h Trail Run
<h1 style="color: red;">06.</h1> <p>Mai</p>	<p>Athletic Perl ☒ Markus Krempchen, Zur Großwies 20, 66693 Mettlach ☎ 0171 9749816 E-Mail: trailducks@yahoo.de Webseite: www.gladiatorrace.de 66706 Perl Startzeit: 12:00h 6, 12 und 24 Stundenlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	15. Globus Marathon Sankt Wendel
<h1 style="color: red;">07.</h1> <p>Mai</p>	<p>LTF Marpingen ☒ Hans Rauber, Schloßstr. 7, 66606 Sankt Wendel ☎ 06851-809-1010 E-Mail: HRAuber@Sankt-Wendel.de Webseite: www.sankt-wendel.de/sport-freizeit/globus-marathon 66606 Sankt Wendel Startzeit: 09:15h 10 km, Halbmarathon, Marathon</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Donnerstag	Saar Mobil Firmenlauf Homburg
<h1 style="color: red;">11.</h1> <p>Mai</p>	<p>n plus Sport GmbH ☒ Ralf Niedermeier, Großherzog-Friedrich-Str. 100, 66121 Saarbrücken ☎ 0681-968538-0 E-Mail: firmenlauf-homburg@nplussport.de Webseite: www.firmenlauf-homburg.de 66424 Homburg Startzeit: 18:00h</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>



Deutsch-Französischer Straßenlauf, SLB-Halbmarathonmeisterschaft am 20. März 2022
© Lütwin Jungmann



FIRMEN LAUF	HOMBURG	The logo for Homburg, featuring a stylized figure standing on a pedestal with a crown, above a bridge-like structure.
	2023	

WWW.FIRMENLAUF-HOMBURG.DE

DO. 11. MAI | 18 UHR



FIRMEN LAUF ⁺	SAARBRÜCKEN	The logo for Saarbrücken, featuring a stylized figure standing on a pedestal with a crown, above a bridge-like structure.
	2023	

WWW.FIRMENLAUF-SB.DE

FR. 16. JUNI | 18 UHR

Samstag	2. Viki Peaks
<h1>13.</h1> Mai	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: hendrik@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslerer.de/viki-peaks 66346 Püttlingen Startzeit: 17:00h Lauf 5km</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Sonntag	5. saarBRÜCKENlauf
<h1>14.</h1> Mai	<p>LAG Saarbrücken ✉ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert ☎ 0173-3090001 E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de Webseite: www.saarbrueckenlauf.de 66123 Saarbrücken Startzeit: 10:00h 10 km mit 7 Brücken oder 20 km mit 14 Brücken</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	20. Saarbrücker Frauenlauf
<h1>20.</h1> Mai	<p>Landeshauptstadt Saarbrücken ✉ Ingeborg Guldner, Rathaus Sankt Johann, 66111 Saarbrücken ☎ 0681-905-1649 E-Mail: frauenbuero@saarbruecken.de Webseite: www.saarbruecker.frauenlauf.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 15:00h 4,5 km + 10 km</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Sonntag	35. Sparkassen Citylauf Saarbrücken
<h1>21.</h1> Mai	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ✉ Bernd Coen, Deutschmühlthal 19, 66117 Saarbrücken ☎ 0681-93613324 E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de Webseite: saar05-leichtathletik.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 09:40h 2 km Jugendlauf, 10 km Hauptlauf</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	4. Halden-Mohikaner
<h1>27.</h1> Mai	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: info@hartfuesslertrail.de 66287 Göttelborn Startzeit: 09:50h Last One Standing, 6,25 km</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	15. Illinger Citylauf
<h1>03.</h1> Juni	<p>LLG Wustweiler ✉ Heinz Schuh, Industriestr. 14a, 66557 Illingen ☎ 0163 4294094 E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/illinger-city-lauf/ 66557 Illingen Startzeit: 14:30h Bambini-, Schüler, Gesundheits- und Hauptlauf</p> <p><input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Freitag	30. Freundschaftslauf LTF Selbach
<h1 style="margin: 0;">09.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>LTF Selbach ✉ Gabi Hauptenthal, Blumenstr. 32, 66625 Nohfelden ☎ 06875-1610 E-Mail: gabihauptenthal@gmail.com</p> <p>66625 Selbach Startzeit: 19:00h Gruppenlauf 6 - 10 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	Stadtlauf
<h1 style="margin: 0;">09.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>Stadt Wadern ✉ Joachim Salina, In den langen Feldern 6, 66687 Wadern ☎ 06871 8270 E-Mail: joachim.salina@gmx.de</p> <p>66687 Wadern Startzeit: 17:00h 10 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	Bärenfels Nahesteig Marathon 2023
<h1 style="margin: 0; color: red;">11.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>Bärenfels Team ✉ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke Startzeit: 07:00h Marathon und 21 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	3. Itzenplitzer Pingelauflauf
<h1 style="margin: 0; color: red;">11.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>DJK Bildstock 1922 e.V. ✉ Florian Kern, Lenaustr. 13, 66299 Friedrichsthal ☎ 01577 5988361 E-Mail: veranstaltungen@djkbildstock.de Webseite: djkbildstock.de/pingelauflauf 66299 Friedrichsthal Startzeit: 09:00h 6 km, 12 km, Halbmarathon, 32 km, Marathon</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	dm Firmenlauf Saarbrücken
<h1 style="margin: 0;">16.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>n plus Sport GmbH ✉ Ralf Niedermeier, Großherzog-Friedrich-Str. 100, 66121 Saarbrücken ☎ 0681-968538-0 E-Mail: firmenlauf-sb@nplussport.de Webseite: www.firmenlauf-sb.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 18:00h</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	33. Sonnwendlauf
<h1 style="margin: 0; color: red;">18.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>LTF Köllertal ✉ Armin Jakob, Lummerschieder Str. 6, 66265 Heusweiler ☎ 06806-82006 E-Mail: armin.jakob@ltf-koellertal.de Webseite: www.ltf-koellertal.de 66333 Völklingen Startzeit: 09:00h 5 km + 10 Meilen</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	38. IvoBank Stadtlauf des TV Lebach
<h1 style="margin: 0;">23.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>TV Lebach ☒ Udo Schwinn, Friedensstr. 37, 66822 Lebach ☎ 06881-4982 E-Mail: laufen@tv-lebach.de Webseite: www.tv-lebach.de/laufen/levobank-stadtlauf.html 66822 Lebach Startzeit: 17:00h 2 km Schüler, 5 km, 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	3. Losheimer Trailfest
<h1 style="margin: 0;">23.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: trailfest@hartfuesslertrail.de</p> <p>66679 Losheim am See Startzeit: 18:00h Läufe über 11, 45, 65 und 23 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	9. Freundschaftslauf LT Rennschnecke Dudweiler
<h1 style="margin: 0;">24.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>LT Rennschnecke Dudweiler ☒ Tanja Zubiller, Gehlenbergstr. 45, 66125 Saarbrücken ☎ 06897-728287 E-Mail: t.zubiller@gmail.com Webseite: rennschnecke-dudweiler.de 66125 Saarbrücken Startzeit: 16:00h Gruppenlauf 6 - 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	36. Freundschaftslauf am Bergmannskreuz
<h1 style="margin: 0;">01.</h1> <p style="margin: 0;">Juli</p>	<p>LTF Marpingen ☒ Karl Heinz Wagner, Berschweilerstr. 75, 66646 Marpingen ☎ 06853-502811 E-Mail: thorstenmayer1980@gmx.de Webseite: ltf.de 66646 Marpingen Startzeit: 15:00h eine Stunde Laufen, Walken, Wandern, Nordic-Walking</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	Wolfstrail
<h1 style="margin: 0; color: red;">02.</h1> <p style="margin: 0;">Juli</p>	<p>LV Merzig ☒ Karl-Heinz Schneider, von-Boch-Str. 72, 66663 Merzig ☎ 0171 2374334 E-Mail: khs-merzig@gmx.de Webseite: lv-merzig.de 66663 Merzig Startzeit: 10:00h Kurztrail 14 km und Langtrail 24 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	Bärenfels 80 km Nahestetrail
<h1 style="margin: 0; color: red;">02.</h1> <p style="margin: 0;">Juli</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke Startzeit: 06:00h 80 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	Saarland Mittelpunktlauf
<h1>07.</h1> <p>Juli</p>	<p>SV Habach ☒ Benedikt Thiel, Am Michelswald 7, 66571 Eppelborn ☎ 0177 4086434 E-Mail: geschaeftsfuehrer@sv-habach.de Webseite: sv-habach.de 66571 Eppelborn Startzeit: 18:00h 5 km</p> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Sonntag	9. Höcherbergtrail
<h1>16.</h1> <p>Juli</p>	<p>VfR Frankenholz e.V. ☒ Michael Helfen, Am Dorfbrunnen 2, 66450 Bexbach ☎ 0170 5789554 E-Mail: michael.helfen@kabelmail.de Webseite: www.vfr-frankenholz.de/cms/verein.php 66450 Bexbach Startzeit: 09:30h 2 km Jugendlauf, 10 km Hauptlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Sonntag	Bärenfels Sommer Trail
<h1>23.</h1> <p>Juli</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke Startzeit: 06:00h 66, 42, 21 und 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL <input checked="" type="checkbox"/> TR HL SO </p>

Sonntag	deko Volkslauf
<h1>30.</h1> <p>Juli</p>	<p>FC Noswendel Wadern ☒ Joachim Salina, In den langen Feldern 6, 66687 Wadern ☎ 06871-8270 E-Mail: joachim.salina@gmx.de Webseite: www.fc-noswendel-wadern.de 66687 Wadern Startzeit: 09:15h 5 km, 10 km, Halbmarathon</p> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Freitag	25. Altstadtlauf LAC Saarlouis
<h1>15.</h1> <p>August</p>	<p>LAC Saarlouis ☒ Ulrike Julien, Bistener Str. 3, 66740 Saarlouis ☎ 06831-49531 E-Mail: ulrike.julien@yahoo.de Webseite: www.altstadtlauf-saarlouis.de 66740 Saarlouis Startzeit: 17:15h 1 km, 4,5 km, 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Samstag	LimLauf 2023
<h1>26.</h1> <p>August</p>	<p>TV Limbach ☒ Rainer Huwer, Hauptstr. 90, 66459 Kirkel ☎ 06841-81179 E-Mail: r.huwer@tv-limbach.de Webseite: www.tv-limbach.de 66459 Kirkel Startzeit: 17:00h 2 km Schüler, 5 km, 10 km, Halbmarathon</p> <p> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL CL TR HL SO </p>

Sonntag	12. RAG Hartfüßlertrail
<h1 style="color: red;">27.</h1> <p>August</p>	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslertrail.de/infos 66111 Saarbrücken Startzeit: 08:00h 58 km Hauptlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	32. Freundschaftlauf
<h1 style="color: red;">02.</h1> <p>September</p>	<p>LTF Mauschbach ✉ Klaus-Dieter Schreyer, Weiherstr. 30, 66640 Namborn ☎ 06857-5023 E-Mail: kschreyer@t-online.de Webseite: www.ltfmauschbach.de 66640 Namborn Startzeit: 15:00h Gruppenläufe von 6 bis 11 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>



Samstag	13. Lebacher Lionslauf
<h1 style="color: red;">02.</h1> <p>September</p>	<p>Lionsclub/TV Lebach ✉ Jürgen Lauerstein, Friedensstr. 37, 66822 Lebach ☎ 06881-52400</p> <p>66822 Lebach Startzeit: 07:00h 12 Stundenlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input checked="" type="checkbox"/> SO </p>



Sonntag	7. Saarschleifen Land-Lauf
<h1 style="color: red;">03.</h1> <p>September</p>	<p>Merziger Sport- und Freizeitverein ✉ Silvia Schamper, Rotensteinerweg 21, 66663 Merzig ☎ 06872-2512 E-Mail: silvia@schamper.eu Webseite: merziger-sport-freizeitverein.de 66663 Merzig Startzeit: 09:15h 5 km, 15 km, Halbmarathon</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>



Sonntag	21. Freundschaftlauf
<h1 style="color: red;">10.</h1> <p>September</p>	<p>Bisttal Runners ✉ Ute Zöllner, Höhenstr. 14, 66787 Wadgassen ☎ 0170 1134718 E-Mail: schramm.manfred@kabelmail.de</p> <p>66787 Wadgassen Startzeit: 10:00h Gruppenläufe von 4 bis 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>




Donnerstag	31. Fohlenhoflauf
<h1 style="color: red;">14.</h1> <p>September</p>	<p>CJD Homburg ✉ Fabian Nimsgern, Einöder Str. 80, 66424 Homburg ☎ 06841-691449 E-Mail: fabian.nimsgern@cjd.de Webseite: www.cjd-homburg.de 66424 Homburg-Schwarzenacker Startzeit: 18:00h 2 km Jedermann, 4 km Wandern, 5 km und 10 km Laufen</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>









Samstag	AOK Altstadtlauf
<h1 style="margin: 0;">16.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>TV Ottweiler ✉ Otto Laueremann, Anemonenweg 8, 66564 Ottweiler ☎ 06824-3335 E-Mail: otto.laueremann@gmx.de Webseite: www.tvo-leichtathletik.de 66564 Ottweiler Startzeit: 15:30h Läufe von 850m Bambini bis 10 km Hauptlauf</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	CEB Saarluisenlauf
<h1 style="margin: 0;">17.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LV Merzig ✉ Karl-Heinz Schneider, von-Boch-Str. 72, 66663 Merzig ☎ 0171 2374334 E-Mail: khs-merzig@gmx.de Webseite: lv-merzig.de 66663 Merzig Startzeit: 09:15h 1,8 km Schüler, 5 km + 10 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	2. Gladiator Night-Trail Run
<h1 style="margin: 0;">23.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>Athletic Perl ✉ Markus Krempchen, Zur Großwies 20, 66693 Mettlach ☎ 0171 9749816 E-Mail: trailducks@yahoo.de Webseite: www.gladiatortrace.de 66706 Perl Startzeit: 20:00h 11 km Hauptlauf</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	41. Saarluisenlauf
<h1 style="margin: 0;">24.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LSG Saarluisen ✉ Volker Vollrath, Max-Planck-Str. 11, 66740 Saarluisen ☎ 06831-82723 E-Mail: info@lsg-saarluisen.de</p> <p>66740 Saarluisen Startzeit: 09:30h 5 und 10 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	Heggstorze-Biosphären-Crosslauf
<h1 style="margin: 0;">24.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LT Heggstorzerrennen ✉ Markus Hartz, Hüttenweg 21, 66399 Mandelbachtal ☎ 0151 14798221 E-Mail: info@heggstorzelauf.de</p> <p>66399 Heckendalheim Startzeit: 10:00h 6,8 km + 14 km</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input checked="" type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	35. Saarbrücker Sparkassen Westspangenlauf
<h1 style="margin: 0;">01.</h1> <p style="margin: 0;">Oktober</p>	<p>LAG Saarbrücken ✉ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert ☎ 0173 3090001 E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de Webseite: www.westspangenlauf.de 66123 Saarbrücken Startzeit: 09:15h 5 km, 10 km, Halbmarathon</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	7. Sechs-Stunden-Urwaldlauf
<h1 style="color: red;">08.</h1> <p>Oktober</p>	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: urwaldlauf.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 10:00h 6 Stundenlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	16. Benin-Benefiz Lauf
<h1 style="color: red;">14.</h1> <p>Oktober</p>	<p>LLG Wustweiler ✉ Heinz Schuh, Industriestr. 14a, 66557 Illingen ☎ 0163 4294094 E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/benin-lauf/ 66557 Illingen Startzeit: 14:45h Bambini-, Schüler, Jedermann und Hauptlauf</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Freitag	Mondscheinlauf
<h1 style="color: red;">20.</h1> <p>Oktober</p>	<p>LV Merzig ✉ Karl-Heinz Schneider, von-Boch-Str. 72, 66663 Merzig ☎ 0171 2374334 khs-merzig@gmx.de Webseite: lv-merzig.de 66663 Merzig Startzeit: 18:00h 5 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	2. Internationaler PerlCross
<h1 style="color: red;">29.</h1> <p>Oktober</p>	<p>Athletic Perl ✉ Markus Krempchen, Zur Großwies 20, 66693 Mettlach ☎ 0171 9749816 E-Mail: trailducks@yahoo.de Webseite: www.perlcross.de 66706 Perl Startzeit: 10:00h 8750 m</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input checked="" type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	20. Freundschaftslauf der LLG Wustweiler
<h1 style="color: red;">04.</h1> <p>November</p>	<p>LLG Wustweiler ✉ Heinz Schuh, Industriestr. 14a, 66557 Illingen ☎ 0163 4294094 E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/freundschaftslauf/ 66557 Illingen Startzeit: 15:00h Gruppenläufe 6 km bis 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	33. Internationaler Martinslauf
<h1 style="color: red;">12.</h1> <p>November</p>	<p>TV Losheim ✉ Arno Thieser, Im Haag 59, 66679 Losheim am See ☎ 06872-91166 E-Mail: Martinslauf@TV-Losheim.de 66679 Losheim am See Startzeit: 09:30h 200m bis 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Samstag	Glühweinlauf Hemmersdorf
<h1>18.</h1> November	<p>LC Rehlingen ☒ Michael Nagel, Lessingstr. 3, 66773 Schwalbach ☎ 01522 4357337 E-Mail: nagelm75@web.de</p> <p>66780 Hemmersdorf Startzeit: 14:00h 5 km und 10 km Freundschaftslauf</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input checked="" type="checkbox"/> SO</p>

Sonntag	Crosslauf
<h1>19.</h1> November	<p>TV Elm ☒ Sarah Martini, Jahnstr. 12, 66773 Schwalbach ☎ 0173 6715286 E-Mail: Sarah.Martini@tvelm.de Webseite: www.tvelm.de 66773 Elm Startzeit: 10:15h Kurz-, Mittel- und Langstecke</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input checked="" type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	6. Hartfüßlers Halden Sundowner
<h1>25.</h1> November	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: info@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuessler.de/hhs 66287 Quierschied Startzeit: 12:00h Freundschaftslauf, 6,7 km</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	Deutsche Meisterschaften Crosslauf
<h1>25.</h1> November	<p>Saarländischer Leichtathletik-Bund ☒ Herrmann-Neuberger-Sportschule 7, 66123 Saarbrücken ☎ 0681-3879-273 E-Mail: info@slb-saarland.com Webseite: www.slb-saarland.com 66706 Perl Deutsche Meisterschaft</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input checked="" type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Sonntag	29. Ford Adventlauf
<h1>03.</h1> Dezember	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ☒ Bernd Coen, Deutschmühlthal 19, 66117 Saarbrücken ☎ 0681/93613324 E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de Webseite: saar05-leichtathletik.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 09:30h 10 km</p> <p><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Samstag	Nachtwächterlauf
<h1>09.</h1> Dezember	<p>TV Ottweiler ☒ Otto Laueremann, Anemonenweg 8, 66564 Ottweiler ☎ 06824-3335 E-Mail: otto.laueremann@gmx.de Webseite: www.tvo-leichtathletik.de 66564 Ottweiler Startzeit: 17:30h 5 km und 10 km</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO</p>

Dienstag	2. X-MAS Trail
<h1>12.</h1> Dezember	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: www.hartuessler.de/x-mas-trail 66679 Losheim am See Startzeit: 09:30h Marathon</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	Bärenfels Heiligabendlauf
<h1>24.</h1> Dezember	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrück ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrück Startzeit: 07:00h Marathon und 8,5 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input checked="" type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>

Sonntag	49. Internationaler Sparverein Silvesterlauf Saarbrücken
<h1>31.</h1> Dezember	<p>LSG Saarbrücken-Sulzbachtal ☒ Manfred Kölzer, Oberdorfstr. 34, 66280 Sulzbach ☎ 0175 533 5000 Manfred.Koelzer@web.de</p> <p>66111 Saarbrücken Startzeit: 12:15h 1 km, 2,2 km, 4,5 km und 10 km</p> <p> <input type="checkbox"/> OV <input checked="" type="checkbox"/> NV <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> BL <input type="checkbox"/> CL <input type="checkbox"/> TR <input type="checkbox"/> HL <input type="checkbox"/> SO </p>



Zum Glück
gibt's LOTTO



Ich bin
aktiv

FÜR MEINE GESUNDHEIT

Werden auch Sie aktiv! Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren Präventionsangeboten für Versicherte, Schulen, Kitas und Kommunen.

Jetzt informieren und profitieren:
www.ikk-lifeaktiv.de

Nützen Sie unsere kostenfreien Seminare und Vorträge. Einfach QR-Code scannen und anmelden.



ikk
Südwest

LIFEaktiv
Gesund leben

Europaallee 3–4
66113 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-1000

HOL'S DIR JETZT!

Bank1 Saar



Wir haben etwas Neues für Dich: ONE – unsere Kontomodelle für alle bis 27 Jahre.

Werde Teil unserer Community und hol Dir Dein passendes Konto:

- **ONE Free** für alle von 12 bis 27 Jahre mit kostenfreier Kontoführung und der BasicCard (Debitkarte) von Mastercard oder Visa
- **ONE+** für alle von 18 bis 27 Jahre mit dem Plus an Leistung und jeder Menge Extras
- **ONE Junior** für alle Kids bis 11 Jahre mit kostenfreier Kontoführung

www.bank1saar.de/one

ONE
Deine Banking-Community