



Saarländischer
Leichtathletik Bund



Foto: Lutfiw. Jungmann

2024

30. Laufsportkalender
www.SLB-Saarland.com





**SPORT IM VEREIN ZAHLT
SICH JETZT DOPPELT AUS!**

Sie sind aktives Mitglied in einem Sportverein? Das ist uns bares Geld wert. Mit unserem IKK Gesundheitsbonus erstatten wir Ihnen jährlich bis zu 120 Euro für Ihre Vereinsmitgliedschaft.

Mehr Infos unter www.ikk-suedwest.de



 **IKK Südwest**
📍 Regional. 🗣️ Persönlich. ✅ Einfach.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.



Offiziell 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 für einen Mitgliedsverein des SLB startet, wird seine erzielte Zeit für die saarländische Bestenliste gewertet. Vereinslose Läuferinnen und Läufer 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.


Samstag	Dienstag	SLB Laufabzeichenaktion
<h1 style="color: red;">16.</h1> <p>bis 30.</p> <p>März</p>	<h1 style="color: red;">30.</h1> <p>April</p>	<p>Saarländischer Leichtathletik-Bund ✉ Jürgen Ackermann, Herrmann-Neuberger-Sportschule, 66117 Saarbrücken E-Mail: juergenackermann1@gmx.de Webseite: www.slb-saarland.com überall im Saarland</p> 

Sonntag	18. GO Halbmarathon
<h1 style="color: red;">17.</h1> <p>März</p>	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ✉ Bernd Coen, Deuschmühltal 19, 66117 Saarbrücken ☎ 0681-93613324 E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de Webseite: saar05-leichtathletik.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 09:00h Halbmarathon</p> 

Sonntag	3. IKK Wendalinus Radweglauf
<h1 style="color: red;">24.</h1> <p>März</p>	<p>LTF Marpingen ✉ Thorsten Mayer, Remmesweilerstr. 16a, 66646 Urexweiler ☎ 0157-5870989 E-Mail: thorstenmayer1980@gmx.de Webseite: https://volkslauf.ltf.de 66606 Sankt Wendel Startzeit: 09:30h 1 km, 5 km und 10 km</p> 

Samstag	6. Lauffreieröffnung der LAG Saarbrücken
<h1 style="color: red;">13.</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.saarbrueckenlauf.de 66123 Saarbrücken Startzeit: 15:00h 6,8 und 10 km</p> 

Samstag	6. Hartfüßler Halden Inferno
<h1 style="color: red;">13.</h1> <p>April</p>	<p>Hartfüßler Trail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0773 468800 E-Mail: info@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuessler.de 66806 Ens Dorf Startzeit: 20:00h 10-Stunden-Lauf</p> 

Sonntag	24. Zwei-Seen-Panorama-Erlebnislauf
<h1 style="color: red;">14.</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> 



theatalschule
Lehrkräfte
Gemeinschafts- u.
in - erfolgreich lernen
theatalschule.de
levoBank
520
Hotttaul Leba

next
QUI
IKK Südwest
154

IKK Südwest
154
Theatalschule
Lehrkräfte
Gemeinschafts- u.
in - erfolgreich lernen
theatalschule.de
levoBank
518

IKK Südwest
164

IKK Südwest
1553
QUAX

FIRMEN
LAUF

HOMBURG

2024



WWW.FIRMENLAUF-HOMBURG.DE

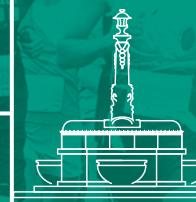
MI. 29. MAI | 18 UHR



FIRMEN
LAUF⁺

SAARBRÜCKEN


2024




WWW.FIRMENLAUF-SB.DE

DO. 13. JUNI | 18 UHR

Samstag	5. Halden Mohikaner
<h1 style="margin: 0;">18.</h1> <p style="margin: 0;">Mai</p>	<p>Hartfüßler Trail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0773 468800 E-Mail: info@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslerer.de 66806 Ensdorf Startzeit: 09:30h Last one standing</p> 

Samstag	21. Saarbrücker Frauenlauf
<h1 style="margin: 0;">25.</h1> <p style="margin: 0;">Mai</p>	<p>Frauenbüro der Landeshauptstadt Saarbrücken ✉ Ingeborg Guldner, Rathaus St. Johann, 66111 Saarbrücken ☎ 0681 905-1649 E-Mail: frauenbuero@saarbruecken.de Webseite: www.saarbruecker.frauenlauf.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 15:00h 4,5 km oder 10 km</p> 

Mittwoch	12. Saar-Mobil Firmenlauf Homburg
<h1 style="margin: 0;">29.</h1> <p style="margin: 0;">Mai</p>	<p>n plus sport GmbH ✉ Lea Barth, Großherzog-Friedrich-Straße 100, 66121 Saarbrücken ☎ 0681 9685380 E-Mail: firmenlauf-homburg@nplussport.de Webseite: www.firmenlauf-homburg.de 66424 Homburg Startzeit: 18:00h 5 km</p> 

Samstag	16. Illinger City-Lauf
<h1 style="margin: 0;">01.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<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 500m, 2 km, 5km und 10 km</p> 

Sonntag	2. Freundschaftslauf - Lauffreunde TV Walpershofer
<h1 style="margin: 0; color: red;">02.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>Lauffreunde TV Walpershofen ✉ Frank Fillgraff, Rudolf-Diesel-Str. 3, 66346 Püttlingen ☎ 0680 69829313 E-Mail: lauffreunde.tvwalpershofen@gmail.com Webseite: saar05-leichtathletik.de 66346 Püttlingen Startzeit: 11:00h 6, 7, 8 und 12 km</p> 

Freitag	31. Freundschaftslauf
<h1 style="margin: 0;">07.</h1> <p style="margin: 0;">Juni</p>	<p>LTF Selbach ✉ Gabi Hauptenthal, Blumenstraße 32, 66625 Selbach ☎ 06875 1610 E-Mail: gabihauptenthal@gmail.com Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/illinger-city-lauf/ 66625 Selbach Startzeit: 19:00h 6 bis 10 km</p> 



Dienstag	6. saarBRÜCKENlauf
<h1>09.</h1> <p>Juni</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.saarbrueckenlauf.de 66123 Saarbrücken Startzeit: 10:00h 10 km und 20 km</p>


Dienstag	4. Bärenfels Nahsteig Marathon
<h1>09.</h1> <p>Juni</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neurbücke ☎ 0151 11198800 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neurbücke Startzeit: 07:00h 21 und 42 km</p>

Donnerstag	6. dm Firmenlauf Saarbrücken
<h1>13.</h1> <p>Juni</p>	<p>n plus sport GmbH ☒ Carla Singelmann, Großherzog-Friedrich-Straße 100, 66121 Saarbrücken ☎ 0681 9685380 E-Mail: firmenlauf-sb@nplussport.de Webseite: www.firmenlauf-sb.de 66121 Saarbrücken Startzeit: 18:00h 5 km</p>

Freitag	Stadtlauf
<h1>14.</h1> <p>Juni</p>	<p>FC Noswendel Wadern und Stadt 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: 17:00h 10 km</p>

Sonntag	1. Freundschaftslauf der LTF Köllertal
<h1>16.</h1> <p>Juni</p>	<p>LTF Köllertal ☒ Ernst Josef Behmer, Lindenstraße 36, 66292 Riegelsberg ☎ 0680 6987150 E-Mail: ernst-josef.behmer@ltf-koellertal.de Webseite: www.ltf-koellertal.de 66333 Völklingen Startzeit: 09:00h 6- 10 km</p>

Samstag	37. Marpinger IKK Freundschaftslauf
<h1>22.</h1> <p>Juni</p>	<p>LTF Marpingen ☒ Thorsten Mayer, Remmesweilerstr. 16a, 66646 Urexweiler ☎ 0157-58770989 E-Mail: thorstenmayer1980@gmx.de Webseite: www.ltf.de 66646 Marpingen Startzeit: 15:00h verschiedene Streckenlängen</p>

<p>Sonntag</p> <p>23.</p> <p>Juni</p>	<p>UNO URBAN CROSS LAUF</p> <p>LAZ Saarbrücken ☒ Achim Hachenthal, Krämersweg 10, 66123 Saarbrücken ☎ 0171 1720815 E-Mail: info@evact.de Webseite: www.uno-urban-cross.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 10:00h 3 km, 5 km, 10 km</p> 
<p>Freitag</p> <p>28.</p> <p>Juni</p>	<p>4. Losheimer Trailfest</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, 23, 45 und Ultra</p> 
<p>Freitag</p> <p>28.</p> <p>Juni</p>	<p>39. levoBank Stadtlauf des TV Lebach</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, 5 km, 10 km</p> 
<p>Samstag</p> <p>29.</p> <p>Juni</p>	<p>10. Freundschaftslauf LT Rennschnecke Dudweiler</p> <p>LT Rennschnecke Dudweiler ☒ Tanja Zubiller, Gehlenbergstr. 45, 66125 Saarbrücken ☎ 06897-728287 E-Mail: t.zubiller@gmail.com Webseite: rennschnecke-dudweiler.de 66125 Dudweiler Startzeit: 15:00h Gruppenlauf 6 - 10 km Laufen + 4 km Walken</p> 
<p>Sonntag</p> <p>30.</p> <p>Juni</p>	<p>Bärenfels 84 km Nahesteig Trail</p> <p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog1x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke Startzeit: 06:00h 21, 42 oder 84 km</p> 
<p>Freitag</p> <p>12.</p> <p>Juli</p>	<p>1. Spendenlauf LT Phoenix Dudweiler</p> <p>LT Phoenix Dudweiler ☒ Agnes Bender-Rauguth, Kalkofenstraße 46a, 66125 Saarbrücken ☎ 06897 9529897 E-Mail: benderrauguth55@gmail.com Webseite: www.LTPhoenixDudweiler.de 66125 Dudweiler Startzeit: 17:00h beliebig auf 2 km Runden</p> 

Freitag	Saarland Mittelpunktlauf
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">12.</h1> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">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 Habach Startzeit: 18:00h 5 km</p> 

Sonntag	1. Bescher Volkslauf
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">14.</h1> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">Juli</p>	<p>Athletic Perl ☒ Markus Krempchen, Schubertweg 7b, 66693 Orscholz ☎ 0171 9749816 E-Mail: trailducks@yahoo.de Webseite: www.trailducks.de 66706 Perl Startzeit: 09:00h 10 km</p> 

Sonntag	BÄRENFELS SOMMERTRAIL
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">21.</h1> <p style="font-size: 24px; 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 12, 21,42 oder 63 km</p> 

Sonntag	deko Volkslauf
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">28.</h1> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">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</p> 

Donnerstag	25. Altstadtlauf LAC Saarlouis
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">15.</h1> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">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> 

Sonntag	12. RAG Hartfüßlertrail
<h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">25.</h1> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">August</p>	<p>Hartfüßler Trail 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 7,5, 14, 30 und 58 km</p> 



LC
REHLINGEN

QUIX





IKK Südwest
1553
Sporthaus GLAAB


LC
REHLINGEN

19


adidas
von Jochum



<p>Samstag</p> <p>19.</p> <p>Oktober</p>	<p>16. Benin-Benefiz Lauf</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 Hirzweiler Startzeit: 14:45h 500m, 2 km, 5 km und 10 km</p> 
<p>Donnerstag</p> <p>31.</p> <p>Oktober</p>	<p>18. Halloween-Lauf</p> <p>LG Reimsbach-Oppen ☒ Jürgen Ehl, Losheimerstraße 46, 66701 Beckingen ☎ 0178 3437623 E-Mail: thiasehl@t-online.de 66701 Oppen Startzeit: 18:00h 750m bis 5,1km</p> 
<p>Samstag</p> <p>02.</p> <p>November</p>	<p>20. Freundschaftslauf der LLG Wustweiler</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 5 km bis 11km</p> 
<p>Sonntag</p> <p>10.</p> <p>November</p>	<p>34. Internationaler Martinslauf</p> <p>TV Losheim ☒ Arno Thieser, Im Haag 59, 66679 Losheim am See ☎ 06872-91166 E-Mail: Martinslauf@TV-Losheim.de</p> <p>66679 Losheim am See Startzeit: 09:30h 2,5 km und 10 km</p> 

Sonntag	3. X-MAS Trail
<h1>15.</h1> Dezember	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800 E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslerer.de/x-mas-trail 66679 Losheim am See Startzeit: 09:00h 13,5 km, 30 km und 45 km</p> 

Dienstag	22. Bärenfels Heiligabend Lauf
<h1>24.</h1> Dezember	<p>Bärenfels Team ✉ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0152 03212312 E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke Startzeit: 08:00h Marathon und 8,5 km</p> 

Sonntag	50. Internationaler Sparverein Silvesterlauf Saarbrücken
<h1>29.</h1> Dezember	<p>LSG Saarbrücken-Sulzbachtal ✉ Manfred Kölzer, Oberdorfstr. 34, 66280 Sulzbach ☎ 0175 533 5000 Manfred.Koelzer@web.de Webseite: www.lsg-sb-sulzbachtal.de 66111 Saarbrücken Startzeit: 12:15h verschiedene Schülerläufe 4,4 km und 10 km</p> 



ALLES

IST MÖGLICH!



Ø
**2 Millionäre
pro Woche!**

**SPORT IM VEREIN ZAHLT
SICH JETZT DOPPELT AUS!**



Sie sind aktives Mitglied in einem Sportverein? Das ist uns bares Geld wert. Mit unserem IKK Gesundheitsbonus erstatten wir Ihnen jährlich bis zu 120 Euro für Ihre Vereinsmitgliedschaft.

Mehr Infos unter www.ikk-suedwest.de



 **IKK Südwest**

 Regional.  Persönlich.  Einfach.