

Claus Dahms / Wolfgang Hertling

# **der marathon-guide**

Die 150 besten Strecken in Deutschland,  
Österreich und der Schweiz

VERLAG DIE WERKSTATT

# Inhalt

Erlebnis Marathon . . . . .	9	Bottroper Herbstwaldlauf . . . . .	34
Hinweise zur Benutzung des Buches. . . . .	11	Braunschweig: Sportteam Augath-Marathon. . . . .	35
<b>Deutschland</b>		Brühl: 12-Stunden-Lauf. . . . .	36
Ammerndorf:		Bühlertal: Hornisgrinde-Marathon . . . . .	37
Biberttal-Marathon. . . . .	13	Dresden: Königstein-Dresden-Marathon . . .	38
Arnsberg: Ultramarathon. . . . .	14	Dresden: Morgenpost-Marathon . .	39
Bad Arolsen:		Duisburg: Rhein-Ruhr-Marathon .	41
Advent-Wald-Marathon. . . . .	15	Düsseldorf: rhein-marathon. . . . .	43
Bad Frankenhausen:		Düsseldorf: Garather Schlossmarathon. . . . .	44
Kyffhäuser Berglauf. . . . .	16	Egelsbach: Koberstädter Waldmarathon. . . . .	45
Bad Freienwalde:		Eibenstock: Drei-Talsperren-Marathon. . . . .	46
Oderbruch-Marathon. . . . .	18	Eifel-Marathon, Bitburg-Biersdorf . . . . .	47
Bad Füssing: Johannesbad- Thermen-Marathon. . . . .	19	Endingen: LTE Peter-Lauf. . . . .	48
Bad Honnef-Aegidienberg: Siebengebirgsmarathon. . . . .	20	Eschollbrücker Ultra-Marathon, Pfungstadt . . . . .	49
Bad Pyrmont:		Essen: „Rund um den Baldeneysee“. . . . .	50
Classic Landschaftsmarathon. . . . .	21	Euerbacher 60-km-Lauf. . . . .	52
Bad-Salzuflen-Marathon. . . . .	22	Fichtelgebirgsmarathon, Weißenstadt-Wunsiedel. . . . .	53
Bergisch-Gladbach:		Fränkische-Schweiz-Marathon, Forchheim. . . . .	54
Königsforst-Marathon. . . . .	23		
Berlin: Team-Marathon. . . . .	24		
Berlin: real,-Berlin-Marathon. . . . .	25		
Berlin: Wuhlheide-Marathon. . . . .	30		
Bestwig: Hochsauerland- Waldmarathon. . . . .	31		
Bonn: RheinEnergie-Marathon . .	32		

Frankfurt: Eurocity Marathon ...	55	Kandel: Bienwald-Marathon . . . . .	88
Fulda: Hochstift-Marathon . . . . .	59	Karlsruhe: Fidelitas Nachtlauf . . . . .	89
Füssen:		Karlsruhe: Baden-Marathon . . . . .	90
König-Ludwig-Marathon . . . . .	60	Kevelaer:	
Georgsmarienhütter Null . . . . .	61	Honigkuchen-Marathon . . . . .	92
Gera: Elstertal-Marathon . . . . .	62	Kiel-Marathon . . . . .	93
Hachenburg: Löwen-Marathon ..	63	Kiel: ETV-Marathon . . . . .	93
Halle-Leipzig:		Kienbaum: 100-km-Lauf . . . . .	94
Mitteldeutscher Marathon . . . . .	64	Köln: Ford Köln Marathon . . . . .	95
Hamburg: Elbtunnel-Marathon ..	66	Kressbronn:	
Hamburg:		Bodensee-Marathon . . . . .	99
Olympus Marathon Hamburg ...	67	Leinfelden- Echterdingen:	
Hamburg: Alstermarathon . . . . .	72	Schönbuch-Marathon . . . . .	100
Hamburg:		Leipzig: Stadtwerke-Marathon ..	101
Teichwiesen-Marathons . . . . .	73	Leipzig:	
Hanau: Brüder-Grimm-Lauf . . . . .	74	100-km-Lauf am Auensee . . . . .	103
Hannover: Spielbanken-Marathon	75	Lengenfeld:	
Hasede: Feldmark-Marathon . . . . .	77	Göltzschtal-Marathon . . . . .	104
Heilbronn: Trollinger-Marathon ..	78	Löningen:	
Helgoland-Marathon . . . . .	80	Vivaris-Hasetal-Marathon . . . . .	105
Herten:		Mainz: Gutenberg-Marathon_____	106
Bertlicher Straßenläufe . . . . .	81	Marburg: Ultramarathon . . . . .	109
Hesel: Ostfriesland-Marathon . . . . .	82	Marburg: Nachtmarathon . . . . .	110
Humfeld:		Marktredwitz:	
Lipperland Volksmarathon . . . . .	83	Euregio Egrensis-Marathon . . . . .	111
Hunsrück-Marathon,		Marktschellenberg: 2-Länder-	
Emmelshausen-Simmern . . . . .	84	Untersberg-Marathon . . . . .	112
Husum:		Marsberg:	
Wintermarathon . . . . .	85	Sauerland-Marathon . . . . .	113
Immenstadt: Illermarathon . . . . .	86	Menden-Marathon . . . . .	114
Kaltenkirchener Marathon . . . . .	87	Merzig: Saarschleife-Marathon ..	115
		Minden: Rose Marathon . . . . .	116

Monschau-Marathon. . . . .	117	Simmerath: Rursee-Marathon . . .	153
München: medien.marathon . . .	119	Sondershausen:	
Münster: Volksbank-Marathon . .	123	Untertage-Marathon. . . . .	154
Neubrandenburg:		Spreewald-Marathon, Burg . . . . .	155
Tollenseseelauf. . . . .	126	Springe-Deister-Marathon. . . . .	156
Neustadt-Poggenhagen:		Steinfurt Marathon. . . . .	157
„Rund um das Steinhuder Meer“ .	127	Thurmannsbang:	
Niedernhall:		Dreiburgenland-Marathon. . . . .	159
ebm-Marathon Hohenlohe. . . . .	128	Ueckermünder Haffmarathon . .	160
Norderney-Marathon. . . . .	130	Unna: Stadt-Marathon. . . . .	161
Oberstaufen: Alpin Marathon . . .	131	Usedom-Marathon, Wolgast. . . .	162
Otterndorf: Küstenmarathon_____	132	Wardenburg-Marathon,	
Pleinfeld:		Südmoslesfehn . . . . .	163
Brombachsee-Marathon. . . . .	133	Wegberg: Deutschlands	
Plöner See-Marathon. . . . .	134	West-Zipfel-Marathon. . . . .	164
Regensburg-Marathon. . . . .	135	Weitalmarathon,	
Remscheid: Röntgen-Lauf. . . . .	138	Schmitten-Arnoldshain. . . . .	165
Rennsteiglauf, Schmiedefeld . . . .	139	Weinstraßen-Marathon,	
Riesenbecker Sixdays,		Bockenheim. . . . .	166
Hörstel-Riesenbeck. . . . .	144	Welzheim: Limes-Marathon. . . .	167
Rodgau: Ultramarathon. . . . .	145	Werdau:	
Rostock: Marathon-Nacht . . . . .	146	Waldlauf und Herbstmarathon . .	168
Rügen: Mönchgut-Marathon . . . .	147	Wernigerode: Harzquerung . . . .	169
Ruhrgebiet:		Wernigerode: Brocken-Marathon .	170
Karstadt RuhrMarathon. . . . .	148	Wörth:	
Sassenburg/Stüde:		Rhein-Marathon Maximiliansau .	172
Heide-Marathon. . . . .	149	Würzburg: Stadtmarathon. . . . .	173
Schmallenberg: Händler-Lauf . . . .	150		
Schwäbisch Gmünd:		<b>Österreich</b>	
Schwäbische Alb Marathon. . . . .	151	Bregenz: 3-Länder-Marathon . . .	175
Schwarzwald-Marathon,		Galtür:	
Bräunungen. . . . .	152	Silvretta-Ferwall-Marathon. . . .	176

Graz-Marathon . . . . .	177
Güssing: Südburgenland Öko Energie Marathon. . . . .	178
Leutschach: Welschlauf Südsteiermark. . . . .	179
Linz: OMV-Marathon. . . . .	180
Unterweikersdorf: Pferdebahn- Genuss-Marathon. . . . .	181
Wachau-Marathon, Melk-Krems . . . . .	182
Wien: Vienna City Marathon . . . . .	184
Wörgl: Tirol-Vital-Marathon . . . . .	187
Wörschach: 24-Stunden-Benefizlauf. . . . .	188
<b>Schweiz</b>	
Basler Marathon. . . . .	189
Biel: 100-km-Lauf. . . . .	190
Davos: Swiss Alpine Marathon . . . . .	193
Frauenfelder Marathon. . . . .	196
Hindelbank: 50-km-Lauf Emmental. . . . .	197
Interlaken: Jungfrau-Marathon . . . . .	198
Lausanne-Marathon. . . . .	201
Lenzerheide: Graubünden Marathon. . . . .	203
Swiss Jura Marathon, Genf-Basel. . . . .	204
Tenero: Maratona Ticino. . . . .	205
Trubschachen: Napf-Marathon. . . . .	206
Val-de-Travers: Defi. . . . .	207
Winterthur-Marathon. . . . .	208

Zermatt Marathon. . . . .	209
Zürich Marathon. . . . .	211

## Liechtenstein

LGT Aipin-Marathon. . . . .	212
-----------------------------	-----

## Luxemburg

Echternach-Marathon. . . . .	214
------------------------------	-----

## Anhang

Läufe geordnet nach Veranstaltungsnamen. . . . .	216
Veranstaltungen im Jahreslauf . . . . .	222
Läufe geordnet nach Postleitzahlen. . . . .	226
Läufe geordnet nach Bundesländern oder Kantonen . . . . .	230
City-Marathonläufe. . . . .	236
Flache Landschaftsläufe. . . . .	236
Hügelige Landschaftsläufe. . . . .	238
Läufe mit bergigem Profil. . . . .	239
Läufe mit hochalpinen Anforderungen. . . . .	239
Ultramarathons. . . . .	239
Läufe ohne Wettkampfcharakter . . . . .	240
Etappenläufe. . . . .	240
Läufe mit Walker-Kategorie. . . . .	240
Läufe mit Skater-Wertung. . . . .	240