Ultra

Termine 2024

06.01.	S1Trail	Triest/I	57/167
13.01.	Taunus Ultratrail	Wiesbaden	50/70
27.01.	Winter-Ultramarathon	Rodgau	50
17.02.	Brocken-Challenge	Göttingen	80
18.02.	Around&Across	Gomera	117
21.02.	Trans Canaria	Gran Canaria	64/125
24.02.	HaWei50	Ubstadt-Weiher	50
01.03.	Trans Sahara	Marokko	130
02.03.	Lahntallauf	Marburg	50
15.03.	Trans Mallorca	Port d`Andratx	125
16.03.	Donautrail	Linz/A	55/75/100
16.03.	Schweriner Seen-Trail	Schwerin	60,1
17.03.	6h-Lauf	Ottobrunn	6 Std.
17.03.	12h Weingässchen Loop	Schwabach	12 Std.
23.03.	Chianti Ultratrail	Radda/I	73/103
23.03.	12h Lauf	Grünheide	50/100/12Std.
06.04.	Backyard Ultra	Wagendorf/A	6,7 openend
12.04.	Jurasteig nonstop	Dietfurt	104/170/239
13.04.	Ultra Festival	Venedig/I	6/12/24h
13.04.	Piesberg Ultramarathon	Osnabrück	63,3
20.04.	Fränk. Schweiz Ultratr.	Ebermannstadt	66
27.04.	Harzquerung	Wernigerode	51
27.04.	Ultralauf Festival	Tulln/A	6/12/24h

BACKYARD ULTRA®
6706 METER 4.167 MILES

Backyard Ultra 2024 Deutschland

04.05. Bremen
22.06. Hof/Bayern
14.07. Niederoderwitz/Sachsen
06.09. Lauf/Pegnitz/Bayern
04.10. Rettert/Rheinland-Pfalz

www.austriabackyardultra.com

Austria Backyard Ultra 2024

09.05. Ternberg/Oberösterreich
29.06. Frankenmarkt/Oberösterreich
20.07. Kirchdorf/Tirol
24.08. Kirchschlag/Oberösterreich

Die Entdeckung der Langsamkeit

Laufen und Leben beginnt beim langsamen Lauf

Langsam laufen heilt kleine Probleme und Dysbalancen

Von Erwin Fladerer

Noch vor zwanzig Jahren wurden die Marathonläufer eher belächelt, als sie erst nach vier oder gar fünf Stunden ins Ziel kamen. Doch ich habe es zu dieser Zeit bereits gesagt: „Sie sind die beste Werbung für den Marathonlauf“. Und was ist aus der Entwicklung im Marathon geworden? Wo sich früher Hunderte trafen, um ihre Grenzerfahrungen im Leistungsbereich auszuloten, da bewerben sich heutzutage Tausende um einen Startplatz. Und wenn sie Glück hatten und am Start stehen, dann gehören sie vielleicht zu den 40.000, die das sportliche Berlin Sightseeing erst nach vier Stunden beendet haben. Heute brauche ich keine Lanze mehr für das Joggen und den langsamen Lauf zu brechen. Wir erleben es ja.

Schnell laufen ist schön…

Zugegeben: Immer schneller zu laufen, persönliche Zeiten zu verbessern, gut drauf zu sein, das hat schon seinen Reiz. In jedem Läufer steckt auch diese Phase. Dabei ist jedoch Fingerspitzen-, also Körpergefühl gefragt. Nicht zu schnell und nicht immer auf längere Strecken gehen, auf die notwendige Trainingsvielfalt achten und nicht zuletzt die Regenerationszeiten einbauen – das sind wichtige Meilensteine für die Schnelligkeit. Werden sie nicht beachtet, dann stellen sich die Beschwerden und Verletzungen von selbst ein. Vorbei ist dann das Hochgefühl, immer besser und schneller zu werden.

…langsam laufen schöner!

Hochgefühle vermittelt in jedem Fall der langsame Dauerlauf, behaupte ich. Mit Gefühl und offenen Augen durch die Gegend zu laufen, bringt das „Runner`s High“. Probiert es aus, mit positiven Gedanken durch die Natur zu joggen. Es ist das beste Mittel gegen Burnout. Probiert es aus. Barfuß auf einer taufrischen Wiese oder am Strand die Seele baumeln zu lassen. Probiert es aus, Stoppuhr und Zeit zu vergessen – nur zu laufen.

Gebt der Wahrnehmung eures Körpers eine Chance. Je langsamer ihr unterwegs seid, desto tiefer werden die Eindrücke und desto größer das Lauferlebnis. Sie sind wie Auftanken oder ein Miniurlaub, diese Stunden des langsamen Laufens. Überprüft eure Lebensgewohnheiten, die zu oft nur von der Schnelligkeit geprägt sind: Essen und Zeitunglesen in einem, hier arbeiten und gleichzeitig telefonieren. Die krank machenden Beispiele ließen sich fortsetzen.

„12 Stunden Altötting & 6 Stunden Schwindegg: Laufend Gutes tun“

einlaufen.de
einfach besser laufen

3. einfach einhundert

Ein besonderes Laufevent in Altötting. Am **29.09.2024** ist es wieder soweit: **einfach einhundert** lädt Läufer und Walker jedes Niveaus nach Altötting ein. Dieser besondere 12-Stunden-Lauf auf einer offiziell vermessenen Strecke bietet die Möglichkeit, persönliche Grenzen zu überwinden und dabei Gutes zu tun.

Offen für jeden

Mit einem Teilnehmerlimit von 100 Personen bietet unser Lauf eine familiäre Atmosphäre. Ob Du ein ambitionierter Ultraläufer bist oder einfach Spaß am Laufen hast – jeder ist willkommen, so viele Runden zu laufen, wie er möchte. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sodass jeder Teilnehmer sein eigenes Ziel setzen und erreichen kann.

Ein Tag für die Familie

Neben dem Hauptlauf gibt es den „Kleine Helden Lauf“ für Kinder. Beim **„Kleine Helden Lauf“** stehen unsere jüngsten Teilnehmer im Rampenlicht. Die gleiche 2046 m lange Strecke wartet auf Kinder, die zeigen wollen, dass auch sie echte Helden sind. Der Kinderlauf beginnt um **10:00 Uhr** und verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Dein Beitrag zählt

Für die gelaufenen Runden suchen wir Sponsoren, die einen Beitrag leisten. Beim letzten Mal konnten wir fast 20.000 Euro sammeln. Helft uns, dieses Jahr noch mehr zu erreichen!

Anmeldung

Werde als Unternehmen Teil unseres Laufevents

Deine Unterstützung als Sponsor bringt uns alle einen Schritt voran und sichert dir Sichtbarkeit in allen unseren Medien. Macht mit!

Sei dabei

Dieser Spendenlauf zu Gunsten der **BALU Kinderkrebshilfe** ist eine Gelegenheit, gemeinsam etwas zu bewirken. Melde dich jetzt an und werde Teil dieser einzigartigen Veranstaltung. Lauf für die gute Sache, für die Gemeinschaft, für **Dich!**

Anmeldung und Infos unter:
https://einfach100.de

7. Schwindegger VR-Bank 6h-Lauf

Am **20.10.2024** ist es wieder soweit: Der Schwindegger VR-Bank 6h-Lauf um den Hans Sextl Gedächtnispokal geht in seine 7. Auflage! Dabei blickt das Ultralaufteam des SV Schwindegg rund um Orga-Chef Günther Weitzer gespannt darauf, ob es dem Sieger der letzten beiden Jahre, Imre Berényi, gelingt den Hattrick zu vollenden und den Wanderpokal mit nach Hause nehmen zu können.

Dass der 2,35 km lange Rundkurs für Topergebnisse gut ist, hat Imre mit seinem Streckenrekord von 83,26 Kilometern eindrucksvoll bewiesen. Doch nicht nur Spitzensportler kommen bei dem familiären Lauf in Schwindegg auf ihre Kosten - es kann auch 6 Stunden lang (ohne Stöcke) gewalkt oder das Ganze zu dritt oder viert im Team absolviert werden. Dabei kann nach jeder Runde beliebig gewechselt werden und es gibt sogar eine **offizielle Marathonzeit**. Eine ideale Gelegenheit insbesondere für Firmen und alle, die sich noch nicht alleine auf eine so lange Strecke wagen wollen. Und nach jeder Runde sorgt die bestens bestückte Verpflegungsstation dafür, dass die Speicher wieder aufgefüllt werden können, bevor es mit aufmunternden Worten des Moderators wieder auf die Strecke geht.

Anmeldung

Für die jeweils drei schnellsten Frauen, Männer und Teams gibt es schöne Pokale zu gewinnen.
Für alle gibt es eine individuell angefertigte Medaille. Der Lauf dient außerdem einem guten Zweck: Wie

in den letzten beiden Jahren gehen 10 € von jeder Startgebühr an die **BALU Kinderkrebshilfe**, dazu kommen noch Spenden vor Ort sowie einige Firmenspenden.
Also genügend Argumente, um am 20.10. bei diesem tollen Event in Schwindegg mit dabei zu sein!

Anmeldung und Infos unter:
https://ultralauf.sv-schwindegg.de

Termine 2024

05.05.	Wings for Life	München	bis 105
05.05.	Thüringer Wald Etappenlauf	Oberhof	320
09.05.	Backyard Ultra	Ternberg/A	6,7 openend
11.05.	Chiemgau Trail Run	Marquartstein	60
11.05.	Albtraum	Geislingen	56/115
17.05.	Garda Trentino Trail	Riva del Garda/I	62/150
25.05.	Rennsteiglauf	Schmiedefeld	73
27.05.	Trans Korsika	Korsika	180
01.06.	Hochkönigman	Maria Alm/A	46/84
01.06.	Lüneburger Heidelauf	Lüneburg	100
01.06.	Mozart100	Salzburg/A	63/112
07.06.	Bieler Lauftage	Biel/CH	56/100
07.06.	Dolomiti Extrem Trail	Forno di Zoldo/I	53/103
14.06.	Zugspitz Ultratrail	Garmisch-Partenk.	111
14.06.	Ehrwald Trail	Ehrwald/A	87
15.06.	Leutasch Trail	Leutasch/A	69
15.06.	Mittenwald Trail	Mittenwald	45
15.06.	Alpe Adria Ultratrail	Valbruna/I	55
15.06.	Koasamarsch	Ebbs/A	44
21.06.	Sachsentrail	Breitenbrunn	75
22.06.	Grenzstaffellauf/trail	Veitsch/A	54
22.06.	Backyard Ultra	Hof	6,7 openend
28.06.	Giro del Trentino	Molveno/I	100
28.06.	10 Marathon in 10 Tagen	Bad Blumau/A	10x42,195
29.06.	Austria Backyard Ultra	Frankenmarkt/A	6,7 openend
06.07.	Thüringen Ultra	Fröttstädt	100
06.07.	6 h/ 12 h/ 24 h Lauf	Bad Blumau/A	6/12/24 Std.
13.07.	Via Carolina Lauf	Prag-Nürnberg	324
13.07.	Maintal Ultratrail	Veitshöchheim	64
14.07.	Backyard Ultra	Niederoderwitz	6,7 openend
19.07.	Zugspitz Gipfelsturm	München	117
20.07.	Austria Backyard	Kirchdorf/A	6,7 openend
20.07.	Eiger Ultra	Grindelwald/CH	51/101
27.07.	Davos x-Trails	Davos/CH	68
28.07.	Deutschlandlauf	Flensburg-Lörrach	1292
02.08.	Pitz Alpine Trail	Imst/A	105
03.08.	Gondo Marathon	Gondo/CH	84,4
11.08.	Monschau Ultra	Monschau	56
11.08.	Allgäu Panorama Ultra	Sonthofen	69
17.08.	Auenseelauf	Leipzig	50/100
24.08.	Backyard Ultra	Kirchschlag/A	6,7 opendend
25.08.	Hartfüßlertrail	Saarbrücken	58
31.08.	Karwendelmarsch	Scharnitz-Pertisau	52
06.09.	Backyard Ultra	Lauf/Pegnitz	6,7 openend
07.09.	adidas infinite trail	Bad Hofgastein	60
07.09.	Transalpine Run	Garmisch-Partenk.	255
14.09.	Sri Chinmoy Peace-Mile	München	6 Std.
21.09.	Arberland Ultra Trail	Bodenmais	63
29.09.	einfacheinhundert	Altötting	12 Std.
05.10.	Taubertal100	Rothenburg	50/71/100/161/200
04.10.	Backyard Ultra	Rettert	6,7 openend
13.10.	Urmensch Ultra Marathon	Steinheim	50
20.10.	VR-Bank 6h-Lauf	Schwindegg	6 Std.
26.10.	Schw.Alb Marathon	Schwäbisch Gmünd	50

Deutsche Meisterschaften 2024

17.03.2024	50 km in Bremen
07.04.2024	6h-Lauf in Mörfelden
04.10.2024	Ultratrail in Reit i.W.

Kennst mi ?

Kennst mi ?
Mohamad Ahansal, fünffacher Sieger des Marathon des Sables, war beim Run for Hope in München zu Gast

Kennst mi ?
Siegerin zum 50. Jubiläum beim Rennsteiglauf: Kristin Hempel aus Erfurt

Kennst mi ?
Das Bavarian Backyard Ultra Trio hat beim Austria Backyard Spaß gehabt und Leistung gebracht: Günther Weitzer, Daniela Nemela und Rainer Leyendecker

Vom Spartathlon auf die Route 66

Hubert Karl will 4000 Kilometer quer durch die USA laufen

Hubert Karl aus dem unterfränkischen Zeil am Main lotet seine Grenzen aus. Nach 25 Mal und damit als internationaler Rekordhalter beim Spartathlon in Griechenland bestimmt sein Alter das noch Machbare.

Zu seinem 66. Geburtstag will der Franke die komplette Strecke der Route 66 in Amerika belaufen. Sie führt über 4000 Kilometer von Chicago nach Los Angeles. Mit dabei als Betreuer sind seine Frau und sein Bruder. Und mittendrin werden sie seinen 66. Geburtstag feiern.

SportScheck knackt den Guiness Weltrekord

In 24 Stunden 380 Kilometer auf dem Laufband unterwegs

Der Rekord ist geknackt. In der Münchner SportScheck Filiale hat am 24./25. Mai 2023 ein Team aus 24 Läuferinnen und Läufern den Guinness Weltrekord im 24-Stunden-Lauf auf dem Laufband gebrochen. Die Teilnehmer haben es geschafft, unglaubliche 380 Kilometer und 481 Meter zurückzulegen. Einen ganzen Tag und eine ganze Nacht lang. Nonstop. Der alte Rekord von 354,93 Kilometern wurde pulverisiert. Bei einer Durchschnittgeschwindigkeit von 15,8 km/h haben die Läufer alles gegeben. Die magische Marke von 400 Kilometern wurde zwar knapp verfehlt, trotzdem ist Captain Florian Neuschwander mächtig stolz auf sein Team: „Jeder musste an seine Grenzen gehen. Und vielleicht auch darüber hinaus. Manchmal dachte ich, die laufen um ihr Leben.“

SportScheck CEO und selbst ambitionierter Läufer Matthias Rucker war der erste Läufer in der Staffel: „Ich bin ja schon bei vielen Events gestartet. Aber sowas habe ich noch nicht erlebt. Jeder war allein auf dem Band. Aber es hat sich angefühlt, als ob wir immer im Team laufen. Die Wechsel haben perfekt funktioniert. Wir haben uns gegenseitig motiviert. Eine unglaubliche Teamleistung.“

Die Kollegen der Münchner SportScheck Filiale haben einen großen Anteil am Erfolg. Geschäftsleiter Robert Barth: „Unsere Leute haben jede Sekunde mitgefiebert. Unser Job war es, den Läufern die besten Bedingungen anzubieten, sie anzufeuern und zu motivieren. Und jetzt fühlt es sich an, als ob wir alle Weltrekordhalter sind.“

Kennst mi ?
Die neuen Rekordhalter:
Matthias Rucker, Tobias Beibl, David Schönherr, Clara Carste, Marco Bscheidl, Jan Müller, Sören Guder, Eugen Schiller, Marc Bernreuther, Sven Höller, Julien Grunert, Ronen Rubinstein, Florian Wiesholler, Johanna Ahrens, Sebastian Tan, Michael Wilms, Tim Wagner, Susan Stead, Charlotte Veitner, Max Krautwig, Henrik Niessner, Patrick Lange, Jens Mergenthaler, Tom Gröschel.