

# Walken25

Von Erwin Fladerer



Vor der eigenen Haustüre wird das Gehen mit den Stöcken immer beliebter, gehört schon zum Tagesablauf in der eigenen Umgebung. Wettkampfmäßig ist es aufgrund der Regularien weniger verbreitet. Dennoch bieten einige Veranstalter in ihrem Programm neben den Laufbewerben eine Walkingstrecke an. Und damit es keinen Ärger, sondern nur Spaß macht, sollte es kein Wettbewerb mit Rangliste sein. Wir haben diese Veranstaltungen im Laufkalender von Januar bis Dezember in der Terminzeile immer in hellem grün markiert.

Spezielle Walking- und Wandermöglichkeiten werden immer häufiger angeboten, z.B. mit dem Münchner Personaltrainer Michael Raab vom 11.-15. Februar 2025 auf der Wanderinsel La Gomera ([www.laufcoaches.com](http://www.laufcoaches.com)), am 22.02. der Limeswall Wintermarsch in Absberg. Auf über 50 km entdeckst du die winterliche Schönheit entlang des alten Limes. Die Route führt entlang des historischen Limes, einer alten römischen Grenzanlage oder am 26.04. beim kleinen Schlackenmarsch, ebenfalls über 50 km in Sulzbach-Rosenberg. Deine Wanderreise könnte weitergehen am 03.05. beim Bavaria Königsmarsch rund um die Königsschlösser in Füssen, am 03.05. beim Rottaler Volksmarathon (<https://www.bad-griesbach.de/rottaler-volksmarathon>) über 5, 12, 21, 43 oder 50 km rund um Bad Griesbach, oder am 17.05. beim Frankenwald Wandermarathon in Helmbrechts über 42 km.

Unterfranken wartet am 18.05. mit dem Lifestyle Powermarsch in Würzburg über wahlweise 10,25 oder 50 km auf, am 30.05. der Bavaria Königsmarsch ab Starnberg 50 km um den Starnberger See oder am 21.6. der 24 Std. Wanderung im Karwendel ab Bad Tölz. Im Bayerischen Wald findet am 12.07. das Wanderevent in Bodenmais statt und im September die 12 oder 24 Std. Wanderung von Berchtesgaden im.



Den 4. Oktober 2025 sollten sich alle Wanderfreundinnen und Wanderfreunde schon einmal im Kalender notieren. Denn an diesem Termin findet der 1. Bayerisch-Thüringer Wandertag – zugleich der 33. Thüringer Wandertag – in Mödlareuth statt. Drei Tage lang wird es ein buntes Rahmenprogramm geben, so dass einem abwechslungsreichen Wanderwochenende im Frankenwald nichts im Wege steht. Als idealer Veranstaltungsort bot sich sofort Mödlareuth mit seiner deutsch-deutschen Geschichte an.

Den Herbst am Wolfgangsee in Österreich erleben. Und dabei beim „Walk the lake“ am 19. Oktober den ganzen Wolfgangsee über 27 km umrunden. Eine Einkehr ist dabei nicht ausgeschlossen. Bereits am nächsten Tag sind die Läufer dran und bilden somit ein gutes Miteinander.

#### Einige weitere Termine zusammengefasst

|        |                    |                        |
|--------|--------------------|------------------------|
| 25.01. | Raddusch/Spreewald | Frostwiesenlauf        |
| 26.01. | Burg/Spreewald     | Frostwiesenlauf        |
| 22.02. | Absberg            | Limes Wintermarsch     |
| 15.03. | Feldafing          | Mammutmarsch           |
| 22.03. | Dresden-Ortrand    | Schneeglöckchenlauf    |
| 27.03. | München            | Organspendelauf        |
| 12.04. | Thurmansbang       | Dreiburgenläufe        |
| 25.04. | Burg/Spreewald     | Nachtlaf               |
| 26.04. | Mattighofen/A      | City-Walk              |
| 27.04. | Landshut           | Landshut läuft         |
| 27.04. | Seligenporten      | Benefizlauf            |
| 27.04. | Burg/Spreewald     | Spreewald Marathon     |
| 03.05. | Füssen             | Bavaria Königsmarsch   |
| 03.05. | Bad Griesbach      | Rottaler Volksmarathon |
| 04.05. | Mainz              | Gutenberg HM           |





- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 04.05. St. Wendel      | Globus Marathon            |
| 10.05. München         | Münchner Kindl Lauf        |
| 10.05. Beratzhausen    | Ehrenfelslauf              |
| 17.05. Helmbrechts     | Frankenwald Wandermarathon |
| 18.05. Würzburg        | Lifestyle Powermarsch      |
| 18.05. Gröbenzell      | Familien/Benefizlauf       |
| 30.05. Starnberg       | Bavaria Könismarsch        |
| 01.06. Regensburg      | Regensburg Marathon        |
| 04.06. Geitau          | Teams in Bewegung          |
| 05.06. Landshut        | Firmenlauf                 |
| 06.06. Aschau/Chiemgau | Bankerl Lauf               |



|        |                     |                           |
|--------|---------------------|---------------------------|
| 14.06. | Dresden-Ortrand     | Weinlauf                  |
| 21.06. | St. Anton/A         | Montafon Arlberg Marathon |
| 22.06. | Nürnberg-Fürth      | Metropol Marathon         |
| 02.07. | Kirchdorf am Inn    | Lauf für uns Benefizlauf  |
| 05.07. | Großbräschen        | Lausitzer Seenland 100    |
| 05.07. | Attl                | Attler Lauf               |
| 06.07. | Dorfen              | Stadtlauf                 |
| 12.07. | Graun am Turm/I     | Reschenseelauf            |
| 20.07. | München             | Blutenburglauf            |
| 25.07. | Davos/CH            | Davos x-trail             |
| 02.08. | Markt Indersdorf    | Straßenlauf               |
| 02.08. | Schwindegg          | Schlosslauf               |
| 30.08. | Klagenfurt/A        | Kärnten läuft             |
| 07.09. | Seekirchen/A        | Wallersee HM              |
| 13.09. | Niedernhall         | ebmpapst Marathon         |
| 13.09. | Schwarzenbach/Saale | Ausdauerstage             |
| 13.09. | Frauenberg          | Kirtalauf                 |
| 14.09. | Reischach           | Holzlandlauf              |
| 21.09. | Altötting           | Halbmarathon              |
| 21.09. | Walchsee/A          | Kaiserwinkel HM           |
| 28.09. | Möhrendorf          | Karpfenweiherlauf         |
| 12.10. | Burghausen          | Salzach Brückenlauf       |
| 12.10. | Lindau-Bregenz      | Dreiländer Marathon       |
| 12.10. | Graz/A              | Graz Marathon             |
| 19.10. | St. Wolfgang/A      | Walk the Lake             |

