

START

2026

**Thüringen
läuft,
radelt, und...**



**Tipps
Termine
Trainings-Tagebuch**





Nordhäuser Sportverein e.V.

27. SPARKASSEN-LAUF

48. Albert-Kuntz-Lauf



**Jedermannslauf:
2 km**

**Wertungsläufe:
7,2/14,4 km**

28. Februar 2026

**Albert-Kuntz-Sportpark
Nordhausen**

Beginn: 09.30 Uhr

Infos: (0173) 9 73 76 35

www.Albert-Kuntz-Lauf.de



**Kreissparkasse
Nordhausen**

Der Lauf- und Radkalender für das Sportland Thüringen

Auch für das Sportjahr 2026 hat der sc impuls erfurt e. V. wieder den Lauf- und Radkalender aufgelegt, um damit einen „handlichen“ Überblick über die diesbezüglichen Breitensportveranstaltungen in Thüringen zu geben. Unsere engagierten Thüringer Vereine haben uns auch für das Jahr 2026 ihre Veranstaltungen mitgeteilt, so dass das neue Heft – in etwas geänderten Format – eine gute und recht umfassende Informationsbasis ist.

Unser Verein bedankt sich besonders bei Allen, die Inserate aufgegeben haben. Denn nur dadurch können wir den Kalender, der unentgeltlich abgegeben wird, finanzieren. Das Interesse an dem Heft ist nach wie vor hoch, so dass eine Auflage von 2.500 Exemplaren nachgefragt wird.

Die Vereine haben es nicht einfach. Zum einen hat der demografische Wandel mit der Alterung der Gesellschaft und damit auch der Mitglieder etliche Vereine im Breitensport zwischenzeitlich im Griff. Es ist deshalb eine wichtige, aber nicht immer einfache Aufgabe, Nachwuchs für die Vereinsarbeit zu gewinnen und dadurch die Zukunft zu sichern. Zudem plagen die immer weiter gestiegene Bürokratie und die davongaloppierenden Kosten für Veranstaltungen und Vereinsheime die Vereine.

Wir wollen aber trotz gelegentlicher Hindernisse und Mühen in der Vereinsarbeit positiv in die Zukunft schauen und uns auf das vor uns stehende Sportjahr freuen. Bewegung – besonders im Verein mit Gleichgesinnten – hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit und erzeugt gute Laune. Dieser schnell griffbereite Breitensportkalender soll darüber informieren, wo und wann die Veranstaltungen stattfinden und damit natürlich auch für den Breitensport insgesamt werben.

Wir bedanken uns bei Allen, die zum Gelingen des Kalenders mitgeholfen haben und wünschen ein gutes und erfolgreiches Sportjahr 2026!

sc impuls erfurt e. V.
Der Vorstand



Radveranstaltungen

Die Angaben sind in der Reihenfolge:

**Datum / Wochentag
Veranstaltung**

Startzeit / Veranstalter / Ansprechpartner / Telefon /
Email / Website / Meldeanschrift / Veranstaltungsort
/ Streckenlänge / Beschreibung



18.04.2026/Sa

48. Kyffhäuser-Berglauf

13.00 Uhr – Start MTB/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Geschäftsstelle/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06562 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Schlossplatz/42 und 22km MTB; 42km-eBike/42km jeweils ab U19



19.04.2026/So

17. Vulcano-Race & Run am Pleß

09.30 Uhr/SV Lauftreff Breitungen e.V./Stephan Behrens/036848-80455/www.plesslauf.de/Geschw.-Scholl-Ring 6, 98597 Breitungen/Werra/Breitungen, Sporthalle am Riegelsweg/Vulcano Gravel-7,3km/396HM/Anspruchsvolles Bergzeitfahren.

27.-28.06.2026/Sa-So

24. Zweitages-Rennsteig-Radtour

08.30 Uhr ab Blankenstein/sc impuls erfurt e.V./sc impuls erfurt/0361/7443655/sc-impuls-erfurt@t-online.de/www.sc-impuls.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Blankenstein - Oberhof - Hörschel/185 km/ Fahrt in zwei Etappen. Blankenstein-Oberhof-115km (Übernachtung) & Oberhof-Hörschel-70km, Rennsteig und Rennsteigradweg.



05.09.2026/Sa

10. RENNSTEIGRIDE

09.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert/info@rennsteigrade.de/www.rennsteigrade.de/Schmiedefeld a. Rennsteig/6km; 17km; 35km; 64km; 100km/Waldwege und Trails. Samstag JuniorRideBasicRide; Halbmarathon, Marathon und Supermarathon



24. Zweitage- Rennsteig-Radtour

Blankenstein – Hörschel 185 km



27. – 28. Juni 2026

Anmeldung unter
www.sc-impuls.de

sc impuls erfurt

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

@autohausgitter

RAD  ART



Laufveranstaltungen

Die Angaben sind in der Reihenfolge:

Datum / Wochentag

Veranstaltung

Startzeit / Veranstalter / Ansprechpartner / Telefon /
Email / Website / Meldeanschrift / Veranstaltungsort
/ Streckenlänge / Beschreibung

03.01.2026/Sa

5. Dittrichshütter Neujahrslauf

10.00 Uhr/LAC Rudolstadt, Heimatverein der
Höhendörfler/Daniela Gohle/dani.gohle@gmx.de/
Dittrichshütter Haupstr. 35a, 07318 Saalfeld/Turn-
halle Dittrichshütte/1km, 3km, 9km; Walking-3km,
9km ohne Zeitmessung/Vorwiegend Waldwege,
Umkleiden vorhanden, keine Duschen.



11.01.2026/So

39. Neujahrslauf in Münchenbernsdorf

10.00 Uhr/SV 1924 Münchenbernsdorf e.V./
Florian Kubek/0174-2913699/neujahrslauf@
sv-1924.de/www.sv-1924.de/Gabelsberger
Str. 19, 07589 Münchenbernsdorf/Sportplatz
Münchenbernsdorf/10,8km; 5,5km; 3,0km; 1km;
0,4km; Walking-9,6km/1. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup.
Waldwege und Straße.



17.01.2026/Sa

Hufeisen#Aktiv-Jena 2026

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies
Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/
www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743
Jena/Sportanlage am Jenzig/Kinder; 5km; 8km;
15km Laufen; Walking/NW; Wandern/Waldwege,
bergig.



18.01.2026/So

15. Drei-Kirchen-Neujahrslauf

ab 10.00 Uhr/SV Günthersleben 1960 e.V./www.go-timing.de/http://sv-guenthersleben.de/Sportplatz Günthersleben/0,5km Bambini; 0,9km; 10km; Walking-10km/1. Lauf zum Laufcup „4 Jahreszeiten“ des Landkreises Gotha.



24.01.2026/Sa

7. Kyffhäuser Staffellauf

10.00 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./Geschäftsstelle/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06562
Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Burghof Kyffhäuser bei Bad Frankenhausen/4x7,tkm, Staffel mit 4 TN ab U16/Winterliche Waldwege, Mix-, Männer- und Frauenstaffeln.



„Arnstadt läuft!“

5. Staffellauf

RUND UM ARNSTADT
22.08.2026

28.01./ 25.02./ 25.03. 1., 2., 3. Lauf

**3. Sportident-Winterstundenlaufserie
mit Musik**

25.04. 34.Citylauf

30.04. 47.Alteburglauf

**13.05. 12.Arnstädter Alteburg-
Staffellauf (Benefizlauf)**

19.09. 36.Hohe Buchen Lauf

2. Arnstädter Bach-Ultra

22. August 2026

www.timing.sportident.com

www.sg-motor-arnstadt.de



25.01.2026/So

15. Winterlaufserie des Eisenacher LV - 1. Lauf

ab 10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./ Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/ Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Creuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0/2,0km-Kinderläufe; 5,5km/11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.



28.01.2026/Mi

3. Sportident-Winterlaufserie mit Musik (1. Lauf)

17.45 Uhr/SG Motor Arnstadt/Stadtverwaltung Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.sg-motor-arnstadt.de; www.timing.sportident.com/ Markt 1, 99310 Arnstadt/Stadtpark (Schloßgarten) Arnstadt/487m Rundkurs, (Halbe Stunde/Stunde)/ Gesandete Parkweg, flach, 50m leicht ansteigend/ abfallend, durchgängig beleuchtet. Park- u. Umkleidemöglichkeiten gegeben. Kleine gastronomische Versorgung, Siegerehrung im Theater.



07.-08.02.2026/Sa-So

4. Trindoor (Hallentriathlon)

Zeitplan siehe Internetseite/LTV Erfurt e.V./ 0361/3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.ltv-erfurt.de/ Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Erfurt, LA-Halle/RM-Schwimmhalle/07.02.26-Evening Spinning ab 18.00 Uhr, 08.02.25 -Supersprint, Laktat-Party, Trindoor-Staffel/Schwimmen-50-400m, Rad Indoor-bikes 1-10km, Laufen 200m - 2,4km



08.02.2026/So

18. Kristallmarathon Merkers

10.00 Uhr/Triathlonverein Barchfeld e.V./www.triathlonverein-barchfeld.de/Kopernikusstr. 51A, 36433 Bad Salzungen/Erlebnisbergwerk Merkers/42,9km/780HM/13 Runden; 23,1km/420 HM/7Runden/Limitierung: 750 TN, Meldebüro ab 07.00 Uhr, 500m unter Tage



25.02.2026/Mi

3. Sportident-Winterlaufserie mit Musik (2. Lauf)

17.45 Uhr/SG Motor Arnstadt/Stadtverwaltung Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.sg-motor-arnstadt.de; www.timing.sportident.com/ Markt 1, 99310 Arnstadt/Stadtpark (Schloßgarten) Arnstadt/487m Rundkurs, (Halbe Stunde/Stunde)/ Gesandete Parkweg, flach, 50m leicht ansteigend/ abfallend, durchgängig beleuchtet. Park- u. Umkleidemöglichkeiten gegeben. Kleine gastronomische Versorgung, Siegerehrung im Theater.



NEUER TERMIN



7. 3. 2026

BRÜGMAN-SCHACHT SONDRERSHAUSEN

26. SONDRERSHÄUSER KRISTALL-LAUF



Anmeldung unter
www.sc-impuls.de
www.runtix.com

START



700 METER UNTER TAGE



28.02.2026/Sa

27. Sparkassenlauf/48. Albert-Kuntz-Lauf

ab 09.30 Uhr/Nordhäuser Sportverein e.V./ Klemens Beck/0173/97 37 635/klemensbeck@t-online.de/www.albert-kuntz-lauf.de/Am Rosenhag 1, 99734 Nordhausen/Albert-Kuntz-Sportpark Nordhausen/2km-INJOY Jedermannlauf(9.30); 7,2km und 14,4km(10.00); Walking-2km/Anspruchsvoll, Straße, Wald- und Feldwege.



01.03.2026/So

15. Winterlaufserie des Eisenacher LV - 2. Lauf

ab 10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./ Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/ Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Creuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0/2,0km-Kinderläufe; 5,5km/11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.



07.03.2026/Sa

26. Kristalllauf (Ersatzveranstaltung)

ab 07.30 Uhr/sc impuls erfurt e.V./0361/7443655/sc-impuls-erfurt@t-online.de/www.sc-impuls.de/sc impuls erfurt e.V., Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/ Sondershausen, Erlebnisbergwerk, Schachtstr. 20/10-10,5 km auf einem Rundkurs/Der Lauf findet 680 Meter unter Tage statt. Besonderheiten wie Helmpflicht usw. siehe Ausschreibung auf www.sc-impuls.de/Plätze sind limitiert.



07.03.2026/Sa

35. Lauf in den Frühling Bad Berka

10.00 Uhr/FWG Bad Berka e.V./SV Bad Berka e.V./Volker Schaedel/0177-2704886/info@fwg-badberka.de/https://www.fwg-badberka.de/lauf-in-den-frühling/Hetschburger Str. 9, 99438 Bad Berka/ Ilmtalstation Bad Berka, Hinterm Forst/0,4km; 2km; 4km; 10km; 15km; 20km/Asphalt und Forstwege.



14.03.2026/Sa

53. Eisenberger Mühltaulauf

13.00 Uhr/Mühltaulauf-Verein Eisenberg/Thür. e.V/ Günther Stierand/03660-144112, 01575 5270851/eisenbergermuehltaulauf@freenet.de/www.muehltaulauf.de/Dorfstrasse 82, 07639 Tautenhain/Eisenberger Mühltaul/3km, 5km (13.00 Uhr), 15km (14.00 Uhr)/„Ausschreibung unter muehltaulauf.de Pendelstrecke, Asphalt, leicht ansteigend. Eigenanreise, Mühltaul am Wettkampftag gesperrt, Parkplätze an den Waldkliniken (frei), von dort 15min. Fußweg zur JH Froschmühle (ausgeschildert), Umkleide und Verpflegung vor Ort, keine Duschköglichkeit!



Lauf- und Wander-Paradies Jena

Aktiv Angebote 2026

TRADITIONEN ERHALTEN!



Landesverband
Thüringen



AKTION „BÄUME FÜR JENA“ UNTERSTÜTZEN!

17.01.2026
HUFEISEN#AKTIV
KINDER-5-8-15 KM
- LAUF-WANDERN-NW -

11.04.2026
42. FORSTLAUF
KINDER-5-12 KM
- LAUF-WALKING-NW -

06.06.2026
47. LOBDEBURGLAUF
KINDER-3-7-15 KM
- LAUF-WALKING-NW -

29.-30.5.2026
39. HORIZONTALE -
RUND UM JENA
- WANDERUNG -

09.09.2026
9. PROGESUND
FRAUENLAUF JENA
- LAUF-WALKING-NW -

10.10.2026
4. SAALE-HORI-
ZONTALE HIKE
- WANDERUNG -

14.11.2026
13. LANDGRAFENLAUF
KINDER-5-11 KM
- LAUF-WALKING-NW -

21.11.2026
ABSCHLUSSVERANSTALTUNG
„BÄUME FÜR JENA“
- BAUM-PFLANZ-AKTION -



Förderverein
Lauf-Wander
Paradies Jena

Infos: www.laufservice-jena.de



14.03.2026/Sa

Avenida Stauseelauf Hohenfelden

ab 09.00 Uhr/Sportfreunde Kranichfeld 2022 e.V./ Marie Neubauer/www.sportfreunde-kranichfeld.de/Am Stausee 9, 99448 Hohenfelden/Campingplatz Hohenfelde, Am Stausee 9/22km/380HM/ Profilerter Landschaftslauf .Wald,- Forst- u. Wiesenwege.



21.03.2026/Sa

31. Heineparklauf

09.50 Uhr/Laufclub Rudolstadt e.V./Uwe Schmidt/0176 16777379/info@laufclub-rudolstadt.de/www.heineparklauf.de/Am Schenkenberg8, 07407 Rudolstadt/Rodolstadt, Städtisches Stadion Heinepark/300m/1km/3km/5km/10km/befestigte Parkwege



25.03.2026/Mi

3. Sportident-Winterlaufserie mit Musik (3. Lauf)

17.45 Uhr/SG Motor Arnstadt/Stadtverwaltung Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.sg-motor-arnstadt.de; www.timing.sportident.com/ Markt 1, 99310 Arnstadt/Stadtpark (Schloßgarten) Arnstadt/487m Rundkurs, (Halbe Stunde/Stunde)/ Gesandete Parkweg, flach, 50m leicht ansteigend/ abfallend, durchgängig beleuchtet. Park- u. Umkleidemöglichkeiten gegeben. Kleine gastronomische Versorgung, Siegerehrung im Theater.



28.03.2026/Sa

Cross-Lauf Steigerwald Erfurt

ab 09.30 Uhr/ASV Erfurt e.V./Yvonne Dietrich/dietrichyvonne@web.de/www.asv-leichtathletik.de/Erfurt, Schützenstraße/3km; 8km/Wald/Straße, bergig

29.03.2026/So

15. Winterlaufserie des Eisenacher LV - 3. Lauf

ab 10.00 Uhr/Eisenacher Leichtathletik Verein e.V./ Peter Andres/03691 - 818894/EisenacherLV-ESA@web.de/www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de/ Am Wartburgblick 1b, 99817 Eisenach/99831 Kreuzburg, Sporthalle GS , Klosterstraße 34/1,0/2,0km-Kinderläufe; 5,5km/11,3km Hauptläufe/Befestigte (Asphalt/Schotter) und flache Strecke.





TLV-Lauf- und Nordic Walking-Cup 2026

11.01.26	39. Neujahrslauf	Münchenbernsdorf
29.03.26	46. Moorentallauf	Apolda
25.04.26	20. Fröbellauf	Keilhau
17.05.26	25. Bergbahnlauf	Lichtenhain
06.06.26	41. Silberberglauf	Möhrenbach
14.06.26	24. Kirschlauf	Kleinfahner
27.06.26	42. Schwarzatallauf	Bad Blankenburg
01.08.26	16. Glasmacherlauf	Piesau
23.08.26	23. Pleßlauf	Breitungen
30.08.26	45. Königseer Stadtwaldlauf	Königsee
06.09.26	44. Göltztauf	Marktgölit
12.09.26	50. Holzlandlauf	Hermendorf
26.09.26	8. Dingelstädter Herbstlauf	Dingelstätt
03.10.26	32. Bismarckturlauf	Neustadt/Orla
25.10.26	44. Kahlaer Porzellinerlauf	Kahla

... weitere Informationen unter: www.tlv-sport.de



29.03.2026/So
46. Moorentallauf

09.30 Uhr/Ausdauerclub Apolda e.V./Uwe Strien/moorentallauf@ac-apolda.de/www.ac-apolda.de/Hans-Geupel-Stadion Apolda, Am Sportplatz 2/21,1; 7,1; 2; 0,4km ; 21,1km-Staffel a 3TN; Walking/NW - 7,1km/TLM im Halbmarathon; 2. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, befestigte Parkwege, asphaltierte Wege.



01.04.2026/Mi
53. Halb-/Stundenpaarlauf

ab 16.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/ Jürgen Klausch/0361/3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Steigerwaldstadion Erfurt/30 min/60 min/Tartanbahn



11.04.2026/Sa
42. Forstlauf Jena

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Unterm Markt 8, 07743 Jena/Jena, Westsportplatz/Laufen; Walking/NW; Wandern Kinder; 5km; 12km/Waldwege, bergig.



13.04.-17.04.2026/Mo-Fr
57. Rennsteig-Etappenlauf

13.04.26 - ab 08.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Martin Mölders/etappenlauf@rennstieglauf.de/www.rennstieglauf.de/laufkalender/etappenlaeufer/Ruppachstr. 1a, 98528 Suhl OT Schmiedefeld a.R./Hörschel - Blankenstein/168,3km/ Asphalt/Waldwege. Gelaufen wird in 5 Etappen auf dem Original-Rennsteig. Streckenlängen zwischen 27,3 und 39,9km an 5 Tagen, incl. 5 Übernachtungen, Abschlussveranstaltung.

18.04.2026/Sa
48. Kyffhäuser Berglauf

ab 08.30 Uhr/Kyffhäuser-Berglauf Verein e.V./ Geschäftsstelle/034671/63332/info@kyffhaeuser-berglauf.de/www.kyffhaeuser-berglauf.de/06562 Bad Frankenhausen, Poststr. 10/Bad Frankenhausen, Schlossplatz/Marathon; HM; 13km; 6km; 2km; Bambini; Walking/Wandern-HM; 11km; 6km/ Verpflegungsstelle alle 6-10km



18.04.2026/Sa
44. Heeresberglauf

ab 09.00 Uhr/Lusaner Sport Club 1980//info@lusaner-sc.de/www.lusaner-sc.de/Karl-Matthes-Str. 21, 07549 Gera/Sportplatz Brüte, Gera-Lusan/14km; 8km; Walking - 7km

Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt e. V.



Auch 2026 mit dem LTV
immer auf dem Laufenden!



5. TRindoor (Hallentriathlon)	
RMSH/LA-Halle	7./08.02.2026
53. Stunden / Halbstunden-Paarlauf	
MFA	01.04.2026
91. Steiger-Frühjahrslauf	
26.04.2026	24. Abendlaufserie
Am Reitplatz	15.07./29.07./12.08.26
38. Erfurt-Triathlon	
Strandbad Stotternheim	23.08.2026
92. Steiger-Honiglauf	27.09.2026
8. Schwimmen 100x100	
RMSH	12.2026

www.ltv-erfurt.de



introcon

electronic
systeme GmbH



VdS Gefahrenmeldetechnik
Kommunikationstechnik
Industrieautomation

introcon electronic systeme GmbH
Fichtenweg 45
99098 Erfurt-Kerspleben

thorsten.rex@introcon.de
www.introcon.de



19.04.2026/So

17. Vulcano-Race & Run am Pleß

09.30 Uhr/SV Lauftreff Breitungen e.V./Stephan Behrens/036848-80455/www.plesslauf.de/Geschw.-Scholl-Ring 6, 98597 Breitungen/Werra/Breitungen, Sporthalle am Riegelsweg/Vulcano Berglauf - 7,2km/415 HM ; 13km/750 HM/Offene Deutsche Meisterschaften im Berglauf, Anspruchsvoller Berglauf.



19.04.2026/So

48. Lange Bahn Lauf

ab 09.00 Uhr/GutsMuts-Rennsteiglaufverein e.V./LG Süd/Steffen Meyer/kontakt@lange-bahn-lauf.de/www.lange-bahn-lauf.de/Scharfer Start ab Viadukt./0,5km-2,2km, 5km; 11km; 22km; 34km; Walking-11km; 22km/Landschaftslauf auf Asphalt- und Forstwegen durch den kleinen Thüringer Wald, leicht bis anspruchsvoll. Meldung nur online.



25.04.2026/Sa

45. Harzquerung

08.30 Uhr (53km, 26km) WR; 11.00 Uhr (30km) -Benneckenstein/Ski-Klub Wernigerode 1911 e.V./Alexander Brune/0170-8019014/harzquerung@mail.de/www.harz-querung.de/Zwölfmorgental 30, 38855 Wernigerode/Wernigerode – Salzbergstraße; Benneckenstein – Ellinger Weg 4/Wandern (53km; 26km) – Start Wernigerode (zw. 05.00 u. 06.00 Uhr); 30km – Start Benneckenstein (09.30 Uhr)/Ziel 53 und 30 km in Nordhausen (A.-Kuntz-Sportpark); 26km in Benneckenstein



25.04.2026/Sa

20. Fröbellauf

10.50 Uhr/Laufclub Rudolstadt e.V./Uwe Schmidt/0176 16777379/info@laufclub-rudolstadt.de/www.fröbellauf.de/Am Schenkenberg8, 07407 Rudolstadt/Rudolstadt-Keilhau/13km; 8km; 4km; 2,5km; 1,2km; 400m; Walking-8km/überwiegend Waldwege, Straße



25.04.2026/Sa

46. Finnellauf

10.00 Uhr/SG Finne Billroda/Sven Meinhardt/036377-830459/mail@finnellauf.de/www.finnellauf.de/Lindenstraße 3, 06647 Tauhardt/ Sportgelände Tauhardt/2km; 5,5km; 12,5km; HM; Walking-6km; 11,5km/Überwiegend geschotterte Waldwege.



www.laufservice-jena.de

INTERSPORT[®] **SCHENK**

Marktstraße 7 * 99947 Bad Langensalza
Tel. 03603 811213 * info@intersport-schenk.de



Schuhe
Textilien
Zubehör

Mit unserer kompetenten Beratung laufen Sie garantiert sicherer dem Ziel entgegen.
Wir sind Ihr Partner für Teamsportausrüstungen, Vereinsbedarf und veredeln Ihre Ausstattung direkt im Haus - schnell und zuverlässig.



26.04.2026/So

91. Steigerfrühjahrslauf

ab 09.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/
Jürgen Klausch/0361-3456250/gst@ltv-erfurt.de/
www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/
Erfurt - Steigerwald/Reitplatz/0,4; 1; 2; 4; 13km;
Walking-8km/Waldwege

26.04.2026/So

3Türme-Lauf Bad Langensalza

ab 09.30 Uhr/www.tmp-fenster.de/dreituermelauflauf/
Marktkirche Bad Langensalza/0,5; 1km; 3,5km;
5km; 12,5km; NW-5km/Park- u. Feldwege, Kopf-
steinpflaster



30.04.2026/Do

47. Alteburglauf Arnstadt

17.00 Uhr/SG Motor Arnstadt e.V./Philipp Peter-
mann/philipp.petermann@web.de/www.motor-
arnstadt.de/Im Lerchengrund 19, 99334 Amt
Wachsenburg/Alteburgturm Arnstadt/1,2; 3,5;
10km; 21km; Walking-10km/Wald- u. Wiesenwege.



01.05.2026/Fr

30. Hainichlauf + 7. Werratalmarathon

ab 08.00 Uhr/SV Mihla e.V./Carola Gasa/Mi-
chael Reinz/info@sv-mihla.de/http://sv-mihla.
de; https://werratal-marathon.de/An der Aue
22a, 99831 Amt Creuzburg OT Mihla/Sport-
platz Mihla (An der Aue 22a)/Kinderläufe: 300m,
800m/Schülerlauf:3km/6km/13km/HM/Marathon/
Marathon-Staffel/Walking - 6,6 und 13km/Rasen,
Straßenbelag, Schotter, Waldboden. 2 Veranstal-
tungen - ein Start- und Zielort.



02.05.2026/Sa

TEAG Legend of Cross - Fryheit

10.00 - FamilyCross, 11.00 - Expert, 12.00 - Sprint,
13.00 - Junior/prana sports GmbH/Nils Schu-
mann/0361-7645227/race@legendofcross.de/
www.legendofcross.de/fryheit/Blumenstraße 71,
99092 Erfurt/Bad Frankenhausen/4km Junior, 4km
FamilyCross, 10km Sprint, 20km Expert/Trail mit
Schlamm und Hindernissen

02.05.2026/Sa

17. Schiller-Staffel-Lauf

08.00 Uhr/Stadt Rudolstadt und Laufclub Rudol-
stadt e.V./Anja Volkmar/03672-486412/kontakt@
schiller-staffel-lauf.de/www.schiller-staffel-lauf.de/
Markt 7, 07407 Rudolstadt/Freibad Rudolstadt/7
Etappen, gesamt 70km/Wege, Straßen, Anstiege,
Wald-je nach Etappe. 5-7 Läufer je Staffel möglich.
Wertung: Männer, Frauen, Mixed





50. HOLZLANDLAUF

12.09.2026 - Hermsdorf / Thür.

Werner-Seelenbinder-Sporthalle

Laufen 5 / 11 km / Halbmarathon

Nordic Walking / Walking 11 km

Läufe im Stadiongelände:

Zuckertütenlauf 400 m

Kinderläufe 800 / 1600 m

Wertungslauf im Thüringer
Lauf- und Nordic Walking Cup

Veranstalter:

SV Hermsdorf / Abt. Leichtathletik

holzlandlauf.info



14. HERZOG GEORG NACHTLAUF

Meiningen's Kult^{ur}lauf

6. Juni 2026

Meiningen

Marktplatz

19:00 Uhr	Warm-Up
20:00 Uhr	Kinderlauf
20:15 Uhr	Schülerlauf
21:00 Uhr	Jedermannlauf
22:00 Uhr	Hauptlauf



Like us on Facebook
Herzog-Georg Nachtlauf



Follow us on Instagram
[herzoggeorg_nachtlauf](https://www.instagram.com/herzoggeorg_nachtlauf)

**MC MEININGER
LAUFCLUB**



Rhön-Rennsteig
Sparkasse



Autohaus
MATTHES
www.bmw-matthos.de



09.05.2026/Sa

53. GutsMuths-Rennsteiglauf

ab 06.30 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./ Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de/Start: Eisenach, Oberhof, Neuhaus, Schmiedefeld/1,1km bis 73,9km-Lauf; Walking - 21,2km/„Landschaftslauf“

10.05.2026/So

31. Gothaer Schlossparklauf

ab 09.00 Uhr/LV Gothaer Land e.V./Marineclub Gotha e.V./FSV 1950 Gotha e.V./www.schlossparklauf-gotha.de/Schlossplatz Gotha/0,4km; 0,8km; 1,3km; 2,5km; 12km; Jedermannstaffel 3x3,9km/3. Lauf zum 1.Laufcup „Vier Jahreszeiten“. Grüne Kulisse-Schlosspark.



13.05.2026/Mi

12. Alteburgstaffellauf Arnstadt

18.00 Uhr/SG Motor Arnstadt e.V./Philipp Petermann/philipp.petermann@web.de/www.motor-arnstadt.de/Im Lerchengrund 19, 99334 Amt Wachsenburg/Alteburgturm Arnstadt/Staffellauf 5x1,2km/ Wald- und Wiesenwege. Die gesamten Einnahmen des Laufes werden einem guten Zweck gespendet.

17.05.2026/So

25. Bergbahnlauf Lichtenhain

09.55 Uhr/LAV Saale-Rennsteig/Frank Thomas/0174-6945904/maler.frank@gmx.de/www.lav-saale-rennsteig.de/Bärenbachstr. 21, 98724 Neuhaus/Lichtenhain/Bergbahn/4,1km und 1,7km/ Ausrichter Thüringer Landesmeisterschaft Berglauf, 3. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Waldboden, Trail Berglauf.



22.-23.05.2026/Fr-Sa

Apfelstädter Nachtlauf + Mitternachtslauf

20.00 Uhr (22.05.26)/Schützenverein Apfelstädt/ Jörn Trautmann/0160-96997456/joerntrautmann@t-online.de/www.apfelstaedter-jedermannlauf.de/ Wanderslebener Str.4, 99192 Apfelstädt/Schießplatz Apfelstädt/Mitternachtslauf (20.00 - 24.00 Uhr), Nachtlauf (20.00 - 06.00 Uhr)/Flach, Asphalt, Wanderweg, Radweg, Nachtlauf, Rundenlauf.



23.05.2026/Sa

6. Geraauenlauf

10.00 Uhr/Alexander Möller/orga@geraauelauf.de/www.geraaaueauf.de/Sportplatz Essener Str./Erfurt/ Bambiniäufe 0,4km; 0,8km; 1,4km; 4km; 8km; 21km

44. VR-Bank-Lauf

Rund um die Veste Coburg

Coburg, 5. Juli 2026

48

Auf
die Veste
...los!

- 10 km VR-Bank-Hauptlauf
- 1,6 km DAK-Kinder- und Jugendlauf
- 0,4 km geyer sehen und hören-Bambinilauf



www.vestelauf.de



VR-Bank Coburg eG

Dezember 2025 / Januar 2026						
1.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
29	Mo					
30	Di					
31	Mi					
1	Do			<i>Neujahr</i>		
2	Fr					
3	Sa					
4	So					
2.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa					
11	So	39. Neujahrslauf in Münchenbernsdorf				
3.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So	15. Drei-Kirchen-Neujahrslauf Günthersleben				
4.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
19	Mo					
20	Di					
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa					
25	So					
Gesamt						
Notizen:						

Januar / Februar 2026						
5.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
30	Fr					
31	Sa					
1	So					
6.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
7.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
9	Mo					
10	Di					
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So					
8.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					
21	Sa					
22	So					
Gesamt						
Notizen: <div></div>						

Februar / März 2026						
9.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa	48. Albert-Kuntz-Lauf Nordhausen				
1	So					
10.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa	26. Kristalllauf		35. Lauf in den Frühling		
8	So					
11.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
9	Mo					
10	Di					
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa	53. Eisenberger Mühltaillauf				
15	So					
12.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					
21	Sa					
22	So					
Gesamt						
Notizen:						

März / April 2026						
13.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
14.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
30	Mo					
31	Di					
1	Mi	53. Halb-/Stundenpaarlauf				
2	Do					
3	Fr				Karfreitag	
4	Sa					
5	So				Ostersonntag	
15.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
6	Mo				Ostermontag	
7	Di					
8	Mi					
9	Do					
10	Fr					
11	Sa	42. Forstlauf Jena				
12	So					
16.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
13	Mo					
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa	48. Kyffhäuser Berglauf				
19	So	17. Vulcano-Race & Run am Pleß				
Gesamt						
Notizen:						

April / Mai 2026						
17.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
20	Mo					
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa	20. Fröbellauf Rudolstadt				
26	So	91. Steigerfrühjahrslauf Erfurt				
18.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
27	Mo					
28	Di					
29	Mi					
30	Do	47. Alteburglauf Arnstadt				
1	Fr					
2	Sa					
3	So					
19.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
4	Mo					
5	Di					
6	Mi					
7	Do					
8	Fr					
9	Sa	53. GutsMuts-Rennsteiglauf				
10	So					
20.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
11	Mo					
12	Di					
13	Mi					
14	Do			Christi Himmelfahrt		
15	Fr					
16	Sa					
17	So	25. Bergbahnlauf Lichtenhain				
Gesamt						
Notizen:						

Mai / Juni 2026						
21.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
18	Mo					
19	Di					
20	Mi					
21	Do					
22	Fr					
23	Sa					
24	So			Pfingstsonntag		
22.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
25	Mo			Pfingstmontag		
26	Di					
27	Mi					
28	Do					
29	Fr					
28	Sa					
31	So					
23.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
1	Mo					
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa	14. Herzog-Georg Nachtlauf				
7	So					
24.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
8	Mo					
9	Di					
10	Mi					
11	Do					
12	Fr					
13	Sa					
14	So	24. Kirschlauf Kleinfahrer				
Gesamt						
Notizen:						

Juni / Juli 2026						
25.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
15	Mo					
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa	26. Rennsteig-Staffellauf (neue Strecke)				
21	So					
26.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
22	Mo					
23	Di					
24	Mi	10. Erfurter Campuslauf				
25	Do					
26	Fr					
27	Sa	24. Zweitage- Rennsteig-Rad-Tour				
28	So					
27.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
29	Mo					
30	Di					
1	Mi					
2	Do					
3	Fr					
4	Sa	23. Schneekopflauf				
5	So	44. Lauf „Rund um die Veste Coburg“				
28.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
6	Mo					
7	Di					
8	Mi					
9	Do					
10	Fr					
11	Sa					
12	So					
Gesamt						
Notizen:						

Juli / August 2026						
29.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
13	Mo					
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa					
19	So					
30.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
20	Mo					
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa					
26	So					
31.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
27	Mo					
28	Di					
29	Mi					
30	Do					
31	Fr					
1	Sa					
2	So					
32.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
3	Mo					
4	Di					
5	Mi					
6	Do					
7	Fr					
8	Sa					
9	So					
Gesamt						
Notizen:						

August / September 2026						
33.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
10	Mo					
11	Di					
12	Mi					
13	Do					
14	Fr					
15	Sa					
16	So					
34.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
17	Mo					
18	Di					
19	Mi					
20	Do					
21	Fr					
22	Sa	5. Staffellauf „Rund um Arnstadt“				
23	So	38. Erfurt-Triathlon				
35.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
24	Mo					
25	Di					
26	Mi					
27	Do					
28	Fr					
29	Sa	2. Erfurter Nachtlauf				
30	So	45. Königseer Stadtwaldlauf				
36.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
31	Mo					
1	Di					
2	Mi					
3	Do					
4	Fr					
5	Sa	WeidatalCross / Schülercross				
6	So					
Gesamt						
Notizen:						

September / Oktober 2026						
37.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
7	Mo					
8	Di					
9	Mi	9. progesund Frauenlauf-Jena				
10	Do					
11	Fr					
12	Sa	10. SÜDTHÜRINGENTRAIL				50. Holzlandlauf
13	So					
38.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
14	Mo					
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa					
20	So	8. Lauf durch das Thüringer Schiefergebirge				
39.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
21	Mo					
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	So	92. Steiger(Honig)Lauf				
40.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
28	Mo					
29	Di					
30	Mi					
1	Do					
2	Fr					
3	Sa	Tag der Deutschen Einheit				
4	So					
Gesamt						
Notizen:						

Oktober / November 2026						
41.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa	35. Weimarer Stadtlauf				
11	So					
42.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So					
43.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
19	Mo					
20	Di					
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa					
25	So					
44.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
30	Fr					
31	Sa	LEGEND OF CROSS				Reformationstag
1	So					5. Seeberglauf
Gesamt						
Notizen:						

November 2026						
45.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
46.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
9	Mo					
10	Di					
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa	13. Landgrafenlauf Jena				
15	So					
47.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					
21	Sa					
22	So					
48.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
Gesamt						
Notizen:						

Dezember 2026						
49.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
30	Mo					
1	Di					
2	Mi					
3	Do					
4	Fr					
5	Sa					
6	So					
50.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
7	Mo					
8	Di					
9	Mi					
10	Do					
11	Fr					
12	Sa					
13	So					
51.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
14	Mo					
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa					
20	So					
52.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
21	Mo					
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr			1. Weihnachtsfeiertag		
26	Sa			2. Weihnachtsfeiertag		
27	So					
Gesamt						
Notizen:						

Dezember 2026 / Januar 2027						
53.KW	WT	Art	Umfang	Zeit	Puls	Bedingungen
28	Mo					
29	Di					
30	Mi					
31	Do	53. Erfurter Silvesterlauf				
1	Fr				Neujahr	
2	Sa					
3	So					
Gesamt						



IMPRESSUM

Herausgeber: sc impuls-erfurt e.V.

Redaktion: Ralf Höhn

Anzeigen: Ralf Höhn

Schützenstr. 4, 99096 Erfurt, Telefon: 0361-7443655, Fax: 0361-7443654
sc-impuls-erfurt@t-online.de

Druck: flyeralarm

Gestaltung: Frank Naumann,
Arnstädter Straße 14, 99096 Erfurt, Telefon: 0177 743 48 67
franknaumann-erfurt@t-online.de, www.art-franknaumann.de

Titelbild: Fotos: sc impuls-erfurt e.V., Montage: Frank Naumann

Erscheinungsweise: Thüringen läuft... erscheint einmal im Jahr.



29.-30.05.2026/Fr-Sa

39. Horizontale - Rund um Jena

18.00 Uhr/07.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Lobdeburgschule Jena/35 - 100km/Wanderung

06.06.2026/Sa

Silberberglauf

ab 09.00 Uhr/SV Grün Weiß Möhrenbach e.V. Abt. Silberberglauf/Volker Beetz/info@silberberglauf.de/www.silberberglauf.de/Grundstr./Sportplatz, 98694 Ilmenau OT Möhrenbach/Sportplatz Möhrenbach/21,1km; 11km; 6km; 2,5km; 0,6km; Walking: 21,1km; 11km (CUP); 6km/5. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup. Cross/Trail/Forstwege. Besucht unser Kindersportfest am Nachmittag.



06.06.2026/Sa

14. Herzog-Georg Nachtlauf

Hauptlauf 22.00 Uhr/Meininger Laufclub e.V./Georg Brachmann/info@hgl-meiningen.de/www.hgl-meiningen.de/Marienweg 1, 98617 Meiningen/Meiningen, Marktplatz/0,8km, 4km, 12km/Flache Strecke, überwiegend Asphalt. Jeweder Finisher erhält eine Medaille. Viele optische und akustische Highlights sind bei der bewegendsten Sommernacht in Meiningen zu erleben. Gelaufen wird auf einer 4 km-Runde in der Innenstadt und in Parkanlagen. Um 20.00 Uhr startet der Kinderlauf und um 20.15 Uhr der Schülerlauf über jeweils 800 m. 21.00 Uhr startet der Jedermannlauf (1 Runde) und um 22.00 Uhr der Hauptlauf über 12 km. Beim Jedermann- und Hauptlauf gibt es eine Teamwertung. Außerdem wird eine Familienwertung angeboten, wobei je ein Familienmitglied auf einer der angebotenen Strecken starten muss.



06.06.2026/Sa

47. Lobdeburglauf

10.00 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Lobdeburgschule Jena/Kinder; 3km; 7km; 15km Laufen; Walking/NW;



13.06.2026/Sa

16. Skatstadt Marathon Altenburg

ab 08.30 Uhr/Skatstadtmarathon Altenburg e.V./Helmut Nitschke/0170-3816484/info@skatstadtmarathon.de/www.skatstadtmarathon.de/Käthe-Kollwitz-Str. 59, 04600 Altenburg/Altenburg/0,4km; 1,0km; 3,6km; 5,4km; 13,3km; HM; Marathon/Paar-Staffel; Walking 5,4km; 13,3km; HM/Anspruchsvolle Strecke mit wechselnden Untergründen (Asphalt, Pflaster, Waldboden).



Der Trail mit Herz!

DU BIST COOL?
Dein Ziel heißt Suhl!

Heldentrail
64,9 KM • 2.491 Hm

Riesentrail
47,5 KM • 1.932 Hm

Wichteltrail
17,4 KM • 559 Hm



WICHTEL?

RIESE?

HELD?

www.suedthueringentrail.de



14.06.2026/So

24. Kirschlauf Kleinfahner

10.00 Uhr Hauptlauf/USV Erfurt e.V./Abt. Leichtathletik/Jens Panse/0361-737 1826/jens.panse@uni-erfurt.de/www.kirschlauf.de/Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt/Fahner Mühle in Kleinfahner/13,7km; 4,5km; 1km; 0,3km; Walking-13,7km/6. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Wald- und Wiesenwege.

17.06.2026/Mi

4. Stadtwald-Firmenlauf Königsee

17.30 Uhr/SV Thuringia Königsee e.V./Holger von Ende/0172-3458524/stadtwaldfirmenlauf@web.de/www.Laufvereinkoenigsee.de/Königseer Str. 6, 07426 Königsee/Waldseebad Königsee/5,5km/Waldwege



20.06.2026/Sa

26. Rennsteig-Staffellauf

ab 5.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.rennsteig-staffellauf.de/Schmiedefeld am Rennsteig/140km/Landschaftslauf. Weitere Infos siehe Ausschreibung.



24.06.2026/Mi

10. Erfurter Campuslauf

17.00 Uhr (Teamlauf), 18.00 Uhr (Einzellauf)/USV Erfurt e.V./Abt. Leichtathletik/Jens Panse/0361-737 1826/jens.panse@uni-erfurt.de/www.erfurter-campuslauf.de/Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt/Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63/10km (Einzellauf); 25x 0,40km (Teamlauf)/Straße, Sonderwertung - Thüringer Hochschulmeisterschaft im 10km-Straßenlauf.



27.06.2026/Sa

42. Schwarzatallauf

Start siehe Ausschreibung/TSV Bad Blankenburg e.V./info@tsv-bad-blankenburg.de/www.tsv-bad-blankenburg.de/Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg/Bad Blankenburg/0,4km; 1km; 3km; 10,6km; 19km/7. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup.



Zeitschrift des
sc impuls-erfurt
e.V.

Nummer 3-2025

im  puls 



Friedensfahrt
Genussradtour
Weihnachtsfest
Meraner Höhenweg
Der Traum von Silber
„Ab durch die Mitte ...“
Volleyball Nikolausturnier
Salzburg-Trailrunning-Festival
Auf Premium-Radwegen unterwegs

im  puls 

*Zeitschrift des
sc impuls erfurt e.V.*



27.06.2026/Sa

28. Sportfestlauf Niedertrebra

ab 10.00 Uhr/SV Grün-Weiß Niedertrebra/Katrin Kanter/gw_niedertrebra@yahoo.com/www.gw-niedertrebra.de/Am Sportplatz 1, 99518 Niedertrebra/Am Sportplatz 1, 99518 Niedertrebra/200m; 1km; 2,5km; 5km; 10km; NW-5km u. 10km/Straße und Feldwege



04.07.2026/Sa

18. thüringen ULTRA

04.00 Uhr-100km; 5.00 Uhr-Staffel/Lauffeuer Fröttstedt e.V./Gunter Rothe/03622-901300/info@thueringenultra.de/www.thueringenultra.de/Enge Gasse 34, 99880 Fröttstädt/Fröttstedt/100km, 2x50km Staffel, 4x25km Staffel/Forst,- und Wald-Radwege.



04.07.2026/Sa

23. Schneekopflauf

10.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.schneekopflauf.de/Start: Schmiedefeld am Rennsteig/12,7km und 22km; Wanderung-12km/ Berglauf



05.07.2026/So

44. VR-Bank-Lauf „Rund um die Veste Coburg“

09.00 Uhr/TV 1848 Coburg e.V., LA-Abteilung/Wolfgang Gieck/09561/62747/wolfgang.gieck@tv1848coburg.de/www.vestelauf.de/Rosenauer Str. 43a, 96450 Coburg/Coburg, Sportgelände/400m; 1,6km; 10km/Asphalt, teilw. gut befestigte Waldwege.



12.07.2026/So

6. Barigauer Turm Lauf

10.00 Uhr/SV Thuringia Königsee e.V./Holger von Ende/0172-3458524/barigauerturmlauf@web.de/www.laufvereinkoenigsee.de/Königseer Str. 6, 07426 Königsee/Barigauer Turm bei Barigau/1,4km; 2,8km; 10,2km; Walking-10,2km/Asphalt- und Waldwege



01.08.2026/Sa

16. Glasmacherlauf

09.30 Uhr/LAV Saale-Rennsteig e.V./Frank Thomas/0174-6945904/maler.Frank@gmx.de/www.lav-saale-rennsteig.de/Bärenbachstraße 21, 98724 Neuhaus/Piesau/2km und 10km; Walking-10km/8. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Waldwege, ca. 200hm



9. **pro**gesund

FRAUEN - LAUF - JENA

- THÜRINGENS GRÖSSTER LAUF FÜR FRAUEN -

FRAUEN INS PARADIES !



09.09.2026 - START 17 UHR

INFOS`S & ANMELDUNG
www.jenaerfrauenlauf.de





14.08.2026/Fr

3. ASKLEPIOS-AZUBI - Cup

09.00 Uhr/Pummpälzweg e.V./Werner Wolf/0172-3574694/wanderweg@pummpaelz.de/www.rennsteigquerung.de/Trift 4, 36433 Bad Salzungen OT Gumpelstadt/Start: Bad Salzungen/Burgsee/Kanu/Rad/Lauf o. NW -1/13/4km



17.08.- 21.08.2026/Mo-Fr

58. Rennsteig-Etappenlauf

17.08. - ab 08.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Martin Mölders/etappenlauf@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de/laufkalender/etappenlaeufe/Ruppachstr. 1a, 98528 Suhl, OT Schmiedefeld a.R./Hörschel - Blankenstein/168,3km/Asphalt/Waldwege. Gelaufen wird in 5 Etappen auf dem Original-Rennsteig. Streckenlängen zwischen 27,3 und 39,9km an 5 Tagen, incl. 5 Übernachtungen, Abschlussveranstaltung.



22.08.2026/Sa

5. Staffellauf „Rund um Arnstadt“

09.00 Uhr/SG Motor Arnstadt/Stadtverwaltung Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.sg-motor-arnstadt.de; www.timing.sportident.com/Markt 1, 99310 Arnstadt/Start/Ziel-Marktplatz Arnstadt/60km/8 Etappen/Durchlaufen aller Ortsteile von Arnstadt. Meist Wald- Feld u. Wirtschaftswege, einzelne Strassenpassagen, Staffelgröße - 6 bis max. 8 Aktive (keine Altersbegrenzung), Versorgung an Wechselstellen, Wertung - Gesamt, Frauen-, Mix u. Männerstaffeln.



22.08.2026/Sa

2. Arnstädter Bach-Ultra-ABU 60

07.00 Uhr/SG Motor Arnstadt/Stadtverwaltung Arnstadt/Heiko Herzer/03628-745726/heiko.herzer@stadtverwaltung.arnstadt.de/www.sg-motor-arnstadt.de; www.timing.sportident.com/Markt 1, 99310 Arnstadt/Start/Ziel-Marktplatz Arnstadt/60km Rundkursdurch alle Ortsteile von Arnstadt/Meist Wald- Feld u. Wirtschaftswege, einzelne Strassenpassagen, Ultra konforme Verpflegung an 7 Stellen, Wertung - Gesamt, Frauen, Männer, AK (10-Jahresstufen)



23.08.2026/So/

23. WerraEnergie Pleßlauf

08.30 Uhr/SV Lauftreff Breitungen e.V./Jan Matthes/0160-8333454/jan.matthes@lauftreff-breitungen.de/www.plesslauf.de/98597 Breitungen, Sporthalle am Riegelsweg 1/30km; 22km; 10,7km; 6km; 3km; 1km; NW-10,7km/9. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Gutlaufbare Forstwege.

SWE Strom



Erfurter Strom für Peters Berg.

Motiv mit KI erstellt.



Jetzt auf lokalen Stromtarif wechseln.

Warum in die Ferne schweifen, wenn es Erfurter Strom exklusiv direkt bei deinen Erfurter Stadtwerken gibt?

Lokal, zuverlässig, stark. Eben genau so, wie wir die gesamte Energieversorgung Erfurts gestalten.

Das passt zu dir, oder?

Freu dich auf unsere **sauberen Angebote!**

SWE Für Erfurt. Weitere Infos auf erfurter-strom.de



23.08.2026/So

38. Erfurt-Triathlon

Zeitplan siehe Homepage/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/Dominik Neiss/0361-3456250/gst@ltv-erfurt.de/www.erfurt-triathlon.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/Strandbad Erfurt-Stotternheim/Olympische Distanz -1,5km S - 40km R - 10km L; Firmenstaffel, Hawaiianische Stunde, Kinder- u. Jugendtriathlon, Jedermann, Wohlfühler/Parkplätze vorhanden

29.08.2026/Sa

2. Erfurter Nachtlauf

ab 19.30 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.erfurter-laufnacht.de/Erfurt/5km, 10km, 21km/ Stadtlaf



30.08.2026/So

45. Königseer Stadtwaldlauf

09.30 Uhr/SV Thuringia Königsee e.V./Michael Müller/0171-7856796/micha@koenigseer-stadtwaldlauf.de/www.stadtwaldlauf.de/Wiesenweg 32, 07426 Königsee/Waldseebad Königsee/0,4km; 1,2km; 1,8km; 11,5km; 20,5km; NWalking-11,5km/10. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Waldwege



05.09.2026/Sa

WeidatalCross

Schülercross/11.45 Uhr/WeidatalCross e.V./Torsten Jung/036622-51366/info@weidatalcross.de/www.weidatalcross.de/Ortsstr. 8, 07950 Weißendorf/Weißendorf/8+km/17+km-Lauf; Kids 2km/4km/Trail, Wald- & Wiesenwege, Schanze. Schlamm, Berge, Wasser, natürliche und künstliche Hindernisse.



05.09.2026/Sa

Apfelstädter Jedermannlauf

09.00 Uhr/Schützenverein Apfelstädt/Jörn Trautmann/0160-86997456/joerntrautmann@t-online.de/www.apfelstaedter-jedermannlauf.de/Wanderslebener Str.4, 99192 Apfelstädt/Schießplatz Apfelstädt/7,5km; Walking-7,5km/Wanderweg, Radweg flach



05.09.2026/Sa

55. Brockenlauf

ab 9.00 Uhr Uhr/Brockenlaufverein 1927 Ilsenburg e.V./Stefan Lippmann/0170-3616106/buero@brockenlauf.de/https://brockenlauf.de/38871 Ilsenburg, Marktplatz 1/Ilsenburg/26,2km; 9,6km; 3,9km; 1,9km; Wandern-26,2; 9,6km/890 HM, höchster Punkt 1142m, 12,1km bergauf, 14,1km bergab, Schotterwege, Kolonnenweg Betonplatten, wunderschöne Ausblicke, Deutschlands ältester Berglauf



Sa, 10. Oktober 2026

35. weimarer-stadtlauf.de

11 km + 2 × 5,5 km Staffel + Kinderläufe



HSV Weimar e.V.





06.09.2026/So

44. Gölitztallauf Marktgölit

ab 09.00 Uhr/SG Marktgölit e.V./<https://sg.marktgoelitz.de/Freibad Marktgoelitz/1km; 3,5km; 8,4km; 17,1km/Weitere Infos siehe Ausschreibung>.
11. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup



09.09.2026/Mi

9. progesund Frauenlauf-Jena

17.00 Uhr/Laufservice Jena/Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/
Strandschleicher, Südbad Jena/5km/Zugelassen für Walking/NW und TN-innen mit Kinderwagen.
Befestigte Strecke Jenaer Pardies.



12.09.2026/Sa

10. SÜDTHÜRINGENTRAIL

05.00 Uhr/Südthuringentrail e.V./Mirko Leffler/03681-305063/team@suedthueringentrail.de/www.suedthueringentrail.de/Rudolf-Virchow-Str.11, 98527 Suhl/Suhl-Heinrichs/17,4km; 47,5km; 64,9km/Wald- und Wiesenwege

12.09.2026/Sa

50. Holzlandlauf

09.30 Uhr/SV Hermsdorf/Thür. e.V. Abt. LA/Michael Stahn/036601-82800/sport@svhermsdorf.de/www.holzlandlauf.info/E.-Weinert-Str. 25a, 07629 Hermsdorf/Hermsdorf, W.-Seelenbinder Sporthalle/5km; 11km; 21km; 400m; 800m; 1600m; Walking-11km/12. Lauf TLV-Lauf & NW-Cup, Gut laufbare Forst- und Wanderwege, 11/21km profilierte Strecken, Kinderläufe auf Crossstrecke im Stadiongelände.



20.09.2026/So

20. Kassel Marathon


ab 08.30 Uhr/AS Event GmbH/info@kassel-marathon.de/www.kassel-marathon.de/Auestadion Kassel, Damaschkestraße/Marathon; Halbmarathon; Marathon-Staffel; Mini-Marathon; Firmenmarathon; Power-Walking HM; Nordic Walking 8km; Bambini-lauf/Straße. Einlauf in das Auestadion.



20.09.2026/So

8. Lauf durch das Thüringer Schiefergebirge

09.30 Uhr/LAV Saale-Rennsteig/Frank Thomas/0174-6945904/maler.frank@gmx.de/www.schiefergebirgslauf.de/Bärenbachstr. 21, 98724 Neuhaus/Schmiedefeld bei Saalfeld/2,2km; 4,2km; 9,2km; 22km; Walking-9,2km/Wadwege, teilweise Trail

 beste-bratwurst.de



...weil's schmeckt!

Thüringer Duroc

NATÜRLICH DAS BESTE

Duroc Schwein

AUS THÜRINGEN:
REGIONALE QUALITÄT,
BESTER GESCHMACK
UND TRADITIONELLES
HANDWERK

weniger
Bratverlust

höherer
intramuskulärer
Fettanteil

höherer
Eisenanteil

zarter
aromatischer
Geschmack

FM Fleischmarkt GmbH Aschara
Gewerbegebiet Ost 9 | 99947 Bad Langensalza

Ein Unternehmen von





27.09.2026/So

92. Steiger(Honig)Lauf

ab 09.00 Uhr/Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt/
Jürgen Klausch/0361/3456250/gst@ltv-erfurt.de/
www.ltv-erfurt.de/Schützenstr. 4, 99096 Erfurt/
Erfurt - Steigerwald/Waldkasino/0,4; 1; 2; 4; 13 Km;
Walking-8km/Waldwege

04.10.2026/So

35. Rennsteig-Herbstlauf

09.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./
Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.
rennsteig-herbstlauf.de/Masserberg und Neuhaus
am Rennweg/10km, 33km; 20km/Landschaft und
Trail



10.10.2026/Sa

35. Weimarer Stadtlauf

09.30 Uhr Kinderläufe/12.15 Uhr Hauptläufe/
HSV Weimar e.V./Dr. Hans-Georg Timmler/
03643-901431/info@weimarer-stadtlauf.de/
www.weimarer-stadtlauf.de/Prager Str. 5, 99427
Weimar/Weimar, Goetheplatz/Kinderläufe, 11km;
2x5,5km Staffel/50%Straße, 50% Parkwege. Lauf
im Rahmen des 373. Weimarer Zwiebelmarktes.



25.10.2026/So

54. Kahlaer Porzellerlauf

/TSV 1910 Kahla e.V./Uwe Schöeck/uwe.
schoeck@t-online.de/www.sv1910-kahla.de/
Sportplatz am Dohlenstein/1,6km; 5,5km; 13km/15.
und letzter Lauf TLV-Lauf & NW-Cup 2026



31.10.-01.11.2026/Fr-So

TEAG - LEGEND OF CROSS

31.10.26 - 14.00 Uhr, 01.11.26 - 09.00 Uhr/prana
sports GmbH/Nils Schumann/0361-7645227/race@
legendofcross.de/www.legendofcross.de/Blumen-
straße 71, 99092 Erfurt/Sportplatz Mühlberg/1km
Sloopy Race, 4km JUNIOR (31.10.); 10km SPRINT;
17km EXPERT; 30km BERSERKER (01.11.)/Wald-
& Wiesenwege, stark profiliert, mit Hindernissen
gespickt. Die Hindernisse sind läuferisch zu be-
zwingen. Bitte keine Spikes nutzen.



01.11.2026So/

5. Seeberglauf

10.00 Uhr/Lauffreunde Gotha e.V./Marineclub
Gotha e.V./Stephan Weise/03621-404550/weise@
lauffreunde-gotha.de/www.lauffreunde-gotha.de/
Brunnenstr. 41, 99867 Gotha/Gotha, Vereinsgelän-
de des Marineclubs/Kinderlauf 1km, 7km; 14km/
Start und Ziel sind der alte Seebergsportplatz auf
dem Gelände des Marineclub Gotha (Am Seeberg
1a, Gotha)





IHR INNOVATIVER BILDUNGS- UND PERSONALDIENSTLEISTER IM TECHNISCH-GEWERBLICHEN BEREICH IN THÜRINGEN UND BUNDESWEIT

• Berufsorientierung

• Aus- und Weiterbildung

in über 60 industriellen Berufen (z. B. Metalltechnik, CNC-Technik, Maschinenbau, Elektrotechnik/Elektronik, Schweißen, Mechatronik, Steine/Erden-Industrie, KFZ-Technik), Verwaltung, kaufmännische Berufe, Mediengestaltung und Führungskräfte-Training, u.v.m.

• Firmenschulungen



• Aufstiegsbildung

Staatlich geprüfte/r Techniker/in

Fachrichtungen: Elektrotechnik, Maschinentechnik, Mechatronik

Geprüfte/r Industriemeister/in IHK (Voll- und Teilzeit)

Fachrichtungen: Elektrotechnik, Metalltechnik, Mechatronik

• Gewerblich-technische Dienstleistungen

in den Bereichen Metalltechnik/Schweißen, Elektrotechnik, KFZ-Werkstatt, Facility-Management, kaufmännische Dienstleistungen

**Thüringer Stiftung für Bildung
und berufliche Qualifizierung**
Geschäftsführender Vorstand
www.thueringer-stiftung.de

**ERFURT Bildungszentrum
Unternehmensverbund**
Geschäftsführer
www.ebz-verbund.de



Frank Belkner

Schwerborner Straße 35, 99086 Erfurt, Telefon: (0361) 5 18 07 – 500



14.11.2026/Sa

13. Landgrafenlauf Jena

10.30 Uhr/Förderverein Lauf- und Wander-Paradies Jena e.V./Timo Jahn/info@laufservice-jena.de/www.laufservice-jena.de/Jena, Landgrafenturm/Kinder; 5km; 11km Laufen; Walking/NW/Waldwege, bergig.



12.12.2026/Sa

40. Jahresendlauf Bad Berka

10.00 Uhr/SV Bad Berka/Oliver Salomon/ 036458-30788/info@sv-badberka.de/https://sv-badberka.de/Bad Dürkheimer Str. 37, 99438 Bad Berka/Ilmtalstation bad Berka, Hinterm Forst/0,4km; 2km; 6km; 10km; 20km/Asphalt und Forstwege.



24.12.2026/Do

11. Heiligabendlauf

09.00 Uhr/GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V./Christopher Gellert/info@rennsteiglauf.de/www.rennsteiglauf.de/Schmiedefeld am Rennsteig/10km/ Spendenlauf, keine Voranmeldung.



31.12.2026/Do

53. Erfurter Silvesterlauf

ab 09.00 Uhr/FSV Thuringia Erfurt e.V./0361-34172820/info@erfurtersilvesterlauf.de/www.erfurtersilvesterlauf.de/Blumenstr. 70 Haus 1, 99092 Erfurt/LA-Halle/Steigerwaldstadion/2; 4; 10km; Bambiniäufe; Walk-2,4km/Parkwege, Fußgängerwege



#TEAMPLAYER


GEBÜNDELTE BAHNBAUKOMPETENZ:

HASELMANN GRUPPE

- Bahnbau
- Gleisbau
- Ingenieurbau
- Tiefbau
- Elektrotechnik
- Stahlbau
- Bahnlogistik

A COLAS RAIL COMPANY

Sicher. Mit Zukunft!

 **HASELMANN-GRUPPE:** Hasselmann GmbH | NTG Bau GmbH | LGM GmbH
Hasselmann GmbH | An der Dornhecke 3 | 99837 Werra-Suhl-Tal | hasselmann-bahnbau.de





#TEAGLäuftBeiMir

Werde Teil unseres

TEAG-Laufuniversums!

Sei jetzt am Start!

TEAG Thüringer Energie unterstützt über 30 Laufveranstaltungen in ganz Thüringen, und auch du kannst dabei sein. Werde jetzt Teil des TEAG-Laufuniversums und sei am Start!

- Infos und Termine zu Stadt-, Cross- und Hindernisläufen
- Strecken von 2 bis 100 Kilometer
- Tipps vom Laufexperten Marcel Bräutigam
- Wissenswertes zu Training und Ernährung



www.teag-laufuniversum.de



TEAG

Anmeldung unter
www.sc-impuls.de
www.runtix.com



00. 00.

2026

**BRÜGMAN-SCHACHT
SONDERSHAUSEN**

START

27. SONDERSHÄUSER

KRISTALL-LAUF



700 METER UNTER TAGE

