

Trailrunning – die besten Frühlings-Events

Die fünf besten Trailrunning-Events für jedermann im Frühling



Trailrunning im Frühling – Outdoor-Sport inmitten von blühender Natur

Bild: Thinkstock

Trailrunner spüren den Frühling hautnah: Kilometerweit laufen sie durch die erwachende Natur. Kein Wunder, dass gerade zu dieser Jahreszeit viele große Lauf-Veranstaltungen locken. Fünf empfehlenswerte Trailrunning-Events im Frühling für jedermann.

Die dunkle Jahreszeit ist vorbei, der Frühling kündigt sich an: Was gibt es für Läufer Schöneres, als jetzt in freier Natur zu trainieren? Gerade Anhänger der Trendsportart Trailrunning wissen um die Reize und genießen sie bewusst. Nicht im heißen Sommer, im Frühjahr und Herbst erlebt der Outdoor-Sport seine Hochsaison.

Wer auch in der Winterzeit trainiert hat, und die nötige Fitness für Zehn-Kilometer-Läufe oder Halbmarathon halten konnte, sollte an diesen Frühlings-Trailrunning-Events teilnehmen.

Trailrunning-Frühlings-Event Nr. 1: Fürther Stadtwaldlauf

Zwischen Nürnberg und Erlangen beginnt der Frühling seit mehr als einem Jahrzehnt Anfang April sportlich mit dem [Fürther Stadtwaldlauf](#). 2017 wird er bereits zum 14. Mal in Fürth ausgerichtet. Er

führt durch die grüne Lunge der mittelfränkischen Stadt, durch den 560 Hektar großen Stadtwald. Haupt-Distanzen sind der Halbmarathon und die zehn Kilometer.

Trailrunning-Frühlings-Event Nr. 2: Dresdner Landschaftslauf

Gleich nach den traditionellen Osterläufen, die Karsamstag vielerorts auf asphaltierten Straßen stattfinden, lädt alljährlich Mitte April der [Dresdner Landschaftslauf](#) zum Start in die Trailrunning-Saison ein. Er führt südlich von der Altstadt am Schloss Röhrsdorf durch Apfelplantagen in den Willischwald durch herrlichste Bilderbuch-Landschaften.

Wer sich den Klassiker, die 26,8 km lange Strecke mit ihren 600 Höhenmetern nicht zutraut, kann neuerdings den moderateren 9,2 km-Trail wählen. 2017 findet der Landschaftslauf, bekannt auch als Willischlauf, bereits zum 40. Mal statt

Trailrunning-Frühlings-Event Nr. 3: Elbdeichmarathon

In Sachsen-Anhalt kommt alljährlich Mitte April die Zeit für den [Elbdeichmarathon](#), der mit rund 2.000 Teilnehmern größten Laufveranstaltung des Bundeslandes. Gestartet wird das Trailrunning-Event in Tangermünde, dann geht es über verschiedene Distanzen entlang des Elbdeiches durch das UNESCO Biosphärenreservat "Flusslandschaft Elbe".

Während Halbmarathon und Marathon-Strecke (2 x gleiche Runde) vorbei an Pferdekoppeln durch die Elbauen führen, verläuft der 10-km-RUN ausschließlich an der Elbe entlang.

Trailrunning-Einsteigern und Jugendlichen wird besonders der 4,2 Kilometer lange Mini-Marathon auf dem naturbelassenen Elberadweg empfohlen.

Trailrunning-Frühlings-Event Nr. 4: Tollense-Seelauf

Im Norden Deutschlands, 130 Kilometer von Berlin am Rande der mecklenburgischen Seenplatte, startet 2017 bereits zum 27. Mal der [Tollenseselauf](#). Rund 2.000 Läufer werden im Juni zu diesem Trailrunning-Event in Neubrandenburg erwartet.

Außer dem beliebten 10-km-Lauf gibt es einen Staffellauf, Kinderläufe über 400 bzw. 800 m und einen 2-km-Schnupper-Trail. Auch die Halbmarathon- und Marathon-Distanzen werden angeboten. Beim Marathon geht es auf anspruchsvoller Strecke rund um den Tolensesee, beim Halbmarathon unter anderem durch den schönen Garten von Schloss Hohenzieritz.

Trailrunning-Frühlings-Event Nr. 5: Harztor-Lauf

Den [Harztor-Lauf](#) im gleichnamigen Ort gibt es erst seit 2014, könnte sich aber rasch als eines der beliebtesten Trailrunning-Evens im Südharz etablieren. Immerhin wurden 2016 schon mehr als 600 Aktive gezählt.

Im Vordergrund steht nicht unbedingt die sportliche Höchstleistung, sondern der Spaß am Laufen in der Natur. Neben dem Halbmarathon können Streckenlängen von zwei, fünf oder acht Kilometern in Angriff genommen werden. Nächster Start ist der 23. April 2017.