



Saarländischer  
Leichtathletik Bund



Foto: Lutfwin Jungmann

2025

31. Laufsportkalender

[www.SLB-Saarland.com](http://www.SLB-Saarland.com)



Sport im Verein zahlt  
sich jetzt doppelt aus

Sie sind aktives Mitglied in einem Sportverein? Das ist uns bares Geld wert. Mit unserem IKK Gesundheitsbonus erstatten wir Ihnen jährlich bis zu 120 Euro für Ihre Vereinsmitgliedschaft.

Mehr Infos unter [www.ikk-südwest.de](http://www.ikk-südwest.de)



## Allgemeine Informationen zu den Veranstaltungen



### Das sollten Sie wissen:

Alle hierin aufgeführten Veranstaltungen sind „genehmigte DLV-Laufveranstaltungen“, sie tragen eine der nachstehend abgebildeten Logos. Zum Sammelbegriff „DLV-Laufveranstaltungen“ gehören auch das Volkswandern, Volksgehen, Jogging und Traben sowie Walking und Nordic-Walking. Unsere Veranstaltungen sind offen für Jedermann. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn wir darauf hinweisen, dass wir keine Gewähr dafür übernehmen können, ob alle in diesem Laufkalender abgedruckten Veranstaltungen auch tatsächlich stattfinden. Für Detailinformationen wenden Sie sich bitte an die lokalen Veranstalter.

**Wichtiger Hinweis:** Alle Veranstaltungen ohne offizielle Genehmigung sind „wilde“ Volksläufe ohne Versicherungsschutz über den Rahmenvertrag des SLB mit der Sportversicherung ARAG. Der SLB ist als Fachverband Mitglied im Landessportverband. Veranstalter, welche sowohl beim LSVS als auch beim SLB Mitglied sind, fallen unter diesen Rahmenvertrag.



## Trailrun

Der Trailrun wird in der Regel auf unbefestigten Wegen ausgetragen. Die Streckenlängen gehen bis zu Ultradistanzen. Beliebteste Untergründe sind hier Singletrails, Geröllpfade, Wälder, Wiesen oder Sand.



## Nicht offiziell vermessene Laufveranstaltungen

Bei den reinen Laufveranstaltungen (nicht offiziell vermessene Laufveranstaltungen) werden im Gegensatz zu den Spaßläufen die Zeiten der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ermittelt. Die Läufe selbst werden unter anderem auf Waldwegen, Spazierwegen, Straßen, Parkanlagen oder aus einer Kombination der verschiedenen Beläge ausgetragen. Die Streckenlängen bewegen sich hier in der Regel zwischen 5 Kilometern und der Marathondistanz von 42,195 Kilometern.



## Offiziell vermessene Laufveranstaltungen

Offiziell vermessene Laufveranstaltungen unterscheiden sich in dem Sinne von nicht offiziell vermessenen Laufveranstaltungen dadurch, dass sie Bestenlisten-fähig sind. Dies bedeutet, wenn ein Teilnehmer für einen Mitgliedsverein des SLB startet, wird seine erzielte Zeit für die saarländische Bestenliste gewertet. Vereinslose Läuferinnen und Läufer können an diesen Läufen ebenfalls teilnehmen, werden jedoch nur in der Veranstalter-Ergebnisliste gewertet.



## Crosslauf

Überwiegend im Frühjahr werden Cross- bzw. Querfeldeinläufe ausgetragen. Diese koordinativ anspruchsvolle Wettkampfform findet in der Regel auf profiliertem Gelände statt. Im Idealfall wird über Wiesen gelaufen, alternativ auch durch Waldstücke. Natürliche Hindernisse wie Wurzeln, Steine oder ähnliches werden ebenfalls in den Lauf eingebaut. Die Rundstrecken von Crossläufen haben eine Distanz von 1750 bis 2000 Meter und werden bei der Langstrecke bis zu 5 Mal gelaufen.



## Berglauf

Die Definition für Bergläufe ist seit wenigen Jahren durch den DLV festgelegt. Durch die Topographie im Saarland kann seit dieser Festlegung kein offizieller Berglauf mehr veranstaltet werden. Trotzdem bieten die Veranstalter weiterhin ihre Laufveranstaltungen als Bergläufe an. Diese haben zum Teil Bergauf- und Bergabpassagen im Programm.



## Hindernislauf

Die Hindernisläufe im aktuellen Kalender unterscheiden sich massiv von den Hindernisläufen der Leichtathletik. Sie werden oft auf stillgelegten Militärgeländen oder ähnlichem Untergrund veranstaltet. Die Herausforderung hierbei besteht im Überwinden von verschiedensten Hindernissen wie Wänden, Bunkern oder das Durchtauchen von Schlammlöchern, etc.



## Freundschaftsläufe

Nach den DLV – Richtlinien zum Aufbau der Lauffreize werden auch die Freundschaftsläufe veranstaltet. Das heißt, es gibt keine Zeitnahme. Außerdem wird in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen. Diese Gruppen laufen verschiedene Distanzen zwischen 6 und 12 Kilometern (ggf. auch längere Distanzen). Eine große Anzahl an Freundschaftsläufen gibt es in dieser Form nur im Saarland.



## Sonstige Läufe

In den letzten Jahren haben sich im Saarland noch weitere Formen von Laufveranstaltungen entwickelt. Teilweise als Benefizlauf oder auch als eine Art Freundschaftslauf. Diese Veranstaltungen unterscheiden sich aber z.B. durch Rundenlaufen im Park und längere Laufzeiten vom klassischen Freundschaftslauf.



Walking und/oder Nordic Walking werden angeboten.



Meisterschaften, z. B. Saarland-, Deutsche-, u.s.w.



Strecke ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

## IMPRESSUM

### Redaktion und Verteilung:

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V. | Hermann-Neuberger-Sportschule 7 | 66123 Saarbrücken  
E-Mail: [info@slb-saarland.de](mailto:info@slb-saarland.de) | Telefon: 0681-3879-273  
Stv. SLB-Präsident Raphael Schäfer

**Satz:** Hawner Design | **Auflage:** 5 000 Stück | **Erscheinung:** jährlich

<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>05.</b></p> <p>Januar</p>	<p><b>34. Mitlosheimer Silvesterlauf</b></p> <p>Spielvereinigung Mitlosheim e.V. ✉ <a href="mailto:Hermann.Hoff@t-online.de">Hermann Hoff</a>, Langenwäldchen 23, 66679 Losheim am See ☎ 06872-4587   E-Mail: <a href="mailto:hoff.hermann@t-online.de">hoff.hermann@t-online.de</a> Webseite: <a href="http://www.spvgg-mitlosheim.de">www.spvgg-mitlosheim.de</a> 66679 Mitlosheim   Startzeit: 13:30h Schülerlauf 2,8 km, Hauptlauf 7,3 km</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>26.</b></p> <p>Januar</p>	<p><b>17. Kaltenstein-Crosslauf</b></p> <p>LFT Theeltal ✉ Ruth Laueremann, Geranienweg 8, 66822 Lebach ☎ 0157-82453278   E-Mail: <a href="mailto:r.lauer@gmx.de">r.lauer@gmx.de</a> Webseite: <a href="http://www.ltf-theeltal.de">www.ltf-theeltal.de</a> 66822 Lebach   Startzeit: 11:00h 800m, 1600m, 2800m, 4800m, 6000m, 10 km</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>16.</b></p> <p>Februar</p>	<p><b>16. Ferraro Gutsweiherlauf</b></p> <p>VfA Neunkirchen ✉ Marietta Hosemann, Lattenbüsch 8, 66539 Neunkirchen ☎ 06821-31129   E-Mail: <a href="mailto:info@vfa-neunkirchen.de">info@vfa-neunkirchen.de</a> Webseite: <a href="http://www.vfa-neunkirchen.de">www.vfa-neunkirchen.de</a> 66538 Neunkirchen   Startzeit: 10:00h 10 km Laufen, 2 km Schüler, 5 km Walken</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>09.</b></p> <p>März</p>	<p><b>SLB Cross</b></p> <p>SLB ✉ Peter Fischer, Hermann Neuberger Sportschule 7, 66113 Saarbrücken E-Mail: <a href="mailto:info@slb-saarland.com">info@slb-saarland.com</a> Webseite: <a href="http://www.slb-saarland.com">www.slb-saarland.com</a> Quierschied-Fischbach   Startzeit: 09:00h 1 km bis Langstrecke</p> 

<b>Samstag</b>	<b>IKK Run Up 22. Freundschaftslauf TV Rußhütte</b>
<h1>15.</h1> März	<p>TV Rußhütte ☒ Jürgen Ackermann, Ürziger Weg 14, 66113 Saarbrücken ☎ 0681-73814   E-Mail: juergenackermann1@gmx.de</p> <p>66113 Saarbrücken   Startzeit: 15:00h Gruppenläufe von 5 bis 10 km Laufen und Walken</p>

<b>Sonntag</b>	<b>19. GO Halbmarathon</b>
<h1>16.</h1> März	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ☒ Bernd Coen, Deuschmühlal 19, 66117 Saarbrücken ☎ 0681-93613324   E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de Webseite: saar05-leichtathletik.de</p> <p>66111 Saarbrücken   Startzeit: 10:00h Halbmarathon</p>

<b>Sonntag</b>	<b>4. IKK Wendalinus Radweglauf</b>
<h1>23.</h1> März	<p>LTF Marpingen ☒ Manfred Meiser, Perschenstr. 14, 66557 Illingen ☎ 0163-7012211   E-Mail: mail@ironmanni.de Webseite: ww.ltf.de</p> <p>66606 Sankt Wendel   Startzeit: 10:00h 1, 2, 5 und 10 km</p>

<b>Samstag</b>	<b>7. Lauffreieröffnung der LAG Saarbrücken</b>
<h1>05.</h1> April	<p>LAG Saarbrücken ☒ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert ☎ 0173-3090001   E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de Webseite: www.lag-saarbruecken.de</p> <p>66123 Saarbrücken   Startzeit: 15:00h 6, 8 und 10 km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>12. Garten-Reden-Haldenlauf-Event</b>
<h1>06.</h1> April	<p>TG Landsweiler-Reden ☒ Gerd Kirsch, Kapellenstr., 66589 Merchweiler ☎ 0179 5978646   E-Mail: GerdKirsch@gmx.de</p> <p>66578 Landsweiler-Reden   Startzeit: 09:00h 5 km, 10 km + Berglauf</p>

<b>Samstag</b>	<b>7. Hartfüßler Halden Inferno</b>
<h1>12.</h1> April	<p>Hartfüßler Trail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 01773 468800   E-Mail: info@hartfuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslerer.de/hhi</p> <p>66806 Ens Dorf   Startzeit: 20:00h 10-Stunden-Lauf</p>

<b>Sonntag</b>	<b>25. Zwei-Seen-Panorama-Erlebnislauf</b>
<h1 style="color: #e91e63;">13.</h1> <p>April</p>	<p>VfR Alemania 1921 Otzenhausen ☒ Jens Merkel, Ringwallstraße 36, 66620 Otzenhausen            ☎ 0172-8937642   E-Mail: jens_merkel@web.de            Webseite: www.zwei-seenlauf.de            66620 Otzenhausen   Startzeit: 09:30h            12 + 18 km Walking, 18 + 32 km Lauf</p>

<b>Freitag</b>	<b>4. St. Ingberter Frühlingslauf</b>
<h1 style="color: #e91e63;">25.</h1> <p>April</p>	<p>DJK SG St. Ingbert ☒ Thomas Gleßner, Otto-Toussaint-Straße 7, 66386 Sankt Ingbert            ☎ 0157 74478495   E-Mail: info@djks1963.de            Webseite: www.djks1963.de            66386 Sankt Ingbert   Startzeit: 16:00h            1,2 km, 4,9 km und 9,7 km</p>

<b>Mittwoch</b>	<b>BÄRENFELS 1.Mai Trail</b>
<h1 style="color: #e91e63;">01.</h1> <p>Mai</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke            ☎ 0151 11198800   E-Mail: robodog11x@googlemail.com            Webseite: www.baerenfelslauf.de            55768 Neubrücke   Startzeit: 09:00h            11, 21, 42 und 55 km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>17. Globus-Marathon St. Wendel</b>
<h1 style="color: #e91e63;">04.</h1> <p>April</p>	<p>Kreisstadt St. Wendel/ LTF Marpingen ☒ Manfred Meiser, Perschenstr. 14, 66557 Illingen            ☎ 0163 7012211   E-Mail: mail@ironmanni.de            Webseite: http://www.ltf.de            66606 Sankt Wendel   Startzeit: 09:30h</p>

<b>Sonntag</b>	<b>37. Sparkassen City-Lauf</b>
<h1 style="color: #e91e63;">18.</h1> <p>Mai</p>	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ☒ Bernd Coen, Deutschmühlthal 19, 66117 Saarbrücken            ☎ 0681-93613324   E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de            Webseite: saar05-leichtathletik.de            66111 Saarbrücken   Startzeit: 09:30h            10 km</p>

<b>Samstag</b>	<b>22. Saarbrücker Frauenlauf</b>
<h1 style="color: #e91e63;">24.</h1> <p>Mai</p>	<p>Frauenbüro der Landeshauptstadt Saarbrücken ☒ Ingeborg Guldner, Rathaus St. Johann, 66111 Saarbrücken            ☎ 0681 905-1649   E-Mail: frauenbuero@saarbruecken.de            Webseite: www.saarbruecker.frauenlauf.de            66111 Saarbrücken   Startzeit: 15:00h            4,5 km oder 10 km</p>



<b>Dienstag</b>	<b>7. saarBRÜCKENlauf</b>
<h1>25.</h1> <p>Mai</p>	<p>LAG Saarbrücken ☒ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert          ☎ 0173-3090001   E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de          Webseite: www.saarbrueckenlauf.de          66123 Saarbrücken   Startzeit: 10:00h          10 km und 20 km</p>

<b>Mittwoch</b>	<b>12. Saar-Mobil Firmenlauf Homburg</b>
<h1>28.</h1> <p>Mai</p>	<p>n plus sport GmbH ☒ Ralf Niedermeier, Großherzog-Friedrich-Straße 100, 66121 Saarbrücken          ☎ 0681 9685380   E-Mail: firmenlauf-homburg@nplussport.de          Webseite: www.firmenlauf-homburg.de          66424 Homburg   Startzeit: 18:00h          5 km</p>

<b>Samstag</b>	<b>17. Illinger City-Lauf</b>
<h1>31.</h1> <p>Mai</p>	<p>LLG Wustweiler ☒ Philippe Weingarth, Wilhelmsteich 3, 66564 Ottweiler          ☎ 0175 9005548   E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de          Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/illinger-city-lauf/          66557 Illingen   Startzeit: 14:30h          500m, 2 km, 5km und 10 km</p>

<b>Freitag</b>	<b>32. Freundschaftslauf</b>
<h1>06.</h1> <p>Juni</p>	<p>LTF Selbach ☒ Gabi Haupenthal, Blumenstraße 32, 66625 Selbach          ☎ 06875 1610   E-Mail: gabihauptenthal@gmail.com          66625 Selbach   Startzeit: 19:00h          6 bis 10 km</p>

<b>Samstag</b>	<b>5. Halden Mohikaner</b>
<h1>07.</h1> <p>Juni</p>	<p>Hartfüßler Trail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg          ☎ 0773 468800   E-Mail: info@hartfuesslertrail.de          66287 Göttelborn   Startzeit: 09:30h          Last one standing</p>

<b>Freitag</b>	<b>HACO- Stadtlaf Wadern</b>
<h1>13.</h1> <p>Juni</p>	<p>FC Noswendel Wadern und Stadt Wadern ☒ Joachim Salina, In den langen Feldern 6, 66687 Wadern          ☎ 06871 8270   E-Mail: joachim.salina@gmx.de          Webseite: https://www.fc-noswendel-wadern.de          66687 Wadern   Startzeit: 17:00h          10 km</p>



# Wir nehmen uns Zeit für Sie



Beratungstermin  
online vereinbaren



**Wir bringen unser Kundenzentrum zu  
Ihnen nach Hause – für eine schnelle,  
unkomplizierte und persönliche Beratung.**

Lassen Sie sich digital oder per Telefon zu allen Themen rund um Ihre individuellen Strom- und Erdgasstarife sowie Ihre Telefon- und Internetverbindung beraten.

**So einfach kommen Sie zu  
Ihrem Wunschtermin:**

- 1 Beratungsart wählen
- 2 Thema wählen
- 3 Tag und Uhrzeit auswählen
- 4 Daten ausfüllen und absenden

Sie erhalten im Anschluss eine E-Mail zur Bestätigung Ihres Termins.



[www.etermin.net/terminbuchung\\_swsls](http://www.etermin.net/terminbuchung_swsls)  
oder Telefon 06831 9596-541

**Stadtwerke  
Saarlouis**  
*Mit Energie. Mit Sicherheit. Mit uns.*

<b>Mittwoch</b>	<b>7. dm Firmenlauf Saarbrücken</b>
<b>18.</b> Juni	<p>n plus sport GmbH ☒ Ralf Niedermeier, Großherzog-Friedrich-Straße 100, 66121 Saarbrücken            ☎ 0681 9685380   E-Mail: firmenlauf-sb@nplussport.de            Webseite: www.firmenlauf-sb.de            66121 Saarbrücken   Startzeit: 18:00h            5 km</p> 

<b>Sonntag</b>	<b>2. Sonnenwend Freundschaftslauf</b>
<b>22.</b> Juni	<p>LTF Köllertal ☒ Ernst Josef Behmer, Lindenstraße 36, 66292 Riegelsberg            ☎ 06806987150   E-Mail: ernst-josef.behmer@ltf-koellertal.de            Webseite: www.ltf-koellertal.de            66333 Völklingen   Startzeit: 09:00h            6-10 km + 10 Meilen</p> 

<b>Freitag</b>	<b>40. levoBank Stadtlauf des TV Lebach</b>
<b>27.</b> Juni	<p>TV Lebach ☒ Udo Schwinn, Friedensstr. 37, 66822 Lebach            ☎ 06881-4982   E-Mail: laufen@tv-lebach.de            Webseite: www.tv-lebach.de/laufen/levobank-stadtlauf.html            66822 Lebach   Startzeit: 17:00h            2 km, 5 km, 10 km</p> 

<b>Samstag</b>	<b>5. Losheimer Trailfest</b>
<b>28.</b> Juni	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg            ☎ 0177 3468800   E-Mail: trailfest@hartfuesslertrail.de</p> <p>66679 Losheim am See   Startzeit: 18:00h            Läufe über 11, 23, 45 und Ultra</p> 

<b>Samstag</b>	<b>11. Freundschaftslauf LT Rennschnecke Dudweiler</b>
<b>28.</b> Juni	<p>LT Rennschnecke Dudweiler ☒ Tanja Zubiller, Gehlenbergstr. 45, 66125 Dudweiler            ☎ 06897-728287   E-Mail: t.zubiller@gmail.com</p> <p>66125 Dudweiler   Startzeit: 15:00h            Gruppenlauf 6 - 10 km Laufen + 4 km Walken</p> 

<b>Freitag</b>	<b>2. Spendenlauf LT Phoenix Dudweiler</b>
<b>04.</b> Juli	<p>LT Phoenix Dudweiler ☒ Agnes Bender-Rauguth, Kalkofenstraße 46a, 66125 Saarbrücken            ☎ 06897 9529897   E-Mail: benderrauguth55@gmail.com            Webseite: www.LTPhoenixDudweiler.de            66125 Dudweiler   Startzeit: 17:00h            beliebig auf 2 km Runden</p> 

<p><b>Samstag</b></p> <p><b>05.</b></p> <p>Juli</p>	<p><b>IKK Freundschaftslauf Marpingen</b></p> <p>LTF Marpingen ✉ Manfred Meiser, Perschenstr. 14, 66557 Illingen ☎ 01637012211   E-Mail: mail@ironmanni.de Webseite: www.ltf.de 66646 Marpingen   Startzeit: 15:00h verschiedene Streckenlängen</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>13.</b></p> <p>Juli</p>	<p><b>23. BÄRENFELS SOMMERTRAIL</b></p> <p>Bärenfels Team ✉ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0151-11198800   E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke   Startzeit: 09:00h 12, 21, 42 oder 63 km</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>27.</b></p> <p>Juli</p>	<p><b>deko Volkslauf</b></p> <p>FC Noswendel Wadern ✉ Joachim Salina, In den langen Feldern 6, 66687 Wadern ☎ 06871-8270   E-Mail: joachim.salina@gmx.de Webseite: www.fc-noswendel-wadern.de 66687 Wadern   Startzeit: 09:15h 5 km, 10 km</p> 
<p><b>Samstag</b></p> <p><b>23.</b></p> <p>August</p>	<p><b>15. Lebacher Lionslauf</b></p> <p>Lionsclub/ LTF Theeltal ✉ Ruth Lauer mann, Geranienweg 8, 66822 Lebach ☎ 0157 82453278   E-Mail: rlauer m@gmx.de Webseite: www.ltf-theeltal.de 66822 Lebach   Startzeit: 06:00h 12 Stundenlauf</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>24.</b></p> <p>August</p>	<p><b>14. RAG Hartfüßlertrail</b></p> <p>Hartfüßler Trail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800   E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslertrail.de/infos 66111 Saarbrücken   Startzeit: 08:00h 7,5, 14 und 30 km</p> 
<p><b>Samstag</b></p> <p><b>30.</b></p> <p>August</p>	<p><b>LimLauf 2025</b></p> <p>TV Limbach ✉ Rainer Huwer, Hauptstr. 90, 66459 Kirkel ☎ 06841-81179   E-Mail: rhuwer@tv-limbach.de Webseite: www.tv-limbach.de 66459 Kirkel-Limbach   Startzeit: 17:00h 2 km, 5,3 km, 10 km, Halbmarathon</p> 



# Weil's um den Landkreis Saarlouis geht.







## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein,  
was in unserer Region wichtig  
ist. Für die Wirtschaft, für den  
Sport sowie für soziale und  
kulturelle Projekte.

[www.ksk-saarlouis.de](http://www.ksk-saarlouis.de)



 **Kreissparkasse  
Saarlouis**

<p><b>Donnerstag</b></p> <p><b>04.</b></p> <p>September</p>	<p><b>33. Fohlenhoflauf</b></p> <p>CJD Homburg ☒ Fabian Nimsgern, Einöder Str. 80, 66424 Homburg  ☎ 06841-691449   E-Mail: fabian.nimsgern@cjd.de  Webseite: www.cjd-homburg.de  66424 Homburg-Schwarzenacker   Startzeit: 18:00h  2 km, 4 km, 5 km und 10 km</p> 
<p><b>Samstag</b></p> <p><b>06.</b></p> <p>September</p>	<p><b>33. Freundschaftslauf der LTF Mausbach</b></p> <p>LTF Mausbach ☒ Klaus-Dieter Schreyer, Weiherstr. 30, 66640 Namborn  ☎ 06857-5023   E-Mail: kschreyer@t-online.de</p> <p>66640 Namborn   Startzeit: 15:00h  7 km bis 11 km</p> 
<p><b>Samstag</b></p> <p><b>06.</b></p> <p>September</p>	<p><b>29. Neunkircher Citylauf</b></p> <p>VfA Neunkirchen ☒ Marietta Hosemann, Lattenbüsch 8,66539 Neunkirchen  ☎ 0682131129   E-Mail: info@vfa-neunkirchen.de  Webseite: http://www.vfa-neunkirchen.de  66538 Neunkirchen   Startzeit: 16:30h  1.500m Schüler, 10 km</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>07.</b></p> <p>September</p>	<p><b>9. Saarschleifen Land-Lauf</b></p> <p>Merziger Sport- und Freizeitverein ☒ Silvia Schamper, Rotensteinerweg 21, 66663 Merzig  ☎ 06872-2512   E-Mail: silvia@schamper.eu  Webseite: merziger-sport-freizeitverein.de  66663 Merzig   Startzeit: 09:15h  5 km, 15 km, Halbmarathon</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>14.</b></p> <p>September</p>	<p><b>Wolfstrail</b></p> <p>Merzig ☒ Karl-Heinz Schneider, von Boch Str. 72,66663 Merzig  ☎ 017112374334   E-Mail: khs-merzig@gmx.de  Webseite: http://lv-merzig.de  66663 Merzig   Startzeit: 10:00h  14,4 und 24,4 km</p> 
<p><b>Sonntag</b></p> <p><b>14.</b></p> <p>September</p>	<p><b>23. Freundschaftslauf der Bisttal-Runners</b></p> <p>Bisttal-Runners ☒ Ute Zöllner, Höhenstraße 14,66787 Wadgassen  ☎ 0170-1134718   E-Mail: schramm.manfred@kabelmail.de</p> <p>66787 Wadgassen   Startzeit: 10:00h  4, 5, 6, 8 und 10 km Freundschaftslauf</p> <div data-bbox="725 1390 1016 1437" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>30 Jahre Bisttal-Runners</b> </div> 

# Zwei innovative Partner

# Hand in Hand!



# LASA

IHR IT-SYSTEMHAUS



*...für mehr Mensch im Büro!*

## LASA

Ihr IT-Systemhaus GmbH

Am Roßberg 1  
Industriegebiet Lisdorfer Berg  
**D-66740 Saarlouis**  
Tel. +49 6831 165 73 34

Europaallee 6  
**D-66113 Saarbrücken**  
Tel. +49 681 96 77 89 60

[www.lasa.de](http://www.lasa.de)

## HEIM+FEIT

Bürotechnik GmbH

Am Roßberg 1  
Industriegebiet Lisdorfer Berg  
**D-66740 Saarlouis**  
Tel. +49 6831 122 122

Europaallee 6  
**D-66113 Saarbrücken**  
Tel. +49 681 9890 9800

[www.heimundfeit.de](http://www.heimundfeit.de)

## SAARLAND

Großes entsteht immer im Kleinen.



modern.

kundennah.

serviceorientiert.

nachhaltig.

<b>Samstag</b>	<b>Altstadtlauf</b>
<h1 style="margin: 0;">20.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>TV Ottweiler ☒ Otto Laueremann, Anemonenweg 8, 66564 Ottweiler            ☎ 06824-3335   E-Mail: otto.laueremann@gmx.de            Webseite: www.tvo-leichtathletik.de            66564 Ottweiler   Startzeit: 15:30h            2,5, 5 und 10 km + Schülerläufe</p>

<b>Sonntag</b>	<b>CEB Saarluisenlauf</b>
<h1 style="margin: 0; color: red;">21.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LV Merzig ☒ Karl-Heinz Schneider, von-Boch-Str. 72, 66663 Merzig            ☎ 0171 2374334   E-Mail: khs-merzig@gmx.de            Webseite: lv-merzig.de            66663 Merzig   Startzeit: 09:30h            Jugendlauf + 5 und 10 km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>44. Saarluisenlauf</b>
<h1 style="margin: 0; color: red;">28.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LSG Saarlouis ☒ Andreas Berdin, Hochstraße 53, 66740 Saarlouis            ☎ 06831-82723   E-Mail: info@lsg-saarlouis.de            66740 Saarlouis   Startzeit: 09:30h            5 und 10 km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>UNO URBAN CROSS LAUF</b>
<h1 style="margin: 0; color: red;">28.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>LAZ Saarbrücken ☒ Achim Hachenthal, Kobenhüttenweg 4, 66123 Saarbrücken            ☎ 0171 1720815   E-Mail: info@evact.de            Webseite: www.uno-urban-cross.de            66111 Saarbrücken   Startzeit: 09:00h            5 km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>9. Sechs-Stunden-Urwaldlauf</b>
<h1 style="margin: 0; color: red;">28.</h1> <p style="margin: 0;">September</p>	<p>Hartfüßlertrail e.V. ☒ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelberg            ☎ 0177 3468800   E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de            Webseite: urwaldlauf.de            66111 Saarbrücken   Startzeit: 10:00h            6 Stundenlauf</p>

<b>Freitag</b>	<b>6-Stunden- Nahesteig-Trail Marathon 2025</b>
<h1 style="margin: 0; color: red;">03.</h1> <p style="margin: 0;">Oktober</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrück            ☎ 0151-11198800   E-Mail: robodog11x@googlemail.com            Webseite: http://www.baerenfelslauf.de            55768 Neubrück   Startzeit: 09:00h            6 Stunden</p>

<b>Sonntag</b>	<b>37. Saarbrücker Sparkassen Westspangelauf</b>
<h1 style="color: red;">12.</h1> <p>Oktober</p>	<p>LAG Saarbrücken ☒ Dirk Eichler-Uebel, Auf der Teufelsinsel 8, 66386 Sankt Ingbert            ☎ 0173 3090001   E-Mail: dirk.eichler-uebel@lag-saarbruecken.de            Webseite: www.saarbrueckenlauf.de            66123 Saarbrücken   Startzeit: 09:30 h            5 km, 10 km, Halbmarathon,</p>

<b>Samstag</b>	<b>18. Benin-Benefiz Lauf</b>
<h1 style="color: red;">18.</h1> <p>Oktober</p>	<p>LLG Wustweiler ☒ Philippe Weingarth, Wilhelmsteich 3, 66564 Ottweiler            ☎ 01759005548   E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de            Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/benin-lauf/            66557 Hirzweiler   Startzeit: 14:45h            500m, 2 km, 5 km und 10 km</p>

<b>Freitag</b>	<b>19. Halloween-Lauf</b>
<h1 style="color: red;">31.</h1> <p>Oktober</p>	<p>LG Reimsbach-Oppen ☒ Jürgen Ehl, Losheimerstraße 46, 66701 Beckingen            ☎ 0178 3437623   E-Mail: thiasehl@t-online.de            66701 Oppen   Startzeit: 18:00h            750m bis 5,1km</p>

<b>Sonntag</b>	<b>21. Freundschaftslauf der LLG Wustweiler</b>
<h1 style="color: red;">02.</h1> <p>November</p>	<p>LLG Wustweiler ☒ Philippe Weingarth, Wilhelmsteich 3, 66564 Ottweiler            ☎ 01759005548   E-Mail: vorsitzender@llgwustweiler.de            Webseite: www.llgwustweiler.de/veranstaltungen/freundschaftslauf/            66557 Wustweiler   Startzeit: 15:00h            5-11km + 21 km Trail</p>

<b>Samstag</b>	<b>4-Stunden Nahesteig-November Trail 2025</b>
<h1 style="color: red;">08.</h1> <p>November</p>	<p>Bärenfels Team ☒ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neurbücke            ☎ 0151-11198800   E-Mail: robodog11x@googlemail.com            Webseite: www.baerenfelslauf.de            55768 Neurbücke   Startzeit: 10:00h            4 Stunden</p>

<b>Sonntag</b>	<b>35. Internationaler Martinslauf</b>
<h1 style="color: red;">09.</h1> <p>November</p>	<p>TV Losheim ☒ Arno Thieser, Im Haag 59, 66679 Losheim am See            ☎ 06872-91166   E-Mail: Martinslauf@TV-Losheim.de            66679 Losheim am See   Startzeit: 09:30h            2,5 km und 10 km</p>



<b>Sonntag</b>	<b>Crosslauf rund um das Stadion</b>
<h1>16.</h1> November	<p>TV Elm ☒ Sarah Martini, Jahnstr. 12, 66773 Schwalbach          ☎ 0173 6715286   E-Mail: Sarah.Martini@tvelm.de          Webseite: www.tvelm.de          66773 Elm   Startzeit: 10:15h          Kurz-, Mittel- und Langstecke</p>

<b>Sonntag</b>	<b>31. Ford Adventlauf-Lauf</b>
<h1>30.</h1> November	<p>SV GO! Saar05 Saarbrücken ☒ Bernd Coen, Deuschmühlal 19, 66117 Saarbrücken          ☎ 0681/93613324   E-Mail: vorsitzender@saar05-leichtathletik.de          Webseite: saar05-leichtathletik.de          66111 Saarbrücken   Startzeit: 10:30h          10 km</p>

<b>Samstag</b>	<b>Nachwächterlauf</b>
<h1>13.</h1> Dezember	<p>TV Ottweiler ☒ Otto Laueremann, Anemonenweg 8, 66564 Ottweiler          ☎ 06824-3335   E-Mail: otto.laueremann@gmx.de          Webseite: www.tvo-leichtathletik.de          66564 Ottweiler   Startzeit: 17:30h          5 km und 10 km</p>



# ALLES

# IST MÖGLICH!



∅  
**2 Millionäre  
pro Woche!**

<b>Sonntag</b>	<b>4. X-MAS Trail</b>
<h1>14.</h1> Dezember	<p>Hartfüßlertrail e.V. ✉ Hendrik Dörr, Feldstr. 24, 66292 Riegelsberg ☎ 0177 3468800   E-Mail: hendrik@hartuesslertrail.de Webseite: www.hartfuesslerer.de/x-mas-trail 66679 Losheim am See   Startzeit: 09:00h 13,6 km, 30 km und 45 km</p>

<b>Mittwoch</b>	<b>23. Bärenfels Heiligabend Lauf</b>
<h1>24.</h1> Dezember	<p>Bärenfels Team ✉ Robert Feller, Robinson Road 1, 55768 Neubrücke ☎ 0151-11198800   E-Mail: robodog11x@googlemail.com Webseite: www.baerenfelslauf.de 66625 Neubrücke   Startzeit: 08:00h 8,5 km, 10 Meilen, Marathon</p>

<b>Sonntag</b>	<b>51. Internationaler Sparverein Silvesterlauf Saarbrücken</b>
<h1>28.</h1> Dezember	<p>LSG Saarbrücken-Sulzbachtal ✉ Manfred Kölzer, Oberdorfstr. 34, 66280 Sulzbach ☎ 0175 533 5000   Manfred.Koelzer@web.de Webseite: www.lsg-sb-sulzbachtal.de 66123 Saarbrücken   Startzeit: 12:30h verschiedene Schülerläufe 4,4 km und 10 km</p>



Im Saarland zuhause.

Familie ist unsere Heimat  
Willkommen zuhause






[WWW.FIRMENLAUF-HOMBURG.DE](http://WWW.FIRMENLAUF-HOMBURG.DE)

MI. 28. MAI | 18 UHR



[WWW.FIRMENLAUF-SB.DE](http://WWW.FIRMENLAUF-SB.DE)

MI. 18. JUNI | 18 UHR

A photograph of a man and a young boy hugging in bed. The man is on the right, smiling, and the boy is on the left, wearing a green shirt. They are both looking at each other. The scene is framed by a white circular border.

Meine  
Wohlfühlkasse.

Da, wenn Ihr uns braucht

[www.meine-wohlfuehlkasse.de](http://www.meine-wohlfuehlkasse.de)

 **IKK** Südwest