

Wandel der Laufszene: Neue Laufformate

Referent: Markus Mayer

Datum: 13.10.2023

Ort: Online

Laufen meets Fahrrad



- Zweierteams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam die gewählte Streckenlänge. Die Teilnehmer dürfen innerhalb der Teams beliebig zwischen Laufen und Radfahren wechseln. Der Radfahrer bleibt (außer beim Wechsel) immer hinter dem Läufer, damit Überholvorgänge möglich sind.
- Beim Zieleinlauf muss das Paar die Ziellinie gemeinsam überqueren.
- Erlaubt sind alle Fahrräder außer E-Bikes und Pedelecs. Die Fahrräder dürfen zum Mitführen von Getränken, Verpflegung und Kleidung genutzt werden. Die Verkehrssicherheit der Fahrräder wird vorausgesetzt.
- Strecken: 5 km, 10 km, 15 km, 21,1 km, 42,195 km
- Streckenprofil je nach Bedarf (hügelig/flach, Straße/Wald, 1 km/5 km Rundkurs).
- Alter je nach Bedarf und Wunsch vom Veranstalter.
- Ein Beispiel: „[run and bike Berlin](#)“

Laufen meets Parkour

- Fünfer teams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam die gewählte Streckenlänge. Die Teilnehmer überqueren gemeinsam auf der Strecke Hindernisse (künstlich angelegte Hindernisse oder Baumstämme etc.).
- Idealerweise kommt bereits nach einem Kilometer ein Hindernis.
- Beim Zieleinlauf muss das Fünfer team die Ziellinie gemeinsam überqueren.
- Strecken: 5 km, 10 km, 15 km, 21,1 km
- Streckenprofil je nach Bedarf (hügelig/flach, Straße/Wald, 1 km/5 km Rundkurs).
- Alter je nach Bedarf und Wunsch vom Veranstalter.



Laufen meets Fitness

- Dreierteams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam die gewählte Streckenlänge. Nach jedem Kilometer werden Fitnessübungen absolviert.
- Fitnessübungen: Liegestützen, Sandsäcke heben etc.
- Beim Zieleinlauf muss das Dreierteam die Ziellinie gemeinsam überqueren.
- Strecken: 5 km, 10 km, 15 km
- Streckenprofil je nach Bedarf (hügelig/flach, Straße/Wald/Stadion, 1 km/2 km Rundkurs).
- Alter je nach Bedarf und Wunsch vom Veranstalter.
- Ein Beispiel: [hyrox.com](https://www.hyrox.com)



Laufen meets “last runner standing”

- Läufer oder Teams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam die Zeit im Stadion.
- Strecke: 400m
- 1. Runde: 4 km in 30 min schaffen
- 2. Runde: 5 km in 30 min schaffen
- 3. Runde: 6 km in 30 min schaffen
- usw.
- Strecken & Zeit können flexibel gewählt werden.
- Alter je nach Bedarf und Wunsch vom Veranstalter.
- Ein weiteres Beispiel: 1861lauf.org



Laufen meets Württemberg

- Dreierteams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam eine mehrtägige Laufveranstaltung (Etappenrennen).
- 1. Lauf am Freitag: 18:00 Uhr 5 km z. B. in Stuttgart
- 2. Lauf am Samstag: 10:00 Uhr 10 km z. B. in Ludwigsburg
- 3. Lauf am Sonntag: 10:00 Uhr 15 km z. B. in Waiblingen
- Strecken & Orte (Regionen) können flexibel gewählt werden.
- Streckenprofil je nach Bedarf (hügelig/flach, Straße/Wald/Stadion, 1 km/2 km Rundkurs).
- Alter je nach Bedarf und Wunsch vom Veranstalter.
- Ein weiteres Beispiel: neckarlauf.com



Austausch, Anregungen, Ideen ...



Vielen lieben Dank für eure Aufmerksamkeit

