

100 km Staffellauf

Bild: Alina Decke



Tübingen läuft!

2024

Kirnberglauf Lustnau
14. April 2024

100 km Staffellauf
22. Juni 2024

Hornissenlauf Kusterdingen
30. Juni 2024

Spitzberglauf Hirschau
13. Juli 2024

Erbe Lauf Tübingen
15. September 2024

Forstsportlauf Bebenhausen
13. Oktober 2024

itdesign-Nikolauslauf
8. Dezember 2024



Bild: Thomas Dinges | Design: Fabian Kruse

Deine Tübinger Läufe.

Mit freundlicher Unterstützung

Mehr Infos unter www.tuebingen.de/bewegt

 Tübingen
Universitätsstadt

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV ♀



LAV Stadtwerke
TÜBINGEN

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



Die Tübinger Läufe im Kurzporträt

Über das gesamte Jahr verteilt können Läufer_innen und Nordic Walker_innen in und um Tübingen verschiedene Rennen bestreiten. Diese unterscheiden sich stark in Distanz, Streckenführung und Wettkampfmodi. Eines haben sie alle gemeinsam: Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die sportliche Betätigung.

→ [Weitere Infos unter tuebingen.de/bewegt](https://www.tuebingen.de/bewegt)



Spitzberglauf Hirschau | Sa. 13.07.2024 | 12,9 / 6,47 km

Der Spitzberglauf gilt als einer der schönsten Landschaftsläufe im Ländle. Die Strecke führt vorbei an lauschigen Wald- und malerischen Panoramastrecken. Teils wird auf Premium-Wanderwegen gelaufen und auch die Weinberghänge rund um die Wurmlinger Kapelle kommen nicht zu kurz. Ein absolutes landschaftliches Highlight!

→ [spitzberglauf.de](https://www.spitzberglauf.de)



Kirnberglauf Lustnau | So. 14.04.2024 | HM / 12,5 / 7 km

Fünf Lauf- und Walking-Wettbewerbe werden im größten Tübinger Stadtteil Lustnau angeboten. Die Strecke führt durch den frühlinghaften Schönbuch. Hobbyläufer aller Klassen sind herzlich willkommen, begonnen wird mit dem Kids-Cup an der Turnhalle in Lustnau.

→ [tsv-lustnau.de/leichtathletik/kirnberglauf](https://www.tsv-lustnau.de/leichtathletik/kirnberglauf)



Erbe Lauf Tübingen | So. 15.09.2024 | 10 / 3,3 / 1,5 / 0,7 km

Der Tübinger Erbe Lauf ist ein jährliches Event, das Spitzen- und Breitensport vereint. Am 15. September 2024 durchqueren die Teilnehmenden in malerischer Kulisse die historische Stadt und den Umbrisch-Provenzalischen Markt. Ein sportliches Highlight für Jung und Alt mit großartiger Stimmung!

→ [tuebingen-erbe-lauf.de](https://www.tuebingen-erbe-lauf.de)



100 km Staffellauf Tübingen | Sa. 22.06.2024 | 100 x 1 km

Der 100 km-Staffellauf, organisiert vom Institut für Sportwissenschaft in Zusammenarbeit mit dem Post-SV Tübingen, ist ein aufregendes und teamorientiertes Laufereignis, das sowohl erfahrene Läufer als auch Anfänger begeistert. Dieses Event bietet die Möglichkeit, in Teams von 10 oder 15 Personen an einer 100-km-Staffel teilzunehmen, bei der der Fokus auf Teamgeist, Ausdauer und Spaß am gemeinsamen Laufen liegt.

→ [hsp.uni-tuebingen.de/staffellauf](https://www.hsp.uni-tuebingen.de/staffellauf)



Forstsportlauf Bebenhausen | So. 13.10.2024 | 8,2 km

Die landschaftlich schöne Strecke des Forstsportlaufs Baden-Württemberg führt durch eines der schönsten Bachtäler des Naturparks, entlang des Goldersbachs. Sie bietet auf dem letzten Kilometer einen beeindruckenden Ausblick auf Schloss Bebenhausen. Es wird auch ein Nordic Walking Wettbewerb angeboten.

→ [naturpark-schoenbuch.de](https://www.naturpark-schoenbuch.de)



Hornissenlauf Kusterdingen | So. 30.06.2024 | 10 / 5,5 / 1,8 km

Neben dem Schülerlauf um das Sportgelände beim Kusterdinger Wasserturm wird beim Haupt- und Hobbylauf, sowie beim Walking auf weitgehend schattiger Strecke im Wald zwischen Neckartal und Härtenhöhe gelaufen. Der 10 km Hauptlauf ist auch Teil des VR-Cup. Familiäre Traditionsveranstaltung seit 30 Jahren.

→ [tsv-kusterdingen-la.de](https://www.tsv-kusterdingen-la.de)



itdesign-Nikolauslauf Tübingen | So. 08.12.2024 | HM / 10 km

Seit 49 Jahren ein Muss für alle Volksläufer der Region. Gut geeignet als Jahresabschluss für viele Teams. Hier trifft man regionale Spitze und Genussläufer gleichermaßen. Kostenloser Probelauf drei Wochen vorher. Neben dem Halbmarathon vor Ort wird in virtueller Form ein 10 km-Lauf mit integriertem Schulprojekt angeboten.

→ [nikolauslauf-tuebingen.de](https://www.nikolauslauf-tuebingen.de)

