

Lang LAUFCUP 2025

*Tolle
Preise
zu
gewinnen*

SOMMERCUP

- 01 Frühjahrslauf Groß-Gerau
- 02 Fischbachtalllauf
- 03 Straßenlauf Wolfskehlen
- 04 Frankensteinlauf Eberstadt
- 05 Melibokuslauf Alsbach
- 06 Dieburger Stadtlauf
- 07 Lindwurmlauf am Frankenstein
- 08 Fischerfestlauf Gernsheim
- 09 Michelsmarktlauf Reichelsheim

HERBSTCUP

- 01 Koberstädter Waldmarathon
- 02 Ober-Ramstädter Stadtlauf
- 03 Wald u. Hügellauf Gr. Umstadt
- 04 Herbert-Fürböck-Lauf Traisa
- 05 Pfungstädter Advents-Crosslauf
- 06 Weiterstädter Nikolauslauf
- 07 Adventslauf Reichelsheim

Für die Region

Seit 1998 gibt es den Lang-Lauf-Cup, ein Klassiker unter den Laufserien, dabei werden mehrere Laufveranstaltungen in unserer Region zu einer Gesamtwertung zusammengeführt.

Distanzen zwischen 7 und 13 Kilometern.

Es winken starke Preise und ganz wichtig:

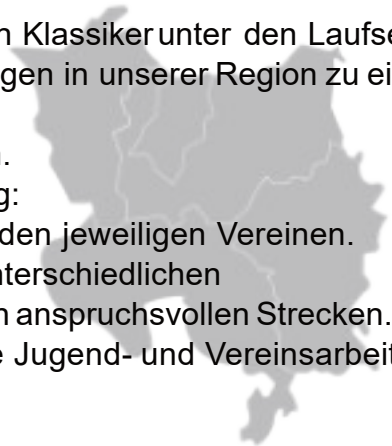
Es bleiben zu 100% der Startgelder bei den jeweiligen Vereinen.

Machen Sie mit und genießen Sie die unterschiedlichen

Veranstaltungen mit ihren teilweise auch anspruchsvollen Strecken.

Sie unterstützen mit Ihrem Mitlaufen die Jugend- und Vereinsarbeit der ausrichtenden Vereine.

Ein wichtiger Beitrag für die Region.



Wertung und Preise

Im Sommer oder Winter keine Zeit?

Kein Problem, in 2025 wird es insgesamt 2 Wertungen geben:

Den Lang-Lauf-Sommercup und den Lang-Lauf-Herbstcup.

Wichtig: Es müssen für die Wertung jeweils mindestens 3 Läufe erfolgreich beendet werden. Mit der traditionellen 10er Alterklassen Einteilung aber doppelt so vielen Gewinnern.

Gewertet wird wie folgt:

Die Altersklassen 20 und 30 zusammen, d.h. auch unter 20 Jahre bis 39 Jahre. Danach in Zehner-Schritten: M und W40, M und W50, M und W60, M und W70 und M und W80.

Die Punktwertung ist wie folgt: 1. Platz = 21 Punkte, 2. Platz 19 Punkte, 3. Platz 18 Punkte usw. bis Platz 20 = 1 Punkt.

Bei der Gesamtwertung der jeweiligen Alterklassen könnt ihr Folgendes gewinnen:

Platz 1 100,- € Gutschein Schuhhaus Lang

Platz 2 75,- € Gutschein Schuhhaus Lang

Platz 3 50,- € Gutschein Schuhhaus Lang

Zusätzlich habt ihr die Chance einen Platz bei unserer Laufcup-Reise zu ergattern. Immer ein riesen Erlebnis für alle Teilnehmer.

Oder sichert euch den Freistart mit einem von insgesamt vier goldenen Tickets.

Mitmachen lohnt sich!





diadora



Bild: foto-ks.de

STARTSOMMERCUP

Lauf 1



39. Frühjahrslauf Groß-Gerau 01.03.25

Strecke: 10km flach und schnell, befestigter Waldboden

Startzeit: 14 Uhr

Anmeldung: www.fruehjahrslauf.eu

Infos: Fastnachtssamstag, gerne mit Kostüm.

Ort: Frankfurter Str. 136, 64507 Groß-Gerau

Siegerehrung danach in der Stadthalle.

Lauf 2



42. Fischbachtallauf Niedernhausen 29.05.25

Strecke: 12,5km, 50%Wald/50%Asphalt mit 330Hm, anspruchsvolle

Strecke mit tollen Eindrücken vom Odenwald.

Startzeit: Hauptlauf 9.15 Uhr

Anmeldung: www.fc-niedernhausen.de

Infos: Kinderläufe, Walking u. Hauptlauf

Ort: Außerhalb 14, 64405 Fischbachtal

20
%

ZUM SAISONABSCHLUß
VOM 06.11. BIS 08.11
AUF ALLE LAUFSCHUHE

Lauf 3



40. Straßenlauf Wolfskehlen 06.06.25

Strecke: 10km, 2 Runden sehr flach und schnell, 100% Asphalt.

Startzeit: Hauptlauf 19 Uhr

Anmeldung: www.tsv03wolfskehlen.de

Infos: Kinder u. Jugendläufe, 5km u. Hauptlauf

Ort: Sportplatz an der Sandkaute 1, 64560 Riedstadt

Lauf 4



14. Frankensteinerlauf Eberstadt 07.06.25

Strecke: 13,5 km und 430 Höhenmeter überwiegend
Waldboden, anspruchsvoll mit Singletrails.

Startzeit: Hauptlauf 17 Uhr

Anmeldung: www.darmstadt-trails.de

Infos: Kinderläufe, 6km Himmelsleiterlauf u. Hauptlauf

Ort: Schlossstr.39, 64297 Darmstadt-Eberstadt

Lauf 5



54. Melibokuslauf Alsbach 15.06.25

Strecke: 10km auf befestigten Waldwegen u. 240Hm.

Startzeit: Hauptlauf 11 Uhr

Anmeldung: www.tv-alsbach.de

Infos: 5km, 20km, Mountainbike Bergsprint u. Hauptlauf

Ort: Parkplatz Sperbergrund, 64665 Alsbach-Hähnlein

Lauf 6



24. Dieburger Stadtlauf 28.06.25

Strecke: 10km flach durch die Altstadt, 5 Runden
größtenteils Asphalt mit vielen Kurven.

Startzeit: Hauptlauf 18 Uhr

Anmeldung: www.dieburger-stadtlauf.de

Infos: Kinder u. Jugendläufe, 4km u. Hauptlauf

Ort: Start/Ziel ist auf dem Dieburger Marktplatz

Lauf 7

Lang
LAUF CUP

30. Lindwurmlauf am Frankenstein 29.06.25
Strecke: 10km Berglauf mit 100Hm rund um den Frankenstein.
Startzeit: Hauptlauf 10.30 Uhr
Anmeldung: www.frankenstein-bergturnfest.de
Infos: 123. Bergturnfest über 2 Tage mit vielen verschiedenen Sportarten für alle Altersklassen.
Ort: Bergturnfestgelände bei der Burg Frankenstein

Lauf 8

Lang
LAUF CUP

20. Fischerfestlauf Gernsheim 02.08.25
Strecke: 10km flach überwiegend Asphalt und Feldwege.
Startzeit: Hauptlauf 17 Uhr
Anmeldung: www.fischerfestlauf.de
Infos: Kinder u. Jugendläufe, Nordic Walking 4km u. Hauptlauf
Ort: Rheinstadion Gernsheim

Lauf 9

Lang
LAUF CUP

29. Michelsmarktlauf Reichelsheim 23.08.25
Strecke: 9,6km, 4 Runden auf Asphalt u. Wirtschaftswegen mit 130Hm
Startzeit: Hauptlauf 16.30 Uhr
Anmeldung: www.ksv-reichelsheim.de
Infos: Kinder u. Jugendlauf, Hauptlauf
Ort: Konrad-Adenauer-Allee 1, 64385 Reichelsheim (Odenwald)

ENDE DES SOMMERCUP
START HERBSTCUP



THE GLYCERIN 22



BROOKS

Let's run there

Lauf 1

Long
LAUFKUP

Koberstädter Waldmarathon 31.08.25

Strecke: 10km flach, überwiegend Waldwege u. Asphalt mit 100Hm.

Startzeit: Hauptlauf 10 Uhr

Anmeldung: www.koberstaedter-marathon.de

Infos: Kinderläufe, 5km, Halbmarathon u. Hauptlauf

Ort: Heinestraße 16, 63329 Egelsbach

Lauf 2

Long
LAUFKUP

Owwerrämschder Stadtlauf 20.09.25

Strecke: 10km flach, größtenteils flach u. überwiegend Asphalt.

Startzeit: Hauptlauf 13 Uhr

Anmeldung: my.raceresult.com

Infos: 2km, 5km u. Hauptlauf

Ort: Nieder-Modauer Weg 2, 64372 Ober-Ramstadt

Lauf 3

Long
LAUFKUP

Wald- u. Hügellauf Groß-Umstadt 27.09.25

Strecke: 13,2km mit 250Hm durch Wald und Weinberge.

Startzeit: Hauptlauf 14 Uhr

Anmeldung: www.tv1878.de

Infos: Die berühmten Hexen heizen euch am Berg der Wahrheit ein.

Ort: Auswärtige Gebäude 79, 64823 Groß-Umstadt

Lauf 4

Long
LAUFKUP

Herbert-Fürböcklauf Traisa 03.10.25

Strecke: 11km, eine Runde auf befestigten Waldwegen.

Startzeit: Hauptlauf 9 Uhr

Anmeldung: www.svtraisa.de

Infos: Kinder u. Jugendläufe, Halbmarathon u. Hauptlauf

Ort: Am Roten Berg 15, 64367 Mühlthal



Run your way.



saucony

RIDE 18

ENTDECKE DAS NONPLUSULTRA
AN KOMFORT UND VIELSEITIGKEIT.
DER PERFEKTEN PARTNER FÜR
JEDEN LAUF.



Lauf 5



Adventscross Pfungstadt 30.11.25

Strecke: 7,3km, 6 Runden Cross-Lauf.

Neu: Für Frauen und Männer dieselbe Strecke.

Startzeit: Hauptlauf 13 Uhr

Anmeldung: www.pfungstadt-leichtathletik.de

Infos: Kinder u. Jugendläufe, 3,7km u. Hauptlauf

Jeder Teilnehmer bekommt einen Schoko-Nikolaus

Ort: Christian-Meid-Straße 11, 64319 Pfungstadt

Lauf 6



Nikolauslauf Weiterstadt 07.12.25

Strecke: 10km, 2 Runden, flach und überwiegend Asphalt u. Feldwege.

Startzeit: Hauptlauf 11.20 Uhr

Anmeldung: www.tusgriesheim.de

Infos: Kinder u. Jugendläufe, 5km u. Hauptlauf

Jeder Teilnehmer bekommt einen Schoko-Nikolaus

Ort: Klein-Gerauer Weg 2, 64331 Weiterstadt

Lauf 7



Adventslauf Reichelsheim 14.12.25

Strecke: 11km auf befestigten Waldwegen rund um das Reichelsheimer Schloss

Startzeit: Hauptlauf 9.45 Uhr

Anmeldung: www.ksv-reichelsheim.de

Infos: Nordic Walking, 5km u. Hauptlauf

Ort: An d. Ruh 7, 64385 Reichelsheim

20
%

ZUM SAISONABSCHLUß
VOM 06.11. BIS 08.11
AUF ALLE LAUFSCHUHE

ERLEBE KLIMA PRO

› TESTE DIE KÖNIGSKLASSE DES KLIMAMANAGEMENTS!



Hol dir jetzt das **1201 KLIMA Pro T-Shirt** zum einzigartigen **Sonderpreis von € 42** (statt € 60) und **teste das T-Shirt bis zu 30 Tage lang!** Überzeugt dich die einzigartige Funktion nicht, kannst du die getragenen Produkte ohne Angabe von Gründen 30 Tage ab Kaufdatum retournieren.



› SKINFIT SHOP DARMSTADT

Ulrike und Thilo Bickert

+49 177 4882507 | skinfit.darmstadt@skinfiteu

[SKINFIT.EU/TRAGETEST-DARMSTADT](https://skinfiteu/tragetest-darmstadt)



Siegerehrung

von Sommercup und Herbstcup

29.01.2026 19:00 Uhr

Schuhhaus-Lang Bickenbacherstrasse 1

64342 Seeheim-Jugenheim

06257-2483

Sh-lang@t-online.de

Lang
LAUFCUP

