



TSH Laufsport 2026

Jahreshaupt- versammlung

02.03.2026

Tagesordnung

- 01 Begrüßung
- 02 Bericht der Abteilungsleitung
- 03 Bericht der sportlichen Leitung
- 04 Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit
- 05 Bericht des Geselligkeitswarts
- 06 Bericht des Kassenwarts
- 07 Entlastung der Abteilungsleitung und Kassenwarts
- 08 Behandlung von Anträgen
- 09 Sonstiges



2. Bericht der Abteilungsleitung



▪ **Mitglieder:**

- positive Entwicklung der Mitgliederzahl auch in 2025
- Zum ersten Mal nach “Laufend fit in den Frühling” konnte signifikante Mitgliederanzahl aus Projekt gehalten werden. Zusätzlicher Trainingstag für Erwachsene

▪ **Veranstaltungen:**

- Neuer Sponsor für den Herzorun: Therapiepunkt
- Sehr gut besuchte Veranstaltungen auch in 2025 – in Summe ein Plus an Teilnehmern gegenüber 2024

▪ **Trainer:**

- Erwachsene gut ausgestattet
- Kindertrainer dringend gesucht!

▪ **Einheitliche Laufbekleidung:**

- Erwachsene gut ausgestattet

2. Bericht der Abteilungsleitung



▪ **Sportlich:**

- Immer wenn die TSH vertreten war, konnten Läufer von uns auf das Treppchen rennen. Bei Gruppenevents immer mit großen Spass für Teilnehmer
- Abteilung hat an ca. 45 Läufen national und international teilgenommen
- 1. Bamberglauf und 2. Lebkuchenlauf als sportlich-/ unterhaltsame Gruppenveranstaltungen

▪ **Kommunikation:**

- Spond als Kommunikationsmittel implementiert und erfolgreich genutzt. Für Training und Wettkämpfe. 11 Gruppen mit >160 Mitgliedern
- Jeder kann einen Beitrag/ Umfrage erstellen wenn er/sie auf einer Veranstaltung startet und andere animieren ebenfalls teilzunehmen

▪ **Großprojekt der TSH in 2026**

- Bahnsanierung – Sommer bis Herbst; Erwachsene und große Kinder im Wald / Ausweichplätze für Kinder werden gesucht

➤ **Es ist schön zu sehen, dass unsere Laufabteilung für alle Ambitionen eine Heimat bietet (Anfänger, Kurz- und Mittelstreckenläufer und auch Trailläufer) → Lasst uns weiter gemeinsam als Abteilung mit Spass am Sport (zusammen-) wachsen**

2. Bericht der Abteilungsleitung – unsere Veranstaltungen



▪ 2025:

- 7. Therapiepunkt Herzorun mit **253** Finishern (2024 mit 215 Finishern – ein Plus von **+18%**)
- 4. Printline Herzorun Kids mit **268** Finishern (2024 mit 273 Finishern – ein leichtes Minus von **-2%**)
- 2. Herzowerke Trail auch für Kids mit **113** Finishern (2024 mit 81 Finishern – ein Plus von **+40%**)



Donnerstag, 1. Mai 2026



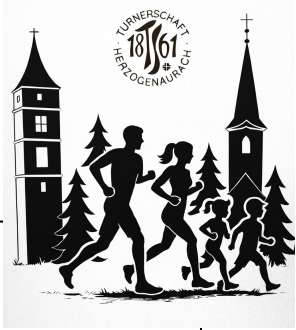
Donnerstag, 1. Mai 2026



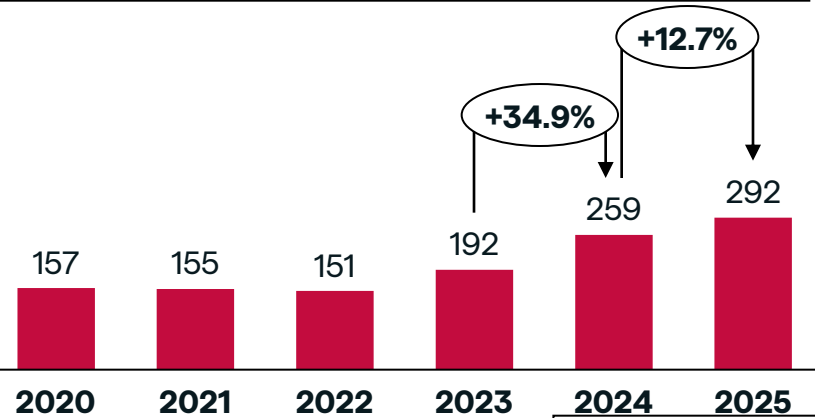
Sonntag, 14. November
2026

- **Termine bitte unbedingt vormerken! Wir brauchen dringend wieder viele Helfer!!**

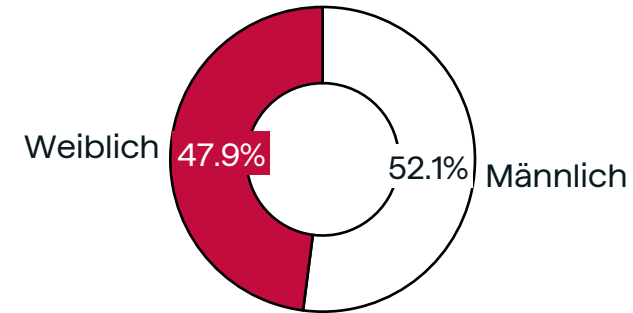
2. Bericht der Abteilungsleitung – Die Statistik



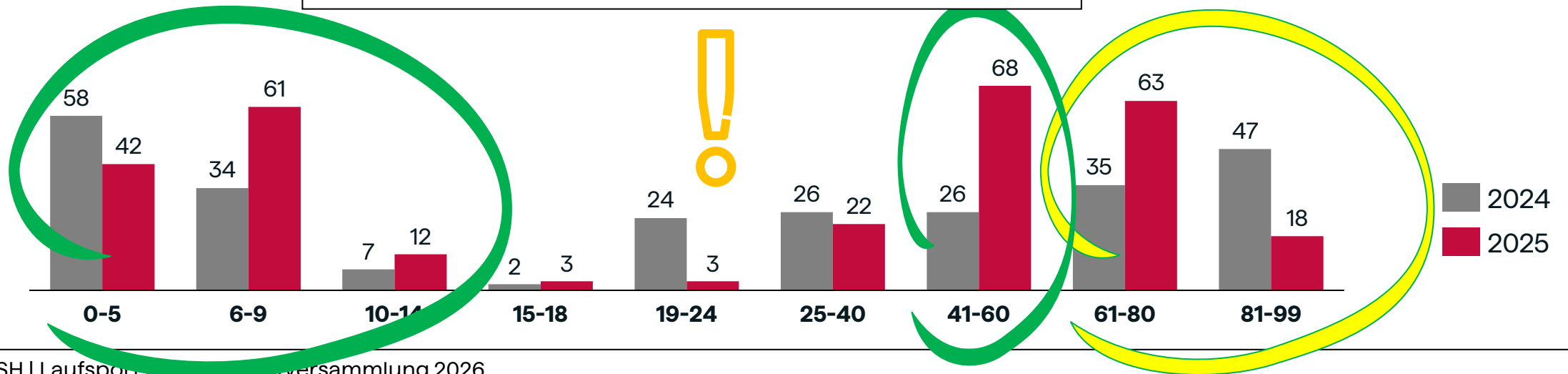
Mitgliederanzahl LS



Mitgliederanzahl 2025 M/W



Entwicklung Mitglieder nach Altersgruppe



2. Bericht der Abteilungsleitung - Kleiderwart



- Laufbekleidung durch Premiumsponsor **adidas** / Bedruckung durch Sponsor **Printline**

▪ Frühjahr 2025

Im Laufsport-Vorstand wurde gemeinsam eine Auswahl für einheitliche Laufbekleidung aus Musterstücken getroffen. **Jedes Mitglied** hatte die Möglichkeit zu **attraktiven Preisen hochwertige Laufkleidung** zu erwerben

Einheitliches TSH-Outfit für Wettkampfläufer/-innen → Shirt, Jacke, Hoodie

▪ Oktober 2025

Für das von **adidas** zur verfügungstehende Budget (für 2026) von 1.000,-EUR wurden Trägershirts (Singlets) und Kindershirts in verschiedenen Größen geordert.

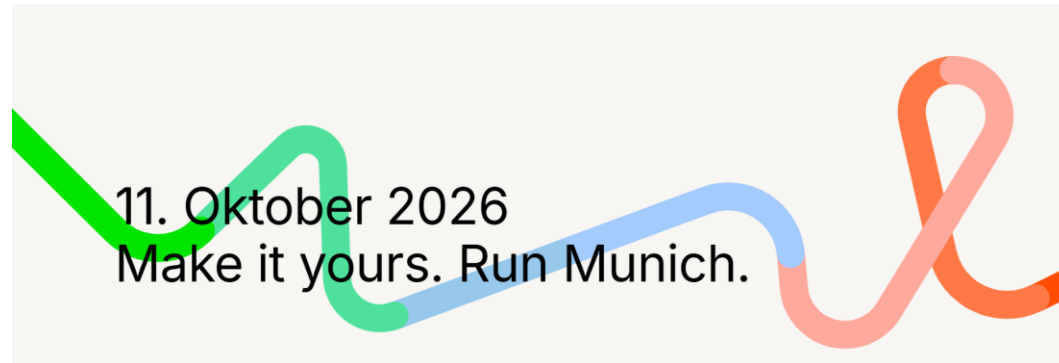
▪ Ausblick für Frühjahr 2026

Abstimmung mit **adidas** über eine weitere Auswahl von **Laufbekleidung** (Muster) für eine Bestellung für aktive TSH-Laufsport-Mitglieder (Erwachsene wie auch Kinder)

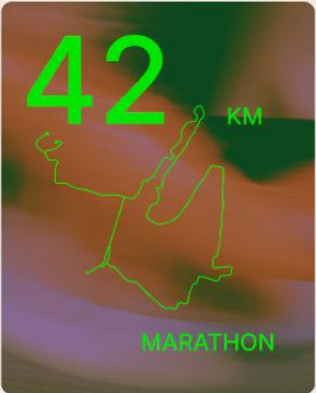


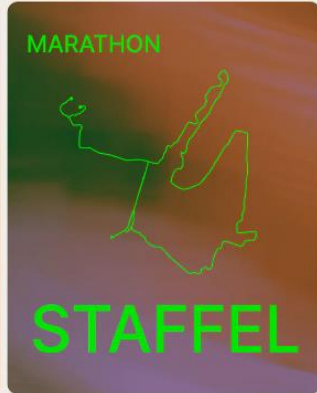

-> geplant für Frühjahr 2026 Details noch in Klärung



2. Bericht der Abteilungsleitung – Gruppenevent München



Wettbewerbe < >

 <p>42 KM MARATHON</p>	 <p>21 KM HALBMARATHON</p>	 <p>10 KM LAUF</p>	 <p>MARATHON STAFFEL</p>	 <p>KIDS RUN</p>
<p>Der Marathon: Einrunden-Kurs durch München.</p> <p>Mehr erfahren</p>	<p>Sport Schuster Halbmarathon by Brooks</p> <p>Mehr erfahren</p>	<p>10 KM Run mit Start im Werksviertel.</p> <p>Mehr erfahren</p>	<p>Marathonstaffel – Gemeinsam unschlagbar.</p> <p>Mehr erfahren</p>	<p>KIDS Run – Große Momente für die Jüngsten</p> <p>Mehr erfahren</p>

- Das Wochenende vom 10./ 11. Oktober wollen wir ein TSH LS Gruppenevent machen
- Warum:
 - Alle Distanzen angeboten inkl. Kids
 - Anreise mit 2 Stunden nicht zu lang
- Anmeldung am besten **so schnell wie möglich** um uns eine bessere Möglichkeit zu geben zu Planen
- **LS Abteilung bezuschußt Teilnahme mit 25 EUR pro Starter** (Startpassinhaber +25 EUR on top)
- Rahmenprogramm noch zu definieren, je nach Teilnehmerzahl
- Trainingsgruppen je nach Teilnehmerzahl möglich

3. Bericht der sportlichen Leitung Rückblick 2025



- Erwachsene derzeit 75 aktive Läufer davon 45 im Gruppentraining Montag und/oder Mittwoch
- 61 Erwachsene und 37 Kinder nahmen aktiv am Wettkampfgeschehen teil
- Die Läufer der Abteilung nahmen an 45 verschiedenen Veranstaltungen teil
- 6 Auslandstarts: Chicago, Zürich, Luzern, Pilsen, Tirol, Italien
- Es wurden insgesamt 2468,2 Wettkampf-Kilometer absolviert

3. Bericht der sportlichen Leitung Rückblick 2025



▪ Teilnahmen an großen Gruppenstarts:

- Forchheim Nikolauslauf (20)
- Fackellauf Burghaslach (6)
- Klosterlauf Aurachtal (23)
- Herzo Werke Trail (19)
- Möhrendorfer Karpfenweiherlauf (5)
- Berlin Marathon (4)
- Gremsdorf Kerwalauf (11)
- Tanzenhaider Weiherlauf (26)
- Sparkassen Metropolmarathon (5)
- Neuhauser Straßenlauf (23),
- Herzrun (25),
- Obermain Bad Staffelstein HM (7)
- Bad Windsheim Weinturmlauf (8),
- Cross Meisterschaft Eckental (24)
- Eine Gruppe von 4 Teilnehmern hat das 1. Mal an einem 50 km Megamarsch teil genommen. Diese km sind nicht in den Wettkampf Kilometer aufgenommen.

3.1 Sportler Ehrung 2025



Wettkampf König		Anzahl	Meisten Treppchen - Männer		Anzahl	Top KM - Männer		KM
1. Kajnath, Martin		11	1. Zollhöfer, Marcel		6	1. Kajnath, Martin		156,6
2. Köhler, Helmut		10	1. Benkert, Dietmar		6	2. Singer, Tobias		150,1
3. Berner, Markus		9	1. Köhler, Helmut		6	3. Berner, Markus		125,6
			1. Schwabe, Johannes		6			
Wettkampf Königin		Anzahl	Meisten Treppchen - Frauen		Anzahl	Top KM - Frauen		KM
1. Wershofen, Martina		7	1. Wershofen, Martina		7	1. Szacska, Nikolett		116
2. Bretting, Magdalena		6	2. Leyk, Indira		6	2. Kunath-Zeh, Annett		95,1
2. Bimm, Denise		6	3. Bimm, Denise		4	3. Leyk, Indira		79,6
			3. Szacska, Nikolett		4			
Wettkampf Prinzessinen		Anzahl	Meisten Treppchen - Kids		Anzahl			
1. Bretting, Emma		7	1. Bretting, Emma		7			
2. Marpert, Hannah		6	2. Marpert, Hannah		4			
3. Fischer, Emma		5						

3.2 Gemeinschaftsläufe in 2026



- 21.03. Winterwaldlauf Erlangen
- 06.04. Bad Staffelstein
- 25.04. Neuhauser Straßenlauf
- 01.05. Herzo Run
- 04.07. Weisendorfer Hochstraßenlauf
- 11.07. Tanzenhaider Weiherlauf
- 05.09. Gremsdorfer Kerwalauf
- 11.10. München (alle Distanzen)
- 14.11. Herzowerke Trail
- 05.12. Forchheim Nikolauslauf

3.3 Wochentrainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:15-09:15 Walking (Christa)		08:15-09:15 Walking (Christa)			
					14:00-15:00 Walking (Christa) Mit Anmeldung bei Christa	
	15:30-16:30 Kindertraining Knuddel-Kids (1,5-3 J.) / Krippe (Annett) ab 24.02.26	Outdoor-Fitnesskurs bei Print Line im 10er Block (Annett) ab März 2026				
	16:30-17:30 Kindertraining Flitz-Kids 1 (3-5 J.) Kindergarten (Annett & Oliver)		18:30-19:30 Walking (Jörg)	15:00-16:00 Kindertraining Flitz-Kids 2 (3-5 J.) Kindergarten (Magdalena)		
18.00-19.00 Uhr Fit in den Frühling 10 Wochen (Bianca, Indira, Nikolett, Dominik) ab 13.04.26	17:30-19:30 Racekids Lauf-Teens (10-14 J.) / 5.-8. Klasse (Stefano)	17:30-18:30 Kindertraining Lauf-Kids 1 (6-9 J.) 1.-4. Klasse (Christian Dohle)	18:30-19:30 Lauftreff (Hans-Peter)	16:00-17:00 Kindertraining Lauf-Kids 2 (6-9 J.) / 1.-4. Klasse (Nikolett)		
18.00-19.00 Uhr Lauftraining Erwachsene (Bianca, Indira, Dominik)	18:30-19:30 Lauftreff (Hans-Peter)	18.00-19.30 Uhr Lauftraining Erwachsene (Tobias & Annett)	19:15-20:00 Athletiktraining Schwerpunkt Rumpfstabi (Christian Dohle)	17:00-18:00 Kindertraining Lauf-Kids 3 (6-9 J.) 1.-4. Klasse (Nikolett)		

3.4 Bericht aus dem Trainingsgeschehen

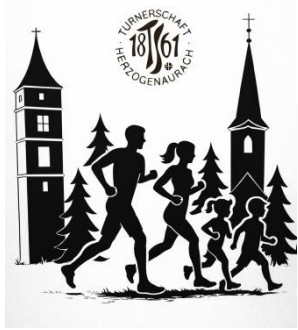


- Fit in den Frühling wurde von Indira, Bianca, Dominik geleitet mit 41 Teilnehmern, ab Juli als feste Gruppe am Montag weitergeführt mit 13 Teilnehmern als Kern
- Seit Juli ist Tobias Singer mit Trainer der Mittwochsgruppe
- 2 feste Gruppen Walking am Vormittag von Christa Spitzer
- Reduzierung der Flitzkidsgruppen von 3 auf 2 aufgrund Trainerengpass
- 3 Laufkidsgruppen, 1 Racekids Gruppe, die integriert bei den Leichtathleten sind ...
- Im Gesamten betreuen wir in 6 Gruppen derzeit 134 Kinder
- Zusammenarbeit mit Printline als Firma: Walking- und Fitnesskurs
- Einführung von Workshops im November, zukünftig im 4-6 wöchigen Rhythmus angedacht

- Fokus in diesem Jahr sollten die Jüngsten und Jugendlichen sein ...
- Neu ab 24.02. sind die Knuddelkids ab 1,5 - ca. 3 Jahren (15 Kinder auf der Warteliste)
- Trainingsaufbau ab 5 Klasse bis Jugendalter

- Überlegung Fitness Laufen mit Ganzkörper Übungen als Lauf 10 anzubieten

3.5 Projekt 2026



Mehr Infos unter www.tsherzogenaurach.de

Laufend Fit im Frühling

START MONTAG, DEN 13. APRIL 2026
18.00-19.00 UHR AN DER LAUFBAHN DER TSH

Wir bieten einen 10 Wochen Laufkurs durch
zertifizierte Lauftreffleiter.

Laufveranstaltungen der TSH:
THERAPIEPUNKT HerzoRun Freitag, 1.Mai 2026
PUMA Herzoman Sonntag, 28.Juni 2026



Gruppe I Einsteiger von 0 auf 5 km

Ihr seid noch nie oder schon
lange nicht mehr gejoggt?



Gruppe 2 Wiedereinsteiger von 5 auf 10 km



3.6.1 Trainer der Laufabteilung



Lizenztrainer der Laufabteilung gerade nicht im Einsatz:

Sabine Wittwer

Klaus Wittwer

Karsten Minde

7 neue Lauftreffeiter hat die Abteilung im Oktober in Neuhaus ausbilden

lassen:

Martin Kajnath

Tanja Müller

Nikolett Szacska

Johanna Pirkner

Magdalena Bretting

Indira Leyk

Christian Dohle

3.6.2 Trainer der Laufabteilung



Nächste Stufe, des Lauf- und Walking Coaches absolviert:

Bianca Bucher

Derzeit Trainer im Einsatz:

Christian Dohle

Indira Leyk

Bianca Bucher

Nikolett Szacska

Tobias Singer

Stefano Scuritti

Dominik Freudenberger

Magdalena Bretting

Annett Kunath-Zeh

Verabschiedet als Trainer haben wir Susanne Hamper und Laura Winterling

4. Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit



Ziele der Öffentlichkeitsarbeit

- Information für alle Laufsport - Mitglieder
- Sichtbarkeit im Gesamtverein
- Sichtbarkeit nach außen, um Attraktiv für neue zu sein
- Werbung für unsere Veranstaltungen und Trainingsgruppen



[Wettkampfergebnisse](#)



[Wettkampfberichte](#)



[Wettkampfbilder](#)

Termine der nächsten Wettkämpfe

25.01.2026	Eckental-Cross mit Mfr. Crossmeisterschaft	Eckental	1880m / 3400 m / 6240 m	Eckental
08.02.2026	10. Maintal-Crosslauf	Kemmern	1250 m / 2500m / 3750 m / 8750 m	Kemmern

4. Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit



Information für alle Laufsport – Mitglieder

→ News, Berichte und

74. Nikolauslauf in Forchheim am 06.12.2025

Die TSH war wieder mit einem starken Team vertreten! Kalt, aber trocken, gute Bedingungen für schnelle Läufe!

6. unserer Bambinis bzw. Flitzkids liefen die 560m Runde, von denen unser Maximilian Baskal als 7. der schnellste war!

Im Kinderlauf wurden die Zwillinge Mark und Max Mattiassich 2. und 4. bei den Jungs der M8! Alexander Berner erzielte einen tollen 3. Platz in der M10!

Emma Bretting lief bei den älteren Jugendlichen mit und sie konnte dabei den Sieg in der WU14 holen.

Ein großes Team von 9 TSH Läuferinnen und Läufern startete beim Hauptlauf über die 10km. Alle erzielten dabei großartige Leistungen!

In der Teamwertung, die aus jeweils 5 Männern bestand, konnten wir einen tollen 2. Platz holen! Nur das Laufteam Bayern war schneller, das aus überregional zusammen gekauften Läufern besteht.

Schnellster war dabei unsere Rakete Niclas Riege, der mit 33:23 eine super neue Bestzeit aufstellte! Damit wurde er 5. im Gesamteinlauf und 2. in seiner AK!

Es folgten Johannes Schwabe mit 36:36 und Christian Dohle mit 37:06. Mit diesen Zeiten landeten sie in der M45 mit Platz 2 und 3 auf dem Treppchen. Markus Berner verpasste um 11s die 40min Schallmauer ganz knapp! Auch er erzielte damit eine neue Bestzeit. Kurz dahinter lieferte Meinhard Heßhaus mit 40:29 ein tolles Lauf - Debüt für die TSH ab! Er ist ab sofort bei unseren Triathleten mit am Start. Auch Martin Kajnth und Sven Leipold erreichten mit 42:36 und 45:52 super Ergebnisse. Unserer beiden Damen Nikolett Szacza und Bianca Bucher finishen unter den top 15 der Frauen! Mit 43:50 und 45:22 konnten beide einen tollen 2. Platz in ihrer AK erreichen!

Insgesamt ein großer Erfolg für das gesamte Team der TSH.



Mainova Frankfurt Marathon am 26.10.2025

Super Marathon Debüt für Jan Meerwald! Zusammen mit Johannes Schwabe lief er seinen ersten Marathon.

Sümmische Bedingungen aber optimale Temperaturen erwarteten alle Starter und Starterinnen in Frankfurt! Da geht es sich möglichst lange im Feld zu verstecken. Nach einer gleichmäßigen ersten Hälfte konnten beide in der zweiten Hälfte noch leicht beschleunigen und so mit einem negativen Split finishen.

Jan blieb gleich bei seinem ersten Marathon mit 2:56:17 unter der magischen 3 Stunden Marke! Respekt! Auch Johannes konnte mit 2:56:46 zum ersten Mal die 3 Stunden unterbleiten! Herzlichen Glückwünsche!



Neustart für den Klosterlauf in Münchaurach am 12.10.2025

Im Hauptlauf über 10km (die Strecke war nur 9,3km lang) konnten viele tolle Platzierungen auf dem Treppchen erzielt werden! Im Gesamteinlauf der Frauen erreichte Nikolett Szacza einen tollen 3. Platz, womit sie auch ihre Altersklasse gewann.

Ebenfalls als Sieger/innen ihrer AKs durften sich Indira Leyek, Marcel Zollhöfer und Helmut Köhler feiern lassen. Auch Denise Bimm, Fabian Möller und Martin Kajnth waren auf dem Stockerl vertreten.



Im 5km Hobbylauf gewann Peter Bakos seine AK, und Ramona Sandreuter belegte einen tollen 2. Platz. Im Bambini und Kinderlauf waren viele unserer Flitz- und Racekids mit vollem Einsatz dabei!



Helmut



Fabian & Martin



Unsere Trias

2. HerzoWerkeTrail am 05.10.2025

Nass-kaltes Herbstwetter erwartete die Teilnehmer unserer 2. Trailraufs im Dohnwald. Doch alle Teilnehmer ließen sich davon die Freude am Laufen nicht vermiesen.

Den Anfang machten die Jugendläufer über 2 und 4km. Im 2km Lauf konnten Hannah Marpert, Romy Trübler, Max Mattiassich und Alexander Berner ihre Altersklasse gewinnen. Im 4km Lauf konnte Emma Bretting den 2. Platz erreichen.

21 Bambinis liefen die 500m Wiesenrunde um den Sportplatz herum. Schnellste bei den Mädchen war dabei unsere Viktoria Trübler, die auch fast alle Jungs hinter sich lies. Nur Richard Marpert war in diesem Lauf schneller!

Der Speed-Trail verlief über eine anspruchsvolle 8km Runde durch den Dohnwald. Markus Holzer und Melanie Pfedel kamen in diesen Lauf als erste ins Ziel! Knapp dahinter wurde Indira Leyk 2. Im Gesamteinlauf der Frauen und 1. in ihrer Altersklasse. In der gleichen Altersklasse kam Christina Hußener auf den 3. Platz.

Im 16km Hauptlauf konnte unser Tobias Singer seinen Titel vom letzten Jahr erfolgreich verteidigen! Er war etwas 2min schneller als letztes Jahr und er verpasste es nur knapp die



1€

Das letzte warme Wochenende im September brachte unsere Läufer- und Läuferinnen gehörig ins Schwitzen!

Den Anfang machte der Lauf in die Mönau in Erlangen! Lena und Sarah Bimm starteten gemeinsam mit Noah Struß bei den Schülerläufen und sie waren alle drei in den Top10 vertreten. Denise Bimm lief die 5km und auch sie kam unter den 10 schnellsten Frauen ins Ziel! Marco Kowalski lief die Strecke über 10km in knapp unter 42min als 5. in seiner AK ins Ziel!

Beim Seeland Marathon am Brombachsee hatte Johanna Pirker ein super Debüt auf der Marathonstrecke! In 3:17:44 lief sie als 3. gesamt der Frauen ins Ziel! Chapeau Johanna, ganz stark! In der gleichen Veranstaltung stellte sich Annett Kunath-Zeh als Pacemakerin über den Halbmarathon an die Startlinie! In 1:59:51 erfüllte sie ihre Aufgabe perfekt!

Beim Kuckuckslauf in Kemmern waren Helmut Köhler und Dominik Freudenberger über 10km am Start! Sie trotzten den warmen Temperaturen und kamen in guten 47:48 und 48:49 ins Ziel. Helmut verpasste mit Rang 4 knapp das Podest in seiner Altersklasse!

Unter den 50.000 Finishern beim Berlin Marathon waren auch einige unserer TSHler dabei! Die warmen Temperaturen machten besonders die 2te Hälfte zur echten Herausforderung das Ziel zu erreichen, und die Wasserstellen waren hoch frequentiert! Schnellster war einmal mehr Tobias Singer, der 2:34:25 benötigte! Für Markus Berner war es sein Debüt auf der Marathon Distanz, und er war nach 3:35:50 im Ziel. Auch für Bianca Bucher war es mehr oder weniger in Debüt, liegt ihr erste Marathon doch schon mehr als 20 Jahre zurück. Sie benötigte für die 42,195km benötigte sie 3:45:41. Das Kristin Gertscher schon eine erfahrene Marathoni ist, konnte man an ihrem guten Pacing erkennen! Trotz aufgrund ihrer Hochzeit weniger Training als sonst finishte sie in tolle 3:38:12.

Mit der Wärme kämpfte auch Magdalena Bretting beim Halbmarathon in Pilsen. Trotz Krämpfen finishte sie in 2:10:27.



4. Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit



Sichtbarkeit im Gesamtverein

→ Hauptseite und TS Info



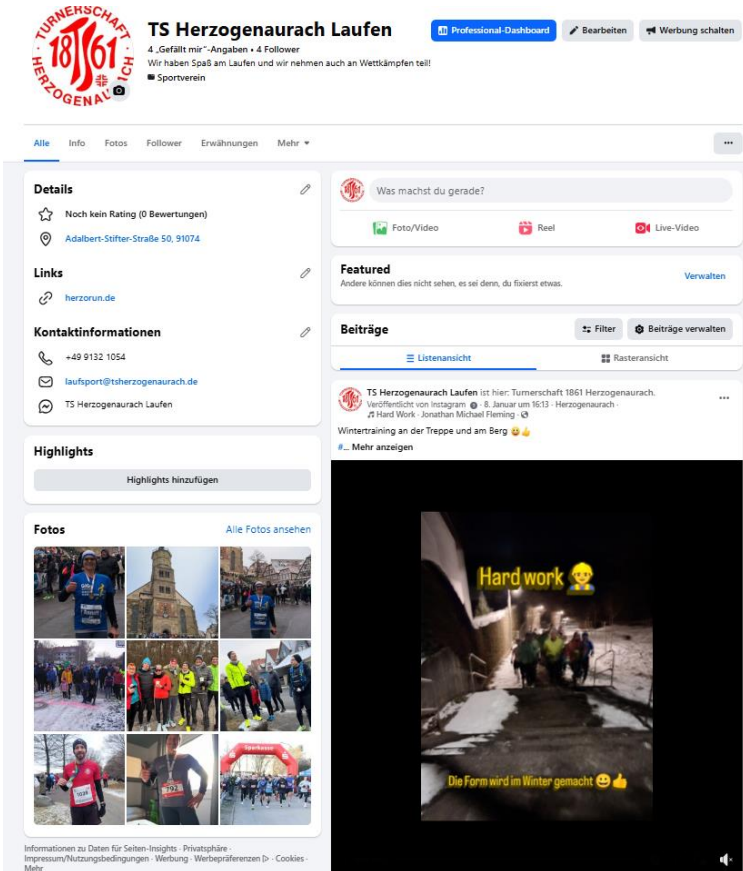
Laufsport Termine

Datum	Veranstaltung
05.12.2025	Weihnachtsfeier Kinder 15:30-17:30 Uhr, Terrasse Gaststätte
13.12.2025	Weihnachtsfeier Erwachsene ab 18 Uhr, TS-Saal
26.01.2025	Abteilungsversammlung 19 Uhr, TS-Saal
01.05.2026	THERAPIE HerzoRun und PrintLine KidsRunKids
2026	Vorankündigung 2026: neues Fit in den Frühling Projekt! In 10 Wochen von 0 auf 5 km oder von 5 auf 10 km. Das Projekt startet am Montag, den 13.04.26 um 18 bis 19 Uhr. Interessenten melden sich bitte bei Annett Kunath-Zeh Tel: 0162/9102293 (gern via WhatsApp).

4. Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit



Sichtbarkeit nach außen, um Attraktiv für neue zu sein → Instagram und Facebook



4. Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit



Werbung für unsere Veranstaltungen und Trainingsgruppen

LAUFEND FIT IM FRÜHLING TURNERSCHAFT HERZOGENAURACH LÄDT EIN

Herzogenaurach - Um die guten Vorsätze „mehr Bewegung in 2025“ in die Tat umzusetzen, bietet die Turnerschaft Herzogenaurach ein spannendes Angebot für alle Laufbegeisterten und solche, die es werden möchten. Unter dem Motto „Laufend Fit im Frühling“ starten am 31.03.2025, um 18.00 Uhr verschiedene Laufgruppen, die sowohl für Mitglieder als auch für Nicht-Mitglieder offen sind.

In zwei speziellen Gruppen für Neu- und Wieder-Einsteiger haben alle Interessierten die Möglichkeit, die Freude am Laufen neu zu entdecken und wieder aufleben zu lassen. Sport in der Gemeinschaft macht nicht nur mehr Spaß, sondern motiviert auch, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Laufreize zu finden. Haben Sie in diesem Frühling Lust, das Laufen für sich neu oder wieder zu entdecken? Unsere Laufgruppen bieten Ihnen die Unterstützung erfahrener Lauftreffeiler, die ein abwechslungsreiches Lauftraining gestalten. Spaß mit und an Bewegung ist damit garantiert. Ein fester wöchentlicher Termin sorgt dafür, dass das Laufen in Ihren Alltag integriert wird und kaum etwas dazwischenkommen kann. Das Beste daran: Sie sind nicht allein! Gemeinsam mit Gleichgesinnten zu laufen hilft, den inneren Schweinehund zu besiegen und motiviert, an einem gemeinsamen Ziel zu arbeiten. Diese Erfahrung erweitert nicht nur die eigene Komfortzone, sondern fördert auch den Teamgeist und die Freude an der Bewegung. Melden Sie sich noch heute an und werden Sie Teil unserer Laufgemeinschaft! Gemeinsam starten wir fit in den Frühling! Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Annett Kunath-Zeh (Tel: 0162/9102293 via WhatsApp) oder laufsport@tshzogenaurach.de

viert, an einem gemeinsamen Ziel zu arbeiten. Diese Erfahrung erweitert nicht nur die eigene Komfortzone, sondern fördert auch den Teamgeist und die Freude an der Bewegung. Melden Sie sich noch heute an und werden Sie Teil unserer Laufgemeinschaft! Gemeinsam starten wir fit in den Frühling! Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Annett Kunath-Zeh (Tel: 0162/9102293 via WhatsApp) oder laufsport@tshzogenaurach.de



Mehr Infos unter www.tshzogenaurach.de

Laufend Fit im Frühling

mit Vorbereitung auf den Herzofest 1. Mai 2025

START: MONTAG, DEN 31. MÄRZ 2025
18.00-19.00 UHR AN DER LAUFBAHN DER TSH

WIR BIETEN EINEN 10 WÖCHEN LAUFKURS DURCH ZERTIFIZIERTE LAUFTREFFLEITER.

Melden Sie sich noch heute an und werden Sie Teil unserer Laufgemeinschaft! Gemeinsam starten wir fit in den Frühling!

Gruppe 1
Einsteiger
von 0 auf 5 km

Ihr seid noch nie oder schon lange nicht mehr joggegt?

Gruppe 2
Wiedereinsteiger
von 5 auf 10 km

HERZO

VERANSTALTUNGEN

2. HERZOWERKETRAIL IM DOHNWALD

Herzogenaurach - Der Traillauf boomt und er findet immer neue Fans von jung bis alt. Der Dohnwald in Herzogenaurach bietet tolle Singletrails und anspruchsvolle Steigungen für jeden, der sich einmal im Traillaufen ausprobieren möchte.

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr ist die Vorfreude groß, und die Vorbereitungen für den 2. HerzoWerke Traillauf am 05.10.2025 sind im vollen Gange. Neben den Hauptstrecken, Trail und Speedtrail über 16 und 8 km, werden dieses Jahr auch Strecken für die Kinder und Jugendlichen angeboten. Die Bambini laufen 500m, während die Kinder sich über einen 2km Trail versuchen dürfen. Für die Jugendlichen wird die 4km Runde eine echte Herausforderung, die aber auch viel Spaß verspricht. Auf alle Teilnehmer warten tolle Finisher - Medaillen und die Sieger dürfen sich über Sachpreise freuen. Ein reichhaltiges Finisher-Buffet versteht sich von selbst. Die Laufsport-Abteilung freut sich auf einen tollen Tag mit hoffentlich zahlreichen Teilnehmern.



2. TRAIL

DER WEG IST DAS ZIEL

Dein Abenteuer beim Traillauf

SONNTAG	START	TURNERSCHAFT
5. Oktober	9:30 Uhr	Adalbert-Stifter-Str. 50, Herzogenaurach

START	LAUFE / COMPETITION	ALTERSKLASSEN / AGE
9:30	2 km Kids-Traillauf	U10 & U12
9:30	4 km Youth-Traillauf	U14 & U16
10:00	0,5 km Bambini-Traillauf	U8
10:15	8 km (2 Runden) Speed-Traillauf	(7)
10:15	16 km (2 Runden) Traillauf	(7)

(*) WERTUNGEN: 8km Speed-Traillauf und 16km Traillauf.
 • **Master Men/Women**: Wetzung über alle Jahrgänge (Geburtsjahr ab 2007 (ab 18 Jahre))
 • **Senior Men/Women**: ab Jahrgang 1990 bis 1976 (ab 49 Jahre)
 • **Senior Master Men/Women**: ab Jahrgang 1975 und über (ab 50 Jahre)

MELDESCHLUSS: Donnerstag, 2. Oktober 2025 - 20:00 Uhr

Anmeldung, Vorbestellungstermin und mehr Infos unter www.herzorum.de

→ Herzo Aktuell und Plakate; Strava



Strava Club Franken

Eckental, Bayern, Deutschland
<https://www.facebook.com/groups/1599266107062707/>

Bestenliste des Clubs Letzte Aktivität Mitglieder **Beiträge**

Club-Beiträge

Johannes Schwabe
 Am 20. August 2025 um 09:32
 Auf geht's, seid dabei!



2. TRAIL

DER WEG IST DAS ZIEL

Dein Abenteuer beim Traillauf

SONNTAG	START	TURNERSCHAFT
5. Oktober	9:30 Uhr	Adalbert-Stifter-Str. 50, Herzogenaurach

Lade Sportler in diesen Club ein

Sportler einladen

2.273 Mitglieder [Verlassen](#)

und 2.269 weitere

5. Bericht des Geselligkeitswarts



Wir haben oben, unten, ... gute Laune 😊

- Rückblick auf das Jahr 2025:
 - Grillfeier am 08.08.2025
 - Wandertag 27.09.2025
 - Weihnachtsfeier 13.12.2025
- Neuer Name : Feel-Good-Managerin
 - zukünftig meine Aufgaben: inklusiver die Feiern gestalten, alle Zielgruppen sollen berücksichtigt werden, Schwerpunkt sollen die Familien sein, wir sind jünger geworden und dem möchte ich gerecht werden.
 - Ziel: Identität schaffen ausserhalb der Trainingszeiten, Raum für Begegnungen über alle Generationen hinweg , Freude und Spass inclusive! Leitspruch: “Über den Sport zu einem gemeinsamen WIR”
 - Vorausschau:
 - Grillfest wird zum Sommerfest, voraussichtlich am 08.08.2026: lebendiger, aktiver, familienfreundlicher
 - Wandertag wird zum Seniorentag, 26.09.2026
 - Weihnachtsfest 12.12.2026
 - Neue Ideen raus damit und her damit an mich, Mein Bereich freut sich über neue Mitgestalter*innen! Wir sehen uns 😊

8. Behandlung von Anträgen



- Text

9. Sonstiges



- Text



Vielen Dank