



LAG Saarbrücken eröffnet die Laufsaison 2026 mit Freundschaftslauf und Grillfest

Wenn sich die Wege im Stadtwald wieder mit Läuferinnen und Läufern, mit Nordic/Power Walkerinnen und Walkern füllen, beginnt in Saarbrücken die neue Laufsaison: Die LAG Saarbrücken lädt am Samstag, 28. März 2026, zur traditionellen Lauffreieröffnung ein – mit einem gemeinsamen Freundschaftslauf und anschließendem Grillfest.

Gemeinsam durch den Stadtwald

Start ist am Hochseilklettergarten oberhalb des Waldhauswegs in Saarbrücken. Bereits um 14:00 Uhr gehen die Zwei-Stunden-Läufer auf die Strecke, damit sie rechtzeitig zum gemeinsamen Ausklang um 16:00 Uhr zurück sind. Die längeren Läufe sind ein vergleichsweise neues Angebot der LAG Saarbrücken, das sich seit dem Winter großer Beliebtheit erfreut und auch künftig samstags im Rahmen des Lauffreiers fortgeführt werden soll.

Um 15:00 Uhr starten dann die klassischen Lauffreier-Gruppen. Angeboten werden Strecken über 6, 8 und 10 Kilometer. Auch Nordic Walker und Power Walker sind ganz herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitlaufen.

Im Anschluss treffen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Sportplatz Waldhausweg zum gemütlichen Ausklang mit Grill und Getränken.

„Unser Lauffreier ist weit mehr als Training. Er ist Treffpunkt, Motivation und Gemeinschaft zugleich“, sagt der Vorsitzende Dirk Eichler-Uebel. „Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter – und auf ein sportliches Jahr 2026.“

Blick nach vorn: Der Sparkassen-SAARathon am 11. Oktober 2026

Schon jetzt richtet sich der Blick auf eine der großen Laufveranstaltungen der Region: den Sparkassen-SAARathon am 11. Oktober 2026. Nach einem Teilnehmerplus von rund 30 Prozent im vergangenen Jahr rechnen die Veranstalter erneut mit großem Zuspruch.

Im Programm stehen der Weltkulturerbe-Marathon (42,195 Kilometer) vorbei an der Völklinger Hütte, der Peter Gross Bau-Halbmarathon, der 10-km-Sport Jochum-Westspangelauf, der 5-km-Integrationslauf sowie der 1-km-Schülerlauf „Schleppis – Es geht um die Wurst“. Die flachen Strecken entlang der Saar gelten als schnell und bieten zugleich eindrucksvolle Ausblicke auf Stadt, Fluss und Industriekultur. Auch in diesem Jahr werden wieder sonntags Vorbereitungstrainings für den Marathon und den Halbmarathon angeboten.

„Der SAARathon ist ein Event für alle – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Marathonläufer“, sagen die Trainer Michaela Franke und Andreas Jahn.

Infos zum SAARathon unter www.saarathon.de, die Anmeldung ist bereits geöffnet und kann unter <https://saarathon-2026.racepedia.de/> erfolgen.

saarBRÜCKENlauf: Die Stadt laufend entdecken

Ein weiterer Fixpunkt im LAG-Laufkalender ist der saarBRÜCKENlauf am 14. Juni 2026. Der Freundschaftslauf führt über die Brücken der Landeshauptstadt – wahlweise über 10 Kilometer mit sieben Brücken oder 20 Kilometer mit 17 Brücken.

„Sportlich unterwegs sein und zugleich Stadtgeschichte erleben – genau das macht diesen Lauf so besonders“, sagt Andreas Jahn, stellvertretender Vorsitzender.

Weitere Infos: <https://www.saarbrueckenlauf.de/>

Laufen verbindet

Die LAG Saarbrücken wurde 1980 gegründet und zählt zu den aktivsten Laufvereinen der Region. Vom Einsteigertraining bis zur Wettkampfgruppe, von Aufbaukursen bis zu gemeinsamen Vereinsfahrten, vom Nordic Walking bis hin zum Power Walking: Das Angebot ist breit, die Gemeinschaft groß.

Interessierte sind jederzeit willkommen.

Weitere Informationen: www.lag-saarbruecken.de

Saarbrücken, den 24. März 2026

MONAT – MONAT JAHR