

Geführte LÄUFE



Kostenfreie, geführte Läufe mit den Initiatoren
des Laufparadieses Haßberge
Gelaufen wird bei jedem Wetter.
Die Strecken sind durchgängig ausgeschildert.
Anmeldung jeweils unter info@laufparadies.info

Unser Beitrag zum

Masterplan
Prävention
Bayern

Initiator des Masterplans:
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



EINSTEIGER

Laufeinstieg für Anfänger #1

Sonntag, 04.10.2026

10.00 Uhr - Strecke: HAS.4 – 5,5 km (1 HM)

Beschwerdefrei durch die Mainauen

Treffpunkt: Verkehrsflugplatz Haßfurt,
Flugplatzstraße, 97437 Haßfurt

Bei ganz langsamen Tempo geht es ohne Steigungen durch das Naturschutzgebiet der Mainauen bei Haßfurt. Der Lauf im Walkingtempo dauert etwa 50 Minuten. Lauftherapeut und Ultra-Läufer Hubert Karl geht auf die positiven Effekte des Laufens ein. Im Ziel beugt angeleitetes und leichtes Stretching dem Muskelkater vor.



FRAUEN-POWER

Kurz- und Mitteldistanz #1

Sonntag, 11.10.2026

10.00 Uhr - Strecke: KNE.1 – 8,4 km (12 HM)

Naturgenuss – Idylle auf dem LIFE-
Erlebnisweg Mainauen

Treffpunkt: Großparkplatz am Main,
Hauptstraße 76, 97478 Knetzgau

Laufen für Frauen bedeutet entspanntes Joggen im Wohlfühltempo. Wir laufen nur so schnell, dass Unterhaltung und Naturgenuss zu jeder Zeit möglich bleiben. Auf der flachen Strecke sind zwar Abkürzungen möglich, aber Lauftherapeut Hubert Karl gibt Tipps zur richtigen Selbsteinschätzung und einer richtigen Krafteinteilung. Außerdem absolvieren wir im Streckenverlauf das Lauf-ABC. Im langsamen Lauftempo sind wir ungefähr eine Stunde unterwegs. Nach dem Lauf dehnen wir gemeinsam mit Übungen aus dem Jahresprogramm „Bewegen statt Schonen“ von Hubert Karl.



FORTGESCHRITTENE

Trainingsrunde #1

Samstag, 17.10.2026

15.00 Uhr - Strecke: BRB.1 – 9,8 km (231 HM)

Berglauf - Trainingsrunde auf den
Veitenstein

Treffpunkt: Parkplatz Veitenstein,
Höhlensteig, 96151 Breitbrunn-Lußberg

Gezieltes Bergtraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer – wie gehe ich das an und wie kann ich schwierige Strecken gezielt übers Tempo und die richtige Lauftechnik regulieren? Antworten gibt Hubert Karl auf der Strecke beim Aufstieg auf den Veitenstein. Schnelle Läufer schaffen die Strecke in rund 50 Minuten. Damit das Naturerlebnis nicht zu kurz kommt, werden wir ca. 1 Stunde und 10 in Bewegung sein. Es soll während des Laufens auch genügend Zeit für ein Lauf-ABC bleiben. Nach der Bewegung geht es insbesondere um effektive und präventive Dehnung der beim Berglauf belasteten Waden- und Oberschenkelmuskulatur.



EINSTEIGER

Laufeinstieg für Anfänger #2

Samstag, 24.10.2026

15.00 Uhr - Strecke: EBN.4 – 5,8 km (141 HM)

Trimm-Dich-Pfad über den Losberg

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Ebern,
Losbergstraße, 96106 Ebern

Laufen geht immer – bei jedem Wetter und zu jeder Uhrzeit. Hubert Karl gibt eine Einführung in richtiges Schuhwerk und die richtige Laufkleidung. Die Strecke führt über ca. 1 Stunde teilweise durch einen Trimm-Dich-Pfad. An einzelnen Station erläutert Hubert Karl die Wichtigkeit einer gesunden Rumpfmuskulatur. Aus seiner Tätigkeit als Lauftherapeut stellt Hubert Karl sein Lauflabor vor. Bei einer umfassenden Laufanalyse können dadurch Defizite aufgezeigt und Krankheiten am Bewegungsapparat gezielt entgegengewirkt und vorgebeugt werden.



FRAUEN-POWER

Kurz- und Mitteldistanz #2

Samstag, 31.10.2026

15.00 Uhr - Strecke: RAU.1 – 8,4 km (167 HM)

Entdeckerreise zu den Waldgeistern am
Skulpturenpfad

Treffpunkt: Oberhalb Ortskirche,
Am Holzberg, 96181 Rauhenebrach-
Theinheim

Richtige Ernährung als Erfolgsfaktor im Ausdauersport. Als Buchautor beschäftigt sich Hubert Karl auch sehr ausführlich mit gesunder und natürlicher Ernährung. An diesem Tag gibt Hubert Karl einen Einblick ins seine kulinarischen Erfolgsrezepte. Im Ziel widmen wir uns mit gezielten Übungen der korrekten und präventiven Dehnung der belasteten Bänder und Sehnen. Die Bewegungszeit beträgt ca. 1 Stunde und 10 Minuten.



FORTGESCHRITTENE

Trainingsrunde #2

Samstag, 07.11.2026

15.00 Uhr - Strecke: KÖN.1 – 12,6 km (303 HM)

Kurzweilige Bergstrecke rund ums
Huthäuschen

Treffpunkt: Ortsmitte, Zehntstraße, 97486
Königsberg-Unfinden

Nach einem herausfordernden Lauf ist insbesondere Eines wichtig: die richtige Regeneration. Hubert Karl erklärt, wie er es geschafft hat, die Route 66 in den USA zu bewältigen und dabei an zusammenhängend 60 Tagen immer wieder aufs Neue anlaufen zu können. Die Laufzeit auf dieser Strecke soll etwa 1,5 Stunden betragen. Im Ziel gibt es einen Auszug aus dem Kräftigungs- und Stretching-Programm „Bewegen statt Schonen“.

