DER OBERBÜRGERMEISTER

SUHL

Stadt Suhl | Postfach 100 164 | 98490 Suhl

Pressemitteilung und Informationsschreiben

Stadtverwaltung Suhl
Marktplatz 1
98527 Suhl
Telefon: 03681 74-0
Telefax: 03681 74-2642
www.suhl.eu

Büro des Oberbürgermeisters
Sachgebiet Sport
Fabian Weigel
Raum: 404

Telefon: 03681/74 2568
Telefax: 03681/74 2561

Datum:
23.09.2026

Ihr Zeichen:

Ihr Schreiben vom:

Unser Zeichen:

Laufen unter Flutlicht geht in die zweite Runde

Jeden Mittwoch im Sportpark Aue – kostenlos, ohne Anmeldung und für alle Laufbegeisterten

Nach der erfolgreichen Premiere zu Beginn des Jahres geht das beliebte Angebot **„Laufen unter Flutlicht“** im Sportpark Aue in die zweite Runde. Vom **28. Oktober 2026 bis zum 17. März 2027** steht die Aschelaufbahn jeden Mittwoch von **17.00 bis 18.30 Uhr** allen Laufbegeisterten offen.

Der Start der neuen Lauf-Saison fällt dabei bewusst mit der Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit zusammen. Wenn die Tage kürzer werden und es am späten Nachmittag bereits dunkel ist, bietet das Flutlicht im Sportpark Aue weiterhin die Möglichkeit, draußen aktiv zu sein und das eigene Lauftraining fortzusetzen.

Ob Anfängerinnen und Anfänger, Freizeitläufer oder ambitionierte Läuferinnen und Läufer – **alle sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und mitzumachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Die Nutzung der Laufbahn ist kostenlos.

„Laufen unter Flutlicht“ soll dabei auch in der zweiten Auflage mehr sein als die Möglichkeit, im Winter eine beleuchtete Laufstrecke zu nutzen. Gemeinsam mit Vereinen und Partnern vor Ort werden derzeit **zusätzliche Aktionen und Angebote** abgestimmt. Im Gespräch sind unter anderem **Lauftrainings, Laufen mit Musik sowie ein Community**

Öffnungszeiten/Sprechzeiten

Montag	08:00-13:00 Uhr
Dienstag	08:00-17:00 Uhr
Mittwoch	Schließtag
Donnerstag	08:00-18:00 Uhr
Freitag	08:00-13:00 Uhr
1. Samstag im Monat	09:00-12:00 Uhr (Bürgeramt)

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich!

Bankverbindung
Kontoinhaber: Stadt Suhl
IBAN DE59 8405 0000 1705 0041 44
BIC HELADEF1RRS
Rhön-Rennsteig-Sparkasse

THÜRINGER WALD.

Run, bei dem gemeinsam mit Vereinen und weiteren Partnern gelaufen werden kann. Über die einzelnen Termine und Angebote wird rechtzeitig informiert.

Der Sportpark Aue bietet mit seiner beleuchteten Laufbahn ideale Voraussetzungen, um auch in der dunklen Jahreszeit regelmäßig aktiv zu bleiben. Umkleiden, Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung. Aufgrund von Veranstaltungen, Reparaturmaßnahmen oder witterungsbedingten Einschränkungen kann es allerdings kurzfristig zu Sperrungen kommen. Entsprechende Informationen werden rechtzeitig veröffentlicht.

Beim gemeinsamen Laufen auf der Rundlaufbahn ist gegenseitige Rücksichtnahme wichtig. Schnellere Läuferinnen und Läufer sollten eher innen, langsamere eher außen laufen. Gerade bei niedrigeren Temperaturen empfiehlt sich zudem ein kurzes Aufwärmen sowie eine der Witterung angepasste Kleidung.

Laufen unter Flutlicht – die wichtigsten Informationen auf einen Blick:

🗓️ 28. Oktober 2026 bis 17. März 2027
📆 jeden Mittwoch
🕛 17.00 bis 18.30 Uhr
📍 Sportpark Aue, Auenstraße 84, 98529 Suhl
👟 alle Laufbegeisterten – Anfänger und Fortgeschrittene
📌 Keine Anmeldung erforderlich

Die Stadt Suhl lädt alle Laufbegeisterten herzlich ein, das Angebot zu nutzen und auch in der dunklen Jahreszeit aktiv zu bleiben.

Einfach vorbeikommen, Laufschuhe an und loslaufen!

Hinweise und Nutzungsbedingungen

- Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr.
- Die Nutzungsordnung für die Sportstätten der Stadt Suhl ist einzuhalten.
- Umkleiden, Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung.
- Aufgrund von Veranstaltungen oder Reparaturmaßnahmen kann es zu Sperrungen der Anlage kommen. Diese werden rechtzeitig auf www.suhl.eu veröffentlicht.
- Aufgrund von schlechtem Wetter (Gewitter, Schnee, Glatteis) kann es erforderlich werden, dass die Anlagen kurzfristig gesperrt werden müssen.
- Eine Nutzung durch viele Personen funktioniert nur bei gegenseitiger Rücksichtnahme. Aus diesem Grund gilt auf der Rundlaufbahn die Regelung, dass schnellere Läuferinnen und Läufer eher innen und Langsamere eher außen laufen.

Tipps für das Laufen in der kalten Jahreszeit

Laufen im Winter kann gesund für Körper und Geist sein. Dabei gibt es jedoch ein paar Aspekte, auf die geachtet werden sollte:

- Damit Körper und Lunge an die Temperaturen gewöhnt werden, empfiehlt sich auch beim Joggen ein kurzes Warm-Up von ungefähr 10 Minuten.
- Auch wenn es im Winter häufig kalt ist, sollte man sich dennoch nicht zu warm anziehen. Viele Kleidungsschichten (Zwiebelprinzip) ermöglichen eine Anpassung an die Temperaturen auch noch während des Laufens.
- Da der Körper viel Wärme über Kopf und Hände verliert, dürfen Handschuhe und eine Kopfbedeckung oder Stirnband in der Sporttasche nicht fehlen.
- Im Winter sind keine Höchstleistungen erforderlich. Das Tempo kann im Vergleich zu den anderen Jahreszeiten durchaus ein wenig gedrosselt werden.
- Nach dem Joggen unbedingt die Kleidung wechseln, sonst ist der Körper angreifbar für Erkältungen.



Hinweis: Dieses Bild wurde mit KI erstellt.



Hinweis: Dieses Bild wurde mit KI erstellt.