

An- und Abreise

Diese will gut geplant sein, bitte nehmt euch genügend Zeit für eine stressfreie Anreise. Wenn möglich, bildet bitte Fahrgemeinschaften. Für Übernachtungsgäste im Tal: Ihr könnt die lokale Buslinie 120 für die An- und Abreise verwenden.

Wir haben am Liftparkplatz Nesselwängle nur begrenzte Parkmöglichkeiten. Die Trailbewerbe starten direkt am Samstagmorgen, wodurch sich die Parkplätze dort früh stark füllen werden. Daher bieten wir auf allen öffentlichen Parkplätzen zwischen Nesselwängle und Grän einen Shuttlebus Service. Bitte plant genügend Zeit für die Anreise ein, der Shuttlebus fährt ca. alle 15-20 min. in beide Richtungen.

Datenschutz

Alle Teilnehmenden erklären sich mit der allgemeinen Datenschutzerklärung gemäß der Webseite <https://www.seen-lauf.com/datenschutz> einverstanden.

Fotos & Videos

Es werden Fotos und Filmaufnahmen der Teilnehmer und Besucher gemacht, welche womöglich im Internet und in der Presse veröffentlicht werden können. Da es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt, können Personenfotos auch ohne explizite Einwilligung veröffentlicht werden. Auf der Strecke sind Fotografen unterwegs. Wir weisen in diesem Zusammenhang auf unsere Datenschutzerklärung hin. Teilnehmerfotos können kurz nach dem Event auf der Webseite eingesehen und bestellt werden.

Um den Seen-Lauf Tannheimer Tal für unvergesslich zu machen, werden die Fotografen von **Sportograf** vor Ort sein, um während des Rennens Bilder von dir zu machen. <https://www.sportograf.com/event/23691>

Bewerbe am Freitag

Kinderlauf:

- 15:30 Uhr Start Hindernislauf 1 Runde
- 15:45 Uhr Start Hindernislauf 2 Runden
- 16:45 Uhr Preisverteilung

Streckenführung: 1 bzw. 2 Runden mit Hindernissen – Nesselwängle Rundkurs Bereich Sportcenter

Schülerlauf:

- 16:10 Uhr Start Schülerlauf
- 16:45 Uhr Preisverteilung

Streckenführung: 3 Runden (Runde 1-2 frei, Runde 3 mit Hindernissen) – Nesselwängle Rundkurs Bereich Sportcenter

Pumptrack:

- 17:15 Uhr Pumptrack Race Amateur
- 18:00 Uhr Pumptrack Race Profi
- 18:45 Uhr Preisverteilung

Streckenführung: 2 Runden – Pumptrack Nesselwängle mit Bike, Roller oder Skateboard; Wertung auf Mittelzeit (Amateur) und Bestzeit (Profi)

ca. 500 m & ca. 1000 m Kinderlauf

3 km Schülerlauf

Pumptrack Race für Gross & Klein

Busfahrplan

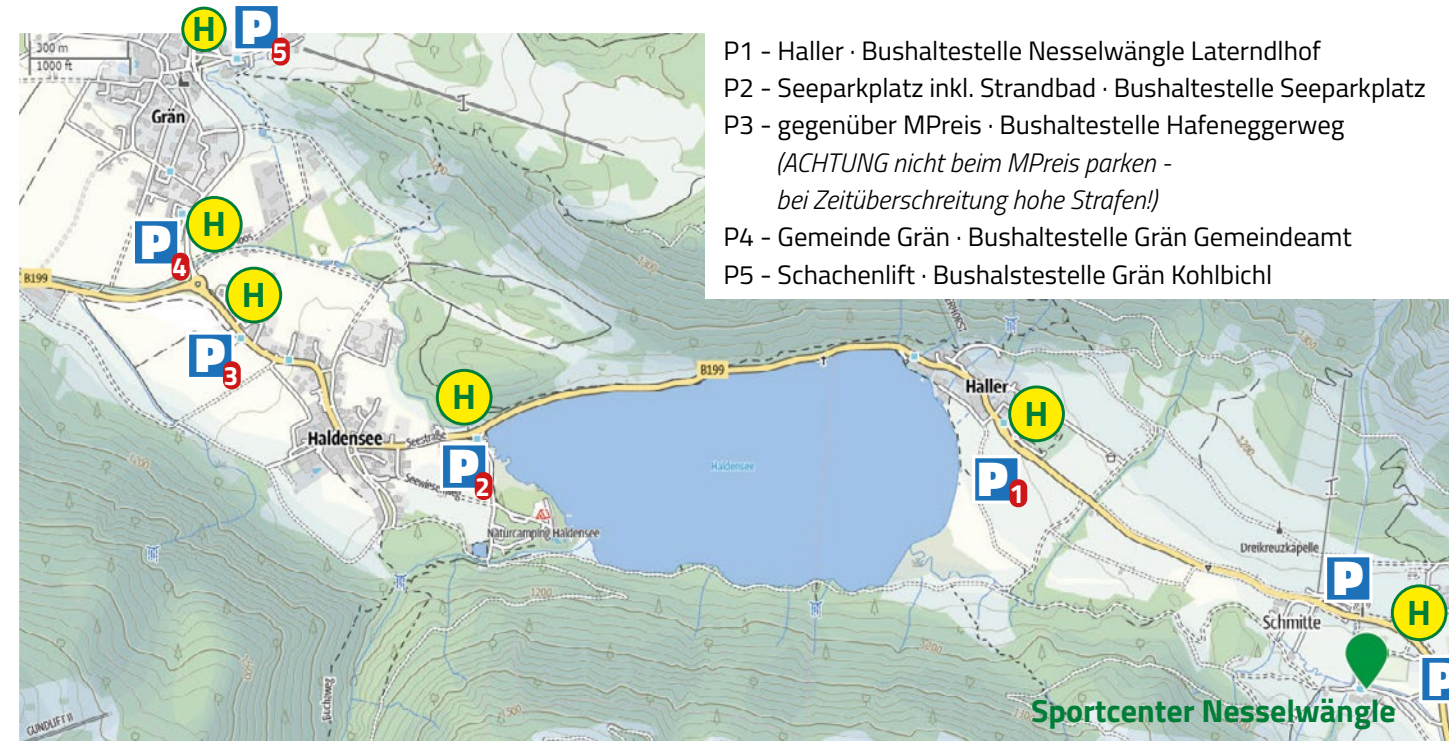
Uhrzeit Schwarz: Linienerkehr 120, 123
Uhrzeit Grün: Zusatzverkehr Shuttle
Max. Personenzahl: 70

| ZUM EVENT | 120 | Shuttle | Shuttle | 120 | Shuttle | 123 | Shuttle | Shuttle | Shuttle | 120 |
|-----------------------|------|---------|---------|------|---------|------|---------|---------|---------|------|
| Grän Kohlbichl | 7:04 | | | 7:44 | | 8:05 | | | | 9:22 |
| Grän Gemeindeamt | 7:05 | | | 7:45 | | 8:08 | | | | 9:23 |
| Tannheim Kreisverkehr | - | | | - | | 8:12 | | | | - |
| Hafeneggerweg | 7:07 | | | 7:47 | | 8:16 | | | | 9:25 |
| Mitte | 7:08 | | | 7:48 | | 8:17 | | | | 9:26 |
| Seeparkplatz | 7:09 | 7:22 | 7:37 | 7:49 | 8:00 | 8:18 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:27 |
| Nesselwängle Haller | 7:10 | 7:23 | 7:38 | 7:50 | 8:01 | 8:19 | 8:31 | 8:46 | 8:01 | 9:28 |
| Laterndlhof | 7:11 | 7:24 | 7:39 | 7:51 | 8:03 | 8:20 | 8:33 | 8:47 | 8:03 | 9:29 |
| Nesselwängle West | 7:13 | 7:28 | 7:43 | 7:53 | 8:06 | 8:25 | 8:36 | 8:51 | 9:06 | 9:31 |

| ZUM EVENT | Shuttle | Shuttle | 120a | Shuttle | Shuttle | Shuttle |
|---------------------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|
| Grän Kohlbichl | 9:31 | 9:55 | 10:07 | 10:15 | 10:35 | 10:55 |
| Grän Gemeindeamt | 9:32 | 9:56 | 10:19 | 10:16 | 10:36 | 10:56 |
| Hafeneggerweg | 9:34 | 9:58 | 10:20 | 10:18 | 10:38 | 10:58 |
| Mitte | 9:41 | 9:56 | 10:21 | 10:19 | 10:39 | 10:59 |
| Seeparkplatz | 9:36 | 10:00 | 10:22 | 10:20 | 10:40 | 11:00 |
| Nesselwängle Haller | 9:37 | 10:01 | 10:23 | 10:21 | 10:41 | 11:01 |
| Laterndlhof | 9:38 | 10:02 | 10:24 | 10:22 | 10:42 | 11:02 |
| Nesselwängle West | 9:40 | 10:18 | 10:30 | 10:24 | 10:44 | 11:04 |

| ZURÜCK VOM EVENT | Shuttle | 120a | Shuttle | 123 | Shuttle | 120 | Shuttle | 120a | 120 | Shuttle |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|
| Nesselwängle West | 13:00 | 13:14 | 13:30 | 13:45 | 14:15 | 14:30 | 14:50 | 15:14 | 15:35 | 15:40 |
| Laterndlhof | 13:01 | 13:20 | 13:31 | 13:50 | 14:16 | 14:31 | 14:51 | 15:15 | 15:36 | 15:41 |
| Nesselwängle Haller | 13:02 | 13:21 | 13:32 | 13:52 | 14:17 | 14:32 | 14:52 | 15:16 | 15:37 | 15:42 |
| Seeparkplatz | 13:04 | 13:23 | 13:34 | 13:54 | 14:19 | 14:34 | 14:54 | 15:18 | 15:39 | 15:44 |
| Mitte | 13:05 | 13:24 | 13:35 | 13:55 | 14:20 | 14:35 | 14:55 | 15:19 | 15:40 | 15:45 |
| Hafeneggerweg | 13:06 | 13:25 | 13:36 | 13:56 | 14:21 | 14:36 | 14:56 | 15:20 | 15:41 | 15:46 |
| Tannheim Kreisverkehr | - | - | - | 14:00 | - | - | - | - | - | - |
| Grän Kohlbichl | 13:08 | 13:27 | 13:38 | - | 14:23 | 14:38 | 14:58 | 15:22 | 15:43 | 15:48 |
| Grän Gemeindeamt | 13:10 | 13:29 | 13:40 | 14:04 | 14:25 | 14:40 | 14:56 | 15:24 | 15:45 | 15:50 |
| Grän Kohlbichl | - | - | - | 14:05 | - | - | 14:58 | - | - | - |

| ZURÜCK VOM EVENT | Shuttle | Shuttle | 123 | Shuttle | 120 | Shuttle | Shuttle | Shuttle | 120 |
|-----------------------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Nesselwängle West | 16:00 | 16:18 | 16:25 | 16:42 | 16:55 | 17:15 | 17:35 | 17:55 | 18:35 |
| Laterndlhof | 16:01 | 16:19 | 16:31 | 16:43 | 16:56 | 17:16 | 17:36 | 17:56 | 18:36 |
| Nesselwängle Haller | 16:02 | 16:20 | 16:32 | 16:44 | 16:57 | 17:17 | 17:37 | 17:57 | 18:37 |
| Seeparkplatz | 16:04 | 16:22 | 16:34 | 16:46 | 16:59 | 17:19 | 17:39 | 17:49 | 18:39 |
| Mitte | 16:05 | 16:23 | 16:35 | 16:47 | 17:00 | 17:20 | 17:40 | 18:00 | 18:40 |
| Hafeneggerweg | 16:06 | 16:23 | 16:36 | 16:48 | 17:01 | 17:21 | 17:41 | 18:01 | 18:41 |
| Tannheim Kreisverkehr | - | - | - | 16:40 | - | - | - | - | - |
| Grän Kohlbichl | 16:08 | 16:26 | - | 16:50 | 17:03 | 17:23 | 17:43 | 18:03 | 18:43 |
| Grän Gemeindeamt | 16:10 | 16:24 | 16:44 | 16:52 | 17:05 | 17:25 | 17:45 | 18:05 | 18:45 |
| Grän Kohlbichl | - | - | - | 16:45 | - | - | - | - | - |



Bilder: DoDo Fotografie, Christoph Haller, Map Data: OpenStreetMap/OdbL, Tiris Maps



29. & 30. Mai 2026

SEEN
LAUF
TANNHEIMER TAL

Willkommen in der Lauf- und Trailrunning-Region Tannheimer Tal

Der Seen-Lauf Tannheimer Tal heißt euch alle herzlich willkommen. 2026 zünden wir wieder ein Feuerwerk für die Laufszene und bieten euch Streckenverläufe für jeden Geschmack, für Höhenmeter- oder Kilometer-Sammler. Der Boom rund um den Laufsport ist deutlich zu spüren, heuer melden wir einen neuen Teilnehmerrekord mit 1700 Anmeldungen für die 2 Tage! Wir haben das Angebot und die Qualität nochmals erhöht und wünschen euch eine gute Zeit bei uns im Hochtal. Beachtet aber bitte: Natur- und Umweltschutz haben bei uns eine hohe Priorität. Gegenseitige Rücksichtnahme ist zudem die Grundlage für eine gelungene Veranstaltung.

Wir wünschen euch viel Erfolg bei der Erfüllung der persönlichen Ziele bei den Laufbewerben.

Gesamtprogramm:

Das Event erstreckt sich über **zwei Tage** – mit Kinder- und Schülerläufen sowie einem Pumptrack Race am Freitag und den Lauf- und Trailrun-Hauptbewerben am Samstag.

Start für alle Bewerbe ist beim Sportcenter in Nesselwängle

Freitag, 29. Mai 2026 – Kids Day

ab 14:00 Uhr Startnummernausgabe Kids und Nachmeldungen beim Sportcenter in Nesselwängle, es können bereits am Vortag die Startunterlagen für Samstag abgeholt werden!

- 15:30 Uhr Start Hindernislauf 1 Runde
- 15:45 Uhr Start Hindernislauf 2 Runden

ab 16:00 Uhr Für Läufer und Trailrunner: Sportler-Stammtisch beim Sportcenter – holt euch die letzten Infos zum Event, netzwerkt in der Szene, lernt erfolgreiche Athleten vor Ort kennen.

- 16:10 Uhr Start Schülerlauf
- 16:45 Uhr Preisverteilung Läufer
- 17:15 Uhr Pumptrack Race Amateur
- 18:00 Uhr Pumptrack Race Profi
- 18:45 Uhr Preisverteilung Pump Track

Samstag, 30. Mai 2026

ab 7:00 Uhr Startnummernausgabe und Nachmeldungen beim Sportcenter in Nesselwängle

- 9:00 Uhr Briefing & Aufwärmen
- 9:15 Uhr** Start 6 Hütten Trail – 25 km
- 10:30 Uhr Start 3 Hütten Trail – 12,5 km
- 11:00 Uhr Start 25 km SEEN-LAUF
- 11:15 Uhr Start 12 km SEEN-LAUF
- 11:15 Uhr Start 7 km Hobbylauf und Nordic Walking
- 14:00 Uhr Siegerehrung im Festzelt
- 15:15 Uhr Zielschluss für alle Bewerbe
- 15:15 Uhr Start Tombola-Verlosung im Festzelt

Wir bieten KARTENZAHLUNG vor Ort an!

#BEATYOURSELF2026

Bewerbe am Samstag

Hobbylauf & Nordic Walking 7 km

Startnummern- & Streckenfarbe **GELB**

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 11:15 Uhr | Start |
| 14:00 Uhr | Siegerehrung im Festzelt |
| 15:15 Uhr | Tombola Verlosung im Festzelt |

Streckenführung: Nesselwängle – Haldensee – Nesselwängle
Die Wertung für beide Läufe erfolgt auf Mittelzeit und nicht auf Bestzeit!
Wer am nächsten an der Mittelzeit liegt, gewinnt das Rennen.

Verpflegungsstationen:

| | |
|-----------|--|
| Station 1 | Haldensee Ost nach 3,5 km |
| Station 2 | Zielverpflegung Nesselwängle nach 7 km |

Streckenverlauf
outdooractive (GPX)



12 km Seen-Lauf

Startnummern- & Streckenfarbe **BLAU**

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 11:15 Uhr | Start |
| 14:00 Uhr | Siegerehrung im Festzelt |
| 15:15 Uhr | Tombola Verlosung im Festzelt |

Streckenführung: Nesselwängle – Dorfumrundung - Haldensee – Nesselwängle

Verpflegungsstationen:

| | |
|-----------|---|
| Station 1 | Nesselwängle Parkplatz Schmitte nach 4 km |
| Station 2 | Haldensee Ost nach 8,5 km |
| Station 3 | Zielverpflegung nach 12 km |

Bewerb ist
Teil von:



Streckenverlauf
outdooractive (GPX)



25 km Seen-Lauf

Startnummern- & Streckenfarbe **ROT**

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 11:00 Uhr | Start |
| 14:00 Uhr | Siegerehrung im Festzelt |
| 15:15 Uhr | Tombola Verlosung im Festzelt |

Streckenführung: Nesselwängle – Haldensee – Tannheim – Vilsalpsee – Tannheim – Haldensee – Nesselwängle

Verpflegungsstationen:

| | |
|---------------|---|
| Station 1 | Haldensee Ost nach 3,5 km |
| Station 2 | Tannheim Ressebichl nach 7 km |
| Station 3 & 4 | Tannheim Richtung Vilsalpsee, Ende Waldweg nach 10 km & 12,5 km |
| Station 5 | Tannheim Ressebichl nach 17 km |
| Station 6 | Haldensee Ost nach 21 km |
| Station 7 | Zielverpflegung Nesselwängle nach 25 km |

Streckenverlauf
outdooractive (GPX)



3 Hütten Trail – 12,5 km / 720 hm

Startnummern- & Streckenfarbe **GRÜN**

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 10:30 Uhr | Start |
| 14:00 Uhr | Siegerehrung im Festzelt |
| 15:15 Uhr | Tombola Verlosung im Festzelt |

Streckenführung: Nesselwängle – Haldensee – Gräner Ödenalpe – Nesselwängler Edenalpe – Krinnenalpe – Nesselwängle

Verpflegungsstationen:

| | |
|-----------|---|
| Station 1 | Haldensee Ost nach 4 km |
| Station 2 | Bereich Nesselwängler Edenalpe nach 10 km |
| Station 3 | Zielverpflegung Nesselwängle nach 12,5 km |

Streckenverlauf
outdooractive (GPX)



6 Hütten Trail – 25 km / 1600 hm

Startnummern- & Streckenfarbe **GRÜN**

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 9:00 Uhr | Briefing & Aufwärmen |
| 9:15 Uhr | Start |
| 14:00 Uhr | Siegerehrung im Festzelt |
| 15:15 Uhr | Tombola Verlosung im Festzelt |

Streckenführung: Nesselwängle – Gimpelhaus – Tannheimer Hütte – Schneetalalm – Nesselwängle – Haldensee – Gräner Ödenalpe – Nesselwängler Edenalpe – Krinnenalpe – Nesselwängle

Verpflegungsstationen:

| | |
|-----------|--|
| Station 1 | Bereich Gimpelhaus nach 4 km |
| Station 2 | Schneetalalm 8 km |
| Station 3 | Nesselwängle Parkplatz Schmitte nach 13,5 km |
| Station 4 | Haldensee Ost nach 17 km |
| Station 5 | Bereich Nesselwängler Edenalpe nach 23 km |
| Station 6 | Zielverpflegung Nesselwängle nach 25 km |

Streckenverlauf
outdooractive (GPX)



Strecken-Farbcode

Die Streckenmarkierungen folgen einem definierten Farbcode. Die Farbe auf der Startnummer ist gleichzeitig die Farbe der Streckenmarkierung. Um euch gut zu orientieren, beachtet bitte speziell bei Abzweigungen die richtige Laufrichtung per Farbcodes.

Teilnehmerregeln

Starterset: Jeder Teilnehmer erhält ein Starterset mit Produkten unserer Sponsoren. Dieses beinhaltet eure personalisierte Startnummer. Das Starterset muss unbedingt VOR dem Start abgeholt werden. Minderjährige Teilnehmer müssen eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten einreichen und ggf. in Begleitung der Erziehungsberechtigten zur Ausgabe kommen. Ohne Einverständniserklärung ist die Teilnahme nicht möglich! **Bitte halte die Anmeldebestätigungsmail bei der Abholung bereit, um einen reibungslosen Ablauf vor Ort sicherzustellen!**

Müll: Wir bemühen uns um einen umweltbewussten Ablauf des Events. Daher bitten wir euch nur wenige Becher an den Versorgungsstationen zu verwenden. Sämtlicher Müll darf nur an den Versorgungsstationen entsorgt werden, Umweltverschmutzung in Form von Entsorgung auf der Strecke wird ggf. mit einer Disqualifikation geahndet!

Gels + Riegel: Jeder Teilnehmer muss seine mitgebrachten Gels und Riegel mit der Startnummer beschriften. Sollte dieser Müll aufgefunden werden, werden die Betroffenen im Nachgang kontaktiert.

Becher: ALLE TRAILRUNNER haben einen Becher oder Flask als Pflichtausrüstung mitzuführen, dieser muss primär an den Versorgungsstationen verwendet werden.

Trail: Es gibt auch heuer wieder eine Pflichtausrüstung für die beiden Trailruns. Diese wird stichprobenartig im Startbereich überprüft! Die Artikelliste für die Pflichtausrüstung ist auf der Webseite zu finden.

Stöcke: Sind erlaubt, müssen jedoch vom Start bis zum Ziel mitgeführt werden.

Fairer Ablauf: Es darf nur auf dafür vorgesehenen Wegen gelaufen werden, eine Abkürzung oder Missachtung des vorgegebenen Streckenverlaufs kann zu einer Disqualifikation führen! Falls jemand auf der Strecke Hilfe benötigt, ist jeder Einzelne aufgefordert, in ausreichendem Maße diese auch zu leisten. Die Bergrettung ist zu verständigen und Erste Hilfe zu leisten. Danke für eure Mithilfe!

Zuschauer: Ihr seid alle herzlich eingeladen! Neben Moderation beim Start und Ziel sowie Musik gibt es eine leckere Bewirtung vor Ort und eine kleine Expo mit Sportartikeln und Souvenirs.

Gratis Nudelgericht & Getränk, Tombola-Teilnahme

Auf der Startnummer befinden sich 3 Abriss-Bons. Mit diesen erhaltet ihr bei der Zielverpflegung ein gratis alkoholfreies Weizenbier von unserem Sponsor Zötler und ein gratis Nudelgericht von unserem Sponsor Hotel Haldensee. Der dritte Bon berechtigt zur Teilnahme an der Tombola. Es werden nur die Lose gezogen, welche in den Los-Sammelboxen eingeworfen wurden. Es stehen mehrere LOSBOXEN im Zielbereich, bitte werdt die Bons bis spätestens 15:00 Uhr dein. Nur der Startnummer-Bon berechtigt zur Teilnahme an der Tombola.

Laufcup-Wertungen

Mit der Teilnahme am 12 km / 25 km Seen-Lauf sowie 6 Hüttentrail seid ihr automatisch als Finisher für die Laufcup-Wertungen gewertet. Heuer gibt es erstmals den Außerferner Laufcup. Vor Ort bieten unsere Eventpartner einen Stand im Bereich Tennisplatz an, hier könnt ihr euch informieren und direkt anmelden.

Was ist wo?

Start- / Ziel Gelände: Für Start und Ziel begrüßen wir euch am Sportplatz in Nesselwängle. Der Seen-Lauf ist zwar ein Outdoor-Event, aber es wird ausreichend Überdachung im Fall von Schlechtwetter geben. Zuschauer und Teilnehmer finden Platz im großen Zelt auf dem Tennisplatz bzw. den 3 Zelten beim Ausschank am Sportcenter.

Verpflegungsstationen: Insgesamt 8 Stationen stehen auf den Strecken zur Verfügung, das Angebot variiert von Station zu Station. Wir bieten euch erfrischende Getränke, wie Wasser, Cola, XENOFIT-Getränke und Powerfood wie XENOFIT Riegel & Gel, Bananen, Äpfel, Nüsse, Chips, Soletti, Mannerschnitten uvm. Außerdem erhält jeder Teilnehmer bei der Zielverpflegung ein gratis alkoholfreies Weizen der Firma Zötler als Lohn für die starke Leistung.

Gepäck-Aufbewahrungszelt: Am Tennisplatz können Rucksäcke und Taschen (WICHTIG – GESCHLOSSEN!) kostenlos abgegeben werden. Diese werden mithilfe eines Bands mit der Startnummer beschriftet und sicher verstaut. Die Gepäcksbewahrung wird durch zwei Helfer verwaltet, der Veranstalter übernimmt jedoch

keine Haftung für Beschädigung oder Verlust von Gepäck. **Bitte lagert keine Wertgegenstände bei uns!**
Massage: Wir sorgen für die beste Regeneration nach dem Event. Am Tennisplatz befindet sich außerdem ein Massagezelt, in dem Holger Röbbke professionelle Massagen anbietet. Freie Slots können vorab auf der Webseite reserviert werden. Die Massage dauert 25 Minuten und ist perfekt, um deine Muskeln wieder in Schwung zu bringen. Begrenzte Anmeldungen sind ggf. vor Ort auch noch am Eventtag möglich.

Gravur Service: Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer erhält eine Finisher Medaille, diese kann gegen eine Gebühr personalisiert werden (Namen, Bewerb und Finisher Zeit). Hierzu bitte das Zelt am Tennisplatz aufsuchen.

Duschtruck: 200 Meter vom Sportcenter entfernt wird es einen Duschtruck geben. 20 Duschkabinen & Umkleidezelt werden zur Verfügung gestellt, der Service ist natürlich kostenlos.

Saunadorf: Neben dem Duschtruck werden 2 Outdoor Saunen und ein Abkühlungsbecken von der Firma Allgäuer Außenwerte Outdoor & SPA angeboten. Eine heiße Empfehlung für alle, die noch nicht genug geschwitzt haben!

Laufshirt Verkauf: Das diesjährige Seen-Lauf-Shirt könntet ihr bei der Registrierung bestellen. Die Ausgabe hierfür erfolgt bei der Ausgabe der Startnummern. Es gibt zusätzlich noch einen Shirt-Verkauf-Shop vor Ort, hier könnt ihr am Event Tag ein Shirt erwerben.

Nachmeldungen: Es gibt am Samstag noch die begrenzte Möglichkeit der Nachmeldung vor Ort. Hierzu wird ein eigenes Zelt bereitstehen. Bitte reist daher früh genug an! Wir können keinen Startplatz garantieren, da die Anzahl der möglichen Nachmeldungen begrenzt ist!

Siegerehrung: Jeder Finisher erhält im Ziel eine Medaille. Die Ergebnisse der Zeitnahme stellt unser Anbieter Race Result zur Verfügung. Nach dem Event könnt ihr zu Hause eure persönliche Urkunde ausdrucken. Die Siegerehrung findet um 14:00 Uhr statt. Es werden zu jeder Altersklasse die Plätze 1-3 W+M zusammen auf das Podest gebeten. Diese erhalten einen Preis.

Tombola: Unsere lokalen Sponsoren haben uns über 100 Preise im Gesamtwert von über 15.000,00 € zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür! Jede Startnummer hat die Chance auf einen Gewinn.

