RUNCATION

Wenn die Laufschuhe mit in den Urlaub kommen

Wir stellen Reiseziele in Europa vor, die wie gemacht sind für die nächste Runcation – von den Wäldern Dänemarks und den Ardennen über das grüne Twente und die Hügel des Chianti bis an die französische Mittelmeerküste.

Philip Geiger

Veröffentlicht am 28.09.2026



Morgens eine Runde durch die Weinberge, durch den Wald oder am Wasser entlang – und danach zur Abkühlung in den Pool oder direkt zum Frühstück. "Runcation", die Verbindung aus "Running" und "Vacation", gehört zu den aktuell größten Trends im Aktivtourismus. Dabei geht es nicht unbedingt um Bestzeiten oder kilometerlange Trainingseinheiten, sondern darum, ein Reiseziel laufend zu entdecken: Statt immer derselben Hausrunde warten neue Strecken, Landschaften und manchmal sogar ein Laufevent als Anlass für den Urlaub.

1



Runcation als Roadtrip – flexibel von Ziel zu Ziel

Heute Schwarzwald, morgen Dolomiten? Wer seine Runcation mit einem Camper von CamperDays verbindet, bleibt flexibel und hat Unterkunft, Küche und Dusche direkt mit dabei. Das Konzept liegt im Trend, denn die Verbindung aus mobilem Reisen und Trailrunning gewinnt spürbar an Beliebtheit. Der Camper passt besonders gut zu dieser Art des Reisens: Übernachtet wird direkt dort, wo am nächsten Morgen die Laufrunde beginnt – einfach Schuhe schnüren und los. Beliebte Reviere in Europa sind beispielsweise der Schwarzwald mit hunderten Kilometern gut ausgebauter Wege und die Dolomiten mit ihrem weitläufigen Trailnetz und zahlreichen Hütten für die Pause unterwegs. Und nach dem Lauf? Zurück zum Fahrzeug, die Füße hochlegen und die nächste Route planen.

ANZEIGE

ANZEIGE

2





Laufend durch das grüne Twente

Wer Höhenmeter lieber gegen Kilometer tauscht, ist im niederländischen Twente richtig. Direkt von den Unterkünften vor Ort führen ruhige Wege durch die typisch grüne Landschaft der Grenzregion – vorbei an Feldern, kleinen Waldstücken und Kanälen. Auf Plattformen wie Komoot finden sich abwechslungsreiche Runden: Eine knapp neun Kilometer lange Strecke führt beispielsweise am Omleidingskanaal und am Nordhorn-Almelo-Kanal entlang und kommt mit nur wenigen Höhenmetern aus. Wer etwas länger laufen möchte, wählt Routen durch Felder und Waldstücke. Für das richtige Trail-Feeling geht es ins nahegelegene Naturgebiet Lutterzand und entlang der Dinkel durch Wald, Heide und über sandige Wege. Zurück wartet danach die verdiente Abkühlung.

3



Anmelden Menü

Nutchel: Drei Forest Villages, drei Laufreviere

Cabin-Tür auf, Laufschuhe an und ab in den Wald: Gleich drei unterschiedliche Laufreviere warten an den Standorten von Nutchel. In den belgischen Ardennen startet beispielsweise eine knapp neun Kilometer lange Runde mit rund 180 Höhenmetern direkt an den Holzhütten und

führt durch die Wälder rund um Martelange. Anspruchsvoller wird es im Elsass: Von Plaine aus geht es auf verschiedenen Wegen hinauf in die Vogesen. Wer eine echte Trail-Challenge sucht, kann sich an einer 13-Kilometer-Route mit rund 500 Höhenmetern versuchen, die über den Vogesenkamm und die Haute Loge führt. Deutlich gemütlicher lässt sich der Standort in der Champagne erlaufen: Rund um Ervy-le-Châtel stehen Strecken zwischen vier und zehn Kilometern zur Wahl. Und danach? Zurück in die Hütte, Feuer im Holzofen an oder die müden Beine im privaten Hot Tub entspannen.

4

Racecation zwischen den Weinbergen

Durch Weinberge und Wälder, vorbei an mittelalterlichen Dörfern und danach Pasta und ein Glas Wein: Viel italienischer kann eine Runcation kaum werden. Einen besonderen Anlass dafür gibt es vom 18. bis 21. März 2027, wenn der Chianti Ultra Trail by UTMB Läuferinnen und Läufer aus aller Welt in die Toskana lockt. Fünf Distanzen stehen zur Wahl – vom zehn Kilometer langen Chianti Wine Run mit 400 Höhenmetern bis zum 123-Kilometer-Ultra mit stolzen 5.200 Höhenmetern. Mitten im Geschehen liegen Unterkünfte, die für das Event ideale Bedingungen bieten: Morgens geht es direkt auf den Trail und danach zur Regeneration zurück. Wer lieber ohne Startnummer läuft, findet in der Umgebung das ganze Jahr über hügelige Wege durch die Weinberge.

ANZEIGE

5



Vom Canal du Midi bis ans Mittelmeer

Morgens am Canal du Midi laufen und danach direkt ins Mittelmeer springen: In Portiragnes-Plage lässt sich eine Runcation ziemlich entspannt angehen. Der historische Kanal liegt nur wenige Schritte von den Unterkünften entfernt. Richtung Vias führt ein unbefestigter Pfad am Wasser entlang, der bei Joggern sehr beliebt ist. Bis zu den außergewöhnlichen Schleusen von Libron und zurück kommen rund zehn Kilometer zusammen. Wer noch mehr von der Umgebung erlaufen möchte, orientiert sich an lokalen Laufstrecken: Die Routen führen durch die Natur rund um Portiragnes – vorbei am Kanal, durch Feuchtgebiete mit Flamingos und sogar über den Strand. Danach heißt es nur noch: Laufschuhe aus und ab ins Meer.

6



Zum Sonnenaufgang auf den Forest Tower

Laufschuhe an und raus an die frische Luft: Wer im Süden Seelands (Dänemark) unterwegs ist, startet direkt aus der Unterkunft in die umliegende Natur. Eine rund acht Kilometer lange Runde führt mit nur etwa 70 Höhenmetern durch Denderup Vænge, das lokale Waldgebiet, und eignet sich damit perfekt für einen entspannten Lauf am Morgen. Zum Abschluss wartet noch ein besonderes Cool-down: Der 45 Meter hohe Forest Tower bietet über eine 650 Meter lange Spiralrampe den Weg hinauf bis zur Aussichtsplattform. Wer früh genug losläuft, steht zum Sonnenaufgang über den Baumwipfeln und ist anschließend pünktlich zurück zum Frühstück. Wer morgens lieber ausschläft, verlegt die Laufrunde und den Turmbesuch einfach auf den Abend und genießt den Sonnenuntergang von oben.