Nächster Termin: 25. Januar 2025

Auftakt zur Laufsaison ist traditionell die **Westdeutsche Waldlaufserie des TUSEM**, die 2006 ihren 50. Geburtstag feierte und damit eine der ältesten Laufveranstaltungen in Essen und Umgebung ist. Normalerweise findet der Lauf an zwei Terminen Ende Januar statt, mit einer ein- oder zweiwöchigen Pause dazwischen. Seit 2023 findet der Waldlauf nur noch an einem Termin statt und fungiert unter dem Namen
TUSEM Winter-Waldlauf
.

Die Strecke befindet sich im Lührmannwald an der Essener Margarethenhöhe und ist ein profilierter Rundkurs auf breiten, befestigten Waldwegen, die auch bei schlechter Witterung gut zu belaufen sind.

Seit 2017 ist Start und Ziel aller Läufe auf dem Sportplatz Fibelweg. Neben einem Bambini-Lauf gibt es auch einen Walking-Wettbewerb.

Auf jeder Waldrunde (Schülerläufe ausgenommen) ist ein absoluter Höhenunterschied von ca. 26 Metern (nicht kummuliert) zu bewältigen. Der Jedermannlauf geht über 4.200 Meter (2 große Waldrunden), der Hauptlauf über 9.700 Meter (5 große Waldrunden).

Daneben gibt es vier Schülerläufe mit Distanzen von 720 bis 2.300 Metern für Schüler/innen von 8-15 Jahren. Die Streckenlängen wurden den Vorgaben des DLV angepasst. Jahr für Jahr sind über 150 Kinder begeistert bei der Sache.