Magdeburg mag‘s sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der **Volksstimme** • 24. März 2018

Inklusive aller Stadtranglistenläufe

Alles auf Anfang

Liebe Leserinnen und Leser,

Seit wenigen Tagen ist der Frühling nun die offizielle Jahreszeit und während die eingefleischten Läufer schon seit einiger Zeit die milderen Temperaturen genießen, die Thermohosen in die Kleiderschränke verbannen und sich an der jeden Tag mehr duftenden Frühlingsluft laben, reizt es auch viele nicht so ambitionierte Magdeburger immer stärker, nun doch wieder etwas mehr Bewegung in den Alltag einfließen zu lassen. Dunkelheit und Kälte taugen immer weniger zur plausiblen Ausrede und wer will sich eigentlich schon herausreden, wenn man doch weiß, wie schön Bewegung an der frischen Luft doch ist? Vielleicht zählen Sie ja auch dazu?

Um dem unglücklich aus Hund und Schwein gepaarten inneren Seelenbewohner endgültig den Maulkorb zu verpassen, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe von „Magdeburg mag‘s sportlich“ zahlreiche Möglichkeiten vor, den Anfang bei einem der beliebten Magdeburger Volksläufe zu machen. Das müssen Sie nicht allein tun. Sie werden von Tausenden Laufbegeisterten begleitet. Bei allen acht Läufen der Stadtrangliste gibt es Einsteigerstrecken, die für jeden zu bewältigen sind. Darüber hinaus bieten einige Veranstalter Trainingsstunden, bei denen sich auch vollkommen Ungeübte auf einen Lauf vorbereiten können. In Sudenburg zum Beispiel kann sich jeder mit Birgit Herkula, einer zertifizierten Laufbetreuerin, auf seinen ersten Lauf vorbereiten. Selten ist das Sprichwort so wahr wie bei Laufanfängern: Der Weg ist das Ziel.

Aber auch allen ambitionierten Läufern wollen wir unseren Respekt zollen. Insbesondere denen, welche alle acht Läufe der Stadtrangliste 2017 bewältigt haben. Von den vielen Tausend Teilnehmern haben das insgesamt 98 geschafft. Alle Namen sehen sie unten auf dieser Seite abgedruckt.

Ab dem 7. April finden Sie jeden Sonnabend in Ihrer Volksstimme zahlreiche Tipps und Tricks für Laufanfänger. Aber auch Profis werden dort nützliche Informationen gewinnen können.

Doch nicht nur dem Laufsport soll sich unsere Frühlingsbeilage widmen. Lesen Sie auch alles Wichtige über das Radfahren, Schwimmen und Fitnesstraining in und außerhalb von Fitnessstudios. Mit etwas Glück können Sie übrigens tolle Preise gewinnen. Das Gewinnspiel befindet sich auf Seite 9.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und viel Erfolg beim Setzen und Erreichen ihrer persönlichen Ziele,

Ihre „Magdeburg mag´s sportlich“-Redaktion

Inhalt

03 | Fitness: Stark in den Frühling
04 | 16. Elbe-Brücken-Lauf
05 | 39. Hopfengartenpokallauf
06 | Firmenstaffel Magdeburg
07 | Firmenstaffel Magdeburg
08 | Impressionen vom
09 | Stadtranglistenlauf 2017
10 | 16. Sudenburg-Lauf
| 29. Ottersleber Stundenlauf
11 | 17. Kannenstieglauf
| 10. Herrenkrugparklauf
12 | 15. Magdeburg-Marathon
13 | 43. Magdeburger Silvesterlauf
14 | Schwimmen und Radfahren

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme

24. März 2018

Media Marketing Magdeburg GmbH
Bahnhofstr. 17,
39104 Magdeburg

Anzeigenleitung:
Verantwortlich lokal:
Frau Christine Funke
Verantwortlich national:
Herr Sebastian Mühlenkamp
Tel.: 03 91/59 99 - 358

Druck:
R. Weeke Betriebs GmbH
Verlagsstraße 1, 39179 Barleben

Redaktion:
Sebastian Siebert

Das sind die 98 Achterpackläufer 2017

WK U10
Ennie Pache
Mia Alina Juhnke
Maria Rösel
Lena Dürrwald
Lilly-Sophie Böcker

MK U10
Silas Bethge
Luis Kunze
Hannes Elbert
Kristian Zeißig
Erik Körn
Valentin Günzel
MaxAnton Bergner
Finn Hirschfeld

WK U12
Sarah Körn
Laureen Külz
Amy Fritzsch
Gina Grützahn

MK U12
Christopher Krüger
Justus Ludwig
Julien Wegner
Lenny Beyerling
Julius Dürrwald
Adrian Barby
Fabian Becker

WJ U14
WilmaLuise Heindorf
Dorothee Jannasch

MJ U14
Timon Linkohr
Simon Ludwig
Chris Dürrwald
Fabrice Ermisch
Moritz Ludwig
Pepe Bender

WJ U16
Lea Matzke

MJ U16
Marlon Lange
Jan-Phillipp Klose

MJ U18
Daniel-Elias Chamaon

W 20
Janine Ehlers

M 20
Steffen Lindner
René Schulz
Chris Pook

W 30
Susanne Pfeifer-Böcker
Kirstin Peters

M 30
Malte Ahrend
David Bohne
Andre Graf
Sascha Theuerkauf
Robert Kannemann
Matthias Bortfeldt
Sven Brodala

W 35
Kati Grützahn

M 35
Thorsten Jockisch
Steffen Neumann
Patrick Bierwirth
Steven Jacobs

W 40
Anja Wolter
Karen Ellermann

M 40
Matthias Urich
Marco Trahorsch
Frank Bender
Marco Holldorf
Rayko Arndt
Marko Vogel
Dr. Andriy Danylenko

W 45
Jana Schuschke
Silvia Dröge
Birgit Münster-Rendel
Sabine Heinrich
Anja Matzke

M 45
Iven Dietrich
Martin Finkler
Thomas Meßmann
Denis Klinger
Mirko Kaufmann

W 50
Anne-Kathrin Miegel

M 50
Dr. Nabil Chamaon
Uwe Schneider-Krenczak
Gerald Frick
Norbert Strauß
Eckhard Langnese
Detlef Fred Lasse
Jörg Klose

W 55
Birgit Herkula
Annette Schneider-Solis
Heike Schlichthaar

M 55
Jörg Hendschke
Michael Fock
Ingo Kauder
Burkhard Weinreich
Eric Schreyer
Roland Thiemann

M 60
Frank Ambach
Jörg Ahnert

M 65
Klaus Berg

M 70
Wolfgang Hartwig
Reinhard Kellner

M 75
Bernd Krüger
Klaus-Dieter Kopf
Manfred Lahn

Fit und stark in den Frühling

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Fokus

Magdeburg (ssi) • Breitere Schultern, ein flacher Bauch und ein fester Po – nur mit Laufen ist das nicht zu erreichen. Dafür braucht es Krafttraining. Zahlreiche Studien bewiesen, dass eine gut trainierte Muskulatur viele positive Effekte hat. Rückenschmerzen verschwinden, Knieprobleme können verringert werden und darüber hinaus ist ein Krafttraining auch immer ein Training für Herz und Kreislauf. Wer abnehmen will, ist gut beraten, seine Muskulatur zu stärken. Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining gilt als effektivste Methode dabei. Wer sich abseits von Tartanbahnen und Laufwegen etwas Gutes tun will, kann zwischen zahlreichen Fitnessvarianten wählen. Gleich ist bei allen, dass der Muskel gegen einen Widerstand arbeiten muss. Doch ob der Widerstand durch eine Hantel, dem eigenen Körpergewicht oder sogar Strom gesetzt wird, liegt bei den Vorlieben des Trainierenden. Wir stellen einige Varianten vor.

1 Klassisches Krafttraining

Mehr als 20 Fitnessstudios gibt es in Magdeburg. Mit den alten „Muckibuden“ haben diese kaum noch etwas zu tun. Alle sind hell und freundlich eingerichtet, Flatscreens, Musik und moderne Geräte gehören genauso dazu wie Kursräume, Tresen und oft auch eine Sauna. In allen Studios kann an modernen Geräten und freien Gewichten trainiert werden. Ziel ist die Stärkung aller Muskelpartien. Man beginnt unter fachkundiger Anleitung vom Trainer mit dem Erlernen des richtigen Bewegungsablaufes. In den ersten Wochen absolvieren Anfänger ein Training für den ganzen Körper. Ambitionierte können nach dem Erlernen der Grundlagen ein Split-Training beginnen. Das bedeutet, dass an mehreren Tagen in der Woche trainiert wird, jeweils aber eine andere Muskelgruppe. Am Ende der Woche wurde dann der gesamte Körper trainiert.

2 Die neuen Trends

Sie heißen Tabata, Freeletics, Crossfit oder Street Workouts. Dahinter verbergen sich Trainingssysteme für die meist keine weiteren Gerätschaften benötigt werden. Man trainiert einfach mit dem Körpergewicht und treibt sich dabei an seine Grenzen. Liegestütze, Klimmzüge, Sprints und Burpees genannte Hockstrecksprünge wechseln sich dabei schnell hintereinander ab, oft sollen vorgegebene Wiederholungen in möglichst kurzer Zeit absolviert werden. Der Puls wird auf die maximale Schlagzahl getrieben, gefolgt von Ruhephasen. Dahinter steckt das Prinzip des Hoch-Intensiven-Intervall-Trainings (HIIT). Hierbei soll gleichzeitig Muskelmasse auf- und Fettmasse abgebaut werden. Die Systeme gelten als sehr effektiv, da sie Herz-Kreislauftraining und Krafttraining miteinander verbinden. Zudem sind sie sowohl einzeln und zu jeder Zeit auszuführen, oft treffen sich jedoch Sportler zum gemeinsamen Trainieren. Gemeinschaften finden sich über Apps wie bei Freeletics oder in den Trainingshallen wie bei Crossfit unter Anleitungen eines Trainers zusammen.

Streets Workouts sind überall möglich. Foto: stock.adobe.com

Gemeinsam trainieren macht mehr Spaß. Foto: stock.adobe.com

3 Training mit Strom

Ein bis zweimal pro Woche 20 Minuten trainieren und trotzdem merklichen Zuwachs an Kraft und Verlust von Körperfett. Das sind die Versprechen von EMS-Training. EMS steht für elektronische Muskelstimulation und genau das ist es auch. Der Muskel wird durch einen äußerlichen elektronischen Impuls zur Anspannung gebracht, währenddessen absolviert der Trainierende noch Übungen. Nach 20 Minuten ist die Einheit vorbei. Und der Schweiß läuft. Denn obwohl der Impuls von außen in den Muskel kommt, ist das Workout kräftezehrend. Angst vor dem Strom braucht dabei niemand zu haben, dieser ist niederfrequent und lange erprobt.

Seine Ursprünge hat dieses Training nämlich im Reha-Bereich. Dort wird dieses schon lange angewendet, um nach Verletzungen wieder Muskelmasse aufzubauen. Ebenso nutzen viele Profisportler die Technik für schnelle und ergänzende Krafteinheiten.

Der Strom wird vom Trainer vorsichtig dosiert und immer individuell angepasst. Zudem sind die Einheiten meist Einzeltrainings oder sie finden in kleinen Gruppenstatt. So wird auf eine korrekte Ausführung immer geachtet. 4 Sekunden fließt der Strom, dabei wird die Übung absolviert, dann ist Ruhe.

Am Anfang kann es etwas ungewohnt sein, tut aber weder weh noch hinterlässt es Spuren. Für alle, die wenig Zeit zum Trainieren haben und feste Termine für ein Workout brauchen, stellt dieses Training eine gute Alternative dar.

Anzeige

Trainingsspaß und Erfolg

Mrs. Sporty gibt zwei Wochen Zufriedenheitsgarantie

Stadtfeld/Cracau (ssi) • Alles beginnt bei Mrs.Sporty mit einem netten und umfassenden Vorgespräch. So entsteht im gemeinsamen Gespräch mit der Trainerin der individuelle Trainingsplan. Ob es dabei um einen strafferen, fitteren Körper, mehr Muskeln, die Bikinifigur oder einen starken Rücken geht: Das entscheidet jede Frau für sich ganz persönlich. Bei Mrs.Sporty trainieren Frauen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in nur 30 Minuten. Diese zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche reichen aus, um die persönlichen Ziele zu erreichen. Die 30-Minuten-Einheiten sind supereffektiv.

„Wir haben zahlreiche Mitglieder, die mit Übergewicht zum Training kommen und nach wenigen Wochen bereits die ersten Erfolge erzielen“, freut sich das Mrs.Sporty-Trainerinnenteam. „Vereinbaren Sie gleich Ihr kostenloses Probetraining und nutzen Sie bis zum 30. April 2018 unsere 14-Tage-Zufriedenheitsgarantie“, fügt sie an.

Das Ziel: 100 Prozent glückliche Finisher

Elbe-Brücken-Lauf lädt alle jungen und erfahrenen Läufer zum 16. Mal ein

Mit dem Elbe-Brücken-Lauf startet am 27. Mai auch die Stadtrangliste 2018. Foto: Engelbert Dudek

Auch für Kinder wird beim Elbe-Brücken-Lauf eine Strecke von 1,5 Kilometern angeboten. Foto: Engelbert Dudek

Magdeburg (ssi) • Fällt am Sonntagmorgen des 27. Mai der Startschuss für den Elbe-Brücken-Lauf, fällt er auch gleichzeitig für die Stadtranglistenläufe 2018.

Der Lauf mit den meisten Brücken ist der erste von insgesamt acht Läufen des Gesamtwettbewerbs, bei dem während des ganzen Jahres Freizeitläufer Punkte für die Wertung sammeln können.

Sabine Björn vom Magdeburger Verein Laufkultur 08 ist eine der Hauptorganisatorinnen der mittlerweile 16. Auflage des Laufes. Und sie ist frohen Mutes: „Die Planungen sind abgeschlossen. Die Anmeldung ist seit Januar möglich und wir bereits die ersten zehn Prozent unserer bis Ende Mai erhofften Anmeldungen“, sagte sie.

Noch während des gesamten Märzes werden die Anträge für den Lauf an potenzielle Mitläufer versendet. Zudem hofft Sabine Björn wieder viele Freiwillige zu finden, die den Lauf erst möglich machen: Helfer bei der Organisation, Streckenposten, Getränkereicher, Medaillensortierer.

Gegenüber dem vergangenen Jahr wird es kleinere Änderungen an der Strecke geben, teilt die Cheforganisatorin mit. Die Strecke des 13-Kilometer-Laufes und der Halbmarathon-Strecke werde wegen Bauarbeiten etwas angepasst werden müssen. „Wir weichen von der Nashvillpromenade auf den Petriförder aus, um auf die Friedensbrücke zu gelangen. Zu unserem Glück findet an diesem Tag kein Fischmarkt statt, sonst würde es eng werden“, so Sabine Björn.

Im Herrenkrug könnte außerdem eine Baustelle die Organisatoren dazu zwingen, circa fünf Kilometer der Strecke im Herrenkrug anders zu gestalten. „Aber wir haben die neuen Wege schon erkundet und werden uns mit den zuständigen Ämtern verständigen.“ Ebenso neu wird das Design der Medaille sein. Der Elbe-Brücken-Lauf wächst seit Jahren. Seit 2012, so lange führt sie die Statistik, steige die Teilnehmerzahl jährlich um zehn Prozent, sagt Sabine Björn. Mehr als 2000 Teilnehmer können es aber nicht werden, dann sind die Kapazitäten im Stadtpark als auch im Hegelgymnasium für Dusch - und Umkleidemöglichkeiten erschöpft. Sabine Björns Wunsch für dieses Jahr: „ 100 Prozent glückliche Finisher, die mit ihrer und unserer Leistung zufrieden sind. Und bei Manchen mehr Verständnis für unser Ehrenamt. Wir gehen alle Berufen nach und organisieren insgesamt vier Läufe in unserer Freizeit.“

Von null auf fünf Kilometer?
Das schaffen Neueinsteiger ganz leicht mit der
AOK-LAUFSCHULE
Alle Orte und Termine unter aok.de/wirlaufen

Wir starten in Magdeburg, am 03.04.2018, um 18:00 Uhr von der Sternbrücke (Parkseite).

Infos zum 16. Elbe-Brücken-Lauf

Termin:
Sonntag, 27. Mai 2018

Anmeldeschluss:
23. Mai 2018, 20 Uhr

Beginn:
9.30 Uhr

Veranstalter:
Magdeburger LaufKultur 08

Start/Ziel:
Heinrich-Heine-Weg,
39114 Magdeburg, Stadtpark

Anmeldung online:
Online mit SEPA-Lastschrift
www.magdeburger-laufkultur.de/ebl unter race result

Das Teilnehmerfeld ist auf 2000 Läufer/innen (davon 200 beim Kinderlauf) beschränkt.

10 gute Gründe für das Laufen

Magdeburg (ssi) • Das Laufen gesund ist, weiß mittlerweile jeder. Doch „Magdeburg mag´s sportlich“ liefert noch weitere Gründe, jetzt endlich mit dem Laufsport anzufangen. Die kommen von Melanie Knaup, leidenschaftliche Läuferin und Leiterin der Intersport Hübner-Filiale.

- Laufen kann man immer und überall: im Urlaub am Strand oder in den Bergen, sogar morgens an einem Dienstreisetag. Nur die Laufschuhe und Laufkleidung braucht es dazu.
- Der frische Sauerstoff ist sehr wichtig für die Gehirnaktivitäten.
- Ein bisschen Sonne reicht schon, um den Vitamin-D-Spiegel im Blut zu heben. Das Vitamin ist wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen und Gelenken, ein intaktes Immunsystem und den Erhalt der normalen Muskelfunktion. Außerdem reduziert es Entzündungen im Körper, sorgt für ein hormonelles Gleichgewicht, reduziert oxidativen Stress und trägt zu einer guten Stimmung bei. Das gibt es beim Laufen gratis dazu.
- Laufen kostet keine Gebühren und man muss keine Verträge abschließen.
- Herz und Kreislauf profitieren, die Ausdauer steigt.
- Es hilft beim Abschalten und Stress abbauen.
- Läufer bleiben fit. Strenge Diäten sind nicht notwendig. Man darf sich auch was gönnen. Wer Sport macht, muss schließlich auch essen!
- Man lernt die Umgebung neu kennen und entdeckt wunderschöne Plätze.
- Bei der Arbeit oder daheim läuft es gerade nicht so gut? Dank der regelmäßigen Laufeinheiten gibt es immer einen Grund stolz und glücklich zu sein.
- Laufen muss man nie allein. Gruppen gibt es überall - zum gegenseitigen Motivieren und Teilen der Erfolgserlebnisse.

Melanie Knaup kennt gute Gründe für das Laufen. Foto: Intersport Hübner

Startschuss zum Hopfengarten-Pokallauf: Auch dieses Jahr werden wieder rund 700 Läufer erwartet. Fotos: Erol Popova

700 Läufer treffen sich an der Grundschule

Termin: 3.6.

Hopfengarten-Pokallauf findet in diesem Jahr zum 39. Mal statt

Hopfengarten(ssi) • Joachim Engelhardt ist ganz entspannt. Die Vorbereitungen zum mittlerweile 39. Hopfengarten-Pokallauf laufen normal, sagt der Cheforganisator. Nach fast 40 Jahren und davon mehr als 20 unter seiner Planung haben sich die Dinge eingespielt.

Acht Arbeitsgruppen hat Joachim Engelhardt gebildet, deren Mitglieder sich jeweils um Teilaufgaben der Organisation kümmern. Die reichen von der Streckenführung bis hin zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Der Hopfengarten-Pokallauf ist nach dem Silvesterlauf der älteste in der Stadtrangliste. Noch gut könne sich Joachim Engelhardt erinnern, wie die Teilnehmerzahl in den früheren Jahren nur langsam anstieg. „Es hat zehn Jahre gedauert bis wir mehr als 100 Starter hatten“, sagt er. Mittlerweile erfreut sich der Laufsport hoher Beliebtheit. Entsprechend groß ist der Zulauf auch beim Hopfengarten-Pokallauf.

Rund 700 Starter verzeichnen die Organisatoren mittlerweile in jedem Jahr. „Den Rekord haben wir zum 35. Lauf aufgestellt“, sagt Engelhardt. Damals war mit 799 Läufern die 800er-Marke denkbar knapp verpasst worden.

Große Neuerungen werde es zu diesem Lauf nicht geben. Die Strecken von 800 Metern für Kinder, 2,4 Kilometern, 5,1 Kilometern und 10,1 Kilometern als längste Strecke bleiben erhalten, ebenso die Streckenführung.

Der Lauf habe auch seinen angestammten Platz in der Reihenfolge der Stadtrangliste zurückbekommen. Am 3. Juni ist er der zweite Lauf der Liga. Im vergangenen Jahr war er nach vorn gerutscht, terminliche Überschneidungen hatten die Organisatoren gezwungen, bereits Ende April den Hopfengarten-Pokallauf auszurichten.

Neben Pokalen für die Sieger gibt es übrigens noch Sonderauszeichnungen für die drei stärksten Laufgruppen und die schnellste Frau auf der 5,1-Kilometer-Strecke bekommt für ein Wochenende einen Kleinwagen von einem Magdeburger Autohaus gesponstert.

Joachim Engelhardt wünscht sich, dass der Oberbürgermeister Lutz Trümper mal wieder zum Lauf vorbei sieht. „Das wird vielleicht zum nächsten Jahr klappen“, sagt er. Dann wird der Lauf nämlich 40 Jahre alt.

Der Hopfengarten-Pokallauf findet seit 39 Jahren statt.

Infos zum Hopfengartenlauf

Termin: Sonntag, 3.Juni 2018

Anmeldeschluss: 29. Mai 2018

Beginn: 9.30 Uhr

Veranstalter:
HSV Medizin Magdeburg

Start/Ziel: Grundschule „Am Hopfengarten“

Anmeldung online:
www.epz-online.de

800 Meter beträgt die Strecke für die kleinsten Läufer unter 7 Jahren.

Wir freuen uns auf den Firmenstaffellauf

SALO PARTNER Bildung und Beruf GmbH

EUROGLAS

KID. Magdeburg

ÖSA Versicherungen Finanzgruppe

MAGDEBURG SÜD VOETS AUTOZENTRUM GMBH

salus. DAMIT ES GUT GEHT

MWG

MVB

ZOOLOGISCHER GARTEN MAGDEBURG

Firmenstaffel Magdeburg feiert 10. Geburtstag

Termin: 14.06.

Im Interview mit Martin Hummelt, Initiator der Firmenstaffel Magdeburg

Firmenläufe, bei denen mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, einer Behörde oder einer Organisation an den Start gehen, gibt es in vielen Städten. Mittlerweile sind fünfstellige Teilnehmerzahlen bei Laufevents dieser Art keine Seltenheit mehr. Vor genau zehn Jahren war die Firmenstaffel Magdeburg für viele Firmen und Betriebe ein richtiger Exot in Sachsen-Anhalt. Doch die Zeiten haben sich geändert, denn gemeinsam mit Kollegen, Chefs und Azubis zu laufen, liegt voll im Trend. Vor allem, weil bei der Firmenstaffel Magdeburg der „Wir sind ein Team“-Gedanke und das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund stehen. Ab dem 10. April 2018 kann man sich online für die zehnte Auflage der Firmenstaffel am 14. Juni 2018 anmelden. Wir haben Firmenstaffel-Chef Martin Hummelt getroffen und ihn interviewt.

Martin, wie sind deine Erinnerungen an die erste Firmenstaffel?

Als am 23. Juni 2009 etwa 650 Teilnehmer bei der ersten Firmenstaffel an der Wiese am „Le Frog“ im Stadtpark Rothehorn, an den Start gingen, konnte ich nicht ahnen, wie die Begeisterung unter den Teilnehmern wachsen und welche Dimension die Firmenstaffel einmal annehmen würde. Wir hatten einen Start- und Zielbogen, ein paar Zäune, acht kleine Zelte, eine Bühne und fertig. Kaum einer konnte sich damals vorstellen, gemeinsam mit den Kollegen in einem Team bei einem Laufevent mitzumachen. Zu der Zeit war ein Laufevent in dieser Art in Magdeburg absolut neu. Und bis heute wächst die Laufbegeisterung unter Kollegen von Jahr zu Jahr.

Was ist für dich das besondere an der Firmenstaffel?

Wenn ich zurückblicke, frage ich mich, wie viele Menschen durch die Firmenstaffel das erste Mal Laufschuhe angezogen haben und seitdem regelmäßig laufen gehen. Durch unsere kurze Distanz von drei Kilometern ist die Firmenstaffel für viele ein einfacher Einstieg in Laufveranstaltungen. Und natürlich ist die Firmenstaffel ein Team-Event. Man braucht mindesten vier Kollegen, um das Ziel zu erreichen. Das sind aus meiner Sicht die zwei Aspekte, die den Reiz der Firmenstaffel ausmachen und am Ende so viele Menschen für eine Teilnahme begeistern.

Es geht ja nicht nur um den Lauf sondern auch um Motivation und um das Netzwerken, oder?

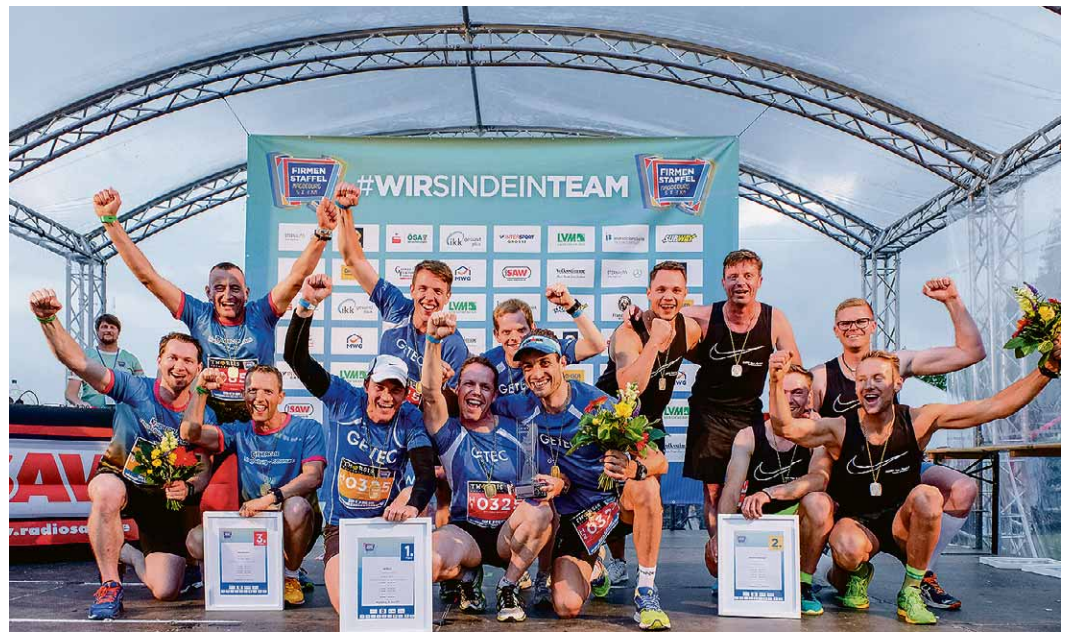
Genau. Unter dem Motto „Laufen. Motivieren. Netzwerken.“ rufen wir Unternehmen jährlich auf, mehr aus dem Event zu machen - erfolgreich. Mittlerweile ist die Firmenstaffel für viele Firmen ein fester Treffpunkt für Mitarbeiter, für Partner oder für Kunden. Insgesamt kommen neben den 5000 Teilnehmern noch einmal so viel Kollegen, Freunde und Zuschauer. Einige Unternehmen feiern zum Beispiel ihr jährliches Sommerfest, andere ihre Jubiläen oder Unternehmenserfolge im Rahmen der Firmenstaffel. Allein dafür bauen wir über eine Woche lang über 100 Zelte und diverse Stände auf. Darüber hinaus kann man hier neue Arbeitgeber treffen bis hin zur Liebe des Lebens. Da gibt es viele Geschichten neben dem Laufgeschehen.

Warum ist die Veranstaltung in den Elbauenpark gewechselt?

Die Firmenstaffel hatte 2012 etwa 4000 Teilnehmer und unser schöner Magdeburger Stadtpark wurde immer enger für die wachsende Teilnehmerzahl und die damit verbundenen Anforderungen. Wir kamen mit Steffen Schüller, Geschäftsführer der MVGM und Betreiber des Elbauenpark ins, ins Gespräch und waren uns schnell einig, dass die Firmenstaffel und der Elbauenpark hervorragend zusammenpassen. Wir sind bis heute sehr glücklich dort. Sowohl für Veranstalter als auch für die Besucher ist die Location einmalig und ein Aushängeschild für die Landeshauptstadt.

5000 Läufer starten am 14. Juni 2018 wieder im Elbauenpark. Der Startschuss zur Firmenstaffel wird dabei von Oberbürgermeister Lutz Trümper gegeben. 1000 Teams laufen unter dem Motto „Laufen. Motivieren. Netzwerken.“ Die Organisatoren hoffen auf gutes Wetter. Im vergangenen Jahr musste der Start wegen Unwetters um einen Tag verschoben werden. Foto: Andreas Lander

Viermal muss der Staffelstab übergeben werden. Fünf Läufer bilden jeweils ein Team. Foto: Andreas Lander



So sehen Sieger aus: Die diesjährige Ehrung erfolgt in einem Geburstagszelt. Die Firmenstaffel findet in diesem Jahr zum zehnten Mal statt. Foto: Andreas Lander

Welche Herausforderungen gab es bisher bei der Firmenstaffel?
Alle, die mit der Organisation von Laufveranstaltungen zu tun haben, wissen, dass man vor allem das Wetter nicht planen kann. Man kann sich eben nur bestmöglich darauf vorbereiten. Wir haben in zehn Firmenstaffeln fast alles erlebt. Wind, Regen, Sonne, Hitze, Hochwasser und im letzten Jahr den Höhepunkt mit einem starken Unwetter, dass uns letztlich zu einer Absage an diesem Tag gezwungen hat. Natürlich ist das keine schöne Situation, wenn man kurzfristig verschieben muss, zumal auch wir ein Jahr planen und organisieren. Aber am Ende konnten wir sehr glücklich sein, dass das Unwetter bei uns keine größeren Schäden hinterlassen hat. Die Laufstrecke blieb intakt, alle Dienstleister waren weiterhin an Bord und alle teilnehmenden Firmen zeigten großes Verständnis für unsere Situation. Schließlich starteten einen Tag später immerhin 3000 Teilnehmer. Das war so überwältigend und ein Tag voller Glücksgefühle für mich. Was wir daraus gelernt haben: Man kann dem Wetter nicht hinterlaufen.

Zehn Jahre Firmenstaffel: Martin Hummelt hofft auf eine „normale“ Firmenstaffel mit guten Wetter, vielen glücklichen Teilnehmern und einer schönen Party im Anschluss. Foto: Andreas Lander

Worauf können sich die Teilnehmer der 10. Firmenstaffel freuen?
Grundsätzlich freue ich mich über eine „normale“ Firmenstaffel, ohne große Überraschungen – vor allem meine ich das Wetter. Natürlich werden wir den 10. Geburtstag richtig feiern und alle sind herzlich eingeladen. Wir werden direkt in der Mitte am Großen Cracauer Anger ein großes Geburtstags-Festzelt aufbauen, indem auch die Siegerehrung und die große After-Run-Party mit Live-Musik stattfinden wird. Unsere Wechselzone wird etwas breiter, damit die Teilnehmer mehr Platz beim Start als auch für den Stabwechsel haben. Und zu guter Letzt möchten wir die wertvolle Arbeit der Team-Captains mehr unterstützen. Sie investieren schließlich jedes Jahr viel Zeit und organisieren in den Firmen das ganze Drumherum, damit ein Team überhaupt starten kann.

Jetzt vormerken:
Am 10. April 2018 ist wieder unter www.firmenstaffel.de Anmeldestart für das sportlichste Meeting der Region.

Infos zur Firmenstaffel

Termin:
Donnerstag, 14. Juni 2018

Anmeldestart: 10. April

Einlass: 15 Uhr
Start: 18 Uhr

Veranstalter:
freshpepper GmbH & Co. KG

Start/Ziel:
Elbauenpark Magdeburg

Anmeldung online:
www.firmenstaffel.de

Training:
Donnerstag, 31. Mai 2018, 18:00 Uhr

Kostet keinen Cent.
Und keine Zeit.
0€ KOSTENLOSES KONTO*
Wechseln Sie jetzt zum kostenlosen Girokonto*– bequem per Kontowechsel-Service.
Commerzbank Magdeburg
Breiter Weg 200,
39104 Magdeburg
Telefon 0391 5923–0
COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite
*Kostenlos nur bei privater Nutzung, ab 1.200 € monatl. Geldeingang, sonst 9,90 € je Monat und belegloser Kontoführung, sonst 1,50 € je Inlands-/SEPA-Überweisung.

Wir sind für Sie da – individuell und schnell!
Wir wünschen allen frohe Ostern!
Car Service Magdeburg GmbH
Albert-Vater-Straße 70
39108 Magdeburg
Tel.: 0391 25817-10
BOSCH Service
Bosch Car Service ...alles, gut, günstig.

SCHOTTSTÄDT & PARTNER TIEFBAU GMBH
TIEF BAU
• Kabelleitungstiefbau
• Rohrleitungsbau (Gas, Wasser, Wärme)
• Kanalbau
• Straßen- und Wegebau, Pflasterarbeiten, Außenanlagen
• Erdbau, Gründungen, Bodenplatten
Am Deichwall 28 • 39126 Magdeburg
Tel. 03 91/3 00 40 60 • Fax 03 91/3 00 40 66
E-Mail: info@schottstaedt.com

WIR MACHEN ELTERN.
KINDERWUNSCH ZENTRUM MAGDEBURG
Danke für 10 Jahre Vertrauen !
www.kinderwunschzentrum-magdeburg.de
Ulrichplatz 1 • 39104 Magdeburg • Tel. 0391.662489-0

Impressionen vom Stadtranglistenlauf 2017

15. Elbe-Brücken-Lauf

14. Mai 2017

1836 Finisher zählte der Elbe-Brücken-Lauf im vergangenen Jahr bei seinem kleinen Jubiläum. Eigens zum 15-jährigen Bestehen des Laufes gab es eine besondere Medaille. Fotos: Engelbert Dudek

15. Sudenburg-Lauf

19. August 2017

2,2 Kilometer misst die Strecke durch Sudenburg beim Sudenburglauf. Zweimal wird sie absolviert, so kommt es zu den 4,4 Kilometern Wertungsstrecke. 300 Finisher gab es 2017 auf dieser Strecke. 141 absolvierten den Rundkurs sogar fünfmal und liefen 11 Kilometer.
Fotos: Wolgang Ronge

42. Magdeburger Silvesterlauf

31. Dezember 2017

Kalte, klare Luft und Sonnenschein gab es im vergangenen Jahr zum Silvesterlauf. Hier vollendeten 98 Läufer ihren Achterpack in der Stadtrangliste.
Fotos: Engelbert Dudek/Jens Wolf(dpa)

GEWINNSPIEL

Welcher Lauf ist hier zu sehen?

Lösen Sie das Bildrätsel und schreiben Sie das Lösungswort auf. Füllen Sie den Coupon bitte vollständig aus, kleben diesen auf eine Postkarte und senden diese **ausreichend frankiert** an die unten stehende Adresse. Viel Glück! **Kennwort „Magdeburg mag's sportlich"**:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir

- **3 x 1 E-Bike Testgutschein für zwei Personen im Wert von je 100 Euro für ein Wochenende von Little John Bikes**
- **1 x einen 30 Euro Gutschein von und für Intersport**

Lösungswort : _____

Name, Vorname _____ Geb.-Datum _____

Straße, Nr. _____ PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Ja, ich möchte von weiteren Medienangeboten der Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH, Bahnhofstr. 17, 39104 Magdeburg profitieren. Bitte informieren Sie mich: ☐ per Telefon ☐ per E-Mail
(jederzeit widerrufbar unter Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH, Bahnhofstr. 17, 39104 Magdeburg oder widerrufwerbung@volksstimme.de.) [9101388]

Datum _____ ✘ Unterschrift _____

Senden Sie den vollständig ausgefüllten Coupon bis zum 7. April 2018 (Datum Poststempel) an die Volksstimme, Bahnhofstr. 17, 39104 Magdeburg. Oder Sie faxen diesen an: (03 91) 59 99-2 08.

Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung erfolgt nicht.
Mitarbeiter der Mediengruppe Magdeburg dürfen nicht teilnehmen. Teilnahme ab 18 Jahren.

Volksstimme
Muss man hier haben

ALEXMENÜ

LEISTUNGSFÄHIGER DURCH AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

RUNDUM GUT VERSORGT

VERPFLEGUNGSANGEBOT ORIENTIERT SICH AN DEN DGE-QUALITÄTSSTANDARDS

ERLEBNISPÄDAGOGIK MIT UNSEREN MASKOTTCHEN HOPSI & KLOPSI

HOPSI-PFAD ERNÄHRUNGSRICHTLINIE NACH DEN OPTIMIX®-EMPFEHLUNGEN

SONDERKOST BEI LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN

FRAGEN? WIR HELFEN GERN! WWW.ALEXMENÜ.DE 0391 - 300 36 36

Medaillen und Pokale für Sieger und Achterpackler

Ewgeni Nakhlupin, Villiam Mendel, Manfred Lahn, Klaus-Dieter Knopf und Bernd Krüger (v.l.) waren neben Joachim Schulze und Joachim Engelhard (fehlen auf dem Bild) die besten in der Altersklasse M75. Fotos: Sebastian Siebert

Birgit Herkula und Ralf Zander führten am 9. März 2018 durch die Ehrungsveranstaltung die zum ersten Mal in der Aula der BBS am Krökentor stattfand.

98 Läuferinnen und Läufer haben alle acht Läufe der Stadtrangliste absolviert. Im Rahmen der Ehrungsveranstaltung zur Stadtrangliste wurden sie ausgezeichnet. Zum ersten Mal wurde in der Aula der BBS „Otto von Guericke" am Krökentor geehrt. Das Rathaus war für mehr als 200 Zuschauer zu klein geworden.

CBOS BÜROSYSTEME

FIT IM BÜRO

MACH DEN TEST !
SITZ AKTIV !

www.cbos.de
Ihr Spezialist für Ergonomie

Termin: 18. 8.

Mit einem Lächeln

Zum 16. Sudenburg-Lauf übernimmt neuer Verein die Organisation

Das Organisationsteam des Sudenburglaufes freut sich auf viele glückliche Gesichter am 18. August. Foto: Wolfgang Ronge

4,4 Kilometer geht es beim Sudenburglauf durch den Stadtteil. Auch eine 11 Kilometer Strecke kann gelaufen werden. Foto: Wolfang Ronge

Der Veranstalter wechselt, sonst ändert sich nichts. Der diesjährige und mittlerweile 16. Sudenburglauf wird erstmals vom Verein „Sudenburg bewegt“ ausgetragen. Der wurde eigens gegründet, da der Lauf selbst zu so einer umfangreichen Sportveranstaltung angewachsen ist, dass er durch die IG Sudenburg nicht mehr passend zu organisieren war. Der neue Verein verfolge darüber hinaus drei Ziele. „Wir wollen Nachwuchs gewinnen, weitere Sportangebote auf Nachwuchsniveau anbieten und den Laufsport weiter entwickeln“, sagt Ralf Zander von „Sudenburg bewegt“. Der 46-Jährige wolle die Organisation des Laufes noch fünf Jahre übernehmen und dann gern an jemanden Jüngeren übergeben. Der Lauf selbst sei etabliert. Man verfüge mittlerweile über einen festen Sponsorenstamm, so dass die Finanzierung, anders als in den Anfangsjahren, keine große Schwierigkeit mehr darstelle. „Somit ist die größte Herausforderung inzwischen die Streckenführung mitten in der Stadt. Die Sicherung übernehmen 24 Streckenposten. Autos werden zusätzlich durch 64 Verkehrsschildern umgeleitet.“ Hätte er einen Wunsch frei, würde dieser lauten, dass sich alle Verkehrsteilnehmer am Lauftag an die Beschilderungen halten, sagt er schmunzelnd.

Er freue sich am meisten auf die vielen lächelnden Gesichter am 18. August.

Und passend dazu bietet Laufbetreuerin Birgit Herkula vom Verein ab dem 5. April ein Laufeinsteigertraining für den 4,4-Kilometer langen Lauf an. Das Motto: „4,4 km mit einem Lächeln“.

Infos zum Sudenburg-Lauf

Termin:
Sonnabend, 18. August 2018

Anmeldeschluss:
14.August 2018

Beginn: 10.15 Uhr

Veranstalter: Sudenburg bewegt und IG Sudenburg

Start/Ziel: Halberstädter Straße, Ecke Heidestraße

Anmeldung online:
www.sudenburg-lauf.de

Die Runden entscheiden

Beim 29. Ottersleber Stundenlauf geht es auf der Laufbahn um die Rundenzahl

Termin: 7. 9.

In Ottersleben gilt es, möglichst viele Runden in einer Stunde zu absolvieren. Foto: Matthias Tronnier

Die Strecke kann auch als Paar absolvier werden. Foto: M.Tronnier

Thomas Burau (links) und Steffen Sedlak leiten die Leichtathletik-Nachwuchsabteilung des VfB Ottersleben. Foto: VS

Die Zeit ist vorgegeben, die Runden entscheiden: Wer in Ottersleben für die Stadtrangliste punkten will, muss möglichst oft um den Sportplatz laufen. Alle Läufer haben eine Stunde Zeit, die 400-Meter-Bahn so oft wie es geht zu absolvieren. Seit zwei Jahren gibt es auch eine halbstündige Variante. Und deswegen können sich die Teilnehmer auf Altbewährtes freuen. „Da wir mit der Einführung des Halbstundenlaufes 2016 und der elektronischen Zeitmessung im vergangenen Jahr bereits wesentliche Veränderungen vorgenommen haben, werden die Teilnehmer dieses Jahr keine Neuerungen erwarten“, sagt Andreas Ohk vom Organisationskomitee.

Mitorganisator Mathias Tronnier sagt über die Auslastung des Laufes: „Aufgrund des besonderen Charakters des Laufes auf einer 400-Meter-Stadionrunde sind die Teilnehmerzahlen begrenzt und ein weiteres Wachstum ist nach Aufnahme des Halbstundenlaufes nicht möglich.“ 460 Läufer waren im vergangenen Jahr dabei.

Wer mitmachen möchte, sollte schnell sein. „In den letzten Jahren gab es nur noch wenige Reststartplätze beim Halbstundenlauf. Der Stundenlauf war schnell ausgebucht“, erinnert sich Matthias Tronnier.

Die Organisatoren freuen sich auf „viele bekannte Gesichter, die dem Ottersleber Stundenlauf die Treue halten und seit vielen Jahren teilnehmen.“

Infos zum Ottersleber Stundenlauf

Termin:
Freitag, 7. September 2018

Anmeldeschluss:
3. September 2018

Beginn: 15.30 Uhr

Veranstalter: VfB Ottersleben und GS Ottersleben

Start/Ziel:
Schwarzer Weg 32

Anmeldung online:
www.ottersleber -stundenlauf.de

Termin: 14. 9.

Auf neuem Grund

17. Stadtteillauf durch den Kannenstieg könnte auf neuer Bahn starten

Der fünfte Lauf in der Stadtrangliste ist der Stadtteillauf im Kannenstieg. Jedes Jahr treten dort Hunderte Läufer an. Foto: Stefan Harter

Sechs Kilometer ist die Wertungsstrecke für die Stadtrangliste lang. Für Jugendliche und Kinder gibt es kürzere Varianten. Foto: Stefan Harter

Infos zum Kannenstieglauf

Termin:
Freitag, 14. September 2018

Anmeldeschluss:
11. September 2018

Beginn: 16.30 Uhr

Veranstalter:
Magdeburger LV Einheit
Start/Ziel: Sportanlage Neuer Sülzeweg

Anmeldung online:
www.epz-online.de

Kannenstieg (ssi) • Der Kannenstieglauf ist ein Termin von vielen im Buch des Detlef Näther vom MLV Einheit. Entsprechend routiniert geht der Vereinsvoristzende an die Planung des Laufes heran.

„Die Vorbereitungen laufen normal, eben so wie die der vielen anderen Leichtathletikveranstaltungen auch. Wir freuen uns zur Stadtrangliste dazu zu gehören. Der Kannenstieglauf wird wie der Werfertag, das Hochsprung-Meeting und so manches Abendsportfest vorbereitet", sagt Näther.

Allerdings könnte es eine Neuerung zum diesjährigen Lauf geben. „Unsere komplette Laufbahn wird nach 19 Jahren intensiver Nutzung saniert, das heißt, es gibt neuen Tartan. Das Spannende dabei ist, dass wir noch nicht wissen, wann die Arbeiter anrücken und ob sie bis September fertig sind." Er hoffe jedenfalls das Beste und als Optimist gehe er auch davon aus, dass alles klappe. Wenn er einen Wunsch für den diesjährigen Lauf frei hätten, dann wäre das allerdings: „Bitte mal ausnahmsweise keinen Regen."

Abgerundet wird der fünfte Lauf in der Stadtrangliste mit einer Tombola. Viele praktische Preise für Läufer und ihre Freunde gibt es hierbei zu gewinnen.

Jubiläumslauf durch den Herrenkrug

Viele Mit-Mach-Angebote zur 10. Auflage des Herrenkrugparklaufes

Termin: 22. 9.

Herrenkrug (ssi) • Der Herrenkrugparklauf begeht ein Jubiläum und das wird gefeiert. „Wir sind eine Partnerschaft mit dem Magdeburger Rennverein eingegangen und verschieben in diesem Jahr das Wettkampfzentrum auf die Galopprennbahn", sagt Organisator Gert Schmidtko vom USC Magdeburg. „Von der Tribüne haben wir einen guten Blick auf die Starts und insbesondere auf die Zieleinläufe. Wir haben die Vielfalt der Laufstreckenangebote erweitert. Für die Kinder bieten wir erstmals einen 400 Meter-Lauf an. Mit einem 6-Kilometer-Lauf stopfen wir eine bisherige Lücke im Laufangebot", ergänzt er.

Des Weiteren wollen die Organisatoren neben dem traditionellen Schnupper-Orientierungslauf etliche weitere Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Familie unterbreiten. „Daran arbeiten wir noch mit anderen Abteilungen des USC", sagt er. Die Organisatoren freuen sich auf die Reaktionen der Teilnehmer auf die neuen Angebote.

Der Parklauf, als einer der jüngsten im Bunde der Stadtranglistenläufe, erfreut sich stetem Zuwachs.
Um rund 15 Prozent ist die Teilnehmerzahl von Jahr zu Jahr gestiegen. Gert Schmidtko ist optimistisch, dass dieser Trend auch in diesem Jahr anhalte und hofft, dass es am 22. September gutes Wetter geben werde.

Infos zum Herrenkrugparklauf

Termin:
Sonnabend, 22. September 2018

Anmeldeschluss:
19. September 2018

Beginn: 10 Uhr

Veranstalter:

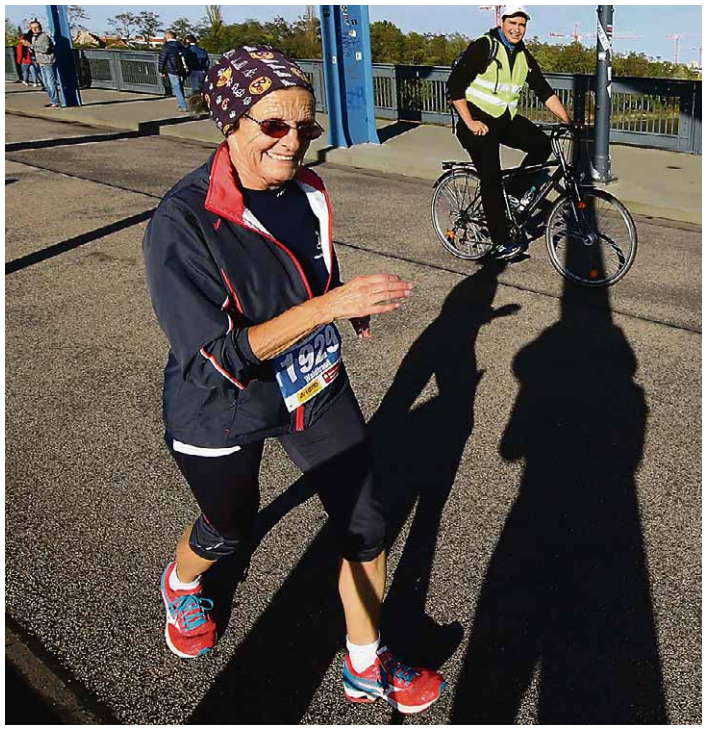
USC Magdeburg
Abt. Orientierungslauf

Start/Ziel:
Galopprennbahn Magdeburg

Anmeldung online:
www.elbe-ohre-cup.de

Die Orientierungsläufer vom USC Magdeburg organisieren den Herrenkrugparklauf. Dieser findet in diesem Jahr zum 10. Mal statt. Für dieses kleine Jubiläum haben sich die Organisatoren viele kleine Besonderheiten ausgedacht. Unter anderem ist der Start auf die Galopprennbahn verlegt worden. Foto: Wolfgang Ronge

ENERGIE UND TECHNIK
TECHNISCHE AUSRÜSTUNG
BAUPHYSIK
ENERGIEKONZEPTE/-MANAGEMENT
iwb INGENIEURE
iwb beim MD Firmenstaffellauf
1993 2018 25 JAHRE MAGDEBURG
iwb Ingenieurgesellschaft mbH
Richard-Wagner-Straße 5
39106 Magdeburg
T +49 (0)391 56881-0
E iwb@iwb-ingenieure.de
W www.iwb-ingenieure.de
BERLIN . BRAUNSCHWEIG . DÜSSELDORF . HAMBURG . MAGDEBURG . PINNEBERG



Eins ist den Organisatoren des Marathons besonders wichtig: Alle Läufer sollen Spaß haben und mit einem Lächeln ins Ziel kommen. Foto: Popova

Der Magdeburger Marathon ist mit 5000 Startern die größte Laufveranstaltung der Stadtrangliste. Laut den Organisatoren könnten sogar noch mehr Sportler mitlaufen. Das Potenzial sei da. Foto: Eroll Popova

5000 Starter beim Marathon

Magdeburgs größter Stadtranglistenlauf steht vor seiner 15. Auflage

Termin: 21.10.

Magdeburg (ssi) • „Wir sind im Zeitplan und hoch motiviert“, sagt Ralf Eger, Vorstand der VLG 1991 Magdeburg und Organisator des Marathons. Magdeburgs größter Lauf stellt in jedem Jahr besondere Anforderungen an das Organisationsteam. „Im letzten Jahr ist zum Beispiel kurz vor der Veranstaltung die Duschversorgung aus gesundheitlichen Gründen abgesagt wurden“, erinnert sich Ralf Eger. „Das war schon eine Herausforderung. Dann hatten wir kurz zuvor die heftigen Stürme, so dass die Strecke ein paar Tage vorher noch beräumt werden musste.

Doch wer ist für welches Gelände verantwortlich?“, war die Frage. „Dank hervorragender und vorbildlicher Zusammenarbeit innerhalb unseres Teams und mit den Behörden, sowie den unglaublich aktiven Helfern, haben die Teilnehmer davon nichts mitbekommen.“ Es gelte in jedem Jahr, auf solche unvorhersehbaren Dinge zu reagieren und kurzfristig professionell eine Lösung zu finden.

„Von Läufern für Läufer ist unser Motto“

Ralf Eger, Organisator Magdeburg Marathon

Darüber hinaus werde auch bei der Planung immer wieder nachgesteuert. „Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein“, sagt Ralf Eger. Somit gebe es immer Handlungsbedarf. Wir werden die Startzeiten anpassen, damit jeder Teilnehmer sein Tempo laufen oder walken kann. Mit Musik und Unterhaltung werden wir noch mehr Attraktivität in den Streckenverlauf bringen“, verspricht er im Vorfeld des Marathons, der am 21. Oktober stattfinden wird.

Dann werden wieder rund 5000 Sportler durch Magdeburg laufen und walken. Wenn es nach dem Organisationsteam geht, kann der Marathon noch wachsen. „Unsere Teilnehmerzahlen sind stets um die 5000 und das ist schon eine Ansage“, so Eger „Selbstverständlich haben wir ambitionierte Ziele und genau daran arbeiten wir. „Die Voranmeldungen nehmen weiter zu. Bestes Wetter könnte durch spontane Anmeldungen die Zahl noch weiter nach oben treiben“, blickt er voraus. „Wir haben natürlich beste Witterungsbedingungen bestellt, damit möglichst viele Kurzentschlossene das besondere Feeling dieser Veranstaltung erleben“, sagt er augenzwinkernd. Und fügt an: „Aber im Ernst: Wir schaffen die Voraussetzung, dass der Magdeburg Marathon noch gefragter wird.“ Und dafür kann sich Eger auf viele Helfer verlassen. „Das gesamte Helferteam, vom Schüler bis zum großzügigen Sponsor sorgen dafür, dass alles Hand in Hand geht. Sie sind die guten Seelen. Einige der Sponsoren halten uns teilweise seit dem 1. Magdeburg Marathon die Treue“, sagt der Cheforganisator.

Er freue sich in diesem Jahr besonders über die Zahl 15, die ja so etwas wie ein kleines Jubiläum sei und außerdem freue er sich wie immer über jeden einzelnen Läufer, Walker, Teilnehmer, Fan, Gast und Helfer sowie die besondere Atmosphäre, welche alle Beteiligten beim Magdeburg Marathon schaffen. „Von Läufern für Läufer ist unser Motto“, sagt er.

Mit Grüßen und Aufmunterungen feuern die Familien und Freunde die Läufer beim Marathon an. Foto: Franziska Ellrich

JETZT DURCHSTARTEN:
www.karriere-bei-salus.de
salus.
DAMIT ES GUT GEHT

Infos zum Magdeburg-Marathon

Termin:
Sonntag, 21. Oktober 2018

Anmeldeschluss:
3. Oktober 2018

Beginn: 9.15 Uhr

Veranstalter:
VLG 1991 Magdeburg

Start/Ziel: Elbauenpark, Messehallen

Anmeldung online:
www.magdeburg-marathon.eu

Magdeburgs sportlicher Jahresausklang

Termin: 31. 12.

Zum 43. Mal treffen sich Lauffreunde im Stadtpark zum Silvesterlauf

Magdeburg (ssi) • Spaß, Entspannung, Freunde treffen: In jedem Jahr schließt der Silvesterlauf die Stadtrangliste. Die letzten Punkte können hier gesammelt werden und es ist der letzte Lauf für den Achterpack, für das Vollenden aller acht Läufe der Stadtrangliste. Bis dahin ist es aber noch Zeit und deswegen ist Organisatorin Sabine Björn sehr entspannt: „Wir wissen was zu tun ist, haben aber noch etwas Zeit und vor dem Silvesterlauf noch drei andere Läufe zu organisieren. Im Moment freuen wir uns erst einmal auf den Frühling und damit auf unseren 10. Osterlauf, der zwar kein Lauf der Stadtrangliste ist, aber bei dem wir sehr viele bekannte Gesichter nach den langen Wintermonaten wiedersehen werden." Dennoch gibt es schon konkrete Planungen: „Es wird einen versetzten Start geben, da das Läuferfeld zu groß geworden ist."

Der Silvesterlauf ist der älteste Lauf der Stadt und auch der letzte in der Stadtrangliste. Foto: Tom Wunderlich

Der Kinderlauf starte wie gehabt um 10 Uhr, berichtet sie. Wenn alle Kinder im Ziel seien, werden die Zehn-Kilometer-Läufer in das Rennen geschickt. Das werde gegen 10.20 Uhr soweit sein. Zehn Minuten später starten die Fünf-Kilometer-Läufer. Zudem werde es etwas höhere Startgebühren geben, da die Kosten unter anderem für die Medaillen gestiegen seien.

Der Silvesterlauf ist der älteste der Stadt. Dieses Jahr findet er zum 43. Mal statt. „Dazu möchte ich erst einmal erwähnen, dass Christa Buerschaper vom MSV 90 als Hauptorganisatorin den Silvesterlauf in Magdeburg in 40 Jahren zu seiner Größe gebracht hat", schiebt Sabine Björn ein. Sabine Björn und ihr Mann Heiko seien zum 40. Lauf miteingestiegen und haben dann die Organisation zum 41. Lauf übernommen. Knapp 1000 Läufer nehmen regelmäßig am Silvesterlauf teil, berichtet sie weiter. Und das sei nahezu Vollauslastung, mehr als 1000 Teilnehmer passen nicht auf das Gelände.

Der Silvesterlauf habe einige Herausforderungen, erzählt sie weiter. Die Streckenführung zu markieren, sei wegen der Witterung oftmals schwierig. „Regnet es, können wir kein Kreidemarkierspray aufbringen. Bei Schnee natürlich auch nicht. Manchmal verdeckt Neuschnee die frische Markierung. Pflöcke für Kilomter-Schilder lassen sich in den gefrorenen Boden schwer einbringen." Doch auch in diesem Jahr wird sich dafür eine Lösung finden. Vor allem, wenn es wieder spontane Hilfe gibt wie im vergangenen Jahr, als die Firma „Schubert Motors" ein 300 Quadratmeter großes Zelt bereitstellte, damit die Sportler eine Unterschlupfmöglichkeit hatten.

Dankbar sind die Organisatoren auch dem Eigenbetrieb Stadtgarten und Friedhöfe. „Ohne ihre freundliche Genehmigung für den Lauf geht nämlich gar nichts", sagt sie.

Infos zum Silvesterlauf

Termin: 31. Dezmeber 2018

Anmeldeschluss: 27. Dezember 2018, 20 Uhr

Beginn: 10 Uhr

Veranstalter: Magdeburger Laufkultur 08

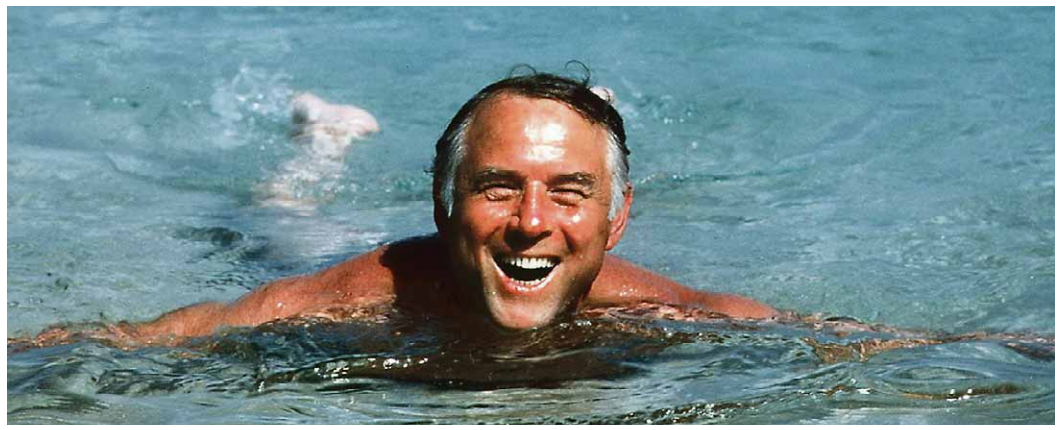
Start/Ziel: Stadtpark, Sportplatz Seilerwiesen

Anmeldung online: www.magdeburger-laufkultur.de/silvesterlauf

Im kühlen Nass gelenkschonend fit werden

Schwimmen ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining

Magdeburg (ams/ssi) • Wassersport ist ein effektives Fitnesstraining: Da sich Schwimmer oder Aquasportler gegen den Widerstand des Wassers bewegen, verbrennen sie je nach Geschwindigkeit 500 bis 650 Kalorien pro Stunde, ohne viel Kraft aufwenden zu müssen. Gleichzeitig sorgt die Auftriebskraft des Wassers dafür, dass Gelenke, Bänder und Wirbelsäule entlastet werden. „Dadurch eignen sich Schwimmen und Aquafitness auch für übergewichtige Menschen“, sagt AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz. Für alle, die unter Arthrose oder Rückenschmerzen leiden und wegen des Belastungsschmerzes keinen Sport mehr treiben können, ist Bewegung im Wasser ebenfalls optimal.



Schwimmen macht Spaß und särkt den ganzen Körper. Foto: AOK-Mediendienst

Ein weiterer Vorteil: Bei kaum einer Sportart werden so viele Muskelgruppen beansprucht. „Wer häufig ins Becken steigt, fordert alle Muskelgruppen, von den Armen über den Rumpf bis hin zu den Beinen“, informiert Nikolai-Reetz. Bewegung im Wasser bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt die Venen und sorgt für eine gute Durchblutung. Die Atemmuskulatur und das Immunsystem werden ebenfalls trainiert. Nicht zuletzt wirkt Aquasport entspannend und ist gut für die Psyche.

Voraussetzung für die positiven Effekte ist die richtige Körperhaltung. So sollten zum Beispiel Brustschwimmer ihren Kopf nicht krampfhaft aus dem Wasser halten, denn das belastet die Halswirbelsäule und den Nacken und kann zu Verspannungen führen. „Besser ist es, das Gesicht einzutauchen und stromlinienförmig durchs Wasser zu gleiten“, sagt AOK-Expertin Nikolai-Reetz. Dabei ist auch ein spezieller Atemrhythmus notwendig: abwechselnd die Arme nach hinten ziehen, den Kopf heben und einatmen, dann die Arme nach vorne strecken, das Gesicht eintauchen, ausatmen.

Besonders wirbelsäulenschonend ist das Rückenschwimmen. Dabei sollten Schwimmer allerdings auf andere Badegäste achten. Wer verschiedene Schwimmstile beherrscht, sollte sie variieren, damit die Muskeln gleichmäßig beansprucht werden. Um schrittweise die eigene Fitness zu steigern, empfiehlt es sich, zweimal pro Woche schwimmen zu gehen.

Von den positiven Eigenschaften des Wassers profitiert man allerdings nicht nur beim Bahnenziehen. Auch andere Sportarten wie Joggen, Aerobic, Trampolinspringen oder Radfahren lassen sich problemlos im Wasser ausüben. AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz stellt einige vor.

Aqua-Jogging

Beim Aqua-Jogging macht man Lauf- und Radfahrbewegungen, meist ohne Bodenkontakt. Auch Oberkörper und Arme werden dabei bewegt. Die Herausforderung besteht darin, die Balance zu halten, ohne dass der Körper zu sehr in Vor- oder Rücklage gerät. Aqua-Jogging ist ideal für Schwangere, da es keine Stoßbelastung gibt. Ein Schwimmgürtel sorgt für zusätzlichen Auftrieb. Oft kommen auch Fußmanschetten oder Hanteln zum Einsatz, die den Wasserwiderstand erhöhen.

Aquarobic

Das ist Aerobic im Schwimmbecken, aber effektiver, weil man zusätzlich gegen den Widerstand des Wassers arbeitet. Je schneller die Übungen ausgeführt werden, desto wirkungsvoller sind sie. Je nach Kurs kommen Wasserhanteln, Schwimmnudeln oder andere Fitnessgeräte hinzu, um die Intensität zu steigern. In Magdeburg finden sich in nahezu allen Schwimmhallen Angebote dazu.
Es gibt sie von kommerziellen Anbietern aber auch von Vereinen. Teilweise geben Krankenkassen einen Zuschuss für einen Kurs im Wasser.

Anzeige

E-Bikes werden immer beliebter. Foto: Winora-Staiger-GmbH

Faszination E-Bike

Mit dem Strom fahren

Magdeburg (ssi) • Schneller, weiter und unabhängiger! E-Bikes sind keine Fahrhilfen für Bewegungsmuffel und Senioren, sondern Fahrräder mit einer gänzlichen neuen Nutzungsperspektive. Mehr als 650 000 verkaufte E-Bikes im Jahr 2017 belegen, dass immer mehr Radfahrer in Deutschland auf die Vorzüge des elektrischen Zusatzantriebes setzen.

Mittlerweile erobern E-Bikes nicht nur Städte und Radwege. Moderne Sportausführungen finden sich auch auf wurzelgespickten Trails in den Wäldern oder auf alpinen Downhillstrecken. Aus dem einstigen Trendprodukt hat sich ein Lifestylerad entwickelt, welches einen regelrechten Boom verzeichnet.

Wer das Phänomen E-Bike einmal live erleben möchte, der findet in den Little John Bikes Filialen eine große Auswahl an E-Bikes der Top Marken – von City- bis zu Sporträdern. Alle Räder können dort ausgiebig Probe gefahren werden nach Terminvereinbarung.

Gewinnen Sie ein Wochenende mit einem E-Bike von Little John Bikes. Mehr auf Seite 9 dieser Beilage.

Fahrradfahren für kluge Kinder

Studien belegen: Bewegung ist gut für die Denkleistung

Magdeburg (ssi/kkh) • Kinder, die sich viel bewegen, sind schlauer und besser in der Schule als Kinder, die wenig aktiv sind. Das haben Hirnforscher herausgefunden. Ein gutes Argument, um Kindern schnell das Radfahren zu ermöglichen. Denn Radfahren ist ein Allrounder für die Gesundheit. Es lässt sich leicht in den Alltag integrieren und hat viele positive Effekte auf die Entwicklung der Kinder.

In der Regel lernen Kinder Radfahren leichter, wenn sie vorab längere Zeit mit einem Laufrad oder Roller gefahren sind. Damit lassen sich etwa ab dem dritten Lebensjahr Koordination, Geschicklichkeit und gute Balance fördern. Ein Rad mit Stützrädern ist wenig sinnvoll, denn Kinder sollten lernen, das Gleichgewicht allein zu halten.

„Fahrradfahren ist ideal für Kinder, um motorische Fähigkeiten zu erlernen“, sagt Christian Klameth vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse. „Lenken, treten und bremsen, vorausschauen, die Balance halten, Handzeichen geben - da ist einiges zu koordinieren.“ Obendrein werden Ausdauer trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt, die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert und auch Stress abgebaut.

Radfahren schult die Koordination bei Kindern. Foto: stock.adobe.com

Damit die gesundheitlichen Vorzüge des Radfahrens auch greifen, ist es wichtig, dass das Fahrrad zum Kind passt. Es sollte der Körpergröße des Kindes entsprechen. Gelangt das Kind mit beiden Füßen gleichzeitig sicher auf den Boden, wenn es auf dem Sattel sitzt? Sind die Bremshebel gut erreichbar und auch leichtgängig?

Bei Beantwortung dieser und anderer wichtiger Fragen hilft der Fachhandel. Er berät auch beim Kauf eines Fahrradhelms, der unbedingt zur Ausrüstung gehören sollte. Denn ein guter Helm schützt vor Kopfverletzungen durch Stürze mit dem Rad. „Auch Eltern sollten einen Helm tragen“, rät Klameth, denn: „Sie sind die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder. Daher sollten sie sich im Straßenverkehr stets so verhalten, wie sie es von ihrem Nachwuchs erwarten.“ Kinder sollten sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen. Das Fahrrad bietet sich dafür an. Doch bis kleine Kinder allein sicher als Radfahrer am Straßenverkehr teilnehmen können, sollten sie das Rad sicher beherrschen.

Geübt werden sollte daher anfangs auf ruhigen Plätzen und mit viel Hilfe von Eltern und Großeltern.

FREIER EINTRITT
AB 15 UHR

LAUFEN • MOTIVIEREN • NETZWERKEN

#WIRSINDEINTEAM

14.06.2018
DONNERSTAG

ELBAUENPARK
MAGDEBURG

18 UHR
START

ANMELDESTART AM 10.04.

WWW.FIRMENSTAFFEL-MAGDEBURG.DE

EIN STARKER RÜCKEN MACHT DAS LEBEN LEICHTER

EFFIZIENTES TRAINING
2x 30 MIN.
PRO WOCHE GENÜGEN

Sie sind häufig und lästig – Rückenprobleme. Jeder zweite Erwachsene leidet mindestens einmal im Jahr daran. Trotzdem beugen bislang nur Wenige aktiv vor. Dabei reichen 30 bis 60 Minuten Kieser Training pro Woche.

PFLEGE FÜR DIE WIRBELSÄULE

Verspannungen und Rückenschmerzen müssen nicht sein. Schon gar nicht in dem epidemieartigen Ausmaß unserer Tage. Wir wurden erzogen, wenigstens 2-mal täglich die Zähne zu putzen. Für unsere Wirbelsäule ist eine aktive Hygiene aber genauso wichtig. Denn intensive Rückenschmerzen können dem Bohren des Zahnarztes durchaus ebenbürtig sein. Viele vergleichen die Bandscheiben mit den Stoßdämpfern im Auto. Im Alter federn sie nicht mehr so gut und können kaputt gehen. Also werden Auto und Rücken geschont, um den „Verschleiß" nicht zu forcieren. Ein verhängnisvoller Fehler – jedenfalls für die Wirbelsäule.

TRAINING SCHÜTZT IHREN RÜCKEN

Rückenprobleme betreffe zunehmend auch jüngere Erwachsene und Jugendliche. Sie sind häufig bei einer Schwäche von Muskeln, deren Hauptaufgabe die Stabilisierung der Wirbelsäule ist. Darunter leiden Beruf, Leistungsfähigkeit und Psyche. Ihr „Muskelkorsett" trägt Sie nicht mehr. Schonung beseitigt die Beschwerden nicht, sondern lässt sie im Gegenteil chronisch werden. Auch passive Behandlungen haben meist keinen dauerhaften Erfolg. Die aktive Kräftigung der Muskulatur dagegen bekämpft Rückenschmerzen bereits vorbeugend. Wer starke Muskeln hat, geht stabil und schmerzfrei durchs Leben.

KRÄFTIGEN STATT SCHONEN

Der Teufelskreis von Beschwerden und Inaktivität muss von Ihnen aktiv durchbrochen werden. Ihre Wirbelsäule braucht vor allem Stabilität durch ein regelmäßiges Training. Bandscheiben und Wirbelkörper leben von Bewegung und Belastung und bleiben so funktionsfähig. Gymnastik und viele Sportarten fördern zwar die Beweglichkeit, der Reiz für eine Kräftigung ist aber meist zu gering.

Nutzen Sie deshalb Kieser Training. Hier investieren Sie 30 bis 60 Minuten Ihrer Zeit pro Woche in Gesundheit. Dafür bestehen keine Altersgrenzen. Und beginnen Sie besser, wenn Ihr Rücken noch nicht schmerzt.

Dr. med. Frank Horlbeck
Kieser Training

JETZT 120 EURO STARTHILFE SICHERN*

Sie lösen bis zum 31.05.2018 ein Abo über zwei Jahre. Wir bieten Ihnen dafür ein Jahr lang den Preisvorteil von monatlich 10 Euro auf den jeweiligen Abopreis.

Kieser Training Magdeburg
KULT GmbH Magdeburg
Breiter Weg 173 | Ulrichshaus
Telefon (0391) 531 39 99
kieser-training.de

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

WIR HABEN ETWAS GEGEN RÜCKEN-SCHMERZEN.

DAS RÜCKENPROGRAMM VON KIESER.

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
test
GUT (2,0)
Ausgabe 9/2017
www.test.de
17EV16

* Gilt für Neukunden, ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und kann einmal pro Neukunde bis 31.05.2018 eingelöst werden.