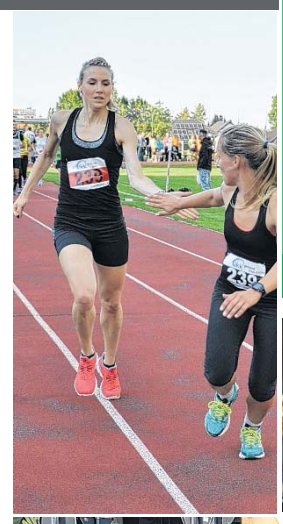
Magdeburg mag‘s sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme - 2. April 2016

E-Bike
Premium Shop
BikesKing
eBike Expert
Gustav-Ricker-Straße 1
Auf dem Gelände „Selgros“ Magdeburg
HERCULES
Sonderverkauf
ElektroRad
Tel.: 0391 - 62 14 946



Mit großen Schritten zum Jubiläum

Die Stadtrangliste Magdeburg steht vor ihrer zehnten Saison / Über 5100 Starts bedeuten neuen Rekord

Die Liste der Rekorde, die innerhalb der Magdeburger Stadtrangliste (SRL) im Jahr 2015 aufgestellt wurde, ist lang. Über 3000 Magdeburger konnten die Laufmacher mobilisieren, sich in die Teilnehmerlisten der acht Wertungsläufe einzutragen. Nur einen kleinen Wermutstropfen gibt es.

Die Laufmacher der Magdeburger Stadtrangliste haben sich auf die neue Saison eingeschworen. Über 5100 Starts von Magdeburgern bei den acht Wertungsläufen im Jahr 2015 bedeuten einen neuen Rekord. Im Mai beginnt die zehnte Laufsaison der Rangliste. Foto: Marco Papritz

Von Marco Papritz

Magdeburg • „Mehr Läufer als je zuvor“, freut sich Ralf Zander beim Blick auf die Ergebnisse der Stadtrangliste. Konkret: 3047 Magdeburg waren es 2015, die sich in die Teilnehmerlisten der acht Wertungsläufe eingetragen haben. Im Jahr zuvor waren es 2986. „Das Ergebnis ist deshalb so erfreulich, weil es schwierig ist, die Läufer immer wieder aufs Neue zu motivieren, sich an den Läufen zu beteiligen. Für jeden einzelnen sind wir dankbar“, so Zander, der vor neun Jahren mit Joachim Engelhardt die Rangliste wiederbelebte.

Ziel für das zehnte Jahr

307 Magdeburger brachten es auf mindestens vier Wertungsläufe und qualifizierten sich für die Rangliste. Ein Jahr zuvor waren es 295. Für 2015 Jahr weist die Jahresstatistik mit 5173 registrierten Starts ebenfalls einen neuen Bestwert aus (2014: 5005). Einzig die Zahl der sogenannten Achterpackläufer (jene Läufer, die alle Wertungsläufe der Rangliste absolviert haben) ist rückläufig. Den Vorjahreswert von 85 wurde um einen Läufer verfehlt. Die Verantwortlichen nehmen es mit Humor: „Damit können wir leben. Dann haben wir gleich ein Ziel für die Jubiläumssaison“, so Zander schmunzelnd.

Am Ende winkt ein Pokal

Bei dieser Jubiläumssaison können sich die Laufmacher berechtigte Hoffnungen auf eine Steigerung der Achterpackläufer machen: Der Ottersleber Stundenlauf, dessen Teilnehmerplätze stets auf 100 Einzelplätze limitiert ist, erweitert sein Angebot und bietet ab diesem Jahr Halbstundenläufe an. „Wer also keinen Achterpack geschafft hat, weil er bei der Anmeldung in Ottersleben zu spät kam, hat nun die Chance, die Läufe zu komplettieren und sich am Ende der Saison über einen Pokal zu freuen“, so Zander. Denn jeder der Achterpackläufer wird bei der traditionellen Auswertungsveranstaltung, bei denen auch die Läufer geehrt werden, die es auf mindestens vier Läufe gebracht haben, mit einem Pokal als Erinnerung an das Erreichte bedacht. „Mittlerweile hat sich diese Veranstaltung zu einem Familientreffen entwickelt, bei dem man sich gemeinsam auf die neue Saison einstimmt“, freut sich Ralf Zander.

Dabei zeigt sich übrigens auch, dass sich die Läufe der Stadtrangliste zudem als Kontaktmöglichkeit für Läufer und Austauschbörse etabliert haben. Wer mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen möchte, findet sich bei den Laufveranstaltungen ein. Und so ganz nebenbei bietet sich die Möglichkeit, seine Leistung zu überprüfen.

Übrigens: Anlässlich des Jubiläums der Stadtrangliste sollen die Läufer am Ende der Saison mit Präsenten bedacht werden. Welche das sein werden, konnte den Verantwortlichen noch nicht entlockt werden.

Und so läuft es bei der Stadtrangliste: Bei Haupt- als auch bei Nebenwertungsstrecken werden Punkte für die Platzierungen vergeben. In die Wertung als SRL-Läufer kommen Teilnehmer in den ausgeschriebenen Altersklassen, die an mindestens vier Stadtranglistenläufen (Haupt- oder Nebenstrecken) erfolgreich teilgenommen haben – sprich ins Ziel gelaufen sind. Die fünf besten Punkteergebnisse eines jeden Läufers gelangen in die Jahreswertung.

Osterlauf als Gradmesser?

Wie groß die Laufbewegung ist Magdeburg mittlerweile geworden ist und welche Sprünge möglich sind, kann anhand der Teilnehmerzahlen des 8. Osterlauf der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 abgelesen werden. 266 Läufer fanden sich im Vorjahr beim Lauf durch den Klosterbegegarten ein – am 26. März waren es 376 Teilnehmer unterschiedlicher Generationen. Ein Plus von knapp 30 Prozent. Erstaunlich, denn beim Osterlauf wird auf eine Zeitnahme verzichtet, um den Spaß in den Vordergrund zu stellen.

Wertungsläufe

Das sind die acht Wertungsläufe der Stadtrangliste 2016 in der Übersicht:

Sonntag, 29. Mai
14. Elbe-Brücken-Lauf
Sonntag, 5. Juni
37. Hopfengarten-Pokallauf
Sonnabend, 20. August
14. Sudenburg-Lauf
Freitag, 2. September
27. Ottersleber Stundenlauf
Freitag, 16. September
15. Stadtteillauf im Kannenstieg
Sonnabend, 24. September
8. Herrenkrugparklauf
Sonntag, 23. Oktober
13. Magdeburg Marathon
Donnerstag, 31. Dezember
41. Magdeburger Silvesterlauf

Das sind die Achterpackläufer 2015

84 Läufer haben alle acht Wertungsläufe der Rangliste bestritten

Glückwünsche gehen an...

Malte Ahrend, Frank Ambach, Tom Bahr, Adrian Barby, Tristan Barby, Christian Baumecker, Sascha Becker, Fabian Becker, Frank Bender, Pepe Bender, Lenny Beyerling, Peter Boost, Max Burau, Dr. Nabil Chamaon, Jakob Chwastek, Olaf Daiker, Andriy Danylenko, Hans Deckwirth, Ingo Ellmann, Uwe Fischer, André Graf, Jörg Hamel, Tom Hamel, Wolfgang Hartwig, Axel Herfurth, Marco Holldorf, Christoph Humpisch, Ingo Kauder, Mirko Kaufmann, Philipp Kießling, Andreas Kind, Tilo Kleinefeld, Denis Klinger, Jörg Klose, Jan-Phillipp Klose, Julian Kohl, Klaus-Dieter Kopf, Manfred Lahn, Marlon Lange, Leon Lange, Detlef Lasse, Justus Ludwig, Simon Ludwig, Moritz Ludwig, Marcel Mallée, Kevin Matzke, John Matthew Meinhardt, Steffen Neumann, Piet Pache, Axel Peters, Holger Retzlaff, Clemens Schinke, Timothy Schönfeld, René Schulz, Hans-Joachim Sendke, Sascha Theuerkauf, Roland Thiemann, Jakob Tronnier, Moritz Valdeig, Waldemar Wiens sowie Silvia Bodewell, Anja Golomb, Kathrin Hamel, Wilma Heindorf, Birgit Herkula, Ruth Aurora Hollstein, Carolin Jahn, Anja Kästner, Annett Kölb, Sandra Körn, Sarah Körn, Melina Kozian, Laureen Michelle Külz, Gudrun Lichte, Anja Matzke, Lea Matzke, Ennie Pache, Vivien Pehns, Ulrike Ruckes, Lilly Ruckes, Rosa Ruckes, Maria Tietz, Lilli Wiens und Paula Wiens.

Mit diesen Pokalen sind die Achterpackläufer am 1. April ausgezeichnet worden. Foto: M. Papritz

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme

02. April 2016

Media Marketing Magdeburg GmbH
Bahnhofstr. 17,
39104 Magdeburg

verantwortlich für Anzeigen:
Carola Korzenek
Tel.: 03 91/59 99 - 358

Druck: Media Print Barleben GmbH, Verlagsstraße, 39179 Barleben

Redaktion: Marco Papritz

Wo bitte geht‘s zum Kontrollposten?

Die Volksstimme verliert beim Nachtlauf des Universitätssportclubs Magdeburg (fast) die Orientierung

Kartenlesen, Orientieren, Laufen: Beim Orientierungslauf ist eine Kombination gefragt. Der Universitätssportclub (USC) Magdeburg organisiert Orientierungsläufe und lud im Februar zu einem Nachtlauf ein. Volksstimme-Redakteur Marco Papritz war dabei.

Acht Meldeposten galt es bei der Anfängerstrecke ausfindig zu machen und abzulaufen.

Nadine und Marco Papritz testeten den Nachtorientierungslauf, der durch den Stadtpark führte. Foto: Veronika Lange

Julia Schley und Christoph Kunth beim Eintragen ihres Ergebnisses. Sie gingen als Team an den Start. Foto: Marco Papritz

Werder • „Hier heißt es ‚Laufen mit Köpfchen‘“, bringt Orientierungsläufer Gert Schmidtko den Unterschied zu herkömmlichen Laufveranstaltungen auf den Punkt, der gerade erst von einem Wettkampf aus Ägypten zurück ist. Von den „normalen“ Läufen habe ich einige in den Beinen. Mit Stirnlampe, Kompass und Karte ausgestattet steht nun die Orientierungslaufpremiere an.

Es sei wichtig, sich vorab mit den Gegebenheiten des Geländes vertraut zu machen, so Mitorganisatorin Veronika Lange. Befinden sich die im Stadtpark installierten Kontrollpunkte (Meldeposten, die mittels Chip markiert werden) in einer Senke, in einem Gebüsch oder an einem Baum? Wo ist ein direkter Weg möglich, wo gilt es Hindernisse zu umlaufen? „Die Antworten liefert die Postennetzkarte, die für jeden Lauf erstellt wird. Die Route wählt der Läufer. Es geht über Stock und Stein …“, so Veronika Lange. Sie empfiehlt, den Kompass einzusetzen. Nach einigen „Trockenübungen“ ist die Verwirrung groß. Nordlinien, parallel anlegen, Laufrichtung ablesen …

Wird schon irgendwie gehen – besser noch laufen! An den Seilerwiesen starten meine Frau Nadine und ich sowie Veronika als Patin in den nachtdunklen Park. Der erste Meldeposten an der Stadthalle scheint ein leichtes Spiel zu sein. Auf „Wonach suchen wir eigentlich?“ kommt der Hinweis, ruhig noch mal die Karte zu studieren. Ach ja, einen Baum! Via mitgeführten Chip wird der erste Meldeposten markiert: Piep, geschafft. Minuten später lösen wir Kontrollposten 2 aus, der an der Baumgruppe auf der großen Wiese zwischen Heinrich-Heine-Weg und Raimarusweg versteckt ist. Knifflig wird es an der dritten Station, die südöstlich liegt. Die Frage, wie das Gebüsch inmitten der Baumgruppe zu erreichen ist, hält auf. Der Wettkämpfer kommt durch und wird ungeduldig. Ohne Veronika laufen wir weiter zu den Scherbelsbergen, dann ins Gelände.

Zur Bestimmung von Meldeposten 6 wird der Kompass gleich bei seinem ersten Einsatz falsch eingenordet. Ja nee, vorwärts immer, rückwärts nimmer … Trotzdem, inmitten der Wiese ist sie da, die Begeisterung: Die anderen Läufer sorgen mit ihren Stirnlampen am Horizont zusammen mit der sternenklaren Nacht und der Silhouette des Stadtparks für eine unglaubliche Atmosphäre. Auch wenn es beim flüchtigen Kartenlesen auf dem Weg zur Station 7 zum groben Schnitzer kommt: Für die Überquerung der Tauben Elbe führe ich uns auf dem Raimarusweg auf die Brücke in südöstlicher und damit der falschen Richtung. Augenblicke später begleitet uns ein Fuchs zum Ziel und sorgt für tierische Freude.

Der von mir zurückgelegte Weg für die Anfängerstrecke mit einer Distanz von 3,3 Kilometer (Luftlinie) beträgt 5,78 Kilometer, für die sagenhafte 53 Minuten auf der Uhr stehen. Sonst benötige ich lediglich 4.45 Minuten pro Kilometer … Die Zeit von Siegerin Marlen Steinhoff: 28 Minuten.

Der Orientierungslauf ist ob am Tag oder in der Nacht, einzeln oder als Team vor allem eine geistige Herausforderung und mit seiner Gemeinschaft eine Empfehlung, die nicht nur an Läufer adressiert ist. Die Angebote des USC sind im Internet hinterlegt: www.ol-usc-magdeburg.de.

Was bietet Ihr Verein an? Was macht ihn und sein Angebot besonders? Schreiben Sie eine E-Mail an: marco.papritz@volksstimme.de

Praxis für Podologie und Biomechanik
39104 Magdeburg - Breiter Weg 120 a
Telefon 0391 7315912 - www.podologie-temmel.de

15 Jahre Praxis für Podologie Temmel, immer noch da und immer noch im Breiten Weg 120A. Wir sind einer der ersten Mieter nach dem Umbau im Nordabschnitt. Aus diesem Anlass würden sich meine Mitarbeiter und ich freuen, Sie in der Zeit von 10.00-16.00 Uhr, am 08. 04. 2016, in der Praxis (im Durchgang neben der Plus-Apotheke) begrüßen zu dürfen.
Wollten Sie schon immer wissen, was Schuhe erzählen können? Oder haben Sie Fragen zu Fußproblemen, zu Nagelkorrekturspangen, zur Schweißfußbehandlung? Schauen Sie vorbei. Vielleicht möchten Sie aber nur die Praxis und die Mitarbeiter kennenlernen, einen Kaffee mit uns trinken, bei einem kleinen Imbiss zugreifen oder an unserer Tombola teilnehmen. *Sie sind herzlich eingeladen.*

Weniger Brücken und mehr Elbe

Die Streckenführung beim 14. Elbe-Brücken-Lauf wird mit heißer Nadel gestrickt

Der Auftakt in die Stadtrangliste Magdeburg erfolgt traditionell mit dem Elbe-Brücken-Lauf. Bis zuletzt ist an der Streckenführung der 14. Ausgabe gestrickt worden. Für die Organisatoren von der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 gilt es, einige Baustellen zu umlaufen.

Der 14. Elbe-Brücken-Lauf startet wie in den Vorjahren am Heinrich-Heine-Weg im Stadtpark. 2015 konnte der Lauf 1161 Teilnehmer mobilisieren. Foto: Dmitrijs Filimonov

Von Marco Papritz

Werder • Bis zuletzt waren sich die Verantwortlichen der MLK uneinig darüber, welchen Verlauf die 14. Ausgabe des Elbe-Brücken-Laufes am 29. Mai nehmen soll. „Durch eine zeitintensive Baustelle in der Oststraße und die Sperrung der weiterführenden Holzbrücke in den Winterhafen mussten wir die 13-Kilometer-Strecke und die Route des Halbmarathons verändern", so Sabine Stephan. Läufer überqueren nun je zweimal die Stern-, die Jerusalem- und die Friedensbrücke. Hafenhubbrücke, Herrenkrugsteg, die sogenannte Columbia Bridge und der Holzsteg bleiben „in diesem Jahr leider außen vor."

Dreifach getestet

Bei der Organisation überlassen die Mitglieder der MLK nichts dem Zufall: Heiko Björn und Petra Schultz sind neun Wochen vor dem Start die Strecken final abgelaufen. Björn: „Wir hoffen, dass wir damit den Geschmack der Teilnehmer treffen werden." Für die 5-Kilometer-Läufer bleibt alles wie gehabt. Einmal durchgezählt ist festzustellen, dass der Elbe-Brücken-Lauf in diesem Jahr über sieben Brücken führen wird, wenn auch bei drei verschiedenen Streckenführungen. Sabine Stephan: „Wir haben alle Strecken mit drei unterschiedlichen GPS-Uhren vermessen und den Durchschnitt der unterschiedlichen Ergebnisse ermittelt. Diese Streckenlänge wird auf den Urkunden ausgewiesen."

Es gibt noch eine Änderung: Die Organisatoren wechseln den Zeitnehmer und legen die Geschicke nun in die Hände von EPZ unter Bernd Ebert und Sven Projahn. Dies ist gleichbedeutend mit der Ausgabe von Transpondern für die Zeitmessung. Die MLK hofft auf einen reibungslosen Ablauf und die ehrliche Rückgabe der Messgeräte im Anschluss des Laufes. Sabine Stephan: „Das bedeutet auch, mehr Helfer für die Ausgabe und das Einsammeln, mehr Platz, mehr Zeit, mehr Nerven und mehr Absperrzäune, damit man uns mit den Transpondern nicht davonläuft."

Ohne das Zutun von Helfern und Sponsoren würde der Lauf, der regelmäßig über 1000 Läufer in den Stadtpark lockt, nicht möglich sein. Einen Dank richten die Organisatoren auch an die „etwa 100 ehrenamtlichen Helfer, die uns und damit die Läufer zum Beispiel als Strecken- und Verpflegungsposten, Fahrradbegleitung sowie beim Auf- und Abbau und bei der Startnummernausgabe wieder unterstützen".

Mithelfer per E-Mail gesucht: postkasten@magdeburger-laufkultur.de

Start in die Ranglistensaison am 29. Mai

Veranstalter:
Magdeburger LaufKultur (MLK) 08 e.V.
Start/Ziel:
Heinrich-Heine-Weg, 39114 Magdeburg
Termin:
Sonntag, 29. Mai
Anmeldung:
Online
www.magdeburger-laufkultur.de/ebl
E-Mail postkasten@magdeburger-laufkultur.de
Meldeschluss:
27. Mai
Nachmeldungen werden am 28. Mai von 14 bis 18 Uhr in der Sporthalle des Hegel-Gymnasiums entgegengenommen.
Wichtig: Am Wettkampftag selbst sind keine Nachmeldungen möglich.

Wettbewerbe:
9.30 Uhr – 1,5 Kilometer Kinderlauf (HW-Strecke für m/w U14 und jünger)
10 Uhr – Halbmarathon (HW-Strecke für m/w U18 und älter), 13 Kilometer (HW-Strecke für m/w U16 und älter)
10.10 Uhr – 5 Kilometer Lauf (HW-Strecke für m/w U12 und älter) und 5 Kilometer Walking (keine Wertung)
Startgebühren
Die Startgebühren liegen zwischen 2 Euro für Kinder, 6 Euro (5 Kilometer), 8 Euro (13 Kilometer) und 15 Euro (Halbmarathon) jeweils für Jugendliche und 9, 11 und 17 Euro für Erwachsene für Anmeldungen bizum 22. Mai. Vom 23. bis 28. Mai werden Nachmeldegebühren erhoben.
Auszeichnungen:
Die drei Erstplazierten aller Wettbewerbe erhalten eine Urkunde und Sachpreise. Alle Finisher (außer Kinderlauf) erhalten eine Medaille. Und: Alle Kinder erhalten einen Pokal.
Ergebnisse:
Die Ergebnisse werden zeitnah im Internet durch den Zeitnahme-Partner, der EPZ GbR (www.epz-online.de), veröffentlicht. Jeder Finisher kann sich seine Urkunde über das Internet ausdrucken.
Hinweis:
Der Elbe-Brücken-Lauf ist ein Wertungslauf für die Stadtrangliste Magdeburg sowie des Elbe-Ohre-Cups (EOC).

Der Elbe-Brücken-Lauf im Internet: www.magdeburger-laufkultur.de/ebl

Die Zukunft fest im Blick

Der Hopfengartenpokallauf geht am 5. Juni in die 37. Runde / Besonderer Fokus liegt auf Frank Schauer

Dicht dran sind die Organisatoren des Hopfengartenpokallaufes 2015 gewesen, einen neuen Teilnehmerrekord aufzustellen. Deutlich hingegen fiel der Vorsprung des Siegers Frank Schauer aus. Beim 37. Lauf könnte es am 5. Juni zu einem Quadrupel kommen.

Mathias Tronnier (rechts) bei der Siegerehrung.

Auf der Straße „Am Hopfengarten" nahe der Grundschule fällt der Startschuss. 2015 fanden sich 780 Teilnehmer ein, die über drei verschiedene Distanzen an den Start gingen. Fotos: Marco Papritz

Frank Ambachs Begeisterung sprang auf die Zuschauer über.

Von Marco Papritz

Hopfengarten • Geht Frank Schauer, der Marathonmeister des Jahres 2013, bei einem Lauf in Magdeburg an den Start, steht der Sieger bei den Läufen schon vor dem Startschuss fest. Der schnelle Mann des Teams vom Tangermünder Elbdeichmarathon ließ im Vorjahr mit einer Zeit von 32:23 Minuten auf der 10-Kilometer-Strecke keinen Zweifel daran, dass er sein persönliches Tripple im Hopfengarten perfekt machen würde. In den vergangenen drei Jahren fand sich Schauer jeweils auf dem Siegertreppchen wieder. Martin Butzlaff vom SCM (33:48) und Yves Löbel (Sport 2000, 33:57) hatten auf der Hauptwertungsstrecke 2015 das Nachsehen.

Knapp verfehlt wurde die bisherige Rekordmarke bei den Teilnehmerzahlen. 780 Läufer finden sich in der Statistik von Cheforganisator Joachim Engelhardt wieder – 799 waren es beim Jubiläumslauf 2014, der 35. Ausgabe des Traditionslaufes. Engelhardt: „Besonders stolz sind wir 2015 jedoch auf den neuen Rekord mit insgesamt 320 Jugendlichen bzw. Kindern, das ist ein Anteil von über 40 Prozent. Wir tun was für die Zukunft des Volkslaufes in der Landeshauptstadt, der Nachwuchs hat bei uns große Chancen."

Bei der Auswertung des 36. Laufes haben die Organsiatoren festgestellt, dass es bei der Ausgabe der Transponder für die Zeitmessung zu einem zeitlichen Verzug gekommen war, der für Kritik seitens der Teilnehmer sorgte. „Leider finden sich Läufer meistens erst kurz vor dem Start zur Abholung ein", stellte Engelhardt bei einem Treffen der Laufforganisatoren fest. Deshalb wird künftig am Wettkampftag auf eine Nachmeldung verzichtet. Startnummern und Transponder werden am Sonnabend, 4. Juni, ausgegeben. „Damit umgehen wir einen möglichen ‚Stau'", so Joachim Engelhardt.

Einzelwertungen und Mannschaftsgeist

Veranstalter:
HSV Medizin Magdeburg
Abteilung Leichtathletik/
Laufgruppe

Start/Ziel:
Grundschule „Am Hopfengarten",
Straße am Hopfengarten

Termin:
Sonntag, 5. Juni

Anmeldung:
Post Joachim Engelhardt
Hamsterbreite 3
39120 Magdeburg
Online www.epz-online.de
Mail engjoa42@aol.com
Bei Meldung per Post bzw. Mail sind die Startgebühren bis Meldeschluss zu überweisen:
Stadtsparkasse Magdeburg, Verwendungszweck: HG-PL 2016
IBAN:
DE23 8105 3272 0037 3303 57
Hinweis: Bei Nichtstart erfolgt keine Rückerstattung der Startgebühren.

Meldeschluss:
Post Dienstag, 31. Mai (Posteingang)
Online Dienstag, 31. Mai (22 Uhr)
Die Startnummern und Transponder können bereits am 4. Juni von 14.30 bis 18 Uhr im Organisationsbüro an der Grundschule „Am Hopfengarten" abgeholt sowie Nachmeldungen vorgenommen werden. *Wichtig:* Am Wettkampftag kann nicht mehr nachgemeldet werden.

Wettbewerbe/Zeitplan:
9.30 Uhr – 800-Meter-Schnupperlauf (Kinder bis 7 Jahre und jünger, U08)
9.55 Uhr – 2,4 Kilometer (HW-Strecke für Kinder U10, NW-Strecke für Kinder U12)
9.50 Uhr – 5,1 Kilometer (HW-Strecke für Frauen, Jugend U20-U14, Kinder U12, Senioren ab M65, NW-Strecke für Männer, Kinder U10)
10 Uhr – 10,1 Kilometer (HW-Strecke für Männer, NW-Strecke für Frauen, Jugend U20 bis U14, NW-Strecke für Senioren ab M65)

Startgebühren und Nachmeldungen:
Kinder U08–U12: 1 Euro + 1 Euro
Jugend U14–U16: 3 + 3
Jugend U18–U20: 4 + 3
Männer und Frauen: 8 + 4

Auszeichnungen: Die Sieger der Altersklassen der HW-Strecken erhalten Pokale. Sonderpokale gibt es für die schnellste Frau auf der 5,1-Kilometer-Strecke und für den schnellsten Mann auf der 10,1-Kilometer-Strecke. Für die schnellste Magdeburgerin auf der 5,1 km-Strecke gibt es den „Citroen C4 Picasso" als Wochenendauto vom Autohaus Plomitzer. Mannschafts-Wanderpokale gibt es für die drei laufstärksten LV SA-Vereine/LG (Mä./Fr.). Mannschaftspokale werden an die drei aktivsten Magdeburger Schulen (5,1 Kilometer/2,4 Kilometer) und für die drei aktivsten Magdeburger Kindergruppen beim Schnupperlauf (800 Meter) vergeben.

Hinweise: Der 37. Hopfengarten-Pokallauf ist auf den ausgeschriebenen Laufstrecken ein Wertungslauf für den Elbe-Ohre-Cup (EOC) auf den HW- und NW-Strecken 2,4 sowie 5,1 und 10,1Kilometer und für den IGL-Nachwuchscup (2,4/5,1 Kilometer). Der 800-Meter-Schnupperlauf ist kein Wertungslauf.

Weitere Informationen sind auch im Internet hinterlegt:
www.epz-online.de
www.landescuplauf.de
www.hsvmedizin.de

Auf brennenden Sohlen

Der Sudenburg-Lauf gilt als einer der härtesten Läufe in der Stadtrangliste Magdeburg

Beim 14. Sudenburg-Lauf kommt es in diesem Jahr zu einer Zeitumstellung. Der Lauf wandert vom Juli in den August, um möglichst viele Zuschauer an die Strecke locken zu können. Deren Anfeuerung ist auch nötig, kommen Läufer in Sudenburg regelmäßig mit brennenden Sohlen ins Ziel.

„Heiß, heißer, Sudenburg-Lauf" hieß es im vergangenen Sommer. Fotos: Marco Papritz

Von Marco Papritz

Sudenburg • Nein, unterschätzt werden darf der Lauf mit Start an der Halberstädter Straße nicht. Zwar gilt es innerhalb der Stadtrangliste weitaus längere Runden als die Sudenburger 2,2-Kilometer-Distanz zu bewältigen, doch hat es die Beschaffenheit der Strecke sowie des Untergrundes in sich.

Mit einem leichten Gefälle bewegt sich das Teilnehmerfeld zunächst vom Start an der Ecke Heidestraße zum Lemsdorfer Weg, doch kommt es beim Einbiegen in die Salzmannstraße und anschließend in den Walmbergsweg zu einem permanenten Anstieg. Welche „Körner" dabei gelassen werden, bekommen die Läufer ab Runde vier zu spüren. Buchstäblich mit Schub geht es zwar aus dem Walmbergsweg die Halberstädter Straße „hinab" in Richtung Südring, um wieder in den Lemsdorfer Weg einzubiegen, die langgezogene Salzmannstraße zu bewältigen und den Walmbergsweg hinter sich zu lassen ...

„Die Strecke ist sicherlich nicht ohne. Zumal wir in den vergangenen Jahren stets mit sommerlichen Temperaturen verwöhnt wurden", so Laufmacher Ralf Zander. Wobei das vergangene Jahr das Prädikat „subtropisch" verdient hat. Aus Sorgfaltspflicht für seine Teilnehmer entschloss sich Zander, die Streckenlängen einzudampfen, was sich angesichts von Temperaturen jenseits der 40-Grad-Marke als richtig erwies. Das Lauffeld nahm die Entscheidung spätestens beim Erreichen der Ziellinie dankend auf – so manch ein Freizeitsportler klagte über brennende Sohlen, die er sich beim Asphaltlauf geholt hatte. Dankbar nahm das Gros des Lauffeldes die Dusche an, die Goldschmied Wolfgang Krietsch mit seinen Mitarbeitern spontan vor seinem Geschäft an der Halberstädter Straße eingerichtet hatte und vom Wegesrand für etwas Abkühlung sorgte. „Das ist auch so eine schöne Geschichte, die zeigt, wie gut der Lauf im Stadtteil aufgenommen und unterstützt wird", so Zander. Für ihn sei es keine Frage gewesen, dass der Sudenburg-Lauf mit dem Sudenburger Straßenfest vom Stammtermin im Juli nun in den August zieht. Beide Veranstaltungen gehen schließlich Hand in Hand, so der Laufmacher. „Auf diese Weise können wir viele Zuschauer mobilisieren, die bereits am Vormittag die Halberstädter Straße entlang spazieren und an Ständen stöbern und die Läufer als Zuschauer unterstützen", so Zander.

Ausschreibung

Veranstalter: Interessengemeinschaft (IG) Sudenburg
Datum: 20. August 2016
Start/Ziel: Halberstädter Straße/Ecke Heidestraße
Anmeldung:
Online: www.sudenburg-lauf.de
Meldeschluss: 16. August
Nachmeldungen am Vorabend des Laufes, 19. August, von 16 bis 19 Uhr im Sporthaus „sport39", Halberstädter Straße 21, oder am Veranstaltungstag bis 9.30 Uhr im Organsiationsbüro nahe des Startbereiches
Wettbewerbe/Zeitplan:
10.15 Uhr – 400-Meter-Lauf für Kinder bis 6 Jahren (keine Wertung SRL)
10.20 Uhr – 1 Kilometer für Kinder von 6 bis 9 Jahren (keine Punkte für SRL-Wertung, aber Zähllauf für den Achterpack)
10.30 Uhr – 4,4 Kilometer (Wertungsstrecken für die SRL MD und EOC-Cup) und 11 Kilometer (Wertungsstrecken für die SRL MD und EOC-Cup)
Auszeichnungen: Pokale für Gesamt- und Altersklassensieger, Mannschaftspokale für die zahlenmäßig stärkste Volkslauf- und Kindermannschaft
Ergebnisse: Direkt nach dem Lauf im Internet
Hinweise: Der Lauf ist eingebettet in das 22.Sudenburg-Fest (www.sudenburg.de).
Für eine Teilname am Lauf werden Startgebühren erhoben:
www.sudenburg-lauf.de

Jeden Sommer eine feste Verabredung

Uwe Glöckner ist einer von zwei Freizeitläufern, die bei jedem der 13 Sudenburg-Läufe gestartet sind

Von Marco Papritz

Sudenburg • 432 Läufer sind im Juli 2015 bei hochsommerlichen Temperaturen beim Sudenburg-Lauf an den Start gegangen. Bei der 13. Ausgabe waren mit Uwe Glöckner und Manfred Lange jene zwei Läufer gemeldet, die noch keinen der Sudenburger Stadtteilläufe mit Start an der Halberstädter Straße verpasst haben. „Ich bin eigentlich kein Wettkampfläufer", so Uwe Glöckner.

Als er noch sein Notarbüro in Sudenburg betrieb, sei es für ihn selbstverständlich gewesen, sich am Lauf zu beteiligen. „Über die Jahre hat es sich so entwickelt, dass ich wirklich bei jedem Lauf dabei war. Und nun möchte ich diese Kette nicht reißen lassen. Deshalb habe ich im Sommer stets eine feste Verabredung", so der 52-Jährige schmunzelnd. Bei der Urlaubsplanung spielt der Stadtteillauf daher keine unwichtige Rolle, sondern wird stets bedacht. Beim Laufen verfolgt er keine Bestzeiten. Lächelnd das Ziel zu erreichen sei das Wichtigste, so Glöckner.

Laufen geht er als Ausgleich zum Büroalltag – am liebsten allein, um komplett abschalten zu können. Gelaufen wird sonntags „bei Wind und Wetter". Was schätzt er am Sudenburg-Lauf? „Die Atmosphäre und das Organisationsteam, das einen tollen Lauf auf die Beine gestellt hat und viel Zuspruch erhält", so Glöckner.

Außerdem zeige der Sudenburg-Lauf, der stets mit dem Sudenburger Straßenfest organisiert wird, einen guten Zwischenstand „wo ich zur Halbzeit des Laufjahres mit meiner Leistung stehe."

Laufmacher Ralf Zander (rechts) gratulierte Uwe Glöckner zum 13. Start beim 13. Sudenburg-Lauf. Foto: Marco Papritz

Lauf, Kollege, lauf!

5000 Läufer werden am 23. Juni bei der 8. Firmenstaffel erwartet / Gelaufen wird im Elbauenpark

Zum 8. Mal werden Unternehmen aus Magdeburg und Umgebung zur Firmenstaffel erwartet. 5000 Läufer geben sich am 23. Juni im Elbauenpark den Staffelstab in die Hand. Es gilt als Fünferteam jeweils eine Strecke von drei Kilometer Länge zu absolvieren.

Bei der 2015er Ausgabe waren alle Startplätze vergeben. Foto: Andreas Lander

Im Zielbereich startet die Freude über das Erreichte. Fotos: Marco Papritz

Tipp: Vor dem Start sollte ein Treffpunkt für die Übergabe des Staffelstabes abgesprochen werden.

Von Marco Papritz

Herrenkrug • Dass beim Laufsport jeder gleich ist, dokumentiert die Firmenstaffel auf wunderbare Weise. Hier geben sich der Auszubildende und der Firmenchef den Staffelstab in die Hand. Ob Behörde, Kleinbetrieb oder Großunternehmen, der Staffellauf im Elbauenpark ist das sportlichste Arbeitsmeeting der Stadt. „Die Anzahl der Nachfragen sind bereits enorm", so Martin Hummelt vom Veranstalter freshpepper im Vorfeld des Laufes. „Wir erwarten auch in diesem Jahr, dass die Firmenstaffel frühzeitig ausgebucht sein wird." Der Startschuss für die Anmeldungen fällt übrigens am 4. April. Ihr Interesse hinterlegten Firmen und Institutionen bereits am 31. März. Da hatten die Veranstalter interessierten Unternehmen, die Team-Kapitäne der letzten Jahre, Partner, Sponsoren sowie Presse- und Medienvertreter zu einer Auftaktveranstaltung eingeladen, um den Countdown zum Lauf zu starten.

Mit Straßenbahn und Rad

„Wir möchten Teilnehmer in diesem Jahr motivieren, die öffentlichen Verkehrsmittel für die Anreise zu nutzen", so Cornelia Muhl-Hünicke, Abteilungsleiterin Marketing bei den Magdeburger Verkehrsbetrieben (MVB). Zudem wird das Angebot der sogenannten RadMitte-Fahrradgarderobe ausgebaut. Insgesamt 1000 bewachte Fahrradstellplätze stehen am Haupteingang des Elbauenparks kostenfrei zur Verfügung, lassen Hummelt und sein Team wissen. Damit könnten die Schwierigkeiten bei der Anreise aus dem Vorjahr umgangen werden: Staus auf den Zuwegen sorgten dafür, dass die Firmenstaffel mit etwas Verzögerung gestartet wurde. Am Laufspaß und der Begeisterung der Teilnehmer änderte dies freilich nichts.

Anmeldungen

Die Teilnehmerplätze sind auf 5000 limitiert. Entsprechend groß dürfte das Interesse an einer Anmeldung sein. Die startet am 4. April und ist ausschließlich über die Internetseite www.firmenstaffel-magdeburg.de möglich. Die Startgebühr pro Team (fünf Läufer) ist mit 75 Euro gleichgeblieben.

Die Kategorien

Zur Auswahl stehen die Staffel-Kategorien „Damen", „Herren" (mindestens zwei Damen oder Herren pro Team) und „Mixed" (mindestens. zwei Damen bzw. Herren). Die Kategorie „Sprint" ist für Teams gedacht, „die nicht ausschließlich aus fest angestellten Mitarbeitern eines Unternehmens bestehen", heißt es. Es gilt: Jeder Läufer legt die 3-Kilometer-Distanz zurück. Wie in den Vorjahren rechnen die Veranstalter damit, dass die Startplätze innerhalb kürzester Zeit vergriffen sind.

Für einen guten Zweck

An der Firmenstaffel können sich auch Firmen mit Benefizteams beteiligen. „Das Laufen miteinander und die Motivation dahinter bekommen damit eine ganz besondere Bedeutung", so die Erfahrung der Veranstalter aus den Vorjahren. Die Kosten für den Team-Startplatz in Höhe von 500 Euro kommen einer gemeinnützigen Institution oder einem Verein zu Gute. Die Startgebühren übernimmt der Veranstalter.

Nach dem Lauf ist vor der Party

Neu im Laufdorf im Elbauenpark auf der Wiesenfläche nahe der Seebühne wird der Franziskaner Biergarten sein. Dieser lädt um gemütlichen Verweilen unter freiem Himmel ein. „Neu ist auch die Partner-Lounge zentral im Start-Ziel Bereich mit vielen Angeboten der Partner für alle Teilnehmer und Zuschauer", heißt es. Hier befindet sich ab diesem Jahr die Startnummernausgabe sowie die zentrale Bühne für die Siegerehrung nach dem Lauf. Gleiches gilt für die sogenannte After-Run-Party mit Live-Musik. Auch die Gesundheitschecks der Krankenkasse „IKK gesund plus" und die professionelle Kinderbetreuung für Teilnehmer, die im Vorjahr Premiere feierten, werden erneut angeboten.

Zwei Generalproben

Übung macht bekanntermaßen den Meister. Das wissen auch die Macher der Firmenstaffel und bieten zwei Trainingseinheiten an. Am 12. Mai und am 2. Juni kann jeweils ab 18 Uhr im Elbauenpark gelaufen werden. Und: An diesen Tagen ist der Zutritt zur Parkanlage für die Teilnehmer der Firmenstaffel frei.

Nutzen Sie unsere Wechselprämie!
Weil eine gute Anlage eine gute Beratung braucht.

Commerzbank Magdeburg
Breiter Weg 200
39104 Magdeburg
Tel. 0391 59 23 0

Öffnungszeiten
Mo 9.00 - 16.00 Uhr
Di u. Do 9.00 - 18.00 Uhr
Mi u. Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.commerzbank.de

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite

Wir freuen uns auf den Firmenstaffellauf

Audi Zentrum Magdeburg
FESER
INTERSPORT GROSSE
Bodeta Das leckert!
SCHUGK IT-SOLUTIONS
GSP Steuerberatungsgesellschaft Magdeburg GmbH
HARZER GMBH Steuerberatungsgesellschaft
Verein Kneipp aktiv & gesund
icubic
QUINSOL
KID. Magdeburg
TAURO-CENTER ROTHENSEE KÜCHEN, MÖBEL, SPORTBEKLEIDUNG
MREHA GmbH Zentrum für ambulante Rehabilitation, Physiotherapie und Ergotherapie
mtu
ZOOLOGISCHER GARTEN MAGDEBURG
salus. DAMIT ES GUT GEHT
ÖSA Versicherungen Finanzgruppe
agrarfrost GERMANY
mekka events logistic
elements BAD / HEIZUNG / ENERGIE

Alles eine Frage der Ausrüstung

Was der Läufer drüber und drunter trägt

Von Marco Papritz

Magdeburg • Laufen in der Landeshauptstadt ist kein Trend mehr – es ist eine Bewegung. Die stetig wachsenen Teilnehmerzahlen bei den Laufveranstaltungen zeugen davon, dass die Begeisterung am Laufsport noch länger anhalten wird. Die Gründe dafür sind klar umrissen: Es ist keine Vereinszugehörigkeit notwendig, um seinem Freizeitsport nachzugehen. Der Läufer entscheidet, wann die Sportschuhe geschnürt werden. Ob vor der Arbeit, nach Feierabend oder gar in der Mittagspause – kein Sport benötigt weniger Vorbereitung und kann so flexibel in den Alltag eingebaut werden. „Die Laufsachen an und los“, lautet ein geläufiges Motto. Ebenso gilt für viele, dass schlechte Wetterbedingungen als Ausrede nicht gelten, um vom Weg zur körperlichen Fitness nicht abzukommen. Die passende Laufausrüstung ist schnell zur Hand ...

Als **Buff** wird ein multifunktionales, elastisches Tuch in Schlauchform bezeichnet, das als Halswärmer, Gesichts- oder Kopfbedeckung getragen werden kann.

Die Gegebenheit, dass Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, kann mit einer **Laufmütze** unterbunden werden. Diese besteht aus einem Materialmix und über elastische Eigenschaften.

Laufhandschuhe (sogenannte Running gloves) bieten Schutz vor Wind und Kälte und nehmen zudem Feuchtigkeit im Inneren auf. Kleine Schlüsseltaschen sind in der Regel integriert.

Je nach ihrer Funktion schützen **Laufjacken** vor Wind, Regen und Kälte bzw. Wärme. Sie bestehen aus einem atmungsaktiven Material, dass entweder Körperwärme speichert oder für Kühlung während des Laufens sorgt. Kodelzug zum verstellen des Saumes, Reflektoren und Kapuze werden empfohlen. bein einigen Modellen können Ärmel abgenommen und die Jacke als Weste getragen werden.

Die **Lauftight** (englisch: eng) verhindert das Berühren der Innenseiten der Oberschenkel und schützt somit vor wunden Stellen. Das Material ist äußerst flexibel und leitet Schweiß ab. Im Idelafall ist die Laufhose mit Reflektoren ausgestattet, was für eine bessere Sichtbarkeit des Trägers im Dunkeln sorgt.

Das **Singlet** ist ein ärmelloses Laufshirt, das aufgrund seines atmungsaktiven Materials (goldene Regel bei Laufsachen: keine reine Baumwolle) für ein kühles Tragegefühl sorgt und Feuchtigkeit vom Körper ableitet.

Laufhosen bestehen aus einem atmungsaktiven Material und über einen Innenslip oder eine Tight („Radlerhose“). Sie verfügen über kleine Taschen etwa für Kleingeld oder einen Schlüssel und im Idealfall über reflektierende Elemente.

Die passenden **Laufschuhe** zu finden, ist die schwierigste Übung, ist doch das persönlichste Wohlbefinden bei jedem individuell. Bei der Auswahl sollten Kriterien wie Gewicht des Läufers, Abrollverhalten des Fußes sowie Untergrund, auf dem sich bewegt wird, bedacht werden. Nicht selten „outen“ sich Einsteiger in der Laufszene durch farbenfrohe Modelle ...

Kompressionsstrümpfe fördern die Durchblutung während des Laufes und im Anschluss die Regeneration. Der Einfluss auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit im Laufsport wird kontrovers diskutiert. Mittlerweile gehzen sie auch als modisches Accessoire durch.

Beim **Wristband** (englisch: Handgelenksband, Schweißband) ist der Name buchstäblich Programm. Einige Modelle sind mit einer kleinen Tasche etwa für Kleingeld oder einen Schlüssel ausgestattet.

Die Auswahl an **Stirnlampen** hat in den vergangenen Jahren zugenommen. Dabei sind die Modelle so verschieden wie Laufschuhe: Sie unterscheiden sich in ihrer Helligkeit, ihrem Tragekomfort sowie ihrem Gewicht. Letzteres wird auch vom Batteriesystem bestimmt, das integriert wurde.

Sicher starten – unbeschwert trainieren

Frauen, die auf Nummer sicher gehen wollen, können bei Mrs.Sporty Magdeburg ganz ohne Risiko mit dem Training starten. Das ermöglicht ihnen die Zufriedenheitsgarantie des Fitness-Clubs für Frauen. „Mit unserer Zufriedenheitsgarantie möchten wir Frauen die Möglichkeit geben, unser Angebot zu testen, auch jenen, die Fitnessclubs gegenüber ansonsten vielleicht eher zurückhaltend sind“, erklärt Doreen Kraska, Clubmanagerin von Mrs.Sporty Magdeburg. „Denn wenn es uns nicht gelingt, sie von Mrs.Sporty zu überzeugen, können sie innerhalb der ersten 2 Wochen nach Mitgliedschaftsabschluss kündigen.“

www.mrssporty.de

Heiko Björn (von links) und Sabine Stephan sowie Petra Schultz und Jens Stein übergaben die Spende der Magdeburger Laufkultur an Ingo Sparenberg (Mitte). Foto: Marco Papritz

Der laufende Mutmacher

Ingo Sparenberg ist an Mukoviszidose erkrankt und läuft für Aufklärung

Ein Leben mit der Stoffwechselkrankheit Mukoviszidose – für Ingo Sparenberg ist dies Alltag. Der 38-Jährige trotzte seiner unheilbaren Krankheit mit dem Laufsport und absolvierte beim Kanal-Ultra-Lauf einen Spendenlauf über 60 Kilometer. Unterstützung gab es aus Magdeburg.

Der Kanal-Ultra

Zum 7. Mal lädt die Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 all jene Läufer nach Wolmirstedt ein, denen die Marathondistanz zu kurz erscheint. Am 27. August stehen Strecken über 30 und 60 Kilometer zur Auswahl. Gelaufen wird eine entlang des Mittellandkanals. 102 Läufer wurden im Vorjahr gezählt.

www.magdeburger-laufkultur.de/kanal-ultra

Von Marco Papritz

Magdeburg • Die Macher des Elbe-Brücken-Laufes organisierten im Vorjahr eine Spendenaktion, boten Zubehör wie Trinkflaschen an. Dabei kam ein Erlös in Höhe von 500 Euro zusammen, die dem Läufer übergeben werden konnte. „Die Unterstützung, die ich in Magdeburg erlebe, kann ich mit Worten nicht beschreiben. Sie ist unglaublich", so Ingo Sparenberg. Für den Läufer, der beim 13. Elbe-Brücken-Lauf 2015 an den Start ging, hatte die Teilnahme ein Nachspiel. Die Veranstalter der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 warben für das Sport-Spendenprojekt „In-Go-Go-Go", das Sparenberg zugunsten von an Mukoviszidose (englisch: Cystic Fibrosis, kurz CF) erkrankten Menschen ins Leben gerufen hat.

Ingo Sparenberg hat selbst die chronisch vererbbare Stoffwechselkrankheit, bei der aufgrund eines Gendefektes in Organen des Körpers wie Lunge und Bauchspeicheldrüse ein zäher Schleim produziert und nicht absorbiert wird. Kurz: Die Drüsengänge verstopfen, wodurch weder Sekret abgehustet noch Verdauungsenzyme abgegeben werden.

Doch unterordnen möchte sich er der unheilbaren Krankheit nicht. Angesichts einer durchschnittlichen Lebenserwartung von Erkrankten von derzeit 35 bis 40 Jahren ist dies mehr als beachtlich. „Nach einem körperlichen Einbruch vor einigen Jahren, bei dem meine Lungenfunktion nur noch 40 Prozent betrug, habe ich mich aufgerappelt und beschlossen, mit dem Laufsport zu beginnen. Es tat mir sehr gut", so der gebürtige Magdeburger, der heute in der Nähe von Ingolstadt (Bayern) lebt. Schnell reift der Entschluss, sich an einen Halbmarathon zu wagen. Nachdem er dies schafft, probiert er sich an einem Marathon.

Das Ziel für 2015 lautete, einen Ultra-Marathon beim 3. Kanal-Ultra in Wolmirstedt (Bördekreis), der von der MLK 08 organisiert wird, zu absolvieren. 60 Kilometer (etwa 88 000 Schritte) am Stück ist Sparenberg im August gelaufen und hat damit Spendengelder gesammelt, die Betroffenen zugutekommen sollen: „Die über 8000 Erkrankten in Deutschland müssen Dinge wie Vitamine, Desinfektionsmittel und Sauerstoffkonzentrationen selbst finanzieren. Seminare sollen helfen, über die Bedeutung von Sport aufzuklären", so sein Vorhaben.

Aufklärungsarbeit betreibt Ingo Sparenberg bereits mit seiner eigenen Internetseite. „Mit dem Laufen möchte ich etwas bewirken und anderen Mut machen", sagte er. Seit Jahren engagiert sich Ingo Sparenberg ehrenamtlich in der CV-Arbeit, ist Mitglied des Bundesvorstandes der Erwachsenengruppe des Mukoviszidose e. V..

Mehr über Ingo Sparenberg und sein Mukoviszidose-Projekt kann im Internet erfahren werden: www.in-go-go-go.de

Radler starten in die neue Saison

„Fahrrad Magdeburg" mit Komplettservice rund ums Rad

Magdeburg • Mit dem Frühlingsbeginn hat die Radlersaison begonnen. Egal ob als Freizeitvergnügen, sportliches Training oder Verkehrsmittel für den Weg zur Schule oder zur Arbeit, spätestens jetzt holt man seinen Drahtesel aus dem Keller. Im vor knapp einem Jahr eröffneten „Fahrrad Magdeburg" im City Carré herrscht zunehmend Andrang. Dort stehen nämlich nicht nur an die 700 funkelnagelneue Zweiräder, vom Stadtrad über den kleinen Flitzer für Kinder bis zum modernen E-Bike, zum Verkauf. Inhaber Toralf Büchner kümmert sich mit seiner Mannschaft auch um kleine und große Reparaturen oder die Inspektion vor der ersten Ausfahrt.

Mit seinem Geschäft auf rund 1.500 Quadratmetern hat eine lange Zeit ungenutzte Fläche im Einkaufszentrum endlich eine sinnvolle Aufgabe gefunden. „Für unsere Kunden ist der Standort nahezu ideal", berichtet Büchner. Er sei gut mit Bus oder Bahn zu erreichen, ausreichend Parkplätze finden sich im Umfeld. Im Regelfall ist das Rad innerhalb von 24 Stunden wieder einsatzbereit. Wer möchte, bekommt in dieser Zeit ein Leihrad. Speziell Magdeburger können außerdem einen Service nutzen, bei dem der Drahtesel direkt an der Haustür abgeholt und später wieder zurückgebracht wird.

Touristen nutzen den Fahrradverleih, ganz gleich ob sie sich einen Tag in der Ottostadt umschauen wollen oder eine längere Tour entlang des Elberadwegs planen. „Für diese Kunden bieten wir zudem eine Gepäckaufbewahrung an, damit Sehenswürdigkeiten wie der Dom oder das Wasserstraßenkreuz problemlos besucht werden können", sagt Toralf Büchner.

Rund 700 Fahrräder hält Toralf Büchner in seinem Geschäft bereit.

Der Stundenlauf halbiert sich

Beim 27. Ottersleber Stundenlauf wird der Halbstundenlauf wiederbelebt / Teilnehmerrekord am 2. September erwartet

Der Ottersleber Stundenlauf geht in diesem Jahr mit einem neuen Laufangebot an den Start. Am 2. September feiert ein Halbstundenlauf ein Comeback, der bei der 27. Ausgabe des Traditionslaufes für einen Teilnehmerrekord sorgen dürfte.

Der Stundenlauf wird auf einer Tartanbahn auf dem Sportgelände des VfB Ottersleben am Schwarzen Weg absolviert.
Fotos: Marco Papritz

Auch 2015 sind die Teilnehmer mit T-Shirts bedacht worden.

Der Lauf ist der einzige innerhalb der Stadtrangliste, bei dem die Zeit und nicht die Strecke vorgegeben ist.

Rundenzähler tragen die Ergebnisse ein.

Von Marco Papritz

Ottersleben • Beim Ottersleber Stundenlauf ist alles anders: Hier bewegen sich die Teilnehmer auf einer Tartanbahn und versuchen, in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst weite Strecke zurückzulegen. Die Runden auf dem Areal des VfB Ottersleben am Schwarzen Weg werden von persönlichen Betreuern gezählt. Die Rundenzähler sind von den Läufern mitzubringen. Damit es zwischendrin keinen Hänger gibt, spielt ein DJ Wunschmusik, die von den Teilnehmern vorab mit der Anmeldung bestimmt werden kann.

Hier kommt das neue Laufangebot des Halbstundenlaufes ins Spiel: Da in der Regel bereits Wochen vor dem Lauf die auf 100 Teilnehmer limitierten Startplätze (30 bei den Paaren) des Stundenlaufes vergeben sind und die Nachfrage größer als das Angebot ist, weiten die Organisatoren den Lauftag aus. „Da die Aufteilung auf zwei Stundenläufe wegen der schon früh einbrechenden Dunkelheit und des engen Zeitrahmens vorher nicht zu realisieren war, haben wir uns entschlossen, den in den 1990er Jahren bereits existierenden Halbstundenlauf wiederzubeleben und in den Ablaufplan einzufügen“, so Andreas Ohk. Dies führt auch dazu, dass der Teilnehmerrekord beim Ottersleber Lauf fallen dürfte.

Der Halbstundenlauf ist auch mit Blick auf die Stadtrangliste interessant. Wer in den Vorjahren den sogenannten Achterpack (also alle acht Läufe) absolvieren wollte und keinen Platz beim Ottersleber Lauf ergattern konnte, hat nun eine größere Chance, sein Laufziel mit der Komplettierung der Rangliste zu erreichen. Ohk: „Um den Anreiz für diesen Lauf zu erhöhen, stellt er die Hauptwertungsstrecke für alle Frauen, die männlichen Teilnehmer über 65 Jahre sowie die U 14/ U16 im Nachwuchsbereich dar.“ Und: Auch Paare können sich an dem Halbstundenlauf beteiligen. „Zudem hoffen wir, auch Läuferinnen und Läufer gewinnen zu können, die sich eine volle Stunde noch nicht zutrauen. Außerdem finden alle Altersklassensieger garantiert Eingang in die neue Bestenliste“, so der Mitorganisator.

Runde um Runde mit dem passenden Wunschtitel

Veranstalter:
VfB Ottersleben

Gesamtleitung:
Andreas Ohk für den Halbstunden- und Stundenlauf
Thomas Riechert von Grundschule Ottersleben für den Viertelstundenlauf

Start/Ziel:
Sportplatz des VfB Ottersleben, Schwarzer Weg 32, 39116 MD

Termin:
Freitag, 2. September

Anmeldung:
Online www.ottersleber-stundenlauf.de
Mail info@ottersleber-stundenlauf.de

Meldungen:
Meldebeginn 1. Juni
Meldeschluss 29. August (sofern der Läufe nicht vorab bereits ausgebucht sind)
Nachmeldegebühr 1 Euro (außer Viertelstundenlauf)
Limits je 100 Einzelläufer und 30 Paare bei Halbstunden- und Stundenlauf
Hinweise: Eine Meldeberücksichtigung bei Stunden- und Halbstundenlauf gibt es erst mit dem Zahlungseingang. Es erfolgt keine Rückerstattung bei Nichtantritt. Wird das Limit nicht erreicht, werden Nachmeldungen am Lauftag, 2. September, bis 16.30 Uhr entgegengenommen. Meldungen für den Viertelstundenlauf erfolgen erst am Veranstaltungstag direkt vor Ort bis 15.45 Uhr. Bei diesem Lauf gibt es keine Teilnehmerbegrenzung.

Wettbewerbe/Zeitplan:
15.30 Uhr – Knirpsenlauf, anschließend Rundenlauf der „Laufmäuse“
15.45 Uhr – Viertelstundenläufe (1. weiblich / 2. männlich / HW-Lauf U12 und jünger)
17.15 Uhr – Halbstundenlauf (HW weiblich alle Altersklassen ab U14, männlich U14 bis U18 und ab M65, NW U20 bis M60, Paare ab M/W U14, Teilnahme für SRL ohne Punkte)
18.15 Uhr – Stundenlauf (HW U20 bis M60; NW weiblich alle Altersklassen ab U14; männlich U14 bis U18 und ab M65; Paare ab M/W U14, Teilnahme ohne Punkte für SRL)

Startgebühren:
Jugendliche – 2 Euro
Erwachsene – 4 Euro
Paare – 6 Euro,
Viertelstundenlauf (U16 und jünger) – 1 Euro (zusätzliche Spendenaktion)

Auszeichnungen:
Pokale für Gesamtsieger Frauen, Männer und Paarlauf; Sachpreise für Altersklassensieger; Urkunden für alle Teilnehmer mit Laufleistung und Platzierung; Tombola für Halbstunden- und Stundenlaufteilnehmer sowie Rundenzähler.

Außerdem:
Ein DJ sorgt für die musikalische Umrahmung zur Leistungssteigerung. Musikwünsche sind willkommen und werden mit der Anmeldung abgefragt. Meldestand und Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass möglichst eigene Rundenzähler mitzubringen und anzumelden sind.
www.ottersleber-stundenlauf.de

Ein Sportwochenende mit Abzeichen

Der Kannenstieglauf ist der Start eines Familiensportfestes

Der sechste Lauf der Stadtrangliste führt am 16. September in den Norden Magdeburgs. Der Kannenstieglauf des Magdeburger Leichtathletikvereins (MLV) „Einheit" von 1990 ist der Auftakt eines Sportwochenendes, das sich an Familien richtet.

Von Marco Papritz

Kannenstieg • Zum 15. Mal empfängt der Verein um Vorsitzenden Detlef Näther Laufbegeisterte im Kannenstieg. Das Sportgelände am neuen Sülzeweg in direkter Nachbarschaft der Lebenshilfe Magdeburg ist Start- und Zielbereich zugleich. „An der Streckenführung werden wir nicht rütteln, denn sie hat sich über die Jahre bewährt", so Näther. Von der Sportstätte im Stadtteil schlängelt sich das Teilnehmerfeld (350 Läufer waren es im Vorjahr) am Rande des Kannenstieges durch den Neuen Sülzeweg, den Garagen- und Gartenkomplex am Großen Kannenstieg und bewegt sich am Rande des Hundeplatzes und an der Sülze wieder Richtung des Sportgeländes. 1,5 Kilometer misst die Runde, die je nach gewählter Distanz ein- , zwei- oder viermal von den Teilnehmern zu bewältigen ist. Kinder können sich an einer 400-Meter-Strecke probieren. Der Zieleinlauf erfolgt jeweils auf einer modernen Tartanbahn und vermittelt Profiatmosphäre.

Tom Bahr schaffte es bei seinem Versuch beim Weitsprung auf 1,38 Meter. Foto: Marco Papritz

Über 300 Läufer beteiligten sich im Vorjahr am Lauf durch den Kannenstieg. Foto: Stefan Harter

Die kommt auch am Sonntag, 18. September, auf. Der MLV ist Stützpunktverein des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und lädt Familien ein, sich an vier Sportkategorien zu probieren. Diese müssen für eine erfolgreiche Teilnahme absolviert werden, so Detlef Näther. Seit etwa drei bis vier Jahren steht das Abzeichen bei Freizeitsportlern hoch im Kurs. Unter anderem, weil Krankenkassen dafür einen Bonus ausloben „und das Sportabzeichen auch für die Berufsausbildung genutzt werden kann", sagt er. Über 200 Teilnehmer fanden sich im Vorjahr ein – vom Kind im Alter von sechs Jahren bis zum Erwachsenen im hohen Alter. Ganz nach den Vorstellungen des MLV, ein generationenübergreifendes Sportfest auf die Beine zu stellen.

Für Kinder und Erwachsene gelten je nach Alter unterschiedliche Bedingungen. „Wichtig ist, die Vorgaben für eine Disziplin je Kategorie zu erfüllen", so MLV-Trainerin und Mitorganisatorin Nicole Rabe. Konkret: Bei der Kategorie „Ausdauer" ist eine vorgegebene Strecke in einer bestimmten Zeit oder eine Zeit, die durchgehalten werden muss, zu laufen. Bei „Kraft" kann unter anderem zwischen dem Streckspung, dem Standweitsprung und dem klassischen Kugelstoßen gewählt werden. Und bei „Koordination" der Weitsprung, das Seilspringen oder der Hochsprung. „Schnelligkeit" sieht Kurzstrecken von 30 Metern für Kinder, bis 100 Meter für Erwachsene vor – das Alter gibt die Länge vor. Klingt einfach, doch sollte aufgrund der verschiedenen Anforderungen der Kategorien nicht unterschätzt werden. Der erfolgreiche Einsatz wird mit einer Urkunde und eben dem Abzeichen belohnt.

Für Teilnehmer des Kannentieglaufes ist es möglich, seinen Start beim Stadtteillauf für das Deutsche Sportabzeichen gutschreiben zu lassen.

www.mlv-einheit.de

Zentimeter machen den Unterschied

Volksstimme-Redakteur beim Versuch, das Sportabzeichen abzulegen

Von Marco Papritz

Kannenstieg • Laufen, Werfen, Springen – für einen ehemaligen Leichtathleten, der sich mit dem TZ (Trainingszentrum) Haldensleben einst im Bezirk Magdeburg in den Bestenlisten wiederfand, sollte das kein Problem sein. Unbekümmert, so würde ich meinen Gemütszustand beschreiben. Schließlich war ich einst ein guter Weitspringer und Läufer. Der letzte Sprung in die Gruben in und um Magdeburg liegt zwar schon über 20 Jahre zurück. Allerdings: Fahrradfahren verlernt man doch auch nicht … Nur die Kette ölen und fertig. Denkste! Gleich vor der ersten Disziplin, dem Weitsprung, die Ernüchterung: Beim Probesprung so blöd abgesprungen, dass meine Hallux vulgas (zu deutsch: Krähenzehe) sich meldet und binnen Sekunden anschwillt.

Marco Papritz absolvierte drei von vier Kategorien erfolgreich. Foto: Nadine Papritz

Volksstimme TEST

Super, damit scheiden alle (!) Sprungdisziplinen wie Streck- und Hochsprung für den weiteren Verlauf aus.

Beim 100-Meter-Lauf liege ich zwischenzeitlich auf Usain-Bolt-Kurs, allerdings sind da noch 50 Meter zu laufen. Die Uhr stoppt schließlich bei 14,9 Sekunden – Bronzeniveau. Gut fürs männliche Ego: Zwei Frauen konnte ich bei meinem Lauf klar distanzieren. Auch beim 3000-Meter-Lauf gibt es kein Halten. Mit einer Gold-Zeit von 12,50 Minuten erreiche ich im Nieselregen das Ziel.

Bei der Kategorie „Kraft" lasse ich die Kugel lieber liegen und schleudere stattdessen den Medizinball mit 11,48 Meter auf Golddimension. Da ich Seilspringen mit Kreuzgriff partout nicht kann, wie mir weit über 20 erfolglose versuche verdeutlichen, bleibt mir für die Kategorie „Koordination" nur Schleuderball. Dabei sollen mir mit 28,70 Meter ganze 30 Zentimeter für die Bronze-Mindestweite fehlen, egal wie ich den Medizinball am Lederband auch werfe … Kurzum: Der Sportabzeichentraum ist geplatzt!

Gelaufen wird am 16. September

Veranstalter:
Magdeburger LV Einheit
Start und Ziel:
Sportanlage Neuer Sülzeweg
Termin: Freitag, 16. September
Anmeldung:
Online für den 1,5-, 3- und 6-Kilometer-Lauf unter www.epz-online.de
Schnupperlauf per Post an
Magdeburger LV Einheit
Neuer Sülzeweg 72
39128 Magdeburg
Mail an mlv@mlv-einheit.de
Meldeschluss: 13. September
Nachmeldungen am Wettkampftag sind möglich.
Wettbewerbe und Zeitplan:
16:30 Uhr – 400-Meter-Schnupperlauf für Kinder bis 7 Jahre (keine SRL-Wertung)
17.15 Uhr – 1,5 Kilometer-Lauf für U 10 und U 12 (Wertungsstrecke SRL)
18 Uhr – 3-Kilometer-Lauf für Jugend U 14, U 16, U 18, U 20 (Wertungsstrecke SRL) und 6-Kilometer-Lauf für Männer/Senioren und Frauen/Seniorinnen (Wertungsstrecke SRL)

BEWEGUNG BEGEISTERT
Mathias Wilhelm
Entspannungs- und Fitnessangebot für Unternehmen & Privatpersonen
• Tiefenmuskelentspannung in Salzgrotte, Hotel Ratswaage
• Betriebliche Gesundheitsförderung
• Enthusio-Fit Kurs
• krankenkassengeförderte Kurse
Telefon: 0177-4 88 07 03
www.bewegungbegeistert.de

Laufend durch die grüne Lunge

Der 8. Herrenkrugparklauf startet am 24. September / Streckenführung ist von Bauarbeiten abhängig

Der 8. Herrenkrugparklauf stellt die Organisatoren vom USC Magdeburg vor einer logistischen Herausforderung: Da in diesem Jahr im Bereich des Herrenkrugparks mit Bauarbeiten für den Hochwasserschutz zu rechnen ist, ist der finale Streckenverlauf noch vakant.

Im Vorjahr ist die 500-Teilnehmer-Marke nur knapp verfehlt worden. Fotos: USC Magdeburg

Glückliche Gesichter sind stets im Zielbereich des laufes zu sehen.

Nach der Premiere im Vorjahr soll es auch am 24. September ein Orientierungslaufangebot geben.

Von Marco Papritz

Herrenkrug • „Noch ist offen, welche Strecke wir in diesem Jahr anbieten können“, sagte Veronika Lange vom USC Magdeburg Abteilung Orientierungslauf bei einem Austausch der Lauforganisatoren der Stadtrangliste. Da in diesem Jahr die Baumaßnahmen für den Hochwasserschutz auch im Bereich des Herrenkrugparks vorangetrieben werden, konnte im Frühjahr noch keine verbindliche Aussage getroffen werden, wo sich das Lauffeld bewegen wird. Fest steht, dass die 8. Auflage der Laufveranstaltung durch die grüne Lunge der Stadt am 24. September startet. Eckpfeiler stehen ebenfalls fest.

Mit den Elbauen und dem Biederitzer Busch bietet sich den Teilnehmern eine schöne und abwechslungsreiche Strecke. „Angeboten werden wie gewohnt drei Strecken, die zeitversetzt gestartet werden“, so Veronika Lange. Die Jüngsten bis zur Altersklasse U14 gehen auf eine 3,2-Kilometer-Runde durch den Park, die auf dem Rückweg auf dem Elberadweg bis zum Herrenkrugsteg führt, ehe es kurz darauf in Richtung Ziel geht. „Dieser Lauf wird auch für Laufeinsteiger und Gelegenheitsjogger als Jedermannslauf angeboten“, merkt die Organisatorin an. Die Hauptstrecke über 10 Kilometer mit dem wohl größten Starterfeld verläuft zunächst auf der Herrenkrugstraße bis zum Elbauenpark, ehe sie auf den Elberadweg wechselt. Weiter geht es durch das offene Wald- und Wiesengelände der Elbauen zum Biederitzer Busch, um dann an der Rennbahn vorbei die letzten Meter durch den nördlichen Teil des Herrenkrugparks zu absolvieren. Veronika Lange: „Für die ausdauertrainierten Läufer, die sich auf die 20 Kilometer-Strecke wagen, ist diese Runde zweimal zu durchlaufen.“ Kurzfristige Änderungen behalten sich die Organisatoren vor.

2015 konnte der Herrenkrugparklauf mit fast 500 Finishern einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen. Das Team des USC kam damit an die Grenzen des Machbaren in Bezug auf die manuelle Zeitmessung am Computer. Veronika Lange: „Mit dem regionalen Anbieter EPZ-Online konnte ein bewährtes Team mit der Zeitnahme beauftragt werden, so dass erstmalig beim Herrenkrugparklauf ein Zeitmesssystem über Mehrwegtransponder zum Einsatz kommen wird.“ Und: „Abgerundet wird der Herrenkrugparklauf durch die ausgezeichneten Bedingungen, welche die Läufer im Gesundheits-, Sport- und Therapiezentrum Life vorfinden.“ Das Sportcenter stellt neben Parkplätzen die gesamte Basis für das Umziehen und Duschen sowie sanitäre Anlagen und Verpflegung zur Verfügung und bietet „damit den Läufern optimale Bedingungen mit kurzen Wegen für einen sportlichen Vormittag“, so Veronika Lange.

Einladung zum Orientierungslauf

Um den Orientierungslauf (OL) unter den Magdeburger Läufern bekannter zu machen, ist im Vorjahr ein Schnupper-OL im Bereich des „Life“ angeboten worden. „Mehr als 40 Teilnehmer beteiligten sich und hatten sichtlich Spaß beim Auffinden der Posten“, so Lange. Die Aktion wird parallel zum Lauf im September im südlichen Herrenkrugpark wiederholt, so dass jeder Läufer nach dem Zieleinlauf beim Auslaufen „diese interessante Variante des Laufsports kennenlernen kann.“

Drei Distanzen stehen zur Auswahl

Veranstalter: USC „Otto von Guericke“ Magdeburg Abteilung

Start/Ziel:
Start – Herrenkrugpark in Höhe des Sportcenters „Life im Herrenkrug“
Ziel – Herrenkrugpark im Bereich der Genossenschaft „Vitopia“

Termin: Sonnabend, 24. September

Anmeldung:
Online
www.herrenkrugparklauf.de
Post
Veronika Lange
Am Pumpenhaus 18
39104 Magdeburg

Meldeschluss: 21. September (Posteingang)
Nachmeldungen sind nur am Vortag bei der Startnummernausgabe möglich. Am Wettkampftag werden keine Nach- und Ummeldungen entgegengenommen. Zudem werden keine Startgebühren erstattet.

Wettbewerbe/Zeitplan:
10 Uhr – 3,2 Kilometer (SRL-Wertungslauf für U14 und jünger) und 3,2 Jedermannslauf (ab U16, keine Ranglistenwertung)
10.15 Uhr – 20 Kilometer (SRL-Wertung ab U20, HW-Strecke)
10.25 Uhr – 10 Kilometer (SRL-Wertungslauf ab U16, HW-Strecke)
ab 10.00 Uhr – Schnupper-Orientierungslauf (OL) für Jedermann.
Der Lauf wird auch für den Elbe-Ohre-Cup (EOC) gewertet.

Zeitmessung: Erfolgt durch Mehrwegtransponder des EPZ-Teams (www.epz-online.de)
Hinweis für Walker: Walker sind auf der 10-Kilometer-Strecke willkommen, sofern sie sich beim Start im hinteren Bereich des Teilnehmerfeldes positionieren.

Startgebühren:
Kinder (U8 bis U12) – 3 Euro (Nachmeldegebühr 2 Euro)
Jugendliche (U14 bis U20) – 5 Euro (Nachmeldung 2 Euro)
Erwachsene – 8 Euro (Nachmeldung: 4 Euro)

Auszeichnungen:
Sachpreise für die drei Erstplatzierten (m/w) pro 10- und 20-Kilometer-Strecke.
Sachpreise für Platz 1 bis 3 der Altersklassen U8 bis U14 (m/w).
Individuelle Urkunden für jeden Teilnehmer sind online verfügbar.

Hinweise:
Es wird die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen. Im Herrenkrugpark wird es auch in diesem Jahr Bauarbeiten geben. Die dadurch eventuell auftretenden kurzfristigen Änderungen der Streckenführung werden über die Internetseite des Veranstalters kommuniziert:

www.herrenkrugparklauf.de

Der Marathon zieht in die City

Die 13. Ausgabe des größten Volkslaufes des Landes hält viele Neuerungen wie Staffelläufe bereit

Beim Magdeburg-Marathon wird es in diesem Jahr umfangreiche Änderungen geben. Am 23. Oktober führt die Strecke bei der 13. Ausgabe nicht mehr zum Wasserstraßenkreuz – sie wird noch weiter in die Innenstadt verlegt.

Am 23. Oktober ist es möglich, als Staffel über die Königsdisziplin beim Magdeburg Marathon zu starten. Zudem sollen noch mehr Sehenswürdigkeiten in den Verlauf eingebunden werden. Fotos: M. Papritz

Von Marco Papritz

Herrenkrug/Altstadt • Erstmals werden Marathonläufer bei der 13. Ausgabe des Volkslaufes nicht das Wasserstraßenkreuz in Hohenwarthe (Jerichower Land) von der Landeshauptstadt aus ansteuern. Dies sei den „vielen Baumaßnahmen in Magdeburg geschuldet", so Ralf Eger von der Volkslaufgemeinschaft (VLG) 1991 Magdeburg. Die Organisatoren ziehen den Lauf daher am 23. Oktober noch mehr in die Innenstadt und peilen damit auch die Steigerung der Attraktivität an. Man wolle die Stadt noch aktiver in Szene setzen. Eger: „Zum Streckenverlauf können wir auf die Sehenswürdigkeiten wie das Hundertwasserhaus, den Dom und das Kloster Unser lieben Frauen eingehen, denn wir wollen einen Großteil unserer Sehenswürdigkeiten einbinden."

Der Stadtpark und das Elbufer sollen zudem wieder eine größere Rolle spielen, nachdem diese im Vorjahr teilweise hintenanstanden. Dies bedeutet für die Teilnehmer, dass sie auf mehr Zuschauer am Streckenrand treffen: Die Abgeschiedenheit des Weges vom Herrenkrug zum Wasserstraßenkreuz bedingte es stets, dass sich dort die Läufer überwiegend ohne Zuschauerunterstützung bewegten. Start und Ziel sind wieder das Finanzministerium (Tessenowstraße)und der Elbauenpark. „Es wird zwei unterschiedliche Innenstadtrunden für die Marathonis geben, die für noch mehr Abwechslung und Publikumsaktivität sorgen. Der Domplatz wird der zentrale Mittelpunkt", so Eger.

Die überwiegend aus der Szene der Freizeitläufer stammenden Teilnehmer haben die Möglichkeit, zwischen Distanzen über 4,2 und 10 Kilometer sowie der Halbmarathon- und Marathonstrecke zu wählen. Für Kinder und Nordic Walker gibt es ebenfalls Angebote. Und in diesem Jahr erstmals für Staffeln. „Die Marathondistanz ist für viele Freizeitläufer eine echte Herausforderung, der sich nicht jeder neben Familie, Beruf und weiteren Vorhaben stellen kann. Aus diesem Grund wollen wir jedem die Möglichkeit geben, den Marathon im Team zu erobern", so der Cheforganisator. Auch in diesem Wettbewerb werden Preise vergeben.

Dass Staffelläufe in Magdeburg auf eine große Resonanz stoßen, zeigt sich stets bei der Firmenstaffel, die mittlerweile 1000 Teams mobilisiert. Beim Marathon bilden vier Läufer eine Staffel. Sie absolvieren jeweils 10 Kilometer – der Staffelstab wird zweimal auf dem Domplatz übergeben.

Die finale Streckenführung beim 13. Magdeburg-Marathon soll spätestens zu den Sommerferien feststehen.

In den Blickpunkt laufen

Marco Papritz
zu den Änderungen beim Marathon

Um es klarzustellen: Der Marathon wird (noch) kein reiner Citylauf. Die Organisatoren tauschen den einsamen Weg zum Wasserstraßenkreuz gegen eine zweite Runde, die wie die erst in Innenstadt und Herrenkrug führt. Wer einmal die Strecke und den Anstieg zur Trogbrücke auf sich nahm, stimmt hier sicherlich zu. Das große Plus liegt im Einbinden der Sehenswürdigkeiten und der Extraportion Motivation, die Läufer aus dem Jubel von Zuschauern ziehen. Vorausgesetzt, sie sind auch da: Die Magdeburger können nun zeigen, ob sie den Lauf annehmen. Da gibt es noch Nachholbedarf ...

Traditionalisten, die durch das Angebot von Staffeln eine Verwässerung fürchten, sei zugerufen, dass sich auch ein Magdeburg-Marathon Trends nicht verwehren sollte. Staffeln sorgen für zusätzliche Attraktivität und bieten die Chance, neue Teilnehmer etwa aus dem Bereich von Firmen und Vereinen zu mobilisieren. Wer einen Halbmarathon oder Marathon drauf hat, reiht sich sicherlich nicht in eine Staffel ein, bei der er „nur" 10 Kilometer abspult. Aber: Der Ansporn für Nicht-Läufer, diese Distanz überhaupt anzugehen, ist in einem Team weitaus größer. Und ganz ehrlich – die wahren Könige bleiben doch die Marathonis.

... und wenn's weh tut: Physiotherapie "Am Nicolaiplatz" Tel.: 0391 / 50 95 95 50

Am 23. Oktober schlägt es 13

Veranstalter:
Volkslaufgemeinschaft (VLG) 1991 Magdeburg

Start/Ziel:
Tessenowstraße am Elbauenpark mit Ziel an den Messehallen

Termin:
Sonntag, 23. Oktober

Anmeldung:
Online
www.magdeburg-marathon.eu
Post
VLG 1991 Magdeburg e.V. Seilerweg 1
39114 Magdeburg
Meldeschluss ist der 5. Oktober (Poststempel) und der 13. Oktober (online)
Nach- und Ummeldungen am 22. und 23. Oktober sind im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:
9.15 Uhr – Marathon (ab 18 Jahre) und Marathon-Staffel
09.30 Uhr – Elbe-Biber-Kinderlauf (400 Meter, Jahrgang 2010 und jünger)
9.45 Uhr – Halbmarathon (Jahrgang 2000 und älter)
9.55 Uhr – 10-Kilometer-Lauf (Jahrgang 2004 und älter)
10.05 Uhr – Mini-Marathon (keine Altersbegrenzung)
10.15 Uhr – Walking/ Nordic-Walking (Halbmarathon sowie 10, und 4,2 Kilometer, Jahrgänge gemäß der Laufvorgaben)

Startgebühren:
Startgebühren werden zeitlich gestaffelt erhoben, eine umfangreiche Übersicht ist der Internetseite des Veranstalters zu entnehmen. Dies gilt auch für die Auszeichnungen und die traditionelle Nudelparty für Teilnehmer.

Hinweise:
Ergebnisse sind ab dem 24. Oktober auf der Internetseite des Marathons einsehbar. Die Zeitmessung für alle Läufe und Walkingstrecken wird ausschließlich mit IPICO-Transponder vorgenommen. Dieser wird kostenfrei mit den Startunterlagen ausgegeben. Urkunden können am Veranstaltungstag vor Ort ausgedruckt werden. Urkundendruck auch über das Internet ab dem 23. Oktober möglich.

www.magdeburg-marathon.eu

Der Silvesterlauf wird jetzt rund

Die 41. Ausgabe des ältesten Laufes der Landeshauptstadt wartet mit Neuerungen auf

Der Silvesterlauf ist der älteste Volkslauf der Stadt. Das Rezept wird bei der 41. Ausgabe am 31. Dezember leicht geändert. Gleich geblieben ist ein Problem, das die Organisation des Laufes seit dem Hochwasser im Sommer 2013 erschwert.

Nur sechs Läufer fehlten im Vorjahr, um bei der 40. Ausgabe des Silvesterlaufes die 1000-Teilnehmer-Marke zu durchbrechen. In diesem Jahr erhalten die Läufer übrigens Medaillen. Archivfoto: Eroll Popova

Von Marco Papritz

Werder • 994 Läufer haben im Vorjahr die Ziellinie des letzten Laufes des Jahres in der Landeshauptstadt erreicht. Rekord für den Silvesterlauf, dessen Organisation nun in den Händen der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 liegt. Es gab also einiges zu feiern. Die 40. Ausgabe des Laufes war verbunden mit Präsenten. Läufer bekamen warme Wollmützen als Erinnerungsstück an den Jubiläumslauf. Und die scheidende Organisatorin Christa Buerschaper Ehrungen etwa durch den Stadtsportbund. Von Beginn an brachte sie sich in die Entwicklung des Silvesterlaufes ein und nutzte das Jubiläum, um den Staffelstab buchstäblich weiterzugeben.

Nun kündigt sich beim 41. Lauf eine Neuerung an, so Sabine Stephan von der MLK: „Wir möchten die Strecke leicht verändern, also die Läufer nicht mehr im Zickzack durch den Stadtpark schicken.“ Die Routenführung solle einer großen Fünf-Kilometer-Runde gleichen, so das Vorhaben. Und erstmals werden Medaillen anstatt Urkunden an die Teilnehmer vergeben. Gleich geblieben ist das Problem, das seit dem Hochwasser im Sommer 2013 die Organisation erschwert. Seitdem befindet sich das Sportobjekt Seilerwiesen in einem sanierungswürdigen Zustand. Sanitär- und Duschbereiche können nicht genutzt, die Gaststätte nicht in Gänze ausgelastet werden. Zwar hege man bei der MLK den Wunsch und die Hoffnung, dass der Stadt besser heute als morgen ein Fördermittelbescheid zum Neubau der bekannten Anlage (entsprechende Gelder sind beantragt, ein Konzept ist abgestimmt) zugeht, doch bewerten die Mitglieder das Vorhaben realistisch. „Super wäre es, wenn das Gebäude im Dezember steht. Doch daran glauben wir für 2016 nicht“, schätzt Sabine Stephan ein. Es könnte eher der Fall sein, dass die Bauarbeiten im Gange sein werden und sich das Sportareal als Baustelle erweist. „Wird dies so sein, hoffen wir, das Gelände nutzen zu können. Dann müssten wir auch mehr Zelte bereitstellen“, sagt sie.

Egal, welche Entwicklung das Neubauvorhaben an den Seilerwiesen in diesen Monaten auch nehmen wird – Ausreden für eine Nicht-Teilnahme am 41. Silvesterlauf der Landeshauptstadt werden nicht angenommen. „Weil man das Jahr als Läufer laufend beenden und mit den guten Vorsätzen im alten ruhig schon anfangen sollte“, so Sabine Stephan schmunzelnd.

Kurzinterview

Christa Buerschaper

In gute Hände gegeben

Vier Jahrzehnten hat Christa Buerschaper die Organisation des Silvesterlaufes abgegeben. Volksstimme-Redakteur Marco Papritz sprach mit ihr.

Volksstimme: Frau Buerschaper, wie schwer ist Ihnen der Schritt gefallen?

Christa Buerschaper: Mir fiel es deshalb leicht, weil ich weiß, dass der Lauf bei den Sportfreunden um Petra Schultz in sehr gute Hände gekommen ist. Ich glaube, dass 40 Jahre Arbeit in diesem Ehrenamt für mich ausreichend waren.

Wie schätzen Sie die Entwicklung der Laufszene in Magdeburg ein?

Die Teilnehmerzahlen haben sich generell bei allen Läufen sehr gut entwickelt. Meiner Meinung nach hat die Stadtranglistenwertung einen hervorragenden Anteil daran. Sowohl Joachim Engelhardt als auch Ralf Zander und seinem Team gilt besonderer Dank für die tolle Umsetzung mit dem sogenannten Achterpack und den anderen Auszeichnungen in den einzelnen Altersklassen.

Der Startschuss fällt am letzten Tag des Jahres

Veranstalter: Magdeburger LaufKultur (MLK) 08
Start/Ziel: Sportplatz Seilerwiesen in 39114 Magdeburg
Termin: Sonnabend, den 31. Dezember
Anmeldung:
Online: www.magdeburger-laufkultur.de/silvesterlauf
E-Mail: postkasten@magdeburger-laufkultur.de
Meldeschluss: 29. Dezember 2016
Nachmeldungen werden am 30. Dezember von 14 bis 18 Uhr im Ökumenisches Domgymnasium, Hegelstraße 5, im Rahmen der Startnummernausgabe entgegengenommen. Am Wettkampftag selbst sind keine Nachmeldungen möglich.
Wettbewerbe:
10 Uhr – 1,5 Kilometer Kinderlauf (HW-Strecke für m/w U14 und jünger)
10.15 Uhr - 5 Kilometer (HW-Strecke für m/w U12 und älter)
10 Kilometer (HW-Strecke für m/w U16 und älter)
Startgebühren: von 2 Euro (Kinderlauf) über 6 Euro (Jugendliche) bis 8 Euro (Erwachsene) jeweils bei Voranmeldungen bis zum 29. Dezember. Am 30. Dezember zahlen Jugendliche und Erwachsene jeweils 2 Euro mehr.
Auszeichnungen: Die drei Erstplazierten aller Wettbewerbe erhalten eine Urkunde und Sachpreise.
Ergebnisse:
Die Ergebnisse werden zeitnah im Internet durch den Zeitnahmepartner EPZ veröffentlicht. Jeder Finisher kann sich seine Urkunde über das Internet ausdrucken.
Hinweis: Durch die Folgen des Hochwassers auf dem Sportplatzgelände sind nur eingeschränkte Umkleide- und Duschmöglichkeiten vorhanden.

FREIER EINTRITT
AB 15 UHR

FIRMENSTAFFEL
MAGDEBURG

FIRMEN STAFFEL

MAGDEBURG
5 X 3 KM

LAUFEN
MOTIVIEREN
NETZWERKEN

23.JUNI
2016

ELBAUENPARK
MAGDEBURG

18 UHR
START

Infos & Anmeldung: **www.firmenstaffel-magdeburg.de**

KRAFT UND STARKE MUSKELN

FÜR ALLE LEBENSLAGEN

Wer Krafttraining machen möchte, denkt oft in erster Linie an einen gestählten Körper und eine starke, definierte Muskulatur. Dabei weiß man heute, dass starke Muskeln weit mehr als eine rein ästhetische Frage sind. Trainierte Muskeln haben zum Beispiel Einfluss auf den Stoffwechsel, einen gesunden Rücken und sogar auf die Potenz. Krafttraining ist das A und O, wenn man den Körper auf Vordermann bringen und etwas für die Gesundheit tun will.

MEHR KRAFT IM RÜCKEN

Wie stark der Rücken ist, hängt maßgeblich von der Kraft der Muskeln ab, die die Wirbelsäule stabilisieren. Durch hochintensives Krafttraining kann die Rückenmuskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv gestärkt werden. Dafür gibt es bei Kieser Training eine computergestützte Rückenmaschine – die Lumbar Extention (LE). Mit ihrer Hilfe wird nicht nur analysiert, wo die Kraftdefizite liegen, die tiefliegende Muskulatur wird durch das Fixieren der Hüfte isoliert und so gezielt aufgebaut. Rückenschmerzen können effektiv vorgebeugt oder reduziert werden.

WENIGER KÖRPERFETT – MEHR MUSKELMASSE

Auch auf die äußere Erscheinung hat die Körperzusammensetzung großen Einfluss. Dabei geht es weniger darum, was die Waage anzeigt als vielmehr um das Verhältnis von Fett zu fettfreier Masse, also Muskeln. Eine gezielte Stärkung des gesamten Körpers hilft, dieses Verhältnis zugunsten der Muskulatur zu verschieben. Wer regelmäßig, konsequent und korrekt trainiert, baut in der Regel Muskelmasse auf. Dadurch lassen sich Grund- und Leistungsumsatz steigern und es wird mehr Energie verbrannt als mit einer untrainierten Muskulatur. Wer zusätzlich weniger Energie aufnimmt, als er verbrennt, wird seinen Körperfettanteil auf Dauer reduzieren können.

DIE POTENZ STÄRKEN – MIT BECKENBODENTRAINING

Eine Region, die man eher nicht mit Krafttraining in Verbindung bringt, ist der Beckenboden. Dabei gehört er zu den wichtigsten Muskelgruppen im Körper und nimmt bedeutsame Aufgaben wahr: Bei Männern stärkt er die Potenz und unterstützt die Prostata. Kieser Training hat eine Trainingsmaschine entwickelt, die die Muskelkontraktion auf einem Bildschirm visualisiert, so dass der Trainierende ganz genau sieht, wann er den Beckenboden an- und entspannt. Das erleichtert nicht nur das Training, sondern sorgt auch für einen sichtbaren Trainingsfortschritt.

DAS RICHTIGE PROGRAMM MIT KIESER TRAINING

Kieser Training ist seit über 40 Jahren Spezialist für hochintensives Krafttraining (HIT). Das Training wird genau auf persönliche Ziele ausgerichtet und in der medizinischen Trainingsberatung legen wir zusätzlich besonderes Augenmerk auf gesundheitliche Aspekte. So erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan, mit dem Sie Ihre Ziele erreichen.

VORTRÄGE AM 24. APRIL BEI KIESER TRAINING MAGDEBURG

10.00 Uhr: „Kraft und Ausdauer – Freund oder Feind“

15.00 Uhr: „20 gute Gründe für Kieser Training“

Sandra Schmidt, Physiotherapeutin und Bachelor in Fitnessökonomie

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter Telefon (0391) 531 39 99.

Wir freuen uns auf Sie.

MIT KIESER TRAINING

EFFIZIENT DEN RÜCKEN STÄRKEN

Damit Sie jeden Moment voll genießen können, brauchen Sie eine kräftige Muskulatur. Sie verschafft Ihnen eine gesunde Basis für alle Freizeitaktivitäten.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Einführungstraining!

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