Magdeburg mag‘s sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der **Volksstimme** 18. April 2015

Volksstimme
Muss man hier haben

Die Stadtrangliste – ein Rekordjahr

2986 Läufer haben sich 2014 in den Wertungslisten der Magdeburger Stadtrangliste (SRL) eingetragen. Dies ist nicht der einzige Rekord, der im achten Jahr der Laufserie aufgestellt werden konnte. Eine Bilanz.

Heiko Björn (vorn von links, Elbe-Brücken-Lauf), Veronika Lange (Herrenkrugparklauf), Christa Buerschaper (Silvesterlauf), Sabine Stephan (Elbe-Brücken-Lauf) und Ralf Eger (Magdeburg Marathon) sowie Torsten Stucke (hintere Reihe von links, Magdeburg Marathon), Sven Projahn (EPZ-Online), Joachim Engelhardt (Hopfengarten-Pokallauf), Andreas Ohk (Ottersleber Stundenlauf), Ralf Zander (Sudenburg-Lauf) und Detlef Näther (Kannenstieglauf) bilden die Kommission der Rangliste. Foto: Papritz

Von Marco Papritz

Magdeburg • Selbst die Zahl derer, welche die Einladung zur traditionellen Auswertungsveranstaltung des abgelaufenen Stadtranglistenjahres am 17. April annahmen, setzt eine neue Bestmarke. 180 Anmeldungen erreichten die Organisatoren Joachim Engelhardt, Ralf Zander und Sabine Weckwerth zum Treff, zu dem bei selbstgebackenem Kuchen die Ehrungen sonst eher in überschaubarem Rahmen vorgenommen werden. Dies könne auch als Zeichen verstanden werden, ist sich Zander sicher: „Die Läufe der Stadtrangliste haben sich einen Namen gemacht. Dies ist ein Kompliment an alle Organisatoren.“

5005 Starts können von Magdeburgern beim Elbe-Brücken-Lauf, Hopfengartenpokallauf, Sudenburg-Lauf, Ottersleber Stundenlauf, Herrenkrugparklauf, Stadtteillauf im Kannenstieg, Magdeburg Marathon und Silvesterlauf verzeichnet werden. Ein Zuwachs von 242. Zum Vergleich: Wurden bei der Premiere im Jahr 2007 (damals noch sechs Läufe) 679 Teilnehmer registriert (56 schafften mindestens vier Läufe), ist 2010 die 2000er Marke geknackt worden.

295 der Läufer kommen 2014 dabei auf mindestens vier Teilnahmen, wieder ein Rekord. Die Champions League, wenn man so möchte, bilden 86 Freizeitläufer, die im vergangenen Jahr bei jedem der Volksläufe an den Start gegangen sind. Eine Steigerung um 26. „Mögen die Zahlen für einen Aussenstehenden vielleicht nicht so aussagekräftig sein, so besteht die große Schwierigkeit darin, jedes Jahr aufs Neue die Läufer zu motivieren, an den Start zu gehen. Auch diejenigen, die ihre Ziele wie den Achterpack schon erreicht haben“, so Zander.

Mit Lauf-Urgestein Joachim Engelhardt vom HSV Medizin, dem Macher des Hopfengarten-Pokallaufes, erweckte er die Rangliste im Jahr 2007 nach zuvor 18 Jahren Pause wieder zum Leben. Die SRL ist als Leistungsvergleich für Freizeitläufer gedacht. Seitdem werden für Starts, Distanzen und Ergebnisse bei den über das Kalenderjahr verteilten Läufe Punkte vergeben, die am Ende des Jahres zusammengezählt und bei der Auswertungsveranstaltung mit Auszeichnungen bedacht werden. Damit sei ein zusätzlicher Anreiz gegeben, an den Läufen teilzunehmen.

Bei der Stadtrangliste spielt es keine Rolle, ob der Teilnehmer in einem Verein organisiert ist oder nicht. Willkommen sind all jene, die in ihrer Freizeit die Laufschuhe schnüren, um einzeln oder in Gruppen dem Laufsport nachzugehen, sich als Einzelstarter oder Kindergruppen wie die Ottersleber Laufmäuse zu den Starts einfinden.

Mindestens vier SRL-Läufe gilt es in einer Saison zu absolvieren, um sich für die Stadtrangliste zu qualifizieren. Das höchste Ziel für Läufer ist dabei eine Teilnahme an allen acht Läufen, den Achterpack zu komplettieren. Ein Vergleich der eigenen Leistung mit denen der anderen Läufer und etwas Selbstbestätigung sind inklusive. Getragen werden die Läufe vom Gemeinschaftsgefühl, so Zander: „Auf und neben der Strecke kommen Läufer miteinander ins Gespräch. Auch Helfer sind mittendrin statt nur dabei.“ Das gleiche Miteinander leben die Laufveranstalter, die sich in der Kommission „Stadtrangliste“ organisieren. Damit werden ein Austausch über Entwicklungen in der Laufszene gefördert, Konkurrenzdenken ausgeschlossen und Terminüberschneidungen ausgeschlossen.

Die Wertung – so läuft es bei den Läufen

Von Marco Papritz

Magdeburg • Mit dem neuen Jahr werden die Laufuhren auf Null gestellt. Wie im Vorjahr werden auch in der neunten Saison der Stadtrangliste (SRL) sowohl bei Haupt- als auch bei Nebenwertungsstrecken 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. In der Stadtrangliste werden Männer (M20 bis M85), Frauen (W20 bis W85), Jugendliche (U20 bis U14) und Kinder (U12 bis U10) gewertet – siehe „DLV-Altersklassen ab 01. Januar 2014“ – wenn sie in Magdeburg wohnen beziehungsweise einem Verein angehören, der seinen Sitz in der Landeshauptstadt hat.

Vorfreude auf die anstehende Laufsaison besteht schon jetzt: Innerhalb der ausgeschriebenen Altersklassen werden alle gewerteten Stadtranglistenläufer 2015 wie in den Vorjahren mit Urkunden und Medaillen geehrt. Eine zusätzliche Pokal-Sonderehrung wird traditionell für die Läufer ausgeschrieben, die an allen acht Stadtranglistenläufen mindestens einen Kilometer gelaufen sind. Ort und Zeitpunkt der Ehrungsveranstaltung werden im Frühjahr 2016 bekannt gegeben. Die Volksstimme unterstützt die Stadtrangliste und berichtet von den Läufen.

Im Internet können auch die Ergebnisprotokolle der acht SRL-Läufe von 2014 und die aktuelle SRL-Punktewertung eingesehen werden.

www.stadtrangliste-magdeburg.de
www.epz-online.de

Die Achterpackläufer

Malte Ahrend, Uwe Baier, Adrian Barby, Tristan Barby, Tim Becker, Fabian Becker, Ivonne Becker, Frank Bender, Pepe Bender, Lenny Beyerling, Stefan Börner, Stella Helene Börner, Max Burau, Nabil Chamaon, Olaf Daiker, Andriy Danylenko, Silvia Dröge, Martin Finkler, Uwe Fischer, Karl Freier, Gerald Frick, Sven Friesecke, Heike Gahrns, Jonas Ganzert, Wolfgang Gnilke, Franz Martin Gnilke, Wilma Heindorf, Luca Fynn Hell, Simone Heller, Christian Hesse, Marco Holldorf, Ulf Holzapfel, Ella Jäger, Marvin Juhnke, André Kauert, Mirko Kaufmann, Sebastian Kestner, Tilo Kleinefeld, Denis Klinger, Jörg Klose, Jan-Phillipp Klose, Julian Kohl, Klaus-Dieter Kopf, Laureen Michelle Külz, Manfred Lahn, Leon Lange, Detlef Lasse, Luis Lichte, Gudrun Lichte, Simon Ludwig, Moritz Ludwig, Justus Ludwig, Felix Männel, Kevin Matzke, Anja Matzke, Lea Matzke, John Meinhardt, Viliam Mendel, Anne-Kathrin Miegel, Tabea Nettlau, Alina Nettlau, Steffen Neumann, Nadine Oheim, Ennie Pache, Norbert Piechutta-Semsch, Thomas Rühle, Iris Sasse, Richard Jacob Scharf, Haiko Schepel, Paul Schmidinger, Thomas Schneider, Uwe Schneider-Krenczak, Bernhard Schneyer, Timothy Schönfeld, Frank Schräpel, Hannes Sedlak, Hans-Joachim Sendke, Marco Trahorsch, Frank Tschapka, Jan Tschpka, Moritz Valdeig, Lucy Viebeck, Lea Weckwerth, Lilli Wiens, Silke Zacher, Mario Zander

Zahl des Jahres

266

Läufer haben sich am Osterlauf in diesem Jahr beteiligt. Das Besondere liegt dabei im Rahmen des Laufes, der ohne Zeitmessung über 3,3 sowie 6,6 und 9,9 Kilometer erfolgt. Klicktipp: www.magdeburger-laufkultur.de/osterlauf

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme

18. April 2015

Media Marketing
Magdeburg GmbH
Bahnhofstr. 17
39104 Magdeburg

Verantwortlich:
Carola Korzenek
Tel.: 03 91/59 99 - 358

Redaktion: Marco Papritz

Volksstimme-Redakteur Marco Papritz begleitet als Läufer die Laufszene in Magdeburg.

Angemerkt
Ein Stück vom Kuchen

Die Stadtrangliste ist der beste Beweis, dass der Lauftrend nicht abebbt. Jährlich steigende Teilnehmerzahlen belegen, dass die Veranstalter gute Arbeit leisten und Läufer nicht zwangsläufig einem Verein angehören müssen, um ihrer Leidenschaft nachzugehen. Die Laufbegeisterung fernab der klassischen Stadion-Leichtathletik ist dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) nicht verborgen geblieben, an dem diese Bewegung vorbeiläuft. Ob man in einer Bestenliste auftaucht ist weniger wichtig als ein tolles Lauffoto von sich. Das Erlebnis steht im Vordergrund. Der DLV steht im Hintergrund. Und bittet die Veranstalter ab 1. Januar zur Kasse. Ein Euro soll für jeden Finisher als Gebühr übermittelt werden. Grundlage ist ein Beschluss des Oberlandesgerichts Düsseldorf aus dem Jahr 2013. Der Euro wird zwangläufig auf Startgebühren umgeschlagen. Verkraftbar. Wer nicht unerhebliche Summen in seine Ausrüstung investiert, kann auch das verkraften. Die Laufveranstalter dürften dies anders sehen und sich fragen, wie das Geld eingesetzt wird. Kommen die Gebühren der Laufszene zugute? Werden damit Leistungsstützpunkte unterstützt? Rund um den Ein-Euro-Beschluss ist es ruhig in der Laufszene. Noch.

Vom 100-Kilo-Mann zum Läufer

Wie wird man zum Stadtranglistenläufer? Axel Peters beantwortet diese Frage mit einem Blick auf die Waage. 2013 beginnt sein persönlicher Lauf, der ihn an seine Grenzen bringt. Und zu einem bunten Vogel macht.

Von Marco Papritz

Magdeburg • „In der Vergangenheit bin ich nicht der Sportler gewesen", sagt Axel Peters, der Stadtranglistenläufer. Eine Zahl gab den Antrieb, dies zu ändern. „Ich habe fast 100 Kilo gewogen. 99,9 Kilo waren es exakt. Da ich viel zu gerne esse, hätte die Nahrungsumstellung- und -reduzierung allein nichts gebracht", so Peters. Einigen kleinen Fahrradtouren folgt am 26. Juli 2013 der erste Lauf. 20 Minuten schafft er mit einem Mix aus Lauf- und Gehminuten. Die ersten Wochen seien „schlimm gewesen, den inneren Schweinehund zu besiegen". Doch Peters hält durch.

Die Gartenanlage dient als Teststrecke, von einem Wettkampf ist er noch weit entfernt. Ein solcher sei auch nie sein Ziel gewesen. „Irgendwann habe ich mich aus Spaß beim Silvesterlauf angemeldet. Eine super Entscheidung. Es ist ein tolles Gefühl, mit anderen zu laufen und mit ihnen ganz ungezwungen ins Gespräch zu kommen", schwärmt der Betriebsrat eines Unternehmens von den Eindrücken seines ersten 10-Kilometer-Laufs.

Es folgt der Entschluss, sich auch an den anderen Läufen der Stadtrangliste zu probieren. Die Hauptwertungsläufe sollen es sein. Doch für die Vorbereitung ist mehr als eine Lauf-App für das Smartphone nötig, welche die Läufe aufzeichnet. Der 48-Jährige lässt sich einen professionellen Laufplan erstellen, an dem er sich fortan konsequent halten wird. „Wenn ich das schon angehe, dann richtig", lautet die Devise, die er bei seinen Trainingsläufen durch die Glacis, entlang der Schrote, im Stadtpark und Herrenkrug umsetzt. Abwechslung sei wichtig, um der Monotonie zu entgehen. Den Fortschritten seines Laufvermögens passt sich die Ausrüstung an. Startete er anfangs noch in einem Trainingsanzug und ein paar Turnschuhen mit dem Prädikat „möglichst günstig", stattet sich Peters nun mit speziellem Laufequipment wie Cap, Laufshirt und auch Lauftight aus. „Obwohl ich doch zu meiner Frau gesagt habe, dass ich niemals so eine ‚Strumpfhose' anziehen werde", sagt er lachend. Kompressionsstrümpfe in Neonfarben und gelbe Laufbrille sind mittlerweile zu seinem Markenzeichen geworden, wenn er an fünf Tagen in der Woche laufend unterwegs ist. Gern morgens gegen 6.30 Uhr, „wenn die Stadt langsam aufwacht". Die Laufbegeisterung ist auch auf Ehefrau Gabriele übergesprungen.

„Das Laufen hilft unglaublich, den Kopf freizubekommen. Die besten Zeiten laufe ich, wenn ich mich richtig geärgert habe", so Peters, der sich Lauf für Lauf zum Achterpack der Stadtranglisten voranläuft. Den Halbmarathon schafft er in 1:49 Stunden. Auch die Königsdisziplin bewältigt er beim Magdeburg Marathon. Trotzdem soll es mit der Komplettierung der Stadtranglistenläufe 2014 nicht klappen. Beim Silvesterlauf kann Peters krankheitsbedingt nicht starten. „Das ist verdaut, denn das Jahr war ein unglaublicher Erfolg. Dann klappt es eben in diesem Jahr", so Peters.

Axel Peters mit einem Shirt, das er als Laufeinsteiger trug. „Die Größe war gefühlt XXXL", so Peters. Foto: M. Papritz

Der Ministerpräsident fällt beim Alter durch

Von Marco Papritz

Magdeburg • Fast hätte sich Organisator Ralf Zander über eine prominente Anmeldung für den Sudenburg-Lauf freuen können. Ein kleines, aber entscheidendes Detail verhindert allerdings einen Start von Ministerpräsident Reiner Haseloff (CDU) beim Volkslauf am Sonnabend, 4. Juli.

Reiner Haseloff folgte im März der Einladung der Interessengemeinschaft (IG) Sudenburg um Vorsitzenden Michael Hoffmann zum Jahresempfang und informierte sich über die dringend notwendige Fassadensanierung der Ambrosiuskirche. Am Rande kamen Zander und der Ministerpräsident ins Plaudern. „1000 Meter würde ich noch schaffen. Alles andere ist mir dann doch zu weit", so Haseloff auf die Frage des Lauforganisators, ob er sich bei der 13. Auflage des Stadtteillaufes im Sommer einreihen werde. Der Lauf hat neben den 11- und 4,4-Kilometer-Distanzen zwar auch eine Strecke über 1000 Meter im Angebot, „aber beim Alter fällt der Ministerpräsident leider durch. Die Strecke ist nur für Kinder und Jugendliche gedacht", stellte Ralf Zander schmunzelnd fest.

Ministerpräsident Reiner Haseloff (links) und Ralf Zander im Gespräch über den Sudenburg-Lauf. Foto: Marco Papritz

LEKI
Nordic Walking „Response"
~~49,95 €~~
25,00 €*

Wandern „Corklite"
~~89,95 €~~
45,00 €*

*Streichpreise gelten nur HEUTE! (18. April)

salomon
Damen u. Herren „XA Pro" ~~124,95 €~~
65,00 €

asics
Damen „FujiViper GTX"
~~119,95 €~~
60,00 €

Herren „FujiViper"
~~99,95 €~~
50,00 €

„Am Stock gehen" kennt kein Alter!

„Intersport - Grosse Wandertag", am 14.06. auf den Wurmberg (Harz). Anmeldung bitte bis zum 30. Mai.

INTERSPORT GROSSE
Annika & Sabine Große GbR Breiter Weg 23-26
39104 Magdeburg
Geöffnet: Mo.-Fr. 10-20 Uhr Uhr, Sa. 10-19 Uhr

Elbebrückenlauf – am 10. Mai schlägt es 13

Mit dem Elbe-Brücken-Lauf (EBL) fällt der Startschuss in die neue Stadtranglistensaison. Hier sind 13 Fakten zum 13. Lauf der Magdeburger LaufKultur 08 (MLK), die diese Zahl am Sonntag, 10. Mai, sportlich machen.

Der Lauf soll vor allem Spaß bereiten. Foto: Ilona Ronge

1. Der EBL eröffnet zum 9. Mal die Stadtrangliste Magdeburg, eine mittlerweile bekannte Wertungsserie von insgesamt acht Läufen, die jedes Jahr mehr Zuspruch erhält.

2. Organisiert wird er von elf Mitgliedern der Magdeburger LaufKultur (MLK) 08, die ehrenamtlich bestrebt sind diese Veranstaltung immer weiter zu verbessern.

3. Nach dem letztjährigen Finisherrekord von 1231 Läufern sollen dieses Jahr 1300 Teilnehmer über die Ziellinie laufen, so der Wunsch.

4. Die jüngsten Teilnehmer 2014 waren Mia Alina Juhnke und Thomas Reed mit fünf Jahren. Die Ältesten, Ingeburg Burkhardt (75 Jahre) und Karl-Friedrich Schröder (80 Jahre).

5. Die Vereine mit der stärksten Teilnehmerzahl waren die Sülzetaler Minimarathons (55), gefolgt von der Laufgruppe Ottersleben (35), der MLV Einheit (24) und den Ottersleber Laufmäusen (20).

6. Aus etwa 100 verschiedenen Orten kamen die Läufer 2014 angereist. Das zeigt, dass der Lauf nicht nur für die Stadtrangliste attraktiv ist, sondern deutschlandweit einen guten Ruf besitzt. Beispielhafte Anreisekilometer von Läufern aus Leipzig (130), Celle (130), Berlin (160), Schwerin (200), Kiel (370) und Frankfurt/Main (420).

7. Die größte Entfernung und eine noch größere Herausforderung bewältigte der gebürtige Magdeburger Ingo Sparenberg, nun wohnhaft in Nassenfels (450 Kilometer). Trotz der Erkrankung an Mukoviszidose (ein angeborener Gendefekt, der u. a. die Lungenfunktion so stark einschränkt, dass sie nur noch 40 Prozent einer gesunden leisten kann) ist erfolgreich den E.ON-Halbmarathon gelaufen. Für Interessierte: www.in-go-go-go.de.

8. Frank Schauer, Sieger des München Marathons 2013 und zu diesem Zeitpunkt amtierender Deutscher Marathon-Meister, gewann den E.ON-Halbmarathon in einer Zeit von 01:10:47,5.

9. Über 100 ehrenamtliche Helfer werden den Organisatoren und damit die Läufer wieder unterstützen u. a. als Strecken- und Verpflegungsposten, Fahrradbegleitung, beim Auf- und Abbau und bei der Startnummernausgabe.

10. Ein großer Dank gilt laut Organisationsteam den Sponsoren: FAM Magdeburger Förderanlagen und Baumaschinen GmbH, E.ON, Sport 2000, Volksbank Magdeburg, Bruns Schwerlast GmbH und F+R Sanitär.

11. Nicht vergessen werden soll die gute Zusammenarbeit mit dem Ordnungsamt, dem Grünflächenamt, dem Tiefbauamt, den Magdeburger Verkehrsbetrieben (MVB) und der Polizei für Hilfe von der Antragstellung bis zur Unterstützung vor Ort.

12. Seit Beginn des EBL begleitet das Zeitnehmer-Team „hucke-timing" den Lauf.

13. 1300 Medaillen und 150 Kinderlauf-Pokale warten nun auf Gewinner.

„Wir freuen uns sehr auf die Veranstaltung und zahlreiche gut gelaunte Teilnehmer, die mit sportlichem Ehrgeiz oder auch aus purer Lauffreude auf einer interessanten Strecke einen schönen Tag in der Domstadt verbringen möchten", so Sabine Stephan von den Organisatoren. Diese verweisen auf den 6. Kanal-Ultra in Wolmirstedt, der am 15. August vom MLK mit Strecken über 30 und 60 Kilometer organisiert wird. „Die 30 Kilometer sind eine gute Vorbereitung für die anstehenden Herbstmarathonläufe wie den 12. Magdeburg Marathon, der auch Teil der Stadtrangliste ist", so Heiko Björn.

Alles zum Lauf ist im Internet nachzulesen: www.ebl.magdeburger-laufkultur.de

Ausschreibung

Veranstalter:
Magdeburger LaufKultur (MLK) 08

Start/Ziel:
Heinrich-Heine-Weg (Stadtpark)

Termin:
Sonntag, 10. Mai 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 9.30 Uhr – 1,5 Kilometer-Kinderlauf (Hauptwertung für U10 bis U12 und U14
- 10 Uhr – 13-Kilometer-Lauf (Hauptwertungsstrecke für U16 und älter) und Halbmarathon (Hauptwertungsstrecke U18 und älter)
- 10.10 Uhr – 5-Kilometer-Lauf (Hauptwertungsstrecke U12 und älter) und 5-Kilometer-Walking (keine Wertung)

Anmeldung:
Online
www.magdeburger-laufkultur.de/ebl
per Post
Magdeburger LaufKultur 08
Elbe-Brücken-Lauf
Sportgaststätte Seilerwiesen
Seilerweg 1
39114 Magdeburg
per Fax
0391/400 95 68
per E-Mail
postkasten@magdeburger-laufkultur.de

Meldeschluss:
3. Mai 2015
Nachmeldungen sind am 9. Mai von 14 bis 18 Uhr in der Sporthalle des Hegel-Gymnasiums mit Zugang über die Planckstraße möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 5 Euro, ausgenommen ist der Kinderlauf. Hinweis: Am Lauftag selbst ist keine Nachmeldung möglich.

Startgebühren:
Kinderlauf (Jahrgang 2002 und jünger): 2 Euro
Schüler, Studenten, Auszubildende:
5-Kilometer-Lauf = 6 Euro,
13-Kilometer-Lauf = 8 Euro,
Halbmarathon = 15 Euro
Erwachsene:
5-Kilometer-Lauf = 8 Euro,
13-Kilometer-Lauf = 10 Euro,
Halbmarathon = 15 Euro

Hinweis:
Der Elbe-Brücken-Lauf wird auch im Elbe-Ohre-Cup (EOC) gewertet. Informationen zu dieser Laufserie sind im Internet zu finden: www.epz-online.de

ELBAUENPARK MAGDEBURG
FÜR NEUGIERIGE
FÜR SPORTLER
FÜR GENIESSER

- Fitness-Parcours
- Frisbee-Anlage
- Irrgarten
- Naturspielplatz
- Kletterturm
- Skaterparcours
- Sportareal
- Wasserspielplatz mit Piratenschiff, Hüpfkissen
- Schmetterlingshaus
- Jahrtausendturm

Tel. 0391 5934-50 oder www.elbauenpark.de

Die Dose für eine gute Tat

Von Marco Papritz

Werder • Vom Schicksal des an Mukoviszidose erkrankten Läufers Ingo Sparenberg bewegt, plant die Magdeburger LaufKultur 08 den gebürtigen Magdeburger mit einer Dosenaktion zu unterstützen. „Wir bieten Getränke beim Abholen der Startnummern sowie im Start- und Zielbereich an", so Sabine Stephan. Der Erlös soll der Stiftung von Ingo Sparenberg zugute kommen. „Mit der Dose sichern sich die Läufer eine schöne Erinnerung an den Lauf und tun damit Gutes", so Stephan weiter.

Übrigens: Die Initiatoren haben sich bewusst für Apfelschorle und gegen Energydrinks entschieden.

Infos zur Stiftung: www.in-go-go-go.de

Hopfengarten-Pokallauf – Als Team zum Titel

Laufend den Hopfengarten erkunden. Dies verspricht der Hopfengarten-Pokallauf am Sonntag, 7. Juni 2015. Im Vorjahr stand der zweitälteste Volkslauf der Stadt ganz im Zeichen des 35-jährigen Bestehens. Volksstimme-Redakteur Marco Papritz sprach mit Joachim Engelhardt, Abteilungsleiter des HSV Medizin Magdeburg, über die Vorbereitungen.

Frank Schauer (links) führte das Teilnehmerfeld im vergangenen Jahr an. Joachim Engelhardt (rechts) ist Mitbegründer des Laufes.

Volksstimme: Herr Engelhardt, wie erfolgreich war der 35. Lauf im Hopfengarten?
Joachim Engelhardt: Wir konnten einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen. Es kamen bei den vier ausgeschriebenen Einzelläufen 799 Läufer ins Ziel.

Was kann der Statistiker aus dieser Rekordzahl ablesen?
Vor allem die stabile Kontinuität des Aufschwungs, die wir im vergangenen Jahrzehnt bei unserem Volkslauf erreichen konnten. Im Jahr 2007 stand der Rekord bei 510 Läufern. Beim neuen Rekord im Vorjahr hatten wir einen Anteil von 307 Kindern und Jugendlichen. So kämpfen wir um Akzeptanz bei den jüngeren Läufern und sorgen für den Nachwuchs bei den Volkssportlern.

Wie ist diese positive Entwicklung gerade im Kinder- und Jugendbereich zu erklären?
Das sind mehrere Gründe. Erstens: Die Streckenangebote müssen dem durchschnittlichen Leistungsvermögen der jungen Teilnehmer angepasst sein. Zweitens: Man muss als Laufveranstalter für diese Läufer zusätzliche Anreize schaffen, die vor allem den Mannschaftsgedanken stärken. Da haben wir mit den seit 1996 ausgeschriebenen Schulpokalen erfreuliche Erfolge erzielen können. Seit 2013 gibt es zusätzlich noch drei Nachwuchs-Mannschafts-Pokale beim 800-Meter-Schnupperlauf. Drittens: Ohne Sponsoren und Spendern wären die volkstümlichen Startgelder von 1 bis 3 Euro bei den Kindern und Jugendlichen und die niveauvollen Siegerehrungen nicht zu realisieren. Viertens: Zusätzliche Anreize schaffen auch die freien Ranglisten Elbe-Ohre-Cup (EOC), die Stadtrangliste (SRL) Magdeburg und der traditionelle Landescup (LC) der Volkssportläufer. Diese regionalen Volkslauf-Ranglisten werden von ehrenamtlichen Laufveranstaltern bzw. von einer Fachkommission Lauf organisiert, die mit Herz, Engagement und Sachverstand alljährlich viel Freizeit für diese Ranglisten einsetzen.

Welche Neuerungen wird es beim 36. Lauf geben?
Neu sind die ausgeschriebenen Haupt- und Nebenwertungsstrecken nun auch für den Landescup. Im EOC und in der SRL wurden sie in den vergangenen Laufjahren erfolgreich eingeführt. Die Läufer können aus Lust und Laune und auch unter Gesundheits- und Trainings-aspekten heraus nun auf ausgeschriebenen Nebenstrecken ausweichen. Sie akzeptieren dabei die geringere Punktbewertung wohlwollend. Sie haben jedoch einen Wertungslauf dazu bekommen und erreichen dadurch gegebenenfalls die Mindestzahl der Läufe, um in eine Wertung zu kommen. Beim LC sind es vier Läufe. Neu ist auch, dass in der Vereinswertung der drei Wanderpokale nur noch Vereine gewertet werden, die Mitglied im Leichtathletikverband Sachsen-Anhalts sind. Teilnehmermedaillen gibt es nun alljährlich für alle Kinder und Jugendlichen auf den für sie ausgeschriebenen Strecken.

Noch etwas Sportpolitik - wie steht es um den Ein-Euro-Beschluss des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) für die Laufveranstalter ab 2016?
Bisher gibt es nur diesen grundsätzlichen Beschluss des DLV, ab 2016 für alle „Finisher" von U20 (18 bis 19 Jahre) und älter bei allen Laufveranstaltungen von den Veranstaltern je einen Euro einzuziehen. 60 Prozent verbleiben beim Landesverband, der Rest soll an den DLV gehen. Dieser empfiehlt den Veranstaltern, diesen Betrag als „Durchlaufposten" durch erhöhtes Startgeld an die Läufer weiterzureichen. Ausführungsbestimmungen zu diesem Beschluss liegen derzeit noch nicht vor. Deshalb halten sich die Verbände mit Festlegungen bzw. Anpassungen der Gebührenordnungen vorerst zurück.

Welche Folgen hat der Beschluss aus Ihrer Sicht für Laufveranstalter?
Im Landesverband Sachsen-Anhalt (LVSA) gibt es seit knapp zehn Jahren Festlegungen, nach denen für alle beim LVSA angemeldeten Läufen „Genehmigungsgebühren" erhoben werden. Danach sind für von den Laufveranstaltern für alle „Finisher" ab U18 und älter im Normalfall 50 Cent zu zahlen. Da kommen also ab 2016 nochmal 50 Cent drauf. Die Laufveranstalter leisten ehrenamtlich die organisatorische Arbeit und übernehmen alle Risiken, der DLV und der LVSA kassieren ab. Seit mehreren Monaten wird über den DLV-Beschluss von Laufveranstaltern hart diskutiert. Die Mitgliedsvereine im LVSA werden wohl auch diese zusätzliche „DLV-Genehmigungsgebühr" zahlen müssen, bei allen anderen Laufveranstaltern steht rechtlich ein großes Fragezeichen.

Informationen sind im Internet hinterlegt:
www.hsvmedizin.de
www.landeslaufcup.de

Ausschreibung

Veranstalter:
HSV Medizin Magdeburg
Abteilung Leichathletik / Laufgruppe

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

Termin:
Sonntag, 7. Juni 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 9.30 Uhr – 800-Meter-Schnupperlauf (Kinder bis 7 Jahre)
- 9.55 Uhr – 2,3-Kilometer-Lauf (HW-Strecke für U10, NW-Strecke für U12)
- 9.50 Uhr – 5-Kilometer-Lauf (HW-Strecke für Frauen, Jugend U14 bis U20 und Kinder U12, HW-Strecke für Senioren ab M65, NW-Strecke für Männer, Kinder U10)
- 10 Uhr – 10-Kilometer-Lauf (HW-Strecke für Männer, NW-Strecke für Frauen, Jugend U16 bis U20, NW-Strecke für Senioren ab M65)

Anmeldung:
Online
www.epz-online.de
per Post
Joachim Engelhardt
Hamsterbreite 3
39120 Magdeburg
per E-Mail
engjoa42@aol.com

Meldeschluss:
Dienstag, 2. Juni 2015 (Posteingang) 22 Uhr (online)
Die Startnummern können bereits am Sonnabend, 6. Juni 2015 von 14.30 bis 18 Uhr an der Grundschule „Am Hopfengarten" abgeholt sowie Nachmeldungen vorgenommen werden.
Wichtig: Am Wettkampftag kann nicht mehr nachgemeldet werden.

Startgebühren:
Erwachsene
6 Euro (Nachmeldung +4 Euro)
Kinder U08 bis U12
1 Euro (Nachmeldung +1 Euro)
Jugend U14, U16, U18 und U20
3 Euro (Nachmeldung +2 Euro)

Auszeichnungen:
Die Altersklassensieger erhalten Pokale. Sonderpokale gibt es für die schnellste Frau (5-Kilometer-Strecke) und für den schnellster Mann (10-Kilometer-Strecke). Für die schnellste Magdeburgerin (5 Kilometer) gibt es den Premierenpreis „Citroen C4 Cactus" als Wochenendauto vom Autohaus Plomitzer. Mannschafts-Wanderpokale werden an die drei laufstärksten Vereine (LVSA) und Laufgruppen und die drei aktivsten Magdeburger Schulen (2,3- und 5-Kilometer-Strecke) sowie an die drei aktivsten Magdeburger Kindergruppen beim Schnupperlauf vergeben.

Hinweise:
Der Hopfengarten-Pokallauf ist auf den ausgeschriebenen Laufstrecken ein Wertungslauf für den Läufercup (LC) des Landes (HW- und NW-Strecken 5- und 10 Kilometer), für den Elbe-Ohre-Cup (HW- und NW-Strecken 2,3 und 5 und 10 Kilometer) und für den IGL–Nachwuchscup (2,3/5 km).
Der 800-Meter-Lauf ist generell kein Wertungslauf.

Sudenburglauf – willkommen bei der Lauffamilie

Entlang der „Halber", der Hauptverkehrsachse des Stadtteils, über den Lemsdorfer Weg in die Salzmannstraße, vorbei am Heinrich-Germer-Stadion, abgebogen in den Walmsbergsweg zurück zur „Halber" – der 13. Sudenburg-Lauf am Sonnabend, 4. Juli, ist ein reiner Straßenlauf.

Sudenburg • Bevor die Läufer bei der 12. Ausgabe des Stadtteillaufes ihr Bestes gaben, war das Organisationsteam Tage und Wochen zuvor voll gefordert: Die Internetseite brach zusammen, die Strecke war von Baustellen durchlöchert und die Absicherung durch die Polizei zwischenzeitlich fraglich. Nachdem der Lauf dann doch reibungslos absolviert werden konnte, machte sich das eingespielte Team um Sabine Weckwerth und Ralf Zander Mut. „Das der Zahl ‚13' nachgesagte Unglück haben wir beim 12. Lauf abgearbeitet und nun können wir dem 13. Sudenburg-Lauf entspannt entgegensehen", so Zander. Und es klappt auch alles bislang wie gewünscht, so Zander: „Keine Baustellen, treue Sponsoren und die Internetseite läuft nicht nur, sondern zeigt sich in neuem Glanz. Reinschauen lohnt sich."

Das Organisationsteam vom Sudenburg-Lauf ist zu einer Lauffamilie zusammengewachsen.

Eine Laufveranstaltung mit 600 Teilnehmern wird nicht allein von den beiden Laufmachern Sabine und Ralf gestemmt. Dazu gehört ein Team von jährlich bis zu 40 Helfern. Sabine Weckwerth: „Die 20 Streckenposten stellt alljährlich das Siemensgymnasium. Die Klassenstufe 11 übernimmt konzentriert bei Wind, Regen oder Hitze die Sperrung und Absicherung der Strecke." Freunde der beiden Laufmacher sowie Sudenburger zählen inzwischen zum festen Team, das die Aufbauarbeiten, die Startnummernausgabe, die Gepäckaufbewahrung, die Erste Hilfe, die Getränkeversorgung und vieles mehr übernimmt. Unterstützer seien gern willkommen in der Lauffamilie des Sudenburg-Laufes.

www.sudenburg-lauf.de

Der Zwei-Meter-Admiral, dem alle hinterherlaufen

Ohne ehrenamtliche Helfer kein Lauf, heißt es bei Volksläufen. Damit der Sudenburg-Lauf nicht ins Stolpern kommt, sind Unterstützer abseits der Strecke im Einsatz. Einer von ihnen ist Christian Fromme. So schnell kann den Zwei-Meter-Hünen, der stets ein Lächeln im Gesicht trägt, nichts aus der Ruhe bringen, auch wenn er von Hunderten Läufern verfolgt wird und einen Schuh verliert.

Volksstimme: Herr Fromme, worin besteht Ihre Aufgabe beim Sudenburg-Lauf?
Christian Fromme: Ich bin der Radfahrer, der vor dem ersten Läufer her fährt und sicherstellt, dass die Strecke frei ist. Das macht Spaß, denn an der Strecke stehen viele Leute, welche die hinter mir folgenden Läufer anfeuern.

Warum helfen Sie mit?
Naja, dazu gekommen bin ich, weil meine Schwester Kathleen die beste Freundin von Sabine, der Laufmacherin, ist. Aber inzwischen ist es mein eigener Antrieb. Teil dieser Gemeinschaft zu sein, verschafft mir ein tollen Gefühl. Jeder aus dem Team hat seine Aufgaben und bringt sich voll ein, um am Ende für glückliche Läufer zu sorgen. Hier gibt es kein Geld, sondern ehrliche Freude daran, anderen Freude zu bereiten. Meine Motivation ist allein der Spaß, der mir der Sudenburg-Lauf als Helfer bereitet.

Was verbinden Sie mit dem Sudenburg-Lauf?
(Lacht) Verlust! Mal habe ich einen Schuh, mal die Fahrradlampe verloren. Aber wenn Dir 500 Läufer hinterherhetzen, hast Du keine Chance zum Anhalten und Aufheben.

Was machen Sie, wenn Sie mal nicht beim Sudenburg-Lauf helfen?
Die beiden Laufmacher nennen mich zwar immer Admiral, aber tatsächlich bin ich Hauptbootsmann und fahre zurzeit auf der Korvette „Magdeburg". Meine Frau und ich wohnen in Magdeburg. Wir haben zwei Kinder, die natürlich beim Sudenburg-Lauf am 4. Juli mit am Start sein werden. Meine Frau ist vor Ort wieder für die Erste Hilfe zuständig.

Christian Fromme ist einer von etwa 40 Helfern, die auf und neben der Laufstrecke im Einsatz sind. Er kündigt mit dem Fahrrad das Teilnehmerfeld an.

Laufende Sponsoren

Als Ziel geben die Organisatoren aus, Läufer nicht mit zu hohen Startgebühren abschrecken zu wollen. Bei der Finanzierung der Kosten wie für Versorgung, Ehrungen und Straßensperrungen bringen sich etwa 30 Sponsoren ein. Seit dem ersten Lauf ist Goldschmiedemeister Wolfgang Krietsch dabei.

Wolfgang Krietsch

Volksstimme: Warum engagieren Sie sich für den Lauf?
Wolfgang Krietsch: Da ich selbst ein passionierter Läufer bin, ist es mir eine Herzensangelegenheit diesen Lauf, der quasi an unserer Haustür vorbei führt, zu unterstützen. Schließlich ist es einer der Höhepunkte des Sudenburger Straßenfestes.

Sie waren als Läufer fünf Mal am Start. Ihre Einschätzung?
In Erinnerung ist mir die tolle Organisation, die problemlosen und unbürokratischen Anmeldemodalitäten und die tolle Stimmung an der Strecke geblieben. Gern denke ich auch daran, dass ich meine Bestzeit gelaufen bin, was mir auch den 2. Platz in meiner Altersklasse eingebracht hatte. Leider ist es mir nicht in jedem Jahr möglich, mitzulaufen und gleichzeitig unseren Stand beim Straßenfest zu betreuen.

Ausschreibung für den 4. Juli 2015

Veranstalter:
Interessengemeinschaft (IG) Sudenburg

Start/Ziel:
Ecke Halberstädter Straße / Heidestraße

Termin:
Sonnabend, 4. Juli 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 10.15 Uhr – 400-Meter-Kinderlauf für Kinder bis 6 Jahren (keine SRL-Wertung)
- 10.20 Uhr – 1-Kilometer-Lauf für Kinder von 6 bis 9 Jahren (keine SRL-Punktevergabe, aber Zähllauf für den Achterpack)
- 10.30 Uhr – 4,4-Kilometer-Lauf (SRL- und EOC-Cup-Wertungsstrecke, Hauptwertungsstrecke für Frauen / WJ U20 bis WK U10, MJ U14 bis MK U10, Nebenwertungsstrecke für Männer / MJ U20 bis U16)
- 10.30 Uhr – 11-Kilometer-Lauf (SRL- und EOC-Wertungsstrecke, Hauptwertungsstrecke für Männer / MJ U20 bis U16, Nebenwertungsstrecke für Frauen / WJ U20 bis WK U10 / MJ U14 bis MK U10)

Anmeldung:
Online
www.sudenburg-lauf.de

Meldeschluss:
1. Juli 2015
Nachmeldungen sind am Vortag des Laufes, 3. Juli, in der Zeit von 16 bis 19 Uhr am Sporthaus „sport39" in der Halberstädter Straße 21 sowie am Lauftag, 4. Juli, bis 9.30 Uhr am Organisationsbüro im Start- und Zielbereich an der Ecke Halberstädter Straße / Heidestraße möglich.

Startgebühren:
Kinderlauf
kostenlos
1-Kilometer-Schnupperlauf
1 Euro
U10 / Schüler / U14 bis U18
2 Euro (Nachmeldung 3 Euro)
Erwachsene / U20
5 Euro (Nachmeldung 3 Euro)

Auszeichnungen:
Pokale für die Gesamt- und Altersklassensieger sowie für die zahlenmäßig stärkste Volkslauf- und Kindermannschaft werden vergeben.

Ergebnisse:
Die Ergebnisse werden direkt nach dem Laufende im Internet hinterlegt.

Hinweise:
Der Lauf ist Teil des Sudenburger Straßenfestes, über dessen Programm und Angebote im Internet informiert wird.

www.sudenburg.de

Firmenstaffel – fünf Kollegen sollt Ihr sein

5000 Läufer werden erwartet, wenn am 9. Juli der Startschuss für die 7. Firmenstaffel fällt. Nach dem Umzug vom Stadtpark in den Elbauenpark im Vorjahr bleibt das Areal Austragungsort. Die Begeisterung für den Lauf in 5er-Teams ist ungebrochen.

Impressionen von der Firmenstaffel-Premiere im Elbauenpark im Sommer des vergangenen Jahres. 10 000 Besucher zählten die Veranstalter beim 6. Staffellauf. 5000 Läufer gaben sich in Teams den Staffelstab in die Hand. Fotos: Karolin Aertel

Herrenkrug • Der Umzug vom Stadtpark in den Elbauenpark im Vorjahr hat sich als erfolgreich erwiesen, abermals wird das Gelände der früheren Bundesgartenschau (Buga) als Treffpunkt genutzt, um die Firmenstaffel zu organisieren, so Veranstalter Martin Hummelt. 5000 Läufer fanden sich 2014 ein, 10 000 Besucher wurden insgesamt gezählt.

Neben dem sportlichen Aspekt, sich mit Kollegen als 5er-Team am Start einzufinden und jeweils eine Strecke von 3 Kilometern zu laufen, steht das Vernetzen im Vordergrund. Unter dem Titel „Laufen. Motivieren. Netzwerken." versteht sich die Firmenstaffel als Plattform für Unternehmen, sich vorzustellen und Verbindungen zu knüpfen. Ein Konzept, das aufgeht.

Waren es bei der Premiere 600 Läufer, die sich in Staffeln um den Adolf-Mittag-See bewegten, sind es im Folgejahr bereits doppelt so viele. „Der Lauf hat eine rasante Steigerung erlebt, die in den 5000 Läufern im Vorjahr gipfelte. Das ist ein sehr guter Wert für die Größe der Stadt", so Martin Hummelt. Die Magdeburger Firmenstaffel zähle mit zu den größten bundesweit. Und: „Unternehmen nutzen den Lauf mittlerweile auch für kleine Mitarbeiterfeste." Der Lauf wird als Möglichkeit für Mitarbeiter verstanden, mit Kollegen abseits des Arbeitsplatzes ein gemeinsames Ziel zu verfolgen. Die 1000 Teams, die an den Start gehen, werden in der Regel von 500 Unternehmen aus Magdeburg und Umgebung gestellt, die durchschnittlich zwei Staffeln ins Rennen schicken.

Dem Festcharakter tragen die Organisatoren Rechnung. In diesem Jahr werde der Elbauenpark bereits in den frühen Nachmittagsstunden geöffnet sein, die Zeit zum Verweilen damit verlängert. Neu wird ebenfalls sein, dass das Rahmenprogramm u. a. mit Musik nicht auf einer großen Bühne zentriert, „sondern auf verschiedene Bereiche auf dem Gelände verteilt wird, um den Austausch zu fördern", so Hummelt. Bewusst unverändert sind die Startgebühren in Höhe von 75 Euro pro Staffel geblieben. Abermals angeboten werden Benefiz-Staffelläufe. „Dabei können die Läufer frei entscheiden, welchen Verein und welche Einrichtung in der Region sie unterstützen möchten", sagt der Veranstalter. Auch Einzelstarter können sich für die Benefizläufe anmelden, die dann zu 5erStaffeln zusammengestellt werden. 100 Euro sind dafür pro Läufer aufzubringen, das Startgeld wird erlassen.

Gelaufen wird auf einem 3-Kilometer-Rundkurs im Elbauenpark, der die Herrenkrugstraße kreuzt. Eine Auswertung erfolgt bei der Firmenstaffel in den Kategorien Damen, Herren und Mixed sowie Sprint, für Teams mit externen Läufern. „Da die Euphorie bei den Teilnehmern groß sein wird, bieten wir drei Trainingstermine im Elbauenpark an", so Hummelt. Die Trainingsläufe unterscheiden sich etwas von der Streckenführung des Lauftages.

Der Reiz der Firmenstaffel liege darin, dass es sich dabei „nicht um einen vordergründig leistungsorientierten Lauf handelt. Die Fitness und Gesundheit sind ein toller Effekt", so Gunnar Mollenhauer von der Krankenkasse IKK Gesund Plus, einer der Unterstützer der Veranstaltung. Klar schicke auch die IKK Teams ins Rennen. Ebenso das Squash- und Fitness-Center (SFC) Magdeburg, dessen Mitarbeiter auch die Erwärmung der Teilnehmer gestalten werden. „Generell gilt der olympische Gedanke", wollte sich Geschäftsführer Roland Ballin keine Zielsetzung entlocken lassen. Er selbst werde mit den den Start gehen.

Mit Blick auf das festgelegte Starterfeld und eine ausgebuchte Firmenstaffel im Vorjahr empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Diese ist bis zum 25. Juni oder bis zur Vergabe der letzten Startplätze ausschließlich über das Internet möglich.

www.firmenstaffel-magdeburg.de

Ausschreibung für den 9. Juli 2015

Veranstalter:
freshpepper GmbH

Start/Ziel:
Elbauenpark
Tessenowstraße

Termin:
Donnerstag, 9. Juli 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 15 Uhr – Einlass zum Gelände und Startnummernausgabe
- 17.30 Uhr – Warm-up
- 18 Uhr – 3-Kilometer-Staffellauf, zu einer Staffel zählen 5 Starter, Benefizläufe sind möglich
- 18.50 Uhr – erste Zieleinläufe
- 20.30 Uhr – Siegerehrungen und beginn der After-Run-Partys, die um 0 Uhr enden

Anmeldung:
Online
www.firmenstaffel-magdeburg.de

Ein fester Kontakt zum Unternehmen ist bei der Anmeldung anzugeben. Jedes Unternehmen kann beliebig viele Teams mit jeweils 5 Läufern auf die Strecke schicken.

Meldeschluss:
25. Juni 2015
Eine Nachmeldung am Veranstaltungstag ist nicht möglich.

Startgebühren:
Pro Staffel
75 Euro
Zusatzleistungen werden über die Internetseite der Firmenstaffel angeboten.

Auszeichnungen:
Teams starten in den Wertungskategorien Damen-, Herren und Mixed-Staffeln (mindestens zwei Damen oder zwei Herren pro Team) sowie Sprint (für Teams, die sich mit externen Läufern verstärken).

Hinweise:
Das Teilnehmerlimit liegt bei 5000 Läufer beziehungsweise 1000 Teams.

Im Gespräch
Horst Theek

Von Marco Papritz

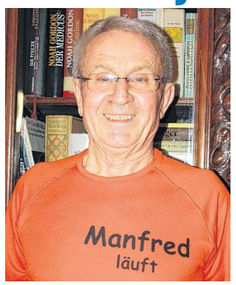
Magdeburg • Die Organisatoren des Ottersleber Stundenlaufes trauern um Horst Theek. Im Alter von 87 Jahren ist der Gründer des Traditionslaufes im März verstorben. Spät mit 60 Jahren habe der damalige Sportlehrer der Richard-Dembny-Oberschule den Stundenlauf mit Musik im Wendejahr 1989 begründet, so Andreas Ohk, der den Lauf heute mit Mitstreitern organisiert.

Horst Theek verdankte seine Liebe zum Ausdauersport alljährlichen Gedenkstättenläufen, mit denen er sich fest in der damaligen Volkslaufszene etabliert hat. Er animierte mit Viertel- und Halbstundenläufen Kinder und Jugendliche zum Laufen. Mit dem ersten Stundenlauf auf der neugeschaffenen Tartanbahn trat Horst Theek 2003 aus Altersgründen als Organisator zurück. Als Läufer blieb er noch Jahre aktiv. „Wir, das Organisationsteam des Ottersleber Stundenlaufes, werden Dich als Freund und Mentor, der uns so oft mit seinen Anekdoten unterhalten hat, vermissen und Dir ein ehrendes Andenken bewahren“, so Ohk.

Horst Theek beim Startschuss im Vorjahr. Foto: Marco Papritz

In jedem steckt ein Laufheld – Ich laufe …

Susan Krüger
„… weil sich in mir durch den Rhythmus von Atem und Schritt erstaunliche Kräfte entfalten und ich es liebe, meine mentalen Ziele zu erreichen. Ich laufe, um mich mental voranzubringen.“



Manfred Lahn
„… weil ich das Erwerbsleben erfolgreich beendet und mir für mein Rentenalter neue sinnstiftende Ziele gesetzt habe. Zusätzlich hat das Laufen meine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und mein allgemeines Wohlbefinden gefördert.“

Jacqueline Messerschmidt
„… weil man auch mal ‚anne Luft muss‘, man sich hinterher wesentlich besser fühlt als vorher und Laufen das Einzige ist, was ich einigermaßen kann. Alle anderen Sportarten, die ich gern machen würde wie Skifahren und Eiskunstlauf, kann ich leider nicht.“

Richard (links) und **Rajko Scharf**
„… weil ich schneller bin als Papa!“

Mirko Kaufmann
„… weil es mir Spaß macht und ich dabei den Alltagsstress verarbeiten kann. Es ist immerwieder ein schönes Gefühl, wenn Leute an der Strecke stehen und uns Läufer anfeuern. Wenn der Silvesterlauf geschafft ist, sage ich mir, wieder geht ein sportliches Jahr zu Ende. Und nächstes Jahr auf ein Neues!“

Lutz Dettmer
„… weil ich seit 23 Jahren mehr oder weniger viele Kilometer im Jahr laufend unterwegs bin und immer viel Spaß dabei hatte. Ich weiß schon gar nicht mehr, wie es ohne ist. Gewinnen steht dabei aber nicht im Mittelpunkt. Durch das Laufen halte ich mich fit, schalte vom beruflichen Alltag ab und kann hin und wieder versuchen, meine persönlichen sportlichen Grenzen zu erreichen. Das Laufen hat mich schon an viele interessante und sehenswerte Orte gebracht.“

Stephan Grützmann
„… weil der Zieleinlauf beim Triathlon und Halbmarathon das Schönste ist. Außerdem kann ich nach gelaufenen 21 Kilometern ohne schlechtes Gewissen Pommes und Cola genießen.“

Jens Host
„… weil es ein guter Ausgleich zu meinem Beruf ist, mir viel Spaß macht und ich den Kopf frei bekomme.“

Jens Stein
„… weil ich dadurch den ganzen Altagsstress vergessen kann. Man hält sich fit und trifft immer wieder nette Leute. Laufen ist wie eine Sucht, eine positive!“

Oliver Braun
„… weil Laufen den Stressabbau, den Ehrgeiz, die Erholung, die Fitness und auch die Gemeinschaft fördert. Für mich ist es vielleicht die einfachste Variante, von allem etwas zu bekommen. Ich brauche nur ein Paar Turnschuhe und Laufkleidung überziehen und los geht es. Nach dieser Verwandlung gehöre ich zur interessanten Spezies der großen Läuferfamilie – hier sind alle gleich. Es ist egal, ob man sonst im Job Anzug oder Blaumann trägt. Es wird sich immer lässig gegrüßt und ich rege mich kopfschüttelnd über diejenigen auf, die eventuell neu in der Familie sind und es nicht tun. Manchmal begegnet mir auch ein guter alter Freund im Biederitzer Busch. Der heißt Schweinehund und es macht mich glücklich, wenn ich es schaffe, schneller als er zu sein. Zu Hause bei meiner eigenen Läuferfamilie kann ich dann zufrieden mein alkoholfreies Läuferbier öffnen und mit meiner Frau über die gelaufene Strecke und die neuen Laufschuhe fachsimpeln. Sport frei, we are family – wir sind eine Familie!“

Ingo Kauder
„… weil man mit minimalen Aufwand unheimlich viel für seine körperliche Fitness tun kann. Positiver Nebeneffekt beim Laufen ist, dass man viele nette Leute trifft. Seit dem Jahr 2000 bin ich bei den Läufen in der Stadt dabei und habe zweimal den Achterpack geschafft.“

Ob im Stadtpark, entlang des Schleinufers, am Neustädter See, von Diesdorf nach Ottersleben, im Herrenkrugpark, durch die Glacis, in Richtung Schönebeck, im Elbeauenpark oder ganz urban durch die Innenstadt – Läufer erobern die Stadt und haben vielfältige Möglichkeiten, ihrer Leidenschaft nachzugehen. Nach wie vor gilt: gelaufen werden kann überall und zu jeder Zeit. So unterschiedlich die zur Verfügung stehenden Strecken, so verschieden sind die Gründe, die Schuhe zu schnüren und loszulaufen. Ob für die Bikinifigur, den gesetzten Vorsatz oder zum Abschalten, jeder Läufer hat seine eigene Geschichte.

Und warum laufen Sie?
Schreiben Sie eine E-Mail an marco.papritz@volksstimme.de

Fahr-Lasten-Rad!

Immer mehr Menschen überzeugt die neue urbane Form der Fortbewegung und des Transportes. Wenn Stau und Parkplatzprobleme nerven, dann wird es Zeit umzuladen und auf‘s Fahrrad zu steigen.

Seit dem letzten Jahr hat sich ein kleiner Fahrradladen drauf spezialisiert, ausschließlich Lastenfahrräder zu verkaufen. Denn die Modellvielfalt ist riesig und wir möchten dem Kunden helfen, dass passende Rad zu finden.

Egal ob Kindertransport, Wochenendeinkauf oder gewerbliche Nutzung, mit einem Lastenrad bleiben sie immer in der richtigen Spur.

Überzeugen Sie sich selbst und er-fahren Sie die Vielfalt unserer Modellpalette.

Alle von uns angebotenen Räder werden in kleinen Manufakturen in Holland, Italien und Deutschland produziert.

Wir führen Babboe, Bicicapace, christiania bikes, dolly bikes, urban arrow, veleon.

Mit effizientem Training fit ins Frühjahr starten

Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ können Sie einen Monat zu Sonderkonditionen ein individuelles Training mit persönlichen Trainern absolvieren.

Vor allem die Fettpolster am Bauch können Sie durch das individuelle Training bei Mrs.Sporty noch vor dem Sommer wieder loswerden, erklärt Clubchefin Doreen Kraska und beruft sich dabei auf die Ergebnisse einer aktuellen Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge. Es belegt die positive gesundheitliche Wirkung des Trainings bei Mrs.Sporty.

Schon innerhalb von drei Monaten verloren die an der Studie beteiligten Frauen über zwei Kilogramm Körperfett und mehr als drei Zentimeter Bauchumfang.

Zwei Mal 30 Minuten pro Woche genügen, um diese positive Wirkung auf die Fitness und die Gesundheit zu erzielen.

Frauen, die ihre Figur verbessern möchten und fit in das Sommerhalbjahr starten wollen, können sich individuell zu dem für sie besten Training beraten lassen und das Mrs.Sporty-Trainingsprogramm noch bis zum 30. April 2015 für nur 29,90 Euro einen Monat lang unverbindlich testen.

Ein eBike kauft man besser beim Fachmann

Welches E-Bike für Sie das Richtige ist, finden wir bei einer ausführlichen Beratung, gerne gemeinsam mit Ihnen heraus. Selbst Einsteigermodelle kosten im Onlinehandel oder im Baumarkt nicht wenig Geld. Es ist somit durchaus wichtig, ein E-Bike zu kaufen, welches Ihren Anforderungen entspricht. Denn nur so kann ein Fehlkauf ausgeschlossen werden.

Auch aus diesem Grund können Sie jedes ausgestellte E-Bike bei uns Probefahren. Mehr als 30 verschiedene Typen warten auf Sie in unserem Ladengeschäft in Magdeburg auf dem Gelände von Selgros.

Über 50 weitere E-Bikes, zur Sofortmitnahme stehen in unserem Zentrallager ebenfalls zur Verfügung.

Neben dem Verkauf bieten wir umfangreiche Serviceleistungen, wie zum Beispiel Sitzknochenvermessung oder auch Leasingangebote und Leihräder im Servicefall.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag: 10 - 19 Uhr
Samstag: 10 - 14 Uhr

Termine zur Probefahrt können auch gern telefonisch vereinbart werden.

Ottersleber Stundenlauf – die Runden mit Musik

Beim Ottersleber Stundenlauf ist alles anders: Hier ist nicht die Strecke vorgegeben, hier ist die Zeit zu bewältigen. Auf einer 400-Meter-Tartanbahn gilt es am Freitag, 4. September 2015, beim 26. Stundenlauf möglichst viele Runden zu absolvieren – als Einzelläufer oder Paar.

Die Runden werden auf einer Tartanbahn zurückgelegt.

Dass eine gute Erwärmung zum Laufen dazugehört, wissen die Ottersleber Laufmäuse. Foto: W. Ronge

Beim Lauf gilt es, eine Stunde laufend zu bewältigen. Fotos: Marco Papritz

T-Shirts als Erinnerungsstück stehen hoch im Kurs.

Nach einer Stunde ist der Lauf geschafft. So manch Läufer auch.

Ottersleben • Die Besonderheiten des Laufes, der von Andreas Ohk, Mathias Tronnier, Uwe Haake und Ullrich Kleindl als Organisationsteam sowie Leonore Domke (EDV) und Thomas Riechert (Grundschule Ottersleben) auf die Beine gestellt wird, reißen nicht ab. Der Ottersleber Stundenlauf ist der exklusivste Lauf der Stadtrangliste: Die Teilnehmerzahl ist beim Hauptlauf auf 100 Einzelläufer sowie 25 Paare limitiert.

Auf der gut belegten Bahn haben Rekordjäger daher tendenziell schlechte Karten. Die legendären Streckenrekorde von Volker Krajenski (SV Germania Halberstadt) und Dörte Köster (SC Empor Rostock) mit 17 933 und 16 013 Metern werden wohl Bestleistungen für die Ewigkeit bleiben, da sich in den Anfangszeiten nur 30 bis 40 Starter auf der Bahn befanden. Der Stundenlauf hat seinen ganz eigenen Reiz. Abseits der Laufstrecke wird wohl bei keiner anderen Laufveranstaltung so sehr angefeuert wie in Ottersleben. Angehörige, Rundenzähler und interessierte Zuschauer bilden eine stimmungsvolle, ständige Kulisse und fordern geradezu dazu heraus, den berühmten inneren Schweinehund zu besiegen. Die Wunschmusik, die jeder Teilnehmer mit einem Titel seiner Wahl vor dem Rennen den Organisatoren mitteilen kann, kitzelt dann die letzten Reserven aus den Läufern heraus.

Bevor der Startschuss für den Stundenlauf fällt, stehen die Kinderläufe im Mittelpunkt. Traditionell tauchen die Ottersleber Laufmäuse die Bahn dann in ein leuchtendes Gelb. Die Gruppe ist 2005 als ein Betätigungsangebot in den Kindertagesstätten „Löwenzahn“ und „Zauberland“ entstanden, 2006 gab es den ersten Start beim Sudenburg-Lauf. Auf Initiative von Ilona Ronge werden jährlich 15 bis 20 Jungen und Mädchen für den Laufsport begeistert, die Teil der Läufmäuse sind. Seitdem bereichert die Gruppe nicht nur die Volksläufe – sie eröffnen unter den Anfeuerungsrufen des Publikums den Stundenlauf, indem sie sich aufmachen, eine Runde zu absolvieren.

Die Begeisterung der Kinder reißt mit dem Wechsel zur Grundschule nicht ab. Seit dem Jahr 2008 wird an der Ottersleber Grundschule die Arbeitsgruppe (AG) Läufmäuse erfolgreich angeboten, die 30 bis 40 Kinder mobilisiert. Schöner Nebeneffekt: Auch Eltern werden animiert, es ihren Kindern gleich zu tun und die Laufschuhe zu schnüren. Eine Stunde pro Woche verbringen die Schüler in der AG, die sich meistens zum Lauftraining und zu Spielen an der frischen Luft trifft.

www.ottersleber-stundenlauf.de

Ausschreibung für den 4. September 2015

Veranstalter:
VfB Ottersleben
Gesamtleitung: Andreas Ohk
Grundschule Ottersleben – Viertelstundenlauf:
Thomas Riechert

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

Termin:
Freitag, 4. September 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 15.45 Uhr – Knirpsenlauf, anschließend Rundenlauf der Laufmäuse
- 16 Uhr – Viertelstundenlauf der Mädchen (Schülerinnen U16 und jünger, Hauptwertungsstrecke) und anschließend der Viertelstundenlauf der Jungen (Schüler U16 und jünger, Hauptwertungsstrecke)
- 18 Uhr – Stundenlauf für Einzelstarter und Paare (Hauptwertungsstrecke für alle Einzelläufer ab Jugend U18.)

Die Läufer legen auf der 400-Meter-Tartanbahn in einer Stunde eine möglichst große Strecke zurück. Beim Paarlauf wechseln sich die Läufer einer Mannschaft ab)

Anmeldung:
Online
www.ottersleber-stundenlauf.de
per Post
Andreas Ohk
Sankt-Maria-Hilf-Straße 28
39116 Magdeburg
per E-Mail
info@ottersleber-stundenlauf.de
per Fax
0391/6272801

Meldeschluss:
Montag, 31. August 2015
Nachmeldegebühr: 1 Euro (außer Viertelstundenlauf)
Nach Erreichen des Teilnehmerlimits von 100 Einzelstartern und 25 Paaren werden weitere Anmeldungen in einer Nachrückerliste aufgenommen. Haben gemeldete Teilnehmer ihre Startnummern bis 17.30 Uhr nicht abgeholt, werden diese an Nachrücker verteilt. Wird das Limit nicht erreicht, werden Nachmeldungen am 4. September bis 17.00 Uhr entgegengenommen.
Meldungen für den Viertelstundenlauf (keine Begrenzung) sind über die Meldeadresse oder am Veranstaltungstag vor Ort bis 15.45 Uhr möglich.

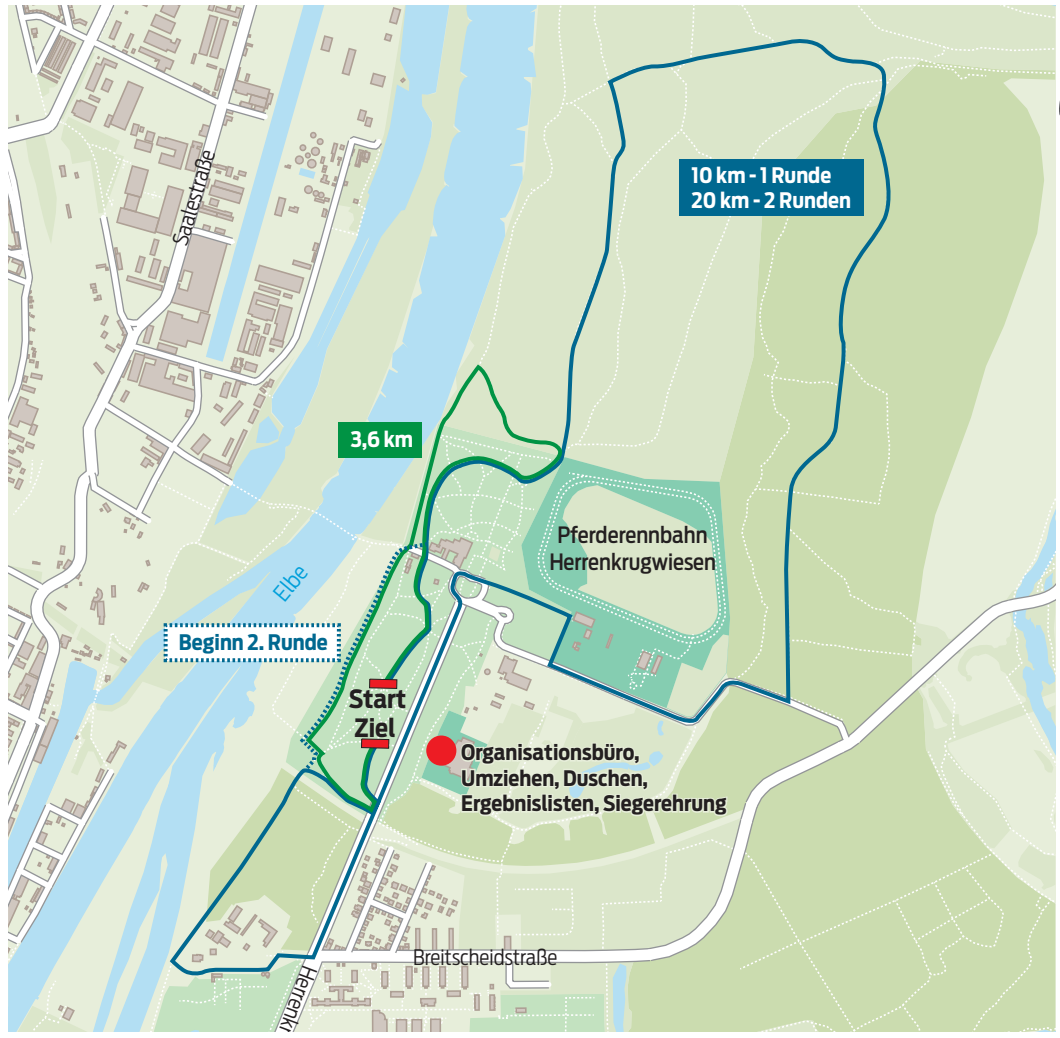
Startgebühren:
Erwachsene
4 Euro
Paare
6 Euro
Jugendliche
2 Euro
Viertelstundenlauf / Kinder
1 Euro (zusätzliche Spendenaktion)

Auszeichnungen:
Pokale für Gesamtsieger Frauen, Männer und Paarlauf sowie Sachpreise für Altersklassensieger werden vergeben. Urkunden für alle Teilnehmer mit Laufleistung und Platzierung sind zu haben. Tombola für Hauptlaufteilnehmer und Rundenzähler.

Hinweise:
Musikwünsche zur Umrahmung und Leistungssteigerung sind willkommen! Meldestand und Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht. Für ausreichende Versicherung ist jeder Teilnehmer selbst zuständig. Wichtig: Nach Möglichkeit ist ein eigener Rundenzähler (Freunde, Bekannte, Verwandte) mitzubringen und bei der Anmeldung mit anzugeben. Hinweise werden auf der Intersentseite des Laufs veröffentlicht.

Herrenkrugparklauf – der grüne Lauf

Der Herrenkrugparklauf ist der einzige Lauf der Stadtrangliste, bei dem sich die Läufer ausschließlich im städtischen Park im östlichen Stadtgebiet bewegen. Der Startschuss der 7. Ausgabe fällt am 26. September an der Herrenkrugstraße in Höhe des Sportcenters „Life im Herrenkrug".



Die Strecken in der Übersicht. Änderungen des Verlaufs sind aufgrund möglicher Bauarbeiten im Zuge des Hochwasserschutzes möglich.
Grafik: ProMedia Barleben GmbH

Herrenkrug • Die Strecke führt über Wald- und Feldwege sowie Asphalt durch das Parkgelände und entlang der Elbe. Auch Walker sind eingeladen, sich am Herrenkrugparklauf zu beteiligen. In diesem Jahr wird erstmals ein Schnupper-Orientierungslauf (OL) für die Teilnehmer des 3-Kilometer-Laufes angeboten. Im Bereich des Sportcenters können sich Interessierte die Zeit bis zur Siegerehrung vertreiben und einen einfachen OL ausprobieren, so Organisatorin Veronika Lange. Gestartet wird dabei einzeln, zu zweit oder in kleinen Gruppen – je nachdem, was sich zutraut wird.

Aber was ist eigentlich Orientierungslauf? „Dabei geht es darum, mit Karte und Kompass ausgestattet in meist unbekanntem Gelände auf der selbst geplanten Route Kontrollpunkte, die sogenannten OL-Posten, anzulaufen", klärt Veronika Lange auf. Der besondere Reiz beim OL besteht darin, die Balance zwischen schnellem Laufen und der Konzentration auf die Orientierungsaufgabe zu finden. OL-Wettkämpfe werden meist in Wäldern organisiert. Es gibt aber auch Stadt- und Park-Läufe. Lange: „Das Ziel besteht immer darin, alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge schnellstmöglich abzulaufen." Das Besondere: Die Anforderungen sind stets andere. Kein OL gleicht dem vorangegangenen.

Am Start erhält der Wettkämpfer eine sehr genaue topographische Karte des Geländes. Gestartet wird einzeln mit Zeitabstand, um ein direktes Nachlaufen zu verhindern.

Jeder Läufer muss im Rennen Entscheidungen zur Wahl der optimalen Route selbst treffen und neben der Orientierung auch die körperlichen Anstrengung meistern. „Die Belaufbarkeit des Geländes, das Relief und die eigenen körperlichen Voraussetzungen entscheiden über die optimale Route von einem Posten zum nächsten", verweist Veronika Lange. Und: Oftmals sei die direkte Linie von einem Posten zum nächsten nicht die schnellste Variante.

Zur eigenen Ausrüstung zählen ein spezieller OL-Kompass und ein elektronischer Chip, mit dem an jedem angelaufenen Posten protokolliert wird, wann der Läufer diesen erreicht hat.

Im Ziel wird der Chip ausgelesen, um die Laufzeit zu erfassen und zu prüfen, ob alle Kontrollposten auch angelaufen wurden. „Der Orientierungslauf ist ein Sport für jeden, egal ob Wanderer, Walker oder Läufer. Manche betreiben OL als harten Leistungssport", so die Organisatorin. Für andere ist der Orientierungslauf ein Freizeitspaß, bei dem mit der ganzen Familie oder mit Freunden die unterschiedlichsten Gebiete dieser Welt erkundet werden. Alle vereint aber ein Erlebnis – Körper und Geist zu fordern und die Posten in der Natur zu finden.

Alles zum Lauf auf einen Klick:
www.herrenkrugparklauf.de

Ausschreibung für den 26. September 2015

Veranstalter:
USC Magdeburg
Abteilung Orientierungslauf

Start/Ziel:
Herrenkrugparkstraße
in Höhe des Sportcenters
„Life im Herrenkrug"

Termin:
Sonnabend, 26. September 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 10 Uhr – 3,4-Kilometer-Lauf (SRL-Wertungslauf U14 und jünger) 3,4-Kilometer-Jedermann-Lauf (ab U16, keine Ranglistenwertung)
- 10.15 Uhr – 20-Kilometer-Lauf (SRL-Wertung ab U20, Hauptwertung)
- 10.25 Uhr – 10-Kilometer-Lauf (SRL-Wertung ab U16, Hauptwertung)

Der Lauf wird auch beim Ohre-Elbe-Cup gewertet.

Walker:
Walker sind auf der 10-Kilometer-Strecke willkommen, sofern sie sich beim Start positionieren. Für die Teilnehmer ist eine getrennte Wertung ohne Altersklassen vorgesehen.

Anmeldung:
Online
www.herrenkrugparklauf.de
per Post
Veronika Lange
Am Pumpenhaus 18
39104 Magdeburg
per E-Mail
herrenkrugparklauf@web.de

Meldeschluss:
23. September 2015
Nachmeldungen sind am Wettkampftag bis 9 Uhr möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 2 Euro für Erwachsene und 1 Euro für Kinder und Jugendliche.

Startgebühren:
Erwachsene (ab 20 Jahren)
5 Euro
Kinder und Jugendliche
2 Euro
Die Bezahlung erfolgt vor Ort beim Abholen der Startunterlagen.

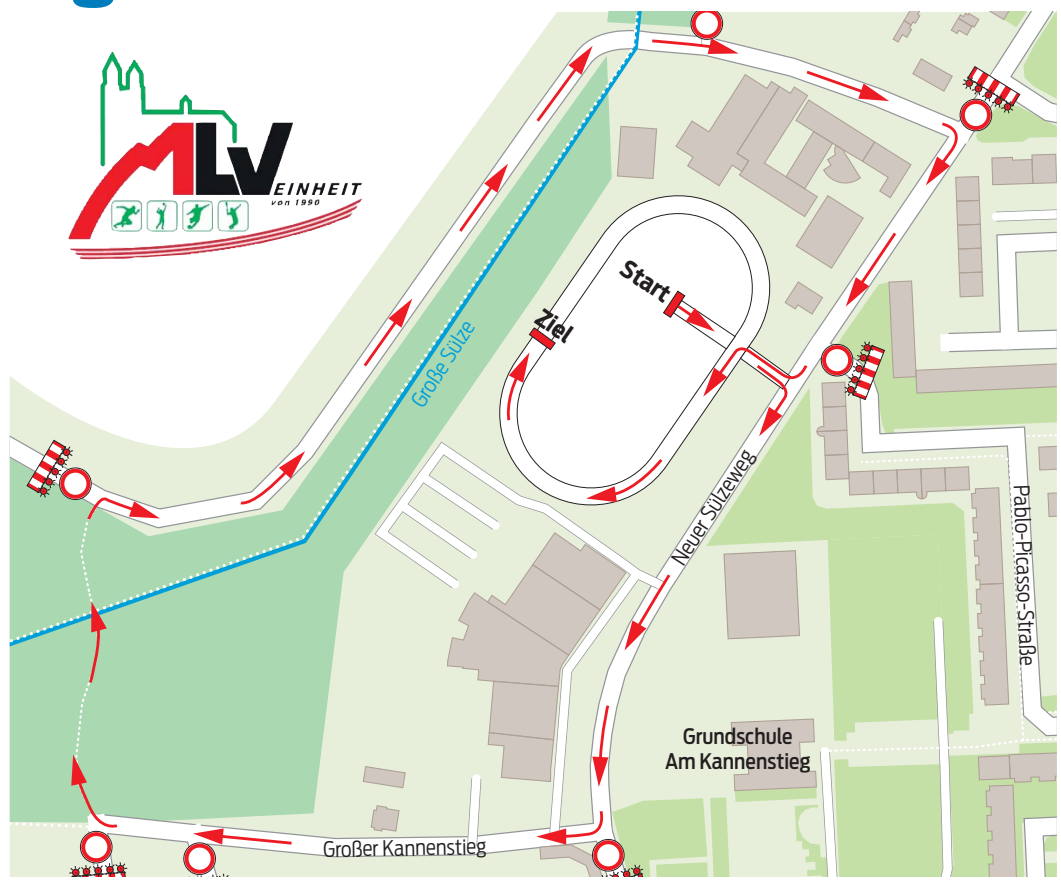
Auszeichnungen:
Sachpreise für die Altersklassensieger sowie die drei Erstplatzierten (männlich / weiblich) werden pro Strecke ausgelobt.
3,4-Kilometer-Lauf – U10, 12, 14
10-Kilometer-Lauf – U16 und älter
20-Kilometer-Lauf – U20 und älter
Jedermannslauf – Platz 1 bis 3 (unabhängig von Alter und Geschlecht)
Individuelle Urkunden für jeden Teilnehmer werden online angeboten.

Hinweise:
Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Für einen ausreichenden Versicherungsschutz trägt jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Eine Haftung des Veranstalters wird ausgeschlossen. Aufgrund von Hochwasserschutzmaßnahmen kann es kurzfristig zu Änderungen der Strecken kommen. Der aktuelle Stand ist im Internet nachzulesen.

Erstmals wird in diesem Jahr ein Schnupper-Orientierungslauf angeboten.

Kannenstieglauf – durch den Norden der Stadt

Der Kannenstieglauf des Magdeburger Leichtathletikvereins (MLV) „Einheit“ von 1990 ist der nördlichste Lauf der Stadtrangliste. Zum 14. Mal gilt es am Freitag, 18. September, für Läufer ab 18 Uhr je nach gewählter Distanz Runde um Runde durch das Neubaugebiet im Magdeburger Norden zu drehen.



Start und Ziel ist das Stadion des MLV. Grafik: ProMdia Barleben GmbH

Kannenstieg • Von der Sportstätte im Stadtteil schlängelt sich das Teilnehmerfeld 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 in Richtung des Sportgeländes. Der Zieleinlauf erfolgt auf einer modernen Tartanbahn. Im Vorjahr hatte es den ganzen Tag geregnet, blickt Lauforganisator Detlef Näther auf den 13. Kannenstieglauf zurück. Von einem Pechtag, wie es die Zahl „13“ vermuten lässt, könne aber nicht gesprochen werden: Denn „kurz vor dem Start der ersten Läufe kam die Sonne heraus.“ Der 1,5-Kilometer-Kurs (entspricht einer Runde) wurde je Streckenlänge mehrfach von den über 350 Teilnehmern durchlaufen. „Dank der tollen Arbeit vom Team EPZ konnten die Teilnehmer zügig ihre Urkunden in Empfang nehmen und ihre Leistungen auf den Sprintstrecken für Läufer notieren“, so Näther. Auch Kindertagesstätten aus dem Umfeld des Wohngebietes und Grundschulen im Norden nutzen die Schnupperstrecken. Bei den jüngsten Läufern fielen die Teilnehmerfelder jedoch geringer aus im Vergleich zu den Vorjahren. Näther: „Hier wirkte noch der Regen nach.“

Übrigens: Für die Freunde des Sportabzeichens findet dieser Lauf Anerkennung. Der MLV ist Stützpunktverein des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für die Sportabzeichenabnahme. Am Sonntag nach dem Lauf ist im Vorjahr ein Familiensportabzeichentag auf dem Sportgelände organisiert worden, an dem die weiteren Disziplinen abgelegt werden konnten. Auf diese Weise schafften rund 200 Teilnehmer den Fitnesspass. Die Organisatoren kündigen an dieser Stelle eine Wiederholung an. Auch in diesem Jahr ist das Familienfest mit Sportabzeichenabnahme geplant. Am Sonntag, 20. September, besteht die Möglichkeit dazu.

Traditionell ist das Teilnehmerfeld beim Lauf über 6 Kilometer am größten.

Der Verein informiert im Internet über seine Aktivitäten: www.mlv-einheit.de

Die Platzierungen der MLV-Läufer in der Stadtrangliste 2014 (von insgesamt 2986 gewerteten Läufern):

1. Platz
Franz Martin Gnilke (U14) und Enrico Rohde (U12)
2. Platz
Leon Lange (U16)
3. Platz
Sabrina Mewes Bruchholz (W30) und Lucy Rabe (U10)
4. Platz
Piet Pache (U12) und Yvonne Sanne (W35)
5. Platz
Lucy Viebeck (U10)
6. Platz
Wolfgang Gnilke (M45) und Laureen Michelle Külz (U10)
9. Platz
Pierre Hähnel (U10), Marlon Lange (U12) und Elke Scheibner-Gnilke (W50)
11. Platz
Jan-Phillipp Klose (U12)
13. Platz
Ennie Pache (U10)
15. Platz
Adrian Barby (U10), Denis Klinger (M40), Margit Lange (W40) und Lisa Sophie Spilker (U10)
16. Platz
Jonas Ganzert (U10)
19. Platz
Tristan Barby (U 10)

Die Achterpack-Läufer des MLV im Jahr 2014 (von insgesamt 86 Läufern):

Denis Klinger, Wolfgang Gnilke, Franz Martin Gnilke, Leon Lange, Adrian Barby, Jonas Ganzert, Tristan Barby, Jan-Phillipp Klose, Lucy Viebeck, Laureen Michele Külz und Ennie Pache

Ausschreibung für den 18. September 2015

Veranstalter:
Magdeburger Leichathletikverein (MLV) „Einheit“ von 1990

Start/Ziel:
Sportanlage Neuer Sülzeanger

Termin:
Freitag, 18. September 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 16 Uhr – 400-Meter-Schnupperlauf für Kinder bis 6 Jahre (keine SRL-Wertung)
- 16.30 Uhr – 800-Meter-Schnupperlauf für Kinder von 7 bis 11 Jahren (keine SRL-Wetung)
- 17.15 Uhr – 1,5-Kilometer-Lauf für U10 bis U12 (Wertungsstrecke SRL)
- 18 Uhr – 3-Kilometer-Lauf für Jugend U14, U16, U18, U20 (Wertungsstrecke SRL)

6-Kilometer-Lauf für Männer/Senioren und Frauen/Seniorinnen (Wertungsstrecke SRL)
Der Aufruf erfolgt jeweils 15 Minuten vor dem Start.

Anmeldung:
Online für die Läufe über 1,5 und 3 sowie 6 Kilometer
www.epz-online.de
per Post
Magdeburger LV Einheit
Neuer Sülzeweg 72
39128 Magdeburg
per E-Mail
mlv@mlv-einheit.de

Bei postalischer und E-Mail-Anmeldung ist das Startgeld zu überweisen:
Stadtsparkasse Magdeburg,
IBAN:DE56810532720031330313
Verwendungszweck:
Stadtteillauf 2015
Hinweis: Bei Nichtstart erfolgt keine Rückerstattung der Startgebühr.

Meldeschluss:
14. September 2015
Nachmeldungen am Wettkampftag sind bis 60 Minuten vor dem Start des jeweiligen Laufes möglich. Nachmeldegebühr: 4 Euro

Startgebühren:
Erwachsene
6 Euro
U14 bis U20
3 Euro
U12 und U10
2 Euro
Schnupperlauf
keine Startgebühren

Auszeichnungen:
Urkunden werden für die Plätze 1 bis 3 in jeder Altersklasse vergeben.

Hinweise:
Die Zeitmessung und Auswertung der Wertungsstrecken erfolgt durch das EPZ-Team mittels Transponder. Die Ergebnisse sind im Internet unter www.epz-online.de einzusehen. Die Laufveranstaltung wird von der Polizei und dem Deutchen Roten Kreuz (DRK) abgesichert.
Für den ausreichenden Versicherungsschutz trägt jeder Teilnehmer selbst die Verantwortung. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung. Im Anschluss des Kannenstieglaufes wird eine große Tombola mit ausgespielt.

Magdeburg Marathon – neue Wege zum Ziel

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf, das wissen die Organisatoren des Magdeburg Marathons nur allzu gut. Die Volkslaufgemeinschaft (VLG) 1991 Magdeburg hält am Sonntag, 18. Oktober 2015, einige Neuerungen bereit. Über 6000 Teilnehmer nahmen im Vorjahr die Einladung zum Lauf mit Start im Herrenkrug an.

Magdeburg • Die Vorbereitungen zum 12. Magdeburg Marathon haben bereits Tempo aufgenommen, die Vorfreude steigt nicht nur bei der VLG. Es wird zum ersten Mal einen 10-Kilometer-Lauf beim Magdeburg Marathon geben, „denn in diesem Jahr haben wir die gesamte Streckenführung überarbeitet", so Ralf Eger. Der Elbauenpark und die Messehallen werden der zentrale Schauplatz für alle Teilnehmer, Angehörige und Zuschauer. Der Startpunkt befindet sich in der Tessenowstraße, also in unmittelbarer Nähe der Messehallen, was besonders kurze Wege zur Folge hat.

Die „Minimarathonis" folgen auf der 4,2-Kilometer-Strecke nahe des Erlebnisbades „Nautica" den abwechslungsreichen Pfaden des Elbauenparks. Vorbei am Kletterpark geht es zum Jahrtausendturm, dem höchsten Holzgebäude Deutschlands, weiter zum Spielhaus, dann in Richtung Schmetterlingshaus und neben weiteren Besonderheiten zum Zieleinlauf. Ralf Eger: „Auch die 10-Kilometer-Läufer und Walker kommen in diesen Genuss, nachdem sie den Petriförder samt Schiffsmühle, den strahlenden Elbbahnhof, die wunderschöne Hegelstraße, den sagenhaften Magdeburger Dom, das beeindruckende Hundertwasserhaus, das Kloster ‚Unser Lieben Frauen' und noch vieles mehr passiert haben." Aber auch die Halbmarathon- und Marathonläufer werden diese Punkte anlaufen und zudem den Herrenkrug, den Biederitzer Busch samt Naturlehrpfad, den Golfplatz sowie die Pferderennbahn passieren. Eger: „Wie in den Vorjahren geht es für die ‚Marathonis' vorbei an Gerwisch, Lostau und Hohenwarthe und den Weinberg hinauf bis zum Wasserstraßenkreuz, der längsten Trogbrücke Europas." Als spannende, abwechslungsreiche und unvergessliche Strecke, die mit mehreren Hundert freiwilligen Helfern, „zahlreichen Verpflegungsstützpunkten, den fleißigen Mitarbeitern des Deutschen Roten Kreuzes, den unermüdlichen Feuerwehrkräften, den zuverlässigen Polizeikräften und den zahlreichen Zuschauern sowie den außergewöhnlichen Musikern gesäumt" beschreiben die Organisatoren den Magdeburg Marathon als Erlebnis.

Vom Start bis hin zum Ziel sorgen die preisgekrönten Cheerleader der Guardian Angels, die standhaften Footballer der Virgin Guards, Moderator Holger Tapper und seine Kollegen von Radio Brocken neben verschiedenen Musikern für eine ganz besondere Atmosphäre. Fernseh- und Rundfunkanstalten sowie die Volksstimme werden vom Lauftag berichten. „Das Bühnenprogramm in der Messehalle 1 sorgt für Spaß, Spannung und Abwechslung, aber auch karitative Unterstützung besonderer Vorhaben in und um Magdeburg", kündigt Ralf Eger an.

Bereits am Sonnabend, 17. Oktober, erwarten die Besucher ab 14 Uhr an Messeständen motivierte Aussteller, freundliche freiwillige Helfer, ein Bühnenprogramm, die zur Tradition gewordene Nudelparty und die ehrenamtliche Betreuung der Mitglieder der VLG. Sie erfüllen das Motto „Von Läufer für Läufer!" mit Leben. „Dank zahlreicher Förderer und Sponsoren, über 400 freiwilligen Helfern, der Unterstützung des Oberbürgermeisters Lutz Trümper und der Stadt, der vielen Musiker und Künstler, der unglaublich vielen Schüler unter Leitung ihrer sportbegeisterten Lehrer, aller Starter und Angehörigen und Gäste wird der Magdeburg Marathon auch in diesem Jahr die größte Laufveranstaltung Sachsen Anhalts", bringt Ralf Eger seine Vorfreude zum Ausdruck.

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

Ausschreibung für den 18. Oktober

Veranstalter:
Volkslaufgemeinschaft (VLG) 1991 Magdeburg

Start/Ziel:
Elbauenpark Magdeburg, Tessenowstraße (Eingang Messe), Ziel an den Messehallen

Termin:
Sonntag, 18. Oktober 2015

Anmeldung:
Online
www.magdeburg-marathon.eu
per Post
VLG 1991 Magdeburg
Seilerweg 1
39114 Magdeburg
Die ausführliche Ausschreibung im Internet ist zu beachten.

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 9.15 Uhr – Marathon (Mindestalter 18 Jahre, Hauptwertungsstrecke)
- 9.30 Uhr – Elbe-Biber-Kinderlauf (400 Meter, Jahrgang 2009 und jünger)
- 10 Uhr – Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf (beides Hauptwertungsstrecken für Männer und Frauen sowie U20, der 10-Kilometer-Lauf ist Hauptstrecke für U18, U16 und U14)
- 10.10 Uhr – 4,2-Kilometer-Lauf (Mini-Marathon, hauptwertungsstrecke für U12 und U10)
- 10.20 Uhr – Walking und Nordic Walking (Halbmarathon, 10 Kilometer und 4,2 Kilometer in einer Sonderwertung)

Mit über 6000 Teilnehmern erlebte der Magdeburg Marathon im Vorjahr einen neuen Rekord.

Meldeschluss:
1. Oktober 2015 (Poststempel)
8. Oktober 2015 (online)
Nachmeldungen sind bis 14. Oktober 2015 um 12 Uhr (nur online) und am 17. und 18. Oktober 2015 im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

Startgebühren:
Die Höhe der Gebühren ist zeitlich gestaffelt und im Internet einsehbar.

Auszeichnungen:
Jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Medaille. Marathon-Läufer erhalten ein Funktionsshirt vom Lauf oder 10 Euro Rabatt beim Kauf des Premium-Shirts (mit Hundertwasserhaus und Dom). Die Plätze 1 bis 3 in der Gesamtwertung bei Männer und Frauen aller Läufe werden ausgezeichnet. Zudem ist eine Altersklassenehrung laut DLV für Marathon, Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf vorgesehen. Es erfolgt eine Ehrung der 3 besten Vereins-/Firmenmannschaften (je 3 Läufer) sowie der 3 besten Schulmannschaften (Teilnehmeranzahl) mit Geldprämien.

Hinweise:
Die Ergebnisse werden ab Montag, 19. Oktober, im Internet veröffentlicht. Zeitmessung für alle Läufe und Walkingstrecken ist nur mit IPICO-Transponder zulässig. Dieser wird kostenfrei mit den Startunterlagen ausgegeben. Urkunden können am Veranstaltungstag ausgedruckt werden. Ein Urkundendruck ist auch über das Internet ab 20. Oktober möglich.

Alle Informationen zum 12. Magdeburg Marathon sind im Internet hinterlegt: www.magdeburg-marathon.eu

Silvesterlauf – das Finale im Stadtpark

„Erst laufen, dann feiern!“, lautet das Motto des letzten Volkslaufes des Jahres. Der Silvesterlauf ist nicht nur die einzige Laufveranstaltung in den Wintermonaten, er ist der älteste Lauf der Stadt. Zum 40. Mal entlaufen Laufbegeisterte gemeinsam am Adolf-Mittag-See dem alten Jahr.

Impressionen vom Silvesterlauf des Vorjahres. Fotos: Veranstalter

Werder • 773 Läufer waren es im Vorjahr, die sich am letzten Tag des Jahres einfanden. Zur Freude der Veranstalter vom Magdeburger SV 90, die erstmals in diesem Jahr von den Mitgliedern der Magdeburger LaufKultur (MLK) 08 unterstützt werden. Denn bedingt durch das vom Hochwasser 2013 stark geschädigte und noch nicht wiederhergestellte Sportobjekt „Seilerwiesen“ musste abermals mit einem Provisorium gearbeitet werden. „Die Sportler haben der Tatsache ins Auge geschaut und die Situation so angenommen, wie sie ist“, hieß es von den Laufmachern beispielsweise zu den spartanischen Umkleidemöglichkeiten. Einfach nur schön sei der Stadtpark auch im Winter, denn die abwechselnde Streckenführung hat besondere Reize: Läufer sind entlang der Elbe unterwegs und laufen dann wieder in den Park hinein, beschreibt Organisatorin Christa Buerschaper.

Als bemerkenswert und angenehm wird die Entwicklung auf der Kinderstrecke über 1,5 Kilometer beschrieben. In den Vorjahren gab es neben meist Einzelstartern mit den Jungen und Mädchen der „Ottersleber Laufmäuse“ die einzige Kinderlaufgruppe im Teilnehmerfeld, die sich am Start einfand. Dies habe sich laut der Organisatoren dahingehend geändert, „dass weitere junge Läuferpersönlichkeiten hinzugekommen sind“. Stellvertretend seien die Teilnehmer des Kinderförderwerkes Magdeburg, die jungen Sportler des MLV „Einheit“ sowie des SC Magdeburg genannt. Die Attraktivität des Silvesterlaufes wurde damit erhöht.

Die stabile und gute Leistungsdichte in den Jugend- Seniorenklassen über die 5-Kilometer- und auch die 10-Kilometer-Strecke eines Volkslaufes ist lobenswert. „Junge und sehr leistungsstarke Sportler wie Thea-Louise Thiel und Joel Niklas Maly mischen die Konkurrenz kräftig auf. Beide gehören den Jugendklassen U18 an“, so Christa Buerschaper. Die Anwesenheit von Spitzenläufern wie Lukas Motschmann und Frank Schauer werten die Laufveranstaltung vor dem Jahreswechsel auf.

Der Lauf zeigt: Die Freude am Laufen auch am letzten Tag des Jahres bei winterlichen Bedingungen ist unverkennbar und ungebrochen. Dank gelte den Sponsoren, welche den Lauf unterstützen: „Sie haben einen wesentlichen Beitrag zum guten Gelingen des Silvesterlaufes geleistet.“ Genannt werden die Stadtsparkasse Magdeburg, Jana Krietsch von Uhren-Meyer, die Städtischen Werke Magdeburg (SWM), Intersport Große, AOK Sachsen-Anhalt, Laufcoach Stefan Wohllebe und Fassadenbau Wehrle (vormals Bösecke). Auch dem Pächter der Sportgaststätte, Ronald Blom, gelte ein besonderer Dank.

Nun arbeiten die Organisatoren an den Vorbereitungen zur Jubiläumsveranstaltung am Donnerstag, 31. Dezember, mit Hochdruck. „Wir freuen uns schon jetzt auf die Teilnahme vieler Laufbegeisterter aus nah und fern“, so die Laufmacher.

Ausschreibung zum 40. Silvesterlauf am 31. Dezember 2015

Veranstalter:
Magdeburger SV 90 und Magdeburger LaufKultur (MLK) 08

Start/Ziel:
Stadtpark „Rotehorn“, Sportplatz Seilerwiesen

Termin:
Donnerstag, 31. Dezember 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:
- 10 Uhr – 1,5-Kilometer-Lauf (Hauptwertungsstrecke für U10 bis U12 und jünger)
- 10.05 Uhr – 5-Kilometer-Lauf (Hauptwertungsstrecke für männliche Jugend U14 bis U16, weibliche Jugend U18 bis U20 sowie Frauen, Nebenwertungsstrecke für für männliche Jugend U18 bis U20 sowie Männer)
- 10.05 Uhr – 10-Kilometer-Lauf (Hauptwertungsstrecke für männliche Jugend U18 bis U20 und Männer, Nebenwertungsstrecke für weibliche Jugend U18 bis U20 und Frauen)

Anmeldung:
Online
www.magdeburger-laufkultur.de/silvesterlauf
per Post
Christa Buerschaper
Ottersleber Straße 82
39122 Magdeburg

Meldeschluss:
29. Dezember 2015, 20 Uhr
Nachmeldungen sind am 30. Dezember 2015 im Rahmen der Ausgabe der Startunterlagen bei Intersport Grosse am Breiten Weg in der Zeit von 14 Uhr bis 18 Uhr mit einer Nachmeldegebühr in Höhe von 2 Euro möglich.
Hinweis: Am Lauftag selbst sind keine Nachmeldungen möglich.

Startgebühren:
Erwachsene
6 Euro
U14 bis U20
4 Euro
U12 und U10
2 Euro

Auszeichnungen:
Jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Urkunde. Weitere Auszeichnungen werden im Rahmen der Möglichkeiten organsisiert.

Hinweise:
Ergebnisse können ab 1. Januar 2016 über Internetseite des Silvesterlaufes eingesehen werden. Bei Postversand sind 1,50 Euro für Porto und sowie die Anschrift im Organisationsbüro zu hinterlegen. Für einen ausreichenden Versicherungsschutz trägt jeder Teilnehmer selbst die Verantwortung. Die Veranstalter und Eigentümer übernehmen keinerlei Haftung. Wichtig: Städtische Rasenflächen dürfen nicht beparkt werden. Es wird empfohlen, die Parkplätze an der Stadthalle an der Straße „Kleiner Stadtmarsch“ zu nutzen.

Informationen zum Traditionslauf sind im Internet hinterlegt: www.magdeburger-laufkultur/silvesterlauf

FIRMENSTAFFEL
MAGDEBURG

LAUFEN | MOTIVIEREN | NETZWERKEN

FIRMEN STAFFEL

MAGDEBURG
5 X 3 KM

09.07.2015 ELBAUENPARK MAGDEBURG

Freier Eintritt ab 15 Uhr. Start 18 Uhr. Ende 23 Uhr

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

Premium-Partner

Mercedes-Benz Niederlassung Magdeburg
smart
Investitionsbank Sachsen-Anhalt
ÖSA Versicherungen
SFC Squash- und Fitness-Center
ikk gesund plus

Plus-Partner

INTERSPORT GROSSE
LVM VERSICHERUNG
RadMitte
MWG
FRANZISKANER ALKOHOLFREI
SUBWAY
DACHSER Intelligent Logistics
GAENSE & FURTHER Schloss Quelle

Medien-Partner

SAW
Volksstimme

TAG DER BEWEGUNG AM 26. APRIL 2015
VON 09.00 BIS 18.00 UHR BEI KIESER TRAINING

OPTIMALER START!

Mit Kieser Training können Sie Kraft für alle Lebenslagen aufbauen. Wir besprechen Ihre persönlichen Trainingsziele, klären eventuelle Einschränkungen und stimmen das Training optimal auf Sie ab.

BEREIT FÜR DIE NÄCHSTE FAHRRADTOUR?

Ein kräftiger Antritt den nächsten Berg hinauf ist Ihnen zu anstrengend? Das können wir ändern. Wir haben die Möglichkeit, Ihre Kraft zu messen, auszuwerten und sichtbar zu machen.

MEDIZINISCHE TRAININGSBERATUNG

Frau Dr. med. Jepsen berät Sie von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr bei Fragen zum Training.

KENNEN SIE IHR BIOLOGISCHES ALTER?

Trainierte Muskeln erhöhen den Grundumsatz und drehen so unsere biologische Uhr zurück. Wir analysieren das Verhältnis von Magermasse, Körperfett und Muskulatur sowie deren Verteilung. Das Ergebnis besprechen wir gemeinsam und geben Ihnen eine detaillierte Auswertung mit.

CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN – KANN SIE IHR RÜCKEN NOCH TRAGEN?

Mittels computergestützten Therapiemaschinen ermitteln wir ein exaktes Bild Ihrer tiefliegenden Rückenstreckmuskulatur und erläutern Ihnen, wie Sie diese effektiv trainieren können?

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

Wir freuen uns auf Sie.

SAGEN SIE JA ZU EINEM **STARKEN KÖRPER**

Damit Sie jeden Moment voll genießen können, brauchen Sie eine kräftige Muskulatur. Sie verschafft Ihnen eine gesunde Basis für alle Freizeitaktivitäten. Mit Kieser Training können Sie Ihre Muskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv stärken.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses und unverbindliches Einführungstraining unter **kieser-training.de**

Kieser Training Magdeburg
KULT GmbH Magdeburg
Breiter Weg 173, Ulrichshaus
39104 Magdeburg
Telefon (0391) 531 39 99

* Gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft am 26. April 2015, dem „Tag der Bewegung". Neukunden erhalten einen Monat beitragsfrei trainieren. Der monatliche Beitrag beträgt 49 Euro bei einer Vertragslaufzeit von 12 Monaten.

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER