Hier läuft Magdeburg

Laufstrecken in Magdeburg

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme 13. April 2012

Magdeburg läuft: Auf diesen Strecken joggt es sich am schönsten. Der große Volksstimme-Test

Die Laufrouten der Elbestadt unter die Lupe genommen

Volksstimme-Volontär und Freizeitläufer Marc Lechtenfeld

Fotos (2): Uli Lücke

Jeder kann es. Und jeder vierte Deutsche tut es: Laufen. Lesen Sie hier, was den Sport gesund und auch bei Elbestädtern beliebt macht.

Von Marc Lechtenfeld

Laufen ist der Renner. Es steigert nicht nur die Ausdauer, sondern kräftigt auch das Herz, vergrößert das Atemvolumen und hält die Gelenke beweglich. Nebenbei stärkt Jogging das Immunsystem, befreit von Stress und setzt Glückshormone frei. Und wer regelmäßig joggt, trainiert sogar sein Gehirn. Schritt für Schritt für Schritt.

Kein Wunder also, dass der Sport weltweit beliebt ist – und er bietet noch viele weitere Vorteile: Kaum eine Sportart lässt sich zeitlich so flexibel, ortsunabhängig und kostengünstig ausüben. Außer ein paar Dehnübungen sind keinerlei Vorbereitungen auf einen Lauf notwendig. Der Sport lässt sich also prima in den Alltag integrieren, egal ob im Urlaub oder daheim, ob früh morgens oder spätabends. Laufen kann man überall, ob auf der Straße, im Park, an Flüssen oder auf Wanderwegen. Selbst vor Regenwetter scheuen eingefleischte Jogger dabei nicht zurück – oder gehen einfach ins nächste Fitnessstudio und trainieren dort auf einem Laufband.

Beim Joggen springt der Läufer von einem Bein auf das andere. Mit jedem Schritt muss das Bein, auf dem der Läufer landet, ein Teil seines Gewichts wieder auffangen. Dadurch werden vor allem die Sprung- und Kniegelenke des Läufers mit einem Mehrfachen seines Körpergewichts belastet. Gerade Menschen mit einer Vorbelastung der Gelenke sollten sich daher von einem Fachmann untersuchen lassen, bevor sie mit dem Joggen beginnen. Kniebandagen oder Einlagen können zwar helfen, Arthrose vorzubeugen. Diese sollten aber unbedingt von einem Arzt verschrieben werden und nicht einfach aus dem Drogeriemarkt gekauft und selber gewickelt werden.

Der Volkssport Nummer eins ist nur gesund, wenn Dauer, Intensität und Häufigkeit auf den Sportler ausgerichtet sind. Ein zu großes Laufpensum schadet eher, als dass es hilft und belastet unnötig den Kreislauf. Muskelkater und Gelenkschmerzen bis hin zu Wirbelsäulenproblemen können die Folge sein und haben schon so manchen Freizeitjogger in die Knie gezwungen. Ein Pulsmessgerät kann helfen, das richtige Tempo zu finden. Denn wer beim Laufen die Geschwindigkeit der Herzfrequenz anpasst, verausgabt sich nicht so leicht. Der für einen persönlich sinnvolle Puls ist dabei abhängig von vielen Faktoren. Auch dieser kann bei einer Voruntersuchung mittels Leistungstest ermittelt werden.

Auf Dauer helfen konkrete Ziele dem Sportlaien, am Ball zu bleiben. Wichtig ist, sie nicht zu hoch zu stecken, sondern in kleinen Etappen darauf hinzuarbeiten. Erste Erfolge können sich auch unbemerkt einschleichen: „Wer über längere Zeit läuft, wird auch sicherer in alltäglichen Situationen, stolpert zum Beispiel nicht so oft über eine Straßenbahnkante“, erklärt Dr. Rudolf, Orthopädin an der Uniklinik Magdeburg.

In der Volksstimme geben sie und ihre Kollegin, die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreutzberg, Anfängerläufern Tipps, was sie vor Aufnahme des Sports beachten müssen. Lohnen tut sich das allemal. Da der Sport keine Altersgrenzen kennt, kann er jeden bis ins hohe Alter fit halten. Sie auch?

Experten geben Lauftipps für Anfänger

Orthopädin Dr. Margit Rudolf

Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreutzberg

Lust bekommen, selber mal die Laufschuhe zu schnüren? In der Volksstimme verraten die Orthopädin Dr. Margit Rudolf und die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreutzberg von der Uniklinik Magdeburg, was Anfänger beim Laufen beachten müssen.

Vorher untersuchen lassen

„Ab 40 Jahren gelten Einsteiger als Spätanfänger“, erklärt Dr. Rudolf. „Diese und Sportartumsteiger sollten sich auf jeden Fall beraten lassen, bevor sie mit dem Laufen anfangen.“ Auch Menschen mit Gelenkbeschwerden und zurückliegenden Gelenkverletzungen sollten einen Arzt aufsuchen, bevor sie mit dem Joggen beginnen. „Manche Menschen wissen gar nicht, dass sie vorbelastet sind“, warnt Kreutzberg.

Geeignete Laufschuhe kaufen

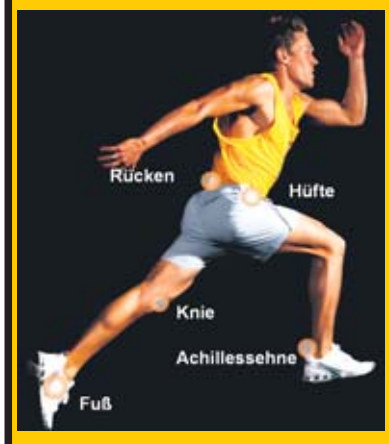
Bevor es auf die Piste geht, sollten Jogger sich zuerst ein vernünftiges Paar Laufschuhe zulegen. „Je nachdem auf welchem Untergrund sie joggen wollen, gibt es verschiedene Weichen und Federungen“, sagt Kreutzberg. Das eine Paar Schuhe, das allen Läufern passt, gibt es nicht. Der Tipp der Sportwissenschaftlerin: ein Paar alte Straßenschuhe mit in den Schuhladen nehmen. Geschulte Verkäufer können anhand dessen Sohlen erkennen, wo der Träger seine Schuhe beim Auftreten am stärksten belastet hat und das in die Auswahl der geeignetsten Laufschuhe mit einbeziehen. Auch ein Blick auf die Herstellerangaben zu Idealgewicht, Stützung und Dämpfung lohnt sich. Sind die richtigen Schuhe erst einmal gefunden, braucht es nichts weiter als Sportbekleidung und die ersten Meter können in Angriff genommen werden.

Richtig joggen

Kurzes Dehnen vor und nach den Einheiten reduziert die Verletzungsgefahr. „Beim Joggen selbst sollte man darauf achten, dass man möglichst leise läuft. Die Füße abrollen und nicht aufstampfen, um die Belastung abzuschwächen“, erklärt Kreutzberg. Wer aufrecht und locker läuft und die Arme mitschwingt, hält länger durch. Eingeatmet wird durch die Nase, ausgeatmet durch den Mund. Um Seitenstiche zu vermeiden, länger aus- als einatmen.

Diese Laufrouten werden getestet

Nordpark	Stadtpark
Neustädter See	Barleber See
Schrote	Alte Kanonenbahn
Salbker Seen	Elbe Ostseite
Florapark-Garten	Elbe Westseite

Laufen ohne Probleme!
movecontrol Sportfussversorgung


Überlastungsprobleme oder Beschwerden beim Sport sind nicht ungewöhnlich!!!
Movecontrol zur aktiven und wirkungsvollen Therapie
- Computergestützte Laufanalyse zur genauen biomechanischen Untersuchung Ihrer Bewegungsabläufe
- Erkennung von Fehlstellungen
- Individuell sportspezifische Einlagenversorgung
OrthoFit Schuhtechnik GmbH
Universitätsplatz 11
39104 Magdeburg
Tel.: 0391/ 5432611
www.orthofit-schuhtechnik.de

IHR RUNNING-SPEZIALIST IN MAGDEBURG!

KOSTENLOSE COMPUTERGESTÜTZTE LAUFANALYSE AUF HÖCHSTEM NIVEAU!

Nur der Laufschuh, der wirklich zu deinen Füßen und deinem Laufstil passt bringt dich entscheidend weiter...

PASSFORMGARANTIE

Durch unsere kompetente & individuelle Laufanalyse garantieren wir dir die „Laufschuh-Passform". Sollte dennoch innerhalb von 4 Wochen ein Problem auftreten, bekommst du einen anderen Laufschuh oder dein Geld zurück!

GUTSCHEIN ÜBER 20€*

ab einem Einkaufswert von 100€

Jetzt neu:
Kids Running & Outdoor

* Nicht auf reduzierte Ware. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis 31.5.2012

SPORT 2000

SPORT 2000 MAGDEBURG

Breiter Weg 173 · 39104 Magdeburg

Herrenkrug: Auf den Spuren von Joschka Fischer

Abwechslungsreiche Natur zwischen Pferden und Schafen

Hindernisse wie Baumstämme zu überspringen bringt Abwechslung ins Training, erhöht aber auch die Verletzungsgefahr. Foto: Uli Lücke

Herrenkrug • Wer im Herrenkrugpark und angrenzendem Biederitzer Busch joggt, muss auf Pferdeäpfel gefasst sein. Gleich zwei Reitvereine haben ihren Sitz im Herrenkrug und nutzen die Gegend für Ausritte. So führen überall durch den Wald eingezäunte Reitwege. Als ich zwischen den Stallungen und der Galopprennbahn vorbeilaufe, auf der viermal im Jahr Jockeys auf ihren Rossen um die Wette sprinten, steigt mir Pferdegeruch in die Nase. Jeden Moment rechne ich damit, von einem Reiter überholt zu werden, doch auf der ganzen 8,6 Kilometer langen Strecke lässt sich kein Gaul blicken. Dafür begegne ich auf den Elbwiesen im Norden des Herrenkrugparks einem Schäfer. Sein Hütehund hält eifrig seine Schafherde im Zaum, während er ruhig auf seinem Stock lehnt.

So viel Natur nur fünf Kilometer vom Zentrum entfernt, davon können die meisten Großstädte nur träumen. Auf dieser Route gleicht kein Wegabschnitt dem anderen: Mal läuft man durch dichten Wald, mal über weite Wiesen an der Elbe entlang und mal durch gepflegte Parkanlagen, wo ein Denkmal neben dem anderen zu liegen scheint. Diese Vielfalt macht den besonderen Reiz der Strecke aus. Routen können hier beliebig zusammengestellt werden.

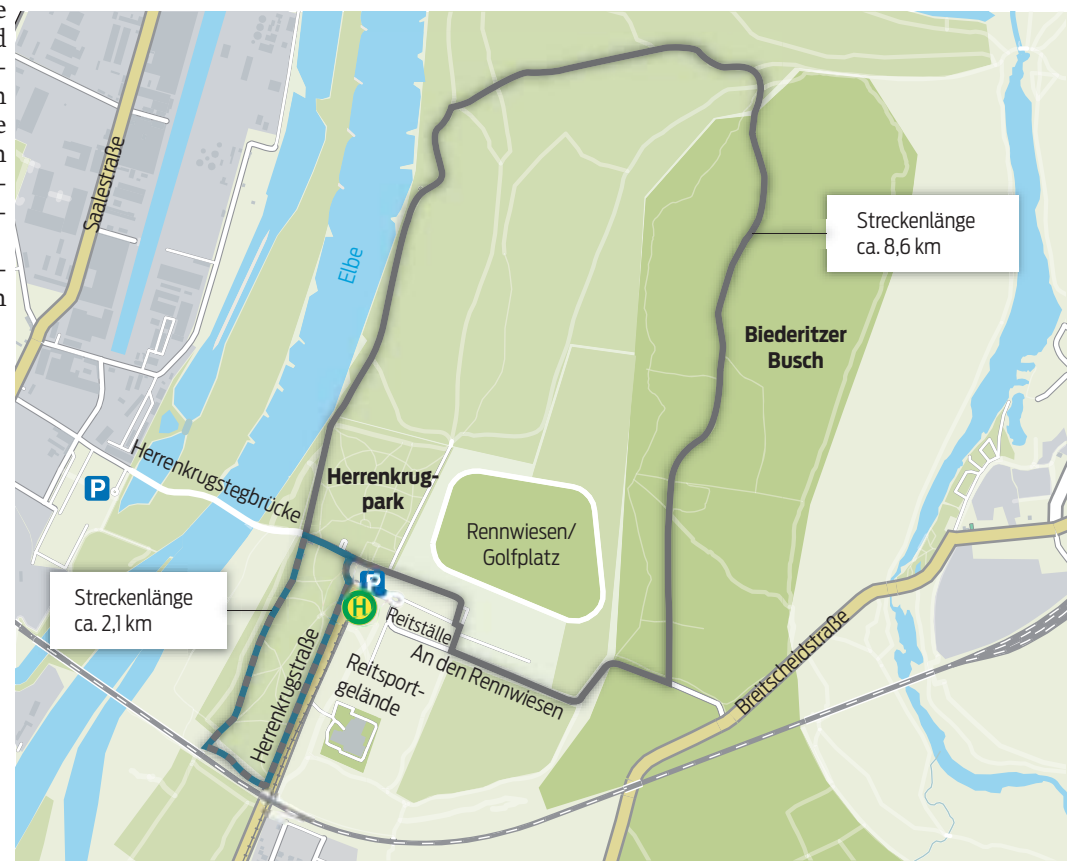
Einsteiger, die sich an die große Runde, die auch durch den Biederitzer Busch führt, noch nicht herantrauen, können eine oder mehrere Runden nur um den Herrenkrugpark (pro Runde ca. 2,1 Kilometer) drehen. Hier bietet sich auch der ein oder andere Baumstamm und Bänke wie die bekannte Sandsteinbank „Für Faule“ zum Einbinden ins Workout an. „Wer darüber springt, bringt Abwechslung ins Training und fordert den ganzen Körper zusätzlich“, so Sandra Kreutzberg, Diplom-Sportwissenschaftlerin an der Universitätsklinik Magdeburg. „Das bedeutet aber auch höhere Belastungen für Gelenke, Bänder und Sehnen und ist daher nur für die jüngere, gesunde Generation geeignet.“

Im Dunkeln sind die meisten Teile der Strecke allerdings nicht beleuchtet, weshalb Laufsport hier nur tagsüber möglich ist. Dafür stehen kostenlose Parkplätze zu Genüge zur Verfügung, zum Beispiel am Parkhotel und auf der anderen Elbeseite an der Herrenkrugstegbrücke.

Sogar Ex-Außenminister Joschka Fischer joggte schon durch den Herrenkrug. Vor einer Wahlkampfveranstaltung in Magdeburg 2002 lief er 10 Kilometer im Regen. Acht Tage später stand der komplette Park nach der Jahrhundertflut unter Wasser. Doch bisher hat er zum Glück jedes Hochwasser überstanden. Das freut nicht nur Pferd und Reiter, sondern auch Laufschuh und Läufer!

Die Herrenkrug-Strecken im Überblick

Länge: pro große Runde ca. 8,6 km, pro kleine ca 2,1 km
Schwierigkeit: Anfänger bis Fortgeschrittene
Untergrund: gepflasterte, Asphalt- und Schotterwege
Parken: u. a. am Parkhotel
Positiv: Abwechslungsreiche Natur, Parkplätze in Parknähe
Negativ: Strecke nicht durchweg beleuchtet



Sanierter Altbau! ☎ 62 92 200
1893
Vermietungsbüro Ulrichplatz 1
Mo-Fr 9-18 Uhr & Sa 9-14 Uhr
www.wg1893.de

Stadtpark Rotehorn: Ein Paradies für jeden Jogger

Die grüne Lunge Magdeburgs besticht durch ihre Vielseitigkeit

Stadtpark Rotehorn • 400 Fußballfelder würden auf die Gesamtfläche der grünen Lunge Magdeburgs passen, wie der Rotehornpark auch genannt wird. Mit 200 Hektar ist der Landschaftspark das größte Naherholungsgebiet der Stadt. Unter Joggern ist der riesige Garten, eingeschlossen von der Stromelbe und der Alten Elbe, ein beliebtes Trainingsareal. „Bei jedem Lauf kann man eine neue Ecke darin erkunden“, schwärmt Sandra Kreutzberg, Diplom-Sportwissenschaftlerin am Universitätsklinikum und selbst Joggerin. „Das hält die Motivation hoch.“ Aufgrund seiner enormen Größe und vieler Wege sind der Anzahl möglicher Streckenverläufe durch den Park praktisch keine Grenzen gesetzt. Jedes Mal ist eine andere Route möglich. Damit eignet sich der Naturpark sowohl für Anfänger- als auch Profiläufer.

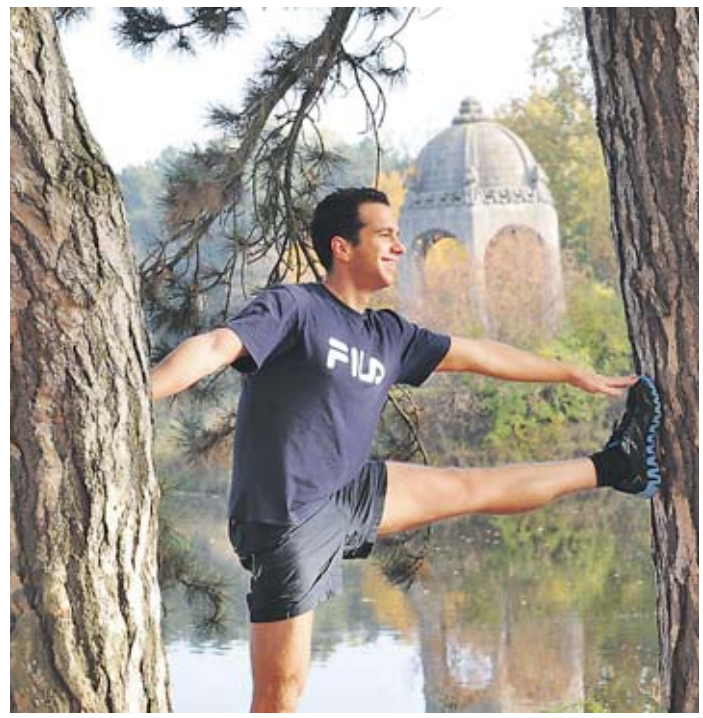
Zum Einstieg ist eine Runde um den Adolf-Mittag-See mit rund 1,2 Kilometern Länge ideal. Die Route um den malerischen See laufen auch die Jogger der Volkslaufgemeinschaft 1991 zweimal die Woche zum Aufwärmen, bevor die Laufgruppe sich im gesamten Stadtpark verteilt. Wer nicht so gerne alleine joggt und noch Mitläufer zum gegenseitigen Ansporn sucht: Die VLG trainiert jeden Mittwoch um 16 Uhr und samstags um 9 Uhr. Vereinsmitglieder dürfen in den Gebäuden der Sportstätte Seilerwiesen sogar die Umkleiden und Duschen nutzen.

Für fortgeschrittenere Läufer ist die Stadtparkrunde mit 3,9 Kilometern Länge eine gute Wahl. Die Wege an der Südspitze des Parks wurden erst vor wenigen Monaten saniert. Profis können im Rotehornpark aber auch Strecken von zig Kilometern absolvieren. „Und wer Sprint- oder Rundentraining machen will, kann die Laufbahn an den Seilerwiesen nutzen“, rät die Orthopädin Dr. Margit Rudolf. Darüber hinaus hat der Kneipp-Verein Magdeburg eine mit insgesamt vier Schautafeln versehene Lauf- und Nordic-Walking-Strecke im Stadtpark eingerichtet. „Eine der Tafeln steht direkt im Eingangsbereich zum Stadtpark Am Winterhafen“, erzählt Michael Reif, Pressesprecher der Stadtverwaltung.

Ein weiterer Vorteil des Parks ist seine Vielfältigkeit. „In ihm sind Untergründe aller Art vorhanden, von Asphalt über Gras bis Schotter- und Waldwege. Das sorgt für Abwechslung und wird auch den Ansprüchen erfahrener Läufer gerecht“, so Sandra Kreutzberg. „Und im Dunkeln ietet die Beleuchtung der Hauptstrecken des Stadtparks den entscheidenden Vorteil, dass man diese auch nach der Arbeit am Abend noch nutzen kann.“ Um den Landschaftspark zu erreichen, parkt man am besten direkt an der Stadthalle. Aber auch auf der Innenstadtseite nahe der Sternbrücke befindet sich ein großer Parkplatz. Von ihm aus kann man über die Brücke in den Park laufen und spart sich so den langen Umweg, den Autos nehmen müssen, um zur Stadthalle zu gelangen.

Für naturverbundene Jogger hält der Stadtpark nicht nur botanische Perlen (die Lindenallee im Heinrich-Heine-Weg und die Roteichenallee Am Winterhafen sind besonders schön zu durchlaufen) und eine Vielzahl architektonischer Besonderheiten bereit (zu den Sehenswürdigkeiten zählen neben der Marieninsel mit Tempel die Hyparschale hinter den Messehallen, die Stadthalle, das Pferdetor dahinter sowie der Aussichtsturm). Wer die Augen offen hält, kann auch die einheimische Tierwelt mit erleben. „Im Stadtpark ist es keine Besonderheit, Biber, Eichhörnchen und zahlreiche Vogelarten anzutreffen“, so Michael Reif.

Kaum zu glauben, dass der Stadtpark einmal nur sechs im Vergleich zu den heutigen 200 Hektar groß war. Erst Ende des 19. Jahrhunderts wurde er auf seine jetzige Größe ausgedehnt. So konnte er sich bis heute zum wahren Mekka für Jogger entwickeln.



In der freien Natur des Stadtparks finden sich überall Möglichkeiten für Dehnübungen. Foto: Uli Lücke

Die Strecken im Stadtpark Rotehorn im Überblick

Länge: pro Stadtparkrunde ca. 3,9 km, pro Runde um den Adolf-Mittag-See ca 1,2 km
Schwierigkeit: Anfänger bis Profis
Untergrund: Asphalt-, Schotter- und Waldwege
Parken: direkt an der Stadthalle oder auf der anderen Seite der Elbe nahe der Sternbrücke
Positiv: quasi unendlich viele Routen durch den Park möglich, Hauptstrecken im Dunkeln beleuchtet, Parken in direkter Parknähe möglich, vielseitige Natur, Sehenswürdigkeiten mit einzigartiger Architektur, malerische Ansichten, ruhige Atmosphäre trotz Stadtnähe, mit Sportplatz für Tempoläufe
Negativ: umständliche Anfahrt mit Auto

Alte Kanonenbahn: Fester Boden unter Läufern

Die ehemalige Eisenbahnstrecke wurde bis 2005 in einen Radweg verwandelt

Volksstimme-Volontär Marc Lechentfeld testet die schönsten Laufrouten Magdeburgs. Hier an der Brücke der alten Kanonenbahn über die Alte Elbe. Foto: Uli Lücke

Alte Kanonenbahn • Sie weiß nicht, dass es nichts hilft und duckt sich, als ich an ihr vorbeilaufe. Mit ihrem schwarzen Fell ist sie im kurzen, grünen Gras jedoch so gut zu erkennen wie der Polarstern am Abendhimmel. Wann bringt eine schwarze Katze noch mal Unglück? Wenn sie von links nach rechts, oder von rechts nach links an einem vorbeiläuft? Zum Glück rührt sie sich keinen Meter, sondern starrt mich nur an und ich kann beruhigt weiterjoggen.

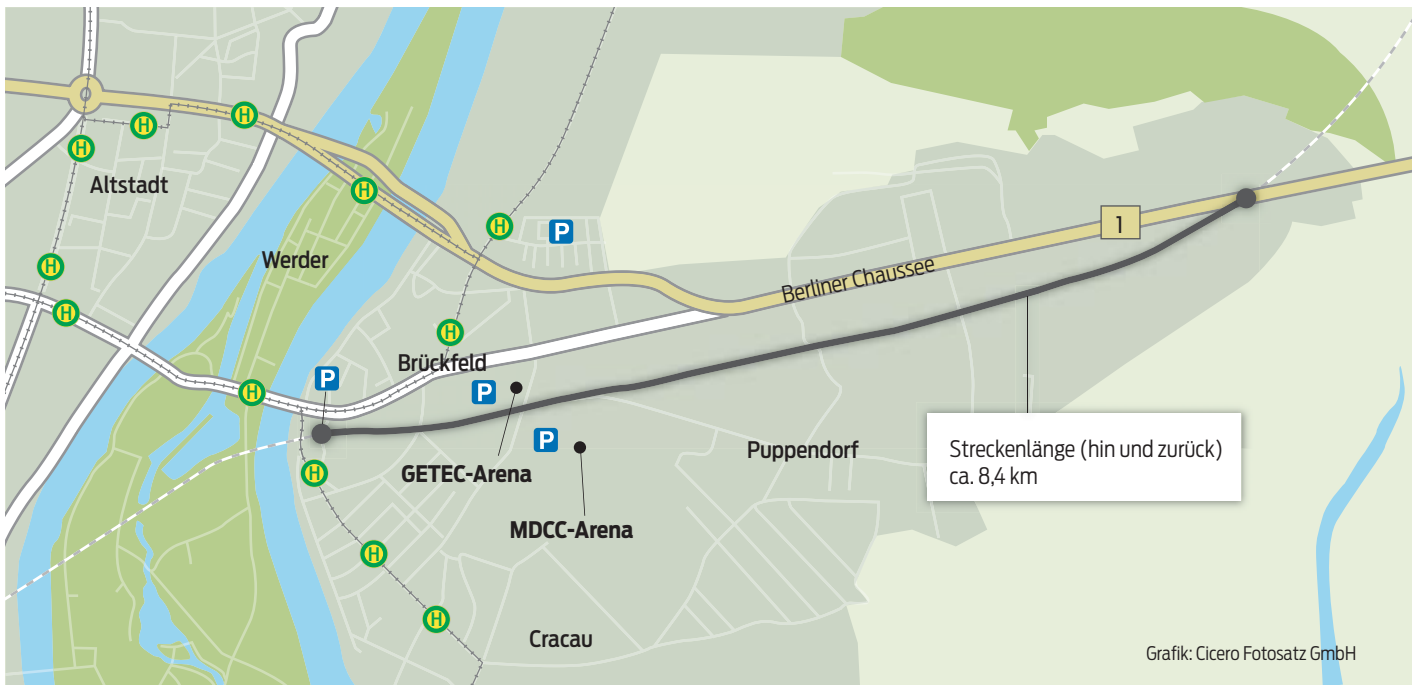
Früher war der Radweg in Ostelbien vom Ufer der Alten Elbe bis zur Berliner Chaussee eine Eisenbahnstrecke. Ab 1846 fuhren hier die Züge der alten Kanonenbahn von Magdeburg nach Berlin, damals die erste Hauptstrecke, die beide Städte verband. Ende 2002 wurden die Gleise Stück für Stück entfernt und so Platz für einen Radweg geschaffen. Fertiggestellt wurde er im Sommer 2005. Seither wird er nicht nur von Radfahrern, sondern auch von Fußgängern und Skatern sowie von Läufern, die gerne festen Boden unter den Füßen haben, genutzt. Die rund 4,2 Kilometer lange Strecke ist komplett asphaltiert. Für Anfänger ist sie daher besonders gut geeignet. „Der Untergrund ist eben und die Strecke hat nur leichte Anstiege“, so Dr. Margit Rudolf, Orthopädin an der Magdeburger Universitätsklinik. „Patienten, die Vorfußprobleme oder auch Probleme im Sprunggelenk haben, sollten sie jedoch nicht dauerhaft laufen“, warnt die Expertin. „Ein weiteres Problem an der alten Kanonenbahn ist die fehlende Beleuchtung. Daher ist diese Strecke nur tagsüber zu empfehlen.“

Einige Straßen kreuzen den Radweg, auf denen mitunter starker Autoverkehr herrscht. Um Herzfrequenz und Muskeldurchblutung aufrechtzu erhalten, sollten Jogger hier auf der Stelle laufen, falls die Straßen nicht direkt passierbar sind.

Parken lässt es sich am besten Am Charlottentor, weil die Strecke dort beginnt. Wer sie verkürzen will, kann aber auch auf den Parkplätzen der MDCC-Arena und der GETEC-Arena parken (außerhalb von Spielen und Veranstaltungen) und dann nur stadtauswärts und wieder zurück laufen. Insgesamt ist die Route sonst 8,4 Kilometer lang.

Das größte Manko der Strecke: Weil sie keine Rundenform hat, läuft man einen Wegabschnitt immer zweimal. Dadurch kann die Motivation schneller nachlassen. Dafür bieten sich hier aber einmalige Ausblicke: Stadteinwärts reicht der Blick bis auf den Jahrtausendturm und den Kleinen Cracauer Anger. Besonders schön erstrahlt im Sonnenschein die sich im Bau befindliche Photovoltaik-Freiflächenanlage.

Ansonsten säumen hauptsächlich Kleingärten und Ackerflächen den Radwegesrand. „Für den naturverbundenen Jogger ist insbesondere das Biotop mit Teich am Schwanengraben im Puppendorfer Weg von Interesse“, sagt Michael Reif, Pressesprecher der Stadtverwaltung. „Hier können Tiere und Pflanzen in ihrem natürlichen Umfeld beobachtet werden.“ Zu den Tieren müssen auch Katzen zählen. Kurz nachdem ich an der Bundesstraße umgedreht bin, um meinen Rückweg anzutreten, kreuzt die schwarze Katze nun doch noch meinen Weg. Und zwar von links nach rechts. Und da fällt mir mein Spruch wieder ein: „Katze von rechts, das bringt schlecht‘s. Katze von links, Unglück bringt‘s.“ Wenig später tappe ich fast in zwei Hundehaufen hinein, die mitten auf dem Radweg platziert wurden. Glück gehabt! Wahrscheinlich sind doch nur Mäuse von dem Aberglauben betroffen, dass schwarze Katzen Pech bringen.



Grafik: Cicero Fotosatz GmbH

Die Strecke entlang der alten Kanonenbahn im Überblick

Länge: pro Runde ca. 8,4 km (zweimal 4,2 km)
Schwierigkeit: Anfänger bis Fortgeschrittene
Untergrund: Asphalt
Parken: Am Charlottentor sowie der GETEC- und MDCC-Arena (hier jedoch nicht bei Spielen und Veranstaltungen)
Positiv: noch keine zehn Jahre alter Radweg mit sehr gut intaktem Asphaltboden, Parken in unmittelbarer Nähe des Radwegs möglich, schöne Ausblicke stadteinwärts und links und rechts der Strecke
Negativ: leicht monotones Laufen dadurch, dass man die selbe Strecke hin und zurück läuft, Autoverkehr kreuzt den Radweg mehrmals, der Weg ist nicht durchweg beleuchtet

Schrote: Kein Weg vorbei an Ausweichmanövern

Joggen entlang der Schrote: schöner Bachlauf in zentraler Lage

Schrote • Ist das voll hier! Gerade erst bin ich einer fünfköpfigen Familie mit Doppel-Kinderwagen ausgewichen, da brausen schon zwei Inline-Skater an mir vorbei. Und auf mich zu stürmt unfreiwillig eine Frau, die versucht, ihre beiden angeleinten Hunde in Zaum zu halten: Der eine will unbedingt nach links, der andere zieht mit aller Kraft nach rechts.

Bei schönem Wetter und an Wochenenden versammelt sich gefühlt halb Stadtfeld um seine Schrote. Kein Wunder: Der kleine Bachlauf bietet sich für einen erholenden Spaziergang geradezu an. Und fürs Radfahren, Skaten und Joggen natürlich genauso.

Die Schrote dient zur Entwässerung der Börde zwischen Hermsdorf und Magdeburg und entspringt am Fuße des Mühlenbergs. In die Landeshauptstadt tritt sie in Diesdorf ein. Von dort aus fließt sie als offenes Gewässer durch Stadtfeld-West und -Ost bis sie am Ende der Goethestraße verrohrt und unterirdisch verläuft. Am Mittellandkanal verlässt die Schrote das Stadtgebiet wieder und mündet schließlich südöstlich von Wolmirstedt in die Ohre.

Der für Jogger schönste Teil der Schrote in Magdeburg ist der sogenannte Schrotegrünzug. Er beginnt in der Goethestraße mit den Goethe-Anlagen. Da es sich in den umliegenden Straßen auch parken lässt, bietet sich diese Stelle als Ausgangspunkt für Jogger an. Nur Einsteiger parken am besten in der Mitte des Streckenverlaufs, laufen dann nur in eine Richtung und halbieren die Streckenlänge so. Für ihre Gesamtlänge von insgesamt rund 5,3 Kilometern sollten Fortgeschrittene etwa 30 Minuten benötigen. Die Route ist fast durchweg ebenerdig und auch somit für Anfänger geeignet. Die Gehwege sind teils asphaltiert, teils führen aber auch nur Schotterpfade an der Schrote entlang.

Etwas nervig ist in den Goethe-Anlagen jedoch, dass man ständig die Seite wechseln muss, da dort nur eine Schrote-Seite von einem Gehweg flankiert wird. Als die Anlagen um 1905 errichtet wurden, entstanden fünf steinerne Brücken im Jugendstil, welche die beiden entlang der Schrote verlaufenden Fahrbahnen verbinden. Jogger müssen diese überqueren und dabei auch auf Autoverkehr achten, was den Lauffluss stören kann. Die Orthopädin Dr. Margit Rudolf von der Universitätsklinik Magdeburg rät deshalb: „Bei hohem Verkehrsaufkommen sollten Jogger beim Warten auf der Stelle laufen, um die Muskeldurchblutung konstant zu halten."

Der Anblick des großbürgerlichen Wohnviertels der Gründerzeit macht das gelegentliche Warten auf Autos aber wett. Laut Stadtverwaltung ist die Goethestraße als Denkmalbereich ausgewiesen. Bis heute sind einige mehrstöckige Mietswohnhäuser mit repräsentativen Fassaden im Neorenaissance-, Neobarock- und Jugendstil erhalten. Auch die neogotische Pauluskirche kann sich sehen lassen. Der Verlauf der Schrote ist zudem begleitet von Pappeln, Weiden, Robinien sowie Eschen. Einige von ihnen sind sogar über 100 Jahre alt.

Wetterfeste Jogger können selbst im Winter an der Schrote laufen: Der Eigenbetrieb Stadtgarten und Friedhöfe führt von der Schmeilstraße bis Am Schroteanger und von der Steinbergstraße bis zum Europaring beidseitig Winterdienst durch. Im Dunkeln ist die Strecke aber nur bedingt zu empfehlen, da nur wenige Teile der Route ausreichend beleuchtet sind.

Den beiden wild zerrenden Hunden konnte ich am Ende übrigens nicht mehr ausweichen. Dafür waren sie zu stürmisch. Und ich zu tierlieb. Ich habe mir erlaubt, auch hier ein paar Sekunden auf der Stelle zu joggen, um sie zu streicheln. Besser, man stellt sich gut mit ihnen. Man weiß nie, wem man auf dem Rückweg von all den Menschen und Tieren ein zweites Mal begegnet ...

Die Strecke an der Schrote im Überblick

Länge: pro Runde ca. 5,3 km
Schwierigkeit: Anfänger bis Fortgeschrittene
Untergrund: teils asphaltiert, teils Schotter
Parken: in angrenzenden Wohngebieten, z.B. in der Goethestraße
Positiv: zentrale Lage, gepflegte Grünanlagen
Negativ: Strecke nicht durchweg beleuchtet, zu Stoßzeiten sehr voll, Autoverkehr

Die Goethe-Anlagen entlang der Schrote entstanden vor über 100 Jahren. Foto: Uli Lücke

Barleber See: Zwischen Campern und Lachmöwen

Anspruchsvolle Route zwischen Brennnesseln und Schlammlöchern

Barleber See • Treppe rauf, Treppe runter. Treppe rauf, Treppe runter. Und wieder Treppe rauf … Nach meiner Runde um den Barleber See bin ich weiter zum Schiffshebewerk Rothensee gelaufen, um mich auf der Treppe dort zum Abschluss noch einmal so richtig auszupowern. Schweißgebadet genieße ich jetzt den Ausblick auf die 16 Meter Höhenunterschied ausgleichende Schleusenanlage, den Mittellandkanal und den Barleber See. Und für meine Beine habe ich durch das Treppensteigen auch etwas getan.

„Treppen sind ideal, um sich die Kraft für schnelle Endspurts anzueignen“, sagt Dr. Margit Rudolf, Orthopädin am Universitätsklinikum. „Außerdem sind sie toll fürs Herz, die Ausdauer, die Koordination, zum Fettabbau im Blut und zur Kräftigung der Po- und Wadenmuskulatur. Nur für Menschen mit instabilen Sprunggelenken, Achilessehnen- und Kniescheibenproblemen ist Treppentraining nicht zu empfehlen.“ Die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreutzberg fügt hinzu: „Man sollte die Treppe am Hebewerk aber erst nach dem Laufen nutzen, wenn die Gelenke schon gut geschmiert und die Muskulatur in Fahrt gekommen ist.“

Die Treppe am Schiffshebewerk Rothensee eignet sich perfekt, um den Puls nach dem Lauf noch einmal so richtig hochzutreiben. Das ist gut für schnelle Endspurts und zum Abbau von Fett. Foto: Uli Lücke

Kies für den Mittellandkanal

Doch zurück zur eigentlichen Strecke um den Barleber See. Das Naherholungsgebiet im Norden Magdeburgs liegt zwischen Mittellandkanal und der Autobahn A2, ca. 13 km vom Stadtkern entfernt. Es besteht aus einem westlichen und einem östlichen See. Beide sind durch die Förderung von Kies zum Bau des Kanals entstanden. Heute finden aber nur noch am südwestlichen Ufer des Barleber Sees II Bergbauaktivitäten statt. „Dort wird Sand und Kies aus dem Abbaufeld Barleber See III aufbereitet, welches weiter westlich in Barleben liegt und von dem über eine Bandstraße das Rohmaterial zum Kieswerk transportiert wird“, erklärt Michael Reif, Pressesprecher der Stadtverwaltung. Zwischen den beiden Gewässern liegt ein Campingplatz mit knapp 900 Stellflächen. Und auf ihrer Nordseite befinden sich die etwa 170 Bungalows der Anglersiedlung.

Zwei Camper ohne Schlüssel

Da der östliche See kein öffentliches Badegewässer ist und die Uferpartien sich gravierend unterscheiden, empfiehlt es sich, den westlichen Barleber See I zu umlaufen. Außerhalb der Badesaison zwischen September und April kann hierfür das Gelände des Strandbades genutzt werden – zumindest offiziell. Beim Volksstimme-Test war das Tor im Norden der Anlage verschlossen, auch zwei Camper hatten nicht den passenden Schlüssel dafür. Dabei ist der „Barleber“ gerade wegen dieses Uferabschnitts mit seinem Sandstrand als Ausflugsziel so beliebt und auch für Jogger attraktiv.

Stattdessen müssen Läufer zurzeit wie zur Badesaison auf die Wiedersdorfer Straße ausweichen, um den See zu umrunden. Und da gibt es in Magdeburg bei Weitem schönere Strecken. Läufer stehen hier offenbar nicht sonderlich hoch im Kurs.

Das Naherholungszentrum Barleber See ist bestens geeignet für Schwimmer (Strandbad), Camper (Campingplatz), Wochenendtouristen (Bungalows), Angler und Segler (deren Vereinsgebäude am Seeufer liegen). Aber an Laufsportler hat keiner gedacht.

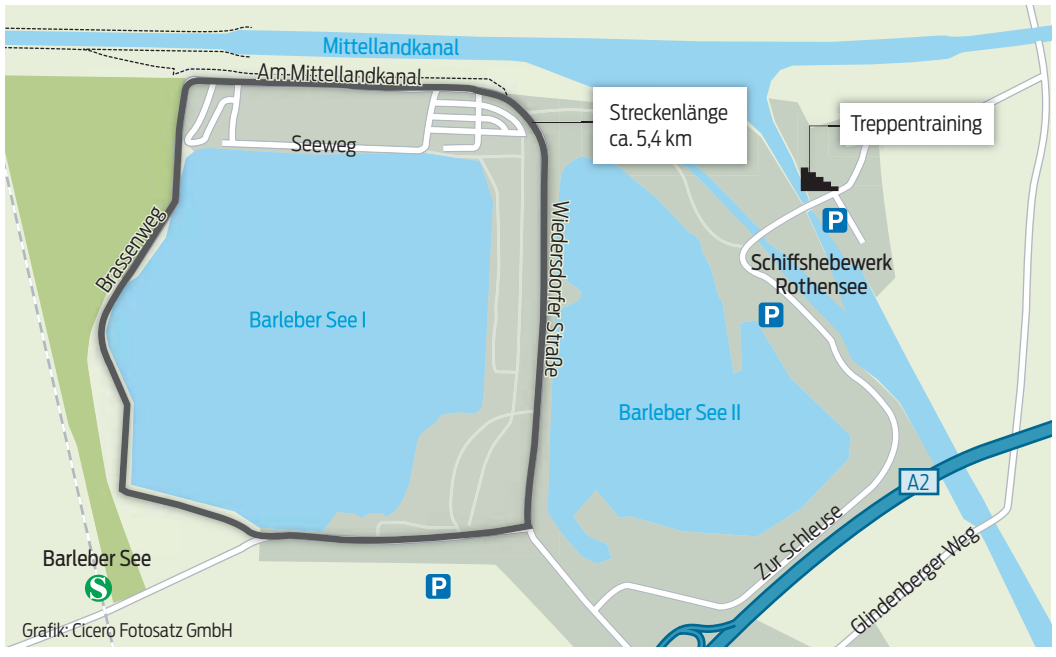
Hinzu kommt, dass der Pfad auf der Westseite des Sees nur sehr wetterabhängig nutzbar ist. „Im Sommer können einige Wege sehr bewachsen sein und man bleibt schnell an Ästen und Brennnesseln hängen. Wenn es feucht ist oder geregnet hat, bilden sich an einigen Stellen Pfützen und Schlammlöcher auf dem Weg“, warnt Sandra Kreutzberg. Dies hat aber auch seine Vorteile, meint die Expertin: „Denn das macht die Strecke wiederum auch anspruchsvoll, was ich als positiv herausheben würde.“ Mit einer Länge von rund 5,4 Kilometern und den mitunter schwierigen Wegverhältnissen ist die Strecke eher für Fortgeschrittene als Anfängerläufer geeignet. Besondere Höhen sind nicht zu überwinden.

Nerventod im Sommer

Im Sommer kann die Parkplatzsuche am Barleber See die letzten Nerven kosten. Wer die Treppe am Schiffshebewerk in sein Workout einbinden will, kann auch dort parken. Ansonsten bieten sich die offiziellen Parkplätze im Süden der Seen an.

Im Winterhalbjahr nutzen übrigens auch die Lach-, Sturm- und Silbermöwen aus der Region den See – als Schlafplatz.

„Als größtes Gewässer in der Umgebung stellt der Barleber See ein wichtiges Rastgewässer für durchziehende und überwinternde Wasservögel dar.“ So kommen also wenigstens tierliebe Jogger am Barleber See noch auf ihre Kosten.



Grafik: Cicero Fotosatz GmbH

Die Strecke um den Barleber See im Überblick

Länge: pro Runde ca. 5,4 km
Schwierigkeit: Fortgeschrittene
Untergrund: Asphalt-, Schotter- und Waldwege
Parken: im Süden des Erholungszentrums auf ausgewiesenen Parkflächen oder am Schiffshebewerk Rothensee
Positiv: Treppe in der Nähe (am Hebewerk) für Abwechslung beim Training, Parken in direkter Seenähe möglich
Negativ: aufgrund der Lage im Norden der Stadt nur mit einzukalkulierender An- und Abreisezeit zu empfehlen, Areal in Badesaison an schönen Tagen überfüllt, Strecke nicht bei jedem Wetter laufbar, Ausweichstrecke über Wiedersdorfer Straße nicht sehr attraktiv

Florapark-Garten: Auf der Piste aus der Puste

Wenn der Berg ruft: Der Rodelhügel stärkt die Beinmuskulatur

Florapark-Garten • Wer im Florapark-Garten läuft, ist auf dem Holzweg. Zwangsweise. Der Park am nördlichen Stadtrand Magdeburgs wird von der Straße in eine westliche und eine östliche Hälfte geteilt. Läufer, die den ganzen Park für ihre Strecke nutzen wollen, kommen also nicht drum herum, den Holzweg zu überqueren.

Um zu vermeiden, dass dort beim Warten auf Autos die Herzfrequenz zu stark sinkt, sollten Jogger am Straßenrand auf der Stelle laufen. Dies empfiehlt sich gerade zu Stoßzeiten, wenn der Holzweg sehr stark befahren ist. „Bei hohem Verkehrsaufkommen, wenn der Läufer mehr als etwa 30 Sekunden warten muss, kommt sein Körper sonst in die Erholungsphase. Dann ist kein kontinuierlicher Lauf mehr gewährleistet“, erklärt Sandra Kreutzberg, Diplom-Sportwissenschaftlerin an der Universitätsklinik Magdeburg. „Manche Sportler haben auch nur das Gefühl, in diesen Situationen aus dem Rhythmus zu geraten und danach nicht wieder hineinzufinden. Auch in dem Fall rate ich zum Laufen auf der Stelle.“

Der Florapark-Garten entstand zwischen 1987 und 1994 als grünes Band zwischen den beiden Neubaugebieten Neustäder Feld und Neu-Olvenstedt. Laut Stadtverwaltung gehört er damit zu den jüngsten Parkanlagen Magdeburgs. Bis 2004 trug er den Namen Bördegarten. Die Umbenennung erfolgte in Anlehnung an das Einkaufszentrum Florapark im Norden des Gartens. Selbst wer keinen Kurzeinkauf vor oder nach dem Sport plant, kann dort sein Auto abstellen, um dann über die Straße zur Osthälfte des Parks zu gelangen und den Lauf zu starten. Aber auch im Westen des Florapark-Gartens am Albert-Einstein-Gymnasium und in seinem Osten stehen Parkplätze in der Lerchenwuhne zur Verfügung.

Viele Wege führen ans Ziel: bei jedem Lauf eine andere Route

Eine Runde auf den äußeren Parkwegen, die teils asphaltiert, teils von Schotter bedeckt sind, ist mit ca. 2,9 Kilometern Länge ideal für Anfänger. Durch viele kleine Abzweigungen ist die Route durch den Park bei Bedarf aber auch problemlos sowohl verlänger- als auch verkürzbar. Diese verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten machen die Strecke gleichzeitig sehr abwechslungsreich.

Für mehr Abwechslung und Muskeltraining können Jogger im Florapark-Garten den 12 Meter hohen Rodelhügel hinter dem Kinderspielplatz in ihr Workout mit einbeziehen. Foto: Uli Lücke

Der westliche Bereich des Florapark-Gartens besticht den naturfreundlichen Jogger vor allem durch Themengärten wie einen Bauern- und einen Kräutergarten sowie einen kleinen Teich mit Ministrand und Schilfbank. Hundehalter finden hier auch eine Hundewiese.

Der östliche Teil der Anlage wird von einem 12 Meter hohen Hügel überragt, an dessen Vorderseite ein Abenteuerspielplatz liegt. Im Winter wird dieser Berg nach Schneefall von Kindern auch oft als Rodelfläche genutzt. Von ihm profitieren nicht nur die kleinen Wintersportler. Auch fortgeschrittene Läufer, die der Strecke sonst schon gewachsen sind, können den Berg in ihr Workout mit einbeziehen, um sich mehr zu fordern.

„Der Hügel kann gut für Berganläufe genutzt werden, um einerseits Abwechslung ins Training zu bringen und andererseits die Beinmuskulatur zu stärken“, so Sandra Kreutzberg. „Dadurch werden sowohl Oberschenkel und Waden als auch die Fußmuskulatur und die Koordination trainiert. Allerdings gibt es dabei etwas Wichtiges zu beachten: Der Berg sollte nur an der Seite angelaufen werden, wo der Untergrund einigermaßen eben und das Gras nicht nass ist, ansonsten ist die Verletzungsgefahr durch Ausrutschen oder Umknicken zu groß.“ Frauen mit Problemen im Bereich der Kniescheiben und Läufer, die im Bereich der rückseitigen Oberschenkel- und Pomuskulatur zu Ermüdungen neiden, sollten Hügelläufe generell eher meiden.

Schöne Aussichten vom Rodelhügel

Wer den kleinen Berg dann erklommen hat, kann dort den Ausblick über den Park genießen. Aber nur kurz!
Verschnaufpausen heißen Pausen, weil sie schnell wieder vorbei sind. Manchmal zu schnell.

Die Strecke im Florapark-Garten im Überblick

Länge: pro Runde ca. 2,9 km
Schwierigkeit: Anfänger bis Fortgeschrittene
Untergrund: teils asphaltiert, teils Schotter
Parken: im Florapark, am Albert-Einstein-Gymnasium oder in der Lerchenwuhne
Positiv: Strecke vielseitig kombinierbar, Rodelhügel zur Intensivierung des Trainings nutzbar, kostenloses Parken in Parknähe möglich
Negativ: Holzweg unterbricht Strecke und damit den Lauffluss, keine Beleuchtung im Park

Salbker Seen: Natur pur am Stadtrand

Abwechslungsreicher Lauf zwischen Elbe und Salbker Seen

Salbker Seen ● Moment mal, hier war ich doch eben schon mal? In der Bungalowsiedlung hinterm Buckauer Friedhof sehen zwar viele Häuser gleich aus, aber ich bin mir sicher, an diesem bin ich vorhin schon vorbeigelaufen. Irgendwo muss ich auf meiner Runde um die Salbker Seen falsch abgebogen sein. Jetzt heißt es umdrehen und den See wiederfinden.

Jogger, die die beiden Seen zum ersten Mal umrunden, können sich unter Umständen verlaufen. Da sich die Gewässer nicht immer direkt am Ufer umlaufen lassen, müssen Läufer hin und wieder auf die weitläufigeren Wege um sie herum ausweichen. Und ohne den See im Blick ist nicht immer klar, welcher Weg denn nun der richtige ist. Mein Tipp: die Seen im Uhrzeigersinn umrunden. Dann ist die Gefahr, vom Weg abzukommen, geringer. Wer sich wie ich im Mäusering wiederfindet, hat die richtige Abzweigung verpasst.

Trotz ihres Namens gehören die beiden Salbker Seen offiziell nicht zum Stadtteil Salbke, sondern zu Fermersleben. Sie sind in den 1960er Jahren künstlich durch den Abbau von Kies als Baumaterial entstanden. Aufgrund ihrer Lage im Süden Magdeburgs kann nicht jeder sie schnell erreichen. Aber gerade für Jogger lohnt sich der Trip.

Volksstimme-Volontär Marc Lechtenfeld hat die beliebtesten Laufrouten Magdeburgs gestestet. Hier die Salbker Seen. Foto: Uli Lücke

Kaum eine Laufstrecke in Magdeburg ist so abwechslungsreich. Auf der einen Seite die Seen, auf der anderen die Elbe, dazwischen saftig-grüne Wiesen, Wohnwagen auf einem Campingplatz, der Sporthafen mit Booten, die sich sanft im Wasser wiegen, und die Bungalowsiedlung. Überall gibt es etwas zu entdecken. Darüber hinaus lockt die Strecke mit schönen Ausblicken, auf die Südspitze des Rotehornparks zum Beispiel oder auf die Brücke am Cracauer Wasserfall. Und in der Ferne am Horizont schimmert ab und zu der Dom durch.

„Das natürliche Umfeld der Salbker Seen besticht durch eine typisch mitteleuropäische Vegetation“, wirbt auch Michael Reif, Pressesprecher der Stadtverwaltung, für die Route. „Kleine Pappelwäldchen, Blumenwiesen und die unmittelbare Nähe zum Wasser machen die Umgebung zu einem naturnahen Erholungsgebiet.“ Im Gegensatz zum Neustädter und Barleber See haben Jogger hier das Glück, dass kein Strandbad mehr die Route einschränkt. 2003 wurde es geschlossen. Damit ist das gesamte Areal um die Seen heute öffentlich zugänglich, bestätigt Reif, auch für Hunde und deren Besitzer.

Geeignet ist die Laufstrecke sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, sagt Dr. Margit Rudolf, Orthopädin an der Universitätsklinik Magdeburg. Einsteiger können sich auf den südlichen Salbker See II beschränken und nur ihn umlaufen. „Für absolute Beginner ist diese etwa vier Kilometer lange Teilroute gut zu schaffen. Und in relativ kurzer Zeit können sie sich selber belohnen und auch die komplette Runde versuchen.“ Auf der Ostseite des Salbker Sees II führt auch ein Fußpfad entlang. Der wird aber teilweise so eng, dass man dort Fuß vor Fuß setzen muss. Besser läuft sich hier der asphaltierte Elbe-Radweg, trotz teilweise viel Fahrradverkehr.

Wer beide Seen umrunden möchte, ist mit insgesamt 6,3 Kilometern dabei. Das war auch mein Plan gewesen. Nur bin ich am Ende sieben gelaufen, dank meines unfreiwilligen Abstechers. Aber so kann man ja auch das Letzte aus sich herausholen!

Die Strecke um die Seen im Überblick

Länge: pro Runde ca. 6,3 km
Schwierigkeit: Anfänger bis Fortgeschrittene
Untergrund: teils asphaltiert, teils Feldweg oder Schotter
Parken: nahe der Tauchschule im Unterhorstweg oder im Elbeweg
Positiv: naturnahe Atmosphäre, abwechslungsreiche Strecke mit schönen Aussichten, Parken in unmittelbarer Seenähe möglich
Negativ: Streckenverlauf nicht immer auf Anhieb klar, nur mit Auto direkt erreichbar

Impressum

Hier läuft Magdeburg
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme
13. April 2012
Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH
Bahnhofstraße 17
39 104 Magdeburg
Telefon: 03 91/59 99-0
verantwortlich:
René Körtge (Anzeigen)
Rainer Schweingel (Redaktion)

Nordpark: Studenten auf der Überholspur mitten in der Stadt

Perfekt für Einsteiger: der Nordpark

Nordpark • Als ich zum dritten Mal an der Grillwiese des Nordparks vorbeilaufe, auf der ein paar Studenten Fleisch brutzeln und sich ein paar Bierchen genehmigen, passiert es. Zwei junge Männer spurten so schnell an mir vorbei, dass ich einen Windzug spüre. Mit großen Schritten sind sie mir schon nach wenigen Sekunden wieder meterweit voraus. Sofort meldet sich mein gekränktes Ego zu Wort: Waren da etwa gerade zwei Konkurrenten schneller als ich? Fast unwillkürlich gebe auch ich mehr Gas. Das wäre doch gelacht ...

Wer im Nordpark joggt, muss sich darauf gefasst machen, überholt zu werden. Der Park ist nicht nur wegen seiner Grillwiese bei der sportlich-jungen Studenten-Generation beliebt. Viele Studierende wohnen auch ganz in seiner Nähe. Die Uni ist schließlich gleich um die Ecke. Auch Überrundungen sind möglich. Denn mit etwa 1,2 Kilometer ist die äußere Runde um den Park verhältnismäßig kurz. Die abzweigenden Wege im Nordpark können auch zu einer noch kürzeren Strecke zusammengesetzt werden. Das macht ihn ideal für Einsteiger. „Runden sind gut für Anfänger,

die noch nicht wissen, wie weit sie kommen“, erklärt Dr. Margit Rudolf, Orthopädin an der Uniklinik Magdeburg. Wer erschöpft ist, kann praktisch jederzeit aussteigen und das geparkte Auto trotzdem schnell zu Fuß erreichen. „Auch kann man im Vorfeld rundenbezogene Trainingspläne für den Nordpark erstellen und hat so einen Vergleich über die erreichten Verbesserungen“, rät die Expertin.

Die meist von einer Splittschicht bedeckten Parkwege sind durchweg eben und eignen sich auch daher gut für Anfänger, für die Steigungen umso anstrengender sind. Wer Hunde nicht mag, sollte den Nordpark zu Gassigeher-Stoßzeiten morgens, mittags und abends aber lieber meiden. Obwohl der Park eine ausgewiesene Hundewiese hat, führen viele Herrchen ihre Hunde auch abseits dieser Fläche ohne Leine aus.

Besonders schön zu durchlaufen ist der Park im Frühling. Durch den Frühblüher Blaustern, auch Scilla genannt, verwandeln sich die grünen Parkwiesen dann in ein Meer aus blauen Blüten – ein wahres Naturschauspiel.

Im Dunkeln ist der Park nur bedingt zu empfehlen, da er nicht beleuchtet wird. Auf dem Bürgersteig der angrenzenden Straßen ließe es sich aber auch im Dunkeln noch laufen, nur nicht mehr ganz so naturnah. An den Straßen, wie der Pappelallee, lässt es sich bequem parken, meist aber nur gegen Gebühr. Wer dort keine Stellfläche findet, kann auf die Listemannstraße ausweichen. Hier sind meist Plätze frei und die Entfernung zum Nordpark beträgt nur wenige Hundert Meter.

Ursprünglich wurde er als Friedhof vom Bonner Landwirtschaftsarchitekten Peter Joseph Lenné konzipiert. Am 21. März 1827 wurde dieser Nordfriedhof eröffnet. Er war der erste außerhalb der damaligen Festungsmauern liegende Begräbnisplatz. Noch heute zieren einige Grabstätten und Denkmäler die Parkanlagen, darunter das Denkmal für den Magdeburger Bürgermeister August Wilhelm Francke, auf dessen Initiative der Friedhof errichtet wurde. Nach der Eröffnung des Südfriedhofs 1872 und des Westfriedhofs 1898 wurde der Nordfriedhof jedoch in eine öffentliche Parkanlage umgewandelt.

Die beiden flotten Jogger habe ich übrigens dann doch nicht mehr eingeholt. Dafür sah ich sie in meiner vierten Runde durch den Park an einer Ampelkreuzung stehen, als ich noch munter weiterlief. Immerhin hatte ich den längeren Atem ...

Ihr rasender Reporter stellt sich vor

Mein Puls steigt, mein Atem geht schneller, meine Laune hebt sich: Ich jogge. Überall in Magdeburg. Im Auftrag der Volksstimme.
Als mein Chef mich fragte, ob ich nicht das Gesicht der Serie zu Magdeburgs schönsten Laufstrecken sein wolle, war mein erster Gedanke, tatsächlich sofort loszulaufen. Raus aus dem Büro nämlich! Die Reihe hatte ich als relativ sportbegeisterter Mittzwanziger zwar selbst vorgeschlagen. Aber reichten zwei bis drei ca. halbstündige Läufe pro Woche aus, sich als Experte auf dem Gebiet auszugeben? Wohl kaum. Doch meine Zweifel hatte ich schnell überwunden: Die erfahrenen Magdeburger Jogger haben ohnehin schon jeden Pflasterstein und Zentimeter Parkboden in der Stadt abgelaufen, ihre Lieblingsstrecken gefunden. Aber für Gelegenheitsjogger wie mich, und solche, die es werden wollen, wäre eine Vorstellung der Laufrouten in der Elbestadt doch genau das Richtige!

Sportliche Grüße, ihr
Marc Lechtenfeld

Die Strecke im Nordpark im Überblick

Länge: pro Runde ca. 1,2 km
Schwierigkeitsgrad: Anfänger
Untergrund: Erdboden mit Splitt-Deckschicht
Parken: in angrenzenden Straßen oder der Listemannstraße
Positiv: Strecke beliebig kombinierbar, zentral gelegen, gepflegte Anlage, Parken in unmittelbarer Parknähe möglich
Negativ: oftmals freilaufende Hunde, keine Beleuchtung

Neustädter See: Auf Tuchfühlung mit Nackedeis

Frischer Wind und Seeblick für Fortgeschrittene

Neustädter See • Hoch, runter, links, rechts, Sprung! Der Trampelpfad an der Ostseite des Neustädter Sees bringt mich ganz schön ins Schwitzen. Enge Kurven, unebener Untergrund und wuchernde Büsche und Bäume machen diesen Streckenabschnitt zur Herausforderung und zum Erlebnis gleichzeitig. Hätte ich nur meine lange Trainingshose angezogen ... In den Gräsern warten bestimmt hunderte Zecken nur darauf, dass ich sie mitnehme und sie sich an meinem Blut satt trinken können.

Beinahe bereue ich meine Entscheidung, diese Route um den Neustädter See dem harmloseren Schöppensteg vorgezogen zu haben. Wer die Straße entlang der Bahngleise östlich des Sees nutzt, um ihn zu umrunden, lässt den abenteuerlichen Uferhang nämlich komplett aus. „Querfeldstrecken sind nur etwas für Profis und Läufer ohne Vorschäden“, warnt Dr. Margit Rudolf, Orthopädin an der Universitätsklinik Magdeburg. „Dafür fördern und fordern sie die Aufmerksamkeit des Joggers mehr.“

Sportler, die jedoch schnell umknicken oder nicht gut räumlich sehen können, sollten lieber die Straße Am Schöppensteg wählen. Anfänger können dort entspannter Laufen und leichter ein gleichmäßiges Tempo halten.

Volksstimme-Volontär Marc Lechtenfeld lief die beliebtesten Laufstrecken Magdeburgs ab. Nicht immer am Strand entlang wie hier am Neustädter See. Foto: Uli Lücke

Badende haben Vorrang

In der Badesaison, wenn das Strandbad am See geöffnet hat, sind einige Ufer- und Strandbereiche des Sees für Jogger sogar komplett unzugänglich. Auch dann müssen Jogger auf die Wegführung außerhalb des Bads ausweichen. Zwar bieten sich einem dann nicht ganz so häufig die schönen Ausblicke auf den Neustädter See mit den hohen Plattenbauten des gleichnamigen Stadtteils im Hintergrund an. Und auch der Wind, der einem als Jogger aus Seerichtung oft erfrischend entgegenschlägt, kann Am Schöppensteg nicht wehen. Aber eine Runde um den Neustädter lohnt sich trotzdem, nicht zuletzt wegen vieler kleiner und größerer Biotope rund herum.

Ursprünglich wurde der See zum Abbau von Kies geschaffen. Dieser wurde zu DDR-Zeiten einerseits zum Wiederaufbau der Stadt nach dem Zweiten Weltkrieg und andererseits zum Aufbau des benachbarten Wohngebiets benötigt.

Eine Runde um den Neustädter ist mit rund 5,4 Kilometer Länge nicht zu unterschätzen. Wer sie nicht ganz schafft, kann zwischendurch Gehpausen einlegen. Anfänger sind aber besser an anderen Stellen in Magdeburg aufgehoben, wo sie gegebenenfalls den Lauf auch abbrechen können. Hier ist dies zwar möglich, der Weg zurück zum Auto aber mitunter recht lang. Alle, die den See zum ersten Mal umrunden, sollten dies im Uhrzeigersinn tun. Die Streckenführung ist dann leichter ersichtlich. Da die Gehwege um den See nicht durchweg beleuchtet werden, empfiehlt es sich nur bei Tageslicht zu joggen. Der Boden ist unterschiedlicher Beschaffenheit, teils sind die Wege mit Schotter bedeckt, teils auch gepflastert oder asphaltiert. Bis auf den Fußpfad durch das Strauchwerk an der Ostseite des Sees ist die Route auch recht eben, hält also keine anstrengenden Höhen bereit. Parken lässt es sich bequem in den Straßen der angrenzenden Wohngebiete, an der Salvador-Allende-Straße oder am Schrotebogen. Das Seeufer ist dann nur wenige Meter entfernt.

Die Strecke um den Neustädter See im Überblick

Länge: pro Runde ca. 5,4 km
Schwierigkeit: Fortgeschrittene
Untergrund: teils gepflastert oder asphaltiert, teils Schotter
Parken: in angrenzenden Wohngebieten, z.B. in der Salvador-Allende-Straße
Positiv: frische Brisen und Seeluft, schöne Ausblicke, Parken in unmittelbarer Seenähe möglich
Negativ: Wege nicht durchweg beleuchtet, Streckenverlauf teils schwer erkennbar, zur Badesaison nur begrenzt zugänglich

Wasserakrobaten nebenan

Wer zur richtigen Zeit joggt, kann auf seiner Runde um das Gewässer auch einen Blick auf teils mehr, teils weniger talentierte Wasserakrobaten erhaschen. Auf der Wasserski- und Wakeboardliftanlage Cable Island lassen sich dann nicht nur Profis, sondern auch Anfänger auf einem Kilometer Länge per Lift über das Wasser ziehen – und manchmal zu Kunststücken hinreißen.

Vorsicht nur, wer Angst vor nackten Tatsachen hat. Der FKK-Strand des Neustädter Sees ist der einzig offizielle Nacktstrand in Magdeburg. Und auch außerhalb der Badesaison kommt manch ein Magdeburger an den See, um nackt in ihm zu baden. Auch beim Fototermin für die Volksstimme-Laufserie: Während ich versuche, dem Fotografen in schöner Manier vor seine Linse zu laufen, entledigt sich hinter uns unbeeindruckt ein älterer Mann seiner Kleidung und läuft schnurstracks ins Wasser.

Achtung, freizügige Männer!

Auch auf dem erwähnten Trampelpfad kann es zu unfreiwilligen Begegnungen dieser Art kommen. Als ich mich ständig duckend und hüpfend durch den Pfad kämpfe, taucht vor mir plötzlich ein Mann auf. Unsicher blickt er sich um, als er mich bemerkt, scheinbar nach etwas suchend. Wenige Meter später weiß ich, wonach er gesucht hat. Besser gesagt: nach wem. Zwei Männer warten dort auf einer Picknickdecke im Gebüsch. Manche Homosexuelle nutzen den versteckten Wegabschnitt nämlich auch für Treffen und Freizügigkeiten.

Neuer Gehweg bis 2015

Gut, dass die Stadt plant, bis 2015 in mehreren Teilen einen neuen Geh- und Radweg um den See zu bauen. Dieser soll sowohl von Joggern, Spaziergängern als auch von Radfahrern und Skatern genutzt werden können. Der erste rund 600 Meter lange Abschnitt am Strandbad ist bereits fertig.

Elberunde: Sehenswürdigkeiten am laufenden Band

Auf eine neue Bestzeit hin arbeiten auf der längsten Strecke im Test

Die Runde um die Elbe führt auch an der Zeitkugel am Elbebalkon vobei. Am Wochenende müssen Läufer sich hier auf Ausweichmanöver gefasst machen: Die Uferpromenade ist sehr beliebt Foto: Ulli Lücke

Elberunde • Im November 2010 lief der Kenianer Leonard Patrick Komon bei einem holländischen Straßenlauf 15 Kilometer in nur 41 Minuten und 13 Sekunden. Weltrekord! Eine Runde um die Elbe von der Herrenkrugsteg-brücke im Norden bis zum Stadtpark im Süden ist mit 13,9 Kilometer gut tausend Meter kürzer. Trotzdem habe ich für die Strecke fast doppelt so lange gebraucht. Wer sich mit einem Athleten aus dem Land der Läufer messen will, muss wohl früher aufstehen ...

Für Anfänger ist diese längste Route im Volksstimme-Test sogar gänzlich ungeeignet. „Bevor sich Läufer an die komplette Elberunde wagen, sollten sie erst in der Lage sein, mindestens 70 Minuten lang durchgängig zu joggen“, empfiehlt Sandra Kreutzberg, Diplom-Sportwissenschaftlerin an der Universitätsklinik Magdeburg. In der doppelten Variante ist sie ideal für Sportler, die sich auf einen Marathon vorbereiten, vor allem in der Endphase ihres Trainings. „Mit 28 Kilometern ist man da schon gut dabei“, sagt die Orthopädin Dr. Margit Rudolf.

Profis, für die die Tour keine Herausforderung mehr darstellt, können Intervalltraining in ihr Workout einbauen, um an ihrer Schnelligkeit zu feilen. „Diese Trainingsform ist sehr gut, um seine persönliche Bestzeit nach unten zu drücken“, erklärt Sandra Kreutzberg. Hierbei wechseln sich Belastungsphasen, in denen der Jogger sein Tempo hochschraubt, mit Erholungsphasen ab, in denen sich sein Puls wieder normalisieren kann. „Intervalltraining sollte man aber wirklich erst dann ableisten, wenn man ein fundiertes Grundlagentraining absolviert hat“, warnt Dr. Margit Rudolf. „Und vom gesamten Trainingsaufwand sollte es nur ca. 15 Prozent ausmachen.“ Bevor man damit anfängt, ist ein leistungsdiagnostischer Test sinnvoll. Nur so können zuverlässige Aussagen über Abstand und Anzahl der Intervalle getroffen werden, raten die Expertinnen.

In die Elberunde können Läufer von einem beliebigen Ort aus starten. Autofahrer suchen sich am besten einen Parkplatz in der Nähe ihrer Wohnung aus. Zu den größten Stellflächen entlang der Strecke zählen die Parkmöglichkeiten auf beiden Seiten der Herrenkrugstegbrücke sowie der Parkplatz an der Sternbrücke.

Laufen durch drei Parks und über drei Brücken

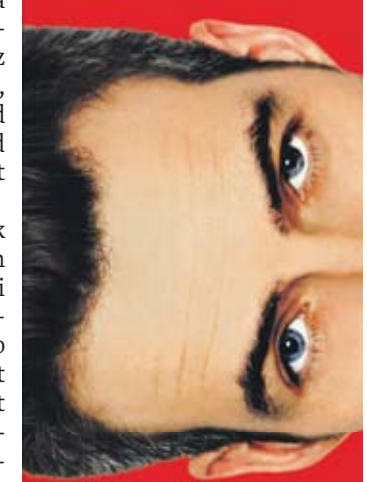
Die Runde ist sehr schön zu laufen, weil sie sowohl an sämtlichen Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei als auch durch drei Parks führt: den Stadtpark, den Herrenkrugpark und den Klosterbergegarten. So kann man beim Joggen über die Elbuferpromenade immer wieder Aus- und Ansichten der Stadt, wie auf die Johanniskirche, den Dom, die Stadthalle, aber auch den Jahrtausendturm genießen. Für Abwechslung beim Laufen sorgen außerdem die drei Brücken im Streckenverlauf (Strombrücke, Herrenkrugstegbrücke und die Brücke am Cracauer Wasserfall) mit leichten Steigungen, die Eisenbahnhubbrücke am Museumsschiff Gustav Zeuner im Wissenschaftshafen (hier müssen Läufer ein paar Treppenstufen steigen). Im Klosterbergegarten treibt zusätzlich ein ziemlich steiler Anstieg den Puls in die Höhe, spätestens dann, wenn die Strombrücke nebenan wieder erklommen werden muss.

Die einzigen Nachteile der Strecke: Da ihr Untergrund meistens hart ist (viele Teile der Strecke führen entlang des asphaltierten Elberadwegs), ist die Route für Läufer mit Gelenkschäden nicht geeignet. Und auf der beliebten Uferpromenade auf der Innenstadtseite der Elbe müssen Jogger nicht nur an Wochenenden mit viel Publikum rechnen. Gerade bei schönem Wetter sind Ausweichmanöver zwischen Radfahrern und Fußgängern hier vorprogrammiert. „Für ein kontinuierliches und konzentriertes Training sind dies keine guten Bedingungen“, bemerkt Sandra Kreutzberg. „Der Läufer muss mitunter seine Geschwindigkeit kurz verringern oder sogar anhalten, wird dann wieder schneller und kommt somit aus dem Takt und seine Herzfrequenz schwankt sehr stark.“

Der Kenianer Leonard Patrick Komon ließe sich wahrscheinlich auch hier nichts vormachen. Bei seiner Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 22 Kilometern pro Stunde halten vermutlich nicht einmal alle Fahrradfahrer mit ihm Schritt. Das Land in Ostafrika ist und bleibt eben die Läufernation Nummer eins.

Die Strecke um die Elbe im Überblick

Länge: pro Runde ca. 13,9 km
Schwierigkeit: Fortgeschrittene bis Profis
Untergrund: gepflasterte, Asphalt- und Schotterwege
Parken: auf Stellflächen rund um die Strecke, zum Beispiel an der Sternbrücke
Positiv: Abwechslung durch Steigungen und Treppe, schöne An- und Aussichten
Negativ: harter Untergrund nicht geeignet für Läufer mit Gelenkschäden, Elbuferpromenade mitunter sehr voll

PlasmaService Europe GmbH
Für den Menschen. Für das Leben.
Jetzt mit neuen längeren Öffnungszeiten
Öffnungszeiten
Mo – Do: 7:00 – 20:00 Uhr
Fr: 6:30 – 20:00 Uhr
Sa: 7:30 – 13:30 Uhr
Spende Am Alten Markt
immer wieder gerne!
Plasma Service Europe
Alter Markt 12
39104 Magdeburg
Tel.: 0391 6077 5-0

Ich Bin Dabei!
Plasma Spenden 45 Mal im Jahr. Es Lohnt Sich!
Mehr Infos unter:
www.plasmaservice.de

Magdeburg läuft: So schneiden die Laufstrecken der Stadt im großen Volksstimme-Test ab

Die Rangliste der besten zehn Joggingrouten in der Landeshaupstadt

Drei Wochen lang testete die Volksstimme die beliebtesten Joggingareale der Stadt. Das Ergebnis:Der Stadtpark Rotehorn ist zu Recht das Mekka der elbstädtischen Läufer.

Magdeburg • Rund 61,3 Kilometer Wegstrecke hat die Volksstimme zurückgelegt. Überall in Magdeburg, vom Naherholungsgebiet Barleber See im Norden der Stadt bis zu den Salbker Seen in ihrem Süden. Mal auf dicht bewachsenen Trampelpfaden, mal auf asphaltierten Radwegen. Dabei immer im Blick: das Ambiente auf der jeweiligen Route, ihr Zustand und ihre Vielseitigkeit. Schließlich kommt es beim Laufsport nicht nur darauf an, wie schön eine Strecke ist und wie ungetrübt von Autoverkehr, fehlenden Parkmöglichkeiten und sonstigen Einflüssen es sich auf ihr joggen lässt. Genauso wichtig ist, ob sie gut in Schuss ist. Die besten Routen zeichnen sich darüber hinaus durch Vielseitigkeit aus: Ist der Weg immer derselbe oder kann er durch Abzweigungen variiert werden? Können auch Treppen und andere Steigungen sowie Gefälle für mehr Abwechslung ins Training eingebaut werden? Nach diesen drei Kriterien bewertet, überzeugte nur eine der zehn getesteten Routen auf ganzer Linie: Der Stadtpark Rotehorn ist demnach die beste Anlaufstelle für Läufer in der Landeshauptstadt. Die Runde um die Elbe landet auf Platz zwei der Rangliste. Und die Tour um die Salbker Seen schafft es immerhin auf den dritten Rang.

Alle Ergebnisse und Streckenbewertungen im Überblick siehe Tabelle unten.

Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten in Magdeburg. Beim letzten Marathon am 23. Oktober 2011 rannten 5038 Teilnehmer um die Wette, so viele wie nie zuvor.. Foto: Eroll Popova

Rang	Strecke	Urteil			Fazit
1.	Stadtpark Rotehorn	Die beiden getesteten Runden (3,9 und 1,2 Kilometer lang) sind nur zwei Wege, die durch den malerischen Stadtpark führen. Der Anzahl Routen	sind hier praktisch keine Grenzen gesetzt. Einige Wege sind zwar baufällig. Bei der enormen Größe des Parks fällt das aber nicht zu sehr ins Gewicht. Auf	der Sportstätte Seilerwiesen können Wettkämpfer Tempoläufe üben. Und dank Beleuchtung können Jogger Teile des Parks sogar im Dunkeln nutzen.	
2.	Elberunde	Durch drei Parks und über drei Brücken, sowie auf beiden Seiten am Elbufer entlang führt die mit 13,9 Kilometer längste Laufstrecke im Test. Die	An- und Aussichten auf Sehenswürdigkeiten der Stadt machen die Elberunde zu einer der schönsten Routen der Landeshauptstadt. Diverse	Steigungen und Treppen sorgen für ein abwechslungsreiches Training. Einziges Manko: Ausweichmanöver auf der Uferpromenade bleiben nicht aus.	
3.	Salbker Seen	Weil das Strandbad an den Salbker Seen 2003 geschlossen wurde, sind sie heute die einzigen Gewässer im engeren Stadtgebiet, die man als Läu-	fer auch im Sommer problemlos umrunden kann. Die Route um sie herum ist noch dazu unglaublich schön. Zwischen Seen und Elbe gibt es dank Ha-	fen, Campingplatz, Bungalows und Wiesen einiges zu sehen. Da vergehen die 6,3 Kilometer Streckenlänge schon mal wie im Flug.	
4.	Florapark-Garten	Der Florapark-Garten wird oft unterschätzt. Dabei ist er für Jogger wunderbar geeignet. Langstreckenläufer werden auf der Runde von 2,9 Kilo-	metern Länge zwar weniger glücklich werden. Allen anderen bietet der Park aber schöne Anlagen und viele verschiedene Wegkombinationen. Am	Rodelhügel sind sogar Bergläufe möglich. Blöd nur, dass der Holzweg den Park zweiteilt. Hier kommen einem fast immer Autos in die Quere.	
5.	Herrenkrug	Wer Pferde mag, wird den Herrenkrug lieben. Läufer sollten sich auf der langen Route, die neben den Herrenkrugpark (2,1 Kilometer) auch durch den	angrenzenden Biederitzer Busch führt (8,6 Kilometer), nur nicht auf eine der Pferdebahnen verirren, um nicht unter die Hufe zu kommen. Viele anspre-	chende Wege führen durch das Gebiet und sorgen für Abwechslung. So lässt es sich zum Beispiel auch auf den Elbwiesen prima laufen.	
6.	Nordpark	Aufgrund seiner Rundenlänge von nur 1,2 Kilometern wird der Nordpark für erfahrene Läufer schnell langweilig, auch wenn man durch unterschiedli-	che Wegführungen die Strecke flexibel halten kann. Positiv ist dafür seine Lage im Stadtkern und seine gepflegten Anlagen. Wen es nicht stört, an	Gräbern vorbeizulaufen (der Nordpark war ursprünglich ein Friedhof) und nur zwischendurch ein wenig Sport treiben möchte, ist hier gut aufgehoben.	
7.	Neustädter See	Der schönste Teil der 5,4 Kilometer langen Runde um den Neustädter See ist im Sommer leider den Badenden vorbehalten. Die unterschiedli-	chen Wegabschnitte machen die Strecke trotzdem spannend. Neben tollen Ausblicken auf den See mit Plattenbauten im Hintergrund gibt es regel-	mäßig auch Wassersportler auf dem Gewässer zu bestaunen. Achtung nur vor Nackedeis: Am See tummeln sich viele FKK-Anhänger.	
8.	Schrote	Sehr vielseitig ist die 5,3 Kilometer lange Strecke entlang der Schrote nicht, aber immerhin liegt sie im gut gepflegten Grünen und zentral. In der	Goethestraße stört oft Autoverkehr den Lauffluss. An Wochenenden und bei schönem Wetter sorgen darüber hinaus Spaziergänger und Radfahrer	hier für viel Betrieb. Ungestörter läuft es sich werktags frühmorgens. Dank Winterdienst ist diese Strecke sogar etwas für Wetterfeste.	
9.	Alte Kanonenbahn	Der asphaltierte Radweg in Ostelbien ist bestens in Schuss und prima geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne festen Boden unter den	Füßen haben. Leider ist die Strecke etwas eintönig, was dadurch verstärkt wird, dass man für die komplette Runde von 8,4 Kilometern den selben Weg	hin und zurück läuft. Allzu viel zu sehen gibt es am Wegesrand nicht. Auch auf Autoverkehr muss an einigen Stellen Rücksicht genommen werden.	
10.	Barleber See	Wer zum Joggen an den Barleber See fährt, legt wenig Wert auf eine schöne Atmosphäre. Laufsportlern hat das Naherholungsgebiet wenig zu bieten.	Der schönste Teil des Sees, sein Sandstrand, ist im Sommer als Teil des Strandbads abgesperrt und überfüllt. Der Rest der 5,4 Kilometer langen	Runde führt über eine trostlose Straße oder zugewucherte Waldwege. Selbst das Treppentraining am Schiffshebewerk macht das nicht wieder wett.	

Grafik: Cicero Fotosatz GmbH

AOK-Marathon-Gesundheitscheck

Mit professionellen Gesundheits- und Sporttipps gut vorbereitet zum Magdeburg-Marathon

Magdeburg • Wer einen Marathon oder Halbmarathon erfolgreich laufen will, muss körperlich und gesundheitlich fit sein. Doch nur wenige wissen, wie es um die eigene Gesundheit wirklich steht und wie man die eigene Fitness verbessern kann.

Um den Läuferinnen und Läufern professionell zu helfen, werden die AOK Sachsen-Anhalt und die Pfeifferschen Stiftungen den AOK-Marathon-Gesundheitscheck auch im Jahr 2012 anbieten. Dieser wird im Herbst 2012 im Krankenhaus der Pfeifferschen Stiftungen Magdeburg stattfinden.

Für die umfangreiche und zeitintensive Untersuchung stehen 40 Plätze zur Verfügung, die über die Volksstimme und den General Anzeiger verlost werden. Die Verlosung findet ab dem Juli 2012 unter Ausschluss des Rechtsweges statt.

Was passiert beim AOK-Marathon-Gesundheitscheck?

„Beim AOK-Marathon-Gesundheitscheck handelt es sich um eine präventive Gesundheitsmaßnahme für alle laufbegeisterten Sportler. Dieses Angebot haben wir mit unserem Partner, den Pfeifferschen Stiftungen, entwickelt, um zu signalisieren, dass bei allen sportlichen Aktivitäten die individuelle Gesundheit Voraussetzung sein sollte. Dazu erhalten alle 40 Teilnehmer eine umfangreiche medizinische Untersuchung, praktische Informationen und Tipps von Experten rund um das Thema Gesundheit und Sport“, erklärt Mario Kallnik, AOK-Regionalleiter in Magdeburg.

Weitere Informationen zum AOK-Marathon-Gesundheitscheck finden Sie in den jeweiligen Ausgaben der Volksstimme und des General Anzeigers ab dem Juli 2012.

Die Stadtrangliste Magdeburg

Laufen in der Landeshauptstadt

Ein Team von 8 Laufveranstaltern aus der Landeshauptstadt bildet seit dem Neustart der Stadtrangliste Magdeburg in 2007 die Kommission „Stadtrangliste Magdeburg“. Unter der Leitung der Initiatoren Joachim Engelhardt (HSV Medizin - Hopfengartenlauf) und Ralf Zander (MSV 90 - Sudenburg-Lauf) hat diese ehrenamtlich arbeitende Gemeinschaft den traditionellen breitensportlichen Leistungsvergleich „Stadtrangliste Magdeburg“ (SRL MD) mit finanzieller Unterstützung der SPARDA-Bank Magdeburg und der AOK Sachsen-Anhalt mit großem Erfolg wieder belebt und weiterentwickelt. Die Ergebnisse der ersten 5 Jahre zeigen: Die Popularität des Laufsports und das Bewusstsein, sich mit Laufen gesund zu halten, ist unter den Magdeburgern weit verbreitet.

Im Jahre 2011 haben insgesamt 2.662 Läuferinnen und Läufer in den Altersklassen von 8 bis über 80 Jahren teilgenommen. Das waren 169 mehr als im Vorjahr. Davon haben 189 Läufer zwischen vier und acht Läufe erfolgreich absolviert, wurden damit „Stadtranglistenläufer 2011”. Diese 189 „Stadtranglistenläufer 2011“ werden im Rahmen der Ehrungsveranstaltung der SRL 2011 am 13. April 2012 in der AOK-Geschäftsstelle in der Lüneburger Straße ab 17.00 Uhr als „Stadtranglistenläufer 2010“ geehrt. 33 Läufer haben an allen acht Wertungsläufen erfolgreich teilgenommen (8 mehr als im Vorjahr). Sie erhalten an diesem Tag den besonders begehrten „8er Pack-Pokal 2011”.Die Ehrungsfeier ist jedoch nicht nur Statistik. Auch herzergreifende Lösungen waren von den 8 Laufveranstaltern gefragt. Wie wird eine Teilnehmerin gewertet, die für das Laufen der SRL-Wertungsstrecken noch zu jung ist, aber trotzdem bei allen 8 Läufen aktiv war? Wie werden Sportler geehrt, die den 8er Pack-Pokal nicht erhalten können, weil sie einen Lauf durch Teilnahme an nationalen Wettkämpfen verpasst haben? Erleben Sie die kreativen Lösungen der Stadtranglistenkommission und seinen Sie zu Gast bei der Ehrungsfeier der Stadtrangliste Magdeburg.

Die Ehrungsveranstaltung ist nicht nur rückblickende Anerkennung, sondern auch Startschuss für das neue Laufjahr. Und das hat es in diesem Jahr in sich, denn gleich zwei Läufe begehen das 10-jährige Jubiläum. Die Veranstalter haben dazu besondere Überraschungen für die Laufteilnehmer vorbereitet. Es wird ein spannendes Laufjahr. Wir freuen uns schon jetzt auf ein weiteres sportliches Jahr mit zahlreichen Läuferinnen und Läufern, vielen Rekorden und schönen Momenten.

Unter www.stadtrangliste-magdeburg.de bzw. www.EPZ-online.de können die Ergebnisprotokolle der acht SRL-Läufe 2011 und die aktuelle SRL-Punktwertung eingesehen werden.

Hier die Termine für 2012

- 13.05.2012 (Sonntag)
  10. Elbe-Brücken-Lauf
- 03.06.2012 (Sonntag)
  33. Hopfengarten-Pokallauf
- 14.07.2012 (Samstag)
  10. Sudenburg-Lauf
- 14.09.2012 (Freitag)
  23. Ottersleber Stundenlauf
- 21.09.2012 (Freitag)
  11. Stadtteillauf Kannenstieg
- 29.09.2012 (Samstag)
  04. Herrenkrugparklauf
- 21.10.2012 (Sonntag)
  09. Magdeburg-Marathon
- 31.12.2012 (Montag)
  37. Magdeburger Silvesterlauf

*Das Injoy und der Sport- und Gesundheitsclub schenkt Ihnen jetzt eine GESUND- UND VITAL-KUR ÜBER 3 WOCHEN**

**je 50 Personen ohne Zuzahlung*

Möchten Sie etwas gegen folgende Beschwerden tun oder vorbeugen:

Übergewicht, Rückenschmerzen, Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Figurprobleme, psychische Probleme, Stress, Schlaf- und Verdauungsstörungen, mangelnde Leistungsfähigkeit

wenn ja ..., dann sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und sich für die Gesund- und Vitalkur im Injoy-Magdeburg oder im Sport- und Gesundheitsclub anmelden. Sie werden dann bei Ihrem Gesundheitscheck den Inhalt und den Zeitaufwand aller Anwendungen und Behandlungen erfahren. Ihre Anwendungen werden individuell auf Sie und Ihre Beschwerden abgestimmt, auch Entspannung steht auf dem Programm. Die gesamte Kur ist für Sie kostenlos und wird vom Injoy-Magdeburg und vom Sport- und Gesundheitsclub für Sie gesponsert. In den drei Wochen sollten Sie sich jedoch mindestens 1- bis 2-mal für eine Stunde Zeit nehmen um Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen, Ihre Alltagsmobilität wieder zu erhöhen, Rücken- und Gelenkschmerzen zu mindern, Ihr Herz zu stärken oder Streß abzubauen und sich erholen zu wollen.

Rufen Sie uns während der Öffnungszeiten Mo.–Fr. 9.00–22.00 Uhr, Sa. und So. 10.00–15.00 Uhr an und vereinbaren einen Termin für ein erstes Gespräch.

INJOY **Semmelweisstraße 12, 39112 MD, Tel.: 03 91/61 30 21**

Sport- & Gesundheitsclub, Lübecker Str. 75, 39124 MD, Tel.: 03 91/25 24 640

Ihr Ford Partner für Magdeburg wünscht Ihnen allzeit einen guten Lauf!

Wir halten Sie mobil – seit über 20 Jahren!

TOP ANGEBOTE UND ERSTKLASSIGER SERVICE – GARANTIERT.

Neu- und Gebrauchtwagen

- Ford-Neuwagenverkauf mit bis zu 5 Jahren Garantie
- Probefahrten mit allen aktuellen Ford Modellen
- Nutzfahrzeug-Kompetenz-Zentrum
- Gebrauchtwagenverkauf mit Garantie bis zu 24 Monaten
- Inzahlungnahme und Ankauf von Gebrauchtwagen aller Fabrikate
- Ankauf von Unfallwagen

Service, Teile- und Zubehör

- An- und Abmeldung von Fahrzeugen
- Finanzierungen von Fahrzeugen, Reparaturen und Zubehör
- Leasing für Firmen und Privat
- Stilllegung alter Fahrzeuge sowie fachgerechte Entsorgung von Altautos
- Teile- und Zubehörservice mit großer Auswahl
- Versicherungsdienst im Autohaus

Werkstatt-Service

- Werkstattservice rundum – mit modernster Diagnose- und Reparaturtechnik für alle Marken
- HU und AU zum günstigen Festpreis (HU-Partner: DEKRA)
- Karosserie-Meisterwerkstatt mit Lackierservice
- Reparaturkosten-Übernahme bei Versicherungsfällen
- Autogas-Umrüstungen durch speziell qualifizierte Mitarbeiter
- Pannen-Hotline 24 Stunden
- Reifen-Service mit fachgerechter Einlagerung der Sommer- und Winterreifen
- Umrüstungen & Styling, Sportfahrwerke und vieles mehr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ford

Ihr autorisierter Ford-Händler in Magdeburg erwartet Sie!

www.fordsued.de

Sonntag ist Schautag 10 - 17 Uhr
(keine Beratung oder Verkauf)

Halberstädter Chaussee 200 · 39116 Magdeburg
Telefon: 0391-62 33 - 0 · Fax: 0391-62 33 - 150

Ein Unternehmen der Emil Frey Gruppe Deutschland

über 20 JAHRE Einfach besser!

AUTOHAUS SÜD MAGDEBURG

Niederlassung der Autohaus Hentschel GmbH Hannover