Magdeburg mag‘s sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der **Volksstimme** 26. April 2013

- Dachbögen aus Aluminium
- Heckspoiler elektrisch ausfahrbar
- Klimaautomatik
- JBL-Soundsystem
- Leichtmetallfelgen 19 Zoll
- Heckscheibe mit Doppelwölbung
- Leder-Paket
- Navigationssystem mit 7-Zoll-Farbbildschirm
- Xenonscheinwerfer

*Tageszulassung 31.01.2013

Preisvorteil: 7.270 Euro*

Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung für einen nicht zugelassenen Neuwagen

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

AUTOHAUS **K. SCHULZE** E.K.

PEUGEOT VERTRAGSPARTNER

www.peugeot-schulze.de

Magdeburg · Kümmelsberg 18 · Tel.: 03 91/73 22 90

Magdeburg · Altenhäuser Straße 1 · Tel.: 03 91/30 04 80

SPORT 2000 Magdeburg

Stadtrangliste: Die Jagd nach dem Achter-Pack

Rekord bei den Teilnehmerzahlen an den Volksläufen im Jahr 2012

„Entlang der Elbe, im Wohngebiet oder im Park – es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, in Magdeburg zu laufen. Die Stadt kann sich da mit Metropolen wie München oder Hamburg messen“, sagt Bürgermeister Rüdiger Koch anlässlich der Auswertung der Stadtrangliste 2012. Acht Volksläufe haben sich für diese Art Championsleague der Laufszene zusammengeschlossen. Ob Elbe-Brücken-Lauf, Hopfengartenpokallauf, Sudenburg-Lauf, Ottersleber Stundenlauf, Herrenkrugparklauf, Stadtteillauf im Kannenstieg, Magdeburg-Marathon oder Magdeburger Silvesterlauf – mindestens vier von ihnen gilt es für einen Läufer zu absolvieren, um in der Stadtrangliste aufgenommen zu werden. „Sie ist ein Anreiz für Läufer aus Magdeburg, egal ob in einem Verein organisiert oder in ihrer Freizeit aktiv, an den verschiedenen Veranstaltungen, die über das Jahr verteilt ausgetragen werden, teilzunehmen“, so Ralf Zander, Organisator des Sudenburg-Laufes, der gemeinsam mit Laufurgestein Joachim Engelhardt vom Hopfengartenpokallauf die Rangliste als Leistungsvergleich im Jahr 2007 aus der Taufe hob. Pro Start, Distanz und Ergebnis werden Punkte vergeben, die zu einer Platzierung in den Altersklassen der Stadtrangliste zusammengefasst werden.

49 Läuferinnen und Läufer nahmen in 2012 an acht Stadtranglistenläufen teil Foto: Veranstalter

Das gemeinhin als verflixt geltende siebte Jahr entpuppte sich als erfolgreichstes überhaupt in der Geschichte der Stadtrangliste. 2790 Magdeburger beteiligten sich an den acht Läufen, insgesamt wurden 4334 Starts registriert. Rekord. „Laufen ist dabei keine Frage des Alters“, schätzt Rüdiger Koch ein. Tatsächlich ist das Teilnehmerfeld gemischt. Unter den 212 Läufern, die sich im vergangenen Jahr für die Stadtrangliste qualifiziert haben, (2011: 189) finden sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren wieder. 49 von ihnen schafften es, bei allen acht Veranstaltungen an den Start zu gehen und den Achter-Pack zu knacken, wie Ralf Zander sagt. Zu ihnen gehört Wolfgang Ronge. „Im vergangenen Jahr lagen die Termine wie die Urlaubs- und Jahreszeit sehr günstig“, so der Ottersleber, der wie seine Mitläufer für seine acht Teilnahmen mit einem Pokal geehrt wurde.

Um das Zahlenspiel zu komplettieren: Unter den 212 Stadtranglistenläufern errangen acht die Höchstpunktzahl von 130. „Ziel ist weniger das Ergebnis als vielmehr, sich überhaupt für die Stadtrangliste zu qualifizieren. Und dies ist schwierig genug“, sagt Ralf Zander schmunzelnd, der es selbst auf fünf Läufe im Jahr 2012 brachte. „Umso erstaunlicher ist es, dass sich das Feld wieder vergrößert hat. Mittlerweile hat sich eine Familie zusammengefunden“, merkt Sabine Weckwerth vom Organisationsteam der Stadtrangliste an.

Dazu zählen nicht nur Läufer, die in Sportvereinen organisiert sind, sondern auch Laufgruppen von Unternehmen, die gemeinsam nach Feierabend ihre Runden drehen und bei den Läufen an den Start gehen, Einzelstarter und Kindergruppen wie die Ottersleber Laufmäuse, deren Mitglieder sich Jahr für Jahr in der Stadtrangliste wiederfinden.

Mit dem Start der neuen Saison werden die Uhren wieder auf null gesetzt. In diesem Jahr feiert der Magdeburg Marathon zehnjähriges Bestehen, zum fünften Mal wird der Herrenkrugparklauf ausgetragen.

Die Achter-Läufer

Weiblich unter zehn Jahre (U10):
Alina Nettlau, Lea Matzke, Lisa Gehrmann
Weiblich U12:
Ellen Schilling
Weiblich U14:
Bele Zeißig, Tabea Nettlau, Lea Weckwerth
Weiblich U16:
Carolin Zander
Weiblich 20:
Julia Behrens
Weiblich 45:
Jaqueline Wagener, Silke Zacher, Cathleen Paech,
Weiblich 50:
Susanne Becker, Birgit Kermbach, Edith Ahnert

Männlich U10:
Piet Parche, Luis Lichte, Janne Lepke, Levin Helbig, Ole Paech, Florian Biegel, Finn Laurin Geppert
Männlich U12:
Tim Becker, Moritz Valdeig, Adrian Schuschke, Jonas Wieland, Julian Schladitz,
Männlich U14:
Johannes Pencz, Darius Fock, Tim Kleinschmidt, Kevin Matzke
Männlich 30:
Tobias Geistlinger
Männlich 35:
Waldemar Wiens, Tobias Irmer, Jens Lucht, Roland Größler
Männlich 40:
Andreas Kästner, Martin Finkler, Alroy Dörge, Olaf Daiker, Mirko Kaufmann
Männlich 45:
Gunter Schilk, Peter Nicolai, Gerald Frick
Männlich 55:
Wolfgang Ronge, Burghardt Binder, Jörg Ahnert
Männlich 65:
René Kücke
Männlich 70:
Manfed Lahn

– Anzeige –

Entspannter Strandsport im grünen Stadtpark

Noch baggern schwere Maschinen den Sand auf den Platz neben der Stadthalle, doch schon Ende dieser Woche, am Freitag, 26. April, können die Magdeburger dort beim Beachvolleyball selbst baggern. Direkt neben dem „Le Frog“, entsteht ein Open-Air-Sportareal mit entspannter Strandatmosphäre, das seinesgleichen in der Stadt sucht.
Neben den turniertauglichen Volleyballplätzen wird es u.a. eine Boccia-Anlage, Tischtennisplatten und Sportangebote wie Pilates, Yoga und Beach-Badminton geben. Arno Frommhagen, Geschäftsführer der Firma Gastro Concept, die die Anlage betreut, freut sich: „Der Stadtpark ist wie der Balkon des Hasselbachplatzes. Mit ein paar Schritten ist man in der grünen Lunge der Stadt.
Mit unserem Sport- und Freizeitareal „Montego“ setzen wir ein Ausrufezeichen für weitere Investitionen im Stadtpark.“

Übersicht der Volksläufe der Stadtrangliste Magdeburg 2013

Datum	Veranstaltung
05.05.2013 (Sonntag)	11. Elbe-Brücken-Lauf
02.06.2013 (Sonntag)	34. Hopfengarten-Pokallauf
06.07.2013 (Samstag)	11. Sudenburg-Lauf
06.09.2013 (Freitag)	24. Ottersleber Stundenlauf
14.09.2013 (Samstag)	05. Herrenkrugparklauf
20.09.2013 (Freitag)	12. Stadtteillauf im Kannenstieg
20.10.2013 (Sonntag)	10. Magdeburg-Marathon
31.12.2013 (Dienstag)	38. Magdeburger Silvesterlauf

Beachten Sie bitte die Ausschreibungen dieser Laufveranstaltungen mit ihren Haupt- (HW) und Nebenwertungsstrecken (NW) für die einzelnen Altersklassen.
Bitte bei der Anmeldung zum Lauf unbedingt den Verein oder Wohnort mit angeben.

Ansonsten keine SRL-MD Wertung! Für den ausreichenden Versicherungsschutz und für die sportliche Vorbereitung – einschließlich sportärztlicher Untersuchung – trägt jeder Teilnehmer selbst die Verantwortung. Haftung der Veranstalter ist ausgeschlossen.

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme

26. April 2013

Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH
Bahnhofstraße 17
39 104 Magdeburg
Telefon: 03 91/59 99-0

verantwortlich:
Marco Fehrecke

Allgemeines

Spaß und Ehrgeiz, schon bei den jüngsten Läufern ...

... und Lauferfolge für klein und groß.

Das aktive Team von Laufveranstaltern aus der Landeshauptstadt bildet seit dem Neustart der Stadtrangliste Magdeburg – mit Beginn des Laufjahres 2007 – die Kommission „Stadtrangliste Magdeburg". Unter der Leitung der Initiatoren Joachim Engelhardt (HSV Medizin) und Ralf Zander (Sudenburg-Lauf) hat diese ehrenamtlich arbeitende Gemeinschaft den traditionellen breitensportlichen Leistungsvergleich Stadtrangliste Magdeburg (SRL MD) mit finanzieller Unterstützung der AOK Sachsen-Anhalt, B.T. innovation GmbH und Volksstimme Magdeburg mit großem Erfolg wiederbelebt, organisiert und weiterentwickelt. Die finanziellen Partner AOK Sachsen-Anhalt, B.T. innovation GmbH und Volksstimme Magdeburg werden sicher auch in den nächsten Jahren unterstützend zur Verfügung stehen, damit diese Wettbewerbsform für Läufer der Landeshauptstadt weiter erfolgreich gestaltet werden kann. Die Ergebnisse der ersten Jahre zeigen: Die Popularität des Laufsports und das Bewusstsein, sich mit Laufen gesund zu halten, ist unter den Breitensportlern in Magdeburg weit verbreitet.

SRL MD – Wertung 2013

In der SRL Magdeburg 2013 stehen wieder insgesamt acht Laufveranstaltungen in der Landeshauptstadt zur Auswahl. Alle SRL-Läufe sind für Jedermann offen. Wie im Vorjahr wird es auch in der siebten SRL-Saison sowohl Hauptwertungsstrecken mit Punktwertung 26 – 22 – 19 – 17 – 16 ... und auf dem 20. Platz in der Altersklasse noch 1 Punkt als auch Nebenwertungsstrecken mit Punktwertung 15 – 12 – 9 – 7 – 6 ... und auf dem 10. Platz in der Altersklasse noch 1 Punkt geben.

Laufen in der Landeshauptstadt – den Dom immer im Blick.
Fotos (3): Veranstalter

In die Wertung als „SRL-Läufer" kommen Läufer/-innen in den ausgeschriebenen Altersklassen, die an mindestens vier Stadtranglistenläufen (Haupt- oder Nebenstrecken) erfolgreich teilgenommen haben. Die 5 besten Punkteergebnisse gelangen in die Wertung.

In der SRL MD werden alle Männer (M20 bis M85), Frauen (W20 bis W85), Jugend U20 bis U14 und Kinder U12 bis U10 gewertet – siehe „DLV-Altersklassen ab 01.01.2013" –, wenn sie in Magdeburg wohnen bzw. einem Verein angehören, der seinen Sitz in Magdeburg hat. Wer einem auswärtigen Verein angehört, der wird in der SRL MD nicht gewertet.

Auszeichnung

Innerhalb der ausgeschriebenen Altersklassen werden alle in die Wertung gekommenen „Stadtranglistenläufer 2013" mit Urkunden und Medaillen geehrt. Eine zusätzliche Pokal-Sonderehrung wird wieder für die Läufer/-innen ausgeschrieben, die an allen acht Stadtranglistenläufen – ggf. auch mit Nebenwertungsstrecken – erfolgreich teilgenommen haben. Auf der Internetadresse www.stadtrangliste-magdeburg.de bzw. www.EPZ-online.de können die Ergebnisprotokolle der acht SRL-Läufe 2012 und die aktuelle SRL-Punktwertung 2013 eingesehen werden.

SPORT 2000 Magdeburg

Elbe-Brücken-Lauf – der mit den meisten Brücken

Der Elbe-Brücken-Lauf eröffnet am 5. Mai 2013 eine Serie von Läufen für die Wertung der Stadtrangliste Magdeburg. Organisiert wird er von den 11 Mitgliedern der Magdeburger Laufkultur 08 (MLK), die in ehrenamtlichem Engagement und mit viel Herzblut eine beliebte Laufveranstaltung weiterentwickelt haben und bestrebt sind, diese immer weiter zu verbessern.

„Wir haben die Strecke für dieses Jahr leicht verändert und können den Läuferinnen und Läufern nun noch mehr für' s Auge bieten", so die Organisatoren des traditionsreichen Laufes, der sich wachsender Beliebtheit erfreut. „Nach bereits über 1.000 Teilnehmern in 2012 erwarten wir dieses Jahr eine ähnlich starke Beteiligung".

Zum Jubiläumslauf in 2012 gab es grüne Lauf-Shirts für die Teilnehmer.

Die Laufstrecke führt beim Elbe-Brücken-Lauf über zahlreiche Brücken.

Vom Bambini-Lauf (1,5 km) über Strecken von 5 und 13 km bis zum Halbmarathon (21,1 km) wird beim Elbe-Brücken-Lauf eine attraktive Auswahl an Wettbewerben angeboten. Ob jung oder alt, Gelegenheitsjogger oder ambitionierter Freizeitläufer – hier wird jeder fündig.

Die angesprochene leichte Veränderung in der Streckenführung besteht darin, dass beim Halbmarathon nach dem Start im Stadtpark Rotehorn und der Überquerung der Sternbrücke die Teilnehmer nun westwärts der Elbe weiterlaufen.

Dabei kann man sich bereits an einigen Sehenswürdigkeiten der Stadt erfreuen, wie z.B. an den sog. „hängenden Gärten", dem Magdeburger Dom und Kloster Unser Lieben Frauen. Weiter geht bzw. läuft es dann über den Herrenkrugsteg und durch den Herrenkrug Park. Vorbei an der Pferderennbahn hilft der Blick auf den schönen Elbauenpark mit dem Jahrtausendturm, nochmals Kraft zu tanken für die letzten Kilometer bis zum Ziel. Entlang der Strecke gibt es mehrere Verpflegungsstände. Im Ziel erhält jeder Teilnehmer eine Medaille bei Volksläufen.

Abschließend fassen die Organisatoren zusammen: „Wir freuen uns sehr auf die Veranstaltung und zahlreiche gut gelaunte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit sportlichem Ehrgeiz oder auch aus purer Lauffreude auf einer interessanten Strecke einen schönen Tag in der Domstadt verbringen möchten!"

Wie alles begann ... vom „runflash" zur Laufkultur

Großes Teilnehmerfeld beim Bambini-Lauf. Fotos: (4) Veranstalter

Mit dem 1. Elbe-Brücken-Lauf (EBL) am 26.10.2003 sollten die Landeshauptstädter endlich wieder ihre eigene Innenstadt per pedes entdecken.

Das Projekt der Studentengruppe „runflash" war damals auch Bestandteil des Stadtkongresses „inter aktion stadt". Sport als Anreiz, um den städtischen Raum „neu" zu erleben. So sollten die 6 und 12 km langen Laufstrecken nicht nur an signifikanten Orten der Stadt wie dem Dom vorbeiführen, sondern auch an Orten, welche in den vergangenen Jahren ihre ursprüngliche Bedeutung eingebüßt hatten, wie das Gebiet um den Petriförder.

Insgesamt gab es beim 1. EBL fünf Wettbewerbe: Handbiking, Tigerentenlauf (1,5 km für Kinder unter 12 Jahren), 6 km (auch Walking) sowie 12 km. Neben der Einzelwertung war es auch möglich, als 3-köpfiges WG (Team) an den Start zu gehen, wobei die Gesamtleistung zählte. Mit 274 Finisher war diese Premiere aus Sicht der Veranstalter mehr als gelungen.

Inzwischen obliegt die Organisation den Sportfreunden der Magdeburger LaufKultur 08 e.V..

Entwicklung des EBL

26.10.2003	274 Finisher
16.05.2004	281 Finisher
28.05.2005	385 Finisher
20.05.2006	506 Finisher
19.05.2007	328 Finisher
31.05.2008	498 Finisher
10.05.2009	588 Finisher
09.05.2010	764 Finisher
08.05.2011	767 Finisher
13.05.2012	1051 Finisher

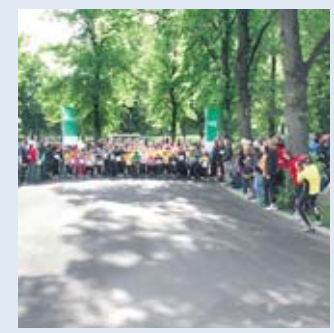
11. Elbe-Brücken-Lauf am 05.05.2013

Veranstalter:
Magdeburger LaufKultur 08 e. V.

Start/Ziel:
Heinrich-Heine-Weg,
Stadtpark

Termin:
Sonntag, den 05.05.2013

Anmeldung:
Online:
www.magdeburger-laufkultur.de
Post:
Magdeburger LaufKultur 08 e.V.,
Elbe-Brücken-Lauf,
Sportgaststätte Seilerwiesen,
Seilerweg 1,
39114 Magdeburg
Fax:
0391/5618559



Meldeschluss:
28.04.2013
Nachmeldungen am 04.05.2013 von 14 – 18 Uhr in der Turnhalle des Hegel-Gymnasiums möglich (Nachmeldegebühr 5 Euro, außer Kinderlauf).
Am Wettkampftag selbst keine Nachmeldung möglich!

Wettbewerbe:
09.30 Uhr
- 1,5 km

10.00 Uhr
- 5 km
- 13 km
- Halbmarathon

Startgebühren:
Kinderlauf: 2 Euro
Schüler, Studenten,
Auszubildende: 5 km Lauf/
Walking - 6 Euro;
13 km - 8 Euro
Erwachsene: 5 km Lauf/Walking
- 8 Euro; 13 km - 10 Euro
Halbmarathon: 15 Euro
Nachmeldegebühr:
5 Euro (außer Kinderlauf)

www.magdeburger-laufkultur.de

Hopfengartenpokallauf – der mit den engagiertesten Anwohner

Interview mit Joachim Engelhardt

8 Fragen – 8 Antworten zum Thema „HG-PL"

1 Welche traditionellen Erfahrungen haben Sie bei 33 Hopfengarten-Pokalläufen gesammelt?

Wir begannen mit 16 Teilnehmern im Jahre 1980 – alles „Mediziner". Erst beim 10jährigen Jubiläum 1989 erreichten wir mit 180 Teilnehmern einen achtbaren Rekord, der erst 1997 verbessert wurde. Beim 20jährigen Jubiläum hatten wir schon 289 Teilnehmer.

Es war also viel Durchhaltevermögen der Organisatoren gefragt, bis sich in der Stadt bzw. im ehemaligen Bezirk Magdeburg lebensfähige und aktive Laufgruppen entwickelt hatten, die eine stabile Teilnehmerzahl garantierten.

2 Sie erreichten im Wohngebiet Hopfengarten dann 2003 einen neuen Rekord mit 444 Teilnehmern. Wie war das möglich?

Dieser Rekord wurde schon 2005 mit 509 Teilnehmern überboten.

Die gute regionale Arbeit mit der Bezirksrangliste Magdeburg und das gewandelte Läuferbewusstsein in den Köpfen der Aktiven waren die Grundlagen des Erfolgs. Dazu kamen die qualitativen Laufveranstaltungen.

Trotz des Einbruchs der Teilnehmerfelder nach der politischen Wende in den neuen Ländern begannen die beharrlichen Bemühungen Früchte zu tragen.

Start des Hauptlaufes.

3 Wann wird die 600-Grenze „geknackt"?

Wir hoffen 2013 oder spätestens zum 35. Jubiläum im nächsten Jahr. Bei den Jugendlichen und Kindern wollen wir auch die 200er -Rekordmarke überbieten.

4 Was ist das Besondere am Volkslauf im Wohngebiet?

Schon frühzeitig haben wir „Mediziner" uns unter der Losung „Läufer organisieren für Läufer" erfolgreich darum bemüht, den Läufern aus Magdeburg und Umgebung einen volkstümlichen Wettkampf anzubieten, der von den Laufstrecken bis zur Organisation den Bedürfnissen gerecht wird. Auch der seit 1991 landesweit ausgeschriebene Landescup der Volkssportläufer wurde ab Mitte der 90iger Jahre zum „Renner". Seit 1994 waren wir insgesamt 13 x Wertungslauf für den LC bzw. GLC.

5 Wie sehen die finanziellen Rahmenbedingungen aus?

Der traditionelle Hopfengarten-Pokallauf hat sich dank der Sponsoren und Spender – vorrangig aus dem umliegenden Wohn- bzw. Gewerbegebiet bzw. aus der Landeshauptstadt – zu einem attraktiven Volkslauf entwickelt.

6 Wie konnten sie diese erheblichen Steigerungsraten bei den Kindern und Jugendlichen erreichen?

Wir haben damals die Ehrung der drei aktivsten Magdeburger Schulen mit Pokalen eingeführt und diesen Wettbewerb um die drei Schulpokalsieger bis heute aufrecht erhalten und ausgebaut. Die Begeisterung der Kinder im läuferischen Wettkampf zu erleben ist einmalig.

7 Wie setzt sich das Organisationsteam zusammen?

Die stabile personelle Basis für das gesamte Organisationsteam bilden die Mitglieder der Abteilung Leichtathletik/ Laufgruppe vom HSV Medizin Magdeburg, das Ebel-Projahn-Zeitmeßteam aus Demker und die Helferteams vom Vorstand, von den Handwerkern und die traditionell starke Unterstützung von der Abteilung Senioren am Wettkampftag. Auch die Bewohner der „Fuchsbreite" stellen sich als Streckenposten bzw. als Betreiber von Wasserstellen gern zur Verfügung.

8 Was gibt es Neues beim 34. HG-PL am 2. Juni 2013?

Wir wollen den älteren Jahrgängen der Senioren etwas Erleichterung verschaffen. Da Anfang Juni erfahrungsgemäß häufig mit sommerlichen Temperaturen zu rechnen ist, gab es auf der traditionellen 10 km-Strecke öfters Ausfälle wegen „Überhitzung". Ab 2013 laufen die älteren Sportfreunde ab M65 und älter als offizielle Hauptwertungsstrecke die 5 km-Runde.

Letzte Hinweise von Joachim Engelhardt an die Starter des Kinderlaufes.
Fotos (2): Veranstalter

34. Hopfengarten-Pokallauf am 02.06.2013

Veranstalter:
HSV Medizin Magdeburg e.V.
Abt. Leichtathletik / Laufgruppe

Start/Ziel:
Klostergraben
Wohngebiet „Hopfengarten"

Termin:
Sonntag, den 02.06.2013

Anmeldung:
per Post: Joachim Engelhardt, Hamsterbreite 3, 39120 MD
per Internet: www.epz-online.de
per Mail: anmeldung_hopfengarten@yahoo.de; engjoa42@aol.com

Meldeschluss:
per Post oder per Internet: Dienstag, den 28.05.2013; Startnummern können bereits am 01.06.2013 von 16 bis 18 Uhr im Org.-Büro Leipziger Chaussee 57 abgeholt werden sowie Nachmeldungen vorgenommen werden.
Am Wettkampftag sind Nachmeldungen bis 9 Uhr möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:
09.30 Uhr
- 800 m-Schnupperlauf

10.15 Uhr
- 10 km-Lauf

10.20 Uhr
- 5 km-Lauf

10:25 Uhr
- 2,3 km-Lauf

Startgebühren:

	Nachmeldung
Kinder U10 – U12:	
1 Euro	+1 Euro
Jugend U14 – U16:	
3 Euro	+2 Euro
Jugend U18 – U20:	
3 Euro	+2 Euro
Männer und Frauen:	
6 Euro	+4 Euro

www.hsvmedizin.de

SPORT 2000 Magdeburg

Sudenburg-Lauf – Laufen auf der Partymeile

Unter dem Namen Straßenfestlauf startete der heutige Sudenburg-Lauf im Jahre 2003. Und das kennzeichnet ihn noch heute, da er zeitgleich mit dem Sudenburger Straßenfest stattfindet. Das verschafft dem Läufer ausreichend Publikum. Und wer selbst schon einmal gelaufen ist, der weiß, wie motivierend die Anfeuerungsrufe sind. Oder wie es Manfred Lange, ein Läufer der an allen bisherigen Sudenburg-Läufen teilgenommen hat, ausdrückt: „Bald hast du das Gefühl: alle jubeln nur dir zu!"

Ausgestattet mit Hinweisen der beiden Laufurgesteine Christa Buerschaper und Joachim Engelhardt machten sich Thomas Wiese und Ralf Zander 2003 unbedarft ans Werk. So ein Lauf ist doch keine große Sache. Strecke aussuchen, Einladungen in der Läuferschar verteilen und fertig. Ach ja eine Streckengenehmigung brauchen wir noch. Ach ja, Straßensperrungen brauchen wir. Ach ja Streckenposten brauchen wir auch. Und wer bezahlt die Beschilderung, die Pokale und Medaillen? Ach ja, ach ja ..... Und wie machen wir das mit der Zeiterfassung?

All dies haben die heutigen Laufmacher, Sabine und Lea Weckwerth sowie Ralf und Carolin Zander sehr gut im Griff. Eine elektronische Zeiterfassung sichert exakte Ergebnisse unmittelbar nach dem Zieleinlauf. Pokale für alle Altersklassensieger zusammen mit Gutscheinen vom Sporthaus Sudenburg gehören zum Standard. Inzwischen gehören auch nicht nur Getränke, sondern, dank des neuen EDEKA auf dem Sudenburger Wochenmarkt, auch Obst zur angebotenen Versorgung für die Läufer.

Gut 300 Stunden Vorbereitung stecken in so einem Lauf. Die Ausschreibung will gefertigt sein, Genehmigungen müssen eingeholt werden, Helfer und Sponsoren sind zu gewinnen, die Internetseite soll aktuell sein und und und.... Hier ist reichlich Raum für weitere ehrenamtliche Helfer, die herzlich willkommen sind. Zum Freundes- und Bekanntenkreis der Laufmacherfamilie zu gehören, ist übrigens eine anstrengende Sache. Denn am Lauftag werden ca. 40 Mitstreiter von 06:00 bis 14:00 Uhr gebraucht.

So positiv wie diese Anstrengungen auch sind, es sind Anstrengungen. Entlohnt werden die Laufmacher durch erschöpfte stolze Teilnehmer und begeistert lachende Kinder.

Strahlende Gesichter bei der Siegerehrung 2012.

Die Laufmacher-Familie Sabine, Lea, Caro und Ralf (v.l.).

Uwe Glöckner und Manfred Lange nahmen an allen 10 Läufen teil.

Fotos: (4) Veranstalter

Aus der Statistik:
Gesamtteilnehmer
(ohne 400 m-Kinderlauf):
05.07.2003: 77, 03.07.2004: 84,
11.06.2005: 161, 08.07.2006: 149
14.07.2007: 489, 14.06.2008: 371
15.08.2009: 326, 14.08.2010: 482
13.08.2011: 334. 14.07.2012: 519
Insgesamt gelaufene
Kilometer: 19448

Episoden

- 2003 – Erster Sudenburg-Lauf. Nach dem Start des Kinderlaufes schaltete auf der Kinderstrecke eine Ampel auf Rot. Wie gelernt blieben die Kinder alle stehen und ließen sich von der Fahrradstaffel der Polizei nur mühevoll überzeugen, dass sie heute ausnahmsweise bei Rot laufen dürfen.
- 2005 – Siegerehrung im strömenden Regen. Vor den Pokalüberreichungen musste zunächst das Wasser ausgegossen werden.
- 2006 – Unmittelbar vor dem Startschuss platzte ein großer Luftballon und alle Starter liefen los. Glücklicherweise war die Zeiterfassung geistesgegenwärtig und löste die Zeitnahme ebenfalls aus.
- 2007 – Aus bisher 150 Teilnehmern wurden 489! Da es nur 450 Startnummern gab, mussten die letzten 39 Nummern per Hand gemalt werden. Alle glücklich.
- 2008 – eine Läuferin gibt hinter der Bühne den Pokal zurück. Begründung: „Die Siegerehrung ist toll, aber ich habe so viele Pokale gewonnen, nehmt ihn einfach nächstes Jahr wieder." Das macht die Läuferin seitdem mit jedem gewonnenem Pokal.
- 2009 – Das erste Jahr ganz ohne Regen!
- 2012 – Zum ersten Mal wird die 500 Teilnehmer-Marke überschritten.

11. Sudenburg-Lauf am 06.07.2013

Veranstalter:
IG Sudenburg e.V.

Start/Ziel:
Halberstädter Str./Ecke Heidestr.

Termin:
Samstag, den 06.07.2013

Anmeldung:
Online: www.sudenburg-lauf.de

Meldeschluss:
03.07.2013, Nachmeldungen am Vorabend (05.07.2013) von 16 – 19 Uhr vor dem Sporthaus Sudenburg oder am Veranstaltungstag bis 9.30 Uhr im Org-Büro Halberstädter Str./Ecke Heidestr. (Start/Ziel-Bereich)

Wettbewerbe/Zeitplan:
10.15 Uhr
- 400 m-Lauf

10.20 Uhr
- 1,0 km-Lauf

10.30 Uhr
- 4,4 km-Lauf
- 11 km-Lauf

Startgebühren:

		Nachmeldung
Kinderlauf	frei	frei
Schnupperlauf 1km	1 Euro	frei
U10/Schüler/U14-U18	2 Euro	3 Euro
Erwachsene/ U20	5 Euro	3 Euro

www.sudenburg-lauf.de

Schon jetzt über 450 Teams zur 5. Firmenstaffel Magdeburg angemeldet

Am 11. Juli 2013 lädt die freshpepper eventplanung zum 5. Mal regionale Firmen zum sportlichsten Meeting des Jahres in den Stadtpark Rotehorn ein. Seit Anfang April können sich die Firmen online unter www.firmenstaffel-magdeburg.de anmelden und ihre Startnummern sichern. Nach gerade einmal drei Wochen haben sich bereits über 450 Teams angemeldet. „Wir sind begeistert von den Anmeldezahlen, die täglich steigen und wir freuen uns sehr über die positive Resonanz zur fünften Auflage. Im Interesse der Teams haben wir uns dazu entschlossen die Teilnehmerplätze auf 4.000 Läufer zu begrenzen.", erklärt Martin Hummelt, Veranstalter und Agenturinhaber der freshpepper eventplanung aus Magdeburg. 800 fünfköpfige Teams aus regionalen Firmen, Institutionen und öffentlichen Einrichtungen werden bei der 5. Firmenstaffel Magdeburg erwartet. Die Strecke für 5 x 2,5 Kilometer um den Adolf-Mittag-See. Schon jetzt laufen die Vorbereitungen für das sportlichste Meeting des Jahres im Magdeburger Stadtpark auf Hochtouren. Darunter auch Birgit Hartung von der f | Glass GmbH in Osterweddingen: „Die Firmenstaffel ist ein schönes Sportevent. Unsere Laufteams freuen sich sehr auf die Veranstaltung mit vielen Kollegen und Freunden. Ein Team möchte sogar die Laufzeit um mindestens 90 Sekunden verbessern. Das schaffen wir mit Traubenzucker, guter Musik und der täglichen Kanne Fitnesstee.

FIRMENSTAFFEL MAGDEBURG

Magdeburger Firmenstaffel 2012.

Fotos: Andreas Lander

Sabrina Matros von der MWG-Wohnungsgenossenschaft eG verrät zu den internen Vorbereitungen: „Natürlich wird man auch in diesem Jahr einige Läufer der MWG-Staffeln im Stadtpark wöchentlich trainieren sehen. Wir freuen uns besonders, dass wir auch Auszubildende für die Firmenstaffel Magdeburg begeistern konnten. Uns gefällt der Gedanke, uns in einem sportlichen Wettkampf mit anderen Unternehmen zu messen, aber sich auch außerhalb geschäftlicher Ebenen auszutauschen. Während die Vorbereitungen der Läufer auf das Event schon fast identisch sind - sieht es bei der Motivation und dem legalen Doping schon anders aus.

Ein Stab, ein Team, ein Ziel!
Bei Mario Kallnik von der AOK Sachsen-Anhalt ist es „die reine Vorfreude auf die Veranstaltung" die für den besonderes Kick sorgt, bei dem Team der Investitionsbank Sachsen-Anhalt ist es „die Unterstützung durch die eigenen Kollegen, die am Streckenrand anfeuern werden" und so die Extraportion Siegeswillen entfacht.

Für die Teams und Läufer, die zum ersten Mal bei der Firmenstaffel Magdeburg mitmachen, geben die Teilnehmer aus den vergangenen Jahren gern einen Tipp ab: „Einfach das Feeling entlang der Strecke genießen.", so Birgitt Hartung von der f | Glass GmbH. „Am Besten die Strecke vorher schon einmal testen, um die Länge und die eigene Kondition einschätzen zu können, sagt Sabrina Matros von der MWG-Wohnungsgenossenschaft eG. Mario Kallnik von der AOK Sachsen-Anhalt schlägt vor, dass man unbedingt den Netzwerkcharakter der Veranstaltung nutzen sollte, um nette Menschen während des Laufevents kennenzulernen." Jessica Müller von der Investitionsbank Sachsen-Anhalt rät zur optimalen Vorbereitung auf die Firmenstaffel Magdeburg ein regelmäßiges Training.

Die Vorbereitungen für Sachsen-Anhalts größten Firmenlaufevent laufen aber nicht nur bei den Teams auf Hochtouren sondern auch beim Organisatorenteam sowie Partnern der Veranstaltung. Zumal es auch in diesem Jahr viele Highlights gibt:

Deutschlandweit einzigartig: Die 1. Schülerfirmenstaffel im Rahmen der Firmenstaffel Magdeburg.
Deutschlandweit findet erstmalig in diesem Jahr im Rahmen der Firmenstaffel Magdeburg die 1. Schülerfirmenstaffel statt, die in Kooperation mit dem Netzwerk Gründerkids der deutschen Kinder- und Jugendstiftung gemeinsam organisiert wird. Bis zu 30 Schülerfirmen-Teams werden um den begehrten Staffelsieg laufen. Eigene Ideen verwirklichen, Verantwortung übernehmen, Wirtschaft erleben, praxisnah lernen – diese Möglichkeiten bietet das Programm GRÜNDERKIDS Kindern und Jugendlichen in Schülerfirmen in Sachsen-Anhalt. Genau wie die Firmenstaffel den Netzwerkgedanken vorantreibt, vernetzt und qualifiziert das Projekt GRÜNDERKIDS über 125 Schülerfirmen und fördert die Zusammenarbeit zwischen Schülerfirmen und Unternehmen.

Erstmalige Teilnehmerbegrenzung 2013.
Um einen optimalen Ablauf zu gewährleisten, wird in diesem Jahr erstmals eine Teilnehmerbegrenzung eingeführt, insgesamt haben 4.000 Läufer in 800 Teams die Möglichkeit sich gegenseitig in den verschiedenen Kategorien zu messen. Die Startgebühr beträgt 75,00 Euro pro Team. Anmeldungen sind ausschließlich über www.firmenstaffel-magdeburg.de möglich.

Organisatorisches.
Die Start-Ziel-Bereiche sind von 18 bis 23 Uhr für Teams und Gäste geöffnet. Um 19 Uhr fällt dann der Startschuss für das sportlichste Meeting des Jahres und größte Netzwerktreffen der Region. 5 x 2,5 km führt die Strecke rund um den Adolf-Mittag-See. Firmen haben zudem die Möglichkeit einen Firmenpavillon oder eine Loge im Start-Ziel-Bereich zu reservieren, um den Netzwerkgedanken voranzutreiben.

Skiken: die gesunde Trendsportart

Foto: djd/skike.com/PHOTO PLOHE

(mpt-12/375) ● Jogger, Radfahrer oder Nordic Walker, die gerne etwas Neues ausprobieren wollen, liegen mit der Trendsportart Skiken, die auch unter dem Namen Cross-Skaten bekannt ist, richtig. Die Vorteile dieser noch relativ neuen Sportart liegen darin, dass sie nicht nur gesund ist und Spaß macht, sondern sich auch bei nahezu jeder Witterung ausüben lässt. Alles, was man für diesen Outdoor-Sport, der sich schnell und problemlos erlernen lässt, benötigt, sind Skikes und ein paar Stöcke, wie man sie vom Skilanglauf kennt.

Tanzen: So bleiben Körper, Geist und Seele im Takt

25.10.11 (ams) ● Sie sind kein Lauftyp? Und Schwimmen ist auch nicht Ihre Sache? Vielleicht geben Sie dem Tanzen eine Chance, zu Ihrem Lieblingssport zu werden. Ob sich jemand für Rock 'n' Roll oder Hip Hop entscheidet, lieber Salsa oder Langsamen Walzer tanzt, mag eine Frage von Alter und Geschmack sein. Für alle aber gilt: Tanzen an sich ist keine Frage des Alters, sondern kann allen Spaß machen – und ist noch dazu extrem gesund.

"Tanzen ist ein Rundum-Wohlfühl-Paket für Körper, Geist und Seele", sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Tanzen erfordert Ausdauer und stärkt damit das Herz-Kreislauf-System. Der Rücken profitiert genauso wie die Muskeln, während die Gelenke geschont, Balance und Beweglichkeit geschult werden. Das Lernen der Schritte und Abläufe fördert die Koordination, das Gedächtnis muss arbeiten – all das hält geistig fit. "Zudem kann über die Bewegung Stress abgebaut werden, Musik und Geselligkeit blasen trübe Gedanken weg", sagt Eymers.

Vom Standardtanz über Flamenco bis zum Hip-Hop

"Eins, zwei, drei, Wiegeschritt, der Herr führt die Dame" – lange Zeit galt Tanzen als verstaubt. Vor allem jüngere Menschen brachten damit nur öde Konventionen und eher peinliche Szenen in Verbindung. Diese Zeiten sind längst vorbei, das Angebot an Tanzmöglichkeiten ist riesig und reicht vom Volks- oder Standardtanz über Flamenco, Gardetanz und Ballett bis zum Hip-Hop. Überall finden sich Tanzschulen, Vereine, Volkshochschulen, Seniorentreffs und andere Institutionen, in denen das Tanzen geübt und trainiert wird. Wer was tanzt, hängt natürlich vom Alter und persönlichen Vorlieben ab. Schon Kleinkinder bewegen sich rhythmisch zur Musik und haben Spaß dabei. "Wer Spaß an Musik und Rhythmusgefühl der Kinder beobachtet, muss nicht immer gleich beim klassischen Ballett landen", sagt Eymers. Viele Kinder haben auch einfach Lust, Hip-Hop zu tanzen und sich nach Choreografien zu bewegen wie ihre Idole aus Videoclips. Kinder, die Spaß an Gruppen und Verkleidung haben, studieren vielleicht gerne im örtlichen Karnevalsverein in der Gruppe Gardetänze ein. "Ob traditionell

Foto: ADTV / www.Tanzen.de

oder modern – schon für Kinder ist Tanzen ein toller Sport", sagt die Medizinerin.

Ob die Tanzlust noch aus dem Kinder- und Jugendalter rührt oder erst später aufkommt, ist eigentlich egal. Erlaubt ist, was gefällt und was gut tut. Das gilt besonders für Ältere. Am besten ist es, die Pläne bei Vorbelastungen oder fortgeschrittenem Alter mit dem Hausarzt zu besprechen. Wer schon ein künstliches Kniegelenk hat, wird sich kaum noch für die Akrobatik des Rock 'n' Roll entscheiden, sondern eher beim Langsamen Walzer oder Tango landen. "Wichtig ist es auch, sich keine Tanzrichtung zu verordnen, sondern mit Probestunden zu testen, wo einem Musik, Leute und Tanzstil zusagen. Sonst bleibt man nicht lange dabei", sagt Eymers. Und am Ball zu bleiben, ist beim Tanzen genauso wichtig wie bei allen anderen Ausdauersportarten: Ein bis zwei Mal pro Woche sollte mindestens 90 Minuten geübt werden, raten Experten, die viele Studien ausgewertet haben. Ganz wichtig ist es demnach hier wie bei allen anderen Sportarten, behutsam anzufangen, sich langsam zu steigern, auf die Warnsignale des Körpers zu achten – und darüber auch im Austausch mit seinem Tanzlehrer zu bleiben. "Eine Aufwärmphase von fünf bis zehn Minuten, bevor es richtig losgeht, ist auf jeden Fall ratsam", sagt Eymers.

Tanzpartner finden

"Ich weiß nicht wohin und auch nicht mit wem" – allein tanzen gehen zu müssen, hat früher viele eigentlich tanzfreudige Menschen davon abgehalten, Kurse zu belegen oder Vereinen beizutreten. Aus diesem Grund bieten die AOK und der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband im Internet Partnersuchen fürs Tanzen an. "Diese Unsicherheit muss heute niemanden mehr davon abhalten, sich das Tanzen zum Hobby zu machen", sagt Eymers. Tanzen ist sinnvoll bis ins hohe Alter – das kann man in Seniorenwohnheimen sehen, wo Tanzangebote die Regel sind.

Auch sehr alte Menschen können sich zur Musik bewegen und tun es gerne. Gerade für Demenz-Patienten ist Tanzen sinnvoll: Es bringt die Erinnerung an früher empfundene Freude zurück und fördert die Beweglichkeit. Wenn die alten Leute dann noch wie früher die Tanzschule besuchen können, steigert dies das Wohlbefinden noch mehr. Ganz in diesem Sinne organisiert das Demenz-Zentrum NRW zusammen mit professionellen Tanzlehrern Nachmittage in Tanzschulen für demente und nicht-demente Menschen – ein Modellprojekt, das mittlerweile über das Rheinland hinaus viel Aufmerksamkeit erregt.

Quelle: Foto: ADTV / www.Tanzen.de

Tour de Fitness: Radfahren entlastet Gelenke

Mal ist es zu kalt, mal zu warm, mal zu spät oder mal zu früh. Ausreden gibt's immer, um nichts für die eigene Fitness zu tun und dafür lieber die Faulheit zu stärken. Dabei ist Bewegungsmangel der Fitness-Killer Nummer eins. Unbemerkt schleicht sich zunehmende Konditionsschwäche ein. Auf der Treppe geht die Puste aus, die Einkaufstüte wird immer schwerer und der kleine Spurt zum Bus führt scheinbar zu einem Kreislaufkollaps.

Aber fast in jedem Haushalt gibt es etwas dagegen: das Fahrrad. Ob Rennrad oder Mountainbike: Radfahren hilft Stress und überflüssige Pfunde abzubauen, bringt Beweglichkeit und Kondition. Da der Sattel das Körpergewicht trägt, werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke wesentlich weniger als beim Joggen belastet" Dazu gibt's frische Luft gratis. Schon nach kurzer Zeit reicht die Puste für den Gang in die dritte Etage.

Der Beruf zwingt immer mehr Menschen, tagsüber in geschlossenen Räumen zu sitzen. Wer macht schon vor seinem PC bei offenem Fenster Gymnastikübungen? Aber eine abendliche Fahrradtour, zwei- bis dreimal pro Woche, schafft den Ausgleich. Der Spaßfaktor ist hoch, die Kondition wird verbessert. Risikofaktoren wie Übergewicht oder hohem Blutdruck wird vorgebeugt. Wer sich dann auch noch gesund ernährt, ist auf der Gewinnerseite.

Kein Muss, aber ideal zum Rad fahren ist atmungsaktive Bekleidung. Zwar schwitzt der Körper bei Anstrengung genauso wie in einem Baumwollhemd, doch der Schweiß wird schnell vom Körper nach außen abgeleitet. Gleichzeitig schützt bei einer Regenjacke die spezielle Faser vor eindringendem Wasser und Unterkühlung. So gerüstet kann der Spaß bei fast jedem Wetter losgehen. Quelle: DAK

Woran erkennt man das richtige Fitness-Studio?

Das richtige Fitness-Studio erkennt man an gut ausgebildeten Trainern, einer hochwertigen Geräteauswahl, dem individuellen Fitness-Check und dem vielfältigen Kursangebot. Die Trainer sollten diplomierte Sportlehrer, staatlich geprüfte Gymnastiklehrer, Krankengymnasten oder Physiotherapeuten sein. Sie müssen die Übungen demonstrieren, falsche Ausführungen korrigieren und individuelle Trainingspläne erstellen können. Beim Fitness-Check ist ein Eingangstest obligatorisch, der durch Fragen zum Gesundheitszustand und zu sportliche Erfahrungen ergänzt wird. Bei der Ausstattung des Studios ist darauf zu achten, dass für jede Muskelgruppe verschiedene Geräte (TÜV bzw. GS geprüft) zur Verfügung stehen. Eine große Auswahl an Laufbändern, Steppern und Fahrradergometern darf nicht fehlen. Für Kursangebote wie Aerobic und Entspannungsgymnastik verfügen gute Studios über einen separaten Gymnastikraum. Die Kurse sollten in kleinen Gruppen unter fachkundiger Anleitung stattfinden. Darüber hinaus ist es ratsam, sich vor Vertragsabschluss über Rücktrittsrecht, Pausenmonate oder Vertragsauflösung vor Ende der vereinbarten Laufzeit zu informieren.
Quelle: AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

Sport auf neuen Wegen: Wandern ist voll im Trend

(ams) ● Wandern ist heute ein Trendsport. Laut Deutschem Wanderinstitut wandern mehr als 50 Prozent der Deutschen. Einem Trend, dem man unbedingt folgen sollte - wie Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, empfiehlt - denn: „Wandern ist gut für Leib und Seele und kann auch Spaß machen."Draußen sein, die Natur erleben, allein oder mit anderen - das baut Stress ab, belebt die Sinne und ist in jedem Alter möglich. Denn, so

Foto: Rainer Sturm/Pixelio

Medizinerin Eymers: „Wichtig ist die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Das kann auch ein Spaziergang in gemäßigtem Tempo sein."

Mit positiven Folgen. Wandern:

■ stärkt das Immunsystem: Die Verbindung von Bewegung in der Natur und an der frischen Luft baut Stress ab und entspannt. Das Laufen bei Wind und Wetter macht den Körper zudem widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger;

■ unterstützt beim Abnehmen: Wer sein Körpergewicht reduzieren will, sollte sich regelmäßig bewegen. In Kombination mit einer abwechslungsreichen Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, kann Wandern beim Abnehmen helfen;

■ reguliert Blutdruck und Blutfettspiegel: Wie jede Ausdauersportart sinkt auch beim Wandern der Blutdruck, vorausgesetzt, es wird regelmäßig gewandert.

■ stärkt Knochen und Muskeln. Durch die sanfte Bewegung werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen kräftiger, und dem Abbau von Knochenmasse wird entgegengewirkt. Wandern beugt also Osteoporose vor;

■ stärkt Herz und Kreislauf. Schon kurze Wanderungen erhöhen die Pumpleistungen des Herzens, bringen den Kreislauf in Schwung und erhöhen die Sauerstoffversorgung des Körpers;

■ hält fit und ist gelenkschonender als andere Ausdauersportarten, etwa Joggen. .

Weitere Informationen gibt es beim Deutschen Wanderverband.

Quelle: Bundesverband AOK

Aquafitness: Schonend für die Gelenke

Wuppertal ● Wer in der dunklen Jahreszeit eine Alternative zum Sport draußen sucht, könnte bei Aquafitness fündig werden. Die Barmer GEK informiert über die Vorteile der Trendsportart.
Die Eigenschaften des Wassers nutzen:

"Aquafitness ist der ideale Sport, wenn es darum geht, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und gleichzeitig die Gelenke zu schonen", erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer GEK. "Wasser vermittelt uns durch seinen Auftrieb ein Gefühl von Leichtigkeit, denn das eigene Körpergewicht muss nicht komplett getragen werden. Gleichzeitig hat Wasser eine höhere Dichte als Luft, und jede Bewegung muss gegen einen höheren Widerstand ausgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln effektiver gestärkt als bei der gleichen Übung an Land." Besonders profitieren Patienten nach Hüft-, Knie- oder Sprunggelenksverletzungen vom Sport im Wasser. Überlastungsreaktionen oder Verletzungen bleiben ohne die starke Belastung, die das Training an Land mit sich bringen, meistens aus.

Quelle: Presseabteilung der Barmer GEK

Gezieltes Muskeltraining ist der 1. Schritt für gesundes Abnehmen.

2013: Jetzt geht's den Pfunden an den Kragen!

INJOY Magdeburg sucht 50 Freiwillige, die das sensationelle 2012er-Ergebnis im April/Mai toppen!
4 Wochen lang Pfund für Pfund, cm für cm, hin zum persönlichen Wohlbefinden

Nadine Weissenfels, Abnehmexpertin des Injoy Magdeburg.

Magdeburg: JETZT gilt's: Im April startet im Injoy Magdeburg die Neuauflage eines sensationell erfolgreichen Trainingssystems: Und Sie können dabei sein, Pfund für Pfund verlieren, sich wohler fühlen. Und das auch noch zum Null-Tarif! Ergreifen Sie die Initiative! Jetzt!

Greifen Sie einfach zum Telefonhörer und rufen Sie das Injoy Magdeburg an. Nadine Weissenfels, die für die erfolgreiche Umsetzung des einzigartigen Trainingssystems verantwortlich ist, wird in der nächsten Staffel mit Ihrer Hilfe beweisen, dass die sensationellen Ergebnisse der letzten Testung grundsätzlich erreichbar sind: Im Durchschnitt haben die Teilnehmer 3,4 kg Körpergewicht und 11,5 cm Umfang an Bauch, Beinen und Armen in nur 4 Wochen verloren!
Nadine Weissenfels: „Es ist immer wieder phänomenal, was unsere Teilnehmer mit ein paar Ernährungsänderungen und leichtem regelmäßigen Sport erreichen." Was auch in dem neuen Projekt, das nun im April startet, von den Teilnehmern erreicht wird, davon hat die Abnehmexpertin im Injoy Magdeburg, Nadine Weissenfels, bereits eine genaue Vorstellung. Denn die Ergebnisse des vorherigen durchgeführten Projektes sprechen hier eine deutliche Sprache.
Zudem soll es durch gezielten Muskelaufbau gelingen, dass Sie nach dieser 4-Wochen-Phase ganz normal essen können ohne zuzunehmen. Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich innerhalb dieser Projektzeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwehchen" verschwinden.
„Nach vier Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch. Das alles möchte ich beweisen", so Nadine Weissenfels - und sie ergänzt: „Und das alles ist völlig unverbindlich.

Die vier Wochen sind völlig kostenlos.

Vielmehr geht es darum, Theorien in Sachen Ernährung, Fitness und Krafttraining, wirklich einmal genau auf den Grund zu gehen, exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger" auswirken, zu sehen, was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann.

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin!
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-22.00 Uhr
Sa. + So. 10.00-15.00 Uhr

INJOY
Semmelweisstraße 12, 39112 MD
Telefon: 03 91/61 30 21
www.injoy-magdeburg.de

SPORT 2000 Magdeburg

Ottersleber Stundenlauf – der mit der familiärsten Stimmung

Läuferfeld des Stundenlaufes 2012.

Start Laufmäuse 2007 – Der Rundenlauf findet erstmals statt. Die Laufmäuse tragen ihre markanten gelben Shirts. Mittendrin Ilona Ronge (weißes Oberteil).

Der 60jährige Horst Theek begründete die Tradition der Ottersleber Stundenläufe mit Musik im Wendejahr 1989. Seine spät erwachte Liebe zum Ausdauersport verdankte er den alljährlichen Gedenkstättenläufen. Bei den „Sportfesten der Werktätigen“ lernte er Stundenläufe kennen.

Der Lehrer für Sport und Geografie an der Ottersleber Richard-Dembny-Oberschule und Mitglied des VfB Ottersleben erprobte 1988 einen eigenen Stundenlauf auf der 400 m-Aschenbahn am Schwarzen Weg, bevor er dann im darauf folgenden Jahr offiziell startete.

Jeweils 30 – 50 Lauffreunde folgten seinem Ruf. Von der hohen Qualität zeugen die wohl „ewigen“ Streckenrekorde der 90er Jahre von Volker Krajenski (SV Germania Halberstadt) mit 17 933m und Dörte Köster (SC Empor Rostock) mit 16013 m.

Schon 1990 integrierte der damalige Sportlehrer einen Viertel- und einen Halbstundenlauf in die Veranstaltung, um auch die Kinder und Jugendliche zum Ausdauersport zu animieren. Mit der erstmaligen Austragung des Laufes auf der neugeschaffenen Tartanbahn 2003 beendete Horst Theek seine Organisatorentätigkeit aus Altersgründen nach 15 Läufen. Das hinderte ihn aber nicht daran, nun als aktiver Teilnehmer an „seinem“ Lauf teilzunehmen. Sein Ziel ist es, sich in diesem Jahr in der Altersklasse 85 mit einem Rekord in der Bestenliste zu verewigen.

Neustart

Nachdem die Magdeburger Lauffreunde 2004 vergeblich auf eine Einladung zum Stundenlauf mit Musik gewartet hatten, entschlossen sich vier Magdeburger Läufer – die drei auch in der Bestenliste vertretenen Ulrich Kleindl, Uwe Haake und Mathias Tronnier sowie das Mitglied im VfB Ottersleben, Andreas Ohk, die Kontinuität ab 2005 fortzusetzen. Mittlerweile bereiten sie mit maßgeblicher EDV-Unterstützung durch Familie Domke den 24. Stundenlauf mit Musik am 6. September 2013 vor. Im letzten Jahr verzeichnete die Veranstaltung einschließlich der Rahmenläufe einen Teilnehmerrekord von 426 Startern.

Rolf Siebert steht wie kein anderer für die Konstanz aller Läufe. Bei 22 der 23 bisherigen Läufe sorgte er mit seiner Anlage für die musikalische Untermalung. Dabei heizt er den Läufern so richtig ein und treibt sie zu sportlichen Höchstleistungen. Der Clou: Die Läufer können mit der Meldung ihre Musikwünsche abgeben und Rolf erfüllt sie (fast) immer!

Viertelstundenlauf

Der 46jährige Lauf- und Fußballenthusiast Thomas Riechert sorgte im Jahr 2004 dafür, dass die Tradition hielt, denn er organisierte als Lehrer der Grundschule Ottersleben eigenständig – trotz Fehlen des Hauptlaufes - die Viertelstundenläufe weiter. Mit seinem Grundschulteam sorgt er seitdem jedes Jahr für den reibungslosen Ablauf von zwei Viertelstundenläufen ab 16.00 Uhr. Anschließend nimmt er regelmäßig noch am Hauptlauf teil.

Der Zuspruch geht mittlerweile weit über Ottersleben hinaus. So nahmen im letzten Jahr 202 Kinder am Lauf teil.

Laufmäuse

Die „Laufmäuse“ sind aus einem Betätigungsangebot der Ottersleber KITAS „Löwenzahn“ und „Zauberland“ auf Initiative der Erzieherinnen um Ilona Ronge entstanden. Seit 2007 nehmen die kleinen „Laufmäuse“ eine Stadionrunde vor zahlreichem anfeuerndem Publikum zur Eröffnung der Stundenlaufwettkämpfe in Angriff. Im letzten Jahr waren das 65 Teilnehmer. Die Begeisterung nahmen die Kleinen dann mit in die Grundschule. Seit 2009 gibt es hier unter Federführung von Frau Nitschke die gut besuchte AG „Laufmäuse“.

Danke

Was wäre der Stundenlauf ohne seine fleißigen Rundenzähler?!

Das ist wirklich nicht einfach, bei bis zu drei Läufern gleichzeitig immer richtig die absolvierten Runden abzuhaken. Deshalb nochmals ein Dankeschön an alle Zähler und die Einladung, die Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder zahlreich zu unterstützen.

All das ist nur möglich, weil uns zahlreiche Sponsoren seit Jahren treu unterstützen. Auch wenn die Unternehmen aus der Finanz-, Gesundheits- und Autobranche hier nicht einzeln gewürdigt werden können – Danke!

Der gleiche Dank gebührt auch den zahlreichen Helfern – allen voran dem Platzwart des VfB, Jürgen Held!

Dichtes Gedränge bei der Siegerehrung 2009 um Thomas Riechert.

Fotos: (3) Veranstalter

24. Ottersleber Stundenlauf am 06.09.2013

Veranstalter:
VfB Ottersleben e.V.

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

Termin:
Freitag, den 06.09.2013

Anmeldung:
Homepage: www.ottersleber-stundenlauf.de
E-Mail: info@ottersleber-stundenlauf.de, Fax: 0391/6272801; per Post: Andreas Ohk, St.-Maria-Hilf-Straße 28, 39116 MD

Meldeschluss:
Montag, den 02.09.2013; Nachmeldegebühr: 1 Euro (außer Viertelstundenlauf). Nach Erreichen des Teilnehmerlimits von 100 Einzelstartern und 25 Paaren werden weitere Anmeldungen in eine Nachrückerliste aufgenommen.
Meldungen für den Viertelstundenlauf erfolgen erst am Veranstaltungstag vor Ort bis 15.45 Uhr. Es gibt hier keine Begrenzung.

Wettbewerbe/Zeitplan:
15.45 Uhr
- Knirpsenlauf; anschl. Rundenlauf der „Laufmäuse“

16.00 Uhr
- Viertelstundenlauf

18.00 Uhr
- Stundenlauf für alle Einzel- und Paarläufer.

Startgebühren:
Jugendliche: 2 Euro,
Erwachsene: 4 Euro,
Paare: 6 Euro,
Viertelstundenlauf (U16 u.j.): 1 Euro (zusätzliche Spendenaktion)

Herrenkrugparklauf – der mit der schönsten Strecke

Als jüngster Lauf der Stadtrangliste ist zum fünften Mal der Herrenkrugparklauf dabei. Organisiert von den Orientierungsläufern des USC Magdeburg bietet er den Läufern die wohl schönste und abwechslungsreichste Strecke aller Stadtranglisten (SRL)-Läufe. Er ist ein Genuss für alle, die gern in freier Natur abseits von Straßenlärm unterwegs sein wollen. Der Start befindet sich traditionell im Herzen des Herrenkrugparkes am Gedenkstein für den Botaniker Christoph Wilhelm Ebeling.

Die Jüngsten bis zur Altersklasse U14 gehen auf eine 3,4 km-Runde durch den Park, die auf dem Rückweg auf dem Elberadweg bis zum Herrenkrugsteg führt, ehe es kurz vor der Eisenbahnbrücke zurück in den Park in Richtung Ziel geht. Dieser Lauf wird auch für Laufeinsteiger und Gelegenheitsjogger als Jedermannslauf angeboten.

Die Hauptstrecke über 10 km verläuft auf dem ersten Kilometer im Parkgelände und geht dann in das offene Wald- und Wiesengelände der Elbauen über. Weiter führt die Strecke durch das kleine Waldgebiet „Biederitzer Busch", um dann an der Rennbahn vorbei auf die Herrenkrugstraße einzubiegen.

Hier ist der günstigste Standort für die Zuschauer, da die Läufer bei km 7,3 direkt am Ziel vorbei kommen und sich somit eine gute Gelegenheit für Anfeuerungsrufe bietet. Die Strecke führt weiter bis zum Elbauenpark und von dort über den Elberadweg zurück zum Park. Für die 20 km ist diese Runde zweimal zu durchlaufen. Die Teilnehmerzahlen konnten von Jahr zu Jahr gesteigert werden. Im ersten Jahr starteten 223 Läufer, 2010 waren es schon 292, ein Jahr später gingen 333 auf die Strecken und im absoluten Rekordjahr 2012 waren dann sogar 431 Läufer dabei.

Stark frequentiert der Getränkestand im Ziel. Fotos: (2) Veranstalter

Was sonst noch passierte

Den größten Schrecken gab es im vergangenen Jahr, als eine halbe Stunde vor dem Start die Hiobsbotschaft kam, dass im Biederitzer Busch Baumfällarbeiten durchgeführt werden. Glücklicherweise hatten die Arbeiter ein Einsehen und beeilten sich, so dass die Strecke letztendlich gut belaufbar war.

Unvergessen ist den Kampfrichtern am Ziel der 10 km-Läufer, der 10 Minuten zu früh gemeinsam mit den 20 km startete und es schaffte, vor dem Führungsfahrrad für die 10 km ins Ziel einzulaufen. Gewonnen hatte er dennoch nicht.

Der 2.Lauf geht sicher als „Mückeninvasion" in die Geschichte des Herrenkrugparklaufes ein. Betroffen waren nicht so sehr die Läufer, die den kleinen bissigen Tieren davon laufen konnten, sondern vielmehr alle fleißigen Streckenposten und Helfer an den Getränkeständen, die kaum eine Chance hatten sich zu wehren.

Eine super Zusammenarbeit gab es im letzten Jahr mit der SWM, die eine Abwasserleitung quer über die Wiesen und unsere Strecke Richtung Gerwisch legte.

Der verantwortliche Mitarbeiter koordinierte die Arbeiten so, dass wir am Veranstaltungstag nicht betroffen waren. Herzlichen Dank dafür.

Der schnellste Lauf war der 4. HPL 2012. Auf allen Strecken purzelten die Streckenrekorde. Ob es an dem idealen Laufwetter oder der Dominanz der Läufer des SC Magdeburg lag, ist nicht zu ermitteln.

HPL in Zahlen

Insgesamt nahmen 905 Sportler teil, die 1279mal an den Start gingen.

An allen 4 Läufen haben 17 Läufer teilgenommen. Am erfolgreichsten war dabei die Magdeburgerin Kerstin Diedrich, die es als Einzige schaffte, jedes Mal ihre Altersklasse zu gewinnen.

Der Verein mit den meisten Starts ist die HSV Medizin Magdeburg, die es auf insgesamt 62 Teilnehmer brachte.

Der 2. Platz in dieser Wertung geht mit 48 Starts an die Ottersleber Laufmäuse, die erst seit 2010 dabei sind.

Die eindeutig beliebteste Strecke sind die 10 km, auf der 812 Läufer starteten.

Start des 3,4 km-Laufes in 2011.

5. Herrenkrugparklauf am 14.09.2013

Veranstalter:
USC Magdeburg e.V., Abt. Orientierungslauf

Start/Ziel:
Herrenkrugpark, Höhe „Life"

Termin:
Samstag, den 14.09.2013

Anmeldung:
Online unter:
www.herrenkrugparklauf.de
Per Post:
Veronika Lange
Ziegeleistraße 10
39126 Magdeburg
E-Mail:
herrenkrugparklauf@web.de

Meldeschluss:
11.09.2013
Nachmeldungen am Wettkampftag bis 9.00 Uhr möglich.
Nachmeldegebühr: 2 Euro (Erw.) bzw. 1 Euro (Kd./Jgdl.)

Wettbewerbe/Zeitplan:
10.00 Uhr
- 3,4 km

10.15 Uhr
- 20 km-Lauf

10.25 Uhr
- 10 km-Lauf

Startgebühren:
Erwachsene (ab M/W 20): 5 Euro
Schüler, Jugendliche: 2 Euro

Sport frei – im ELBAUENPARK MAGDEBURG!

Fitness-Parcours – an 14 Stationen
Frisbee-Anlage – 9 Bahnen Hindernisstrecke
Irrgarten – Pfadfinder gesucht!
Naturspielplatz – Spielen in den Wällen
Kletterturm – Alpines Großstadtfeeling
Skaterparcours – Highspeed auf 6 Pisten
Sportareal – Fußball, Volleyball, Basketball...
Wasserspielplatz, Piratenschiff, Hüpfkissen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Infos unter: 0391 5934-50 oder
www.mvgm.de

mvgm ELBAUENPARK

SPORT 2000 Magdeburg

Kannenstieglauf – der mit den kultigsten Abläufen

Vorbereitung ist alles – hier das korrekte Anbringen der Startnummer.

Das Läuferfeld geht auf die Strecke.

Gibt es nur beim Kannenstieglauf: Vor dem Start Aufstellung in einer Linie in der Reihenfolge der Startnummer.

Strahlende Läufer auf ihrem Weg durch das Wohngebiet.

Fotos (5): Veranstalter

Er ist der kleinste unter den Läufen der Stadtrangliste. Und wie ein flauschiges kleines Küken, spielt auch er seine Stärke voll aus: Man muss ihn einfach liebhaben. Handgemacht, gelassen und liebevoll. Kein Gedrängel, keine Organisationshektik und immer Zeit für einen Plausch.

Getragen wird der Lauf vom MLV Einheit e.V., einem traditionsreichen Sportverein mit 470 Mitgliedern. Doch wie bei allen erfolgreichen Laufveranstaltungen muss es im Verein einen geben, der für den Lauf „brennt". In diesem Fall ist das Detlef Näther, bei dem alle Fäden zusammenlaufen und den nichts aus der Ruhe bringen kann.

Der Kannenstieglauf belebt das sportliche Herz des Stadtteils, den Sportplatz am Sülzeweg. Die Wettkämpfe werden auf dem Sportplatz bzw. rund um diesen herum ausgetragen. Ein übersichtlicher Bereich und deshalb auch gerade für junge Starter sehr gut geeignet. Deshalb der Aufruf: KITAs in Nord! Seid dabei! Eingebettet ist er in diesem Jahr in die Jubiläumsfeiern „40 Jahre Nord" und bildet hier den sportlichen Höhepunkt.

12. Stadtteillauf im Kannenstieg am 20.09.2013

Veranstalter:
Magdeburger LV Einheit

Start/Ziel:
Sportanlage Neuer Sülzeweg

Termin:
Freitag, den 20.09.2013

Anmeldung:
Mail: mlv@mlv-einheit.de oder per Post an:
Magdeburger LV Einheit
Neuer Sülzeweg 72
39128 Magdeburg
Tel./Fax:0391/2581220

Meldeschluss:
17.09.2013
Nachmeldungen am Wettkampftag sind bis 45 Minuten vor dem Start des jeweiligen Laufes möglich. Nachmeldegebühr: 3 Euro

Wettbewerbe/Zeitplan:
16.00 Uhr
- 400 m-Schnupperlauf

16.30 Uhr
- 800 m-Schnupperlauf

17.15 Uhr
- 1,5 Km-Lauf

18.00 Uhr
- 3,0 km-Lauf
- 6,0 km-Lauf

Der Aufruf am Start erfolgt jeweils 15 Minuten vor Startzeit!

Startgebühren:

Erwachsene:	5 Euro
U 14 – U 20:	2 Euro
U 12 und U 10:	1 Euro
Schnupperlauf:	keine Startgebühren

www.mlv-einheit.de

Los gehts – auf die Kinderstrecke.

Termine:

Auch in diesem Jahr wird der MLV Einheit wieder viele spannende Wettkämpfe organisieren.

- **2. Abendsportfest**
  08.05.2013
- **1. Knirpsen- und Kindersportfest**
  26.05.2013
- **Hochsprung Wettkampf**
  09.11.2013
- **19. Hallen Meeting**
  01.12.2013

Magdeburg Marathon – Der längste Lauf mit den meisten Teilnehmern

Richtig lange laufen in Magdeburg, das geht nur beim Magdeburg Marathon. Etwa 2,5 Stunden sind die Schnellsten unterwegs. Nach sechs Stunden hat auch der letzte der Marathonhelden das Ziel erreicht. Denn ein Held ist jeder, der sich an die Königsdisziplin, die 42-Kilometer-Strecke, wagt. Wochen-, Monate- am besten aber jahrelanges Training sind notwendig, um für die Strapazen eines solchen Laufes gewappnet zu sein. Wer Marathon läuft, lotet seine Grenzen aus. Ist das der Grund, weshalb sich in Deutschland jährlich Hunderttausende auf die Strecke begeben? In Magdeburg sind es nur knapp tausend Marathonis, die nach der Runde durch das Stadtzentrum den langen Weg bis zum Wasserstraßenkreuz und zurück in Angriff nehmen. Bejubelt wird im Ziel zwischen den Messehallen jeder, der die Startnummer mit den blauen Ziffern trägt.

An den grünen Ziffern sind die Halbmarathonis zu erkennen. Nach der Stadtrunde sind sie noch durch den Biederitzer Busch gelaufen, um zu den Klängen des Sax`n Anhalt Orchesters, welches jedes Jahr für Stimmung sorgt, zu finishen.

Die 13-Kilometer-Strecke ist die ideale Strecke für Genussläufer. Die Stadt ansehen, die frische Luft im Stadtpark genießen und zum Schluss eine Runde durch den Elbauenpark - das ist Magdeburg von seiner schönsten Seite.

Bunt wie der Herbst – das große Läuferfeld.

Viele Schülerinnen und Schüler tummeln sich beim Mini-Marathon. Die 4,2-Kilometer-Strecke führt durch den Elbauenpark.

Und wer nicht laufen will oder kann, aber auch nicht nur zusehen möchte, der ist uns als Helfer herzlich willkommen. Ohne die ca. 400 freiwilligen Helfer von Schulen und Vereinen läuft nichts und niemand. Egal ob als Streckenposten, an den Versorgungspunkten oder beim Auf- und Abbau der Infrastruktur, wir brauchen jede Hand.

Damit auch der 10. Magdeburg Marathon ein sportlicher Höhepunkt nicht nur für Magdeburg, sondern für ganz Sachsen-Anhalt wird.

Sieger Marathon 2012, Frank Schauer mit 2:31:10.

Läufer mit Fahrradbegleitung.

Fotos: (4) Veranstalter

10. Magdeburg-Marathon am 20.10.2013

Veranstalter:
VLG 1991 Magdeburg e.V.

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

Termin:
Sonntag, den 20.10.2013

Anmeldung:
Online unter www.magdeburg-marathon.eu oder per Post mit Anmeldeformular an: VLG 1991 Magdeburg e.V., Seilerweg 1, 39114 Magdeburg (Bitte ausführliche Ausschreibung im Internet beachten!)

Meldeschluss:
06.10.2013 auf Papier,
13.10.2013 online.
Nach- und Ummeldungen am 19./20.10.2013 im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

Wettbewerbe/ Zeitplan:
09.15 Uhr
- Marathon

09.30 Uhr
- Elbe-Biber-Kinderlauf 400 m

10.00 Uhr
- HM, 13 km-Lauf

10.05 Uhr
- Walking-HM, Walking-13 km

10.10 Uhr
- 4,2 km-Lauf

www.magdeburg-marathon.eu

Startgebühren:

	bis 30.06.	bis 07.10.	19./20.10.
Marathon	35 Euro	40 Euro	45 Euro
HM	25 Euro	30 Euro	35 Euro
13 km-Lauf	15 Euro	20 Euro	25 Euro
4,2 km-Lauf	08 Euro	09 Euro	10 Euro

Bulls Dirtbike Devilzone 2 2012
Tektro Hydraulische Scheibenbremsen,
24 Gang, Suntour XCT-V2
~~799,- €~~ jetzt: **399,- €**

Zweirad Schulz
...mit denen fährt man gut!
Breiter Weg 38 (Nordabschnitt) • 39104 Magdeburg
Tel. 0391/5314545 • www.laden38.de

SPORT 2000 Magdeburg

Magdeburger Silvesterlauf – der älteste Volkslauf

Beim Abschlusslauf des Jahres bleibt das Haupt-Läuferfeld gerne dicht beisammen.

Inzwischen Kult und Höhepunkt nach dem Lauf – die Tombola mit mitunter witzigen Preisen.

Der Silvesterlauf ist immer ein großes Familientreffen zum Jahresausklang.

Fotos: (6) Veranstalter

Im Jahre 1975 überlegten sich die passionierten Freizeitläufer Günter Buerschaper (von der damaligen BSG Chemie Magdeburg) und Christa Buerschaper (von der ehemaligen BSG Motor Mitte Magdeburg), ob in der Stadt Magdeburg eine Laufbewegung entwickelt werden könnte.

Diese Idee vom Silvesterlauf wurde im unmittelbaren sportlichen Bekanntenkreis diskutiert und für gut befunden. Es wurden Streckenlängen und -pläne entwickelt.

Bekannte Volkssportläufer wurden eingeladen. Auch ein Sportarzt war dabei. So führte der 1. Magdeburger Silvesterlauf 1975 mit dem längsten Streckenangebot bis nach Calbe und wieder zurück in den Süden der Stadt. Teilnehmer waren 26 Läuferinnen und Läufer. Wegen des hohen logistischen und organisatorischen Aufwandes jedoch wurden Veränderungen der Streckenlängen vorgenommen. Der Lauf wurde in den Folgejahren am Tonschacht ausgetragen.

Seitdem waren die längsten Strecken auf ca. 10 km begrenzt. Dieser Idee schlossen sich von Jahr zu Jahr immer mehr Läuferinnen und Läufer an.

Zur Siegerehrung wurde von Anfang an auch eine kleine Tombola mit selbstgebastelten Sachpreisen bereitgestellt.

Weitere Silvesterläufe wurden in den 1980-er Jahren von den damaligen Stadtbezirken in Magdeburg aus der Taufe gehoben. Ab den 1990-er Jahren fand unser Lauf als einziger zentraler Silvesterlauf im Stadtpark statt.

Der Silvesterlauf wurde von unserem jetzigen Verein MSV 90 weitergeführt. Dann war auch zu entscheiden, wegen nicht mehr vorhandener Zuschüsse den Lauf einzustellen

Mit der Übernahme der Organisationsstrukturen des Sports in der BRD mussten die Vereine selbst Sponsoren suchen. Damit begann ein richtig großes Stück Arbeit, die auch nachhaltig sein sollte. So unterstützen uns seit vielen Jahren und auch noch aktuell erfreulicherweise Unternehmen, wie die AOK Magdeburg, der Goldschmiedemeister Wolfgang Krietsch, die Stadtsparkasse Magdeburg, Spezialhochbau Jürgen Bösecke, Runners Point und viele andere.

Um die Qualität des Silvesterlaufes stetig zu erhöhen, sind wir an die damalige Laufgruppe der SG Aufbau Elbe herangetreten, die sich zur Unterstützung mit Kampfrichtern bereiterklärt hat. Seit 2003 arbeiten wir als MSV 90, Abt.OL gemeinsam mit der Abt. OL des ESV Lok Magdeburg gut zusammen. Auch einige sportliche Weggefährten von Aufbau Elbe sind noch immer aktiv als Kampfrichter dabei, was wir sehr hoch anerkennen.

In den letzten Jahren konnten wir sprunghaft steigende Teilnehmerzahlen registrieren. Der jüngste Teilnehmerrekord liegt nunmehr bei 688 Sportlern. Darauf sind wir stolz.

Dieses in uns gesetzte Vertrauen wollen wir jedes Jahr aufs Neue bestätigen, indem wir für stets gute Bedingungen bei dem einzigen Winterlauf im Rahmen der Stadtranglistenläufe von Magdeburg sorgen werden.

Lange Schlange durch den winterlichen Stadtpark.

38. Magdeburger Silvesterlauf am 31.12.2013

Veranstalter:
Magdeburger SV 90
und ESV Lok Magdeburg

Start/Ziel:
Stadtpark „Rotehorn“,
Sportplatz
Seilerwiesen

Termin:
Dienstag, den 31.12.2013

Anmeldung:
Online unter
www.silvesterlauf-magdeburg.de
oder per Post an:
Christa Buerschaper,
Ottersleber Str.82,
39122 MD

Meldeschluss:
30.12.2013, Nachmeldungen am Wettkampftag bis 9.30 Uhr vor Ort mit 2 Euro Nachmeldegebühr möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:
10.00 Uhr
- 1,5 km-Lauf

10.05 Uhr
- 5 km-Lauf
- 10 km-Lauf

Startgebühren:

U10, U12:	2 Euro;
U14 – U20:	4 Euro;
Erwachsene:	6 Euro;
Nachmeldung:	2 Euro.

www.silvesterlauf-magdeburg.de

Geduld vor jedem Lauf bei der Startnummernausgabe.

Und am Ende geht es nicht um die Zeit, sondern um den Spaß und das WIR-Gefühl!

Wer sind die Helden eines jeden Laufes?

Sie sind Universaltalente: Organisationszelte auf- und abbauen, die Strecke ausschildern, Startgebühren kassieren, Startnummern ausgeben, Musikanlagen bedienen, Getränke reichen, Obst schneiden, Internetseiten betreuen, Anmeldelisten führen, Gepäckaufbewahrung managen. Sie sind als Streckenposten selbstbewusst, als Ordner freundlich und auskunftsfähig. Sie sind Frühaufsteher und wetterfest. Sie sind die unverzichtbaren Helden einer jeden Laufveranstaltung.

Unsere „Laufhelfer“.
An dieser Stelle sagen wir Laufveranstalter herzlich den vielen Helfern der vergangenen Jahre: DANKE! Dieses ehrenamtliche Engagement ist unersetzlich. Und es bedarf der Verstärkung. Ein Großteil des Organisations-Teams wird aus dem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis oder der Vereine rekrutiert, dies reicht aber bei Weitem nicht aus. Deshalb werden helfende Hände jedes Jahr auf´s Neue gesucht. Nicht nur für die Durchführung, sondern auch schon Monate vorher in der Vorbereitung.
Werdet Teil der großen Lauffamilie und meldet euch bei den jeweiligen Laufveranstaltern. Die auf euch passende Tätigkeit ist sicher schnell gefunden.

Mist ich habe die Sicherheitsnadeln vergessen – auch hier sorgt das Org.-Team für Abhilfe.

Das erschöpfte Org.-Team nach dem 10. Sudenburg-Lauf – nasse Haare, nasse Klamotten, Wasser in den Schuhen, aber ein Strahlen im Gesicht.

Startunterlagen ausgeben, Nachmeldungen annehmen und tausend kleine Fragen beantworten – alle sind hochkonzentriert.

Auch diese wollen gefüllt werden – unzähligen Wasserbecher hier beim Magdeburg Marathon.

Unverzichtbar, der Sicherheitsgarant für die Läufer – die Streckenposten entlang der Laufstrecke.

Hier muss es immer schnell gehen – Startnummernausgabe beim Hopfengartenpokallauf

Fotos: (7) Veranstalter

Sportlich unterwegs – die Ersthelfer beim Elbe-Brücken-Lauf auf dem Rad entlang der Strecke.

Schmerzfrei, stark und schön

… macht gerätegestütztes Muskeltraining. Das bestätigt Werner Kieser, Gründer der nach ihm benannten Trainingskette. Und allein in Deutschland nutzen über 250.000 Aktive das Schweizer Konzept zur Kräftigung ihres Körpers.

Die Beckenbodenmaschine A5 ist weltweit die erste Maschine, die gleichzeitig die Aktivität der Muskulatur und den Trainingsfortschritt anzeigt. *© Foto: nikkolrot.ch*

Mehr als eine Mode

Krafttraining ist gesund und dreht die biologische Uhr zurück. Das wird umso deutlicher, je intensiver sich die Wissenschaft damit auseinander setzt. Wer älter wird, muss nicht schwächer werden. Nur was wir regelmäßig nutzen, erhält und regeneriert unser Körper. Starke Muskeln, stabile Gelenke, feste Knochen und eine gut fixierte Wirbelsäule sind dabei längst nicht alles.

Muskeltraining reduziert den Körperfettanteil, senkt den Ruheblutdruck und schützt vor Diabetes, Stürzen und Verletzungen. Körperhaltung und Selbstbewusstsein profitieren gleichfalls. Die Muskulatur sendet Hormone an den Körper aus, die diesen jung halten und vor Krankheiten schützen. Aber das passiert nur, wenn wir unsere Muskeln trainieren. In der heutigen Zeit ist Lebensqualität daher eng mit einem gut trainierten Körper verbunden.

Motoren des Lebens

Muskeln tragen und bewegen uns. Sie sind das größte Organsystem des Menschen. Damit ihre Funktion erhalten bleibt, müssen wir unsere Muskulatur auch regelmäßig gebrauchen. Im Gegensatz zum Training der Ausdauer kommt es hier besonders auf die Intensität der Übungen an. Deren Dosierung gelingt am sichersten an speziell dazu entwickelten Maschinen. Kieser Training hat sich auf Krafttraining spezialisiert, und das konsequent.

Sie finden keinen extrovertierten Fitnessclub, sondern einen kompetenten Gesundheitsdienstleister. Da die meisten Kunden keine Trainingserfahrung haben, wissen sie die individuelle Einführung in ihr Programm sehr zu schätzen. Selbstverständlich ist auch eine ärztliche Beratung vor Ort möglich. Bei Problemen der Hals- und Lendenwirbelsäule besteht die Möglichkeit der ärztlich geleiteten Medizinischen Kräftigungstherapie. Der Zeitaufwand für das Training beträgt etwa eine Stunde wöchentlich – kurz und effektiv.

Eine neue Dimension

Bislang kamen viele Betroffene speziell wegen Problemen des Rückens oder der Gelenke zu Kieser. Das kann sich aber demnächst ändern. Grund ist eine Weltneuheit, die gerätebasierte Möglichkeit zur Kräftigung des Beckenbodens. Das ermöglicht eine bei Kieser Training entwickelte Innovation – intern A5 genannt. So kann nun erstmals auch die wichtige Region der Körpermitte stabilisiert werden.

Dabei profitieren nicht nur Frauen mit Problemen des Unterleibs oder nach der Geburt davon. Auch Männer können hier, beispielsweise nach Eingriffen an der Prostata, optimal trainieren. Wichtig ist ein starker Beckenboden jedoch auch für das Liebesleben. Und das betrifft dann ja Frauen und Männer. Die „Fitness Tribune“, ein großes internationales Fachmagazin, zeichnete die neue A5 von Kieser Training deshalb 2012 mit dem „Fitness Tribune Innovation Award“ aus.

Dr. med. Frank Horlbeck

Mit Kieser Training können Sie effizient

- Kraft aufbauen und Energie tanken,
- Rückenschmerzen vorbeugen oder sie aktiv angehen,
- Ihre Fettverbrennung fördern und Ihre Figur straffen,
- Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Stress besser abbauen,
- Ihr Wohlbefinden steigern und mit mehr Selbstbewusstsein durchs Leben gehen.

Ihre Kraft kommt von innen!

Stärken Sie jetzt die Muskulatur Ihres Beckenbodens an unserer neuen Maschine A5. Für ein selbstbestimmtes und lustvolles Leben.

Testen Sie jetzt die Weltneuheit bei Kieser Training

Magdeburg
Breiter Weg 173 (Ulrichshaus)
Telefon (0391) 53 13 999
magdeburg1@kieser-training.com

www.kieser-training.de

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT