Magdeburg mag‘s sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der **Volksstimme** 29. März 2014

Inklusive aller Stadtranglistenläufe

Die Stadtrangliste: Ein Jahreslauf in acht Etappen

Von Marco Papritz

Magdeburg • Etwas für den Körper tun, Spaß an der Bewegung, Stress abbauen, die Natur genießen. Die Gründe, sich als Freizeitläufer auf eine der Strecken in der Elbestadt zu begeben, sind eben so vielfältig wie die Möglichkeiten, den Lauftrieb auszuleben. Ob an der Elbe am Schleinufer, im Herrenkrugpark, im Stadt- und Nordpark oder entlang der Schrote von Stadtfeld nach Diesdorf, die Läufer bahnen sich ihren Weg. Der ist bei den verschiedenen Distanzen der acht Magdeburger Volksläufe jeweils vorgegeben. Die Laufveranstaltungen sind zur Stadtrangliste Magdeburg, kurz SRL, zusammengefasst worden. Im vergangenen Jahr erlebte die Laufbewegung einen Teilnehmerrekord. „Die Laufbegeisterung in der Stadt und das Interesse an den Volksläufen ist ungebrochen", verweist Mitorganisator Ralf Zander auf die Auswertung der Ergebnisse. 4763 Starts können von Magdeburgern beim Elbe-Brücken-Lauf, Hopfengartenpokallauf, Sudenburg-Lauf, Ottersleber Stundenlauf, Herrenkrugparklauf, Stadtteillauf im Kannenstieg, Magdeburg-Marathon und Silvesterlauf im Jahr 2013 verzeichnet werden. 429 mehr als im Vorjahr. 273 der Läufer kommen dabei auf mindestens vier Teilnahmen (60 mehr im Vergleich zu 2012). Die Champions League wenn man so möchte bilden 60 Freizeitläufer, die im vergangenen Jahr bei jedem der Rennen an den Start gehen – 2012 zuvor waren es 45. „Die familiäre Atmosphäre innerhalb der Laufszene und bei den Volksläufen, die von Ehrenamtlichen organisiert werden, ist sicherlich das große Plus, mit dem die Stadtrangliste punktet", so Zander, Organisator des Sudenburg-Laufes. Gemeinsam mit Lauf-Urgestein Joachim Engelhardt vom HSV Medizin, dem Macher des Hopfengartenpokallaufes, erweckte er die Rangliste im Jahr 2007 nach zuvor 18 Jahren Pause wieder zum Leben. Die SRL ist als Leistungsvergleich für Freizeitläufer gedacht. Seitdem werden für Starts, Distanzen und Ergebnisse bei den über das Kalenderjahr verteilten Volksläufen Punkte vergeben, die am Ende des Jahres zusammengezählt und mit Auszeichnungen bedacht werden. Ralf Zander: „Somit bildet die Stadtrangliste einen zusätzlichen Anreiz, an den Läufen teilzunehmen." Dabei spielt es keine Rolle, ob der Teilnehmer in einem Verein organisiert ist oder nicht. Willkommen sind all jene, die in ihrer Freizeit ihre Turnschuhe schnüren, um einzeln oder in Gruppen dem Laufsport nachzugehen, sich als Einzelstarter oder Kindergruppen wie die Ottersleber Laufmäuse zu den Starts einfinden.

Gemeinsam laufen, gemeinsam ins Ziel kommen: bei den Volksläufen treffen Freizeitsportler auf Gleichgesinnte. Fotos (2): Marco Papritz

■ Mindestens vier Laufveranstaltungen gilt es in einer Saison zu absolvieren, um sich für die Stadtrangliste zu qualifizieren. Das höchste Ziel für Läufer sei eine Teilnahme an allen acht Läufen, quasi den Achterpack zu komplettieren, so Wolfgang Ronge: „Das Besondere an den Läufen ist die Gemeinschaft aller beim Streben zum selben Ziel, die Freude jedes einzelnen am Event", so der 56-Jährige, der es auf sieben von acht Läufen im Jahr 2013 bringt. In seiner Altersklasse belegt Wolfgang Ronge Platz 2. Der Reiz, sich der Rangliste zu stellen, liege im „Vergleich der eigenen Leistung mit denen der anderen Teilnehmer und ein bisschen in Selbstbestätigung". Bei den Läufen und abseits der Laufstrecken käme man schnell mit gleichgesinnten Freizeitläufern ins Gespräch. Dieses Gemeinschaftsgefühl sei auch unter den Laufveranstaltern in der Landeshauptstadt spürbar, die seit dem Neustart vor sieben Jahren die Kommission „Stadtrangliste Magdeburg" bilden, so Ralf Zander. „Der Austausch untereinander mit Tipps aber auch Dingen wie Absperrungen und Materialien ist für jeden Veranstalter unwahrscheinlich wichtig, um für einen reibungslosen Ablauf der Laufveranstaltungen zu sorgen." Mit der Stadtrangliste gebe es untereinander kein Konkurrenzdenken, außerdem werden Terminüberschneidungen ausgeschlossen.

■ Auf der Internetadresse **www.stadtrangliste-magdeburg.de und www.epz-online.de** können auch die Ergebnisprotokolle der acht SRL-Läufe 2013 und die aktuelle SRL-Punktwertung 2014 eingesehen werden.

■ Die ehrenamtlich arbeitende Gemeinschaft hat den traditionellen breitensportlichen Leistungsvergleich weiterentwickelt, wie die Teilnehmerzahlen der Läufe mit ihren unterschiedlichen Strecken zeigen. Wurden im Jahr 2007 (damals noch sechs Läufe) 679 Teilnehmer registriert (56 schafften mindestens vier Läufe), ist 2010 die 2000er Marke geknackt worden. Tendenz weiter steigend. „Das Besondere ist, dass bei der Auswertungsveranstaltung zu Beginn der neuen Saison jeder erfolgreiche Läufer namentlich aufgerufen und für seine Leistung belohnt wird, unabhängig von der gelaufenen Zeit", schätzt Zander ein.

■ Unterstützt wird die Stadtrangliste von der Volksstimme Magdeburg, der AOK Sachsen-Anhalt, der Otto-Kampagne der Landeshautstadt Magdeburg sowie Bruns Mobilkrane und Spezialtransporte und Lotto Sachsen-Anhalt. „Für die Ergebnisse müssen die Läufer schon selbst sorgen, wir bieten ihnen die Plattform dafür", so Ralf Zander. Er selbst bringt es im Jahr 2013 auf fünf Laufteilnahmen, „was die einzige Stagnation zum Vorjahr ist", merkt er schmunzelnd an.

Mit dem neuen Jahr werden die Laufuhren auf null gestellt. Wie im Vorjahr werden auch in der achten SRL-Saison sowohl bei Haupt- als auch bei Nebenwertungsstrecken Punkte für die Platzierungen vergeben. In die Wertung als SRL-Läufer kommen Teilnehmer in den ausgeschriebenen Altersklassen, die an mindestens vier Stadtranglistenläufen (Haupt- oder Nebenstrecken) erfolgreich teilgenommen haben - sprich ins Ziel gelaufen sind. Die fünf besten Punkteergebnisse eines jeden Läufers gelangen in die Jahreswertung. In der Stadtrangliste werden Läufer gewertet – siehe „DLV-Altersklassen ab 01. Januar 2014" –, wenn sie in Magdeburg wohnen beziehungsweise einem Verein angehören, der seinen Sitz in Magdeburg hat. Vorfreude auf die anstehende Laufsaison besteht schon jetzt: Innerhalb der ausgeschriebenen Altersklassen werden alle gewerteten Stadtranglistenläufer 2014 wie in den Vorjahren mit Urkunden und Medaillen geehrt.

Eine zusätzliche Pokal-Sonderehrung wird traditionell für die Läufer ausgeschrieben, die an allen acht Stadtranglistenläufen mindestens einen Kilometer gelaufen sind. Ort und Zeitpunkt der Ehrungsveranstaltung wird im Januar 2015 bekanntgegeben.

Da ist das Ding! Für den Achterpack erwarten die Teilnehmer am Ende der Stadtranglistensaison Pokale als Auszeichnung für die erbrachte Leistung.

tzn Therapie Zentrum Neustadt

Behandlungsfelder:

- Ergotherapie
- Gewichtsprobleme, Essstörungen
- Raucherentwöhnung
- Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Burn-out usw.
- Schmerzen
- Verdauungsprobleme
- Schlaganfall
- Bewegungsstörungen
- Lern- und Gedächtnisprobleme
- Motivationsstörungen

u.v.a.

DIE Lösung Ihrer Probleme in nur ein bis zwei Sitzungen.

Kontakt:
Therapie Zentrum Neustadt
Brüderstraße 9 • 39124 Magdeburg
Tel.: 03 91/5 56 66 90
www.hypnose-magdeburg.com

Interview mit Laufcoach Uwe Haake über Laufeinsteiger

Jedes Vorhaben beginnt mit einem ersten Schritt. Das weiß Laufcoach Uwe Haake, der Laufneulinge begleitet und ambitionierte Läufer für Teilnahmen an Sportveranstaltungen wie Marathonläufe vorbereitet. Über Motivationshilfen, Ausrüstung und die optimale Vorbereitung für den Königslauf sprach Volksstimme-Redakteur Marco Papritz mit dem Laufprofi.

■ **Frage:** Herr Haake, wie lassen sich Schutzfloskeln wie „Ach, für das Laufen bin ich schon zu alt" oder „Das hat für mich doch keinen Zweck" widerlegen?

Uwe Haake: Letztendlich sind das nur Ausreden und die Angst vor der eigenen Courage, jedoch ist man nur sich selbst verpflichtet. Mein Motto ist: „Es gibt dutzende Gründe etwas nicht zu tun, aber auch mindestens genauso viele etwas zu tun." Nur wenn man etwas probiert und tut, sammelt man Erfahrungen und kann dann für sich beurteilen.

■ **Frage:** Das Vorhaben, mehr Sport zu treiben, bestimmt Jahr für Jahr die Liste der guten Vorsätze. Das Entscheidende beim Umsetzen scheint meist der erste Schritt zu sein, den es bedarf. Warum ist das so?

Uwe Haake: Gute Vorsätze werden immer wieder gefasst, meist zum Jahreswechsel. Knackpunkt, warum deren Umsetzung bei vielen scheitert, ist die mangelhafte Auseinandersetzung mit den Aktionen, die einem guten Vorsatz folgen müssen. Jeder Herzenswunsch fühlt sich gut und leicht an, dann wird alles gelingen.

■ **Frage:** Welche Tricks kann man anwenden, um den berühmten inneren Schweinehund zu überwinden - sowohl beim ersten Schritt als auch dabei, den Vorsatz buchstäblich am Laufen zu halten?

Laufcoach Uwe Haake begleitet Läufer auf ihrem Weg beispielsweise zum Marathon.

Uwe Haake: Zum einen die Trainingseinheit schon mental vorab zu absolvieren. Sich zum Beispiel schon auf die Dusche danach freuen und Belohnungseffekte schaffen. Auch ein fester Termin mit einem Laufpartner oder Laufcoach kann helfen.

■ **Frage:** Worauf sollten Laufeinsteiger unbedingt achten?

Uwe Haake: Kurz zusammengefasst: Viele kleine Schritte führen zum Ziel. Das heißt, nicht zu viel auf einmal wollen - sowohl auf die Streckenlänge, Trainingshäufigkeit, aber auch auf das Tempo bezogen. Und sich ausreichend Zeit geben und dranbleiben.

■ **Frage:** Die ersten Erfahrungen auf einer Laufstrecke sind für Anfänger oft eine Qual. Wie wird der Spaß am Laufen geweckt?

Uwe Haake: Das hat viel mit der mentalen Einstellung zu tun. Mit Spaß und Freude ins Training einzusteigen und sich diese zu bewahren. Einfach auch mal spielerische Elemente ins Training einfließen lassen.

■ **Frage:** Jahr für Jahr verzeichnen die Läufe der Stadtrangliste Teilnehmerrekorde. Wie ist das zu erklären?

Uwe Haake: Das zeigt, dass das Laufen einen ungemeinen Reiz ausübt. Wer heute noch als Zuschauer am Rand der Strecke steht, will dieses Feeling spüren, Grenzen ausloten und es sich selbst beweisen.

■ **Frage:** Die Sportindustrie profitiert vom Laufboom. Worauf sollte bei der Ausrüstung speziell bei den Schuhen geachtet werden?

Uwe Haake: Aus meiner persönlichen Erfahrung ist immer eine fachgerechte Beratung zu empfehlen. Im optimalen Fall steht dort nicht nur der Verkäufer, sondern selbst aktive Läufer. Von der Fußvermessung über Laufbandtest ist dabei vieles möglich.

■ **Frage:** Beim Thema „Dehnen vor oder nach dem Laufen - oder vorher und hinterher" scheiden sich die Geister. Wie halten Sie es damit?

Uwe Haake: Sicherlich gibt es hier wie zu allen Themen ein Pro und Contra. Für mich selbst aber auch in meiner Arbeit mit den Aktiven praktiziere ich generell eine Vor- und Nachbereitung der Trainingseinheit. Die Resonanz dazu ist durchweg positiv.

■ **Frage:** Die Stadtrangliste startet mit dem Elbe-Brücken-Lauf am 4. Mai in die neue Saison. Wem kann eine Teilnahme bei der SRL empfohlen werden? Und worauf ist zu achten?

Uwe Haake: Prinzipiell darf natürlich jeder an den Start gehen. Für absolute Anfänger ist im Vorfeld ein sportärztlicher Check-up zu empfehlen. Zu achten wäre hier noch auf die optimale Streckenlänge. Denn vom Schnupperlauf bis zum Halbmarathon gibt es verschiedene Streckenlängen. Keinesfalls gleich zu viel wollen.

■ **Frage:** ... und einmal im Jahr lockt der Magdeburg Marathon. Nicht wenige hegen den Traum, einmal in ihrer Laufkarriere die Königsstrecke von 42,195 Kilometer zu bewältigen. Wie gestaltet sich eine optimale Vorbereitung für einen Marathonlauf sowohl sportlich als auch abseits der Laufstrecke?

Uwe Haake: Eines sollte im Vorfeld klar sein, wenn man sich dieser sportlichen Herausforderung stellt: Konsequentes Training, ohne Ausreden, eine ausreichende Vorbereitungszeit und je nach Ausgangslage eine sportärztliche Voruntersuchung sind notwendig. In der Vorbereitung sollte man sich keinesfalls durch vermeintlich gute Ratschläge verleiten oder vom Weg abbringen lassen. Gerne empfehle ich auch ein Mentalcoaching, um mögliche Kopfbarrieren zu lösen.

■ **Frage:** Sie haben den Marathonlauf bereits mehrfach absolviert. An was denkt man da während des Laufens?

Uwe Haake: Diese Frage lässt sich gar nicht so kurz beantworten. Die Zeit auf so einer Strecke ist allerdings lang genug um zu fühlen, erfahren, überwinden und durchzuhalten. Eines möchte ich an dieser Erfahrung jedoch nicht missen: Man erreicht einen Grenzbereich, sowohl mental wie auch physisch, den ich auf kürzeren Laufstrecken so nicht erfahren habe.

■ **Frage:** Sie sind Rekordhalter beim Paarlauf des Ottersleber-Stundenlaufes. Mit ihrem Laufpartner schafften sie 18803 Meter binnen einer Stunde. Was sind Ihre sportlichen Ziele in diesem Jahr?

Uwe Haake: Rein sportlich habe ich in diesem Jahr noch keinen festen Start eingeplant. Schwerpunkt wird die erfolgreiche Begleitung meiner Sportler zu den verschiedenen Sportevents sein.

■ **Frage:** Laufen macht Spaß, weil...

Uwe Haake: ... ich Lebensfreude verspüre und in der Natur bin. Getreu dem Motto: „Atmen und lächeln nicht vergessen."

■ Mehr über Laufcoach Uwe Haake ist im Internet zu erfahren: **www.gesund-sport.de**

Die Marathonis im Hintergrund

Dass die Gemeinschaft bei der Stadtrangliste zu einer Familie zusammenwächst, ist auch ein Verdienst der Helfer im Hintergrund, die etwa unermüdlich die Fragen der Teilnehmer beantworten, die den Läufern an Versorgungsstationen das Wasser reichen, die Startnummern ausgeben und die mit einem Lächeln im Ziel die Ankömmlinge in Empfang nehmen. Ihr Marathon beginnt lange vor dem Startschuss, wenn es Strecken zu planen oder Sponsoren zu gewinnen gilt, und endet weit nachdem der letzte Läufer ins Ziel gelaufen und der letzte Apfel verteilt ist. Die Laufveranstalter sind stets auf der Suche nach Unterstützern.

Text und Foto: Marco Papritz

Elbe-Brücken-Lauf – Saisonstart entlang der Elbe

Der 12. Elbe-Brücken-Lauf eröffnet am 4. Mai die Serie von insgesamt acht Läufen für die Wertung der Stadtrangliste Magdeburg. Organisiert wird er von den elf Mitgliedern der Magdeburger Laufkultur 08 (MLK), die in ehrenamtlichem Engagement und mit viel Herzblut eine beliebte Laufveranstaltung von ehemals einer Studentengruppe weiterentwickelt haben und bestrebt sind, diese immer weiter zu verbessern.

Die mittlerweile 1.200 Teilnehmer erwartet ein Lauf über neun Brücken, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten Magdeburgs bei bester Stimmung und hoffentlich, wie bisher jedes Jahr auch, bei Kaiserwetter!

Von den FAM-Frühlingsläufen (die Namensgebung erfolgte als Dank an unsere Hauptsponsoren FAM und E.ON) wie der 1,5 km-Kinderlauf, über Strecken von 5 und 13 km bis zum E.ON 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.

Um dem gewachsenen Läuferfeld mehr Raum zu geben, wird dieses Jahr erstmalig ein versetzter Start erfolgen. Die 5 km-Läufer und -Walker folgen den länger laufenden Startern 10 Minuten später.

Beim Halbmarathon und den 13 km laufen die Teilnehmer nach dem Start im Stadtpark Rotehorn und der Überquerung der Sternbrücke rechts westwärts der Elbe weiter. Dabei können sie sich bereits an einigen Sehenswürdigkeiten der Stadt erfreuen, wie z.B. an den sog. hängenden Gärten, dem Magdeburger Dom und dem Kloster Unser Lieben Frauen immer mit der Möglichkeit rechts auf die Landschaft der Elbe zu schauen. Weiter geht bzw. läuft es dann über den Herrenkrugsteg, an dessen Ende sich beide Wettbewerbe trennen und für die Halbmarathonies weiter durch den Herrenkrugpark. Auf dem Rückweg 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. Die 5 km führen über die Fußgängerbrücke Richtung Dom in Richtung Strombrücke und zurück über den Winterhafen in den Stadtpark.

Entlang der Strecke gibt es mehrere Verpflegungsstände. Im Ziel erhält jeder Teilnehmer eine seit dem 10. EBL in den Reihen der MLK selbstkreierte Medaille und jedes Kind für die 1,5 km einen Laufpokal.

Weiterhin möchten wir auf zwei andere Läufe aufmerksam machen, die von uns organisiert werden: Den 6. Magdeburger Osterlauf am Ostersonnabend am Ruderbootshaus - Alt Werder als Einstieg in den Frühling und den 5. Kanal-Ultra in Wolmirstedt über lange Strecken von 30 und 60 km, wobei die 30 km eine gute Vorbereitung für die anstehenden Herbstmarathone, z.B. den 11. Magdeburg Marathon, auch ein Teil der Stadtrangliste, sind.

Laufreport von Jens Uwe Krehan

Die Welt ist bunt, sie ist grün, gelb, weiß und rot, so jedenfalls beim 11. Elbe-Brücken-Lauf in Magdeburg. Läufer, die bereits an verschiedenen Laufveranstaltungen teilgenommen hatten, trugen die dort erworbenen T-Shirts.

Wir trafen uns am Sonntag, dem 05. Mai 2013, um bei perfektem Laufwetter auf der schönsten Laufstrecke der Landeshauptstadt unsere Kräfte zu messen. Jetzt bereits zum zweiten Mal nutzten meine Jogging-AG und ich diese Laufveranstaltung als Höhepunkt unseres jährlichen Trainings. Bei fast familiärer Stimmung ist die zweitgrößte Laufveranstaltung Anfang Mai perfekt dafür geeignet. Hier ist der Name Konzept: Elbe-Brücken-Lauf(en).

Start und Ziel war der Stadtpark. Der Lauf verlief über die Sternbrücke entlang an der Elbe am Petriförder vorbei durch den Handelshafen vorbei an der „Gustav Zeuner" über die alte Hubbrücke bis zur neuen Hängebrücke hinüber in den Herrenkrug. Danach begann der Rückweg. Wieder an der Elbe entlang liefen wir am Elbauenpark vorbei über die Jerusalembrücke zum Werder. Hier verlief unser Weg entlang der Alten Elbe unter der Anna-Ebert-Brücke durch den Stadtpark. Nach der Querung der Reyer-Brücke war das Ziel erreicht. Endlich geschafft! Stolz auf unsere Zeiten, stolz etwas geleistet zu haben trafen wir uns im Zielbereich. Wir sind uns alle einig, im nächsten Jahr sind wir wieder dabei.

12. Elbe-Brücken-Lauf am 4. Mai 2014

Veranstalter:
Magdeburger LaufKultur 08 e. V.
Start/Ziel: Heinrich-Heine-Weg, Stadtpark

Termin:
Sonntag, den 04.05.2014

Anmeldung Online:
www.magdeburger-laufkultur.de

Post:
Magdeburger LaufKultur 08 e.V.,
Elbe-Brücken-Lauf,
Sportgaststätte Seilerwiesen,
Seilerweg 1, 39114 Magdeburg
(mit Anmeldeformular)

Fax: 0391/5618559 oder
0391/4009568
Mail:
postkasten@magdeburger-laufkultur.de

Meldeschluss: 27.04.2014
Nachmeldungen am 03.05.2014 von 14 – 18 Uhr in der Turnhalle des Hegel-Gymnasiums möglich (Nachmeldegebühr 5 Euro).
Am Wettkampftag selbst keine Nachmeldung möglich!

Wettbewerbe:

09.30 Uhr
1,5 km:
HW-Strecke für Kinder U10-U12, Jugend U 14

10.00 Uhr
13 km: HW-Strecke für U16 und älter
Halbmarathon:
HW-Strecke für U18 und älter

10.10 Uhr
5 km Lauf:
HW-Strecke für U12 und älter
5 km Walking

Hinweis:
Wertungslauf für EOC

Hopfengartenpokallauf – Tradition seit 35 Jahren

Laufeinschätzung: Der Hopfengartenpokallauf ist mit seiner langen Tradition Pflichtprogramm für Läufer! Der langgezogene Anstieg an der Schilfbreite vor dem Einbiegen in den Klostergraben ist nicht zu unterschätzen. Bei sommerlichen Temperaturen beginnen die Füße durch das Laufen auf dem Asphalt zu qualmen.

In diesem Jahr kündigt sich im Hopfengarten Großes an: Zum Start der Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien wird der Traditionslauf zum 35. Mal organisiert. Joachim Engelhardt, Abteilungsleiter des HSV Medizin Magdeburg, über die Vorbereitungen und Veränderungen in diesem Jahr.

■ **Frage:** Herr Engelhardt, was gilt es beim 35. Hopfengartenpokallauf zu beachten?

Joachim Engelhardt: Wir als Organisationsteam mussten uns für den Jubiläumslauf ein neues Start- und Zielgebiet an der Laufstrecke suchen, da ein Investor einen Teil der Pachtfläche des Vereinsgeländes gekauft hat und dort bauen möchte. In Absprache mit Annette Röhr, der Direktorin der Grundschule „Am Hopfengarten“, können wir den Schulhofbereich und die angeschlossene Sporthalle als Organisationsbüro am Sonnabend, 14. Juni, für die Ausgabe der Startnummern und am Sonntag, 15. Juni, während des Wettkampftages nutzen. Unser traditioneller Volkslauf muss künftig immer außerhalb der Ferien stattfinden, deshalb kommt es auch zur Terminverschiebung des diesjährigen Laufes auf Mitte Juni. Start und Ziel liegen nun in der Straße „Am Hopfengarten“ unmittelbar vor dem Eingang der Grundschule.

■ **Frage:** Welche Änderungen gibt es bei den Streckenführungen?

Joachim Engelhardt: Der 800-Meter-Schnupperlauf für die allerkleinsten Laufanfänger findet ab diesem Jahr auf der Straße „Am Hopfengarten“ statt – wieder mit Wendepunkt. Für den Schnupperlauf haben wir auch eine neue Alters-Begrenzung: U08 (also sieben Jahre, geboren 2007 und jünger.) Die älteren Schüler laufen die 2,3-Kilometer-Strecke (U10 beziehungsweise U12) oder die 5-Kilometer-Strecke (U12 bis U20). Die Streckenführungen auf den beiden Rundstrecken ändern sich nicht. Es wurden die Kilometerangaben neu vermessen.

■ **Frage:** Was wird der Jubiläums-Lauf bieten?

Joachim Engelhardt: Nach wie vor halten wir unsere Tradition sehr hoch. Es wird eine neue Chronik zum Pokallauf im Wohngebiet „Hopfengarten“ erscheinen. Das traditionelle „Hopfengartenpokallauf-Bier“, die Ausschreibungs-Broschüre und die Start-Nummern werden dem Jubiläum gerecht gestaltet. Jeder erfolgreiche Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Jubiläums-Medaille. Auch die Siegerehrungen werden dem Jubiläum gerecht organisiert. Eine neue „Handzettel“-Werbung für unseren Volkslauf ist bereits in Umlauf. Wir haben im Vorjahr mit 774 Läufern einen neuen Teilnehmer-Rekord erreicht. Diese Teilnehmerzahl wird die Messlatte für das Jubiläum, die 35. Auflage des Laufes sein. Die Sportbegeisterung zum Start der Fußball-Weltmeisterschaft wird ebenfalls einen Schub auslösen.

■ **Frage:** Was ist bei der Anmeldung zum Lauf und bei der Anreise in den Hopfengarten zu beachten?

Joachim Engelhardt: Es ist ratsam, die Internetseite www.epz-online.de rechtzeitig zu nutzen. Vorher sollte sich jeder Läufer die Ausschreibung genau ansehen, da die Wertungsstrecken in den einzelnen Lauf-Ranglisten und in den verschiedenen Altersklassen individuell beachtet werden müssen. Am Sonnabendnachmittag erfolgt ab 14.30 bis 18 Uhr die Ausgabe der Startnummern für die gemeldeten Starter im Organisationsbüro. Dabei sind auch Nachmeldungen möglich. Ich empfehle die öffentlichen Verkehrsmittel wie Straßenbahn zu nutzen.

Die Autofahrer sollten die Parkmöglichkeiten im Wohngebiet außerhalb der Laufstrecke nutzen und Halte- beziehungsweise Parkverbote beachten. Während der einzelnen Laufwettbewerbe werden zentrale Zufahrtsstraßen ins Wohngebiet kurzzeitig gesperrt.

■ Die Internetseite **www.hsvmedizin.de** hält alle Informationen zum Lauf bereit.

35. Hopfengarten-Pokallauf am 15.06.2014

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

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

Termin:
Sonntag, den 15.06.2014

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

Meldeschluss:
Post: Dienstag, den 10.06.2014 (Posteingang),
Online: Dienstag, den 10.06.2014 (22.00 Uhr); Startnummern können bereits am 14.06.2014 von 14.30 bis 18.00 Uhr im Org.-Büro Grundschule „Am Hopfengarten“ abgeholt werden sowie Nachmeldungen vorgenommen werden. Am Wettkampftag sind Nachmeldungen bis 9 Uhr möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:
- 09.30 Uhr
800 m-Schnupperlauf
(Kinder bis 7 Jahre und jünger (U08)
- 10:20 Uhr
2,3 km-Lauf
HW-Strecke für Kinder U10,
NW-Strecke für Kinder U12
- 10.23 Uhr
5 km-Lauf
HW-Strecke für Frauen,
Senioren ab M65
HW-Strecke für Jugend U20 – U14, Kinder U12
NW-Strecke für Männer,

Kinder U10
- 10.26 Uhr
10 km-Lauf
HW-Strecke für Männer
NW-Strecke für Frauen,
Jugend U20 – U18
NW-Strecke für Senioren ab M65

Auszeichnungen:
Geehrt werden die drei Erstplatzierten (w/m) der vier Wettbewerbe. Die Sieger der Altersklassen erhalten Pokale. Sonderpokale gibt es für die schnellste Frau auf der 5 km-Strecke und für den schnellsten Mann auf der 10 km-Strecke. Für die schnellste Magdeburgerin auf der 5 km-Strecke gibt es den „Citroen C4 Picasso-Premierenpreis“ als Wochenendauto vom Autohaus Plomitzer. Mannschafts-Wanderpokale gibt es für die drei laufstärksten LG/Vereine. Mannschaftspokale für die drei aktivsten Schulen (5km/2,3km) und für die drei aktivsten Kindergruppen beim Schnupperlauf.

Hinweise:
Der 35. Hopfengarten-Pokallauf ist auf den ausgeschriebenen Laufstrecken 5/10 km auch HW-Lauf für den Läufercup S-A (LC), für den Elbe-Ohre-Cup (EOC) (HW- und NW-Strecken 2,3/5/10 km) und für den IGL-Nachwuchscup (2,3/5 km). Der 800 m-Schnupperlauf ist kein Wertungslauf (Sonderwertung!).

■ **www.hsvmedizin.de**

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich
Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme

29. März 2014

Media Marketing
Magdeburg GmbH
Bahnhofstr. 17,
39104 Magdeburg

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

Sudenburg-Lauf – Straßenlauf in Reinkultur

Der dreijährige Sohn erreicht mit leuchtenden Augen das Ziel der 400-Meter-Strecke, die achtjährige Tochter sprintet über die 1000-Meter-Strecke, bevor die gut vorbereitete Mama die 11-Kilometer-Distanz in Angriff nimmt und der Papa entspannt auf die 4,4-Kilometer-Strecke angeht. Das kennzeichnet den Sudenburg-Lauf und ist auch erklärtes Ziel der Organisatoren: Laufen für die ganze Familie und für jedermann. Stellt sich die Frage, wer bringt hier wen zum Lauf mit? „Natürlich eifern die Kinder von Läufern ihren Eltern nach", so die Laufmacher Sabine Weckwerth und Ralf Zander. Und: „Aber es ist klar festzustellen, dass die Kindertagesstätten mit den Jungen und Mädchen in Gruppen zum Sudenburg-Lauf kommen. Und wenn die Kinder dann Spaß gefunden haben und irgendwann später auf die 4,4-Kilometer-Strecke wechseln, ziehen die Eltern dann entweder aus blanker Solidarität oder aus gewecktem Ehrgeiz mit."

Das berücksichtigen die Laufmacher und staffeln entsprechend die Startzeiten am Lauftag. So können die Eltern erst die Kinder und danach die Kinder ihre Eltern anfeuern. Apropos anfeuern: Der Sudenburg-Lauf findet zeitgleich mit dem traditionellen Sudenburger Straßenfest entlang der Halberstädter Straße statt. Das sorgt stets für Passanten, die mit ihren Anfeuerungen die Läufer unterstützen. Oder wie es Manfred Lange, der bisher an allen elf Sudenburg-Läufen teilnahm, ausdrückt: „Immer mehr Zuschauer, bald hast du das Gefühl: alle jubeln nur dir zu."

Stichwort Streckenposten. Was hat das Werner-von-Siemens-Gymnasium mit dem Sudenburg-Lauf zu tun? Jährlich übernimmt die Schule die wichtige Aufgabe, die Strecke abzusichern. „Dafür bedarf es 20 Streckenposten und diese kommen jedes Jahr vom Siemensgymnasium", so Ralf Zander.

Gänsehaut – auf und neben der Strecke

Für die Laufmacher des Sudenburg-Laufes war und ist es eine Herzensangelegenheit, Leute zum Laufen zu motivieren und ihnen Spaß daran zu verschaffen. Deshalb wurde mit dem ersten Startschuss der Schwerpunkt auf die Kinder gelegt, die Jahr für Jahr angesprochen wurden. Die Kindertagesstätten kamen mit fröhlichen Jungen und Mädchen und wurden vom Zoo Magdeburg mit Eintrittsgutscheinen und vom Café Hadrys mit zwei Kugeln Eis belohnt. Zur zahlenmäßig stärksten Kindermannschaft, die sich auf die Schnupperstrecke des Sudenburg-Laufes begibt, kommt in den Wochen nach dem Lauf der Zauberer KUNI. „Es ist eine nicht mit Gold aufzuwiegende Freude die Kinder am Start und Ziel zu beobachten", zeigt sich Organisator Ralf Zander begeistert über die Resonanz. Regelmäßig Gänsehaut bekommen die Laufmacher jedoch seit dem 4. Lauf im Jahr 2006. Die ersten Nachwuchsläufer aus den Kindertagesstätten starten nicht mehr auf den Kinderstrecken, sondern sind motiviert und alt genug, um auf den 4,4- beziehungsweise 11-Kilometer-Volkslaufstrecken mitzulaufen. Welch eine Freude, an dieser Entwicklung mitgewirkt zu haben.

12. Sudenburg-Lauf am 05.07.2014

Veranstalter:
IG Sudenburg e.V.

Start/Ziel:
Magdeburg-Sudenburg,
Halberstädter Str./Ecke Heidestr.

Termin:
Samstag, den 05.07.2014

Anmeldung:
Online: www.sudenburg-lauf.de

Meldeschluss:
02.07.2014, Nachmeldungen am Vorabend (04.07.2014) 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 – für Kinder bis 6 Jahren
– keine Wertung SRL
- 10.20 Uhr
1,0 km-Lauf – für Kinder von 6 – 9 Jahren
– keine Punkte für SRL-Wertung, aber Zähllauf für 8er-Pack
- 10.30 Uhr
4,4 km-Lauf – Wertungsstrecken für die SRL MD und EOC-Cup
HW-Strecke für Frauen / WJ U20 – WK U10 / MJ U14 – MK U10
NW-Strecke für Männer / MJ U20 – U16
11 km-Lauf
– Wertungsstrecken für die SRL MD und EOC-Cup
HW-Strecke für Männer / MJ U20 – U16
NW-Strecke für Frauen / WJ U20 – WK U10 / MJ U14 – MK U10

Der 12. Sudenburg-Lauf startet am 5. Juli 2014. Anmeldungen sind über das Internet unter www.sudenburg-lauf.de möglich. Nachmeldungen werden am Lauftag bis eine Stunde vor dem Start entgegengenommen.
Der erste Start erfolgt um 10.15 Uhr.

Ohne Helfer kein Lauf:
Drei Fragen an eine Laufhelferin

Um ein solches Laufevent wie den Sudenburg-Lauf zu organisieren, sind nicht nur Organisationstalent und Engagement gefragt. Es werden auch viele helfende Hände sowohl vor, während als auch nach der Veranstaltung benötigt. „Laufmacher" Ralf Zander schafft es, jedes Jahr rund 50 Freiwillige für die anstehenden Aufgaben wie Nummernausgabe und Getränkeversorgung zu begeistern - 30 Helfer und 20 Streckenposten. Eine von ihnen ist Steffi Wysinski.

Frage: Warum sind Sie Laufhelfer, was ist Ihre Motivation?

Steffi Wysinski: Ich bin Sportlerin und weiß, wie viel Aufwand die Organisation eines Sportevents bedeutet. Das, was Ralf Zander jährlich auf die Beine stellt, ist mehr als beachtlich. Hut ab! Deshalb unterstütze ich den Sudenburg-Lauf gern und seit 2003 auch regelmäßig.

Frage: Sie laufen auch?

Steffi Wysinski: Nein, jedenfalls keinen Marathon. Ich habe aktiv Handball gespielt. Zuletzt in Barleben und Niederndodeleben, davor in der Bundesliga in Wuppertal und Leipzig. Der Sport bereichert mein Leben, auch privat.

Frage: Was machen Sie beim Sudenburg-Lauf genau?

Steffi Wysinski (lacht): Auf jeden Fall früh aufstehen. Wir treffen uns gegen 7.30 Uhr zum Aufbau. Dann bin ich entweder am Anmeldestand und gebe die Laufnummern aus oder verteile an der Strecke Wasser an die Läufer. Am Nachmittag wird abgebaut, da werden auch alle Hände gebraucht.

Steffi Wysinski aus Magdeburg ist eine von 50 Helfer beim Sudenburglauf.

Wir freuen uns auf Euch am 5. Juli hier in Sudenburg!

new balance
SPORT 2000 Magdeburg

Firmenstaffel Magdeburg zieht in den Elbauenpark

Foto: Andreas Lander

Laufen. Motivieren. Netzwerken.

Magdeburgs beliebte Netzwerk-Laufveranstaltung, die Firmenstaffel geht in die sechste Runde und zieht in den Elbauenpark Magdeburg. Den Startschuss zum sportlichsten Meeting der Region am 17. Juli 2014 gibt Oberbürgermeister Lutz Trümper. Die Online-Anmeldung ist ab 7. April 2014 geöffnet. Nach der Rekord-Teilnehmerzahl von 4.000 Läufern im vergangenen Jahr erwartet der Veranstalter für dieses Jahr rund 5.000 Teilnehmer.

Vom Auszubildenden bis zum Firmenchef – alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regionaler Unternehmen, Behörden, Vereine und Institutionen sind am 17. Juli 2014 wieder herzlich eingeladen, am sportlichsten Meeting des Jahres – bei der 6. Firmenstaffel Magdeburg teilzunehmen. In diesem findet der Lauf erstmalig im 100 hektargroßen Elbauenpark statt, der als beliebter Familien- und Freizeitpark der Region gilt und im vergangenen Jahr als beste Freizeitattraktion Sachsen-Anhalts gekürt wurde.

Aufgrund der gestiegenen Nachfrage in den vergangenen Jahren war der Umzug in ein größeres Gelände notwendig, insbesondere um den gewachsenen Anforderungen an Teilnehmern, Besuchern, Sicherheitsbestimmungen, Logistik und Infrastruktur in einer ansprechenden Kulisse für eine stimmungsvolle Veranstaltung gerecht zu werden. „Gemeinsam mit unseren Partnern wollen wir die 6. Firmenstaffel Magdeburg in eine neue Dimension als Netzwerk-Laufveranstaltung in Magdeburg tragen. Der Elbauenpark bietet eine ideale Atmosphäre.“, freut sich Veranstalter Martin Hummelt von der freshpepper eventplanung. Die neue 2,5 Kilometer-Laufstrecke im Elbauenpark bietet ausreichend Platz für die erwarteten 5.000 Läufer und tausenden Besucher von klein bis groß. Der Start- und Zielbereich auf der Wiese „Am großen Anger“ steht mitten im Zentrum des Lauf-Geschehens, bietet viel Platz und wird für alle Teilnehmer sehr gut einsehbar sein.

Laufen. Motivieren. Netzwerken. Hier setzt die Eventidee der Firmenstaffel Magdeburg an. Was vor sechs Jahren mit gerade einmal 600 Läufern seinen Anfang nahm, hat sich mittlerweile zu einer der größten Firmen-Laufveranstaltung der Region entwickelt. Hunderte Firmen nutzen die Veranstaltung als Firmenfest, Netzwerkveranstaltung oder als Kundenevent. Der Veranstalter bietet dafür verschiedene Präsentationsmöglichkeiten wie Firmenzelte und ein umfassendes Catering- und Versorgungskonzept, die buchbar sind. Hauptsache ist, dass vor allem Teamgeist, Spaß und die Freude am Laufen in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre im Vordergrund stehen.

Schülerfirmenstaffellauf findet wieder statt

Nach dem erfolgreichen Debüt im vergangenen Jahr findet im Rahmen der Firmenstaffel Magdeburg wiederholt die 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 Schülern und fördert die Zusammenarbeit zwischen Schülerfirmen und Unternehmen. Gesucht werden noch Unternehmen, die die Startplätze für die Nachwuchsunternehmer finanzieren und so die Schülerfirmen unterstützen.

Die Firmenstaffel ist eine der größten Laufveranstaltung in Sachsen-Anhalt und längst ein fester Termin für viele regionale Unternehmen. „Wir wollen zeigen, wie Begeisterung verbindet und was es wirklich bedeutet, wenn sportliche mit wirtschaftlichen Interessen zusammentreffen.“, erklärt Martin Hummelt. In wenigen Tagen können sich Firmenstaffel-Fans wieder zum sportlichsten Meeting des Jahres auf der neuen Website online unter www.firmenstaffel-magdeburg.de anmelden.

Teilnehmerbegrenzung 2014

Aus Interesse der Teilnehmer sind in diesem Jahr die Teilnehmerplätze auf 5.000 Teilnehmer begrenzt. Die Startgebühr pro Team beträgt 75,00 Euro zzgl. Mehrwertsteuer. Anmeldungen sind ausschließlich über **www.firmenstaffel-magdeburg.de** möglich.

FIRMENSTAFFEL MAGDEBURG

Das Team der Volksstimme bei der Firmenstaffel 2013

Ich laufe, weil ...

Birgit Kermbach, Burghardt Binder, Holger Zimmermann, Heike Gahrns, Judith Fliegenschmidt, Jana Franke (von links nach rechts)

Volksstimme-Redakteur Marco Papritz hat sich in der Laufszene umgehört, warum Magdeburger die Laufschuhe schnüren.

Frank Ambach

Birgit Kermbach, Burghardt Binder, Holger Zimmermann, Heike Gahrns, Judith Fliegenschmidt, Jana Franke
„... uns sonst die Realität einholt. Wir laufen seit 2010 und sind zwischen 30 und 60 Jahre alt."

Olaf Daiker

■ **Olaf Daiker**, 46 Jahre, läuft seit 2003
„... es ein Sport ohne großen Aufwand ist. Nur Du und Dein Pfad, ein Weg, eine Straße oder ein Querfeldein. Es geht immer, egal wo Du bist und zu welcher Zeit."

Wolfgang Ronge

■ **Wolfgang Ronge**, 56 Jahre, läuft seit 2005
„... ich mich im Alter fit halten möchte und nicht ‚einrosten' will."

■ **Antje Zöller**, 40 Jahre, läuft seit 2008
„... ich gerne in der Natur unterwegs bin, dem Alltag somit entfliehen und neue Energie dafür tanken kann. Ich gleiche durch einen Lauf schon mal die Naschsünden aus. Auf Laufveranstaltungen trifft man viele Gleichgesinnte und kann seinen persönlichen Wettkampf führen. Deshalb sind diese für mich immer mal wieder interessant."

Antje Zöller

Sabine Stephan

■ **Sabine Stephan**, 49 Jahre, läuft seit 2003
„... es mir Spaß macht, mich auszupowern und auf diese Weise fit zu bleiben."

■ **Andriy Danylenko**, 38 Jahre
„... ich mich nach dem Training ausgeglichener, gesünder und leistungsfähiger fühle als vorher. Meine Leidenschaft zur Leichtathletik erweckte in mir noch während meiner Kindheit. Seit 2010 nehme ich regelmäßig an den attraktiven Laufevents in Magdeburg teil, die mich immer wieder aufs Neue motivieren. Dafür möchte ich mich bei den Veranstaltern bedanken."

Andriy Danylenko

Martin Finkler

■ **Martin Finkler**, 44 Jahre, läuft seit 2009
„... weil ich so auf gesunde Art und Weise die schönsten Winkel Magdeburgs erkunden kann. Außerdem finde ich bei den Langstrecken der Stadtrangliste eine Hilfsbereitschaft, Fairness und gegenseitigen Respekt vor, welche ich im Alltag viel zu oft vermisse. Ich laufe für die Mannschaft der Uni-Blutbank Magdeburg und hoffe, damit auf das wichtige Thema Blutspenden aufmerksam machen zu können."

Stefan Wohllebe

■ **Stefan Wohllebe**, 45 Jahre, Laufcoach, läuft seit 1982
„... es Spaß macht, ob alleine oder auch mal in der Gruppe."

Angemerkt: Das kann ich auch!

Von Marco Papritz

Ich schnüre meine Turnschuhe nach Feierabend, um den Kopf freizulaufen. Einmal einen Marathon absolvieren? Niemals. Aber eines wollte ich unbedingt: Einmal alle acht Läufe der Stadtrangliste absolvieren! Auf die Idee haben mich vor einem Jahr all jene 45 Freizeitläufer gebracht, die bei der Auswertungsveranstaltung der Stadtrangliste für ihren Achterpack mit einem Pokal bedacht wurden. „Das kann ich auch!", dachte ich mir euphorisiert durch die Aussicht auf eine Trophäe, die beispielsweise der Ü70-Läufer, die Abiturientin, der Lebenshilfe-Mitarbeiter, der Grundschüler und die Familienmutter erhielten. Eben Läufer wie Du und ich, die einen Tag vor dem Lauf vor Aufregung eben so wenig schlafen können wie man selbst. Beim Achterpack kommt es nicht primär auf Zeiten an. Einzig die Tatsache, dass man den jeweiligen Lauf schafft ist entscheidend. Und das ist schwer genug. Der langgezogene Anstieg in der Schilfbreite vor dem Einbiegen in die Zielgerade des Klostergrabens beim Hopfengartenpokallauf raubt die letzten Nerven. Eben so die Runden beim Sudenburg-Lauf, der bei sommerlichen Temperaturen qualmende Füße beschert. Unglücklicherweise hat sich vor Jahren Sportscheck dazu entschlossen, den Nachtlauf stets an jenem Tag zu organisieren, an dem es beim Ottersleber Stundenlauf um Meter geht. Mitgemacht wurden von mir aber beide. Überhaupt ist im September Einsatz gefragt: Nach dem Stundenlauf (5. September) stand neun Tage später der Herrenkrugparklauf an. Am 19. September galt es mit seinen Arbeitskollegen beim Firmenstaffellauf Flagge zu zeigen. Einen Tag danach frohlockte der Stadtteillauf im Kannenstieg mit der Jagd nach Stadtranglistenpunkten. Verführt von erfahrenen Läufern im Vorfeld des Magdeburg Marathons stand im Oktober die persönliche Premiere bei der Halbmarathonstrecke an. Die Mühen sollten sich aber 2013 lohnen: Neben Thomas Schönfeld bin ich der einzige in meiner Altersklasse, der den Achterpack geknackt hat. Eben so wie Klaus-Dieter Kopf und Manfred Lahn, die dieses Kunststück in der Altersklasse M70 vollbrachten. Ich bin mir sicher, das können Sie auch – Sport frei!

Laufen für den Stadtteil – Die Laufgruppe Ottersleben geht an den Start

Interessengemeinschaft formiert sich / Bereits 50 Aktive

Von Marco Papritz

Ottersleben • Gemeinsam laufen und dabei den heimischen Stadtteil repräsentieren. In Ottersleben formiert sich eine Laufinitiative, die abseits eines Vereines die Laufschuhe schnürt. „Wir möchten Menschen, die Spaß am Laufen haben, zusammenführen", sagt Steffen Steinigk. Gemeinsam mit Mathias Tronnier, Mitorganisator des Ottersleber Stundenlaufes, hat er zu Beginn des vergangenen Jahres die Laufgruppe Ottersleben ins Leben gerufen.

Zunächst wurden die Läufer angesprochen, die man beispielsweise durch die Läufe der Stadtrangliste über Jahre kennengelernt hat und sich mit dem Stadtteil identifizieren, so Tronnier: „Schnell wurde die Laufgruppe zu einem Selbstläufer. Mittlerweile zählen wir etwa 50 Personen verschiedener Generationen." Getroffen hat sich die Interessengemeinschaft, die sich noch im Aufbau befindet, bislang nicht. Ein großes Treffen steht noch vor dem Start der Stadtrangliste an. Dann soll sich ausgetauscht und ein einheitliches Sportdress ausgesucht werden. „Mit gemeinsamen Laufshirts sowie dem Namen ‚Laufgruppe Ottersleben' möchten wir den Stadtteil bei verschiedenen Laufveranstaltungen in der Region vertreten und optisch zu erkennen sein", so Steinigk. Dabei habe man den Wunsch von Läufern verschiedener Altersklassen aufgegriffen, eine lose Gemeinschaft von Ottersleben und Sympathisanten des Stadtteils zu bilden. „Im Vordergrund steht ein ungezwungenes Miteinander von Freizeit- und Hobbyläufern und nicht der Aufbau eines neuen Vereins mit festen Strukturen", sagt Mathias Tronnier. Die Interessengemeinschaft soll es auch ermöglichen, spontane Läufe nach Feierabend oder am Wochenende zu starten. Beispielsweise über den Austausch von E-Mails. „Rund um Ottersleben gibt es schöne Laufstrecken etwa in Richtung Diesdorf", so Steinigk. Doch all dies soll sich „von allein finden. Wir bieten Gleichgesinnten die Plattform dafür."

Mathias Tronnier (links) und Steffen Steinigk organisieren die Interessengemeinschaft in Ottersleben.
Foto: Marco Papritz

■ Informationen zur Gruppe sind im Internet nachzulesen. Newsletter halten die Mitglieder auf dem aktuellen Stand der Aktivitäten:
www.laufgruppe-ottersleben.de

Die Achterpack-Läufer der Stadtrangliste

WK U10 – Wilma Heindorf
WK U12 – Alina Nettlau
WJ U14 – Sarah Schladitz
WJ U14 – Tabea Nettlau
WJ U18 – Carolin Zander
W 20 – Sina Claßen
W 35 – Alexandra Zalewski
W 40 – Regina Holzapfel
W 40 – Kirsten Bruns
W 40 – Jeannette Ahlborn
W 40 – Silke Valdeig
W 40 – Annett Irmer
W 45 – Silke Zacher
W 45 – Anne-Kathrin Miegel
W 45 – Cathleen Paech
W 50 – Birgit Kermbach
W 50 – Annette Schneider-Solis
MK U10 – Timothy Schönfeld
MK U10 – Felix Männel
MK U10 – Karl Freier
MK U10 – Simon Ludwig
MK U10 – Moritz Ludwig
MK U10 – Pierre Hähnel
MK U10 – Justus Ludwig
MK U12 – Christian Scholz
MK U12 – Moritz Valdeig
MK U12 – Clemens Kühn
MK U12 – Piet Pache
MK U12 – Julius Meyer
MK U12 – Jan-Phillipp Klose
MJ U14 – Leon Lange
M 20 – Martin Wollgast
M 30 – Thomas Schönfeld
M 30 – Marco Papritz
M 35 – Marco Trahorsch
M 35 – Jens Lucht
M 35 – Jörn Nebeling
M 40 – Waldemar Wiens
M 40 – Ulf Holzapfel
M 40 – Mario Zander
M 40 – Rene Skoor
M 40 – Martin Finkler
M 40 – Matthias Claßen
M 40 – Mirko Kaufmann
M 45 – Haiko Schepel
M 45 – Michael Baier
M 45 – Gerald Frick
M 45 – Olaf Daiker
M 45 – Bernhard Schneyer
M 50 – Uwe Schneider-Krenczak
M 50 – Tilo Kleinefeld
M 50 – Bernd Kurzweg
M 50 – Jörg Eggert
M 50 – Ingo Kauder
M 50 – Mario Czech
M 55 – Frank Ambach
M 60 – Wolfgang Stein
M 65 – René Lücke
M 70 – Klaus-Dieter Kopf
M 70 – Manfred Lahn

Gesundheitstipp: Ab aufs Rad

Berlin • Endlich wird es Frühling und vielerorts werden die Fahrräder aus dem Winterschlaf geholt. Die Bewegung an der frischen Luft tut nicht nur der Gesundheit gut: Wer das Fahrrad anstelle des Autos nutzt, entlastet auch seinen Geldbeutel. Ob auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit: Radfahren bringt Fitness, Figurpflege und Finanzen unter einen Helm. Zwei von drei Menschen in Deutschland treiben selten oder nie Sport. Zugleich wählen sechs von zehn Berufstätigen das Auto, um zur Arbeit zu gelangen. Dabei bietet es sich für Freizeit-Bewegungsmuffel an, zumindest auf Strecken aus eigener Kraft in Fahrt zu kommen, die man sowieso zurücklegen muss. Wer seinen Arbeitsweg mit dem Fahrrad bewältigt, tut gleich zweimal täglich etwas für seine Fitness. „Radfahren ist ein ideales Ausdauertraining für nahezu jedes Lebensalter. Es hebt die Stimmung, wirkt entspannend und führt zu mehr Ausgeglichenheit", fasst Catrin Krueger, Referentin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., zusammen.

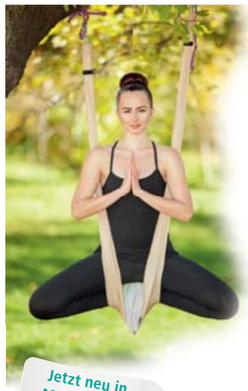
Schon kurzes Radfahren ist wohltuend, aber es gibt gute Gründe, die Fahrdauer auszudeh

- ab 10 Minuten: kräftigere Muskeln, bessere Durchblutung, vorbeugend gegen Kniebeschwerden
- ab 20 Minuten: gestärktes Immunsystem
- ab 30 Minuten: gekräftigtes Herz
- ab 40 Minuten: verbesserte Ausdauer
- ab 50 Minuten: Stoffwechsel, vor allem der Fettstoffwechsel, kommt in Schwung
- ab 60 Minuten: das Gewicht wird reduziert, Stress wird abgebaut

In Städten kommen Radfahrer auf kurzen Wegen oft rascher ans Ziel als Autofahrer. Von Entfernungen, die auf der Karte erst mal weit aussehen, sollte man sich nicht sofort abschrecken lassen. Für einen sanften Einstieg kann man das Fahrrad beliebig mit Bus und Bahn kombinieren und sich nach und nach mehr Kilometer erradeln. Wer sich unsicher ist, ob er seinem Körper die Belastung zutrauen kann, sollte seinen Arzt entscheiden lassen. Und nicht zuletzt tut man mit dem Umstieg aufs Fahrrad auch dem Klima einen Gefallen.

Quelle: VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren



Aerial Flow Yoga

Jetzt neu in Magdeburg!

Erlebe die Welt aus einer neuen Perspektive!
Aerial Flow Yoga verbindet Elemente aus klassischem Yoga, Flow Yoga und Pilates. Ein schwereloses Erlebnis für Yoga Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Kurse im Aerial Flow Yoga sowie im Vinyassa Power Yoga immer Donnerstag im SCM Gesundheitssportzentrum.

Mehr Informationen unter:
Telefon: 0391 5448701
www.scm-gesundheitssport.de

Loslassen und Kraft tanken
schweben · schaukeln · schwitzen

RAD DER STADT

„Unsere Stadt lockt auf vielen Wegen mit wunderbaren Möglichkeiten etwas für Körper und Geist zu tun. Ob eine schnelle Runde durche die Sohlener Berge, die Rennradrunde durch die Börde oder eine lockere Ausfahrt nach Hohenwarte und zurück, wir sorgen für Bewegung.
Um die sportliche Aktivität gesund zu gestalten, bieten wir die ergonomische Anpassung und den technischen Feinschliff für Ihre Räder an.
Auch für den ambitionierten Nachwuchsfahrer haben wir schnelle Flitzer im Angebot, um mit Vattern Spaß zu haben.

Sport frei und bis bald im Rad der Stadt Magdeburg"

Schönebecker Str. 103 | 39104 Magdeburg

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00-14.00 Uhr
Tel. 0391-55 720 270
Werkstatt 0391-55 720 271
Fax 0391-55 720 272
E-Mail info@rad-der-stadt-magdeburg.de

Focus MTB „Black Hills" Mod. 2013
Federgabel mit Lockout am Lenker Fernbedienbar, 27gang Shimano Deore Schaltung. Erhältlich in 2 Farben: Grau/Weiß und Schwarz/Blau, verschiedene Rahmenhöhen.

~~599,- €~~ jetzt: **399,- €**

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

Ottersleber Stundenlauf – der exklusivste Lauf der Stadtrangliste

In diesem Jahr findet die mittlerweile 25. Auflage des Ottersleber Stundenlaufes am Freitag, dem 5. September, statt. Traditionell wird der Hauptlauf auf der 400-Meter-Tartanbahn auf dem Sportareal am Schwarzen Weg um 18 Uhr gestartet. Im vergangenen Jahr konnten – einschließlich aller Rahmenläufe - 353 Läufer mobilisiert werden. Der Ottersleber Stundenlauf ist der exklusivste der Stadtrangliste: auf der klassischen Strecke ist die Teilnehmerzahl auf 100 Läufer limitiert. Außerdem wird in Ottersleben das Laufprinzip umgedreht: Es gilt nicht, eine vorgegebene Strecke in einer möglichst schnellen Zeit, sondern in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst weite Distanz zurückzulegen.

Im Gegensatz zu anderen Stadtranglistenläufen sind dem Lauf aufgrund der kurzen Runden Kapazitätsgrenzen gesetzt. Auf der gut belegten Bahn haben Rekordjäger deshalb tendenziell schlechte Karten. Die legendären Streckenrekorde von Volker Krajenski (SV Germania Halberstadt) und Dörte Köster (SC Empor Rostock) mit 17933 und 16013 Metern werden wohl Bestleistungen für die Ewigkeit bleiben, da sich in den Anfangszeiten nur 30 bis 40 Starter auf der Bahn befanden. Zum Vergleich: Beim 24. Stundenlauf im vergangenen Jahr befanden sich während des Rennens immer 154 Starter auf der Bahn. Trotzdem wissen viele Stammgäste die Annehmlichkeiten des Laufes zu schätzen. So gibt es eigentlich keine Verlierer und Nachzügler. Alle Teilnehmer sind nach einer Stunde mit ihrem Lauf fertig. Abseits der Laufstrecke wird wohl bei keiner anderen Laufveranstaltung so sehr angefeuert wie in Ottersleben. Angehörige, Rundenzähler und interessierte Zuschauer bilden eine stimmungsvolle, ständige Kulisse und fordern geradezu dazu heraus, den inneren Schweinehund zu besiegen. Die Wunschmusik, die jeder Teilnehmer mit einem Titel seiner Wahl vor dem Rennen den Organisatoren mitteilen kann, kitzelt dann die letzten Reserven aus den Läufern heraus.

Neben dem klassischen Stundenlauf erfreut sich seit dem Neustart 2005 immer mehr der Stundenpaarlauf einer wachsenden Beliebtheit. Das zeigt, dass die Läufer nicht nur Individualisten sind, sondern gern auch gemeinsam ihrer Leidenschaft nachgehen. Im vergangenen Jahr gingen 28 Paare an den Start. Da sich die Regelung mit der Benutzung der beiden äußeren Bahnen für die Paarläufer – dafür bekommen diese jeweils 412 Meter pro Runde angerechnet – bewährt hat, wird sie auch in diesem Jahr angewandt.

Unter Federführung der Grundschule Ottersleben bieten die Organisatoren in den Vorjahren für die Kinder und Jugendlichen ab 16 Uhr den Viertelstundenlauf an, dessen Teilnehmer ebenfalls Punkte für die Stadtrangliste gutgeschrieben bekommen. Davor messen noch die „Laufmäuse" der ortsansässigen Kindereinrichtungen im Rundenlauf ihre Kräfte.

Die Musikunterstützung mit eigenen Wunschtiteln wird hoffentlich jeden Teilnehmer beflügeln, seine persönlichen Erwartungen zu erfüllen oder gar zu übertreffen.

Aufgrund der Unterstützung unserer treuen Sponsoren stehen auch wieder zur Tombola und anschließenden Siegerehrung wertvolle Sachpreise bereit. Außerdem hoffen wir wieder für jeden Teilnehmer des Hauptlaufes ein bedrucktes T-Shirt zu organisieren.

Zudem bedanken wir uns bei allen Rundenzählern und hoffen auch in diesem Jahr wieder auf deren Unterstützung.

So laden wir alle Lauffreunde ein, das Angebot des Ottersleber Stundenlaufes mit Musik anzunehmen und damit nicht nur eine beliebte Tradition fortzusetzen, sondern auch einen Beitrag zum Gelingen des Ottersleber Volks- und Heimatfestes zu leisten. Seit Jahren starten beide Veranstaltungen am gleichen Tag.

Das Volks- und Heimatfest lädt am Abend mit seinen Attraktionen und Imbissständen zum Bummeln und Verweilen ein.

Teilnehmerzahlen der Vorjahre:

2013	353
2012	426
2011	354
2010	341
2009	306
2008	345

Ottersleber Stundenlauf am 5. September 2014

Veranstalter:
VfB Ottersleben e.V.
Gesamtleitung:
Andreas Ohk, GS Ottersleben für den Viertelstundenlauf
Thomas Riechert

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

Termin:
Freitag, den 05.09.2014

Anmeldung:
Online: www.ottersleber-stundenlauf.de (die Online-Anmeldung startet am 1. Juni 2014)
Mail: info@ottersleber-stundenlauf.de, Fax: 0391/6272801;
Post: Andreas Ohk, St.-Maria-Hilf-Straße 28, 39116 MD

Meldungen:
Montag, den 01.09.2014; Nachmeldegebühr: 1 Euro (außer Viertelstundenlauf). Nach Erreichen des Teilnehmerlimits von100 Einzelstartern und 25 Paaren werden weitere Anmeldungen in eine Nachrückerliste aufgenommen. Haben gemeldete Teilnehmer ihre Startnummern nicht bis 17.30 Uhr abgeholt, werden diese an Nachrücker verteilt. Wird das Limit nicht erreicht, werden Nachmeldungen am 05.09.2014 bis 17 Uhr entgegengenommen. 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 (400m); anschl. Rundenlauf der „Laufmäuse"

- 16.00 Uhr
Viertelstundenlauf (WJ U16 u.j., HW-Strecke) u. anschl. der Viertelstundenlauf (MJ U16 u.j., HW-Strecke)

- 18.00 Uhr
Stundenlauf für alle Einzel- und Paarläufer.

HW-Strecke für alle
– Einzelläufer ab Jugend U18. Die Läufer legen auf der 400 m
– Tartanbahn in einer Stunde eine möglichst große Strecke zurück.
– Beim Paarlauf wechseln sich die Läufer einer Mannschaft ab.

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

Hinweise:
Musikalische Umrahmung zur Leistungssteigerung. Musikwünsche sind willkommen. Meldestand und Ergebnisse werden im Internet unter www.ottersleber-stundenlauf.de veröffentlicht. Bitte möglichst eigenen Rundenzähler mitbringen und anmelden!
www.ottersleber-stundenlauf.de

Herrenkrugparklauf – mitten durch eine grüne Oase

Neben dem Stadtteillauf im Kannenstieg ist im Jahr 2009 die Stadtrangliste um den Herrenkrugparklauf erweitert worden. Zum sechsten Mal sind Läufer aufgerufen, sich auf die Strecke durch die grüne Oase im Osten der Stadt zu begeben.

Interview mit Cheforganisatorin Veronika Lange:

■ **Frage:** Frau Lange, Sie haben mit Ihrem Verein, den Orientierungsläufern vom USC Magdeburg, vor fünf Jahren den Herrenkrugparklauf ins Leben gerufen. Was hat Sie dazu bewogen?

Veronika Lange: Wir sind nicht nur Orientierungsläufer, sondern nehmen ja auch ganz aktiv an vielen reinen Laufveranstaltungen teil. Dazu wollten wir gerne einen eigenen Beitrag leisten. Der Aufhänger war letztendlich die Neubelebung der Magdeburger Stadtrangliste. Unsere Überlegung war, vor dem Magdeburg Marathon noch einen Lauf anzubieten, der in die unmittelbare Vorbereitung passt und als individuelle Formüberprüfung für die Teilnehmer dienen kann.

■ **Frage:** Kurz zum Orientierungslauf (OL) nachgehakt - Viele wissen sicher nicht genau, wie ein OL-Wettkampf abläuft. Klären Sie doch einmal auf.

Veronika Lange: Wie das Wort schon sagt, ist das eigentlich ein besonderer „Biathlon", man muss also zwei Dinge möglichst gut erledigen. In unserem Fall: Laufen und Orientieren. Wenn man richtig schnell laufen kann, aber die Kontrollstellen, die in einer Spezialkarte eingetragen sind, nicht findet, hat man sprichwörtlich schlechte Karten. Darum üben wir beides: neben dem Laufen eben auch den richtigen Umgang mit Karte und Kompass, das Lösen von Routenwahlproblemen usw. Das wird nie langweilig, es gibt massig Diskussionsstoff nach einem Lauf und kein Lauf ist wie der andere. Es ist jedes mal Neuland, zumal die Laufgebiete meist in unbekanntem Terrain stattfinden.

■ **Frage:** Kann man es auch als Anfänger im Orientierungslauf ausprobieren?

Veronika Lange: Eine gute Gelegenheit bietet sich am 6. April in Magdeburg. Im Klosterbergegarten veranstalten wir einen Kurz-Orientierungslauf. Wie bei jedem OL-Wettkampf gibt es Bahnen für Anfänger. Da die Wettkampfkarten jedoch vorher gedruckt werden, sollte man sich spätestens zwei Tage vorher anmelden. Alle weiteren Informationen sind auf der Internetseite www.ol-usc-magdeburg.de nachzulesen.

■ **Frage:** Zurück zum Herrenkrugparklauf. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, gerade durch den Herrenkrug zu laufen?

Veronika Lange: Zum einen war das mein langjähriges Trainingsgebiet und zum anderen war die Suche nach einem Partner, der einen vernünftigen „Hardware"-Rahmen bieten kann, hier erfolgreich. Mit der Bereitschaft des Teams vom Sportcenter „Life im Herrenkrug", uns eine Heimstätte zur Verfügung zu stellen, waren die Probleme für Umkleiden, Duschen, Toiletten perfekt gelöst. Wir wollten auch als Orientierungsläufer, die bei den Wettkämpfen fast ausschließlich durch mehr oder weniger unwegsames Gelände unterwegs sind, keinen Straßenlauf veranstalten, sondern bewusst einen Landschaftslauf anbieten.

■ **Frage:** Das Hochwasser im vergangenen Sommer hat dann auch Auswirkungen auf den fünften Herrenkrugparklauf ...

Veronika Lange: Stimmt. Der Lauf stand im vergangenen Jahr tatsächlich auf der Kippe. Nicht nur, dass ich in Rothensee wohnend persönlich selbst arg betroffen war. Ein großes Problem bestand darin, dass die bewährte Strecke in Mitleidenschaft gezogen und in Teilstrecken nicht für einen Lauf geeignet war. Das Life im Herrenkrug versank im Hochwasser, unser zuverlässiger Partner stand somit definitiv nicht zur Verfügung. Zum Glück fanden wir mit der Fachhochschule eine gute Alternative. In dieser Situation ist uns schnell und unbürokratisch geholfen worden, wofür wir sehr dankbar waren.

■ **Frage:** Geht es im September wieder auf die alte Strecke?

Veronika Lange: Das haben wir zumindest vor. Noch ist nicht alles wieder hergestellt, aber wir hoffen und entscheiden kurzfristig, ob wir kleine Abweichungen von der alten Strecke vornehmen müssen. Das Life ist jedenfalls wieder mit im Boot.

■ **Frage:** Gelobt wird die gute Organisation des Laufes durch den Herrenkrug. Worin lässt sich der Erfolg messen?

Veronika Lange: Natürlich geben wir uns viel Mühe und wir freuen uns, wenn sich alle Läufer wohl fühlen. Die stetig wachsenden Teilnehmerzahlen zeigen uns, dass uns das wohl gelingt. Aber es gibt natürlich auch kritische Fragen, warum wir die Laufzeit nicht elektronisch erfassen. Bisher denken wir, dass wir im Interesse eines günstigen Startgeldes die manuelle Zeitnahme bei den bisherigen Teilnehmerzahlen gut beherrschen. Fehlerquellen gibt es bei beiden Systemen. Wichtig für die korrekte Zeitnahme ist, dass die Läufer ihre Startnummer gut sichtbar vorne am Körper platzieren.

Laufeinschätzung: Aufgrund der Auswirkungen des Hochwassers im vergangenen Jahr ist die Strecke eingekürzt worden. Der Lauf gibt einen kleinen Vorgeschmack auf den Magdeburg-Marathon.

■ Den aktuellen Stand der Planungen im Internet unter **www.herrenkrugparklauf.de**

6. Herrenkrugparklauf am 13. September 2014

Veranstalter:
USC Magdeburg e.V.,
Abt. Orientierungslauf
Start/Ziel:
Magdeburg, Herrenkrugpark,
Höhe „Life"
Termin:
Samstag, den 13.09.2014

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

Mail:
herrenkrugparklauf@web.de

Meldeschluss:
10.09.2014
Nachmeldungen am Wettkampftag bis 9 Uhr möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:

- 10.00 Uhr
3,4 km-Lauf
SRL-Wertungslauf für U14 und jünger
3,4 km-Jedermannslauf (ab U16, keine Ranglistenwertung!)

- 10.15 Uhr
20 km-Lauf
SRL-Wertung ab U20 (HW-Strecke)

- 10.25 Uhr 10 km-Lauf
SRL-Wertungslauf ab U16 (m/w) (HW-Strecke)

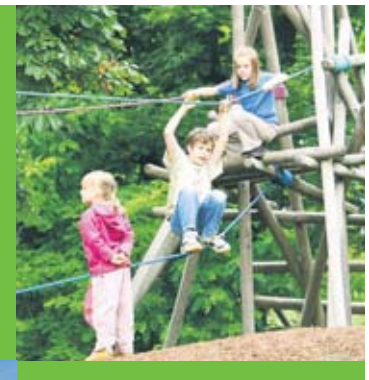
Der Lauf wird auch für den EOC gewertet.

Auszeichnungen:
Sachpreise für Altersklassensieger und für die 3 Erstplazierten pro Strecke. Urkunden für jeden Teilnehmer.

www.herrenkrugparklauf.de

ELBAUENPARK MAGDEBURG

FÜR NEUGIERIGE
FÜR SPORTLER
FÜR GENIESSER



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

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

Stadtteillauf im Kannenstieg – Vom Sportplatz ins Wohngebiet

Vom kleinen Abendlauf für die Vereinsmitglieder und deren Eltern hat er sich zum Stadtranglisten-Lauf gemausert. Von der einzigen Sportstätte im Stadtteil schlängelt sich das Teilnehmerfeld am Rande des Kannenstieges durch den Neuen Sülzeweg, den Garagen- und Gartenkomplex, am Rande des Hundeplatzes und der Sülze wieder Richtung Sportgelände alles auf Asphalt also auch für Rollis geeignet. Der 1,5 km Kurs wird je Streckenlänge mehrfach durchlaufen und ist auf Grund der Kürze für manch Läufer ein „Sprinterabend". Auch die Kindergärten vor Ort und die Grundschulen im Norden nutzen diesen Lauf sehr intensiv.

Die Startvorbereitungen zum Hauptlauf sind voll im Gange

Für die Freunde des Sportabzeichens findet dieser Lauf Anerkennung ist der MLV doch Stützpunktverein des DOSB in Sachen Sportabzeichenabnahme. An dem gleich am drauffolgenden Sonntag (21.09.) stattfindenden Familiensportabzeichentag auf dem Sportgelände können dann die weiteren Disziplinen abgelegt werden.

13. Stadtteillauf im Kannenstieg am 19.09.2014

Veranstalter:
Magdeburger LV Einheit

Start/Ziel:
portanlage Neuer Sülzeweg

Termin:
Freitag, den 19.09.2014

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

Meldeschluss:
16.09.2014
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 für Kinder bis 6 Jahren*
- 16.30 Uhr
1.000 m-Schnupperlauf für Kinder von 7 bis 11 Jahren*
- 17.15 Uhr
1,5 km-Lauf für U10 und U12 – HW-Strecke
- 18.00 Uhr
3,0 km-Lauf für Jugend U14 – U20 – HW-Strecke
6,0 km-Lauf für Männer u. Frauen – HW-Strecke

* Keine Wertung SRL. NW-Strecken für die SRL-Magdeburg gibt es nicht!

Der Aufruf am Start erfolgt jeweils 15 Minuten vor Startzeit!

Auszeichnungen:
Urkunden für Platz 1 bis 3 jeder Altersklasse

Hinweise:
Zeitmessung und Auswertung der Wertungsstrecken erfolgt durch das EPZ Team mittels Transponder.
Ergebnisse im Internet unter www.mlv-einheit.de.

Die Veranstaltung wird von Polizei und DRK abgesichert.

Große Tombola mit tollen Preisen!

■ **www.mlv-einheit.de**

Termine 2014

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

23. April:
1. Abendsportfest

7. April:
2. Abendsportfest

10. und 11.05.:
Landesmeisterschaften der SeniorInnen

18. Mai:
2. Knirpsensportfest

8. November:
Hochsprung Wettkampf

30. November:
20. Hallen Meeting

Übersicht der Volksläufe der Stadtrangliste Magdeburg 2014

Die Stadtranglistenkommission erstmals vereint auf einem Foto: Detlef Näther, Hubert Miehle, Veronika Lange, Andreas Ohk, Heiko Björn, Ralf Zander, Sabine Stephan, Joachim Engelhardt und Christa Buerschaper v.l.n.r.

Übersicht der Volksläufe der Stadtrangliste Magdeburg 2014

Datum	Veranstaltung
Sonntag, 04.05.2014	12. Elbe-Brücken-Lauf
Sonntag, 15.06.2014	35. Hopfengarten-Pokallauf
Samstag, 05.07.2014	12. Sudenburg-Lauf
Freitag, 05.09.2014	25. Ottersleber Stundenlauf
Samstag, 13.09.2014	6. Herrenkrugparklauf
Freitag, 19.09.2014	13. Stadtteillauf im Kannenstieg
Sonntag, 19.10.2014	11. Magdeburg Marathon
Mittwoch, 31.12.2014	39. 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 Stadtranglisten-Wertung möglich!
Für den ausreichenden Versicherungsschutz und für die sportliche Vorbereitung – einschließlich sportärztlicher Untersuchung – trägt jeder Teilnehmer selbst die Verantwortung. Haftung der Veranstalter ist ausgeschlossen.

Magdeburg Marathon – Bunt wie der Herbst

Am 20. Oktober 2013 konnte der Magdeburg-Marathon bei schönstem Herbstwetter sein 10jähriges Jubiläum feiern. Wir, die Organisatoren von der Volkslaufgemeinschaft (VLG) 1991, sind stolz darauf, dass der Magdeburg-Marathon inzwischen zu einer festen Größe im Jahreskalender vieler Läuferinnen und Läufer geworden ist. Waren es bei der Premiere im Oktober 2004 insgesamt 1536 Teilnehmer, so konnten wir bei der 10. Auflage des Magdeburg-Marathons insgesamt 4983 Starter begrüßen. Anlässlich des zehnjährigen hatten wir uns eine kleine Überraschung für die Teilnehmer ausgedacht. Jeder Sportler fand in seinen Anmeldeunterlagen einen blauen Buff mit dem Logo des Marathons. Zahlreiche Läufer trugen ihn dann auch beim Start und auf der Strecke, entweder auf dem Kopf oder als Schal.

Außerdem wurden alle Teilnehmer, die vom 1. Magdeburg-Marathon im Oktober 2004 bis zum 10. Marathon 2013 jedes Jahr in Magdeburg am Start waren, am 19. Oktober 2013 auf die Bühne gerufen und geehrt. Gemeinsam mit uns stießen sie auf ihren 10. Start beim Magdeburg-Marathon an. Jeder von ihnen erhielt ein Laufshirt, auf dem die Daten aller 10 Magdeburg-Läufe vermerkt waren.

Und im 10. Jahr seines Bestehens gab es auch eine künstlerische Neuerung unter dem Motto „Kunst trifft Sport". Auf den Laufstrecken ging es bunt zu, denn viele Kilometerschilder waren mit den Arbeiten von jungen Künstlerinnen und Künstlern geschmückt. Seit Anfang Mai 2013 hatten knapp 40 Mädchen und Jungen der Jugendkunstschule Magdeburg fleißig an kleinen Kunstwerken gearbeitet, deren Motive alle mit dem Lauf und der Stadt Magdeburg im Zusammenhang standen. Diese Bilder wurden abfotografiert und auf die Kilometerschilder gebracht. Sie werden auch künftig beim Magdeburg-Marathon entlang der Strecke zu sehen sein.

Nun findet also am 19. Oktober 2014 bereits der 11. Magdeburg-Marathon statt. Angeboten werden wieder alle Strecken. Vom Elbe-Biber-Kinderlauf (400 m) über den Mini Marathon (4,2 km), den 13km-Lauf, den Halbmarathon bis hin zum Marathon findet jeder Läufer, egal wie alt und wie gut trainiert, eine Strecke, auf der er sich probieren oder sich mit anderen messen kann. Und auch die verschiedenen Walkingstrecken stehen wieder auf dem Programm, erstmals neben dem Halbmarathon und den 13 km ganz neu ein Walk im Park über 4,2 km. Sicher wird es auch in diesem Jahr zahlreiche Zuschauer an die Strecken mitten durch die Stadt, die Parks und entlang der Elbe ziehen, die die Läufer fleißig anfeuern werden.

Je eher die Anmeldung für den 11. Magdeburg-Marathon erfolgt, umso günstiger sind die Startgebühren. So liegt diese z. B. für den Halbmarathon bei einer Anmeldung bis zum 30. April 2014 bei 20 Euro, bis zum 30. Juni bei 25 Euro bis zum 12. Oktober (online) bei 30 Euro. Bei einer Nachmeldung für den Halbmarathon am 18. Oktober oder am 19. Oktober bis 9 Uhr sind dann 35 Euro zu zahlen.

Die Anmeldung für alle Lauf- und Walkingstrecken ist bereits seit dem 1. März 2014 möglich, die Ausschreibung findet sich im Internet unter www.magdeburg-marathon.eu. Und wer nicht laufen will oder kann, aber auch nicht nur zusehen möchte, der ist uns als Helfer herzlich willkommen und kann sich ebenfalls unter dieser Adresse anmelden. Ohne die ca. 400 freiwilligen Helfer aus Schulen und Vereinen läuft beim Magdeburg-Marathon nichts. Egal ob als Streckenposten, an den Versorgungspunkten oder beim Auf- und Abbau der Infrastruktur, wir brauchen jede Hand und sind dankbar für Unterstützung. Denn uns liegt viel daran, dass auch der 11. Magdeburg Marathon wieder ein sportlicher Höhepunkt wird, nicht nur für die Landeshauptstadt, sondern für ganz Sachsen-Anhalt.

11. Magdeburg-Marathon am 19.10.2014

Veranstalter:
VLG 1991 Magdeburg e.V.

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

Termin:
Sonntag, den 19.10.2014

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

Meldeschluss:
05.10.2014 auf Papier, 12.10.2014 online. Nach- und Ummeldungen am 18./19.10.2014 im Rahmen der Startnummernausgabe möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:

- 09.15 Uhr
Marathon
(Mindestalter 18 Jahre)
– HW-Strecke
- 09.30 Uhr
Elbe-Biber-Kinderlauf (400 m)
Jahrgang 2007 und jünger
- 10.00 Uhr
HM, 13 km-Lauf
– beides HW-Strecken für Männer, Frauen und Jugend U20; 13 km-Lauf ist HW-Strecke für Jugend U16 und U18
- 10.05 Uhr
Walking-HM,
Walking-13 km
– Sonderwertung
- 10.10 Uhr
4,2 km-Lauf (Mini-Marathon) – HW-Strecke für U14, U12 und U10

Auszeichnungen:
Jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Medaille (Marathon-Läufer zusätzlich ein Funktionsshirt). Ehrung Platz 1-3 in der Gesamtwertung m/w aller Läufe. Altersklassenehrung Platz 1-3 lt. DLV für Marathon, Halbmarathon und 13-km-Lauf. Ehrung der 3 besten Vereins-/Firmenmannschaften (je 3 Läufer). Ehrung der 3 besten Schulmannschaften (Teilnehmeranzahl) mit Geldprämien.

Hinweise:
Ergebnisse stehen ab 19.10.2014 im Internet. Zeitmessung für alle Läufe und Walkingstrecken nur mit IPICO-Transponder. Dieser wird kostenfrei mit den Startunterlagen ausgegeben. Urkunden können am Veranstaltungstag ausgedruckt werden. Urkundendruck auch über das Internet ab 20.10.2014 möglich.

www.magdeburg-marathon.eu

Hier trainieren alle mit Erfolg. Aber ohne Konkurrenzkampf.

Bei Mrs.Sporty kann jede Frau ihre persönlichen Ziele erreichen. Und das mit minimalem Aufwand. Denn schon 2–3-mal 30-minütige Trainingseinheiten pro Woche führen zu sichtbaren Ergebnissen – auf Wunsch in Kombination mit unserem alltagstauglichen Ernährungskonzept.

Jetzt testen!
Mit Ihrem gratis Schnuppertraining!

Mrs.Sporty Magdeburg-Cracau
Triftweg 6, 39114 Magdeburg, Tel.: 0391/50385034
Mrs.Sporty Magdeburg-Stadtfeld
Goethestraße 6b/Ecke Schillerstraße, 39108 Magdeburg, Tel.: 0391/5848402

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Magdeburger Silvesterlauf – Jahresabschluss ganz familiär

Der Silvesterlauf ist der Volkslauf in Magdeburg mit der längsten Historie: Zum 39. Mal ertönt der Startschuss am letzten Tag des Jahres nahe des Adolf-Mittag-Sees. Der 38. Jahrgang des Magdeburger Silvesterlaufes hat die Organisatoren wegen der Hochwasserfolgen vom Juni 2013 vor größere Probleme gestellt. Die Hochwasserschäden am Sportobjekt Seilerwiesen konnten bis dahin nicht beseitigt werden. Dies hatte zur Folge, dass die Umkleideräume und Duschen für die Sportler beim einzigen Winterlauf der Stadtrangliste nicht zur Verfügung standen.

Der traditionelle Volkslauf findet jedes Jahr in zentraler Lage von Magdeburgs Stadtpark statt. Dank der im Spätsommer vorgenommenen Ausbesserungsarbeiten an den Wegen im Stadtpark konnten die Standardstrecken genutzt werden. Damit war für die Teilnehmer eine Vergleichbarkeit zu den Vorjahresergebnissen möglich. Genau das möchten die Sportler auch vorfinden, heißt es vom Organisationsteam.

So sollte es auch bleiben, denn für mittlerweile 781 Sportler ist die Veranstaltung aus dem Terminkalender nicht mehr wegzudenken. Die 74 Teilnehmer, die über den 1,5-Kilometer-Lauf in die Wertung liefen, erhielten am Ziel eine Urkunde und ein kleines Präsent. Über diese Streckenlänge dominierten Nele Blasche (U12, ohne Vereinsangabe) in 6.16,1 Minuten und Moritz Valdeig (U12, Ottersleber Laufmäuse) in 5.54,5 Minuten. Die 5-Kilometer-Distanz wurde von Leonie Buchmann (SCM) in 20.22 Minuten klar beherrscht, während Johannes Motschmann (SCM) über die gleiche Distanz in 16.07 Minuten souverän siegte. Über die 10-Kilometer-Strecke war Claudia Hüllmann (ohne Vereinsangabe) mit 42.57 Minuten die Schnellste bei den Frauen. Lukas Motschmann (SCM) konnte sich mit 32.43 Minuten erneut in die Siegerliste eintragen und zeigte, wer der „Chef" auf der Strecke war.

Erstmals wurde über die 5- sowie 10-Kilometer-Strecken ein Zeitmesssystem eingesetzt. Damit konnte ein schnellerer Zugriff auf die Ergebnisse erfolgen. Somit wurden zeitnah die Sieger der 308 gewerteten Sportler über 5 Kilometer sowie die Sieger der 399 gewerteten Läufer der 10-Kilometer-Distanz in der jeweils männlichen und weiblichen Kategorie ausgezeichnet. Alle Sportler erhielten am Zieleinlauf zudem eine Teilnehmerurkunde überreicht. Die Urkunde der entsprechenden Laufstrecke und Altersklasse können sich die Teilnehmer individuell im Internet ausdrucken. Übrigens: Die Ergebnisse erschienen bereits am 31.12.2013 gegen 16 Uhr auf der Internetseite www.silvesterlauf-magdeburg.de.

Ein gelungener und würdiger Abschluss der Jahresrangliste 2013! Der Veranstalter möchte sich an dieser Stelle herzlich bei den Sponsoren bedanken. Sie hatten einen wesentlichen Anteil am gu-

ten Gelingen des 38. Magdeburger Silvesterlaufes. Dank gilt dem Goldschmiedemeister Wolfgang Krietsch, Intersport Grosse, der AOK Magdeburg, dem Laufcoach Stefan Wohllebe, der Stadtsparkasse Magdeburg, dem Fassadenbau Bösecke. Ein ganz besonderes Dankeschön möchten wir auch dem Pächter der Sportgaststätte, Ronald Blom, aussprechen. Unter diesen genannten Bedingungen hatte er nur für den Silvesterlauf geöffnet, um die gastronomische Versorgung zu organisieren. Darüber hinaus hatte er ein beheiztes Zelt für die Teilnehmer bereitgestellt.

Nun wünschen wir uns, genauso wie die Teilnehmer unserer Veranstaltung, dass man zügig an die Beseitigung der Hochwasserfolgen dieses Objektes herangeht. Auch sehr viele andere Sportgruppen, Läufer, Ballsportspieler und Breitensportler möchten gerne das Domizil recht bald wieder funktionsfähig nutzen können. Die dafür Verantwortlichen der Stadt werden darum ausdrücklich und herzlich gebeten.

Magdeburger Silvesterlauf am 31.12.2014

Veranstalter:
Magdeburger SV 90
und ESV Lok Magdeburg

Start/Ziel:
Magdeburg, Stadtpark
„Rotehorn",
Sportplatz Seilerwiesen

Termin:
Mittwoch, den 31.12.2014,
10.00 Uhr

Anmeldung:
Online: www.silvesterlauf-magdeburg.de
Post:
Christa Buerschaper,
Ottersleber Str.82, 39122 Magdeburg

Meldeschluss:
30.12.2014, 20 Uhr
Nachmeldungen am Wettkampftag bis 9.30 Uhr vor Ort mit 2 € Nachmeldegebühr möglich.

Wettbewerbe/Zeitplan:

- **10.00 Uhr**
  1,5 km-Lauf
  HW-Strecke für Kinder U12 – U10 u.j.
- **10.05 Uhr**
  5 km-Lauf
  HW-Strecke für Jugend U14 – U16, WJ U18 – U20, Frauen (NW-Strecke für MJ U18 – U20, Männer)
- 10 km-Lauf
  HW-Strecke für MJ U18 – U20, Männer (NW-Strecke für WJ U18 – U20, Frauen)

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

Auszeichnungen:
Jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Urkunde.

Weitergehende Auszeichnungen im Rahmen der Möglichkeiten.

Hinweise:
Ergebnisse können ab 01.01.2015 über genannte Internetadresse abgerufen werden. Bei Postversand bitte 1,50 € Portogebühren und Anschrift im Org.-Büro hinterlegen.

Bitte die Parkplätze und an der Stadthalle nutzen.

■ **www.silvesterlauf-magdeburg.de**

Unter der Schirmherrschaft
von Oberbürgermeister
Dr. Lutz Trümper

FIRMENSTAFFEL
MAGDEBURG

LAUFEN | MOTIVIEREN | NETZWERKEN

FIRMEN STAFFEL

MAGDEBURG
5 X 2,5 KM

17.07.2014 START 18 UHR

ELBAUENPARK MAGDEBURG

FREIER EINTRITT AB 16 UHR

Jetzt anmelden: **www.firmenstaffel-magdeburg.de**

Premium-Partner

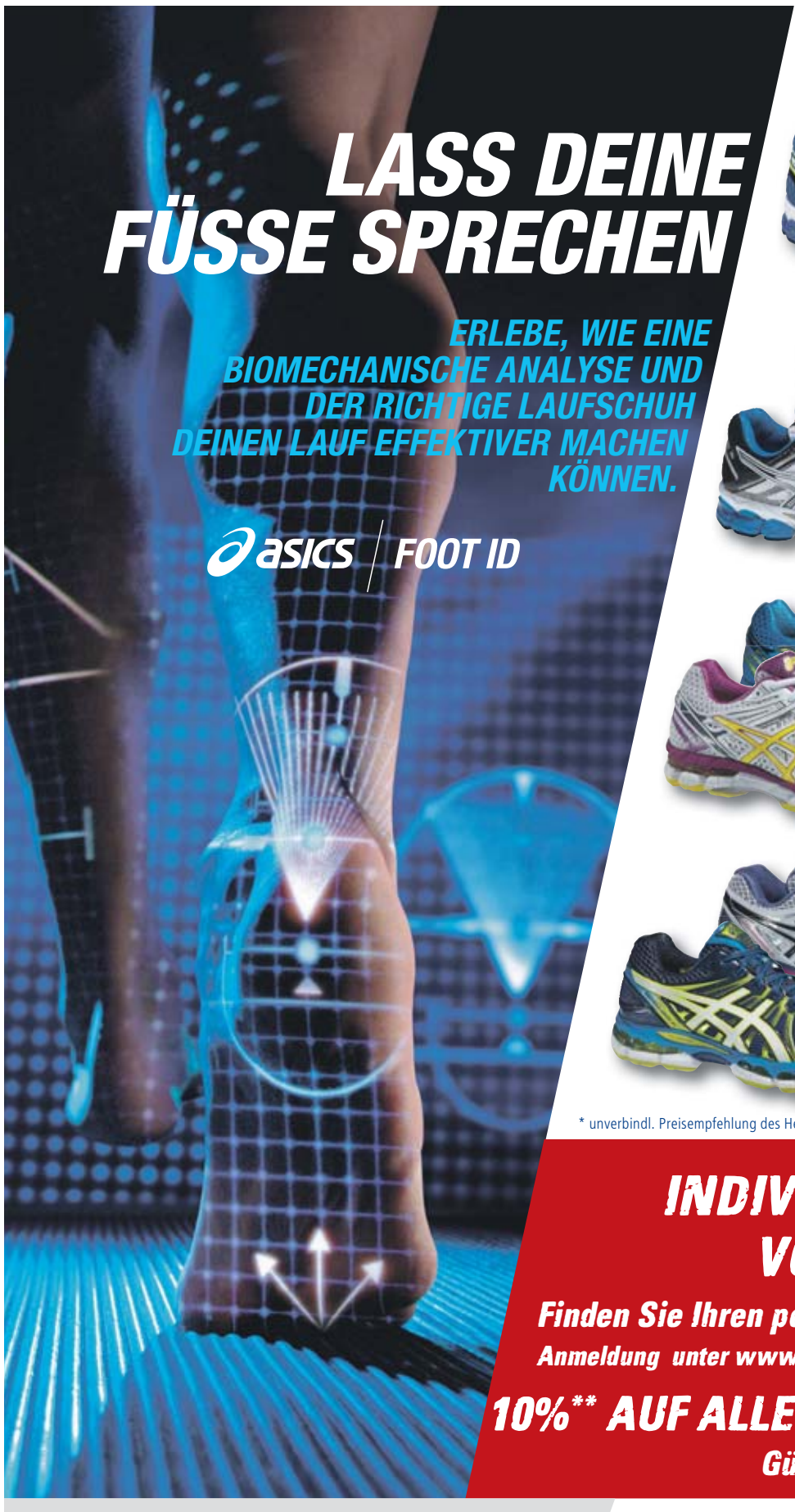
Mercedes-Benz Niederlassung Magdeburg
smart
Stadtsparkasse Magdeburg
BIONADE
Investitionsbank Sachsen-Anhalt

Plus-Partner

AOK
MWG
INTERSPORT GROSSE
SUBWAY
cubeoffice IT-SERVICE AUS MAGDEBURG

Medien-Partner

radio SAW
Volksstimme



ASICS Running-Schuhe
»GEL-PHOENIX 6 M/W«

für Sie und Ihn // Stabilschuh bei Überpronationsbewegungen // mit Asics GEL- Dämpfungssystem

99,99

ASICS Running-Schuhe
»GEL-CUMULUS 15 M/W«

für Sie und Ihn // Trainingsschuh mit unerreichtem Tragekomfort // GEL-Dämpfungssystem im Vor- und Rückfußbereich // GUIDANCE-LINE für effektiveren Laufstil

129,99

ASICS Running-Schuhe »GT-2000 2«

für Sie und Ihn // für leichte bis mittelschwere Läufer mit Überpronation // FluidFit-Technologie für Tragekomfort und uneingeschränkte Bewegungsfreiheit // GUIDANCE-LINE für effektiveren Laufstil

139,99

ASICS Running-Schuhe
»GEL-NIMBUS 15 M/W«

für Sie und Ihn // 15.Generation des Neutralschuh-Bestsellers mit verbesserten Features // noch anpassungsfähiger durch FluiRide und FluiFit für individuelles Laufgefühl

179,99

* unverbindl. Preisempfehlung des Herstellers // solange Vorrat reicht // **ersetzt Stammkundenrabatt

INDIVIDUELLE LAUFANALYSE VOM 14.4. – 19.4.2014

Finden Sie Ihren perfekten Schuh und erreichen Sie Ihre Ziele!

Anmeldung unter www.intersport-sportprofimarkt.de oder direkt in den Filialen

10%** AUF ALLE LAUF- UND WALKINGSCHUHE!

Gültig vom 14.4. – 19.4. 2014

FLORA-PARK
Meine Shopping-Welt

BÖRDE PARK MAGDEBURG

INTERSPORT®

Sport Profimarkt Im Flora Park Inh. Joachim Hübner e.K.
Olvenstedter Graseweg 37 · 39128 Magdeburg
www.intersport-florapark.de

Sport Profimarkt Inh. Joachim Hübner e.K.
Salbker Chaussee 67-71 · 39118 Magdeburg
www.intersport-bördepark.de