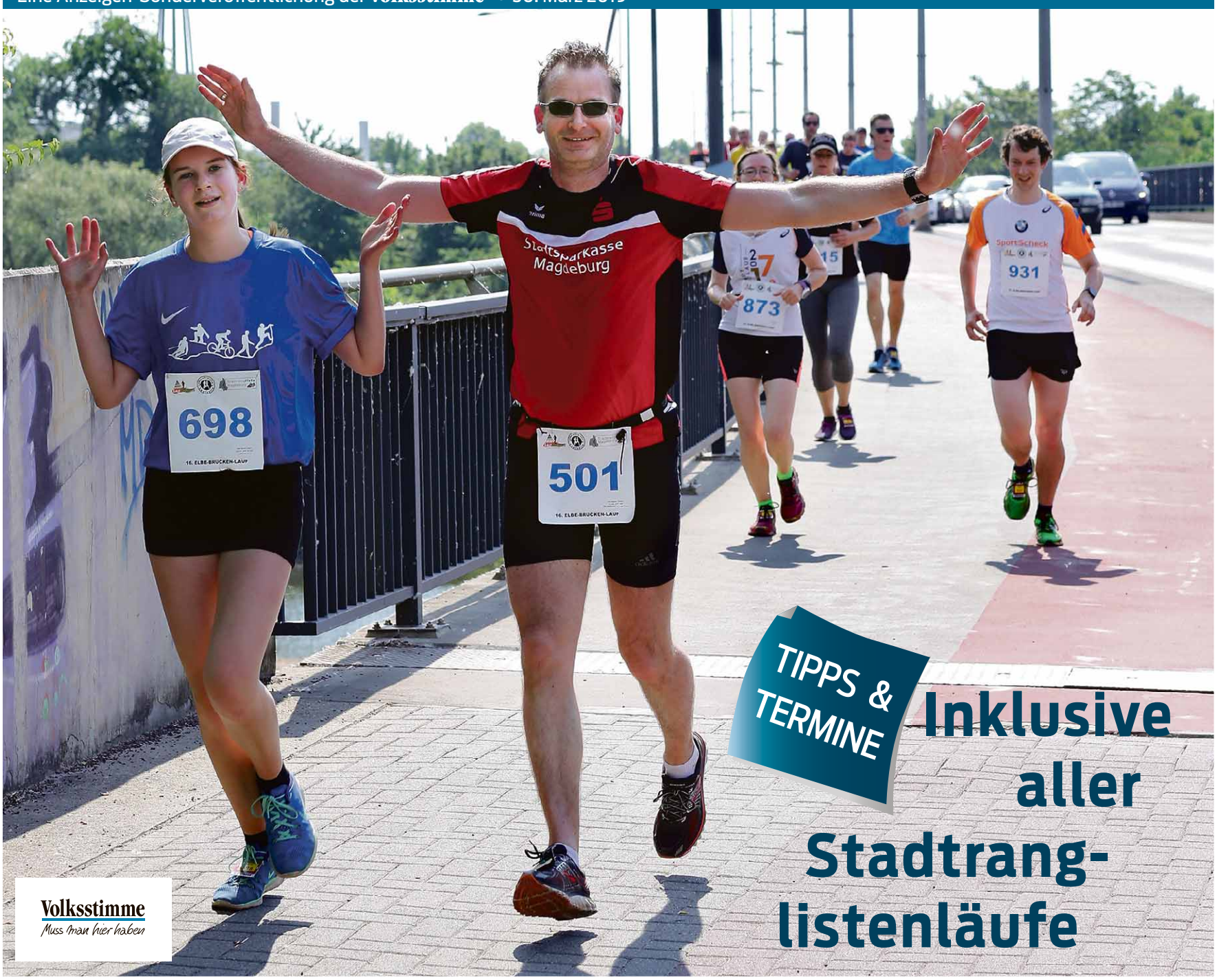
Magdeburg mag's sportlich

Laufen, Fitness, Fahrrad fahren

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der **Volksstimme** • 30. März 2019



TIPPS & TERMINE

Inklusive aller Stadtrang-listenläufe

Volksstimme
Muss man hier haben

Begeisterung beim 17. Elbe-Brücken-Lauf 2018 Foto: Dmitrij Filimonov

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der Frühling nimmt langsam Fahrt auf. Morgens, wenn uns der Wecker aus dem Tiefschlaf holt und wir aus dem Fenster schauen, ist es bereits hell. Die Sonne zeigt sich tagsüber immer öfter, treibt die Tagestemperaturen nach oben und die Menschen nach draußen. Der Frühling weckt Lebenslust, lässt die Natur aus dem Winterschlaf erwachen und gibt den Startschuss für die Draußen-Sportler.

Die Anzahl der Spielplatzkinder, Läufer, Fahrradfahrer, Skateboarder, Scooterfahrer und viele andere Draußen-Liebhaber bereichern unser Straßenbild. In der Beilage „Magdeburg mag´s sportlich“ finden große und kleine Sportler Tipps, wie sie aktiv dem Winterspeck zu Leibe rücken können. Hier geht es um Fitness, Pilates, ums Jumpen, ums Radfahren und vor allem um das Laufen. Denn Magdeburg hat eine riesige Laufgemeinschaft, deren Anhängerschaft Jahr für Jahr wächst. Zwischen Mai und Dezember finden verschiedene Volksläufe in der Landeshauptstadt statt, die die Lauffamilie immer wieder zusammenkommen lässt und zu sportlichen Höchstleistungen animiert. 2007 haben sich acht Laufveranstalter zusammengetan und die Stadtrangliste wiederbelebt. Eine Wertungsform, in der Punkte gesammelt und Leistungen verglichen werden. Mehr über die diesjährigen Stadtranglistenläufe, Termine, Hintergründe und die Sieger des Vorjahres finden Sie auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre „Magdeburg mag´s sportlich“-Redaktion

Inhalt

03 | 17. Elbe-Brücken-Lauf
04 | 40. Hopfengarten-Pokallauf
05 | 17. Sudenburg-Lauf
06 | 30. Ottersleber Stundenlauf
Pilates
07 | 17. Stadtteillauf
Jumping Fitness
08 | 11. Magdeburger Firmenstaffel
Rauf aufs Rad
09 | 11. Herrenkrugparklauf
10 | Magdeburg Marathon
11 | 44. Silvesterlauf

Impressum

Magdeburg mag‘s sportlich

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Volksstimme
30. März 2019

Herausgeber:
Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH
Bahnhofstraße 17
39104 Magdeburg

Anzeigenleitung:
lokal: Christine Funke
national: Sebastian Mühlenkamp
Bahnhofstraße 17
39104 Magdeburg
Tel.: 03 91/59 99 - 358

Druck:
R. Weeke Betriebs GmbH
Verlagsstraße 1, 39179 Barleben

Titelfoto: Dmitrij Filimonov

Redaktion: Viola Leonarczyk

299 Medaillen und 106 Sonderpokale für Läufer

Fotos (3): Viola Leonarczyk

Magdeburg (le) • „Du hast es geschafft, an mindestens vier der insgesamt acht der ausgeschriebenen Stadtranglisten-Läufe des Jahres 2018, teilzunehmen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser sportlichen Leistung im Jubiläumsjahr der Stadtranglist Magdeburg.“ Diese Glückwünsche, verbunden mit der Einladung zur Ehrenveranstaltung, erhielten 299 Läuferinnen und Läufer von der zuständigen Kommission. Am Freitag, den 15. März, um 17 Uhr fand die Ehrung der engagierten Sportler in der BBS Otto-von-Guericke am Krökentor statt.

Eine Medaille erhielten diejenigen, die vier von acht Läufen absolvierten. Ralf Zander vom Organisationsteam des Sudenburg-Laufs und Andreas Ohk vom Organisationteam des Ottersleber Stundenlaufs riefen 299 Namen auf. 106 von ihnen erhielten zusätzlich einen Sonderpokal. Denn sie schafften den 7er-Pack 2018.

Das heißt, sie haben alle sieben Läufe absolviert. Normalerweise ist das Finishen von acht Läufen die Voraussetzung für einen Sonderpokal.

Doch der Kannenstieg-Lauf musste im vergangenen Jahr wegen einer Stadionsanierung ausfallen. So entschied die Stadtranglisten-Kommission, die Wertung auf die sieben möglichen Veranstaltungen zu reduzieren und aus dem 8er-Pack wurde der 7er-Pack 2018.

Dass die Laufbegeisterung in der Landeshauptstadt anhält und weiter zunimmt, zeigen die Zahlen der Teilnehmer.

3 466 Sportler in den Altersklassen von 8 bis 80 gingen im vergangenen Jahr bei den Volksläufen in Magdeburg an den Start. Das sind 480 Teilnehmer mehr als vor drei Jahren. Die Organisatoren rechnen auch in diesem Jahr mit vielen Teilnehmern.

Startschuss für die Punktejagd der Magdeburger Läufer

17. Elbe-Brücken-Lauf erstmals im Sportkomplex „Seiler Wiesen“ mit 400-Meter-Bambinikurs

Hier dürfen auch die Kleinsten mitmachen.

Mit Tempo starten die Jungen und Mädchen auf die 1,5 km Distanz.

Fotos (7): Dmitrij Filimonov

Notfalls ziehen die Läufer sich gegenseitig.

Die Kamera zaubert Alexandra Schmitt vielen Sportlern ein Lächeln ins Gesicht. Die gute Stimmung ist unübersehbar.

Magdeburg (le) • Seit 2008 veranstaltet der Verein Magdeburger Laufkultur um Sabine und Heiko Björn den Elbe-Brücken-Lauf. „Wir trauen uns fast schon nicht mehr, den Lauf so zu nennen“, sagt die sympathische Lauforganisatorin. „Denn aufgrund der Baustellen in der Stadt sind vom ursprünglichen Kurs, der neun Brücken beinhaltete, nur noch wenige zum Überqueren übrig geblieben. „Die schöne Stadtrunde gibt es zwar derzeit nicht mehr“, so Sabine Björn. „Dennoch haben wir alternativ eine schöne, naturnahe Parkrunde, die auch den Vorteil hat, dass wir weniger bis gar keine Straßen mehr absperren müssen. Allerdings hoffen wir, dass mit der Fertigstellung der Bauprojekte rund um die Elbe der Elbe-Brücken-Lauf seinem Namen wieder gerecht wird und die Columbia Bridge, die Hafenhubbrücke, der Herrenkrugsteg, die neue Strombrücke, die Zollbrücke, die Reyherbrücke sowie der Holzsteg unter der Anna-Ebert-Brücke wieder in den Streckenlauf aufgenommen werden können.

Das Feuerwehr-Trio lief in voller Montur für einen guten Zweck.

Doch es gibt auch zwei gute Neuigkeiten, die 2019 anders sind. Zum einen ist der Start- und Zielbereich auf den Sportkomplex „Seiler Wiesen“ verlegt. Auch die Startnummern- und Transponderausgabe findet dort statt und nicht wie in den Jahren zuvor im Hegelgymnasium.

Zum anderen wird es in diesem Jahr erstmals einen 400-Meter-Bambinilauf geben, natürlich mit Medaillen für jedes kleine Lauftalent.

Der Elbe-Brücken-Lauf findet am 19. Mai im Stadtpark statt. Er bildet den Auftakt der acht Magdeburger Volksläufe, die in die Wertung der Stadtrangliste einfließen. Wer vorab schon mal seine Kondition testen möchte, kann dies am Ostersamstag beim traditionellen Osterlauf tun.

Stahlender Sonnenschein begleitete die Elbe-Brücken-Läufer 2018.

Stolz präsentiert das Laufteam seine Medaillen.

Gewinner 16. Elbe-Brücken-Lauf 2018

Halbmarathon – weiblich
1. Marisa Pfeifer – Magdeburger Triathlon Club – 1:39,28 h
2. Sabrina Röthig – ULV Wolfsburg – 1:39,36 h
3. Britta Holzberg – Behinderten

Halbmarathon – männlich
1. Martin Butzlaff – SC Magdeburg – 1:14,06 h
2. Steven Brüschke – Nils Goerke Training – 1:15,12 h
3. Hafiz Sadari – Eine-Welt-Läufer – 1:15,16 h

12,8 km Lauf – weiblich
1. Elke Rosenthal – SV Lok Blankenburg 1949 e.V. – 56,24 min
2. Annett Glas – 1:00,27 h
3. Kristina Moos – UrWerk Barleben – 1:02,05 h

12,8 km Lauf – männlich
1. Frank Schauer – Tangermünder Elbdeichmarathon – 42,50 min
2. Sven Schenk – Fahrrad Magdeburg Trimagos 43,33 min
3. Jonas Busse – VfB Fallersleben – 48,07 min

5,4 km Lauf – weiblich
1. Juliette Gogoll – USC Magdeburg Triathlon - 21:18 min
2. Marie Kenzler – SC Magdeburg – 23,28 min
3. Dorothee Jannasch – 24,47 min

5,4 km Lauf – männlich
1. Paul Weinmann – LTV Genthin – 19,33 min
2. John Heinze – VfB´67 Blankenburg – 20,14 min
3. Jörg Friese – VLG 1991 Magdeburg – 20,19 min

1,5 km weiblich
1. Luise Meyer – SV Kali Wolmirstedt – 5,07 min
2. Darleen Osinsky – Haldenslebener SC – 5,14 min
3. Charlotte Meyer – SV Kali Wolmirstedt – 5,18 min

1,5 km Lauf – männlich
1. Chrstopher Krüger – SC Magdeburg – 4,55 min
2. Simon Ludwig – Laufgruppe Ottersleben – 4,56 min
3. Ole Jahn – ÖDG NIM e.V. – 4,57 min

5,4 km Walking – weiblich
1. Sabine Elke Paegelow – Team Einstein – 39,27 min
2. Marianne Koch – 45,08 min
3. Sybille Kurz – Team Kurz – 45,08 min

5,4 km Walking – männlich
1. Dieter Bornheimer – Team Einstein – 36,55 min
2. Rainer Krüger – IHK Magdeburg – 40,14 min
3. Dirk Hischke – SVB – 43,01 min

Infos kompakt

17. Elbe-Brücken-Lauf

19.05. 2019

Termin:	19. Mai 2019
Beginn:	9 Uhr
Anmeldeschluss:	17. Mai 2019, 10 Uhr
– ACHTUNG!	Das Teilnehmerfeld ist auf 2000 begrenzt.
Veranstalter:	Magdeburger Laufkultur 08 e.V.
Start/Ziel:	Sportgaststätte „Seiler Wiesen“, Seilerweg 1
Anmeldung online:	www.magdeburger-laufkultur.de

SCHOTTSTÄDT & PARTNER
TIEFBAU GMBH

TIEF BAU

- Kabelleitungstiefbau
- Rohrleitungsbau (Gas, Wasser, Wärme)
- Kanalbau
- Straßen- und Wegebau, Pflasterarbeiten, Außenanlagen
- Erdbau, Gründungen, Bodenplatten

Am Deichwall 28 • 39126 Magdeburg
Tel. 03 91/3 00 40 60 • Fax 03 91/3 00 40 66
E-Mail: info@schottstaedt.com

Zum Jubiläumslauf werden noch mehr Starter erwartet

40. Hopfengarten-Pokallauf um einen Tag auf den 25. Mai vorverlegt

25.05.
2019

Siegerehrung beim 39. Hopfengarten-Pokallauf.

Fotos (6): Jens-Uwe Börner

Die Läufer der 5,1 km-Strecke warten geduldig auf den Startschuss.

Organisator Joachim Engelhardt zeigt den Kindern den 300 Meter entfernten Zieleinlauf.

Das Organisatoren-Team um Joachim Engelhardt.

Eltern fotografieren ihre Kinder beim 2.4 km-Lauf.

Magdeburg (le) • Wenn alles läuft wie geplant, dann ertönt am 25. Mai um 9.30 Uhr der Startschuss für den 40. Hopfengarten-Pokallauf. Das Besondere am diesjährigen Wohngebietslauf: Es ist ein Jubiläumslauf. „Daran nehmen in der Regel noch mehr Laufbegeisterte teil, als dies ohnehin der Fall ist", weiß Joachim Engelhardt. Er organisiert seit 26 Jahren den Hopfengarten-Pokallauf mit seinem Team vom HSV Medizin Magdeburg e.V. und erwartet zum 40. Jubiläum deutlich mehr Startanmeldungen. Sicherheitshalber hat er 900 Jubiläumsmedaillen geordert.

Joachim Engelhardt erinnert sich noch an die Anfangsjahre. 1980 wurde der Lauf ins Leben gerufen. Damals waren gerade mal 16 Läufer am Start. Im Folgejahr waren es schon 54 und zehn Jahre später schon 300. Die Begeisterung am Hopfengarten-Pokallauf ist ungebremst. Der Rekord über die 10-km-Distanz liegt bei 2:10,46 h und wurde vom Braunschweiger D. Grünwald 1990 aufgestellt. Zuletzt gewann Frank Schauer vom Tangermünder Elbdeich-Marathon sechs Mal hintereinander den Pokal.

Bei den Frauen wurde die Bestzeit über 5 km im Jahr 1999 von Yvonne Brandecker aus Wernigerode aufgestellt. Sie siegte in einer Superzeit von nur 18,01 Minuten. Die Gewinnerin im letzten Jahr hieß Marie Kenzler vom SC Magdeburg. Sie siegte nach 20,59 Minuten.

Läufer auf der 10 km-Distanz.

„Ursprünglich sollte der Volkslauf wie in jedem Jahr an einem Sonntag, dem 26. Mai, stattfinden", erklärt Joachim Engelhardt. „Denn sonntags ist auf den Straßen im Hopfengarten wenig Verkehr. Doch in diesem Jahr hat uns die Kommunalwahl, die am geplanten Sonntag stattfindet, einen Strich durch die Rechnung gemacht. Unser Start- und Zielbereich ist die Grundschule „Am Hopfengarten". Und diese soll am Wahlsonntag als Wahllokal genutzt werden. Also haben wir den Termin nach langem Suchen um einen Tag vorverlegt", so der rüstige 77-Jährige, der noch lange nicht ans Aufhören denkt und sich immer noch auf jeden Langlauf freut.

Infos kompakt

40. Hopfengarten-Pokallauf

Termin:	25. Mai 2019
Beginn:	9.30 Uhr
Anmeldeschluss:	29. Mai 2019
Veranstalter:	HSV Medizin Magdeburg e.V. Abt. Leichtathletik/Laufgruppe
Start/Ziel:	Grundschule „Am Hopfengarten"
Anmeldung online:	www.epz-online.de

Andere schließen. Willkommen bei uns.

Jetzt kostenloses Girokonto eröffnen.*

Commerzbank Magdeburg
Breiter Weg 200 · 39104 Magdeburg
Telefon 0391 5923-0

100 EURO STARTGUTHABEN**

* Kostenlos nur bei privater Nutzung, ab 0,01 €/mtl. Mindestgeldeingang, sonst 9,90 € je Monat, bei belegloser Kontoführung und Nutzung von Commerzbank-/Cash Group-Geldautomaten. Zusätzlich 1,50 € je Vorgang/Scheck für beleghafte Inlands-/SEPA-Überweisungen, Einzug Inlandsschecks in € sowie je Bargeldaus/-einzahlung am Schalter der Commerzbank. ** 100 € Startguthaben nach 3-monatiger aktiver Kontonutzung. Hierfür gelten zusätzliche Bedingungen, einsehbar unter www.girokonto.commerzbank.de. Angebot freibleibend, längstens jedoch bis 30.04.2019.

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite

39. Hopfengartenpokallauf 2018 - Gewinner

10,1 km – Frauen
1. Claudia Welling – 46:25,3 min
2. Caroline Schlubeck – Haldensleber RC – 46:48,3 min
3. Claudia Bree – 50:14,2

10,1 km – Männer
1. Frank Schauer – Tangermünder Elbdeichmarathon – 33:02,3 min
2. Sven Schenk – Fahrrad Magdeburg Trimaos e.V. – 33:33,7 min
3. Stefan Otto – Gaensefurther Sportbewegung – 36:12,0 min

5,1 km Frauen
1. Marie Kenzler – SC Magdeburg – 20:59,4 min
2. Marie Weinmann – LTV Genthin – 21:27,0 min
3. Frauke Neumann – LG Elbblitze SV Grieben – 21: 33,8 min

5,1 km Männer
1. Norbert Franke – 18:00,6 min
2. Jörg Friese – VLG 1991 Magdeburg – 19:07,1 min
3. Frank Bender – KSC Magdeburg – 19:22,4 min

2,4 km Mädchen
1. Mimi Reinhardt – MLV Einheit – 10:21,22 min
2. Lauren Külz – MLV Einheit – 10:28,0 min
3. Rike Weidenhöver – Tangermünder LV – 11:10,1 min

2,4 km Jungen
1. Malte Hohmann – FCM-E-Jugend – 9:39,8 min
2. Anton Schulz – 9:45,1 min
3. Cassian Cerwenka – FCM-E-Jugend – 9:46,6 min

0,8 km Mädchen
1. Anna Lotta – MLV Einheit – 4:01,5 min
2. Leonie Kirchner – MLV Einheit – 4:28
3. Johanna Oetwig – 4:31,6 min

0,8 km Jungen
1. John Colin Heinze – 4:03,9 min
2. Max Michaeli – 4:09,8 min
3. Hugo Schmidt 4:21,8 min

Volksfeststimmung beim „Lauf mit dem Lächeln“

17. Sudenburg-Lauf am 24. August rund um die Halberstädter Straße

Magdeburg (le) • 486 Finisher erreichten im vergangenen Jahr die Ziellinie auf den Hauptwertungsstrecken des 16. Sudenburg-Laufs. Dazu kamen 113 sportbegeisterte Jungen und Mädchen, die beim 400-Meter-Kinderlauf ihr Bestes gaben.

Es war der dritte von insgesamt sieben Stadtranglistenläufen, die 2018 stattfanden. Unter schwierigen Witterungsbedingungen – es herrschte eine ungewöhnlich hohe Luftfeuchtigkeit – gingen die Sportler an den Start. Trotz tropisch-lauer Luft kamen tolle Ergebnisse zustande. Clara Zülicke und Thees Zander gewannen fast zeitgleich den 1000-Meter-Schnupperlauf der Kinder. Thees Zander war mit 3,47 Minuten gerade eine Zentelsekunde schneller als Clara Zülicke. Die 4,4 Km-Strecke gewannen Nadine Grothe in 16,31 Minuten und Hellmuth Louis aus Berlin in 13.51 Minuten.

Beim Stadtrundkurs über 11 km war Yves Löbel der schnellste Mann in 31,11 Minuten. Als schnellste Frau kam Silvia Göres nach 48,45 Minuten über die Ziellinie.

Der Sudenburg-Lauf, der den liebevollen Beinamen „Der Lauf mit dem Lächeln“ trägt, wird auch 2019 in das Sudenburger Straßenfest eingebettet sein. Wer mitlaufen möchte, sollte sich bis zum 20. August unter www.sudenburg-lauf.de anmelden. Der Startschuss fällt am 24. August um 10.15 Uhr auf der Halberstädter Straße Ecke Heidestraße.

Die ersten Medaillen bekommen die Laufknirpse, die den 400-Meter-Kinderlauf absolviert haben. Anschließend starten die Jungen und Mädchen zwischen 6 bis 9 Jahren. Ihre Distanz geht über 1000 Meter. Die Läufer erhalten wertvolle Punkte für die Wertung des sogenannten 8er-Pack. Eine 8er-Pack-Auszeichnung erlaufen sich diejenigen, die alle acht Stadtranglistenläufe zwischen Mai und Dezember 2019 in Magdeburg absolvieren.

Zuletzt gehen am 24. August um 10.30 Uhr die Frauen und Männer auf den 4,4 km und 11 km langen Stadtrundkurs, beides Hauptwertungsstrecken der Stadtrangliste.

Umrahmt wird der 17. Sudenburg-Lauf wieder mit den Highlights des Straßenfestes. Dazu zählen der Mittelaltermarkt, Live-Musik, Modenschauen, Umzüge und viele andere Attraktionen und kulinarische Angebote.

Siegerehrung der Jungen und Mädchen des 400-Meter-Kinderlaufs 2018.

Die aufgereihten Siegerpokale des 16. Sudenburg-Lauf spornen die Läufer zusätzlich an.

Das Organisationsteam des Sudenburg-Laufs 2018.

Fotos (3): Stephan Mally

24.08. 2019

Infos kompakt

17. Sudenburger Straßenlauf

Termin:	24. August 2019
Beginn:	10.15 Uhr
Veranstalter:	Sudenburg bewegt e.V.
Start/Ziel:	Halberstädter Straße/Ecke Heidestraße

Anmeldung online:
www.sudenburg-lauf.de

Anmeldeschluss:
20. August 19, 20 Uhr

Startnummernausgabe und Nachmeldungen:
23.08.19 von 16-19 Uhr
im sport39 in der
Halberstädter Straße 21
24.08.19 ab 08 Uhr
im Start-/Zielbereich

Gewinner 16. Sudenburg-Lauf

1000-Meter-Schnupperlauf – Mädchen - 58 Starter
1. Clara Zülicke – Magdeburg U10 – 3:47 min
2. Anna Lotta Trunschke – MLV Einheit U8 – 3:54,5 min
Jamie Opaterni – Magdeburg U10 – 4:08,6 min

1000 Meter-Schnupperlauf - Jungen
1. Thees Zander – Magdeburg U10 – 3:47,1 min
2. Leon Wahl – Magdeburg U10 – 3:49,4 min
3. Jannik Wölfel – Magdeburg U10 – 3:51,0 min

4,4 km – Stadtrundenkurs – Männer - 303 Starter
1. Louis Helmuth – Berlin – 13:51,1 min
2. Stefan Schaar – Volkssportverein Magdeburg – 15:06,4 min
3. Christina Damboldt – USC Magdeburg – 15:31,5 min

4,4 km – Stadtrundkurs Frauen
1. Nadine Grothe – Altmärker Dunderklumpen – 16:31,6 min
2. Maike Jakob – SV Kali Wolmirstedt – 17:37,6 min
3. Yvonne Bischoff – Bischi Elektronik – 19:07,2

11 km – Hauptlauf Männer – 126 Starter
1. Yves Löbel Sport 2000 Magdeburg – 37:11,3 min
2. John Heinze – Sudenburg bewegt e.V. – 42:58,7 min
3. Thorsten Jockisch – SV Inter Magdeburg – 42:59,4 min

11 km – Hauptlauf Frauen
1. Silvia Göres – Black Swarm – 48:45,4 min
2. Julia Voggenreiter – Magdeburg – 52:22,0 min
3. Anne Salm – Berlin – 53:23,5 min

JETZT DURCHSTARTEN:
www.karriere-bei-salus.de
salus.
DAMIT ES GUT GEHT

Mit Wunschmusik läuft´s besser beim 30. Ottersleber Stunde

Am 6. September werden in Stadtion des VfB Ottersleben wieder Runden gezählt

Infos Kompakt
30. Ottersleber Stundenlauf

Termin:	6. September 2019
Anmeldeschluss:	2. September 2019 Achtung! Die Läuferanzahl ist limitiert.
Beginn:	15.30 Uhr
Veranstalter:	VfB Ottersleben e.V.
Start/Ziel:	Sportplatz VfB Ottersleben, Schwarzer Weg 32, 39116 Magdeburg
Anmeldung online:	www.ottersleber-stundenlauf.de

Sieger des 29. Ottersleber Stundenlaufs – 95 Teilnehmer

Stundenlauf - Männer
1. John Heinze – VfB´67 Blankenburg – 37 Runden
2. Thorsten Jockisch – SV Inter Magdeburg – 36 Runden
3. Thomas Rühle – Magdeburger Triathlon Club – 36 Runden

Stundenlauf – Frauen
1. Franziska Pott – Magdeburg – 29 Runden
2. Jana Schuschke – Laufgruppe Ottersleben – 28 Runden
3. Lilli Wiens – Laufgruppe Ottersleben – 27 Runden

Matthias Tronnier Andreas Ohk sind die Laufmacher vom Ottersleber Stundenlauf.

Unter lautstarkem Beifall der Elter

Der 30. Ottersleber Stundenlauf findet am Freitag, den 6. September statt. Wer dabei sein möchte, kann sich ab dem 1. Juni online auf der Internetseite der VfB Ottersleben e. V. anmelden. Da die Anzahl der Starter auf 100 Einzelstarter und 30 Paare bei dem Halbstunden- und dem Stundenlauf limitiert ist, lohnt sich das rechtzeitige reservieren einer Startnummer.

Wie in den Jahren zuvor gehen die Laufmäuse als erste an den Start. Sie laufen um 15.30 Uhr die 400-Meter-Schnupperrunde. 15 Minuten später fällt der Startschuss zum Viertelstunden-Lauf für die größeren Jungen und Mädchen. Weiter geht es um 17.15 Uhr mit dem Halbstunden- und um 18.15 Uhr mit dem Stundenlauf. Das Prinzip ist einfach. Wer in der vorgeschriebenen Zeit die meisten Runden schafft, ge-

Trendsport Bouldern

Foto: stock.adobe.com

Bouldern bezeichnet das Klettern ohne Seil und Gurt. Hierbei geht es aber nicht hoch hinaus, sondern man bleibt in Absprunghöhe. Beim Bouldern gibt es gerade, schräge, überhängende Wände mit Knöpfen in verschiedenen Farben. Bei diesem Trendsport geht es um die Kombination der Fuß- und Handgriffe, um Kraft und Athletik, um Körperbeherrschung sowie ein ausgeprägtes Koordinationsvermögen. Beim Bouldern kommt es vor allem auf die richtige Technik an, um sich entlang der Wand zu bewegen. Die geringe Höhe und die dicken Matten am Boden sorgen dabei für genügend Sicherheit. Wer regelmäßig bouldert, hält nicht nur seinen Körper fit, sondern bringt sein Gehirn auf Trab. (VS)

TIPP

Pilates: Körper und Geist im Einklang

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: Wer auf Pilates setzt, soll überflüssige Pfunde verlieren, seine Körperhaltung verbessern und gleichzeitig jede Menge Kraft und Energie gewinnen. Doch was genau steckt hinter diesem vielversprechenden Ganzkörpertraining? Und für wen ist es überhaupt geeignet?

Geeignet ist Pilates besonders gut für Einsteiger, die lange Zeit kaum oder gar keinen Sport betrieben haben. Bei den Übungen zählt die Qualität der Durchführung, weniger die Quantität. Um effektiv zu trainieren, ist es also wichtiger, die Bewegungen kontrolliert und bewusst auszuführen als möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. „Durch regelmäßiges Training können auch Einsteiger ihre Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille stärken und werden dadurch beweglicher. Außerdem verbessern sich die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten insgesamt“, so Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler der Barmer.

Fortgeschrittene nutzen auch Kleingeräte wie Bälle, Bänder, Koordinationswippen oder Balancerollen. Mit ihnen werden die Übungen am Boden ergänzt, um so die Koordination zu verbessern und die Feinmotorik sowie die Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.

Pilates kann, wenn es mindestens zwei Mal pro Woche eine Stunde lang durchgeführt wird, auch gegen chronische Kreuzschmerzen helfen. Eine Studie zeigte allerdings, dass es anderen Arten von Übungen nicht überlegen ist. Vorsichtig sein sollten Menschen, die unter einem akuten Bandscheibenvorfall oder an Osteoporose leiden. Sie sollten Rücksprache mit dem Arzt halten, ob Pilates als Sportart infrage kommt.

Auch wenn das Angebot an Training-DVDs und Online-Angeboten groß ist, sollten sich Pilates-Anfänger unbedingt zunächst im Rahmen eines Kurses die wichtigsten Grundlagen zeigen lassen. Wichtig ist, bei der Suche nach einem geeigneten Trainer auf dessen Qualifikation zu achten, weil der Begriff „Pilates-Trainer“ nicht geschützt ist. „Der Trainer sollte über ein gutes anatomisches Wissen verfügen, denn nicht jede Übung ist für jeden geeignet. Besonders Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten mit einer zusätzlichen Fortbildung in Pilates kennen die körperlichen Zusammenhänge und können die Übungen korrekt vermitteln“, so Möhlendick.

Quelle: Presse-Service Barmer GEK

Foto: stock.adobe.com

enlauf

06.09 2019

n starten die Kids in die 400-Meter-Schnupperrunde.

Foto: VfB Ottersleben e. V.

winnt. Seit drei Jahrzehnten organisiert der VfB Ottersleben die traditionelle Sportveranstaltung, bei der das Publikum keine unerhebliche Rolle spielt. Lautstark feuert es die Sportler an. Außerdem sorgt die musikalische Umrahmung zusätzlich für gute Stimmung im Stadion. Persönliche Musikwünsche zur Leistungssteigerung sind hier ausdrücklich erwünscht. Seit 2006 ist der Ottersleber Stundenlauf ein Bestandteil der Stadtrangliste Magdeburg. Den Gewinnern winken Pokale und Sachpreise. Anmeldeschluss ist der 2. September.

17. Stadtteillauf im Kannenstieg

Am 13. September geht es im neuen Stadion wieder auf Punktejagd

13. 09. 2019

Magdeburg (le) • Der Kannenstieg-Lauf, der im vergangenen Jahr wegen der Sanierung des Stadions des Magdeburger Leichtathletik Vereins Einheit (MLV Einheit e.V.) ausfiel, ist der fünfte von acht Volksläufen, die in die Wertung der Stadtrangliste Magdeburg einfließen. Viele Jahre wurde dieser Lauf von Detlef Nähter, Präsident des MLV Einheit e.V., organisiert. Seine Arbeit hat er an Nicole Rabe übergeben. Seit diesem Jahr hält die engagierte Übungsleiterin der Leichtathletik alle organisatorischen Fäden in der Hand.

Am 13. September 19 fällt um 16.30 Uhr der Startschuss auf der neuen Sportanlage des Magdeburger Leichtathletik Vereins Einheit. Zum 17. Stadtteillauf im Kannenstieg werden wieder rund 350 Lauffreunde und Punktejäger erwartet. Für die Kleinsten gibt es die Schnupperdistanz von 400 Metern. Die dürfte von allen Kindern bis zum 7. Lebensjahr zu meistern sein. Danach geht es weiter auf der 1,5 Kilometer lange Strecke, die je nach gewünschter Distanz ein- bis vier Mal zu laufen ist. Der Zieleinlauf ist auf der nagelneuen Tartanbahn der Sportstätte neben dem Wohngebäude der Lebenshilfe Magdeburg.

Infos Kompakt: 17. Stadtteillauf im Kannenstieg

Termin:	13. September 2019
Anmeldeschluss:	10. September 2019
Beginn:	16.30 Uhr
Veranstalter:	Magdeburger LV Einheit
Start/Ziel:	Sportanlage Neuer Sülzeweg
Anmeldung online:	www.epz-online.de
Mail:	mlv@mlv-einheit.de

umping fitness: Schweißtreibender Sport auf dem Trampolin

„Jumping fitness“ heißt der end, der vor einigen Jahren aus chechien nach Deutschland m. Mit kindlichem Hüpfen f dem Trampolin hat dieser ort allerdings nichts zu tun. Zu nneller Musik trainieren Amtionierte auf einem Trampolin t Haltegriff, in einer Kombinan aus Schritten und Sprüngen. e schweißtreibenden Übungen erden begleitet von rhythminer Musik, die den Takt vorgibt d gleichzeitig den Spaßfaktor höht.

Der Trendsport ist nicht nur n guter Ausgleich für die Seele, ndern bietet auch viele Vorteile r den Körper. Jumping fitness rbessert die Koordination und n Gleichgewichtssinn, förrt die Konzentration, stärkt e Knochen und aktiviert den offwechsel. „Beim Jumping fitss werden Sprünge mit Schritn aus der Aerobic und dem mpfsport kombiniert, dadurch rd das Training sehr abwechsngsreich. Entscheidend ist die chnik, mit der auf dem kleinen ampolin gesprungen wird, und e in einem Einsteigerkurs verttelt wird. Denn um die Gelenzu schonen, sollte man nicht die Höhe springen, sondern rsuchen, sein Gewicht zu verlagern und mehr in das Trampolin hineinzuspringen“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der Barmer. Bei jeder Übung ist der Oberkörper leicht vorgebeugt, die Knie sind nicht durchgestreckt und der Rumpf sollte möglichst stabil gehalten werden. Das Warm-up beginnt mit langsamer Musik noch relativ ruhig. Sobald jedoch das Tempo anzieht, und schnelle mit langsamen Bewegungen kombiniert werden, kann man durchaus an seine Grenzen kommen. „Auch wenn das Training Spaß macht und man sich von der Gruppe mitreißen lässt, sollte jeder darauf achten, in seinem eigenen Tempo zu trainieren“, rät Möhlendick. Gerade Einsteiger sollten auf die Signale ihres Körpers hören, um sich nicht zu überfordern.

Foto: stock.adobe.com

Gutes Ausdauer- und Ganzkörpertraining

Durch die Kombination von schnellen und langsamen Bewegungen und Sprüngen ist das Training auf dem Trampolin ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Es fördert die Ausdauer und stärkt eine Vielzahl von Muskeln, darunter vor allem Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskeln. So kann man auf diese Weise je nach Fitnesslevel und Intensität des Trainings bis zu 500 Kalorien pro halbe Stunde verbrennen. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten werden kleine Trink- und Balancepausen durchgeführt, in denen man sein Gleichgewicht auf einem Bein halten sollte. Selbst das Cool Down zum Abschluss wird auf dem Trampolin durchgeführt, beispielsweise mit Sit-ups und Dehnübungen.

Grundsätzlich kann man Jumping fitness auch zu Hause betreiben. Voraussetzung ist neben dem Wissen über die richtige Sprungtechnik natürlich das passende Trainingsgerät. „Beim Kauf eines Trampolins für die eigenen vier Wände sollte man sich vor allem Gedanken über die Größe machen. Generell gilt: Je größer, desto mehr Bewegungsfreiheit hat man. Große Menschen sollten beim Kauf immer ein größeres Trampolin bevorzugen, um die Verletzungsgefahr zu verringern“, so Möhlendick. Die Sprungmatte sollte möglichst an Seilen und nicht an Federn befestigt sein, die Stärke der Spannung ist dabei abhängig vom Körpergewicht und der Intensität des Trainings. Hier ist es sinnvoll, sich beraten zu lassen. Geeignet ist Jumping fitness für fast jeden, wenn man beim Training auf seinen Körper hört. Vorsichtig sein sollten allerdings schwangere Frauen oder auch Menschen mit einem Herzschrittmacher. Hier ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sinnvoll.

Quelle: Presse-Service Barmer GEK

Wir freuen uns auf den Firmenstaffellauf

STERNAUTO
DRESDEN · LEIPZIG · MAGDEBURG · ROSTOCK · SCHWERIN

salus.
DAMIT ES GUT GEHT

ÖSA Versicherungen
Finanzgruppe

KID. Magdeburg

MVB

11. Magdeburger Firmenstaffel

im Elbauenpark Magdeburg am 27. Juni 2019

27.06.
2019

Von der Auszubildenden bis zum Firmenchef, vom Leistungssportler bis zur Couch-Potato, vom Bäcker bis zur Bankerin – alle Mitarbeiter(innen) regionaler Firmen, Behörden und Institutionen sind am 27. Juni 2019 herzlich zur 11. Firmenstaffel in den Elbauenpark Magdeburg eingeladen.

Unter dem Motto „Laufen. Motivieren. Netzwerken.“ steht die Freude am Teamgeist in einer lockeren, kollegialen Atmosphäre im Vordergrund. Die Firmenstaffel ist kein Wettkampf, sondern soll das „Wir-Gefühl“ stärken: miteinander statt gegeneinander laufen – genau darum geht es bei der 11. Firmenstaffel.

Wie jedes Jahr rechnen die Veranstalter wieder mit einem großen Andrang auf die Startplätze. Waren es beim ersten Lauf 2009 noch rund 650 Teilnehmende, nehmen gegenwärtig 5.000 Menschen teil. Die Anmeldung zur Firmenstaffel ist ausschließlich online auf www.firmenstaffel.de möglich.

Foto: Andreas Lander

Unternehmen können beliebig viele Teams in vier Wertungskategorien anmelden. Jedes Team besteht aus 5 Mitgliedern.

Zur Auswahl stehen die Kategorien Damen, Herren sowie Mixed und darüber hinaus die Kategorie Sprint für Firmen, die nicht ausschließlich festangestellte Mitarbeiter(innen) ins Rennen schicken. Jedes Team absolviert eine Strecke von 5 × 3 Kilometer als Staffellauf. Insgesamt stehen 1.000 Startplätze für die Fünfer-Teams zur Verfügung. Früh anmelden lohnt sich, in den letzten Jahren waren die Startplätze schnell ausverkauft. Erstmals wird in diesem Jahr das schnellste Azubi-Team vom Firmenstaffel-Partner der IKK gesund plus prämiert.

Quelle: Veranstalter

Rauf aufs Rad: Strampeln für die Gesundheit

Radfahren bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung

Ob Körper oder Geist – Fahrrad fahren ist perfekt, um fit zu bleiben oder wieder zu werden. So stärkt das regelmäßige „In-die-Pedalen-Treten“ beispielsweise das Herz, mobilisiert die Gelenke und streichelt die Seele.

Kaum rückt der Frühling in greifbare Nähe, vervielfacht sich die Zahl der Radfahrer auf unseren Straßen. Ob Holland- oder Rennrad, City- oder Treckingbike oder in den vergangenen Jahren auch immer öfter E-Bikes – die Deutschen steigen gerne aufs Rad.

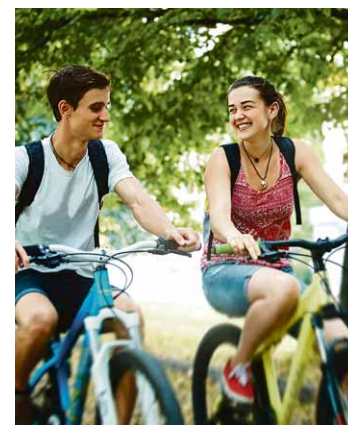
Rad fahren ist ein Allround-Training, so ein Experte der Barmer GEK. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbessert den Zucker- und Cholesterin-Stoffwechsel, stärkt Po- und Beinmuskulatur und eignet sich außerdem auch für Menschen, die aus orthopädischen Gründen auf andere Sportarten verzichten müssen. Da man sein Gewicht, anders als etwa beim Laufen, nicht mit sich herumschleppt, ist Fahrrad fahren besonders gelenkschonend. Selbst wer bereits unter Kniebeschwerden leidet, ist auf dem Fahrrad gut aufgehoben. Der Druck auf die Kniegelenke ist aufgrund der entlastenden Wirkung von Sattel und Lenker niedriger und durch den regelmäßigen Tritt gleichmäßiger, so der Experte der BARMER GEK. Ganz nebenbei macht eine Fahrt mit dem Rad auch den Kopf frei, besonders wenn die Strecke durch eine schöne Landschaft führt.

Die richtige Wahl

Wichtigste Voraussetzung für ein unbeschwertes Fahrvergnügen: Rad und Fahrer müssen optimal aufeinander abgestimmt sein. Das fängt bei der Wahl der „richtigen“ Fahrradart an, die wiederum von den individuellen Bedürfnissen abhängt. Für Fahrten ins Büro oder zum Einkaufen sind bequeme Holland- oder Cityräder optimal, da sie eine besonders angenehme Sitzposition haben. Wer es etwas sportlicher mag, entscheidet sich für ein Trecking-Rad, das durch seine Bereifung sowohl auf Asphalt als auch auf Feldwegen zügiges Fahren ermöglicht. Für diejenigen, die es öfter auf Schotterpisten oder in den Wald zieht, ist ein Mountainbike der beste Partner. Ganz Sportliche setzen sich aufs Rennrad, ohne Zweifel die Fahrradart, mit der sich die höchsten Geschwindigkeiten erzielen lassen. Allerdings müssen sich neue Nutzer erst an die weit nach vorn gebeugte Sitzhaltung gewöhnen. Außerdem eignen sich die sehr dünnen Reifen nur für asphaltierte Strecken.

Eine Frage des Anspruchs

Auch welche Ausstattung ein Fahrrad haben sollte, hängt in erster Linie von den persönlichen Ansprüchen ab. Während erfahrungsgemäß für Fahrten in der Stadt meist eine Drei-Gang-Schaltung völlig ausreicht, sollte das Rad bei Touren ins Gelände oder einem Rennrad-Training schon deutlich mehr Gänge haben. Keine Kompromisse sollten Radfahrer bei der Wahl des Sattels machen. Hier sollte man vor dem Kauf durchaus einige ausprobieren. Denn der „richtige“ Sattel ist der, der sich richtig anfühlt. Keine Geschmacksfrage ist dagegen die optimale Einstellung von Sattel. Als Faustregel für die richtige Sattelhöhe gilt: Wenn man auf dem Sattel sitzt und die Ferse mit durchgestrecktem Bein auf die nach unten gestellte Pedale absetzen kann, stimmt die Höhe. Wer dennoch unsicher ist, sollte sich direkt beim Kauf von einem Fachhändler beraten lassen.



Ganz nebenbei macht eine Fahrt mit dem Rad auch den Kopf frei, besonders wenn die Strecke durch eine schöne Landschaft führt. Foto: stock.adobe.com

So reagiert der Körper auf regelmäßiges Radfahren:

- Stresshormone werden abgebaut
- der Ruhepuls sinkt
- das Herzvolumen steigt
- der Körper wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- der Fettstoffwechsel wird angekurbelt.

Quelle: Barmer GEK

Über die Galopprennbahn ins Ziel - 11. Herrenkrugparklauf

Bei Jubiläumslauf im letzten Jahr war der Start- und Zielbereich erstmals auf der Galopprennbahn.

Magdeburg (le) • Der jüngste der Stadtranglistenläufe, der Herrenkrugpokallauf, feierte letztes Jahr seine erste Null. Am Jubiläumslauf nahmen so viele Laufbegeisterte teil wie noch nie in den Jahren zuvor. Es waren 685 Kinder, Frauen und Männer. Zum Vergleich: Angefangen hatte alles 2009 mit 260 Teilnehmern. Da auch die Galopprennbahn auf ihr 180-jähriges Bestehen zurückblickte, wurden die Interessen vereint, so dass der Start- und Zieleinlauf sowie ein Teil der Strecke auf die Pferderennbahn verlegt wurde, zur großen Begeisterung der Laufgemeinschaft.

Das Organisationsteam um Veronika Lange und Gert Schmidtko von USC Magdeburg haben das Datum für den diesjährigen Herrenkrugpokallauf auf den 21. September gelegt. Zum zweiten Mal ist die ehrwürdige Galopprennbahn in den Volkslauf einbezogen.

Zufrieden lächelt das Organisationsteam beim 10. Herrenkrugparklauf 2018. Fotos (2): Gerd Schmidtko

Los geht es um 10 Uhr mit dem jüngst eingeführten Fohlenlauf über 400 Meter. Hier werden Jungs und Mädchen bis sieben Jahre erwartet. Kurz danach fallen die Startschüsse für die 18 Kilometer, die drei Kilometer, die sechs Kilometer und die 12-Kilometer-Distanz.

Die Macher des Laufs verbinden den Herrenkrugparklauf auch damit, für den Orientierungslauf zu werben. Auch 2019 wird es wieder Schnupperläufe geben, um den Lauf im Gelände, bei dem es gilt sich mit dem Kompass zu orientieren und vorgegebene Stationen abzulaufen, vorzustellen und Interessenten zu binden.

Infos kompakt

21.09. 2019

11. Herrenkrugparklauf

Termin:	21. September 2019
Anmeldeschluss:	18. September 2019
Beginn:	10 Uhr
Veranstalter:	USC „Otto von Guericke“ Magdeburg e.V. Abt. Orientierungslauf
Start/Ziel:	Galopprennbahn Magdeburg
Anmeldung online:	www.elbe-ohre-cup.de

Sieger 10. Herrenkrugparklauf Magdeburg 2018

18,75 km Frauen
Marisa Pfeiffer – Magdeburg Triathlon Club – 1:22,34 h
Silvia Göres – Black Swarm Magdeburg – 1:27,40 h
Carolin Schlubeck – Haldensleber Reitclub – 1:28,31 h

18,75 km Männer
Sven Schenk – Fahrrad Magdeburg Trimago – 1:06,044 h
Karsten Pinno – Fahrrad Magdeburg Trimago – 1:07,28 h
Stefan Otto – Gaensefurther Sportbewegung – 1:09,56 h

12,5 km Frauen
Jule Vetter – VS Tübingen – 48:35,2 min
Annett Glas – Magdeburg – 55:48,1 min
Sandra Homann – Hecklingen – 59:26,1 min

12,5 km Männer
Lukas Lembke – SV Kali Wolmirstedt – 40:55,9 min
Marius Vincent Schwaneberger – SV Kali Wolmirstedt 46:18,6 min
Dominik Hartl – Fahrrad Magdeburg Trimago – 47:08,2 min

6,25 km weiblich
Lillemor Braun – SC Magdeburg – 25:04,1 min
Leonie Mierswa – SC Magdeburg – 25:21,1 min
Marie Weinmann – LTV Genthin – 27:36,8 min

6,25 km männlich
Daniel Chamaon – MTC-Triathlon – 22:23,5 min
Matthias Klinger – Möser – 22:26,1 min
Stefan Schaar – Magdeburg – 22,59,0 min

3 km weiblich
Charlotte Meyer – SV Kali Wolmirstedt – 11:25,2 min
Stella Maris Dietrich – ÖDG – 11:29,6 min
Luise Meyer – SV Kali Wolmirstedt – 11:39,3 min

3 km männlich
Luca Fynn Hell – SC Magdeburg – 10,22,0 min
Christoph Krüger – SC Magdeburg – 10:46,7 min
Timo Helmecke – Sekundarschule Zielitz – 10:47,9 min

Anzeige

Trainingsspaß und Erfolg

Mrs. Sporty gibt zwei Wochen Zufriedenheitsgarantie

Stadtfeld/Cracau (ssi) • Alles beginnt bei Mrs.Sporty mit einem netten und umfassenden Vorgespräch. So entsteht im gemeinsamen Gespräch mit der Trainerin der individuelle Trainingsplan. Ob es dabei um einen strafferen, fitteren Körper, mehr Muskeln, die Bikinifigur oder einen starken Rücken geht: Das entscheidet jede Frau für sich ganz persönlich. Bei Mrs.Sporty trainieren Frauen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in nur 30 Minuten. Diese zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche reichen aus, um die persönlichen Ziele zu erreichen. Die 30-Minuten-Einheiten sind supereffektiv.

„Wir haben zahlreiche Mitglieder, die mit Übergewicht zum Training kommen und nach wenigen Wochen bereits die ersten Erfolge erzielen“, freut sich das Mrs.Sporty-Trainerinnenteam. „Vereinbaren Sie gleich Ihr kostenloses Probetraining und nutzen Sie bis zum 30. April 2019 unsere 14-Tage-Zufriedenheitsgarantie“, fügt sie an.

20.10.
2019

Imposante Kulisse beim Magdeburg Marathon

Im vergangenen Jahr kamen am 20. Oktober rund 5000 Läufer in den Stadtpark

Perfekte Bedingungen herrschten am 20. Oktober 2018.

Die Begeisterung und Anzahl der Magdeburger Marathonläufer wächst von Jahr zu Jahr.

Fotos (2): VLG 1991 Magdeburg e.V.

Magdeburg (le) • Als „imposante“ bezeichnete Oberbürgermeister Lutz Trümper das Bild, das sich ihm beim Start des 15. Magdeburg Marathons bot. Rund 5 000 Läufer gingen am 20. Oktober des vergangenen Jahres bei perfekten Witterungsbedingungen nach und nach an den Start. In der Geschichte des Magdeburg Marathons das bisher größte Teilnehmerfeld. Rund 1 300 Starter liefen den Halbmarathon. 400 Läufer nahmen die Königsdisziplin, den Marathon, in Angriff. Hier siegte nach 2:26 Stunden der aus Gerwisch stammende Karsten Pinno. Übrigens nach 2013 zum zweiten Mal.

Bei den Damen war Nadja Koch vom SSC Scharmede

die strahlende Siegerin auf der 42,195 km langen Strecke. Auch sie ist eine Wiederholungstäterin. Denn auch 2015 kam sie als erste Frau durchs Ziel.

Der diesjährige Magdeburg Marathon, bereits die 16. Auflage, findet erneut am 20. Oktober statt. Die Anmeldungen dafür laufen bereits seit Anfang des Jahres. Knapp 350 Vereine haben ihre laufbereiten Mitglieder bereits online gemeldet. Zur Auswahl stehen wieder der Elbe-Biber-Kinderlauf, die 10 km-Strecke, der Mini-Marathon, der Halbmarathon und der Marathon. Organisiert wird der Lauf vom VLG 1991 Magdeburg e.V. unter der Leitung von Holger Lüttge, Ralf Eger und Torsten Stucke.

Infos kompakt

16. Magdeburg Marathon

Termin:	20. Oktober 2019
Anmeldeschluss:	2. Oktober 2019 (Post), 10.10.2019 (online)
Beginn:	9.15 Uhr
Veranstalter:	VLG 1991 Magdeburg e.V.
Start:	Elbauenpark Magdeburg
Ziel:	Messehallen Magdeburg
Anmeldung online:	www.magdeburg-marathon.eu

Sieger des 15. Magdeburg Marathons 2018

Marathon Frauen
Nadja Koch
– SCC Scharmede – 3:19,25 h
Silvia Göres
– Team Black Swarm – 3:26,03 h
Jil Joelle Fritzius
– TCG Schotten – 3:30,11 h

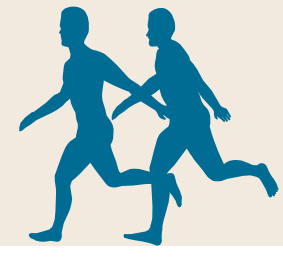
Marathon Männer
Karsten Pinno – Fahrrad Magdeburg Trimagos – 2:36, 23 h
Robert Linz
– Generali DVAG – 2:39,01 h
Stefan Otto
– Gaensefurther Sportbewegung – 2:44,08 h

Halbmarathon Frauen
Maria Magdalena Veliscu
– Running Frenzy – 1: 26,50 h
Sigrid Hoffmann
– 4JUTTA – 1:27, 24 h
Anja Jakob
– Klingenthal/Vogtland
– 1:27,49 h

Halbmarathon Männer
Finn Große-Freese
– SC Neubrandenburg - 1:16,02 h
Björn Schwarz
– Potsdamer Laufclub – 1:18,15h
Marius Schwaneberger
– SV Kali Wolmirstedt – 1:18,31 h

10 km Frauen
Cathérine Wegener
– TSG Gutsmuths Quedlinburg
– 40:12 min
Joelina Ockert
– SC Magdeburg – 42:19 min
Marie Weinmann
– LTV Genthin – 42:52 min

10 km Männer
Sebastian Kestner
– Fahrrad Magdeburg Trimagos
–33:41 min
Phillip Letzgus
– Müllheizkraftwerk Rothensee
– 33:51 min
Yves Löbel
– Sportclub 2000 Magdeburg – 34:30 min



Minimarathon 4,9 km weiblich
Maren Smoljuk
– SC Magdeburg – 18:34 min
Leoni Mierswa
– SC Magdeburg – 18:36 min
Lucy Achtel
– TuS Leitzkau 1990 e.V. – 18:52 min

Minimarathon männlich
Lance Franke – Potsdamer Laufclub – 17:23 min
Elias Daniel Chamaon – Riemer MTC – 17:32 min

Die letzte Möglichkeit für Punktejäger

44. Silvesterlauf zieht Tausende Sportler in den Stadtpark Rotehorn

Magdeburg (le) • Was gibt es schöneres für ein Magdeburger Sportlerherz als zu wissen, dass der letzte Tag des Jahres mit einem morgendlichen Lauf beginnt. Das sehen Jahr für Jahr rund eintausend Laufbegeisterte so, die beim traditionellen Silvesterlauf im Stadtpark auf den Rundkurs im Stadtpark gehen. Der Silvesterlauf bildet den Abschluss des 8er-Pack der Wertungsläufe der Stadtrangliste Magdeburg. Der Startschuss dafür fällt am 31. Dezember um 9.30 Uhr. Es ist die letzte Möglichkeit, wertvolle Punkte zu erlaufen.

Das Organisatoren-Team um Sabine und Heiko Björn hat in diesem Jahr erstmals auch für die unter 6-jährigen Kinder einen 400-Meter-Bambinikurs geplant. Neu ist außerdem, dass nach Fertigstellung der Gaststätte „Seiler Wiesen", von dort aus die Startnummern und die Transponder an die Sportler ausgegeben werden. „In den vergangenen zwei Jahren konnten wir uns auf unseren Sponsor BMW Schubert Motor verlassen", sagt Sabine Björn. „Wir bekamen vom ihm ein 10 mal 30 Meter großes Veranstaltungszelt, in dem wir, geschützt vor Wind und Wetter, unsere Wettkampfleitung, Verpflegung und Umkleidemöglichkeiten vorhalten konnten." Die Gaststätte „Seiler Wiesen" bietet nur begrenzt Platz. Daher hofft das Organisationsteam auch in diesem Jahr wieder auf die Unterstützung vom Sponsor BMW.

Da die Laufbegeisterung der Elbestädter und damit die Anmeldungen der Läufer stetig zunehmen, steht noch die Überlegung im Raum, die Teilnehmerzahl um ein paar Hundert zu erhöhen. Was unter anderem mit einer höheren Anzahl von Medaillen einhergeht. „Wir möchten ja schließlich keinen ohne sein wohlverdientes „Edelmetall" nach Hause schicken", sagt Sabine Björn. Doch darüber entscheidet und informiert der Magdeburger Laufverein in den kommenden Wochen auf der Homepage www.magdeburger-laufkultur.de/silvesterlauf.

Große Freude bei den Gewinnerdamen.

Impressionen vom 43. Silvesterlauf 2018

Fotos (6): Peter Wild

Infos kompakt

44. Magdeburger Silvesterlauf

31.12. 2019

Termin:	31. Dezember 2019
Anmeldeschluss:	29. Dezember 19, 20 Uhr
Achtung!	Das Teilnehmerfeld ist auf 1000 begrenzt!
Beginn:	9.30 Uhr
Veranstalter:	Magdeburger Laufkultur 08 e.V.
Start/Ziel:	Sportkomplex „Seiler Wiesen"
Anmeldung online:	www.magdeburger-laufkultur.de/silvesterlauf

Gewinner 43. Silvesterlauf 2018

10 km weiblich
Gwen Kieffer - Magdeburg – 41:37,3 min
Göres Silvia – Black Swarm Magdeburg – 43:10,1 min
Judith Gräve – Magdeburg – 44:22,9 min'

10 km männlich
Lukas Lembcke – SV Kali Wolmirstedt - 32:19,5 min
Yves Löbel – Sport 2000 Magdeburg – 35:13,3 min
Marius Schwaneberger – SV Kali Wolmirstedt – 35:55,7 min

5 km weiblich
Sarah Kammer – Düsseldorf – 21:58,8 min
Kerstin Dietrich – Magdeburg – 22:20,9 min
Angela Gukasjan - Magdeburg – 23:29,5

5 km männlich
Manuel Melchert – Sportclub Magdeburg – 18:18,7
John Heinze – Sudenburg bewegt Freizeitsportverein e. V. 18:45,9 min
Lukas Tom Schulze - HSV Medizin Magdeburg – 18:54,7

1,5 km weiblich
Luise Meyer – SV Kali Wolmirstedt 6:40,1 min
Stella Maris Dietrich – Magdeburg - 6:56,4
Ennie Pache – MLV Einheit – 7:07,2 min

1,5 km männlich
Christoph Krüger – SC Magdeburg – 6:22,2 min
Neil Schubert – SV Kali Wolmirstedt - 6:36,9 min
Simon Ludwig – Laufgruppe Ottersleben – 6:43,9 min

Anzeige

Krafttraining für mehr Vitalität im Alter

Eine starke Muskulatur, die uns im täglichen Leben Rückgrat verleiht und Halt gibt, ist immens wichtig. Sie bildet die Basis, um aktiv und gesund zu bleiben und ist ein wahrer Jungbrunnen. Gesundheitsorientiertes Krafttraining bringt ihr auch im höheren Alter die nötige Stärke.

Die 90-jährige Eva C. stärkt ihre Muskulatur seit Jahren mit dem hochintensiven Krafttraining bei Kieser Training. Mit Erfolg: Sie geht wandern, tanzen, auf Reisen, zum Englischkurs und arbeitet am Computer. Eva C. genießt ihr Leben in vollen Zügen und setzt um, was sie sich vornimmt. Über sich selbst sagt sie: „Ich bin sehr aktiv. Wer rastet, rostet – deshalb trainiere ich. Das Wort Alter gibt es für mich nicht." Für Kieser Training hat sie sich entschieden, weil sie „keine Muckibude mit Trallala" wollte, sondern „etwas, wo man gezielt den Körper trainieren kann. Kraft brauche ich, um gerade gehen und arbeiten zu können."

Den gleichen Ansatz verfolgt der 81-jährige Dr. Hubert S.: „Ich war schon immer sportlich und habe bereits zwei Mal die Weltmeisterschaft der Medizinberufe gewonnen." Bis heute nimmt er jedes Jahr an der deutschen Meisterschaft im Werfer-Fünfkampf teil, daneben war er mehrfach erfolgreich bei den süddeutschen und bayrischen Leichtathletikmeisterschaften. Außerdem fährt Hubert S. aktiv Ski. „Ich trainiere seit über 15 Jahren bei Kieser Training, um meine allgemeine Fitness zu verbessern und in den Wintermonaten meine Muskelkraft zu erhalten. Ich denke, dass man durch eine kraftvolle Muskulatur viele Alterserscheinungen – zum Beispiel hinsichtlich des Gangs und der Haltung – ausgleichen kann. Auch schwerere Haus- und Gartenarbeit fällt deutlich leichter."

Senioren wie Eva und Hubert tun gut daran, ihre Muskeln zu stärken. Denn wer regelmäßig und intensiv trainiert, wirkt der Sarkopenie entgegen. So heißt im Fachjargon die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse und -funktion. Bereits um das 50. Lebensjahr bildet sich die Muskelmasse um bis zu 2 Prozent jährlich zurück. Sarkopenie macht sich insbesondere ab dem 70. Lebensjahr bemerkbar. Einerseits nehmen Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ab. Andererseits steigt das Risiko für Beschwerden am Bewegungsapparat, Muskelverletzungen, Stürze, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes. Außerdem führt Sarkopenie dazu, dass die Muskulatur wenig bis gar nicht genutzt wird, was die Problematik weiter verstärkt.

Wenngleich eine ältere Muskulatur auf einen vergleichbaren Trainingsreiz nicht im gleichen Ausmaß an Kraft und Volumen gewinnt wie eine junge, hat sich Krafttraining als wirkungsvolle Strategie zur Umkehrung der Sarkopenie bewährt. „Es gibt keine bessere Anti-Aging-Maßnahme", sagt die Schweizer Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser. „Es ist eine wissenschaftlich belegte und effiziente Maßnahme, um Kraft und Muskelmasse zu erhalten, ja sogar zu steigern. So können Sie die altersbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit zumindest teilweise umkehren. Und Sie schützen sich bestmöglich vor Schmerzen, Verletzungen, Stürzen, Übergewicht und Zivilisationserkrankungen. Dafür reichen bereits zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche."

Das bestätigt auch Prof. Jürgen Gießing, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau in einer 2017 angelegten Studie: „Der körperliche Verfall lässt sich durch Krafttraining nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren. Die Probanden konnten den Muskelmassenverlust nicht nur stoppen, sondern auch Muskelmasse aufbauen. Obwohl sie am Schluss der Studie ein halbes Jahr älter waren, hat sich die Körperzusammensetzung verbessert und sie waren besser in Form." An der Studie nahmen Menschen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren teil und absolvierten über einen Zeitraum von sechs Monaten hochintensives Krafttraining.

Es spricht also vieles für ein hochintensives Krafttraining im hohen Alter– denn dann sind der Lebensqualität zumindest körperlich keine Grenzen gesetzt.

Und es braucht wenig Zeit, ein starker Mensch zu sein. 30 bis 60 Minuten pro Woche sind dafür optimal.

Starke Menschen bleiben jung.

Kieser Training gibt Ihnen Kraft für alles, was im Leben wichtig ist. Jetzt anmelden!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Starttermin!

Kieser Training Magdeburg
KULT GmbH Magdeburg | Breiter Weg 173 | Ulrichshaus
Telefon (0391) 531 39 99 | kieser-training.de

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER