

# ***Laufkalender 2022***



[www.laufkalender-bb.de](http://www.laufkalender-bb.de)

**Kostenlos!**

# ***Berlin- Brandenburg***

*Alles auf einen Blick: Termine,  
Startorte und Meldeadressen*

# LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



## Krisenjahr und Hoffnungsschimmer

„Corona-Gefahren lauern auf dem Sportplatz“ titelt ein Gastbeitrag auf Seite 18, den wir aus aktuellem Anlass in diesen Lauf-Terminkalender mit aufgenommen haben. Er soll allen Läuferinnen und Läufern ebenso wie den Veranstaltern Mut machen. Die sportliche Leidenschaft Laufen sollte auch unter den schwierigen Bedingungen der Corona-Pandemie am Leben erhalten werden. Das zweite Jahr der Pandemie war in der Laufszene Niedergang und Aufbruch zugleich.

Zahlreiche Laufveranstaltungen wurden abgesagt oder erst gar nicht geplant. Andere, die schon länger auf der Kippe standen, werden wohl von der Bildfläche verschwinden. Das ergaben die Recherchen zu diesem Kalender. Auf der anderen Seite haben sich Veranstalter mit Hygienekonzepten und viel Engagement in den örtlichen Genehmigungsverfahren durchsetzen können. So wurde dennoch viel gelaufen in „Corona-Land“.

Der GENERALI BERLINER HALBMARATHON 2021, unter strengen Coronaregeln realisiert und auf den Sommer verschoben, markierte 2021 einen Neuanfang im Laufsport trotz Corona. 8.692 glückliche Läuferinnen und Läufer erreichten das Ziel hinter dem Brandenburger Tor. Wenig später folgte am angestammten Termin Ende September nach einem Jahr Pause der BMW BERLIN MARATHON mit 23.105 Zieleinläufen.

Weder dort noch anderswo bei größeren und kleineren Laufveranstaltungen konnten Corona-Hotspots ausgewiesen werden. Das spricht für sich. So möchten wir als langjährige Herausgeber des Laufkalenders Berlin-Brandenburg weiterhin zu Optimismus in Sachen Laufen aufrufen. Es bleibt dabei: Was könnte gesünder sein, als in der freien Natur zu laufen ...

Wolfgang Weising  
WW-Sportveranstaltungs GmbH

### Inhalt

Cup- und  
Serienläufe..... 4/6-7

#### **Termine..... 8**

Januar..... 8  
Februar..... 10  
März..... 10  
April..... 14  
Mai..... 22  
Juni..... 25  
Juli..... 32  
August..... 36  
September..... 43  
Oktober..... 45  
November..... 52  
Dezember..... 52

#### **Redaktionelles**

Wenig Corona-  
Viren beim Sport 18

Loofen und  
Schwoofen  
in Wandlitz..... 40

Team-Lauf an  
der Ostsee..... 48

Kalender 2022  
für Notizen..... 56

Ansprechpartner  
LA-Verbände..... 65

Impressum..... 65



Die Wertungsläufe zum Berlin-Cup 2022 lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte die Informationen auf der Internetseite des Berliner Leichtathletik-Verbandes beachten: [www.leichtathletik-berlin.de](http://www.leichtathletik-berlin.de).

  
8

RUNDKURSE

## FLAEMING-SKATE



# Natur, Sport und Kultur vor den Toren Berlins

Auf rund 230 Kilometern verläuft die Flaeming-Skate durch Wälder, Wiesen und Felder, fernab von störendem Straßenverkehr. Die zwei bis drei Meter breite Bahn aus feinstem Asphalt führt vorbei an idyllischen Dörfern und Städten im Niederen Fläming und Baruther Urstromtal.

[www.flaeming-skate.de](http://www.flaeming-skate.de)





# Leichtathletik-Verband Brandenburg e. V. Brandenburg-Cup der Läufer 2022

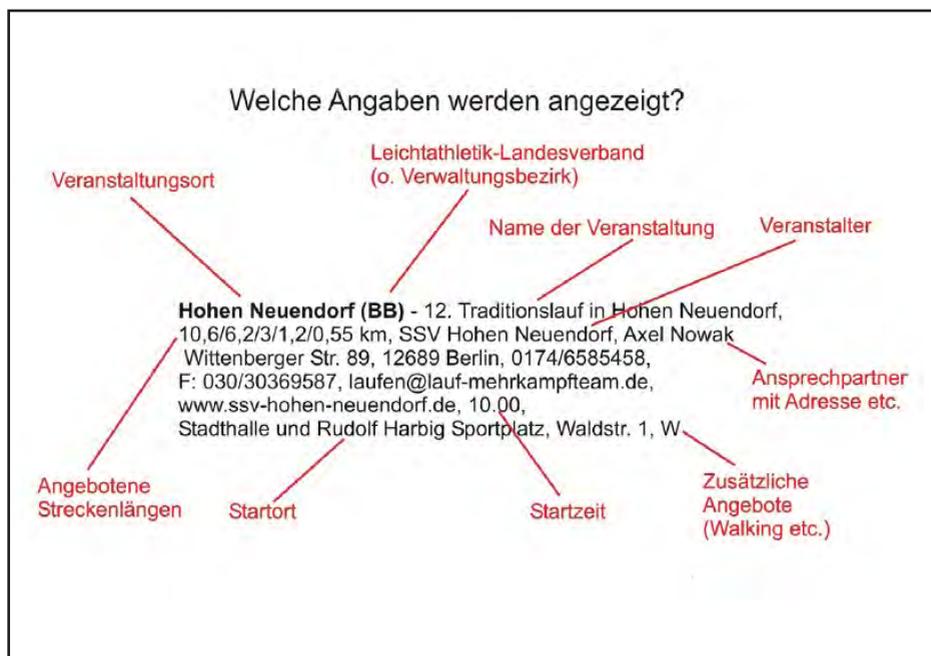
| Datum  | Zeit  | Bezeichnung  | Ort                                 | Veranstalter   | Wertungssfrecken (km) |                   |                   |                      |             |
|--------|-------|--|-------------------------------------|--|-----------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------|
|        |       |  |                                     |  | Männer (Frauen)       | M65-M85 (W20-W65) | M65-M85 (U18-U20) | Jug./Schü. (U14/U16) | Schü. (U10) |
| 07.03. | 9.15  | 13. Frauenseelauf KIEZ Frauensee   | 15754 Heideseen Weg zum Frauensee 1 | WSG 81 Königs Wusterhausen<br>www.laufen-in-kw.de              | 15<br>(7.5)           | 7.5<br>(7.5)      | 7.5<br>(3.5)      | 3.5<br>(3.5)         |             |
| 26.03. | 11.00 | 7. Störzsee-Lauf Am Störzsee   | 15537 Grünheide/OT Störz            | TLV Rangsdorf/Laufkultur e.V.<br>www.haari-schlegel.com        | 10<br>(10)            | 10<br>(10)        | 5<br>(5)          | 2<br>(2)             |             |
| 09.04. | 10.00 | 40. Fontane - Lauf Grundschule Rauhen, Schulstr. 3                                   | 15518 Rauhen                        | SG Rauhen 1951 e.V.<br>www.sgr-rauhen1951.de                   | 15<br>(15)            | 5<br>(5)          | 5<br>(5)          | 2.5<br>(2.5)         |             |
| 30.04. | 10.00 | 39. Lychener Seenlauf Lychener Sporthalle an der Pannwitz-Grundschule, Pannwitzallee | 17279 Lychen                        | Lychener-Seen-Lauf Verein e.V.<br>www.lychener-seen-lauf.de    | 15.5<br>(15.5)        | 8.5<br>(8.5)      | 8.5<br>(3)        | 3<br>(3)             |             |
| 07.05. | 10.00 | 41. Werbellinseelauf EJB - Altenhof  | 16247 Joachimsthal                  | Eberswalder Sport club   | 12<br>(12)            | 6<br>(6)          | 6<br>(4)          | 4<br>(2)             |             |
| 28.05. | 10.00 | 40. Wittstocker Below-Gedenk-und Heidelauf Wittstock, Marktplatz                     | 16909 Wittstock                     | LC Dosse Wittstock<br>www.le-dosse-wittstock.de                | 21.1<br>(9.3)         | 9.3<br>(9.3)      | 9.3<br>(9.3)      | 3.1<br>(3.1)         |             |
| 04.06. | 16.00 | 27. Luckenwalder Turmfestlauf Stadtzentrum   | 14943 Luckenwalde                   | LLG Luckenwalde e.V.<br>www.llg-luckenwalde.de                 | 10<br>(10)            | 10<br>(10)        | 10<br>(4)         | 4<br>(4)             |             |
| 18.06. | 10.00 | 45. Lauf um den Senftenberger See Sporthalle Großkoschen                             | 01968 Senftenberg OT Großkoschen    | Lauf- und Skiclub Großkoschen<br>www.lsgrosskoschen.de         | 17.7<br>(17.7)        | 10<br>(10)        | 5.4<br>(5.4)      | 3.2<br>(3.2)         |             |
| 26.06. | 9.00  | 2. Hennigsdorfer Feuerwehr - und Bahnenlauf Sportplatz OSZ Hennigsdorf               | 16761 Hennigsdorf                   | SV Stahl Hennigsdorf<br>www.hennigsdorfer-citylauf.de          | 5<br>(5)              | 5<br>(5)          | 3<br>(3)          | 2<br>(2)             |             |
| 28.08. | 9.00  | 23. Hennigsdorfer Citylauf Stadtzentrum/Postplatz                                    | 16761 Hennigsdorf                   | SV Stahl Hennigsdorf<br>www.hennigsdorfer-citylauf.de          | 10.8<br>(10.8)        | 5.4<br>(5.4)      | 5.4<br>(2.7)      | 2.7<br>(2.7)         |             |
| 17.09. | 14.00 | 29. Dabendorfer Herbstlauf Sportplatz Goethestr.                                     | 15806 Zossen OT Dabendorf           | MSV Zossen 07 e.V.<br>www.msvozossen07.de                      | 15<br>(10.1)          | 10.1<br>(10.1)    | 3.2<br>(3.2)      | 3.2<br>(3.2)         |             |
| 18.09. | 10.00 | Veiten Läuf Rathausstr. 2  | 16727 Veiten                        | Teamwork - Sport + Event e.V.<br>www.teamwork-sportevents.de   | 12<br>(12)            | 8<br>(8)          | 4<br>(4)          | 1.4<br>(1.4)         |             |
| 24.09. | 9.30  | 17. Wutzseeelauf Lindow Sport- und Bildungszentrum Lindow, Granseer Str. 10          | 16835 Lindow (Mark)                 | ESAB Berufliche Schule Lindow<br>www.bs-lindow.de/wutzseeelauf | 14<br>(14)            | 8<br>(8)          | 8<br>(3.5)        | 3.5<br>(3.5)         |             |
| 01.10. | 10.00 | 33. Kurparklauf Bad Freienwalde, Jahn Stadion  | 16259 Bad Freienwalde               | Athleticon 97 Bad Freienwalde<br>www.athleticon97.de           | 15<br>(7.5)           | 7.5<br>(7.5)      | 5<br>(5)          | 5<br>(1)             |             |
| 09.10. | 9.45  | 33. Storkower See Lauf Storkow, SOFTLINE Arena, Theodor-Fontane-Straße 23            | 15859 Storkow (Mark)                | TV Fürstenwalde 1990 e.V.<br>www.tv-fuerstenwalde.org          | 15<br>(15)            | 8<br>(8)          | 8<br>(4)          | 4<br>(4)             |             |
| 15.10. | 10.00 | 22. Prignitzer Moormelle Karthanelle   | 19336 Bad Wilsnack                  | SV Prignitz Bad Wilsnack / Legde<br>www.moorstelle.de          | 12.4<br>(12.5)        | 7.8<br>(7.8)      | 7.8<br>(3)        | 3<br>(3)             |             |

Teilnahmebedingungen sind nachzulesen im Internet unter: [www.leichtathletik-verband-brandenburg.de](http://www.leichtathletik-verband-brandenburg.de)

# Weitere Cup- und Serienläufe

Neben den Läufen des Berlin- und Brandenburg-Cups, die in Partnerschaft mit den Leichtathletik-Verbänden und Sponsoren organisiert werden, gibt es zahlreiche weitere regionale Cups und Serienläufe. Zu folgenden weiteren Cup-Veranstaltungen finden Sie auf den dazugehörigen Internetseiten konkrete Informationen (sofern diese nicht wegen der Corona-Pandemie ausfallen):

- Barnimer Sparkassen-Lauf-Cup ([barnimer-sparkassen-lauf-cup.de](http://barnimer-sparkassen-lauf-cup.de))
- EBM-Energie-Cup Oberhavel ([www.emb-cup.de](http://www.emb-cup.de))
- AOK Mittelmarkcup ([www.mittelmarkcup.de](http://www.mittelmarkcup.de))
- Fürst-Pückler-Pokal ([www.niederlausitzcup.de](http://www.niederlausitzcup.de))
- Lausitz-Laufserie ([www.lausitz-laufserie.de](http://www.lausitz-laufserie.de))
- Niederlausitz-Cup ([www.niederlausitzcup.de](http://www.niederlausitzcup.de))
- Oder-Spree-Cup ([www.kacees.de](http://www.kacees.de))
- Prignitz-Cup ([www.prignitz-cup.de](http://www.prignitz-cup.de))
- Sparkassen-LaufCup Spree-Neiße ([www.sparkasse-spree-neisse-laufcup.de](http://www.sparkasse-spree-neisse-laufcup.de))
- Energie-Cup Teltow-Fläming ([www.sparkasse-spree-neisse-laufcup](http://www.sparkasse-spree-neisse-laufcup))



# Januar

## 1. Sa.

**Berlin (BE)** – 50. Berliner Neujahrslauf, 4 km Fun-Run, SCC Events GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, info@scc-events.com, www.scc-events.com, 12.00, Brandenburger Tor, Pariser Platz.

**Stahnsdorf (BB)** – Neujahrspaarlauf 2022, 60/30 min, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich Zille Str. 32, 14532 Stahnsdorf, 0176/47665857, ancomabauer@web.de, 14.00, Sportplatz, Heinrich Zille Str. 32.

## 9. So.

**Berlin-Wilmersdorf (BE)** – 48. Winterlaufserie, 10 km, BSV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

**Caputh (BB)** – Caputher Seelauf 2022, 10/5 km, Caputher SV, Ernst Huenges, Straße der Jugend 23, 14548 Schwielowsee, 0172/3929301, huenges@gfz-potsdam.de, https://www.caputher-sv.de, 8.30, Straßenlauf, Schulstr. 1, OT Caputh, 14548 Schwielowsee.

## 15. Sa.

**Berlin (BE)** – 40. Pankower GESOBAU Pfannkuchenlauf, 6,5/2,3/1,2 km, Kissingersportverein KSV 90, Friedhelm Buchmann, Binzstr. 61 c, 13189 Berlin, 030/47036156, ksv90-berlin@t-online.de, www.ksv-90.de, 10.00, Kissingenstadion, Forchheimer Str. 23.

**Berlin (BE)** – 40. Pankower GESOBAU Pfannkuchenlauf, 6,5/2,3/1,2 km, Kissingen SV Berlin, ksv90-berlin@t-online.de, www.ziel-zeit.de, 10.00, Forchheimer Str. 23.

## 16. So.

**Berlin (BE)** – 48. Winterlaufserie, 15 km, BSV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

**Berlin (BE)** – 50. Spandauer Winterwaldlauf, 10/7,5/5/2,5/1,25 km, VfV Spandau, Olaf Schuster, Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin, 030/3355126, leichtathletik@vfv-spandau.de, www.vfv-spandau.de, 10.00, Spandauer Stadforst, Pappelweg.

## 22. Sa.

**Raddusch (Spreewald) (BB)** – 20. Frostwiesen-Lauf, 15/6/3 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@frostwiese.de, www.frostwiese.de, 11.00, Hotel Radduscher Hafen, W, NW.

## 23. So.

**Burg (Spreewald) (BB)** – 20. Frostwiesen-Lauf, 30/20/10/5/2 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945

Die Angaben werden aus Platzgründen verkürzt wiedergegeben – Details bitte den Internetseiten bzw. Ausschreibungen entnehmen. Verwendte Streckenkürzel: M–Marathon, HM–Halbmarathon, VM–Viertelmarathon, W–Walking, NW–Nordic Walking, IL–Inline-Skater, RO/HB–Rollstuhlfahrer/Handbiker, F–Fax: BC–Lauf zum Brandenburg-Cup, BLC–Lauf zum Berliner Läufer-Cup. Auf die Bezeichnung „e.V.“ bei Vereinen wird verzichtet.



**GUTSCHEIN**  
für ein kostenloses  
**ERWEITERTES  
BLUTLABOR**  
IM WERT VON 23,- EUR  
bei Buchung einer  
sportmedizinischen  
Untersuchung\*

# Mit unseren Checks läuft's einfach besser!

Sport-Gesundheits-Checks für Einsteiger und fortgeschrittene Läufer

## Sportmedizin macht Ihr Training effektiver

Unser sportmedizinisches Know-how hilft Ihnen, Trainingsfehler zu vermeiden und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit individuellen Checks ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheits- und Leistungs-zustand, gesundheitliche Risikofaktoren sowie versteckte Potenziale.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch geben Ihnen unsere Sportmediziner Trainings-, Ernährungs- und Gesundheitstipps.

## Gesundheitssport schafft Ausgleich

Der Sport-Gesundheitspark bietet Ihnen außerdem eine große Auswahl an Ausgleichs- und Athletiktraining. Trainieren Sie an unseren Standorten in Wilmersdorf, Zehlendorf, Hohenschönhausen, Wedding und Charlottenburg bei qualifizierten Sportwissenschaftlern und ergänzen Sie damit Ihr Training optimal.

## Spezielle Angebote für Laufanfänger und -profis:

- **Lauf-Check:**  
Gesundheits-Check  
und Laufband-Ergometrie  
mit Laktattest
- **Marathon-Check**
- **Computergestützte  
Lauf- und Ganganalyse**
- internistisch-kardiologischer  
und orthopädischer Status
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Ultraschall-Untersuchungen
- Blutlabor
- Feldtests für Mannschaften
- Sondertarife für Gruppen

**Zentrum für Sportmedizin  
im Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.**

**Charlottenburg** (Olympiapark) ☎ 030 81 81 20  
**Hohenschönhausen** (Sportforum) ☎ 030 72 626 720

[www.zentrum-sportmedizin.de](http://www.zentrum-sportmedizin.de)

Vom DOSB  
lizenziertes  
Untersuchungs-  
zentrum



**Zentrum für  
Sportmedizin**

**Sport-Gesundheitspark**



Gesund bewegen.

**Hohenbocka, 035756/63699,  
buero@frostwiese.de,  
www.frostwiese.de, 10.00,  
Landhotel, W, NW.**

### 30. So.

**Berlin-Wilmersdorf (BE)** – 48.

Winterlaufserie, HM, BSV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

## Februar

### 13. So.

**Berlin (BE)** – Plänterwaldlauf,

20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abczb.de, www.abczb.de, 10.00, Berlin Plänterwald.

**Luckenwalde (BB)** – 39. Luckenwalder

Crosslaufserie (1), 9,3/5/2 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Sportplatz Baruther Tor, An der Krähenheide.

### 20. So.

**Luckenwalde (BB)** – 39. Luckenwalder

Crosslaufserie (2), 11/7,4/2 km, LLG

Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Werner-Seelenbinder-Stadion, Straße des Friedens 42.

### 27. So.

**Luckenwalde (BB)** – 39. Luckenwalder

Crosslaufserie (3), 10,1/7,2/2,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Friedrich-Gymnasium, Parkstr. 59.

## März

### 5. Sa.

**Berlin (BE)** – Cross Rund um die

Kaulsdorfer Seen, 12,5/6 km, Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung21@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

### 6. So.

**Berlin (BE)** – 32. Lauf im Britzer Garten,

10/5,5/3/1 km, NSF Berlin, Thomas Lüdtke, 0163/9872043, info@nsf-la.de, www.nsf-la.de, 8.30, Britzer Garten, Sangerhauser Weg, NW, PW.

**Heidensee (BB)** – 13. Frauenseelauf,

30/15/7,5/3,5 km, Abteilung

**LÖCKNITZ TRAIL**  
Fürstenwalde - Erkner 30km

Sonntag, 27. März 2022

Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)

TIB  
1948  
Berlin



Der „6. Rund um den Müggelturm – der Lauf in den Frühling“ musste im vergangenen Jahr auf den 29.08.2021 umziehen. Aber dann lief es wie am Schnürchen, und fast 400 Finisher ließen sich die Herausforderung nicht entgehen.

Fotos: M. Thiel

## Maskenpflicht



Im gesamten  
Veranstaltungs-  
gelände  
Vor u. nach dem  
Start!



Der 15. Müggelsee-Halbmarathon am 24.10.2021 konnte unter Corona-Bedingungen mit Hygienekonzept stattfinden. Mehr als 1.500 Aktive wurden mit einem sonnigem Oktobertag belohnt...  
**Foto: M. Thiel**



LaufenWSG, Matthias Köpke WSG  
1981 KW, Am Amtsgarten 10, 15711  
Königs Wusterhausen, 0173/6391734,  
info@laufen-in-kw.de, http://  
www.laufen-in-kw.de, 9.00, KiEZ  
Frauensee, Weg zum Frauensee 1.

### 13. So.

**Luckenwalde (BB)** – 39. Luckenwalder  
Crosslaufserie (4), 8,6/5,1/1,8 km,  
LLG Luckenwalde, Jens Abicht,  
Straße des Friedens 23, 14943  
Luckenwalde, 0173/8626290, info@llg-  
luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.  
de, 10.00, Werner-Seelenbinder-  
Stadion, Straße des Friedens 42.

### 19. Sa.

**Ludwigsfelde (BB)** – 18. Frühlingslauf,  
9/6/1,6 km, Ludwigsfelder  
Leichtathleten, Uwe Manker, Straße  
der Jugend 30-32, 14974 Ludwigsfelde,  
03378/2097820, ra-manker@t-online.  
de, http://llv-ludwigsfelde.de, 14.00,  
August-Bebel-Sportplatz, W.

**Ortrand (BB)** – 12. Schneeglöckchen-  
Lauf, 30/15/10/6/2/0,6 km, Lausitzer  
Sportevents, Hans-Joachim Weidner,  
Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945  
Hohenbocka, 035756/63699, kontakt@  
schneeglocke.de, www.schneeglocke.  
de, 9.30, Pulsnitzhalle, W, NW, IL.

### 20. So.

**Berlin (BE)** – 7. Rund um den  
Müggelturm, HM/10/5 km, WW –

Sportveranstaltungs GmbH, Wolfgang  
Weising, Müggelschlößchenweg  
38/1806, 12559 Berlin, 030/85714862,  
F: /85714863, info@mueggelsee-  
halbmarathon.de, www.mueggelsee-  
halbmarathon.de, 10.00, Seebad  
Wendenschloss, Möllhausenufer 30.

**Berlin (BE)** – 34. Birkenwäldchenlauf,  
5,8/5,8/3 km, Berliner SBV 1991, Monika  
Liedtke, Wilhelmshavener Str. 62,  
10551 Berlin, 030/27596188, monika.  
liedtke@gmx.net, www.sommerbiathlon-  
in-berlin.de, 10.00, Sportplatz  
Lohnauer Steig, Friedlander Str.

**Berlin-Spandau (BE)** – 33. Lauf der  
Sympathie, 10/5x2/5 km, VfV Spandau  
und TSV Falkensee, Frank Neuer,  
Helen-Keler-Weg 11, 13587 Berlin,  
030/3355126, leichtathletik@vfv-  
spandau.de, www.laufdersympathie.de,  
11.00, Stadthalle, Scharenbergstr. 15.

**Gehren (Heideblick) (BB)** – 30.  
Teufelssteinlauf 2022, 14,1/9,4/4,7/2,5  
km, Luckauer Läuferbund, Mario  
Hädicke, Berliner Straße 4, 15907  
Lübben, 0162/2823066, anmeldung-  
llb@web.de, http://www.luckauer-  
laeuferbund.de, 11.00, Waldbühne.

### 26. Sa.

**Hennigsdorf (BB)** – 43. Metallarbeiterlauf  
- Hennigsdorf, 10/5/2/0,4 km, SV Stahl  
Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinestraße  
2, 16761 Hennigsdorf, 0330/2493603,  
m.fiedler@stahl-hennigsdorf.de,

## 7. RUND UM DEN

**MÜGGELTURM**  
Der Lauf in den Frühling

Wir sehen uns am 20. März 2022 ...

## Halbmarathon, 10- und 5-Kilometer-Lauf

Ein Lauf für Genießer durch die wunderschöne  
Natur im Köpenicker Forst im Südosten Berlins  
und natürlich rund um den Müggelturm.

**Start & Ziel:** Strandbad Wendenschloss, Berlin.  
**Meldeschluss:** 11. März 2022.

**Nachmeldungen:** 19./20. März 2022 vor Ort.

Alle Infos online: [www.mueggelturmlauf.de](http://www.mueggelturmlauf.de)

Partner der Laufveranstaltung



**LAUFZEIT**  
ERFOLG REISSE LAUFEN

**mt.media**  
mtmedia.de | - du gehst wir...

## #restartrunning

### 1. Januar 2022

50. Berliner Neujahrslauf

### 3. April 2022

41. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

### 14. Mai 2022

37. Berliner Frauenlauf

### 9. Juni 2022

6. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

### 15. - 17. Juni 2022

21. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

### 15. Juni 2022

3. GERMAN MANAGEMENT RUN

### 26. Juni 2022

6. SwimRun Rheinsberg

### 2. + 3. Juli 2022

1. VeloCity Berlin

### 30. Juli 2022

30. adidas runners City Night

### 28. August 2022

44. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

### 24. + 25. September 2022

48. BMW BERLIN-MARATHON

### 31. Dezember 2022

46. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten



<https://www.emb-cup.de>, 10.00,  
Sportplatz, Spandauer Allee 20, NW.

**Mittenwalde (BB)** – 20. Motzener  
Frühlingslauf, 9,6 km, SG Wacker  
Motzen, Marlies Mattolat, Am  
Heukenberg 1b, 01549 Mittenwalde,  
0177/8377682, marlies.mattolat@gmx.de,  
10.00, Sportplatz, Mittenwalder Str. 80 c.

**Störitz (Grünheide) (BB)** – XLI. Int.  
100km - Lauf von Grünheide/Störitz,  
7. Störitzsee - Lauf, 100/50/2 km,  
12 h, LaufKultur, Gert Schlarbaum,  
Reesdorfer Dorfstraße 11, 14547 Beelitz,  
0332/0461649, gesch45@gmx.de, <http://www.harri-schlegel.com>, 10.00 (06.30  
100 km), Vor dem Organisationsbüro,  
Straße nach Störitzland.

### 27. So.

**Fürstenwalde (BB)** – Löchnitz-Trail,  
30 km, Turngemeinde in Berlin 1848,  
Columbiadamm 111, 10965 Berlin,  
030/6110100, F: /61101019, events@  
tib1848ev.de, www.tib1848ev.de.

**Königs Wusterhausen (BB)** – Senziger  
Heidelauf, 9/4 km, Südstern Senzig,  
Matthias Köpke WSG 1981 KW,  
Am Amtsgarten 10, 15711 Königs  
Wusterhausen, 0173/6391734, info@  
laufen-in-kw.de, 10.00, Werftstr. 1.

## April

### 2. Sa.

**Hohen Neuendorf (BB)** – 4. Havelbaude-  
Lauf, 10,4 km, SG Hohen Neuendorf,  
Carsten John, Jacob-Wins-Straße 4,  
16540 Hohen Neuendorf, 0176/32703613,  
info@sg-hohen-neuendorf.de, www.  
sportgemeinschafthohenneuendorf.  
de, 10.00, Wirtshaus Havelbaude,  
Goethestraße 41B.

**Potsdam (BB)** – 17. Haveluferlauf,  
0,8/4,2/10 km, ESV Lok Potsdam,  
Gottfried Seifert, Berliner Str. 67,  
14467 Potsdam, 0175/2906860,

g.seifert@lok-potsdam.de, <https://lok-potsdam.de>, 9.30, Lok-Sportplatz nahe  
Glienicker Brücke, Berliner Str. 67.

### 3. So.

**Berlin (BE)** – 41. GENERALI BERLINER  
HALBMARATHON, HM, SCC Events  
GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz,  
14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820,  
nadine.mietke@scc-events.com, www.  
scc-events.com, 9.30, Straße des 17. Juni.

**Berlin (BE)** – 35. Fronaulauf, 10/5/1,8/1,2  
km, SC Tegeler Forst, Paul Murcha,  
Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin,  
030/40508582, p.murcha@sctf-events.  
de, 9.30, Sportplatz Schönfließer Str. 19.

**Berlin-Reinickendorf (BE)** – 36.  
Frohnaulauf, SC Tegeler Forst,  
Paul Murcha, Hermsdorfer Damm  
199, 13467 Berlin, 030/40508582,  
p.murcha@sctf-events.de, 9.30,  
Sportplatz Schönfließer Str. 19.

### 6. Mi.

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner  
Läufercup (1), Bahnwettbewerbe, 1.  
VfL Fortuna Marzahn, Stefan Klug,  
Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103,  
wettkampfwart-leichtathletik@  
vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>.

### 9. Sa.

**Rangsdorf (BB)** – 48. Lauf Rund um  
die Römerschanze, 14,9/7,6/4/0,8 km,  
TLV Rangsdorf, Norbert Fenske,  
Seepromenade 19, 15834 Rangsdorf,  
0173/9188450, norbert.fenske@gmx.  
com, <http://www.tlv-rangsdorf.de>,  
14.30, Sportforum Lindenallee.

**Rauen (BB)** – 40. Fontane-Lauf, 30/15/5/2,5  
km, SG Rauen 1951, Elke Kussatz,  
Saarower Str. 5, 15518 Rauen, 03361/2105,  
fontanelauf@arcor.de, [https://www.  
sg-rauen1951.de](https://www.sg-rauen1951.de), 10.00, Schulstraße.

### 16. Sa.

**Berlin-Reinickendorf (BE)** – 8. Berliner

Ostermarathon, M, Laufgruppe  
Im Saatwinkel, Frank-Ulrich  
Etzrodt, Harriesstr. 1, 13629 Berlin,  
0163/1827534, etzrodt@gmx.de,  
www.vollmond-marathon.etzrodt.  
in, 10.00, Tegeler Brücke, Kolonie  
am Hohenzollernkanal Parz. 110.

### 17. So.

#### Berlin-Hohenschönhausen (BE)

– 12. Wartenberger Osterlauf,  
HM/12,3/4,1/0,4 km, Wartenberger  
SV, Matthias Heese-Steinmetz,  
Fennpfuhweg, 53, 13059 Berlin,  
0151/25669645, m.heese-  
steinmetz@wartenberger-sv.  
de, www.wartenberger-  
osterlauf.de, 10.00, Sportanlage  
Wartenberg, Fennpfuhweg 53.

### 24. So. <-- richtiger Termin

Potsdam (BB) – rbb Lauf - Potsdamer  
Drittmarathon, 14,065 km,  
Stadtsporthund Potsdam, Anne  
Pichler, Zeppelinstrasse 114, 14471  
Potsdam, 0331/97910111, F: /95131404,  
stadtsporthund@potsdam.de, www.  
rbb-lauf.de, 10.00, Glienicker Brücke.

### 23. Sa.

Burg (Spreewald) (BB) – 11.  
Nachtlauf Burg (Spreewald),  
Spreewald-Marathon, Hans-Joachim  
Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a,  
01945 Hohenbocka, 035756/63699,  
organisation@spreewaldmarathon.  
de, www.spreewaldmarathon.  
de, 20.30, W, HB.

Lübbenau (Spreewald)  
(BB) – 20. Spreewald-Marathon/  
Biosphärenlauf, 21,5/5/0,4 km,  
Spreewald-Marathon, Hans-Joachim  
Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a,  
01945 Hohenbocka, 035756/63699,  
organisation@spreewaldmarathon.

de, www.spreewaldmarathon.de,  
9.20, Rathaus, W, NW, IL, HB.24. So.

Burg (Spreewald) (BB) – 20.  
Spreewald-Marathon, M/  
HM/10/2/0.4 km, Spreewald-  
Marathon, Hans-Joachim Weidner,  
Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945  
Hohenbocka, 035756/63699,  
organisation@spreewaldmarathon.  
de, www.spreewaldmarathon.  
de, 10.30, Schule, W, NW, IL.

Kremmen (BB) – Kremmen läuft,  
10/4,2/1,6 km, Stadt Kremmen,  
Andrea Busse, Am Markt 1, 16766  
Kremmen, 033055/21159, a.busse@  
kremmen.de, 10.00, Mehrzweckhalle  
Sommerfeld, Bahnhofstraße 30, NW.

### 30. Sa.

Lychen (BB) – 39. Lychener Seenlauf,  
30,5/15,5/8,5/3/0,5 km, Lychener

## 17. RBB-LAUF

Potsdamer Drittmarathon  
und 10 Kilometer



24. April 2022  
ab 10:00 Uhr



www.rbb-lauf.de

# Corona-Gefahren lauern auf dem Sportplatz

## Aerosol-Experte Christof Asbach im Interview zum Thema Corona

Aerosolforscher haben in einen offenen Brief an Kanzler Angela Merkel darauf hingewiesen, dass die Corona-Infektionsgefahr bei Aktivitäten im Freien sehr gering ist. Sie kritisieren, dass die Politik nicht entsprechend handelt. Der Sport würde es sich wünschen. Christof Asbach, Präsident der Gesellschaft für Aerosolforschung, unterstreicht, dass das Risiko von Corona-Infektionen im Freien sehr gering ist. „Es ist ein gewisser Erfolg für uns, wenn die Menschen keine Angst mehr haben, nach draußen zu gehen, und ihnen klargemacht wurde, wo die Gefahren lauern: im Innenraum“, sagte er im Interview der Deutschen Presse-Agentur (dpa).

**Christof Asbach, die Gesellschaft für Aerosolforschung hat in einem offenen Brief an Kanzlerin Angela Merkel bekräftigt, dass im Freien das Risiko von Corona-Infektionen gering ist und in Innenräumen stattfindet. Ihre Gesellschaft hat darauf schon im Dezember hingewiesen und kritisiert: „Praktisches Handeln“ der Politik sei ausgeblieben. Was ist damit konkret gemeint?**

**Christof Asbach:** Wir haben zwei Ziele verfolgt. Das eine ist, dass diese Erkenntnis in Maßnahmen umgesetzt wird. Das zweite ist eine Aufklärung der Bevölkerung, wo die Gefahren

lauern. Durch den offenen Brief haben wir eine größere öffentliche Wahrnehmung festgestellt, als wir sie zuvor erzielt hatten. Es ist ein gewisser Erfolg für uns, wenn die Menschen keine Angst mehr haben, nach draußen zu gehen, und ihnen klargemacht wurde, wo die Gefahren lauern: im Innenraum.

### **Geringes Infektionsrisiko**

**Wenn man schon politische Konsequenzen aus dem Positionspapier gezogen hätte, hätte der Vereinssport doch in größerem Maße längst wieder geöffnet werden können, oder?**

**Christof Asbach:** Wir haben damit einen Grundstein zum Verständnis gelegt, dass draußen sehr wenig passieren kann. Das bezieht den Sport natürlich mit ein. Wenn wir nicht über Zweikampfsportarten wie Ringen oder Judo reden, sondern über Mannschaftssportarten oder Tennis, das auch nicht erlaubt war und bei dem man sich ohnehin nicht nahekommte. Da sehen wir ein extrem geringes Infektionsrisiko. Das hätte man aus unserer Sicht auch deutlich früher so kommunizieren können. Wir sehen die Gefahren in Umkleidekabinen, Toiletten oder bei der Anfahrt im Auto oder Bus. Sie lauern nicht auf dem Sportplatz.



**Der Sport hat zeitig für jede Sportart spezielle Hygienekonzepte entwickelt. Hätte damit nicht weiter Sport im Freien - ohne Unterbrechung durch Lockdowns - betrieben werden können?**

**Christof Asbach:** Das ist eine Frage, die wir uns auch gestellt haben und die ein Anlass war, diesen offenen Brief zu schreiben. Wir müssen da interdisziplinär herangehen. Deshalb ist es wichtig, die Virologen, die Epidemiologen und Beatmungsmediziner zu hören. Aber wenn es um die Übertragung geht, ist der Aerosolpfad der wichtigste Übertragungsweg. Um zu verstehen, wie sich virenartige Partikel verhalten, da sind wir eben gefragt. Da hatten wir den Eindruck, nicht ausreichend gehört worden zu sein.

**Sie schreiben im offenen Brief: In großen Hallen ist die Infektionsgefahr geringer. Folgt daraus: Turnen in größeren Sport- und Trainingshallen ist eigentlich möglich?**

**Christof Asbach:** Es ist eine Frage, wie viele Personen sich in welchem Raumvolumen bewegen. Eine Turnhalle ist typischerweise sehr groß. Wenn sich eine limitierte Anzahl von Personen dort aufhält, sehe ich ein relativ geringes Risiko, weil die Virenkonzentration sich stark verteilt und sich verdünnt. Nichtsdestotrotz ist das Infektionsrisiko größer als draußen. Im Freien gibt es keine Gründe, die dagegen sprechen würden, Sport wieder zu erlauben. In Turnhallen muss man kritischer hinsehen, aber man kann sie mit



guten Hygienekonzepten mit einem überschaubaren Risiko wieder öffnen.

## **Joggen kontra Maskenpflicht**

**Joggen mit Maske haben sie als eine symbolische Maßnahme bezeichnet. Warum?**

**Christof Asbach:** Um sich zu infizieren, muss man eine Mindestanzahl von Viren einatmen. Wie viele ich einatme, hängt von der Konzentration ab und von der Zeit, während der ich eine Konzentration aufnehme. Beim Joggen und Spazieren gehen ist die Kontaktzeit mit anderen Personen äußerst gering. Zudem wird die Konzentration von ausgeatmeten Viren sehr schnell

verdünnt, gerade bei einem Jogger, der in Bewegung ist. Die Kontaktzeiten sind kurz und die Konzentrationen niedrig. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, eine Anzahl von Viren einzuatmen, um mich zu infizieren, extrem gering. Die Maskenpflicht ist da kontraproduktiv, weil sie suggeriert, dass da Gefahren lauern, und die Menschen eher in die Innenräume getrieben werden.

**Aerosolpartikel verbreiten sich mit Luftströmen auch über weitere Distanzen und können sehr lange in der Luft bleiben. Beispielsweise, wenn zwei Jogger nebeneinander laufen und keuchen: Kann da nix passieren?**

**Christof Asbach:** Natürlich können die Partikel auch lange in der Luft

verweilen; dies gilt für draußen wie in Innenräumen. Der Unterschied ist: Im Innenraum ohne Luftaustausch steigt die Virenkonzentration kontinuierlich an. Im Außenbereich ist das nicht der Fall. Wenn man sich vorstellt, wie viele Viren man ausatmet und wie viel Luft um einen ist, dann ist die Konzentration so gering, dass ich - wenn überhaupt - mal einen Virus einatme. Ein Virus macht noch keine Infektion. Dazu braucht man einige hundert bis einige tausend. Hinzu kommt noch, dass man im Außenbereich natürliche UV-Strahlen hat, die dazu führt, dass die Viren sehr schnell inaktiviert werden. Ein gewisses Restrisiko bleibt aber in Fällen, wo sich zwei Personen direkt gegenüberstehen und miteinander sprechen. Dann kann es dazu kommen, dass eine Person die Aerosolwolke oder ausgeatmete Tröpfchen des Gegenübers direkt einatmet. Hier sollte ausreichend Abstand gehalten und gegebenenfalls eine Maske getragen werden.

**Noch einmal nachgefragt: Wenn zwei Jogger nebeneinander laufen, dann ist dabei die Infektionsgefahr fast nicht vorhanden?**

**Christof Asbach:** Allein durch die Bewegung habe ich eine starke Verdünnung. Die Wolke strömt nicht direkt in den Atemtrakt des anderen Joggers.

Wenn Radfahrer dicht an Spaziergängern und Joggern vorbeifahren: Kann es dabei zur Virus-Übertragungen kommen?

**Christof Asbach:** Das ist das gleiche wie beim Joggen, wenn nicht stärker, weil Radfahrer noch schneller als Läufer sind. Die Kontaktzeit ist noch kürzer. Und was man spürt, ist ja nicht der Atem, sondern der Fahrtwind oder der Luftzug, den der

Radfahrer erzeugt. Ich finde es ja gut, wenn die Menschen alarmiert sind, wo überall Gefahren lauern können. Aber für das Infektionsrisiko ist das absolut kein Problem.

**Zur Person:**

*Christof Asbach ist ehrenamtlicher Präsident der Gesellschaft für Aerosolforschung (GAEF). Er ist im IUTA, dem Forschungsinstitut für Energie- und Umwelttechnik, im Vorstand für Luftreinhaltung und Filtration zuständig.*

**Quelle: dpa/sb auf [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de), Fotos: Weising**



Seen-Laufverein, Heiko Trillhaase,  
Am Birkenweg 5, 17279 Lychen,  
03988/843097, h.trillhaase@web.de,  
<http://www.lychener-seen-lauf.de>, 10.00,  
Lychen Sporthalle, Pannwitzallee 1, W.

## Mai

### 1. So.

**Berlin (BE) – 28. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, 10/5,2/2,8 km, LC Ron-Hill Berlin, Seehausener Str.54, 13057 Verlin, 030/51691652, igomoll@aol.com, www.ron-hill.de, 9.45, Virchowstraße 1, Sportplatz Virchowstraße.**

**Eberswalde (BB) – 41. Werbellinseeauf, 28/6/4/2 km, 12 km NW, Eberswalder Sportclub, Heiko Illig, Schorfheidestraße 30, 16227 Eberswalde, 0174/2366045, clementine@telta.de, <http://esc-leichtathletik.de>, 9.30, EJB am Werbellinsee (bei Altenhof), Joachimsthaler Straße 20, W.**

**Erkner (BB) – Erkner-Halbmarathon, HM, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de.**

**Ludwigsfelde (BB) – 40. Stundenlauf und 5. Paarlauf, 10/3 km, Ludwigsfelder Leichtathleten, Uwe Manker, Straße der Jugend 30-32, 14974 Ludwigsfelde,**

03378/2097820, ra-manker@t-online.de, <http://www.llv-ludwigsfelde.de>, 10.00, Waldstadion Ludwigsfelde, Straße der Jugend 30-32.

**Oranienburg (BB) – 55. Sachsenhausen-Gedenklauf, 15/7,5 km, Team Oberhavel, LK OHV, Stadt Oranienburg, Jörg Bartz, Rotdornsteig 1, 16766 Kremmen, 0171/6844115, bartzjoerg@freenet.de, 9.00, TURM ErlebnisCity, André-Pican-Str. 42.**

### 7. Sa.

**Altenhof (Schorfheide) (BB) – 41. Werbellinseeauf, 28/12/6/4/2 km, Eberswalder Sportclub, Heiko Illig, Schorfheidestraße 30, 16227 Eberswalde, 0174/2366045, clementine@telta.de, <http://esc-leichtathletik.de>, 9.30, EJB am Werbellinsee (bei Altenhof), Joachimsthaler Straße 20, W.**

**Töplitz (Werder) (BB) – XXX. Töplitzer Insellauf, HM/6,7/1,8 km, SG Töplitz 1922, Jens Hummel, Feldstraße 16, 14542 Werder (Havel), 0172/3220866, org.team.insellauf@t-online.de, <http://www.insellauf-toeplitz.de>, 8.00, Sportplatz, Neutöplitzer Straße 16.**

### 8. So.

**Potsdam (BB) – 18. ProPotsdam Frauenlauf, 19/5/0,4 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, <https://potsdamer-frauenlauf.de>, 9.30, Veranstaltungswall**



## ERKNER - HALBMARATHON

Rund um den Müggelsee / Start und Ziel im Sportzentrum Erkner

Sonntag, 1. Mai 2022



Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)





# SAVE THE DATE

Alle Infos unter [www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de)



**25 Berlin**

15. Mai 2022



**VOLVO TIERPARKLAUF**  
powered by **KOCH**

10. + 11. Sep 2022



**THE GREAT 10K BERLIN**

16. Okt 2022



**AIRPORT NIGHT RUN**

Herbst 2022

im Volkspark Potsdam, W.

**11. Mi.**

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner Läufercup (2), Bahnwettbewerbe, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>.

**14. Sa.**

**Berlin (BE)** – AVON Frauenlauf Berlin, 10/5 km, SCC Events GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, nadine.mietke@scc-events.com, [www.scc-events.com](http://www.scc-events.com), 14.00, Straße des 17.Juni.

**15. So.**

**Berlin (BE)** – S 25 Berlin, 25/5x5//HM/2 km, TOP Sportevents GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I, 14053 Berlin, 030/301118644, [info@berlin-laeuft.de](mailto:info@berlin-laeuft.de), [www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de), Olympiastadion.

**19. Do.**

**Oranienburg (BB)** – 3. Oranienburger Paarlauf (vom Vorjahrestermin abgeleitet), LG Oberhavel, Kathrin Koczessa, Lehnitzstraße 73, 16515 Oranienburg, 0151/16106801, [kathrin.koczessa@koczessa.de](mailto:kathrin.koczessa@koczessa.de), [www.lg-oberhavel.de](http://www.lg-oberhavel.de), 18.00, Sportplatzu Oranienburg, Schloßplatz 1.

**21. Sa.**

**Leegebruch (BB)** – 42. Leegebrucher Straßenlauf, 11,9/4,8/3/1,5/0,5 km, Bruchpiloten Leegebruch, Jörn Strehlow, Bärenklauer Weg 41, 16767 Leegebruch, 03304/209754, [laufen@bruchpiloten-leegebruch.de](mailto:laufen@bruchpiloten-leegebruch.de), <http://www.bruchpiloten-leegebruch.de>, 10.00, Sportplatz, Am Kleeschlag 32.

**22. So.**

**Berlin (BE)** – Steinbergparklauf, 12/8/4/1,4 km, Teamwork-Sport und Events, Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, [info@teamwork-sportevents.de](mailto:info@teamwork-sportevents.de), [www.run.teamwork-sportevents.de](http://www.run.teamwork-sportevents.de), 10.00, Rodelbahn am Steinbergpark, Waidmannsluster Damm 82.

**Berlin (BE)** – 44. Jedermannlauf, 10/5/1,2 km, VfL Tegel 1891, Karl Mascher, Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin, 0160/5820209, [karl.mascher@t-online.de](mailto:karl.mascher@t-online.de), <http://jedermannlauf.vfltegel.de>, 9.30, Tegeler Forst, Schulzendorfer Str. (Waldparkplatz), W, NW.

**28. Sa.**

**Klettwitz (BB)** – 14. Lausitz-Marathon, 11,4/5,7/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka,



**VfL Tegel 1891 e.V.**  
Leichtathletik-Abteilung



**44. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking am 22. Mai 2022**

Klassiker durch den Tegeler Forst. Folgende Strecken sind im Angebot: Schülerlauf 1,2 und 5 km; Schnupperlauf 5 km; Jedermannlauf 10 km Walking und Nordic Walking 5 km. Veranstaltungsbeginn 9:30 Uhr Einzelheiten und online-Anmeldung unter <http://jedermannlauf.vfltegel.de>

Holger Stuckwisch ☎ 0162-34 92 268 Karl Mascher ☎ 0160-58 20 20 9

035756/63699, buero@lausitzer-sportevents.de, <https://lausitz-marathon.de>, 10.15, Dekra-Testoval, NW, IL.

**Wittstock (Dosse) (BB)** – 40. Below-Gedenk- und Heidelauf, HM/9,3/3,1 km, LC Dosse Wittstock, Wolfhard Zick, Meyenburger Chaussee 13, 16909 Wittstock, 0173/6618789, info@lc-dosse-wittstock.de, <http://www.lc-dosse-wittstock.de>, 10.00, Markt 1, W.

### 31. Di.

**Potsdam (BE)** – AOK Firmenlauf  
Potsdam, 5 km, Die Sportmacher GmbH - Veranstalter des TrailRunBerlin, Conrad Kebelmann, Michael Rieß, Dreiserstr. 4, 12587 Berlin, 030/70247451, F: /70247454, info@diesportmacher.de, <https://www.diesportmacher.de/event/aok-firmenlauf-potsdam>, 16.00, Neues Palais.

## Juni

### 1. Mi.

**Berlin (BE)** – 27. Steglitzer Volkslauf, 6/3/1,3 km, TuS Lichterfelde von 1887 Leichtathletikabteilung, Paul Harfenmeister, Kraherstr. 15, 12207 Berlin, 0174/6766437, lg-admin@la.tusli.de, <https://tusli.de/leichtathletik-veranstaltungen>, 18.00, Stadion Lichterfelde, Ostpreuëndamm 3-17.

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner Läufercup (3), Bahnwettbewerbe, 1. VfL Fortuna Marzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>.

### 4. Sa.

**Luckenwalde (BB)** – 27. Luckenwalder Turmfestlauf, 10/4/0,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde,

# 21. MAI 2022

# 49. GUTSMUTHS

# RENNSTEIG

# LAUF

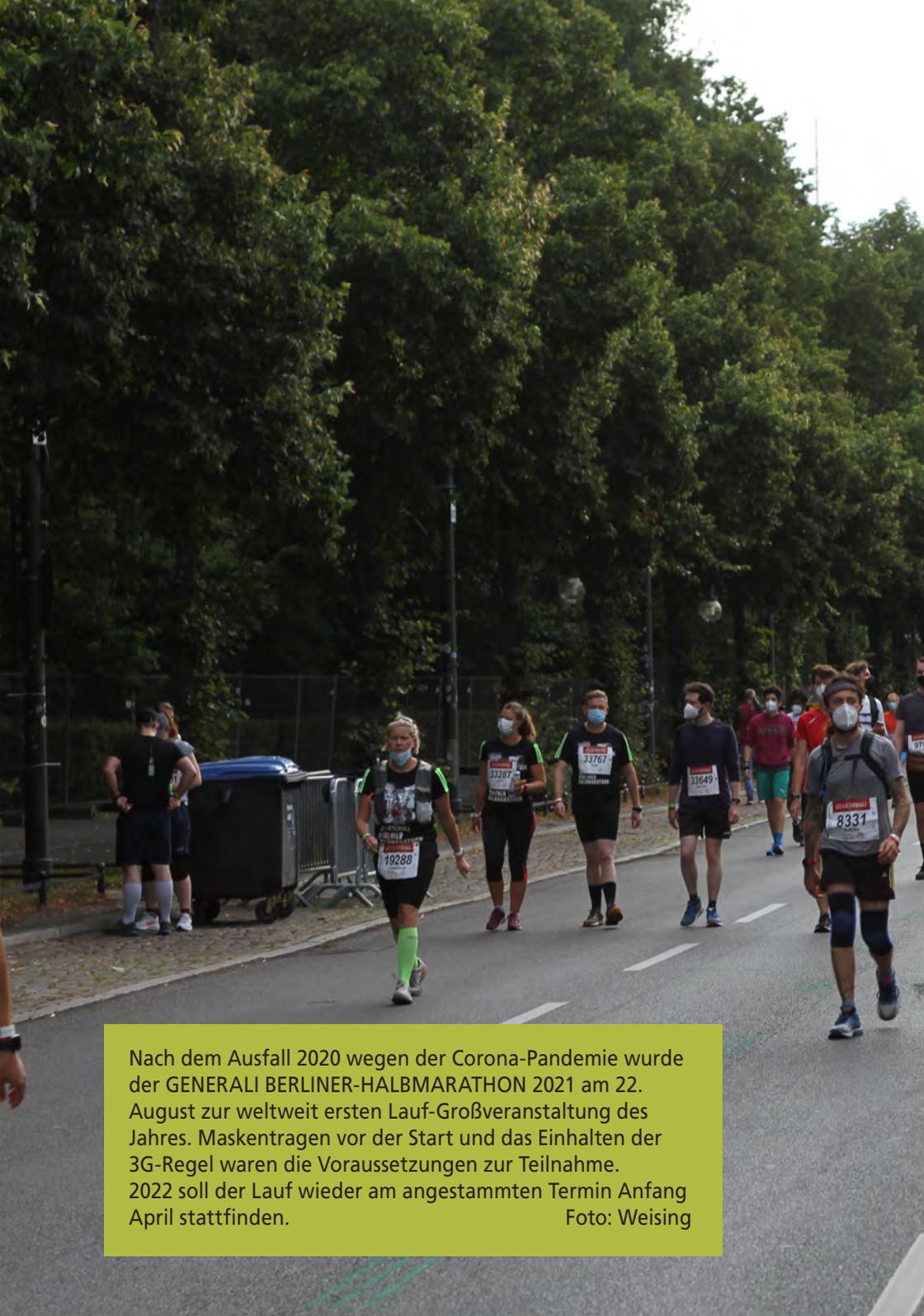
25. - 29.04. 50. R-ETAPPENLAUF  
24.04. 44. LANGE-BAHN-LAUF  
21.05. 49. GMRL

18.06. 22. R-STAFFELLAUF  
02.07. 19. SCHNEEKOPFLAUF  
15. - 19.08. 51. R-ETAPPENLAUF

03.09. 6. RENNSTEIGRIDE

01. - 02.10. 31. R-HERBSTLAUF/2. HERBSTTRAIL

24.-12. 7. HEILIGABENDLAUF



Nach dem Ausfall 2020 wegen der Corona-Pandemie wurde der GENERALI BERLINER-HALBMARATHON 2021 am 22. August zur weltweit ersten Lauf-Großveranstaltung des Jahres. Maskentragen vor der Start und das Einhalten der 3G-Regel waren die Voraussetzungen zur Teilnahme. 2022 soll der Lauf wieder am angestammten Termin Anfang April stattfinden.

Foto: Weising



# MACHEN SIE ZU PFINGSTEN EINEN BOGEN UM UNSERE KIRCHE!

6. JUNI  
2022



Das Lauevent für Menschen  
mit und ohne Behinderung  
am Pfingstmontag 2022  
im Evangelischen Johannesstift.

Infos unter [www.run-of-spirit.de](http://www.run-of-spirit.de)

 **Run of Spirit**  
des Evangelischen Johannesstifts

01738/626290, [info@llg-luckenwalde.de](mailto:info@llg-luckenwalde.de), [www.llg-luckenwalde.de](http://www.llg-luckenwalde.de), 14.30, Baruther Straße.

## 6. Mo.

**Berlin (BE)** – Run of Spirt, Kinder- u. Jugendläufe, Staffeln, Barrierelauf, Sportverein Inklusiv Johannesstift, Schönwalder Allee 26, Haus 12, 13587 Berlin, 030/336092124, [sportverein@evangelisches-johannesstift.de](mailto:sportverein@evangelisches-johannesstift.de), [www.evangelisches-johannesstift.de/de/run-spirit](http://www.evangelisches-johannesstift.de/de/run-spirit), Spandauer Forst, W.

## 10. Fr.

**Cottbus (BB)** – Badekappenlauf, 5/1 km, Stadtsportbund Cottbus Teichlandradler, Ron Radlow, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, 0355/474092, [info@stsb-cb.de](mailto:info@stsb-cb.de), <http://www.stsb-cb.de>, 17.00, Parkplatz Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

## 11. Sa.

**Berlin (BE)** – Lichtenauer Wasserlauf, 10/5/0,8 km, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str.43, 12683 Berlin, 03020/671616, [sport@abcbz.de](mailto:sport@abcbz.de), [www.lauf-abc.de](http://www.lauf-abc.de), 10.00, Anne Frank Grundschule, Paulstr. 20b, Berlin Mitte Nähe Schloss Bellevue.

**Cottbus (BB)** – AOK Run and Bike, 2,5 km, Stadtsportbund Cottbus LC Cottbus, Ron Radlow, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, 0355/474092, [info@stsb-cb.de](mailto:info@stsb-cb.de), <http://www.stsb-cb.de>, 10.00, Parkplatz Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

**Kallinchen (BB)** – 17. MotzenSeeLauf, 14,1/7/8/4/1,5 km, MSV Zossen 07, Ulrich Böhme, Lückenwald 19 a, 15806 Zossen, 03377/301095, [u.boehme@msvzossen.de](mailto:u.boehme@msvzossen.de), 15.30, Strandbad Kallinchen, Am Strandbad, NW.

## 12. Sa.

**Grünheide (BB)** – SWIM RUN GRÜNHEIDE, 15 km (4 Seen, 8x laufen, 7x Schwimmen), Turngemeinde in Berlin

1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin,  
030/6110100, F: /61101019, events@  
tib1848ev.de, www.tib1848ev.de.

## 12. So.

**Potsdam (BB)** – 17. ProPotsdam  
Schlösserlauf, 10 km, Stadtsportbund  
Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstrasse  
114, 14471 Potsdam, 0331/97910111,  
stadtsportbund@potsdam.de, http://  
www.potsdam-schloesserlauf.de,  
9.00, Sportpark Luftschiffhafen,  
Olympischer Weg 6.

## 15. Mi.

**Berlin (BE)** – Berliner Teamstaffel (1.  
Tag), 5 km, SCC Events GmbH, Hanns-  
Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin,  
030/30128810, F: /30128820, nadine.  
mietke@scc-events.com, www.scc-events.  
com, 18.30, John-Foster-Dulles-Allee.

## 16. Do.

**Berlin (BE)** – Berliner Teamstaffel (2.  
Tag), 5 km, SCC Events GmbH, Hanns-  
Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin,  
030/30128810, F: /30128820, nadine.  
mietke@scc-events.com, www.scc-events.  
com, 18.30, John-Foster-Dulles-Allee.

**Eichwalde (BB)** – 16. Rosenlauf, Ajax  
Eichwalde 2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz,  
Schmöckwitzer Damm 1G, 12527 Berlin,  
030/6750415, F:/6759238, lpeterwitz@  
waldhotelamsee.de, www.laufen-in-  
eichwalde.de, 11.00, Eichenparkstadion  
– Käthe-Kollwitz-Str. 15, Eichwalde.

**HALBMARATHON  
10 Kilometer**

**12. JUNI 2022**

**PROPOTSDAM**  
Wohnen | Bauen | Entwickeln

[www.potsdam-schloesserlauf.de](http://www.potsdam-schloesserlauf.de)

## 17. Fr.

**Berlin (BE)** – Berliner Teamstaffel (3.  
Tag), 5 km, SCC Events GmbH, Hanns-  
Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin,  
030/30128810, F: /30128820, nadine.  
mietke@scc-events.com, www.scc-events.  
com, 18.30, John-Foster-Dulles-Allee.

**Berlin (BE)** – Nordberliner Zugspitz-Lauf,  
12/8/4 km, Teamwork-Sport + Events,  
Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469

**SWIM RUN GRÜNHEIDE**  
8x Laufen / 7x Schwimmen / 4 Seen / Gesamt 15km

**Sonntag, 12. JUNI 2022**

**Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)**

MULTISPORT

1848  
**TIB**  
Berlin

Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://run.teamwork-sportevents.de>, 19.00, Jugendfarm Lübars.

### 17. Do.

**Potsdam (BB)** – Int. Sparkassenlauf  
28. Preußische Meile, 3,4/7,5/1,6 km,  
Potsdamer Laufclub, Marco Riege,  
Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam,  
0331/2712437, info@potsdamer-  
laufclub.de, <https://sparkassenlauf.preussische-meile.de>, 15.15,  
Brandenburger Tor, Luisenplatz.

### 18. Sa.

**Großkoschen (BB)** – 45.Lauf um den  
Senftenberger See, 17,7/5/3,2/0,2  
km, LSC Großkoschen, Mario Vales,  
Großkoschen, Dorfplatz 30, 00198  
Senftenberg, 0172/9317234, vales@vales-  
baubetreuung.de, <http://LSCGrosskoschen.de>, 10.00, Seesporthalle Großkoschen,  
Alte Senftenberger Straße.

### 19. So.

**Bestensee (BB)** – Bestenseer Seenlauf,  
16/7,5/2 km, Gemeinde Bestensee,  
Matthias Köpke WSG 1981 KW,  
Am Amtsgarten 10, 15711 Königs  
Wusterhausen, 0173/6391734, info@  
laufen-in-kw.de, <http://www.laufen-in-kw.de>,  
10.00, Landkostarena, Goethes. 17.

**Lübben (Spreewald) (BB)** – Schlossinsellauf  
Lübben, HM/10/5/3/2/1/0,5 km,  
Evangelischer Schulverein Lübben,  
Markus Hinz, Berliner Straße 21,  
15907 Lübben, 0160/96612105,  
info@schlossinsellauf.de, <https://schlossinsellauf.de>, 9.00, Schlossinsel  
Lübben, Ernst-von-Houwald Damm 15.

### 22. Mi.

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner  
Läufercup (4), Bahnwettbewerbe, 1.  
VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug,  
Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103,  
wettkampfwart-leichtathletik@  
vfl-fortuna-marzahn.de, <https://>

leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de.

### 24. Fr.

**Berlin (BE)** – 2. Helga-Getz-Paarlauf,  
60/30/15 min, Abteilung Leichtathletik  
der Sportfreunde Kladow, Marlon  
Otter, Gößweinsteiner Gang 53, 14089  
Berlin, 030/3657780, wettkaempfe-  
leichtathletik@sf-kladow.de, 16.00,  
Sportanlage Landstadt Gatow,  
Leonardo-da-Vinci-Str. 84.

### 25. Sa.

**Berlin (BE)** – SoVD Inklusionslauf,  
10/5/2,5/4x0,4/2,5/1/0,3 km, Sozialverband  
Deutschland, Ralf Bergfeld, Stralauer Str.  
63, 10179 Berlin, 030/7262220, info@  
inklusionslauf.de, <http://inklusionslauf.de>, 10.00, Tempelhofer Feld.

**Ortrand (BB)** – 1. Weinlauf  
Ortrand, 20/10/5 km, Lausitzer  
Sportevents, Hans-Joachim  
Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a,  
01945 Hohenbocka, 035756/63699,  
buero@lausitzer-sportevents.  
de, [www.lausitzer-sportevents.de](http://www.lausitzer-sportevents.de), 16.00, Schwimmbad, W, NW.

### 26. So.

**Berlin (BE)** – 25.  
Hohenschönhausener Gartenlauf,  
11/5,7/2,2/1,1/0,5 km, LC Ron-  
Hill Berlin, Seehausener Str.54,  
13057 Berlin, 030/51691652,  
igomoll@aol.com, [www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de), 9.30, Birkholzer Weg  
112, KGA Falkenhöhe Nord.  
**Hennigsdorf (BB)** – 2. Hennigsdorfer  
Feuerwehr- und Bahnenlauf, 5/3/2  
km, SV Stahl Hennigsdorf, Marco  
Fiedler, Heinestraße 2, 16761  
Hennigsdorf, 01628/252928, m.fiedler@  
stahl-hennigsdorf.de, <http://www.hennigsdorfer-citylauf.de>, 9.00,  
Sportplatz, Berliner Straße 78.

28. **hella** hamburg  
halbmarathon

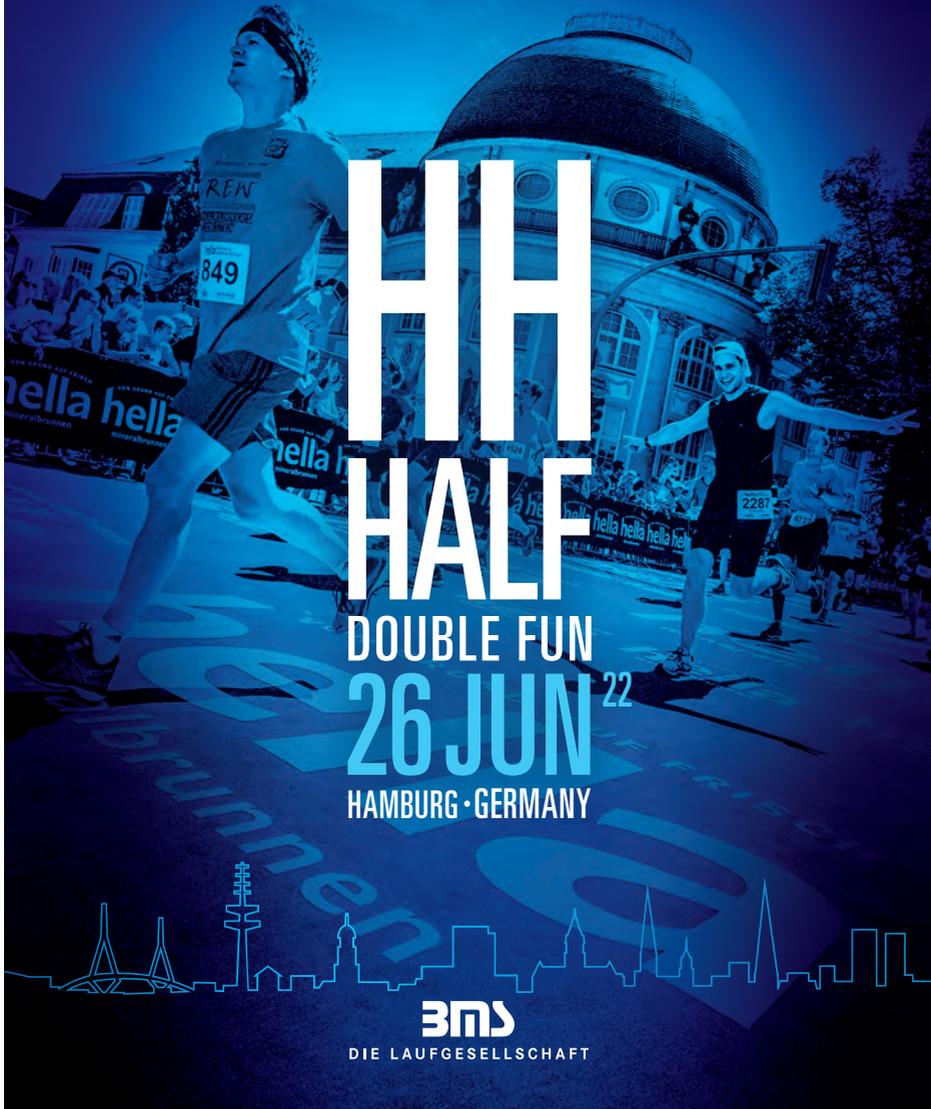
HH

HALF

DOUBLE FUN

26 JUN 22

HAMBURG · GERMANY



**BMS**

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VOR GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**Scandic**  
HAMBURG EMPORIO



**29. Mi.**

**Berlin (BE)** – 20. IKK BB Berliner Firmenlauf, 5,5 km, SC TF Veranstaltungsg-GmbH, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, r.mewis@sctf-events.de, www.berliner-firmenlauf.de, 19.00, Brandenburger Tor, Brandenburger Tor.

**Juli****9. Sa.**

**Großbräschen (BB)** – 17. Lausitzer Seenland 100 (auch am 10.7.), 10 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@seenland100.de, www.seenland100.de, 20.30, Hafen, W, NW.

**10. So.**

**Großbräschen (BB)** – 17. Lausitzer Seenland 100 (auch am 09.7.), M/HM/10/5/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@seenland100.de, www.seenland100.de, 7.00, Hafen, W, NW.

**30. Sa.**

**Berlin (BE)** – City-Nachtlauf, 10/5 km, SCC Events GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, nadine.mietke@scc-events.com, www.scc-events.com, 19.00, Kurfürstendamm.



*Fröhlich Laufen mit Lauftherapeutin Joanna und der Berliner Laufmasche  
030/36 41 18 46 | berliner-laufmasche.de*

SEIT 1990 | DAS MAGAZIN FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT

# LAUFZEIT

#5 | 2021 EINFACH BESSER LAUFEN

**TRAINING**

DAS STECKT HINTER  
DER VO<sub>2</sub>max UND  
SO KANN MAN SIE  
MESSEN

**LAUFHISTORIE**

ÜBER DIE FRAU,  
DIE MARATHON-  
GESCHICHTE SCHRIEB,  
OHNE ES ZU WISSEN

**SCHUHTRENDS**

GIBT ES ALTERNATIVEN  
ZU KARBON?  
+ DER ERSTE LAUFSCUOH  
AUS KENIA



## DER KOPF LÄUFT MIT

**SELBSTZWEIFEL IM SPORT:****WIE MIT IHNEN UMGEHEN?****DAS BESTE FÜR SICH HERAUSHOLEN**

LAUFZEIT.DE

#5 | AUGUST/SEPTEMBER 2021 | 4,90 €

08063 | 52. Jahrgang Österreich 6,00 € Schweiz 10,00 CHF Luxemburg 6,00 €



**Jetzt abonnieren und attraktive Prämie sichern!**  
**Alle Infos auf LAUFZEIT.DE/ABO**

Versand nur innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Abo-Geschenk: Nur solange der Vorrat reicht. Versand nur innerhalb Deutschlands.

**Fahrrad-  
kompetenz**  
seit **1936**



**Tacx**  
A Garmin Company

~~1199,-\*~~  
**992,-**  
207,-€ gespart!

### Smart-Direktantriebstrainer NEO 2 SMART SPECIAL EDITION

- 32 Neodym-Magnete bieten eine hohe Bremskraft und ein hohes Leistungsniveau bis zu 2.200 Watt
- immersive Funktionen, die das Gefühl vermitteln, im Freien Rad zu fahren
- Road Feel-Funktion simuliert Böden wie Kies, Kopfsteinpflaster, Glatteis und mehr
- detaillierte Daten zu Leistung, Geschwindigkeit und Trittfrequenz sowie viele Smart-Funktionen
- realistisch simulierten Anstiegen mit einer Steigung von bis zu 25 %
- Bluetooth® Smart und ANT+® FE-C-Protokoll kompatibel
- Nutze eine Bibliothek mit mehr als 100 hochwertigen Videos echter Strecken, auf denen du die steilen Berge der Alpen erklimmen oder die Kopfsteinpflasterstraßen Mailands entlang fahren kannst

## **BERLIN Charlottenburg**

Zweirad-Center Stadler Berlin GmbH  
Königin-Elisabeth-Straße 9-23, 14059 Berlin  
Tel: 030 303067-0  
Mo-Do.: 10:00-20:00 Fr-Sa: 10:00-21:00



**Stadler**

Deutschlands größte Rad-Auswahl



~~2599,-\*~~  
**1985,-**  
 614,-€ gespart!

**Allmountain-Tourenfully  
 COPPERHEAD FSX**

- Rock Shox Luftfeder-Fahrwerk mit 140 mm
- 12 Gang Shimano Deore-Schaltung
- kraftvolle 4+2 Kolben Shimano Bremsanlage
- fernbedienbare Teleskopsattelstütze



**POLAR**

**Multisportuhr IGNITE 2**

- elegant, schlicht und viele Funktionen
- 24-Stunden-Aktivitätstracking
- unterstützt über 130 Sportarten
- individuelle Trainingsvorschläge, Schlafanalyse
- Integriertes GPS
- Optische Pulsmessung am Handgelenk
- Lange Akkulaufzeit bis zu 5 Tage

Smart Notifications  
 Musiksteuerung  
 Polar Flow-Auswertung  
 Schlafberichte

~~229,95\*~~  
**212,-**  
 17,95 € gespart!



**BERLIN Prenzlauer Berg**

Zweirad-Center Stadler Berlin Zwei GmbH  
 August-Lindemann-Straße 9, 10247 Berlin  
 Tel: 030 2007625-0  
 Mo-Do.: 10:00-20:00 Fr-Sa: 10:00-21:00

# August

## 6. Sa.

**Stölln (Gollenberg) (BB)** – 15. Lilienthal-Lauf, 9,896 km, FSV Stölln Rhinow, Johannes Hille, Am Gollenberg 5, 14728 Gollenberg, 0179/9102715, info@edor.org, <https://edor.org>, 8.00, Straße am Vereinsheim, Am Gollenberg 5.

## 12. Fr.

**Königstein (SN)** – 14. Sparkassen PanoramaTour Sächsische Schweiz, 18. Sparkassen Festungslauf, 9,4/7,7/1,7 km, KSB Sächsische

**Schweiz, Jens Dzikowski, Festung Königstein, 01824 Königstein, 0151/23984038, lauf@jens-dzikowski.de, www.festungslauf.de, 18.30, Touristinfo, NW.**

## 13. Sa.

**Hinterhermsdorf (SN)** – 14. Sparkassen PanoramaTour Sächsische Schweiz Nationalparklauf, 30/3 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699,



# Helpen Sie mit!

Wir suchen Helfer für unsere Veranstaltungen:

- Müggelturmlauf **19./20. März 2022**
- Müggelsee-Halbmarathon **22./23. Oktober 2022.**

Bitte melden unter Mobil 0172/391 55 02 oder E-Mail: [info@mueggelsee-halbmarathon.de](mailto:info@mueggelsee-halbmarathon.de)

# Spreeläufer

Der Laufshop in Berlin Prenzlauer Berg

**Alles was der Läufer braucht**

**Unser Versprechen:**

- Individuelle und qualifizierte Fachberatung, bestätigt durch Stiftung Warentest: Testsieger (Gesamtnote 2,0) beim Test „Beratung beim Kauf von Laufschuhen“ 04/2015
- Tiefe Auswahl an Laufschuhen, Laufbekleidung und -zubehör

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Fr: 10:00 – 19:00 Uhr/Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

Spreeläufer      Tel: (030) 44 32 81 60  
Inhaber Stefan Klos      [www.spreelaefuer.de](http://www.spreelaefuer.de)  
Danziger Str. 35, 10435 Berlin  
U2 Eberswalder Str. (5 min.) • Tram M10 Husemannstr. (direkt vorm Geschäft)

buer0@tour-saechsische-schweiz.de, www.tour-saechsische-schweiz.de, 8.00, Krippen Sportplatz an der Elbe, W, NW.

Hinterhermsdorf (SN) – 1. Weinlauf & Tanz im Festzelt, 9/4,5 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@tour-saechsische-schweiz.de, www.tour-saechsische-schweiz.de, 18.00.

## 14. So.

Hinterhermsdorf (SN) – 14. Sparkassen PanoramaTour Sächsische Schweiz Deutsch-Tschechischer Grenzlauf, 15/10/5,5/0,4 km, Lausitzer

Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@tour-saechsische-schweiz.de, www.tour-saechsische-schweiz.de, 9.30, Haus des Gastes, W, NW.

## 20. Sa.

Waren (Müritz) (MV) – 21. MÜRITZ-LAUF, 75/26,5 km, ESV Waren, Ingo Warnke, Am Tiefwareensee 2, 17192 Waren (Müritz), 0171/6420438, kontakt@mueritz-lauf.de, www.mueritz-lauf.de, 8.00.

## 21. So.

Berlin (BE) – Plänterwaldlauf, 20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@

©opus.2022 | Foto: M. Strokosch

**hella**  
marathon  
nacht

**AHOI**  
UND AUF ZU  
**GROSSER FAHRT**

**rostock**

**6.8.2022**

**BMS**  
DIE LAUFGESELLSCHAFT



Foto: Weising

# SEZ-Berlin

## Sport und Erholungszentrum



- Badminton
  - Tischtennis
  - Fussball/Basketball
  - Beachvolleyball
  - Fitness
  - Saunananlage
  - Bowling
- und vieles mehr...

[www.sez-berlin.com](http://www.sez-berlin.com)



Wir, die Macher des Laufkalenders Berlin-Brandenburg, wünschen allen Aktiven und den Veranstaltern ein vor allem gesundes und fröhliches Jahr 2022 mit vielen erfolgreichen Laufveranstaltungen. Wir lassen uns von der Pandemie nicht unterkriegen!

Übrigens: Lauftermine aus ganz Deutschland gibts als E-Paper auf der Plattform [www.united-kiosk.de](http://www.united-kiosk.de), Stichwort LAUFTERMINE 2022.

# Vadolica – wie bitte, was?



Mit der ursprünglich slawischen Ortsbezeichnung Vădolica\* wird kaum jemand etwas anfangen können. Heute heißt es Wandlitz. Und da steppt seit drei Jahren, nein, nicht der Bär, sondern „Wandlitz, hier läuft’s!“. Die Idee von Initiator Jörn Nilius hat sich als Barnimer Jedermann- und Firmenlauf am Wandlitzsee etabliert. Und so stand auch der 11. September 2021 ganz im Zeichen des Laufsports. Aber es wäre kein echter „Nilius“, wenn da nicht mehr geboten würde.

Zahlreiche Stationen auf dem Gelände des Strandbades luden zum Mitmachen und Ausprobieren von anderen Sportarten ein. Darunter Weitsprung, Torwandschießen, Tischtennis oder die mobile Version der Indoor-Kinderspielwelt Fitolino. Das jährliche Strandbadfest der Gemeinde Wandlitz

wurde geschickt in die Veranstaltung eingebunden. Viele Wandlitzer Vereine oder Unternehmen aus der Region haben sich am Gelingen des sportlichen Wochenendes beteiligt.

## Kinder an den Start

Um die Mittagszeit wurde es dann sportlich ernst: die Kinderläufe und Staffeln der Grundschulen der Gemeinde traten gegeneinander an. Unter dem Jubel und den Anfeuerungsrufen von Eltern und Klassenkamerad\*innen gaben die kleinen Nachwuchssportler\*innen alles. Da wurde keine Sekunde verschenkt.

Am Ende freute sich die Basdorfer Grundschule über ihren verdienten Sieg. Nur 20 Sekunden später erreichten die Kinder der Grundschule Klosterfelde

Platz Zwei, dicht gefolgt von der drittplatzierten Grundschule Wandlitz. Zur Siegerehrung der Kinderläufe bat der Veranstalter Bürgermeister Oliver Borchert um ein Grußwort. Der zeigte sich überaus begeistert von der Atmosphäre und dankte allen Organisatoren sowie den unzähligen Helferinnen und Helfern. Dann gab es ausgelassene Freude der talentierten Nachwuchssportler\*innen über ihre Pokale und Urkunden – umrahmt von Fuchs Barnicke vom Kreissportbund Barnim und dem Sandmännchen.

## Auf zur Seerunde

Gleich darauf begannen rund 500 Erwachsene gemeinsam mit dem Warm-up für Körper und Laune.

Den Startschuss für die 5- und 9-Kilometer-Strecke gab kein geringerer als Frank Busemann, Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in Atlanta (1996). Und er nutzte den Lauf dann auch gleich als lockere Trainingsrunde für sich. Auch Bürgermeister Oliver Borchert war auf der 9 Kilometer langen See-Runde in Laufschuhen mit unterwegs. Am Ende freuten sich Blanka Dörfel und Steffen Nordwid über ihren Sieg über die lange Strecke. Lilian Zurawski und Tim Böhlen gewannen über 5 Kilometer.

Erfolgreich waren jedoch nicht nur die Sportler\*innen, auch das Event selbst

begeisterte nicht nur die Teilnehmer\*innen, sondern auch zahlreiche Gäste. In ihrem dritten Jahr hat die Veranstaltung in so manchem Läuferkalender einen festen Platz gefunden. Und am Abend wurde dann unter dem Motto „Loofen und Schwoofen“ noch lange gefeiert. Ein geselliger Abend, der vielen Wandlitzern und ihren Gästen anregende Stunden bei Live-Musik und einer coolen Lasershow bescherte.

## Jetzt schon vormerken

Schon Lust aufs nächste Mal bekommen? Dann einfach sofort im persönlichen Laufkalender notieren: 10. September 2022. Übrigens: Wenn die Highheels nicht mehr ins Gepäck passen – getanzt werden darf



auch in Laufschuhen. [www.wandlitz-hier-laeufts.de](http://www.wandlitz-hier-laeufts.de)

**Text:** Matthias Thiel. **Fotos:** Veranstalter.

\* Vådolica: Entweder Bezeichnung einer ersten Siedlung in einem Tal beziehungsweise einer Schlucht oder eines Sees, der Talsee genannt wurde.

abczb.de, www.abczb.de, 10.00, Berlin  
Plänterwald, Baumschulenstrasse 1.

**27. Sa.**

**Hohen Neuendorf (BB)** – 3. Hohen Neuendorfer Pokallauf - LASER RUN, SG Hohen Neuendorf, Bianca Rolle, Friedrichstraße 29, 16540 Hohen Neuendorf, 152/56113107, info@sg-hohen-neuendorf.de, www.sportgemeinschaftshohenneuendorf.de.

**28. So.**

**Berlin (BE)** – Berliner Straßenlauf Die Generalprobe, HM/10 km, SCC Events GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, nadine.mietke@scc-events.com, www.scc-events.com, 9.00, Schloßstraße.

**Hennigsdorf (BB)** – 23. Hennigsdorfer Citylauf, 10,8/5,4/2,7/0,5 km, SV Stahl Hennigsdorf, Marco Fiedler,

Heinestraße 2, 16761 Hennigsdorf, 03302/493603, m.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, http://www.hennigsdorfer-citylauf.de, 9.00, Postplatz.

**Luckau (BB)** – Luckauer Buschlauf, 27/18/9/5/2,5 km, Luckauer Läuferbund, Daniel Grote, Karche 21, 15926 Luckau, 03544/555522, anmeldung-llb@web.de, http://www.luckauer-laueferbund.de, 10.00, Schützenweg hinter dem Capitol, Schützenweg.

**31. Mi.**

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner Läufercup (5), Bahnwettbewerbe, 1. VfL Fortuna Marzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de.

**Potsdam (BB)** – 19. Potsdamer AOK Halbmarathonstaffel, HM-Staffel,

10 **33. BARMER ALSTERLAUF**  
KM  
4 SEP 22  
 HAMBURG · GERMANY

**BNS**  
 DIE LAUFGESELLSCHAFT

**BARMER**

  
HERBOLD  
hella  
mineralbrunnen

  
ERDINGER  
ALKOHOLFREI

  
Scandic  
HAMBURG EMPORIUM

  
ACTIVE CITY

Potsdamer Laufclub, Marco Riege,  
Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam,  
0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.  
de, <https://halbmarathonstaffel.de>, 18.30,  
Bassinplatz, Gutenbergstraße 83.

## September

### 4. So.

**Berlin (BE)** – Lauf durch den Volkspark  
Rehberge, 10,5 km, Teamwork-Sport und  
Events, Götz Rose, Am Wechsel 9a, 13469  
Berlin, 030/4112086, info@teamwork-  
sportevents.de, [http://run.teamwork-  
sportevents.de](http://run.teamwork-<br/>sportevents.de), 14.00, Stadion Rehberge.

**Berlin (BE)** – 36. Kreuzberger  
Viertelmarathon, 4x10,5/10,5/5/2,5  
km, Turngemeinde in Berlin 1848,  
Columbiadamm 111, 10965 Berlin,  
030/6110100, F: /61101019, events@  
tib1848ev.de, [www.tib1848ev.de](http://www.tib1848ev.de),  
TiB Stadion, Columbiadamm 111.

**Berlin-Neukölln (BE)** – 13. Life-Run,  
Berliner Aids-Hilfe, Cora Döhn,  
Kurfürstenstr. 130, 10785 Berlin,  
030/88564035, cora.doehn@berlin-  
aidshilfe.de, [www.life-run.de](http://www.life-run.de), 11.00,  
Tempelhofer Feld, Columbiadamm.

**Senftenberg (BB)** – 23. Senftenberger  
Citylauf, 10 km, Turn- und Sportverein  
Senftenberg, Lisa Wagner, Markt 1, 01968  
Senftenberg, 03573/701257, bildung-  
soziales@senftenberg.de, 9.00, Markt 1.

### 10. Sa.

**Berlin (BE)** – VOLVO Tierparklauf (1. Tag),  
10/2x5/5/1,4/0,7 km, TOP Sportevents  
GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus  
I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@  
berlin-laeuft.de, [www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de).

**Berlin-Spandau (BE)** – 9. Berliner  
Vollmond-Ultramarathon, 7. Berliner  
Vollmond-Halbmarathon, 45,98/22,8 km,  
Laufgruppe im Saatwinkel, Frank-Ulrich  
Etzrodt, Harriesstr. 1, 13629 Berlin,  
0163/1827534, etzrodt@freenet.de, [www.  
vollmond-marathon.etzrodt.in](http://www.<br/>vollmond-marathon.etzrodt.in), 16.00,  
Sport Centrum Siemensstadt, Buolstr. 14.

### 11. So.

**Berlin (BE)** – VOLVO Tierparklauf (1. Tag),  
10/2x5/5/1,4/0,7 km, TOP Sportevents  
GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus  
I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@  
berlin-laeuft.de, [www.berlin-laeuft.  
de](http://www.berlin-laeuft.<br/>de), Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

### 17. Sa.

**Berlin-Reinickendorf (BE)** – 5. Run and Bike  
Berlin, M/HM10,5 km, SC Tegeler Forst,  
Paul Murcha, Hermsdorfer Damm, 199,  
13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@  
scf-events.de, [https://run-and-bike-berlin.  
de](https://run-and-bike-berlin.<br/>de), 10.00, Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

**Dabendorf (Zossen) (BB)** – 29. Dabendorfer  
Herbstlauf, 15/10,1/6,2/3,2/1,3 km, MSV  
Zossen 07, Ulrich Böhme, Lückenwald  
19a, 15806 Zossen, 03377/301095,  
u.boehme@msvzossen.de, 14.00,  
Sportplatz Goethestraße, NW.



**KREUZBERGER VIERTEL MARATHON**  
Start und Ziel im Sportzentrum des TiB

Sonntag, 4. September 2022

Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)

1848  
**TiB**  
Berlin

**18. So.**

**Berlin (BE)** – TrailRunBerlin, 18,5 km (500 m HD)/10 km (350 m HD), Die Sportmacher GmbH - Veranstalter des TrailRunBerlin, Conrad Kebelmann, Michael Rieß, Dreiserstr. 4, 12587 Berlin, 030/70247451, F: /70247454, info@diesportmacher.de, www.trailrunberlin.de, 12.00, Zum Schmetterlingshorst 2.

**Berlin (BE)** – Velten läuft., 12/8/4/1,4 km, Teamwork-Sport und Events, Götz Rose, Am Wechsel 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, www.run.teamwork-sportevents.de, 10.00, Rathausstr. 2.

**Kleinmachnow (BB)** – 15. Nordahl-Grieg-Gedenklauf, 3,5 km, Förderverein Maxim-Gorki-Gesamtschule Kleinmachnow, René Fischer, Förster-Funke-Allee 106, 14532 Kleinmachnow, 033203/8774615, r.fischer@kleinmachnow.de, http://www.maxim-gorki-gesamtschule.kleinmachnow.de, 10.00, Sportplatz Maxim-Gorki-Gesamtschule, Förster-Funke-Allee 106.

**19. Mo.**

**Birkenwerder (BB)** – Crosslauf, 8,5 km, SV Grün-Weiß Birkenwerder, Thorsten Ritzinger, Bayernstraße, 16547 Birkenwerder, 0175/9392490,

th.ritzi@online.de, https://leichtathletik-birkenwerder.de, 9.30, Sportplatz, Summter Str. 26.

**24. Sa.**

**Lindow (Mark) (BB)** – 17. Wutzseelauf, HM/14/8/3,5/1,2/0,6 km, ESAB Berufliche Schule Lindow, Jens Schwarzenberger, Granseer Str. 10, 16835 Lindow (Mark), 033933/90238, wutzseelauf@esab-bslindow.de, https://www.bs-lindow.de/wutzseelauf, 9.30, Sport- und Bildungszentrum Lindow, Granseer Str. 10, W.

**25. So.**

**Berlin (BE)** – BMW BERLIN-MARATHON, M, SCC Events GmbH, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, nadine.mietke@scc-events.com, www.scc-events.com, 9.00, Straße des 17.Juni.

**28. Mi.**

**Berlin-Marzahn (BE)** – Marzahner Läufercup (6), Bahnwettbewerbe, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, 0152/04650103, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de.



SAVE THE DATE

10.9.22

Wandlitz  
HIER LÄUFT'S



## Oktober

### 1. Sa.

**Berlin (BE)** – Sägerserie (1), 11,7/7,8/3,9 km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH, Ronney Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, office@sc tf-events.de, www.sc tf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

**Berlin (BE)** – 23. Bierpaarlauf, 10x0,955 km, Weißenseer SV Rot-Weiß, Jürgen Friede, Else-Jahn-Str. 18, 13088 Berlin, 030/9256716, F: /86389399, juergen.friede@wsv-berlin.de, www.wsv-berlin.de, 15.00, Stadion Buschallee, Weißensee.

### 3. Mo.

**Strausberg (BB)** – 86. Strausseelauf, HM/9,2/2,2 km, KSC Strausberg, Jörg Oswald, Amselweg 12, 15537 Grünheide, 033434/15410, strausseelauf@leichtathletik-strausberg.de, http://www.strausseelauf.de, 9.00, Fichteplatz, August-Bebel-Str.

### 8. Sa.

**Berlin (BE)** – 61. Volks-Crosslauf des TuSLi, 10/5/1,8 km, TuS Lichterfelde von 1887 Leichtathletikabteilung, David Hoffmann, Krahmerstr.

15, 12207 Berlin, 0177/7820708, lg-admin@la.tusli.de, https://tusli.de/leichtathletik/veranstaltungen, 10.30, Rodelbahn, Onkel-Tom-Str. 167.

### 9. So.

**Storkow (Mark) (BB)** – 33. Storkower See Lauf, 15/8/4/1 km, Triathlonverein Fürstenwalde 1990, Doreen Rosenke, Ernst-Thälmann-Straße 92, 15517 Fürstenwalde, 033617/115730, doreen.rosenke@web.de, http://www.tv-fuerstenwalde.org, 8.00, SOFTLINE Arena, Theodor-Fontane-Straße 23, NW.

### 15. Sa.

**Bad Wilsnack (BB)** – 22. Prignitzer Moormeile, 12,4/7,8/3/1 km, SV Prignitz Bad Wilsnack- Legde, Rolf Schädlich, Haselhorstweg 23, 19336 Bad Wilsnack, 0173/2132859, rolf.schaedlich@gmail.com, http://moormeile.de, 10.00, Karthanhalle, Mühlenstraße 23, W, NW.

**Berlin (BE)** – Sägerserie (2), 15,6/11,7/7,8/3,9 km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, office@sc tf-events.de, www.sc tf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

**Berlin (BE)** – Kladow Cross, 8,6/4,35 km, Sportfreunde Kladow, Marlon



**LAUFEN  
& SCHWIMMEN  
AM WANDLITZSEE**

**WANDLITZ-HIER-LÄUFTS.DE**

Wandlitz  
HIER LÄUFTS

LAUF-KALENDER BERLIN-BRANDENBURG 2022 45

Wandlitz  
ECHT SCHÖN HIER.

Otter, Gößweinsteiner Gang 53, 14089 Berlin, 030/3657780, mauli@gmx.de, 10.00, Kladower Damm 148.

### 16. So.

**Berlin (BE)** – The Great 10k, 10/2x5/0,8 km, TOP Sportevents GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de, Schloß Charlottenburg.

**Thyrow (BB)** – 20. Thyrower Waldlauf, 13,5/9/4,5/0,5 km, 5 km W/NW, SV Rot-Weiß Thyrow, Stefan Pietsch, 033731/14298, thwlauf@web.de, 10.00, Thyrower Bahnhofstr. 89.

### 22. Sa.

**Stahnsdorf (BB)** – 15. Parforceheide Crosslauf, 10/5/3/1 km, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich Zille Str. 32, 14532 Stahnsdorf, ancomabauer@web.de, 10.15,

Sportplatz, Heinrich Zille Str. 32.

### 23. So.

**Berlin (BE)** – 16. AOK Müggelsee-Halbmarathon, HM/10/5 km, WW – Sportveranstaltungen GmbH, Wolfgang Weising, Müggelschlößchenweg 38/1806, 12559 Berlin, 030/85714862, F: /85714863, anmeldung@mueggelturm-lauf.de, www.mueggelturm-lauf.de, 10.00, Hotel am Müggelsee, Müggelheimer Damm 145.

### 29. Sa.

**Berlin (BE)** – Cross Rund um die Kaulsdorfer Seen, 12,5/6 km, Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung21@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

**KALK CITY CROSS**  
MUSEUMSPARK RÜDERSDORF

OKTOBER 2022

Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)

1848  
TIB  
Berlin

**TRAIL RUN WOLTERS DORF**  
Rund um Kranichsberg und Liebesquelle 5/10/18km

Oktober / November 2022

Anmeldung und Informationen [www.tib-events.de](http://www.tib-events.de)

1848  
TIB  
Berlin

# 16. Müggelsee-Halbmarathon

**23. Oktober 2022**

- Genießen Sie die einzigartige Landschaft rund um den Müggelsee im Berliner Südosten. Laufen Sie durch den historischen Spreetunnel. Verbringen Sie einen sportlichen Herbsttag.
- **Strecken:** Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer  
**Erster Start:** 10.00 Uhr  
**Startort:** „Hotel Müggelsee Berlin“  
Müggelheimer Damm 145, 12559 Berlin-Köpenick
- **Anmeldung** und alle **Infos** zum Lauf finden Sie unter [www.mueggelsee-halbmarathon.de](http://www.mueggelsee-halbmarathon.de)
- **SERVICE:** Schiffs-Shuttle von Friedrichshagen zum Start

**KOCH**  
AUTOMOBILE AG

**LAUFZEIT**  
EINFACH. BESSER. LAUFEN.

**Seeger** aktiv



# TEAM GEIST



## an der Ostsee

Gemeinsam durchs Ziel zu laufen – das wollten die 17 Läuferinnen und Läufer der USE-SOWAS-Delegation wieder erleben. Dafür startete das inklusive Team zum zweiten Mal beim AOK-Ostsee-StaffelMarathon und verbrachte fünf sportliche Tage in Graal-Müritz. Ermöglicht wurde dieses besondere Event durch eine großzügige Unterstützung der Unionhilfswerk-Förderstiftung.

Bei strahlendem Sonnenschein ertönte am 26. September 2021 der Startschuss. Voller Elan lief die USE-Delegation los und überquerte tatsächlich nach vier Stunden gemeinsam die Ziellinie. Mit dabei waren Läufer und Geher, die in drei gemischte Staffeln aufgeteilt wurden. Jedes Team bestand aus fünf bis acht Läufern,

die jeweils mindestens fünf Kilometer bestritten. Zusammen bewältigten sie eine Strecke von insgesamt 42,195 Kilometern.

Als Motivationsschub für die Reise diente somit nicht nur das Motto „Acht Läufer – ein Ziel!“, sondern auch der preisgekrönte Filmbeitrag „Mit ganzer Kraft!“. Basierend auf einer wahren Begehenheit zeigt der Film, dass trotz einer Behinderung alles möglich ist, solange die Person fest daran glaubt.

Das stärkte den Teamgeist. Am Wettkampftag feuerten sich alle lautstark an und bestritten die letzten Meter gemeinsam: Die Schlussläufer wurden von allen anderen über die Ziellinie begleitet. Mit Erfolg: Die Staffeln erreichten die Plätze 41,

51 sowie 59 von insgesamt 63 Gruppen und dies als einziges inklusives Team.

## Wie es begann

Der passionierte Läufer Dietmar Klocke erfuhr bei einem Aufenthalt im Norden vor drei Jahren zufällig vom AOK-Staffelmarathon in Dierhagen. Sofort dachte der Leiter der wöchentlichen Laufgruppe des USE-SOWAS e.V. an seine Truppe und widmete sich der Planung des Projekts. Nachdem er mehrere finanzielle und organisatorische Herausforderungen bewältigte und Stiftungen gefunden hatte, die das Projekt unterstützen wollten, konnte die erste Laufreise im Jahr 2019 stattfinden. Dank der Unterstützung der UNIONHILFSWERK-Förderstiftung und der USE gGmbH konnte somit ein wichtiges Zeichen für Sport und Inklusion von Menschen mit Handicap gesetzt werden.

Die damalige Teilnahme am 13. AOK Marathon war ein voller Erfolg. 2020 sollte es deshalb eigentlich nach Templin zum Lübbeseelauf gehen. Während die Planung bereits in vollem Gange war, kam es leider zu einer pandemiebedingten Absage der Veranstaltung.

Umso mehr war der diesjährige Lauf nachgefragt, die Startplätze waren innerhalb kurzer Zeit belegt. Die drei Übungsleiter Dietmar Klocke, Simone Prieß und Manuela Milbradt zeigten sich begeistert

vom Zusammenhalt des Teams. Jedoch wünschen sie sich mehr Unterstützung für inklusive Aktivreisen. Ob das Team nächstes Jahr wieder teilnehmen kann, ist noch nicht ganz klar – dafür bedarf es wieder einer finanziellen Unterstützung.

**Text: Miriam Schmitt**



## Alles ist möglich – ein besonderer Film

Der Film „Mit ganzer Kraft“ basiert auf einer wahren Geschichte und zeigt, wie ein behinderter Junge etwas großes Schaffen kann. Zum Beginn bekommt der Junge intensive Zuneigung nur seiner Mutter. Sein Vater ist bislang nicht mit der Tatsache klar gekommen, dass sein Junge behindert auf die Welt gekommen ist. Der Vater macht zum Beginn des Filmes sein

Ding. Doch eines Tages findet der Junge in der heimischen Garage einen Zeitungsbericht eines behinderten Jungen, der mit seinem Vater einen Ironman absolviert hat. Das weckte den Wunsch, auch so etwas Dergleichen zu schaffen; so dass er nach Abneigung seiner Eltern von zu Hause mit seinem Rollstuhl abhaut. Nachdem sein Vater den Jungen zurückholt, beginnt der

von der Familie gab es inzwischen vorbehaltlose Unterstützung für das Ziel.

Als der Wettkampf ansteht, und die die beiden nach Startbeginn am Ende des Feldes waren, konnte auch ein Wundscheuern des Sohnes den Wettkampf nicht stoppen. Als der Vater am Ende der Veranstaltung nahe der Erschöpfung war, hat ihn der eiserne Willen seines Sohnes beflügelt.



Vater den Jungen zu verstehen und fängt fortan mit seinem Sohn hier für einen Triathlon zu trainieren. Das Fahrrad wird mit Hilfe eines Sitzes für den Sohn extra umgebaut. Nach intensiven, gemeinsamen Training von Sohn und Vater konnten selbst ein Unfall und eine negative Entscheidung der Delegation des Triathloninstituts den Schaffensdrang des Gespanns nicht stoppen. Von vielen Freunden und

Das Gespann absolvierte diesen Triathlon 3 min vor Ablauf der maximalen zulässigen Zeit für das Rennen.

Fazit: Auch Behinderte können mit einem eisernen Willen alles erreichen. Dank Inklusion ist alles möglich! Der Film ist sehr empfehlenswert, auch ihn mehrmals anzuschauen.

**Text: Hartmut Koch. Fotos: USE-SOWAS e. V.**



**Berlin (BE)** – Sägerserie (3),  
19,5/15,6/11,7/3,9 km, SC TF  
Veranstaltungs-gGmbH, Ronny  
Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467  
Berlin, 030/40508582, office@sctf-  
events.de, www.sctf-events.de, 12.00,  
Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

**Berlin (BE)** – 22. Halbmarathon Berlin-  
Reinickendorf, HM/10/2,3 km, Laufen  
in Reinickendorf gGmbH, Paul Murcha,  
Hermsdorfer Damm, 199, 13467  
Berlin, 030/40508582, p.murcha@  
halbmarathon-reinickendorf.de,  
<https://halbmarathon-reinickendorf.de>,  
9.00, Eichborndamm 215.

**Burg (Spreewald) (BB)** –  
**2. Spreewald-Querrung,**  
**50/42/30/21/10/5/0,4 km,**  
**Spreewald-Marathon, Hans-**  
**Joachim Weidner, Rosa-**  
**Luxemburg-Str. 16a, 01945**  
**Hohenbocka, 035756/63699,**  
**organisation@spreewaldmarathon.**  
**de, www.spreewaldmarathon.**  
**de, 6.30, W, NW.**

### 30. So.

**Eichwalde (BB)** – 19. Eichwalder  
Herbstlauf, Ajax Eichwalde  
2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz,  
Schmöckwitzer Damm 1G, 12527  
Berlin, 030/6750415, F:/6759238,  
l.peterwitz@waldhotelamsee.de,  
www.laufen-in-eichwalde.de, 10.00,  
Grünauer Weg (eingangs Alter  
Radeländer Weg), Schmöckwitz, W.

**Neuruppin (BB)** – 47. Hubertuslauf,  
15/8 km, Kreissportbund Ostprignitz-  
Ruppin, B. Gummelt, Kränzliner  
Str. 32 A, 16816 Neuruppin,  
03391/506741, info@kreissportbund-  
opr.de, 10.15, Oberstufenzentrum,  
Alt Ruppiner Allee 39, W, NW.

## November

### 5. Sa.

**Mittenwalde (BB)** – 41. Krummenseelauf,  
15/7,5/3,6 km, WSG 1981 Königs  
Wusterhausen, Uwe Schierhorn  
WSG 1981 KW, Am Amtsgarten  
10, 15711 Königs Wusterhausen,  
0179/5455860, info@laufen-in-kw.  
de, <http://www.laufen-in-kw.de>, 9.57,  
Sportplatz, Krummenseer Straße.

### 6. So.

**Hohen Neuendorf (BB)** – 21. Hohen  
Neuendorfer Herbstlauf, 10,5/5,1/1/0,4  
km, SSV Hohen Neuendorf, Gundula  
Reuser, Clara-Zetkin-Straße 1a,  
16540 Hohen Neuendorf, vorstand@  
ssv-hohen-neuendorf.de, 11.00,  
Sportplatz, Waldstraße 1, W.

### 13. So.

**Berlin (BE)** – 42. Crosslauf, 20/10/5,1  
km, Ruder-Club Tegel, Beate  
Schodrowski, Gabrielenstr. 83, 13507  
Berlin, 0179/6022788, F: 30/41191079,  
beate.schodrowski@rctegel.de, www.  
rctegel.de, 9.00, Schwarzer Weg/  
An der Malche (Tegeler Forst), W.

### 27. So.

**Berlin-Reinickendorf (BE)** – 67.  
Herbstwaldlauf - Berlins ältester  
Crosslauf, 11,7 km, SC Tegeler Forst,  
Paul Murcha, Hermsdorfer Damm, 199,  
13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@  
sctf-events.de, <https://herbstwaldlauf-berlin.de>, 9.30, Sportplatz,  
Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

## Dezember

### 1. Do.

**Potsdam (BB)** – Potsdamer Lichterpaarlauf  
(Termin nicht bestätigt vom

Vorjahrestermin abgeleitet), 60/30 min, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, https://lichterpaarlauf.de, 16.30, Nebenstadion Luftschiffhafen, Potsdam.

### 3. Sa.

**Berlin (BE)** – Adventstundenpaarlauf, 60/30 min, Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung21@kolv.de, www.kolv.de, 16.00, Teterower Ring 69/71.

### 4. So.

**Berlin (BE)** – 156. Crosslauf, 12/3,2/1,6/1 km, Weißenseer SV Rot-Weiß, Jürgen Friede, Else-Jahn-Str. 18, 13088 Berlin, 030/9256716, F: /86389399, juergen.friede@wsv-berlin.de, www.wsv-berlin.de, 15.00, Stadion Buschallee, Weißensee.

### 11. So.

**Berlin (BE)** – Plänterwaldlauf, 20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abczb.de, www.abczb.de, 10.00, Berlin Plänterwald.

### 31. Sa.

**Berlin-Charlottenburg (BE)** – Berliner Silvesterlauf, 10/6,3 km, SCC Berlin, Hanns-Braun-Str. Adlerplatz, 14053 Berlin, 030/30128810, F: /30128820, nadine.mietke@scc-events.com, www.scc-events.com, 12.00, Waldschulallee.

**Eichwalde (BB)** – 26. Eichwalder Silvesterlauf, Ajax Eichwalde 2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz, Schmöckwitzer Damm 1G, 12527 Berlin, 030/6750415, F:/6759238, l.peterwitz@waldhotelamsee.de, www.laufen-in-eichwalde.

de, 10.00, Stadion am Hirtenfließ (Waldstrasse/Finkengasse), W, NW.

**Potsdam (BB)** – Potsdamer Silvesterlauf, 7,3/1,5 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, https://potsdamer-silvesterlauf.de, 10.00, Stadion Luftschiffhafen, Potsdam.

**Schönfließ (BB)** – Silvester-Crosslauf, 8/4/0,6 km, BSC Fortuna Glienicke, Ulrike Ribak, Hubertusallee 107, 16548 Glienicke, 0163/2924565, ulrike.ribak@fortuna-glienicke.de, http://fortuna-glienicke.de, 11.00, Sportplatz Bieselheide, Glienicker Chaussee.

**Zossen (BB)** – 44. Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde, 17,8/8 km, Ludwigsfelder Leichtathleten, Uwe Manker, Straße der Jugend 30-32, 14974 Ludwigsfelde, 03378/2097820, ra-manker@t-online.de, http://www.llv-ludwigsfelde.de, 9.00, Marktplatz 20, W.

## Was zählt? Gesehen werden!

Hier werden Screenshots der Website von mt.media im Web-Layout des Kunden dargestellt. +49 89 57 57 21 80

mt.media

Home / Produktentwicklung / Services / Unternehmen / Über uns



Damit alle Räder ineinander greifen ...

... und die Anpassungen an Ihren Kunden greifen

© mt.media

RESPONSIVE WEBSITEN UND SEO-TEXTE – DAS IST MT-MEDIA!



Trommeln Sie auch so richtig für Ihr Unternehmen?  
Hören alle genau auf den Takt, den Sie vorgeben?  
Kommen Sie die richtigen Antworten?

„Unsere Firmen-Webseite müsste einen responsive  
Neuertrieb bekommen ... ist unsere Webseite auf  
Mobilgeräten überhaupt gut zu sehen ... der Kunden-  
Flyer könnte mal wieder aktualisiert werden ... wollten  
wir nicht einen Newsletter verschicken? Die Texte auf

Ihre schnelle Web-Hilfe:

Telefon: (0171) 210 21 80

www.mtmedia.de



## **Nutzungs- und Hygienekonzept des Berliner Leichtathletik-Verbandes (BLV) zur Durchführung von Stadionfernen Veranstaltungen (Laufsport).**

Gemäß § 5 (8) der Zweiten Verordnung zur Änderung SARS-CoV-2 Infektionsschutzverordnung in Berlin vom 21.07.2020 stellt das hier vorliegende Konzept die Grundlage für die Wiederaufnahme der Geh- und Laufsportveranstaltungen dar. Zu erwartende neue Verordnungen des Berliner Senats zu Corona-Einschränkungen und seine Auswirkungen auf die Durchführung von Lauf- und Gehsportveranstaltungen können durch den BLV in das vorliegende Konzept zu jeder Zeit eingearbeitet werden. Der BLV wird fortlaufend auf der Grundlage neuer Erkenntnisse das bestehende Konzept aktualisieren und ergänzen. Mit dem Handlungs-, Nutzungs- und Hygienekonzept des BLV sollen Voraussetzungen geschaffen werden, den Laufsportbetrieb in Berlin mit Einschränkungen wieder aufzunehmen. Mit den nachfolgenden Regelungen sollen die organisatorischen, ablauforganisatorischen und hygienischen Voraussetzungen und Vorkehrungen an der Wettkampfstätte beschrieben werden, die die Durchführung von Geh- und Laufsportveranstaltungen im Rahmen der Corona-Einschränkungen ermöglichen.

### **I. Folgende Regelungen gelten als grundlegende Voraussetzungen für die Aufnahme des Wettkampfbetriebes:**

1. Priorität hat die Gesundheit aller Sportlerinnen und Sportler sowie den hauptamtlich und ehrenamtlich ins Wettkampfgeschehen eingebunden Personen. Deshalb soll bei der Durchführung der sportlichen Wettkämpfe die Anzahl der an der Sportstätte anwesenden Personen auf ein Minimum reduziert werden.

2. Die jeweils aktuell gültigen Verordnungen des Landes Berlin sind strikt umzusetzen.

3. Die Empfehlungen des Robert-Koch-

Institutes zum Verhalten und zu Hygienestandards bzw. Infektionsschutz und die vom LSB Berlin zusammen mit Hr. Prof. Dr. Bernd Wohlfart (Charité Berlin) erarbeitenden „Empfehlungen für Verhaltens- und Hygieneregeln zur Nutzung von öffentlichen Sportstätten“ sind maßgebliche Orientierungen für die Veranstaltungsplanung, -organisation und -durchführung, die es zu berücksichtigen gilt. Die Leitplanken des DOSB bilden eine gute Voraussetzung und Handlungsgrundlage für die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes.

4. Es können sich nur Personen an der Wettkampfstätte aufhalten, die die folgenden Bedingungen erfüllen und dies schriftlich versichern:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

### **II. Für die jeweiligen Wettkampfstätten gilt:**

1. Die entsprechenden Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sowie die Abstandsregelungen sind vom Veranstalter und Ausrichter strikt umzusetzen (Desinfektionsmittel ist vorzuhalten, Abstands- und Verhaltensregeln sind mit der Ausschreibung zu veröffentlichen). Eine enge Absprache mit dem Betreiber der Sportanlage (Bezirk oder Senatsverwaltung) ist im Vorfeld rechtzeitig vorzunehmen.

2. Die Information und Aufklärung aller für die an der Wettkampfstätte erforderlichen

Personen über Einhalten der Basishygienemaßnahmen (Händedesinfektion, Husten und Nieshygiene, Abstand) nach Vorgabe des Hygienekonzepts erfolgt über den Veranstalter und muss zusätzlich den Teilnehmern/innen, Trainer/innen und Betreuern/innen an relevanten Bereichen der Wettkampfstätte über Aushänge kommuniziert werden.

3. Umkleiden und Duschen dürfen nur genutzt werden, sofern diese ausreichend gelüftet werden und der Mindestabstand zwischen den Nutzenden eingehalten wird. Sollte dies aufgrund der Beschaffenheit der Umkleiden nicht möglich sein, ist eine Nutzung nicht gestattet. Toiletten müssen entsprechend den örtlichen Gegebenheiten und unter Wahrung der Hygieneregeln zugänglich sein.

4. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes auf der Wettkampfstätte wird empfohlen und ist innerhalb geschlossener Räume Pflicht.

5. Bezüglich der Einhaltung der Gesundheits- und Sicherheitsstandards sollte die max. mögliche Teilnehmeranzahl begrenzt und die Gesamtteilnehmeranzahl und Mitarbeiteranzahl festgelegt werden. Nur die Zahl der dringend benötigten Kampfrichter, Wettkampfmitarbeiter und Betreuer soll sich an den Sportstätten aufhalten.

6. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe muss entsprechend den Abstandsregelungen komplett verzichtet werden.

### **III. Bei der Wettkampfororganisation ist verbindlich zu beachten:**

1. Für die Wettkampfvorbereitung ist ein erhöhter Zeitaufwand einzuplanen.

2. Nur das für die Veranstaltungsdurchführung zwingend notwendige Personal soll vor Ort sein.

3. Die Einteilung der Kampfrichter/innen erfolgt durch den Einsatzleiter Kampfrichter vor Ort.

4. Zutritt zur Wettkampfstätte haben nur

Organisationsmitarbeiter, Kampfrichter/innen, Trainer/innen, Betreuer und Athleten/innen. Bei Nutzung geschlossener Räume innerhalb der Sportanlage ist die Abgabe personenbezogener Daten notwendig.

5. Die Athleten/innen erhalten bei Zutritt zur Anlage/Startbereich ihre Startnummer ggf. zusätzlich einen Chip zur Erfassung der Zeit

6. Nachmeldungen vor Ort sind nicht zulässig.

7. Ab 21. August sind auch Zuschauer zugelassen. Die Personenobergrenze aller gleichzeitig auf der Anlage befindlichen Personen wird in § 6 der Verordnung geregelt.

### **IV Durchführung der Geh- und Laufsportveranstaltungen.**

Es ist ein ausreichender Raum für den Start vorzusehen, damit der Mindestabstand von 1,5 m im Startbereich eingehalten werden kann. Falls der Startbereich für alle gemeldeten Teilnehmer nicht ausreicht, sollte in mehreren Blöcken gestartet werden, dazu sollte eine Chipzeitmessung – oder eine ähnlich geartete Zeitmessung eingesetzt werden, damit die Nettolaufzeit ermittelt werden kann.

Start und Ziel sollen räumlich getrennt werden, damit ein getrennter Zu- und Abfluss der Athleten und Athletinnen erfolgen kann.

Die Teilnehmer werden darauf hingewiesen bei Überholvorgängen mind. 2m Abstand zu halten, Siegerehrungen sind zu vermeiden. Auf Angebote die zu einem verweilen nach dem Zieldurchlauf einladen ist zu verzichten. Die Teilnehmer werden durch die Organisatoren die Wettkampfstätte nach Zieldurchlauf zügig zu verlassen.

Es sind derzeit bis zu 1.000 Teilnehmer/innen möglich, ab 1. September bis zu 5.000 Teilnehmer/innen.

**Berlin, den 01.09.2020**

**Quelle: [www.leichtathletik-berlin.de](http://www.leichtathletik-berlin.de), vorbehaltlich aktueller Änderungen**

| <b>Januar</b>  | <b>Februar</b> | <b>März</b> |
|----------------|----------------|-------------|
| 01 Sa. Neujahr | 01 Di.         | 01 Di.      |
| 02 So.         | 02 Mi.         | 02 Mi.      |
| 03 Mo.         | 03 Do.         | 03 Do.      |
| 04 Di.         | 04 Fr.         | 04 Fr.      |
| 05 Mi.         | 05 Sa.         | 05 Sa.      |
| 06 Do.         | 06 So.         | 06 So.      |
| 07 Fr.         | 07 Mo.         | 07 Mo.      |
| 08 Sa.         | 08 Di.         | 08 Di.      |
| 09 So.         | 09 Mi.         | 09 Mi.      |
| 10 Mo.         | 10 Do.         | 10 Do.      |
| 11 Di.         | 11 Fr.         | 11 Fr.      |
| 12 Mi.         | 12 Sa.         | 12 Sa.      |
| 13 Do.         | 13 So.         | 13 So.      |
| 14 Fr.         | 14 Mo.         | 14 Mo.      |
| 15 Sa.         | 15 Di.         | 15 Di.      |

| <b>Januar</b> | <b>Februar</b> | <b>März</b> |
|---------------|----------------|-------------|
| 16 So.        | 16 Mi.         | 16 Mi.      |
| 17 Mo.        | 17 Do.         | 17 Do.      |
| 18 Di.        | 18 Fr.         | 18 Fr.      |
| 19 Mi.        | 19 Sa.         | 19 Sa.      |
| 20 Do.        | 20 So.         | 20 So.      |
| 21 Fr.        | 21 Mo.         | 21 Mo.      |
| 22 Sa.        | 22 Di.         | 22 Di.      |
| 23 So.        | 23 Mi.         | 23 Mi.      |
| 24 Mo.        | 24 Do.         | 24 Do.      |
| 25 Di.        | 25 Fr.         | 25 Fr.      |
| 26 Mi.        | 26 Sa.         | 26 Sa.      |
| 27 Do.        | 27 So.         | 27 So.      |
| 28 Fr.        | 28 Mo.         | 28 Mo.      |
| 29 Sa.        |                | 29 Di.      |
| 30 So.        |                | 30 Mi.      |
| 31 Mo.        |                | 31 Do.      |

| <b>April</b>      | <b>Mai</b>         | <b>Juni</b>           |
|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 01 Fr.            | 01 So. Meifeiertag | 01 Mi.                |
| 02 Sa.            | 02 Mo.             | 02 Do.                |
| 03 So.            | 03 Di.             | 03 Fr.                |
| 04 Mo.            | 04 Mi.             | 04 Sa.                |
| 05 Di.            | 05 Do.             | 05 So. Pfingstsonntag |
| 06 Mi.            | 06 Fr.             | 06 Mo. Pfingstmontag  |
| 07 Do.            | 07 Sa.             | 07 Di.                |
| 08 Fr.            | 08 So.             | 08 Mi.                |
| 09 Sa.            | 09 Mo.             | 09 Do.                |
| 10 So.            | 10 Di.             | 10 Fr.                |
| 11 Mo.            | 11 Mi.             | 11 Sa.                |
| 12 Di.            | 12 Do.             | 12 So.                |
| 13 Mi.            | 13 Fr.             | 13 Mo.                |
| 14 Do.            | 14 Sa.             | 14 Di.                |
| 15 Fr. Karfreitag | 15 So.             | 15 Mi.                |

| <b>April</b>        | <b>Mai</b> | <b>Juni</b> |
|---------------------|------------|-------------|
| 16 Sa.              | 16 Mo.     | 16 Do.      |
| 17 So. Ostersonntag | 17 Di.     | 17 Fr.      |
| 18 Mo. Ostermontag  | 18 Mi.     | 18 Sa.      |
| 19 Di.              | 19 Do.     | 19 So.      |
| 20 Mi.              | 20 Fr.     | 20 Mo.      |
| 21 Do.              | 21 Sa.     | 21 Di.      |
| 22 Fr.              | 22 So.     | 22 Mi.      |
| 23 Sa.              | 23 Mo.     | 23 Do.      |
| 24 So.              | 24 Di.     | 24 Fr.      |
| 25 Mo.              | 25 Mi.     | 25 Sa.      |
| 26 Di.              | 26 Do.     | 26 So.      |
| 27 Mi.              | 27 Fr.     | 27 Mo.      |
| 28 Do.              | 28 Sa.     | 28 Di.      |
| 29 Fr.              | 29 So.     | 29 Mi.      |
| 30 Sa.              | 30 Mo.     | 30 Do.      |
|                     | 31 Di.     |             |

| <b>Juli</b> | <b>August</b> | <b>September</b> |
|-------------|---------------|------------------|
| 01 Fr.      | 01 Mo.        | 01 Do.           |
| 02 Sa.      | 02 Di.        | 02 Fr.           |
| 03 So.      | 03 Mi.        | 03 Sa.           |
| 04 Mo.      | 04 Do.        | 04 So.           |
| 05 Di.      | 05 Fr.        | 05 Mo.           |
| 06 Mi.      | 06 Sa.        | 06 Di.           |
| 07 Do.      | 07 So.        | 07 Mi.           |
| 08 Fr.      | 08 Mo.        | 08 Do.           |
| 09 Sa.      | 09 Di.        | 09 Fr.           |
| 10 So.      | 10 Mi.        | 10 Sa.           |
| 11 Mo.      | 11 Do.        | 11 So.           |
| 12 Di.      | 12 Fr.        | 12 Mo.           |
| 13 Mi.      | 13 Sa.        | 13 Di.           |
| 14 Do.      | 14 So.        | 14 Mi.           |
| 15 Fr.      | 15 Mo.        | 15 Do.           |

| <b>Juli</b> | <b>August</b> | <b>September</b> |
|-------------|---------------|------------------|
| 16 Sa.      | 16 Di.        | 16 Fr.           |
| 17 So.      | 17 Mi.        | 17 Sa.           |
| 18 Mo.      | 18 Do.        | 18 So.           |
| 19 Di.      | 19 Fr.        | 19 Mo.           |
| 20 Mi.      | 20 Sa.        | 20 Di.           |
| 21 Do.      | 21 So.        | 21 Mi.           |
| 22 Fr.      | 22 Mo.        | 22 Do.           |
| 23 Sa.      | 23 Di.        | 23 Fr.           |
| 24 So.      | 24 Mi.        | 24 Sa.           |
| 25 Mo.      | 25 Do.        | 25 So.           |
| 26 Di.      | 26 Fr.        | 26 Mo.           |
| 27 Mi.      | 27 Sa.        | 27 Di.           |
| 28 Do.      | 28 So.        | 28 Mi.           |
| 29 Fr.      | 29 Mo.        | 29 Do.           |
| 30 Sa.      | 30 Di.        | 30 Fr.           |
| 31 So.      | 31 Mi.        |                  |

| <b>Oktober</b> | <b>November</b> | <b>Dezember</b> |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 01 Sa.         | 01 Di.          | 01 Do.          |
| 02 So.         | 02 Mi.          | 02 Fr.          |
| 03 Mo.         | 03 Do.          | 03 Sa.          |
| 04 Di.         | 04 Fr.          | 04 So.          |
| 05 Mi.         | 05 Sa.          | 05 Mo.          |
| 06 Do.         | 06 So.          | 06 Di.          |
| 07 Fr.         | 07 Mo.          | 07 Mi.          |
| 08 Sa.         | 08 Di.          | 08 Do.          |
| 09 So.         | 09 Mi.          | 09 Fr.          |
| 10 Mo.         | 10 Do.          | 10 Sa.          |
| 11 Di.         | 11 Fr.          | 11 So.          |
| 12 Mi.         | 12 Sa.          | 12 Mo.          |
| 13 Do.         | 13 So.          | 13 Di.          |
| 14 Fr.         | 14 Mo.          | 14 Mi.          |
| 15 Sa.         | 15 Di.          | 15 Do.          |

| <b>Oktober</b> | <b>November</b> | <b>Dezember</b>    |
|----------------|-----------------|--------------------|
| 16 So.         | 16 Mi.          | 16 Fr.             |
| 17 Mo.         | 17 Do.          | 17 Sa.             |
| 18 Di.         | 18 Fr.          | 18 So.             |
| 19 Mi.         | 19 Sa.          | 19 Mo.             |
| 20 Do.         | 20 So.          | 20 Di.             |
| 21 Fr.         | 21 Mo.          | 21 Mi.             |
| 22 Sa.         | 22 Di.          | 22 Do.             |
| 23 So.         | 23 Mi.          | 23 Fr.             |
| 24 Mo.         | 24 Do.          | 24 Sa. HI.Aabend   |
| 25 Di.         | 25 Fr.          | 25 So. 1. Whn.-Tag |
| 26 Mi.         | 26 Sa.          | 26 Mo. 2. Whn. Tag |
| 27 Do.         | 27 So.          | 27 Di.             |
| 28 Fr.         | 28 Mo.          | 28 Mi.             |
| 29 Sa.         | 29 Di.          | 29 Do.             |
| 30 So.         | 30 Mi.          | 30 Fr.             |
| 31 Mo.         |                 | 31 Sa. Silvester   |



Berliner Silvesterlauf am Teufelsberg – (nur) vier weitere Silvesterläufe sind für 2022 im vorliegenden Terminkalender zu finden. Der Corona-Pandemie sind zahlreiche weitere traditionelle Jahresendläufe zum Opfer gefallen. Doch die Hoffnung stirbt zuletzt, dass diese im nächsten Kalender wieder auftauchen werden.

**Foto: SCC EVENTS/camera4**



## Ihre Ansprechpartner

### Berliner Leichtathletik-Verband e. V.

#### Geschäftsstelle:

Hanns-Braun-Straße/Turnhaus, 14053 Berlin

Tel: 030/305 72 50, Fax: 30/300 996 10

E-Mail: [info@leichtathletik-berlin.de](mailto:info@leichtathletik-berlin.de)

#### Öffnungszeiten

Mo: geschlossen

Di.–Do.: 10.00–17.00 Uhr

Fr.: 10.00–14.00 Uhr

### Breitensportwart:

Heiko Schilff beim Berliner Leichtathletik-Verband, E-Mail:

[breitensportwart@leichtathletik-berlin.de](mailto:breitensportwart@leichtathletik-berlin.de)

### Leichtathletikverband Brandenburg e. V.

#### Geschäftsstelle:

Olympischer Weg 2, 14471 Potsdam

Telefon: 0331/900 100, Telefax: 0331/900 101

E-Mail: [info@leichtathletikverband-brandenburg.de](mailto:info@leichtathletikverband-brandenburg.de)

Internet: [www.leichtathletikverband-brandenburg.de](http://www.leichtathletikverband-brandenburg.de)

#### Öffnungszeiten

Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr

### Vizepräsident Laufen: Thomas Lenk

Elisabeth-Wolf-Straße 38, 03042 Cottbus

Tel./Fax 0335/727 380, Mobil: 0174/987 61 77

E-Mail: [laufen@leichtathletikverband-brandenburg.de](mailto:laufen@leichtathletikverband-brandenburg.de)

### Impressum

#### Gesamtherstellung:

WW-Sportveranstaltungen GmbH

Müggelschloßchenweg 38, 12559 Berlin

Tel: 030/875 248 62, Fax: 030/875 248 63

E-Mail: [lauftermine@ww-sport.de](mailto:lauftermine@ww-sport.de)

Internet: [www.laufkalender-bb.de](http://www.laufkalender-bb.de)

### Anzeigen: Matthias Thiel

E-Mail: [m.thiel@ww-sport.de](mailto:m.thiel@ww-sport.de)

Tel.: 0171/210 21 80

Druck: Möllerdruck, Berlin.

Titel-Foto: ©Shift Drive/shutterstock.com

Foto S.65: Larasch

Redaktionsschluss: 18.12.2021

Die WW-Sportveranstaltungen GmbH dankt den Veranstaltern und Partnern aus Handel, Dienstleistungen und Industrie für die Unterstützung bei der Herausgabe des Laufkalenders Berlin-Brandenburg.



***Wir wünschen  
allen Aktiven einen  
guten Start ins Jahr***

***Ihr Team Laufkalender Berlin-Brandenbu***



**2022.**

**rg**

# ERLEBE IN DEUTSCHLANDS GRÖßTEN LAUFLÄDEN:

- Individuelle Beratung von unseren Laufexperten
- Laufstudios für qualifizierte Laufberatung
- Indoorlaufbahnen für Deinen Laufschuhtest
- Optimales Laufequipment ausgewählter Marken

Ferdinandstraße 55-57  
20095 Hamburg  
Nähe Europapassage

Bahrenfelder Steindamm 109  
22761 Hamburg  
Nähe Gastwerk

Fuhlsbüttler Straße 29  
22305 Hamburg  
Hinter Globetrotter

Bismarckstraße 101  
10625 Berlin  
Nähe Deutsche Oper

**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag 10:30 Uhr - 19:00 Uhr  
Samstag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

 **LUNGE**  
DER LAUFLADEN



[www.lunge.de](http://www.lunge.de)