

Laufkalender 2023



www.laufkalender-bb.de

Kostenlos!

Berlin- Brandenburg

Alles auf einen Blick: Termine,
Startorte und Meldeadressen

**NEU
2023**

MEILENWEIT LAUFCUP

Das neue Laufhighlight: 7 regionale Laufveranstaltungen, mit denen ihr am Meilenweit Laufcup teilnehmt.

In der Gesamtwertung (mindestens 5 von 7 Läufen) winken tolle Pokale für die 1.-3. Plätze (m/w, U/Ü 50) sowie ganz besondere Wanderpokale für die Erstplatzierten.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir hochwertige Sachpreise und bei jedem Lauf eine große Meilenweit-Laufanalyse im Wert von 99 €.

22.04.

Havel-
uferlauf

14.05.

Helga-Getz-
Paarlauf

Weitere Details unter
www.meilenweit-potsdam.de

17.06.

Sielmanns
Heidelauf

03.09.

Groß Gli-
nicker 2-Seen-
Lauf

08.10.

Parforceheide
Crosslauf

12.11.

Meilenweit
Crosslauf

10.12.

Nikolauslauf
Michendorf



JETZT ANMELDEN

für mindestens 5 Läufe und am
Meilenweit Laufcup 2023 teilnehmen!



strassenlauf.org



ORGANISIERT VOM MEILENWEIT-LAUFLADEN – EUREN LAUFPROFIS IN POTSDAM

Laufschuhe & -bekleidung | Zubehör & Sportnahrung | Laufanalysen & Beratung



**RUNNING
EXPERTS**

Meilenweit-Laufladen, Gutenbergstr. 13, 14467 Potsdam
Tel: 0331 - 979 343 40



Neustart nach Corona

Endlich kann es wieder losgehen, besser: loslaufen. Das war das Motto vieler Laufveranstaltungen 2022. Und das erfreute die Hobby- und leistungsorientierten Läuferinnen und Läufer im ganzen Land. Dafür stand unter anderem der BMW BERLIN-MARATHON, der nach dem Ausfalljahr 2020 und dem eingeschränkten Lauf im Coronajahr 2021 endlich wieder zu alter Größe zurückfand. Zahlreiche Läufe fielen 2020 und 2021 in Folge der Pandemie aus. Viele Laufveranstalter wagten einen Neuanfang 2022. Allerdings klagten nicht wenige im zurückliegenden Jahr über rückläufige Anmeldezahlen. Viele Sportler übten wohl noch Zurückhaltung wegen des noch unklaren Verlaufs der Pandemie.

Für das Jahr 2023 dürfte sich die Lage nach jetziger Voraussicht wohl weiter entspannen. Viele pandemiebedingte Einschränkungen laufen demnächst aus. Auch der vorliegende Kalender ist mit rund 180 Termineinträgen wieder etwas mehr gefüllt als im Vorjahr. Zudem gibt es neue Initiativen in der Laufszene Berlin-Brandenburgs. Dazu zählt der „Meilenweit-Laufcup“, den der gleichnamige Laufladen in Potsdam ins Leben rief (siehe hier links bzw. www.meilenweit-potsdam.de).

Die angespannte wirtschaftliche Lage 2022 mit Preiserhöhungen aufgrund der Inflation bleibt nicht ohne Wirkung auf Höhe der Startgebühren. Sponsoren müssen Mittel kürzen oder ziehen sich gar zurück. Doch Laufen ist eine Investition in die Gesundheit. Wie ich das Läufervolk kenne, ist es durchaus bereit, dafür auch etwas tiefer in die Tasche zu greifen ...

Wolfgang Weising

Inhalt

Cup- und
Serienläufe..... 4/6-7

Termine..... 8

Januar..... 8
Februar..... 10
März..... 16
April..... 20
Mai..... 24
Juni..... 32
Juli..... 38
August..... 39
September..... 40
Oktober..... 46
November..... 52
Dezember..... 54
OL-Termine 54

Redaktionelles

Ein Blick zum
Orientierungs-
lauf..... 12

Laufsport für
Menschen mit
Handicap 18

Berliner
Laufmasche
vorgestellt 28

Uta Pippig zu
Gast am
Müggelsee..... 48

Kalender 2023
für Notizen und
Trainingsdoku 56

Ansprechpartner
LA-Verbände 65

Impressum 65



Foto: Weising



Die Wertungsläufe zum Berlin-Cup 2023 lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte die Informationen auf der Internetseite des Berliner Leichtathletik-Verbandes beachten: www.leichtathletik-berlin.de.



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 oder Charlottenburg bei qualifizierten Sportwissenschaftlern und ergänzen Sie damit Ihr Training optimal.

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

vom DOSB
lizenziertes
Untersuchungs-
zentrum



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**



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.



Leichtathletik-Verband Brandenburg e. V. Brandenburg-Cup der Läufer 2023

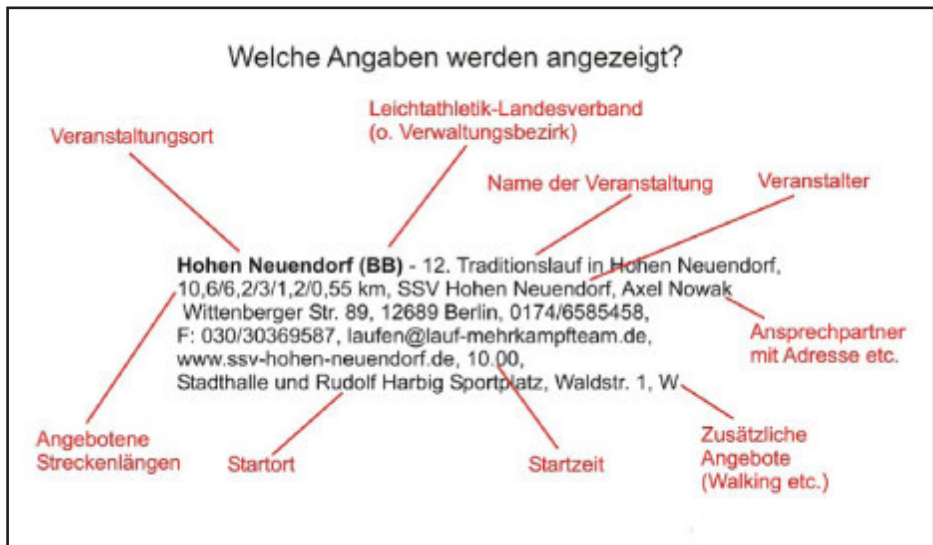
Datum	Zeit	Bezeichnung	Ort	Veranstalter	Wertungsstrecken (km)				
					Männer (Frauen)	Jugend/Schüler			
					M20-M60 (W20-W55)	M65-M85 (W60-W85)	U18-U20 (U14/U16)	U12 (U10)	
05.03.	09.15	14. Frauenseelauf KIEZ Frauensee	15754 Heidesee	WSG 81 Königs Wusterhausen www.laufen-in-kw.de	15 (7,5)	7,5 (7,5)	7,5 (3,5)	3,5 (3,5)	
15.04.	10.00	41. Fontane - Lauf Grundschule Rauen	15518 Rauen	SG Rauen 1951	15 (15)	5 (5)	5 (5)	2,5 (2,5)	
22.04.	09.30	18. Potsdamer Haveluferlauf Sportplatz des ESV Lok Potsdam	14467 Potsdam	www.sg-rauen1951.de ESV Lok Potsdam	10 (10)	10 (10)	10 (4,2)	4,2 (0,8)	
29.04.	10.00	40. Lychener Seenlauf Sporthalle an der Pannwitz-Grundschule	17279 Lychen	www.lok-potsdam.de Lychener-Seen-Lauf Verein	15,5 (15,5)	8,5 (8,5)	8,5 (3)	3 (3)	
06.05.	09.30	42. Werbellinseelauf Seezeit-Resort	16247 Joachimsthal	www.lychener-seenlauf.de Eberswalder Sportclub	12 (12)	6 (6)	6 (4)	4 (2)	
03.06.	16.00	28. Luckenwalder Turmfestlauf Stadzentrum	14943 Luckenwalde	www.werbellinseelauf.de LLG Luckenwalde	10 (10)	10 (10)	10 (4)	4 (4)	
10.06.	10.00	41. Wittstocker Below-Gedenk-und Heidelauf Marktplatz	16909 Wittstock	www.llg-luckenwalde.de LC Dosse Wittstock	10 (10)	10 (10)	3 (3)	3 (3)	
17.06.	10.00	46. Lauf um den Senftenberger See Sporthalle Großkoschen	01968 Senftenberg OT Großkoschen	www.lc-dosse-wittstock.de Lauf- und Skiclub Großkoschen	17,7 (10)	10 (10)	5,4 (5,4)	3,2 (3,2)	
27.08.	09.00	24. Hennigsdorfer Citylauf Stadzentrum/Postplatz	16761 Hennigsdorf	www.isc-grosskoschen.de SV Stahl Hennigsdorf	10,8 (10,8)	5,4 (5,4)	5,4 (2,7)	2,7 (2,7)	
16.09.	14.00	30. Dabendorfer Herbstlauf Sportplatz Goethestr.	15806 Zossen	www.hennigsdorfer-citylauf.de MSV Zossen 07	15 (10,1)	10,1 (10,1)	3,2 (3,2)	3,2 (3,2)	
23.09.	12.30	3. Nauener Altstadtlauf Martin-Luther-Platz 1	14641 Nauen	www.msvzossen07.de Eventfalken	10 (10)	10 (10)	10 (4)	4 (2)	
01.10.	10.00	49. Cottbusser Oktoberlauf Sportzentrum Cottbus Leichtathletik-Stadion	03050 Cottbus	www.qualitytime-events.de Leichtathletik Club Cottbus	10 (10)	10 (10)	5 (2)	2 (2)	
03.10.	10.00	34. Kurparklauf Jahn Stadion	16259 Bad Freienwalde	www.oktoberlauf-cottbus.de Athleticon '97 Bad Freienwalde	15 (7,5)	7,5 (7,5)	5 (5)	5 (1)	
08.10.	09.45	34. Storkower See Lauf Europaschule Storkow	15859 Storkow (Mark)	www.athleticon97.de TV Fürstenwalde 1990	15 (15)	8 (8)	8 (4)	4 (4)	
14.10.	10.00	23. Prignitzer Moormelle Karthanehalle, Mühlenstraße 23	19336 Bad Wilsnack	www.tv-fuerstenwalde.org SV Prignitz Bad Wilsnack/Legde	12,4 (12,4)	7,8 (7,8)	7,8 (3)	3 (3)	

Teilnahmebedingungen sind nachzulesen im Internet unter: 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:

- Barnimer Sparkassen-Lauf-Cup (barnimer-sparkassen-lauf-cup.de)
- EBM-Energie-Cup Oberhavel (www.emb-cup.de)
- AOK Mittelmarkcup (www.mittelmarkcup.de)
- Niederlausitz-Cup (www.niederlausitzcup.de)
- Oder-Spree-Cup (www.kacees.de)
- Prignitz-Cup (www.prignitz-cup.de)
- Energie-Cup Teltow-Fläming (www.sparkasse-spree-neisse-laufcup.de)
- Meilenweit-Laufcup (www.meilenweit-potsdam.de)



Die Angaben werden aus Platzgründen verkürzt wiedergegeben – Details bitte den Internetseiten bzw. Ausschreibungen entnehmen. Verwendete 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.

Rot gekennzeichnete Orte weisen auf einen zu Redaktionsschluss noch nicht endgültig feststehenden Termin hin. Bitte auf den jeweiligen Internetseiten vor der Veranstaltung informieren.

Januar

1. So.

Berlin (BE) – Berliner Neujahrslauf, 4 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 12.00, Brandenburger Tor, IL, HB, RO.

Stahnsdorf (BB) – Neujahrspaarlauf, 60/30 min, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich-Zille-Straße 32, 14532 Stahnsdorf, 0176/47665857, leichtathletik@rsv-eintracht1949.de, <https://rsv-eintracht1949.de>, 14.00, Sportplatz, Heinrich-Zille Straße 32.

7. Sa.

Berlin (BE) – 41. 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.

8. So.

Berlin (BE) – 49. Winterlaufserie, 10 km, Berliner SV 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, 10/5 km, Caputher SV 1881, Ernst Huenges, Straße der Jugend 23, 14548 Schwielowsee, 0172/3929301, huenges@gfz-potsdam.de, www.caputher-sv.de, 8.30, Straßenlauf, Schulstr. 1.

15. So.

Berlin (BE) – 49. Winterlaufserie, 15 km, Berliner SV 1892, Carsten

Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Straße

Berlin (BE) – 51. Spandauer Winterwaldlauf, 10,2/7,6/5/2,5/1,5 km, VfV Spandau, Olaf Schuster, Pfälzische Str. 15a, 13593 Berlin, 030/2223708658, winterwaldlauf@vfv-spandau.de, www.vfv-spandau.de, 10.00, Spandauer Stadtforst, Ende Pappelweg.

21. Sa.

Raddusch (Spreewald) (BB) – 21. Frostwiesen-Lauf, 15/6/3 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, bueror@frostwiese.de, www.frostwiese.de, 11.00, Hotel „Radduscher Hafen“ W, NW.

22. So.

Burg (Spreewald) (BB) – 21. Frostwiesen-Lauf, 30/20/10/5/2 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, bueror@frostwiese.de, www.frostwiese.de, 10.00, Landhotel W, NW.

28. Sa.

Forst (Lausitz) (BB) – 79. Forster Neiße-Winterlauf, 20/10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, 10.00, Stadion am Wasserturm.

29. So.

Berlin (BE) – 49. Winterlaufserie, HM, Berliner SV 1892, Carsten Römer, Scheelestr. 127, 12209 Berlin, 0173/6184104, roemer@sigavest.de, www.bsv1892-leichtathletik.de, 11.00, Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str.

www.ww-sport.de/laufkalender-bb

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



Februar

12. So.

Berlin (BE) – Plänterwaldlauf, 20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomson-Gründt, Luise-Zietz-Str. 43, 12663 Berlin, 030/20671616, sport@abczb.de, www.abczb.de, 10.00, Berlin Plänterwald, Baumschulenstrasse 1.

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.

19. So.

Luckenwalde (BB) – 39. Luckenwalder Crosslaufserie (2), 11/7/2 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@LLG-Luckenwalde.

de, www.llg-luckenwalde.de, 10.00, Hinter Werner-Seelenbinder-Stadion, Straße des Friedens 42.

25. Sa.

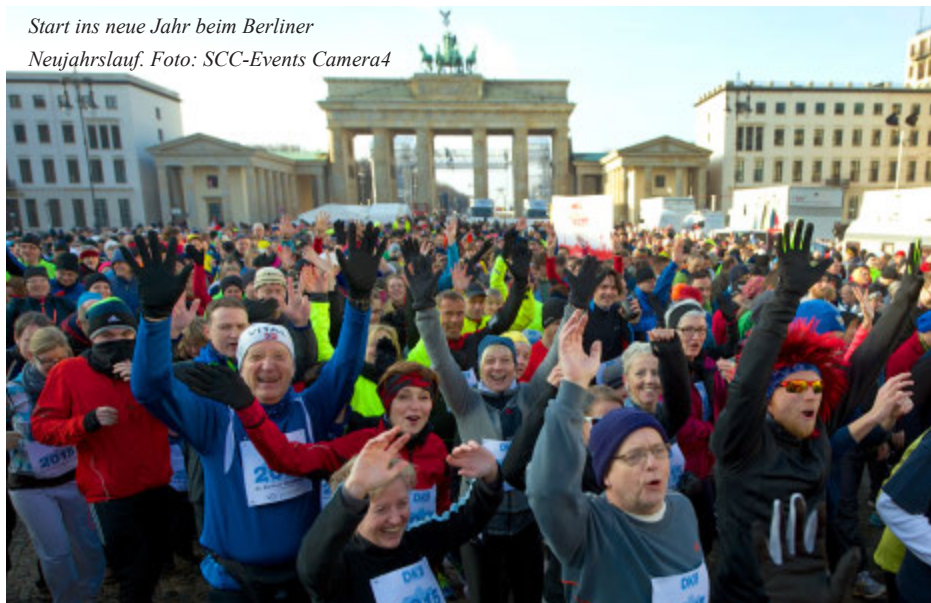
Forst (Lausitz) (BB) – 33. Forster 25-km-Lauf, 25/15/7,5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, 10.00, Stadion am Wasserturm.

26. So.

Krausnick (BB) – 26. Krausnicker-Bergelauf, HM/13/6/2 km, TSG Lübben65, Hubertus Schulz, Gubener Straße 41, 15907 Lübben, 03546/220576, tsgluebben65leichtathletik@web.de, www.berlin-timing.de, 10.00, Alte Schule, Schulstraße 5.

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.

*Start ins neue Jahr beim Berliner
Neujahrslauf. Foto: SCC-Events Camera4*



2022/23

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2022

46. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2023

50. Berliner Neujahrslauf

2. April 2023

42. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

13. Mai 2023

38. KoRo Frauenlauf Berlin

25. Mai 2023

7. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

7. - 9. Juni 2023

22. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

8. Juni 2023

4. GERMAN MANAGEMENT RUN

25. Juni 2023

7. SwimRun Rheinsberg

2. Juli 2023

2. VeloCity Berlin

29. Juli 2023

31. adidas runners City Night

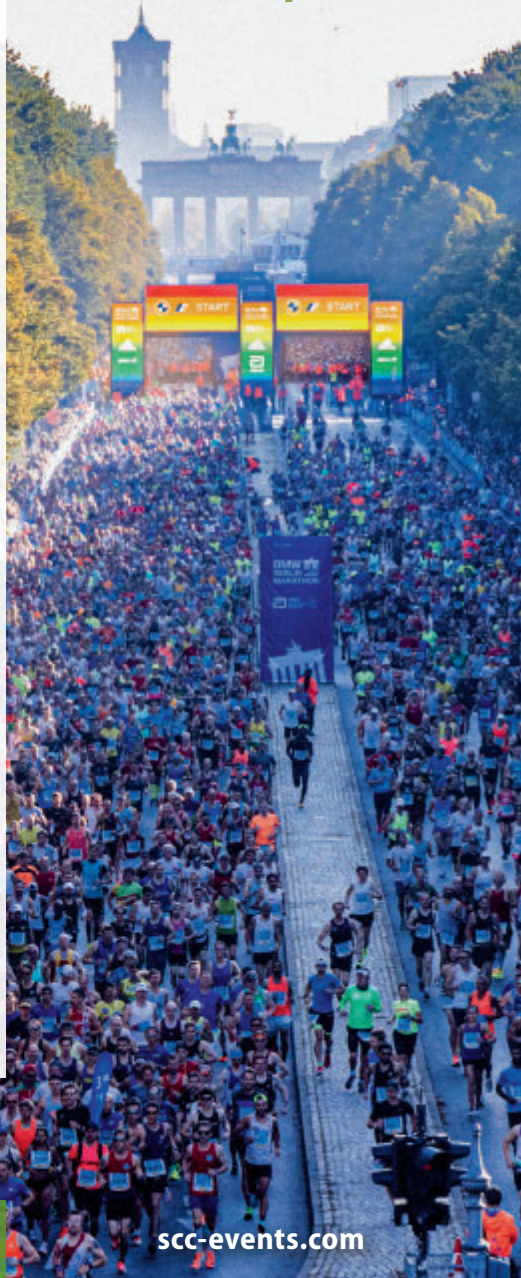
27. August 2023

45. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

23. + 24. September 2023

49. BMW BERLIN-MARATHON

Änderungen vorbehalten



Nische mit Anspruch



Laufschuhe, Karte Kompass – das kann nur ein Orientierungsläufer sein. Aber wozu dann die Waffen? Der Orientierungslauf (Abkürzung OL) hat seine Wurzeln in Skandinavien. Schon 1922 gab es in Schweden erste örtliche OL-Meisterschaften, der erste Verein entstand 1928, der erste internationale Wettkampf fand 1932 zwischen Norwegen und Schweden statt.

Um diese Zeit gibt es auch erste Belege

für OL in Deutschland. Um den sportlichen Reiz zu erhöhen, wurde Schießen mit einer Kleinkaliberwaffe als Disziplin

„Orientierungslauf allein ist ja schon eine spannende Kombination von Laufen und ... cleverem Denken. Das konzentrierte Schießen dazu macht die Sache noch einen Tick interessanter.“

**Jonas Friebe vom OLA TSV Deggendorf
im Interview mit BR2.**

aufgenommen – vergleichbar mit dem klassischen Ski-Biathlon, fertig ist der Biathlon-Orientierungslauf (BiOL). Der kleine, aber feine Unterschied: Die BiOLer nehmen

die Waffen nicht mit auf die Laufstrecke. Die Sportgewehre „warten“ am Schießstand in Ständern mit der Startnummer auf

die Aktiven. Es wird nach der ersten Runde liegend, nach der zweiten Runde stehend geschossen. Es gibt ein umfangreiches Regelwerk, das unter anderem auch die Unterhaltung von Aktiven auf der Laufstrecke untersagt.



Der andere Reiz – im doppelten Sinne

Orientierungslauf ist eine anspruchsvolle Disziplin. Sie verbindet die laufsportliche Herausforderung mit der Orientierung im Gelände und dem Finden der inneren Ruhe am Schießstand. Schnelle Richtungswechsel, über Stock und Stein, durchs Gebüsch und Geäst fordern ganzen Einsatz, um die die Kontroll-Posten zu finden. Dazu gibt es unmittelbar am Start die Karte im Maßstab 1:10.000. Sie zeigt das Laufgelände mit Höhenlinien und diversen kartografischen Zeichen. Der Start ist durch ein violettes Dreieck markiert, dann ist eine Route durch nummerierte Punkte gekennzeichnet, die im Gelände zu finden sind.

Klassischer Biathlon-Orientierungslauf

Auf dieser Langstrecke mit einer reinen Laufzeit bis zu zirka 100 Minuten ist die erste Runde das „Punkt-OL“ zu so genannten

Location-Points. Mit Nadelstichen auf der OL-Karte weist der Aktive nach, dass er den betreffenden Punkt gefunden hat. Jede Abweichung eines Nadelstichs vom exakten Punkt wird mit Strafminuten geahndet. Die zweite Runde nach dem liegend Schießen ist „freie“ Orientierung – die anzulaufenden Orientierungsposten sind in der vorgegebenen Reihenfolge auf der Karte per elektronischem

Nachweis abzulaufen. Für den Nachweis kommt ein elektronisches System „SportIdent“ zu Einsatz. Nach dem stehend Schießen geht es ins Ziel. Jeder Fehlschuss wird mit 2 Minuten Zeitzuschlag bestraft.

Sprint-Biathlon-Orientierungslauf

Beim Sprint-BiOL betragen die Laufzeiten zirka 15 Minuten je Runde, in der die Posten mit der elektronischen Erfassung auf der Bahn – so heißt die Laufstrecke – zu finden sind. Geschossen werden je fünf Schuss nach der ersten Runde und vor dem Zieleinlauf. Jeder Fehlschuss hat eine Strafrunde von 150 bis 300 Metern zur Folge.



Staffelwettbewerbe

Der Staffelwettbewerb ist ein verlängerter Sprint-BiOL mit Siegerzeiten von 25 bis 35 Minuten. Im Gegensatz zum Einzelrennen können je Schießeinlage drei

heitsanforderungen. Es gibt eine verbindliche Festlegung, wie die Waffe zu tragen ist. Den Aktiven ist lange Laufbekleidung empfohlen, die auch etwas aushalten sollte, denn Äste, Dornen und Nadeln sind ständige „Begleiter“ auf den Laufstrecken.



Reservepatronen eingesetzt werden, ehe es zur Strafrunde kommt. In den Zweierstaffeln sind Altersklassen und Geschlechter kombinierbar.

Der Vollständigkeit halber sei noch der Massenstart erwähnt, der jedoch nicht bei Wettkämpfen stattfindet.

Orga ist alles

Das BiOL-Training und Wettkämpfe sind mit einem hohen logistischen Aufwand vor Ort verbunden. Das Legen der Bahn muss beispielsweise auch Anforderungen des Natur- und Umweltschutzes standhalten. Für das Schießen gelten sehr hohe Sicher-





Die Fotos in diesem Beitrag stammen von der 17. World Biathlon Orienteering Championship (WBOC) im Bayrischen Wald im August 2022. Das Event fand im und um das perfekt vorbereitete ARBER Hohenzollern Skistadion statt. Die nächste WM führt im Sommer 2023 nach Schweden – dem Geburtsland des BiOL. Bereits 1998 wurde dort der Internationale Biathlon-Orientierungsverband (IBOF) gegründet. Den Vorsitz führt gegenwärtig Hans Mandahl, selbst aktiver BiOLer. Hierzulande kümmert sich der

Deutsche Verband für Biathlon-Orientierungslauf (DVBOL) um diese Disziplin. Vereine gibt es in Bayern, Brandenburg und Berlin. Einzelstarter aus anderen Bundesländern lassen hoffen, dass sich dieser interessante und anspruchsvolle Sport weiter entwickeln wird. Ganz aktuell wurde am 27.11.2022 der Orientierungssportverband Berlin-Brandenburg (OSV-BB) gegründet.

Weiteres unter www.biathlon-ol.de.

Text und Fotos: Matthias Thiel.

RUNNING & SKIING weltweit

schulz
sportreisen



- » Professionell organisiert
- » Alle Leistungen aus einer Hand
- » Startnummergegarantie!

Running-Highlights 2023:

- » Two-Oceans-Marathon
 - » Aktivwoche Darß & Darß-Marathon
 - » Kilimanjaro-Marathon
 - » Saint-Tropez-Marathon
 - » Tbilissi-Marathon
 - » Madeira-Trailrun
- ... alle Events online unter:

www.schulz-sportreisen.de

März

4. 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, meldung23kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

5. So.

Berlin (BE) – 32. Lauf im Britzer Garten, 10/5,5/3/1 km, NSF Berlin, Thomas Lütke, 0163/9872043, info@nsf-la.de, www.nsf-la.de, Sangerhauser Weg, NW.

Heidesee (BB) – 14. Frauenseelauf, 30/15/7,5/3,5 km, WSG 1981 Königs Wusterhausen, Matthias Köpke WSG 81 KW, Am Amtsgarten 10, 15711 Königs Wusterhausen, 0173/6391734, info@laufen-in-kw.de, www.leichtathletik-kw.de, 9.00, KiEZ Frauensee, Weg zum Frauensee 1.

12. 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, Hinter Werner-Seelenbinder-Stadion, Straße des Friedens 42.

Ortrand (BB) – 13. 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.

19. So.

Berlin (BE) – 8. Rund um den Müggelturm, 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, Seebad Wendenschloss, Möllhausenufer 30.

Berlin (BE) – 34. Lauf der Sympathie, 10/5x2 km, VfV Spandau, TSV Falkensee, Frank Neuer, Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin, 030/3355126, leichtathletik@vfv-spandau.de, www.laufdersympathie.de, Scharenbergstraße 15, 14612 Falkensee.

Fürstenwalde (BB) – Löchnitz-Trail, 30/19 km, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de, 10.00/11.00, Fürstenwalde (30 km)/Hangelsberg (19 km).

Gehren (Heideblick) (BB) – 31. Teufelssteinlauf, 14,1/9,4/4/7/2,5 km, Luckauer Läuferbund, Mario



Wir sehen uns am 19. März 2023 ...

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: 10. März 2023.

Nachmeldungen: 18./19. März 2023 vor Ort.

www.mueggelturm-lauf.de

Vormerken: 18. März 2024.

Partner der Laufveranstaltung



LAUFZEIT

ENTWICKELT VON

mt.media
mtmedia.de | ... für mehr

Hädicke, Berliner Straße 4, 15907 Lübben, 0162/2823066, anmeldung-llb@web.de, <http://www.luckauer-laeuferbund.de>, 11.00, Waldbühne Gehren, An der Waldbühne 1.

25. Sa.

Hennigsdorf (BB) – 44. Metallarbeiterlauf-
Hennigsdorf, 10/5/2/0,4 km, SV Stahl
Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinestraße
2, 16761 Hennigsdorf, 03302/493603,
M.fiedler@stahl-hennigsdorf.de,
www.emb-cup.de, 10.00, Sportplatz
Stadtsportkomplex Süd (Gemeindeacker),
Tucholskystraße 56, NW.

Ludwigsfelde (BB) – 19. 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, August-Bebel-Straße.

Mittenwalde (BB) – 21. Motzener
Frühlingslauf, 9,6 km, SG Wacker
Motzen, Marlies Mattolat, Am
Heukenberg 1b, 01549 Mittenwalde,
0177/8377682, marlies.mattolat@gmx.de,
www.wacker-1912.de, 10.00, Sportplatz,
Mittenwalder Str. 80 c.

Neuruppin (BB) –
24.Neuruppiner
Stadtparklauf, 10/5
km, Kreissportbund
Ostprignitz-Ruppin, B.
Gummelt, Kränzliner Str.
32 A, 16816 Neuruppin,
03391/506741, info@kreissportbund-opr.de,
www.kreissportbund-opr.de,
11.00, Jahnbad.

Störitz (Grünheide) (BB) –
XLII. Int. 100-km-Lauf
von Grünheide/Störitz, 100
km, 12/6 h, LaufKultur,
Gert Schlarbaum,
Reesdorfer Dorfstraße

11, 14547 Beelitz, 03320/461649,
gesch45@gmx.de, www.harri-schlegel.com, 6.30, Vor dem Organisationsbüro,
straße nach Störitzland.

Störitz (Grünheide) (BB) – 8. Störitzsee-
Lauf, 5/2,3 km, LaufKultur, Gert
Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstraße
11, 14547 Beelitz, 03320/461649,
gesch45@gmx.de, www.harri-schlegel.com, 11.00, Vor Organisationsgebäude
Störitzland, Str. nach Störitz.

26. So.

Bad Liebenwerda (BB) – Frühlingslauf,
60 min, LWV 05 Bad Liebenwerda,
Bodo Kleinfeld, Dorfstraße, OT
Domsdorf 59, 04924 Uebigau-
Wahrenbrück, 035341/94310,
ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 10.00, Kurpark, Musikmuschel.

Berlin-Brandenburg 2023
Download im Internet:
www.laufkalender-bb.de



Foto: Weising

Die Ostsee rief – wir



kamen und liefen ...



Regelmäßiges Sporttreiben in der Gruppe verbindet Menschen, vermittelt Gemeinschaftsgefühl, Selbstbestätigung und Selbstwertgefühl, sorgt für individuelle Lebenszufriedenheit. Der Sport lädt ein, respektvoll und fair miteinander umzugehen.

Doch erreicht der Sport, erreichen Sportvereine auch Menschen mit Handicap? – Leider nur selten!

Darum wurde vor 19 Jahren das Projekt „Laufen für die Seele“ als ein niedrigschwelliges und damit einladendes inklusives Sportangebot ins Leben gerufen: Jede Woche treffen sich unterschiedliche Menschen mit und ohne Handicap zu einem gemeinsamen einstündigen Lauftraining mit anschließender Gymnastik an verschiedenen Orten in Berlin.

Das Projekt „Lauf- und Trainingsreise nach Graal-Müritz“, mit der Teilnahme am Ostsee-Staffel-Marathon in Dierhagen, griff den Aktiv-Reise-Wunsch von Sportlern mit Handicap im Jahr 2022 zum 3. Mal auf – dank der engagierten Unterstützung der UNIONHILFSWERK-Förderstiftung und des Sozialunternehmens USE gGmbH. Ein deutliches Zeichen für Sport und Inklusion: Gemeinsam verreisen, miteinander trainieren und als Höhepunkt schließlich im Team erfolgreich die mythische Marathondistanz von 42,2 km beim Staffel-Marathon absolvieren.

Text: D. Klocke. Fotos: T. Labro, M. Krahle, F. Vogel

April

1. Sa.

Berlin (BE) – Bambini Laufserie presented by ADAC, 600 - 1000 m, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 14.00, Str. des 17. Juni.

2. So.

Berlin (BE) – GENERALI BERLINER HALBMARATHON, HM, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9.30, Str. des 17. Juni.

Berlin (BE) – 36. Frohnaulauf, 10/5/1,8/1,2 km, SC Tegeler Forst, Paul Murcha, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@scf-events.de, 9.30, Sportplatz Schönfließ Str. 19.

8. Sa.

Berlin (BE) – 9. 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, Vereinsheim der Hoka-Siedlung 4 in der Straße T, 13629 Berlin.

Rangsdorf (BB) – 49. Lauf Rund um die Römerschanze, 14,9/7,6/4/0,8 km, 7 km W, TLV Rangsdorf, Norbert Fenske, Seepromenade 19, 15834 Rangsdorf, 0173/9188450, norbert.fenske@gmx.com, <http://www.tlv-rangsdorf.de>, 14.30, Sportforum Lindenallee, W.

9. So.

Berlin – (BE) Köpenicker Altstadtlauf, 10 km, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de, 10.00, Str. zum Müggelturm 1.

Berlin (BE) – 13. Wartenberger Osterlauf, HM/12,3/4,1/0,4 km, Wartenberger SV, Matthias Heese-Steinmetz,

Fennpfuhleweg, 53, 13059 Berlin, 0151/25669645, m.heese-steinmetz@wartenberger-sv.de, www.wartenberger-osterlauf.de, 10.00, Fennpfuhleweg 53.

15. Sa.

Rauen (BB) – 41. Fontane-Lauf, 30/15/5/2,5 km, SG Rauen 1951, Martin Barth, Schulstraße 4a, 15518 Rauen, 0160/97619984, fontanelauf@arcor.de, www.sg-rauen1951.de/, 10.00, Sportplatz, Schulstraße 4a.

19. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (1), 60/30 min, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

21. Fr.

Lübbenau (Spreewald) (BB) – 12. Nachtlauf Lübbenau (Spreewald), 5 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 20.30, Rathaus, W, HB .

22. Sa.

Burg (Spreewald) (BB) – 12. Nachtlauf Burg (Spreewald), 5 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 20.30, W, HB .

Potsdam (BB) – Meilenweit-Laufcup - 18.



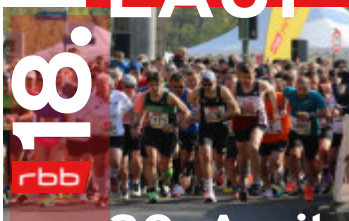
UNSERE EVENTS 2023

- 02. April** **Straßenlauf durch Frohnau**
5 o. 10 km durch die Gartenstadt Berlins inkl. Kinderläufe
- 16. Mai** **IKK BB Berliner Firmenlauf**
5,5 km durch die Berliner City für Läufer, Skater, Walker, Rollstuhlfahrer, Einradfahrer und Skate/Longborder
- 03. September** **Run & Bike**
Viertel- Halb- & Marathon Fun-Trail. 2er Teamevent mit hohem Spaßfaktor! Einer fährt Fahrrad, der andere läuft und beide können sich beliebig oft abwechseln.
- 30. September/
14. & 28. Oktober** **Sägerserie**
Berlin und Brandenburgs einzige Crosslauf-Serie.
Strecken von 3,9 bis 19,5 km
- 12. November** **Lauf in die Tropen**
Erst quälen und laufen, dann entspannen und saunen.
Der Lauf über 5, 10, 15 oder 20 km (inkl. Staffel) mit dem tropischsten Ziel Europas
- 3. Dezember** **Herbstwaldlauf/Gunni-Sachs-Gedenklauf**
11 km Laufen, Spaß haben, Christstollen und Tee.
Unser traditioneller Jahresabschluss am 1. Advent

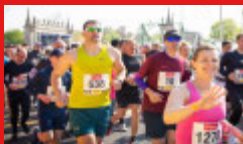


RBB-LAUF

18.



30. April 2023
ab 10 Uhr



**POTSDAMER
Dritteldmarathon
und 10 Kilometer**

Jetzt anmelden unter www.rbb-lauf.de

IGomoll@aol.com, www.ron-hill.de, 9.45, Virchowstraße 1.

Burg (Spreewald) (BB) – 21.
Spreewald-Marathon, M/
HM/10/5/2/0.4 km, Spreewald-
Marathon, Hans-Joachim Weidner,
Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945
Hohenbocka, 035756/63699,
organisation@spreewaldmarathon.de, www.spreewaldmarathon.de, 9.00, Schule, W, NW, IL.

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

29. 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.

Lychen (BB) – 40. Lychener Seenlauf,
30,5/15,5/8,5/3/0,5 km, Lychener
Seen Lauf-Verein, Heiko Trillhaase,
Am Birkenweg 5, 17279 Lychen,
03988/843097, h.trillhaase@web.de,
www.lychener-seen-lauf.de, 10.00,
Lychen Sporthalle, Pannwitzallee 1.

30. So.

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

Haveluferlauf, 10/4,2/0,8 km, ESV
Lok Potsdam, Andreas Bauer, Heylstr.
31, 10825 Berlin, 0176/47665857,
ancomabauer@web.de, www.lok-potsdam.de, 9.30, Lok-Sportplatz nahe
Glienicker Brücke, Berliner Str. 67.

Rangsdorf (BB) – 49. Lauf Rund um
die Römerschanze, 14,9/7,6/4/0,8 km,
TLV Rangsdorf, Norbert Fenske,
Weinbergweg 16, 15834 Rangsdorf,
03370/8379505, roemerschanze@tlv-rangsdorf.de, www.tlv-rangsdorf.de,
14.30, Sportforum Lindenallee,
Lindenallee.

23. So.

Berlin (BE) – 29. Lauf durch
den Volkspark Friedrichshain,
10/5,2/2,8 km, LC Ron-Hill
Berlin, Seehausener Str.54,
13057 Berlin, 030/51691652,

24. VVO OBERELBE MARATHON

oem

30.04.2023

**LAUFSTRECKE = DEUTSCHLANDS BELIEBTETER RADWEG
WELTWEIT EINMALIG – MARATHONBEGLEITENDE DAMPFERFAHRT**



» VVO OBERELBE-MARATHON «
» LICHTENAUER HALBMARATHON «
» RENTA 10-KM-LAUF «
» SACHSENMILCH 5-KM-LAUF «
» AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON «
» ZAHNZENTRUM AM RING BAMBINILAUF «

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE



Mai

1. Mo. Tag der Arbeit

Oranienburg (BB) – 56. Sachsenhausen-Gedenklauf, 17/7,5/1,2/0,8/0,4 km, Team Oberhavel, Jörg Bartz, Rotdornsteig, 16766 Kremmen, 03305/574616, joerg.bartz@team-oberhavel.de, www.oberhavel.de, 9.00, TURM ErlebnisCity, André-Pican-Str. 42.

3. Di.

Grünheide (BB) – Grünheider Swim&Run, MULTISPORT-LOS, PF 13 29, 15503 Fürstenwalde, 0178/1844475, multisportler@web.de, www.multisport-los.de.

6. Sa.

Altenhof (Schorfheide) (BB) – 42. Werbellinseelauf, 28/12/6/4/2 km, Eberswalder Sportclub, Heiko Illig, Schönholzer Straße 20, 16227 Eberswalde, 0174/2366045, clementine@telta.de, https://werbellinseelauf.de, 9.30, Seezeit-Resort am Werbellinsee, Joachimsthaler Straße 20, NW.

Erkner (BB) – 3. BKK VBU Erkner Halbmarathon - Rund um den Müggelsee, HM, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de.

Töplitz (Werder) (BB) – XXXI. 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, www.insellauf-toeplitz.de, 8.00, Sportplatz, Neutöplitzer Straße 16.

7. 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 im Volkspark Potsdam, W.

Teichland OT Neuendorf (BB) – 5. Crosslauf Cottbuser Ostsee, 10/5/2,5 km, Teichlandradler, Ralf Kirsch, Dorfstr. 87, 03185 Teichland-Maust, 0151/15294490, teichlandradler@gmx, www.teichlandradler.de, 10.00, W.

10. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (2), 5.000/3.000 m, 1. VfL Fortuna Marzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

13. Sa.

Berlin (BE) – KoRo Frauenlauf Berlin, 10/5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.

Eröffnung
09.30 Uhr

1. Mai 2023 · Oranienburg

7,5km · 15km · Staffeln 5x1,2km · Nordic Walking 7,5km · Kinderläufe

Start-Ziel:

TURM ErlebnisCity

56. SACHSENHAUSEN-GEDENKLAUF

Kontakt: Kreissportbund Oberhavel e. V.
Telefon: 03301 208406
www.team-oberhavel.de
gedenklauf2023@team-oberhavel.de

kreissportbund team oberhavel e. V.

bewegung ist lebens!

21. SPREEWALD **MARATHON**

Auf die Gurke, fertig, los!

20.-23.
April
2023

4 Tage
5 Startorte
10 Disziplinen
24 Strecken
39 Wettbewerbe

Laufen
Walken
Wandern
Paddeln
Radeln
Skaten
Run & Bike



scc-events.com, 14.00, Str.des 17. Juni.

Leegebruch (BB) – 43. 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, www.bruchpiloten-leegebruch.de, 10.00, Sportplatz, Am Kleeschlag 32.

14. So.

Bad Liebenwerda (BB) – 43. Elsterlauf, HM/11/5,7/2/0,3 km, LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo Kleinefeld, Dorfstraße, OT Domsdorf 59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück, 035341/94310, ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 10.00, Rossmarkt.

Berlin (BE) – Meilenweit-Laufcup – 3. Helga-Getz-Paarlauf, 60/30/15 min, SV Kladow, Marlon Otter, Gößweinsteiner Gang 53, 14089 Berlin, 0151/17581457, info@sf-kladow.de, www.sf-kladow.de, 16.00, Sportanlage Lanstadt Gatow.

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, www.berlin-laeuft.de, Olympiastadion.

16. Di.

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.

18. Do. Himmelfahrt

Berlin (BE) – Lutz-Derkow-Gedenklauf, Staffeltag, 13,8 km/Staffeln, SCC Berlin, Geschäftsstelle, Waldschulallee 34, 14055 Berlin, 030/3016068, 030/30204542, leichtathletik@scc-berlin.de, www.scc-berlin-leichtathletik.de, 10.00, Mommsenstadion.

20. Sa.

Schipkau OT Klettwitz (BB) – 22. Lausitz-Marathon, 11,4/5,7/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, buero@lausitzer-sportevents.de, www.lausitz-marathon.de, 11.15, Dekra-Testovalval, NW, IL.

21. So.

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

23. Di.

Potsdam (BB) – AOK Firmenlaufz



26. Steglitzer Volkslauf
Berlin-Cup-Lauf (6 km)
Mittwoch, den 31. Mai 2023
Start und Ziel im Stadion Lichterfelde,
Ostpreußendamm 3-17
12207 Berlin-Lichterfelde
Startzeit: 19:00 Uhr
Mit anschließender Siegerehrung!!
Auskünfte und Ergebnisse unter:
www.tusli.de



Potsdam, 5 km, Die Sportmacher GmbH
- Veranstalter des TrailRunBerlin,
Conrad Kebelmann, Michael
Rieß, Dreiserstr. 4, 12587 Berlin,
030/70247451, F: /70247454, info@
diesportmacher.de, www.firmenlauf-
potsdam.de, 16.00, Neues Palais.

25. Do.

Brandenburg (BB) – StWB Team Staffel
Brandenburg, 4x5 km/ 5km, SCC
EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin,
14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-
events.com, 18.30, Grillendamm 4.29

29. So.

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

31. Mi.

Berlin (BE) – 26. Steglitzer Volkslauf,
6/3/1,3 km, TuS Lichterfelde 1887,
Krahmerstr. 15, 12207 Berlin,
030/76689062, 030/76689075, karl-
heinz.flucke@t-online.de, www.
tusli.de, 19.00, Stadion Lichterfelde,
Ostpreußendamm 3-17.

Von Parkinson betroffen?

*Es tut sich etwas – bleiben
Sie auf dem Laufenden ...*

PARKINSON
TERMINATOR-PROJECT



www.ptp42.de

MACHEN SIE ZU PFINGSTEN EINEN BOGEN UM UNSERE KIRCHE!

29. MAI
2023



Das Laufevent für Menschen
mit und ohne Behinderung
am Pfingstmontag 2023
im Evangelischen Johannesstift
in Berlin-Spandau.

Infos unter www.run-of-spirit.de

 **Run of Spirit**
des Evangelischen Johannesstifts

Flügel und Fackeln



Spaßorientiertes Lauftraining der Berliner Laufmasche macht das Laufen kurzweilig

Na klar dreht sich alles ums Laufen. Aber wo steht geschrieben, dass Lauftraining lediglich aus Laufen, Hüpfen und Dehnen besteht? „Ich nutze das kreative Potential des Sports, weil es viele gern haben, wenn sie von der körperlichen Anstrengung abgelenkt werden“, berichtet Joanna Zybon, die seit dreizehn Jahren als Lauftherapeutin und Lauftrainerin arbeitet, sowohl für verschiedenste Institutionen als auch für das eigene Unternehmen „Berliner Laufma-

sche“. Zu der besagten Ablenkung eignen sich alle denkbaren kleinen Aktionen und Überraschungen, die in eine Laufeinheit eingebettet werden können, sei es während der Begrüßung, sei es im Laufschrift, sei es während einer kreativen Pause oder nach dem Training: Es kann ein Laufspiel sein, eine Session mit Leuchtspringseilen, ein Fackellauf an einem Winterabend, ein Vertrag mit dem inneren Schweinehund, eine Gute-Nacht-Geschichte zum inspirierenden

Abschluss oder ein Paar Schmetterlingsflügel im Sommer, die eine Teilnehmerin im Personal Training angeschnallt bekommt. Flügel für Erwachsene, warum nicht? Ist Laufen nicht wie Fliegen?

Reminiszenz ans Paläolithikum

Der aufwändigste Kurs der Berliner Laufmasche ist jedes Jahr der „Paläo-Kurs“ – eine Vorbereitung auf den Berliner Halbmarathon. „Mach mal was Kreatives, Lustiges, Lauftherapeutisches, aber so, dass wir den Halbmarathon schaffen“ wünschten sich 2013 einige Absolventen von Anfänger- und Fortgeschrittenenkursen der Berliner Laufmasche, die Lust hatten auf längere Distanzen, aber ohne Stress, dafür mit „dem ganzen Zauber“. Das ließ sich Joanna, die früher als Werbetexterin gearbeitet hat und gewohnt ist Ideen auf Knopfdruck zu liefern, nicht zweimal sagen. Ihre Grundidee für den Paläo-Kurs: bei jedem Training gibt es spielerische Aufgaben als Reminiszenz an die Jäger und Sammler der Steinzeit, die auf der Suche nach Nahrung vermutlich täglich etwa 15 bis 30 Kilometer zurücklegten. „Vor 50.000 Jahren hat niemand für einen Halbmarathon trainiert, stattdessen haben die Menschen gesammelt oder gejagt – und nur ganz nebenbei lange Strecken bewältigt. Langweilig war ihnen dabei bestimmt nicht, schließlich hatten sie ja alle Hände voll zu tun“, so Joanna. Bisher hat sie acht Paläo-Kurse durchgeführt

und eine Fülle an Spielen und Aufgaben entwickelt, die symbolisch daran erinnern, dass das Laufen in früheren Zeitaltern dem Überleben diente.

Der Spaß ist das Maß

Auch die Anfängerkurse der Berliner Laufmasche bieten kleine Überraschungen, die allerdings eine Nummer kleiner ausfallen, „denn Anfängerkurse sind für die Teilnehmer schon komplex und überraschend genug“ erklärt Joanna: „Die Frischlinge müssen alles auf einmal lernen, vor allem das langsame Lauftempo, den Wechsel der Lauf- und Geh-Intervalle und eine neue Laufstrecke. Außerdem müssen sie viele neue Informationen verdauen, Körperhaltung beachten, einander kennenlernen und bei alledem auch noch Konversation



betreiben, damit ich weiß und sie selbst es merken, dass sie im aeroben Bereich sind“.

Ihre Ausbildung zur Lauftherapeutin absolvierte Joanna 2010 am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe bei Professor Alexander Weber. Die Anre-

gung lieferte ein Artikel im Laufmagazin Spiridon. „Diese Ausbildung war die beste Idee meines Lebens“ strahlt Joanna, die selbst eine Metamorphose von der Pummelfee zur Jubilee-Marathonläuferin hinter sich hat. „Es macht mich unfassbar

lichen Motiven, Leistungsstärken und Ambitionen.

Beim achten Termin eines Anfängerkurses Ende November nutze ich die Chance mit drei Läuferinnen über ihre Motive zu plaudern. Beate, Birte und



glücklich, dass Menschen mit mir laufen.“ Ob im Personal Training oder in Kursen: Joanna versucht stets herauszufinden was ihren „Laufsüßen“ beim Laufen am meisten Freude bereitet. „Laufsüße“, so nennt sie ihre Läufer, weil der Begriff „Kunden“ so kalt ist. Es sind viele verschiedene Persönlichkeiten mit ganz unterschied-

Sinja sind kurz davor, das Kursziel – die „magischen“ 30 Minuten nonstop – zu erreichen, die eine Woche später zelebriert werden sollen. Das sportliche Programm für diesen Montag lautet: 10 min schnell Eingehen, 15 min langsam Laufen, 2 min schnell Gehen, 15 min langsam Laufen. Lockern und Dehnen.

Folgen von Corona

Die Corona-Krise hat bei allen drei Frauen eine Fitness-Krise ausgelöst. Journalistin Birte erzählt, dass sie ein bisschen zum Couch-Potato geworden war. „Das konnte ja nicht so weitergehen! Ich wollte Leute kennenlernen und wieder fit werden.“

Sinja hat als Koordinatorin der Berliner mobilen Impfteams so viel gearbeitet, dass Sport und Bewegung zu kurz gekommen waren. Sie hat ein paar Pfunde zu viel und raucht, was sie ganz offen zugibt. Sinja will endlich wieder „die fünfte Etage erreichen, ohne zu schnaufen“. Die anderen beim Lauftraining zu treffen ist zusätzlicher Ansporn: „Ich muss den Arsch hochkriegen, und genau das klappt hier“.



Joanna in Aktion.

Ganz anders Beate. „Nach zwei Corona-Infektionen hatte ich das Bedürfnis mit fachlicher Begleitung wieder Laufen zu trainieren.“ Ihr gefällt besonders der

schrittweise Aufbau. Inzwischen schafft Beate 10 Kilometer und hat ein klares Ziel: „Ich werde demnächst 60 und will den Halbmarathon 2023 in Berlin mitlaufen. Und damit es keine Ausreden gibt, habe ich mich schon angemeldet.“

Apropos Corona: Die Krise betrifft auch Joannas Kurse, weil sich immer noch viel weniger Leute anmelden als vor der Pandemie. „Der letzte Lockdown ist doch schon Ewigkeiten her! Wo bleiben die Laufwilligen?“

Wie ein Lauffeuer

Nach dem Training singt die Lauftherapeutin ihren Laufsüßen ein umgedichtetes Weihnachtslied vor, denn auch der Advent „rennt“ schon. „Ihr Kinderlein lauft“ kommt prima an. Zum Abschied bekommt jede eine Duftkerze als Symbol für das innere Licht und das Lauffeuer, das nach getaner Tat so wohltuend spürbar ist – insbesondere an einem so dunklen und kalten Abend Ende November.

Text: M. Thiel. Fotos: J. Engler.

Anzeige

Laufsport und mehr – und das weltweit

mit "World Wide Orienteering Promotion Germany"

Ihr Sport-Reise-SPEZIALIST,
unter anderem nach China,
Griechenland, Israel, Kanada.
Jetzt schon London und New York
für **2023/2024** reservieren!

Gleich anfragen:
bewoelch@gmail.com
Telefon: +49 (0)171 478 51 16



www.wwop-germany.de
BEWO-Sports, Blumberger Damm 121, 12685 Berlin

Juni

1. Do.

Oranienburg (BB) – 4. Oranienburger Paarlauf, 60 min, LG Oberhavel, Kathrin Koczessa-Dröbler, Lehnitzstraße 73, 16515 Oranienburg, 0151/16106801, paarlauf@lg-oranienburg.org, www.lg-oberhavel.de, www.ziel-zeit.de, 18.00, Sportplatzu Oranienburg, Schloßplatz 1.

3. Sa.

Berlin (BE) – 10. Berliner Vollmond-Ultramarathon, 8. 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, 16.00, Sport Centrum Siemensstadt, Buolstr. 14.

Luckenwalde (BB) – 28. Luckenwalder Turmfestlauf, 10/4/0,8 km, LLG Luckenwalde, Jens Abicht, Straße des Friedens 23, 14943 Luckenwalde, 0173/8626290, info@LLG-Luckenwalde.de, www.llg-luckenwalde.de, 14.30, Baruther Str. Neue Baruther Str.

4. So.

Berlin (BE) – 45. Jedermannlauf, 15/10/5/1,2 km, 7 km W, 5 km NW, VfL

Tegel 1891, Karl Mascher, Hatzfeldallee 29, 13509 Berlin, 0160/5820209, karl.mascher@t-online.de, <http://jedermannlauf.vfltegel.de>, 9.30, Schulzendorfer Straße (Waldparkplatz), W, NW.

Potsdam (BB) – 18. ProPotsdam Schösserlauf, 10 km, Stadtsportbund Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstr. 114, 14471 Potsdam, 0331/97910111, stadtsportbund@potsdam.de, www.potsdam-schloesserlauf.de, 9.00, Sportpark Luftschiffhafen, Olympischer Weg 6.

7. Mi.

Berlin (BE) – Marzahnner Läufercup (3), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

Berlin (BE) – Berliner Wasserbetriebe 5x5 Team Staffel (1. Tag), 5x5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

8. Do.

Berlin (BE) – Berliner Wasserbetriebe 5x5 Team Staffel (2. Tag), 5x5 km,



VfL Tegel 1891 e.V.
Leichtathletik-Abteilung



45. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking am 4. Juni 2023

Klassiker durch den Tegeler Forst. Folgende Strecken sind im Angebot: Schülerlauf 1,2 und 5 km; Schnupperlauf 5 km; Jedermannlauf 10 und 15 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

SCC EVENTS GmbH, Olympiapark
Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810,
www.scc-events.com, 18.30,
Heinrich-von-Gagern-Straße.

Berlin (BE) – German Management
Run, 5x5 km, SCC EVENTS GmbH,
Olympiapark Berlin, 14053 Berlin,
030/30128810, www.scc-events.com,
18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

9. Fr.

Berlin (BE) – Berliner Wasserbetriebe
5x5 Team Staffel (3. Tag), 5x5 km,
SCC EVENTS GmbH, Olympiapark
Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810,
www.scc-events.com, 18.30,
Heinrich-von-Gagern-Straße.

Cottbus (BB) – Badekappenlauf, 5/1 km,
Stadtsporthund Cottbus Teichlandradler,
Ron Radlow, Dresdener Str. 18, 03050
Cottbus, 0355/474092, info@stsb-cb.
de, www.stsb-cb.de, 17.00, Parkplatz
Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

10. Sa.

Cottbus (BB) – AOK Run and Bike,
2,5 km, Stadtsporthund Cottbus, LC
Cottbus, Ron Radlow, Dresdener Str.
18, 03050 Cottbus, 0355/474092,
info@stsb-cb.de, www.stsb-cb.de,
10.00, Parkplatz Möbel
Höffner, Mauster Str. 13.

Eichwalde (BB) – 16. Rosenlauf, 9,6/6/
2,4 km, Ajax Eichwalde 2000, Dr.
Lothar Peterwitz, Schmöckwitz
Damm 1G, 12527 Berlin, 030/6750415,
F:/6759238, l.peterwitz@
waldhotelamsee.de, www.laufen-
in-eichwalde.de, 11.00,
Eichenparkstadion – Käthe-
Kollwitz-Str. 15, Eichwalde.

Kallinchen (BB) – 18. MotzenSeeLauf,
14,1/7/8/4/1,5 km, MSV Zossen 07,
Ulrich Böhme, Lückenwald 19a, 15806
Zossen, 03377/301095, u.boehme@
msvzossen.de, 15.30, Strandbad
Kallinchen, Am Strandbad, NW.

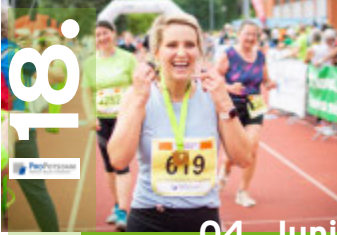
Wittstock (Dosse) (BB) – 41. Below-
Gedenk- und Heidelauf, HM/6,3/3
km, 12 km W, LC Dosse Wittstock,
Wolfhard Zick, Meyenburger
Chaussee 13, 16909 Wittstock,
0173/6618789, info@lc-dosse-
wittstock.de, www.lc-dosse-
wittstock.de, 10.00, Marktplatz
Wittstock, Markt 1, W.

17. Sa.

Dallgow-Döberitz (BB) – Meilenweit-
Laufcup - Sielmanns Heidelauf in
der Döberitzer Heide, 21,88/9,88/5,3
km, Sv Dallgow 47, Thomas Peters,
Markomannenstr. 20, 14524
Dallgow-Döberitz, 0151/20100370,
heidelauf@sv-dallgow.de, www.
sielmanns-heidelauf.de, 9.00.

Großkoschen (BB) – 46. Lauf um den
Senftenberger See, 17,7/5/3,2/0,2
km, LSC Großkoschen, Mario Vales,
Großkoschen, Dorfplatz 30, 01968

**ProPotsdam
SCHLÖSSER-
LAUF**



**04. Juni
2023
ab 10 Uhr**



**POTSDAMER
Halbmarathon
und 10 Kilometer**

www.potsdam-schloesserlauf.de



LAUFERLEBNIS LUNGE LAUFLADEN



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



www.lunge.de

Senftenberg, 0172/9317234,
vales@vales-baubetreuung.de,
<http://lscgrosskoschen.de>, 10.00,
Seesporthalle Großkoschen,
Alte Senftenberger Straße.

Ortrand (BB) – 3. Weinlauf
Ortrand, 16/12/9/6/4 km, Lausitzer
Sportevents, Hans-Joachim
Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a,
01945 Hohenbocka, 035756/63699,
buero@lausitzer-sportevents.
de, [www.lausitzer-sportevents.](http://www.lausitzer-sportevents.de)
de, 16.00, Schwimmbad, W, NW.

18. So.

Berlin (BE) – Plänterwaldlauf,
20/4x5/15/10/5 km, ABC Zentrum, Kai-
Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43,
12683 Berlin, 030/20671616, [sport@](mailto:sport@abcbz.de)
abcbz.de, www.abcbz.de, 10.00, Berlin
Plänterwald, Baumschulenstraße 1.

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

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

21. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (4),
5.000/3.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn,
Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin,
[wettkampfwart-leichtathletik@vfl-](mailto:wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de)
fortuna-marzahn.de, [https://leichtathletik.](https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de)
vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15,
Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

23. Fr.

Berlin (BE) – Nordberliner Zugspitz-Lauf,
12/8/4 km, Teamwork-Sport + Events,
Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469
Berlin, 030/4112086, [info@teamwork-](mailto:info@teamwork-sportevents.de)
[sportevents.de](http://teamwork-sportevents.de), [https://teamwork-](https://teamwork-sportevents.de)
[sportevents.de](http://teamwork-sportevents.de), 19.00, Jugendfarm Lübars.

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-](mailto:info@potsdamer-laufclub.de)
[laufclub.de](http://potsdamer-laufclub.de), [https://sparkassenlauf.](https://sparkassenlauf.preussische-meile.de)
preussische-meile.de, 15.15,
Brandenburger Tor, Luisenplatz.

24. Sa.

Berlin (BE) – 26. Hohenschönhausener
Gartenlauf, 11/5,7/1,1/0,5 km,
LC Ron-Hill Berlin, Seehausener
Str.54, 13057 Berlin, 030/51691652,
igomoll@aol.com, [www.ron-hill.](http://www.ron-hill.de)
de, 9.30, Birkholzer Weg 112,
KGA Falkenhöhe Nord.

Berlin (BE) – SoVD-Inklusionslauf,
10/5/2,5/4x0,4/0,3 km, Sozialverband
Deutschland SoVD, Ralf Bergfeld,
Stralauer Str. 63, 10179 Berlin,
030/7262220, [info@inklusionslauf.](mailto:info@inklusionslauf.de)
[de](http://inklusionslauf.de), <http://inklusionslauf.de>,
10.00, Südliche Startbahn nahe
Eingang Tempelhofer Damm.

25. So.

Rheinsberg (BB) – Swin Run Rheinsberg,
21,4/11,3/4,4/0,9-2,7/0,5 km, SCC
EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin,
14053 Berlin, 030/30128810, [www.scc-](http://www.scc-events.com)
[events.com](http://www.scc-events.com), 10.00, Uferpromenade.

30. Fr.

Forst (Lausitz) (BB) – 44. Forster Rosen-
Pokal-Lauf, 10/5 km, LTSV Forst 1990,
Thoralf Haß, Muskauer Straße 50,
03149 Forst (Lausitz), 03562/99830,
info@ltsv.de, 17.30, Freibad.

29. **hella** hamburg
halbmarathon

HH HALF

DOUBLE FUN

25 JUN²³

HAMBURG · GERMANY

BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

Scandic



Juli

1. Sa.

Hennigsdorf (BB) – 3. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf, 5/3/2 km, Sportverein Stahl Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinestraße 2, 16761 Hennigsdorf, 0162/8252928, M.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, www.hennigsdorfer-citylauf.de, 9.00, Sportplatz OSZ Hennigsdorf, Berliner Straße 78.

2. So.

Berlin (BE) – VeloCity Berlin, 100-120/60 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.00, Str.des 17. Juni.

5. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (5), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna

Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

8. Sa.

Großbräschen (BB) – 17. Lausitzer Seenland 100 (auch am 09.07.), 10 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, organisation@seenland100.de, www.seenland100.de, 20.00, Hafen, W, NW.

9. So.

Berlin (BE) – 32. Havellauf, 15 km, Pro Sport Berlin 24, mariogenz@gmx.de, www.psb24-laufteam.de/content.yaws/veranstaltungen/havellauf/, 9.00, Am grossen Wannsee.



Seeger

Das Gesundheitshaus

Seeger Lauflabor

Technische Perfektion in Bewegung

Analyse-Methoden:



Dynamische Fußdruckmessung
Auftritt in Bewegung



Dynamische Beinachsenvermessung
Bewegungsanalyse aus allen Perspektiven



Dynamische Wirbelsäulenvermessung
Berührungsfreie Bewegungsanalyse

Seeger Lauflabor

Kieler Straße 1, 12163 Berlin-Steglitz
(030 37 43 00 64 | laulabor@seeger-gesundheit.de)

Großbräsen (BB) – 17. Lausitzer Seenland 100 (auch am 08.07.), 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.

29. Sa.

Berlin (BE) – Adidas Runners City Night + Skating, 10/5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 19.45, Kurfürstendamm.

August

27. So.

Berlin (BE) – Berliner Straßenlauf - die

Generalprobe, HM/10,5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9.00, Schloßstraße.

Hennigsdorf (BB) – 24. Hennigsdorfer Citylauf, 10,8/5,4/2,7/0,5 km, SV Stahl Hennigsdorf, Marco Fiedler, Heinstraße 2, 16761 Hennigsdorf, 03302/493603, M.fiedler@stahl-hennigsdorf.de, www.hennigsdorfer-citylauf.de, 9.00, Postplatz 1.

30. Mi.

Potsdam (BB) – 19. Potsdamer AOK Halbmarathonstaffel, HM-Staffel, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-laufclub.de, <https://halbmarathonstaffel.de>, 18.30, Bassinplatz, Gutenbergstraße 83.

©opus.2023

SAVE THE DATE

5.8.2023

hella marathon nacht

rostock

BALLAST UEBER BORD UND AUF ZU NEUEN UFFERN

BMS DIE LAUFGESELLSCHAFT

September

2. Sa.

Usedom/Wolgast (MV) –
43. Usedom-Marathon/32.
Halbmarathon, M/HM, Usedom-
Marathon, www.tollense-timing.de, 9.30, Swinoujscie (POL).

3. So.

Berlin (BE) – 23. 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.

Berlin (BE) – 36. Kreuzberger Viertelmarathon, 4x10,5/10,5/5,25/2,5 km, Turngemeinde in Berlin 1848,

XLIII INTERNATIONALER USEDOM MARATHON
32. Halbmarathon

INFORMATIONEN UNTER:
Telefon 03836/60 00 71
mail@usedom-marathon.de
www.usedom-marathon.de

Sparkasse Vorpommern

2. September 2023 - Start 9:00 Uhr

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

Berlin-Neukölln (BE) – 14. Life-Run, Berliner Aids-Hilfe, Cora Döhn, Kurfürstenstr. 130, 10785 Berlin, 030/88564035, cora.doehn@berlin-aidshilfe.de, www.life-run.de, 12.00, Tempelhofer Feld, Columbiadamm.

(Anfang September) 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-laeuferbund.de>, 10.00, Schützenweg hinter dem Capitol, Schützenweg.

Potsdam OT Groß Glienicke (BB) – Meilenweit-Laufcup - Groß Glienicker 2-Seen-Lauf, 9,6/5 km, SC 2000 Sportclub Groß Glienicke, Sabine Baumann, Isoldestr. 10, 14476 Potsdam, 0151/26562735, vorsitzender@sc2000.de, www.sc2000.de, 11.00, Potsdam, Seepromenade 13, W.

Senftenberg (BB) – 24. Senftenberger Citylauf, 10 km, TSV Senftenberg, Lisa Wagner, Markt 1, 01968 Senftenberg, 03573/701257, bildung-soziales@senftenberg.de, www.senftenberg.de, 9.00, Markt am Rathaus.

6. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (6), 10.000/5.000 m, 1. VfL Fortuna Mahrzahn, Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin, wettkampfwart-leichtathletik@vfl-fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15, Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

9. Sa.

Berlin (BE) – Lauf durch den Volkspark Rehberge, HM/10,5/3,5 km, Teamwork-Sport + Events, Götz

Rose, Am Wechsel 9a, 13469 Berlin,
030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://teamwork-sportevents.de>, Volkspark Rehberge.

Berlin (BE) – VOLVO Tierparklauf (1. Tag),
10/2x5/5/1,3/0,8 km, TOP Sportevents
GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus
I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de,
9.30, Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

10. So.

Berlin (BE) – VOLVO Tierparklauf (2. Tag),
10/2x5/5/1,3/0,8 km, TOP Sportevents
GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus
I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de,
9.30, Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

Birkenwerda (BB) – 14. Birkenwerdaer
Crosslauf, 5,7/2,8/1,5/0,8/0,4 km, SV
Grün-Weiß Birkenwerda, Summter
Straße 26, 16547 Birkenwerda,
03303/5089952, [\[birkenwerder.de\]\(http://birkenwerder.de\), \[www.leichtathletik-birkenwerder.de\]\(http://www.leichtathletik-birkenwerder.de\),
11.00, Sportplatz Summter Str.](mailto:info@leichtathletik-</p></div><div data-bbox=)

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.

16. Sa.

Berlin (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>,
10.00, Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

Dabendorf (Zossen) (BB) – 30. Dabendorfer
Herbstlauf, 15/10,1/32,1/3 km, 6,2 km
NW, MSV Zossen 07, Ulrich Böhme,
Lückewald 19a, 15806 Zossen,
03377/301095, u.boehme@msvzossen.de.

10th BARMER ALSTERLAUF
10 KM
3 SEP 23
HAMBURG - GERMANY
BARMER
DIE LAUFGESELLSCHAFT

BARMER

VON GRÜND AUF FREIZEIT
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI

Scandic



BMW BERLIN-MARATHON 2022 – und mit Weltrekord!



Foto: SCC.EVENTS/@robin_wel



in alter Größe nach der Pandemie



Foto: SCC EVENTS/
Norbert Wilhelmi

de, <http://msvzossen.de>, 14.00, Sportplatz Goethestraße, Goethestraße 61, NW.

Wandlitz (BB) – Wandlitz-hier läuft's, 9/5 km/Kinderläufe, running through life, Jörn Nilius, Nibelungenstrasse 15, 16348 Wandlitz, info@lauf-fuchs.de, www.wandlitz-hier-laeufts.de, 13.00 (ab 11.00 Programm), Strandbad Wandlitz, W

17. 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.

Kleinmachnow (BB) – 16. Nordahl-Grieg-Gedenklauf, 10,5/7/3,5/0,8 km, Förderverein Maxim-Gorki-Gesamtschule Kleinmachnow, René Fischer, Förster-Funke-Allee 106, 14532 Kleinmachnow, 033203/8774615, r.fischer@kleinmachnow.de, www.maxim-gorki-gesamtschule.kleinmachnow.de, 10.00, Sportplatz Maxim-Gorki-Gesamtschule, Förster-Funke-Allee 106.

Lübben (Spreewald) (BB) – 43. Spreewaldlauf, 15/7,5/5/2,5 km, TSG Lübben65, Hubertus Schulz, Gubener Straße 41, 15907 Lübben, 03546/220576,

tsgluebben65leichtathletik@web.de, www.berlin-timing.de, 10.00, Sportstätte Völkerfreundschaft, Spielbergstraße 26.

Velten (BB) – Velten läuft ..., 12/8/4/1,4 km, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://teamwork-sportevents.de>, Rathausstraße 2.

<23. Sa.

Hohen Neuendorf (BB) – 4. Hohen Neuendorfer Pokallauf-LASER RUN, SG Hohen Neuendorf, Bianca Rolle, Friedrichstraße 29, 16540 Hohen Neuendorf, 0152/56113107, info@sg-hohen-neuendorf.de, www.sportgemeinschafthohenneuendorf.de.

Nauen (BB) – 3. Nauener Altstadtlauf, 10/4/2/0,2 km, Eventfalken, Alexander Rust, Hamburger Str. 53, 14641 Nauen, 0176/131618587, eventfalken@gmail.com, www.qualitytime-events.de/naueneraltstadtlauf, 12.00, Martin-Luther-Platz Nauen, Martin-Luther-Platz 1.

24. So.

Berlin (BE) – BMW BERLIN-MARATHON, M, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.50, Str.des 17. Juni, IL, HB, RO .

© opus 2023

SALE DATE

16.9.23

Wandlitz HIER LÄUFT'S

WANDLITZ-HIER-LÄUFTS.DE

5 JAHRE JUBILÄUM-GRUND ZUM FEIERN

27. Mi.

Berlin (BE) – Marzahn Läufercup (6),
60/30 min, 1. VfL Fortuna Mahrzahn,
Stefan Klug, Wilkestr. 21, 13507 Berlin,
wettkampfwart-leichtathletik@vfl-
fortuna-marzahn.de, <https://leichtathletik.vfl-fortuna-marzahn.de>, 18.15,
Sportplatz Allee d. Kosmonauten 131.

30. Sa.

Berlin (BE) – 48. Sägerserie (1), 11,7/7,8/3,9
km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH,

Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199,
13467 Berlin, 030/40508582, office@
scsf-events.de, www.scsf-events.de,
12.00, Sportplatz Heidenheimer
Straße 53.

Heidesee (BB) – 5. Kolberger Berglauf,
HM/11,5/5/2 km, Heimatverein
Kolberg, Angelika Baron Heimatverein
Kolberg, Bergstr. 5, 15754 Heidesee,
0160/93438777, info@laufen-
in-kw.de, www.heimatverein-kolberg.de, 9.00, Badestrand.



Foto: Weising



**LOOFEN
& SCHWOOFEN**
AM WANDLITZSEE

WILLKOMMEN
ЛАСКАВО ПРОСИМО
DOBRODOŠLI
BIENVENIDOS
ÜDVÖZÖLJÜK
WELCOME
WITAMY
اهلا وسهلا
BIENVENUE
ALOHA

Oktober

1. So.

Bad Liebenwerda (BB) – Gaudilauf, 14 km, LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo Kleinfeld, Dorfstraße, OT Domsdorf 59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück OT München Weidenweg, 035341/94310, ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 10.00, Kurpark, Musikmuschel.

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.

Cottbus (BB) – 49. Cottbuser Oktoberlauf, HM/10/5/2/0,4 km, LC Cottbus, Sven During, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, 0176/23257078, oktoberlauf@lc-cottbus.de, www.oktoberlauf-cottbus.de, 10.00, Leichtathletikstadion,

Webseiten- Rettungsschirm



Foto: ESB Professional/Shutterstock

**Sie entspannen – wir
bringen alles in Ordnung.**

Telefon: (0171) 210 21 80

www.mtmedia.de



Hermann-Löns-Str. 1a.

Uebigau-Wahrenbrück OT München (BB) – Gaudilauf, 27 km, LWV 05 Bad Liebenwerda, Bodo Kleinfeld, Dorfstraße, OT Domsdorf 59, 04924 Uebigau-Wahrenbrück OT München Weidenweg, 035341/94310, ee-krl@t-online.de, www.elsterlauf.de, 8.45, Weidenweg.

3. Di.

Strausberg (BB) – 87. Strausseelauf, HM/9,2 km, KSC Strausberg, Jörg Oswald, Amselweg 12, 15537 Grünheide, 033434/15410, strausseelauf@leichtathletik-strausberg.de, www.strausseelauf.de, 9.00, Fichteplatz, August-Bebel-Str.

7. Sa.

Berlin (BE) – 62. Volks-Crosslauf, 10/5/1,8 km, TuS Lichterfelde 1887, Krahmerstr. 15, 12207 Berlin, 030/76689062, 030/76689075, karl-heinz.flucke@t-online.de, www.tusli.de, 10.30, Rodelbahn, Onkel-Tom-Str. 167.

Lindow (Mark) (BB) – 18. Wutzseelauf, HM/13,9/8,2/3,5/1,2/0,6 km, ESAB Berufliche Schule Lindow, Jens Schwarzenberger, Granseer Str. 10, 16835 Lindow (Mark), 033933/90238, wutzseelauf@esab-bslindow.de, www.bs-lindow.de/wutzseelauf/, 9.30, Sport- und Bildungszentrum Lindow, Granseer Str. 10.

8. So.

Stahnsdorf (BB) – Meilenweit-Laufcup - 16. Parforceheide Crosslauf, 10/5/3/1 km, RSV Eintracht 1949, Andreas Bauer, Heinrich-Zille-Str. 32, 14532 Stahnsdorf, 0176/47665857, leichtathletik@rsv-eintracht1949.de, www.rsv-eintracht1949.de, 10.00, Sportplatz, Heinrich-ZilleStr. 32.

Storkow (Mark) (BB) – 34. Storkower See Lauf, 15/8/4/1 km, TV Fürstenwalde 1990, Doreen Rosenke, Ernst-Thälmann-Straße 92, 15517 Fürstenwalde,

0170/4700540, doreen.rosenke@web.de, www.tv-fuerstenwalde.org, 8.00, SOFTLINE Arena, Theodor-Fontane-Straße 23, NW.

14. Sa.

Bad Wilsnack (BB) – 23. 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.

Berlin (BE) – 48. 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@scf-events.de, www.scf-events.de, 12.00, Sportplatz Heidenheimer Straße 53.

15. So.

Berlin (BE) – degewo Great 10k Berlin, 10/2x5/1,5/0,8 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) – 19. Thyrower Waldlauf, 13,5/9/4,5/0,5 km, 5 km W/NW, SV Rot-Weiß Thyrow, Dr. Frank Reichel, von Achenbach-Str. 22a. 14959 Trebbin OT Thyrow, 0162/9271649, thwlauf@web.de, www.sachselauf.de, 10.00, Thyrower Bahnhofstr. 89.

21. Sa.

Mittenwalde (BB) – 42. 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, www.leichtathletik-kw.de, 9.57, Sportplatz Schenkendorf, Krummenseer Straße.

22. So.

Berlin (BE) – 17. Müggelsee-Halbmarathon, 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, Müggelseeperle, Müggelheimer Damm 145.

Neuruppin (BB) – 48. Hubertuslauf, 15/8 km, Kreissportbund Ostprignitz-Ruppin, B. Gummelt, Kränzliner Str. 32 A, 16816 Neuruppin, 03391/506741, info@kreissportbund-opr.de, www.kreissportbund-opr.de, 10.15, Oberstufenzentrum, Alt Ruppiner Allee 39.

28. Sa.

Berlin (BE) – Cross Rund um die Kaulsdorfer Seen, 12,5/6 km, Kaulsdorfer

	62. Volks-Crosslauf (Berlin-Cup-Lauf 2020) Samstag, den 07. Oktober 2023 Strecken: 1,8 km Schüler/-innen 5 km Jugend/Mittelstrecke und 10 km Hauptklasse Start und Ziel: Rodelbahn Zehlendorf Onkel-Tom-Straße 167, 14169 Berlin-Zehlendorf Mit anschließender Siegerehrung und Urkunden für jeden Teilnehmer! Auskünfte und Ergebnisse unter: www.tusli.de	
--	---	---

Wiedersehen mit Stargast

16. Müggelsee-Halbmarathon im Aufwind nach Corona



Mit dem sprichwörtlich blauem Auge ist der Müggelsee-Halbmarathon durch die Coronapandemie gekommen. Im Jahre 2020 entging er knapp um eine Woche dem pandemiebedingten Verbot sämtlicher öffentlicher Großveranstaltungen und ein Jahr später fand er mit Hygienekonzept und mit viel „Maskerade“ statt. 2022 folgte endlich wieder der Start in alter Form. Vorsorglich wurde dennoch auf die Nutzung von Innenräumen weitestgehend verzichtet. Große Zelte beherbergten auf der großen Startwiese am Objekt „Müggelseeperle“ die Startnummernausgabe sowie Umkleide- und mehrere Gepäckablagerräume. Richtig gelesen: „Müggelseeperle“. Zwischenzeitlich war die einst in DDR-Zeiten geprägte alte Bezeichnung für das Hotelgelände nur noch als Benennung für die dortige Bushal-

testelle geblieben. Nunmehr hat das Objekt am Müggelsee den Besitzer gewechselt und firmiert unter der neuen (alten) Bezeichnung „Müggelseeperle Hotel & Conference Berlin“.



Es beherbergt zudem die „Berlin Cosmopolitan School“ nebst Kindertagesstätte. Die neuen Besitzer haben dem Müggelsee-Halbmarathon auch weiterhin Gastrecht zum angestammten Oktobertermin eingeräumt. Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten soll auch der zur Zeit ruhende Hotelbetrieb im nächsten Jahr wieder aufgenommen werden..

Aufbruch mit bekannten Gesichtern

Mit knapp über zweitausend Voranmeldungen konnte der Lauf wieder an Teilnehmerzahlen vor der Pandemie anknüpfen. Am Ende kamen 1.683 Läuferinnen und Läufer im Ziel an, darunter 1.164 über die volle Halbmarathindistanz einmal um dem Müggelsee. Auf den Pendelstrecken am Seeufer über 10 und 5 Kilometer waren es 345 und 184. Wie so oft hatten mehr als 300 Angemeldete ihre Startnummer nicht abgeholt - ein Phänomen, dass alle größeren Veranstalter deutschlandweit kennen. Meist beträgt diese Ausfallquote zwischen 15 und 18 Prozent.

Zu den Akteuren bei der 16. Auflage des Müggelsee-Halbmarathon gehörten viele Stammgäste, die zum Teil sogar sämtliche Läufe bisher absolviert haben. Unter Ihnen Andreas Heyer aus Berlin, der immer zu den ersten Anmeldern zählt. Schon fast zu den (prominenten) Stammgästen zählt auch die mehrfache Siegerin



Uta Pippig beim Fototermin mit Moderator Karl-Heinz Wendorff

der Marathonläufe von Berlin und Boston Uta Pippig. Sie lebt bereits seit vielen in den USA und besucht jährlich ihre alte Heimat Deutschland, wo sie in Eggersdorf zu Hause war. Sie gab den Startschuss zum Halbmarathon und ließ es sich nicht nehmen über 5 km einen Lockerlauf zu absolvieren. Sie brachte zudem ein paar schnelle Sportfreundinnen und -freunde mit. Unter Ihnen die 26-jährige SCC-Läuferin Christa Gerdes, die über die Halbmarathondistanz als überlegende Siegerin in 1:19:52 h ins Ziel lief. Nur sechs Männern gelang es vor ihr ins Ziel zu laufen. Der Sieger Josh Sambrook (Berlin Harriers/1:15:47 h) konnte ihr nur gut Minuten abnehmen.



Freistart? Helfen!

Wir suchen Helfer für unsere Veranstaltungen am:

- Müggelturmlauf **18./19. März 2023**
- Müggelsee-Halbmarathon **21./22. Oktober 2023.**

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



*Uta Pippig (Bildmitte) im Starterfeld
über 5 Kilometer*

Gute Laune bei bestem Herbstwetter und Naturschutz

Einmal mehr hatten die Veranstalter das Wetterglück. Die Herbstsonne krönte den das sportliche Spektakel, dass von Entertainer Karl-Heinz Wendorff moderiert wurde. Diesmal waren auch die Medaillen rechtzeitig eingetroffen und konnten von allen im Ziel in Empfang genommen werden. Zur Erinnerung: Im letzten Jahr warten diese auf dem Versandweg, wohl wegen des Metallwertes, gestohlen worden und mussten nach Neuproduktion per Post nachgesandt werden.

Die musikalische Beschallung vor Ort musste leise vor sich gehen. Auch waren die Lautsprecher nur landwärts ausgerichtet - nur unter Auflagen und mit Ausnahmegenehmigung kann der Lauf nahe dem Natur- und

Landschaftsschutzgebieten entlang des Müggelsee-Ufers stattfinden.

Für Erfrischungen unterwegs sorgten vier Getränkestellen und im Ziel gab es zudem neben Getränken auch Äpfel und des Läufers liebste Speise: Bananen. Rund 50 Helferinnen und Helfer sorgten entlang der Strecke für einen reibungslosen Ablauf. Das ganz Besondere der Strecke ist und bleibt neben der Naturnähe das Durchlaufen des Spreeunnnsels für die Halbmarathonis.

Schneller als ein altes Fahrrad

Bei allem Guten paasierte dennoch eine kleine Panne beim 10-km-Lauf. Cheforganisator Wolfgang Weising hatte seinen Vorsprung als ausreichend empfunden, um rechtzeitig die erste Wende für den 10-km-Lauf einzurichten. Doch er wurde von den ersten drei Läufern ein- und überholt. Man muss verdammt gut zu Rad sein, um auf einem Wurzelwaldweg mit einen alten und wenig geländegängigen

Drahtesel den Assen mit fast 20 km/h folgen zu können. Zwei Läufer konnten noch per Zuruf noch zur Umkehr aufgefordert werden. Der bis dahin Führende war indes zu weit weg... Die Entschuldigung und das Angebot für einen Freistart 2023 folgte sogleich.

Optimistischer Ausblick

Mit einem gutem Gefühl richten die Veranstalter den Blick auf die 17. Auflage des Müggelsee-Halbmarathons am 22. Oktober 2023. Wo es hoffentlich weiterhin coronafrei wiederum wie auf den T-Shirts aufgedruckt heißt: „Einmal um Berlins Badewanne“.

Zudem folgt als Nächstes der 8. Lauf „Rund um den Müggelturm“ am 19. März 2023 mit Start und Ziel am Strandbad Wendenschloss. Beide Onlineanmeldungen sind auf www.davengo.com inzwischen bereits freigeschaltet.

Text: W. W. Fotos: Wendorff



Zieleinlauf oberhalb des Seeufers – jeder konnte sein Video davon im Internet bei davengo.com anschauen.

**Ein bisschen
Spaß muss sein!**

**Mit Lauftherapeutin
Joanna Zybon**

030/36 41 18 46

www.berliner-laufmasche.de



OLV, Dr. Gudrun Brettschneider,
H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin,
030/56296706, meldung23kolv.de, www.
kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

Berlin (BE) – 48. 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.

29. So.

Berlin (BE) – 35. Birkenwäldchenlauf,
11,4/8,6/5,8/3 km, BSBV 1991, Monika
Liedtke, Wilhelmshavener Str. 62,
10551 Berlin, 030/27596188, monika.
liedtke@gmx.net, www.sommerbiathlon-
in-berlin.de, 10.00, Birkenwäldchen,
Org.Büro: Sportplatz Lohnauer
Steig, Ecke Friedlander Straße.

Eichwalde (BB) – 20. Eichwalder Herbstlauf,
15/10/5/2 km, Ajax Eichwalde 2000,
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.

November

4. Sa.

Berlin (BE) – SCC Cross Country, 9/4
km, SCC Berlin, Geschäftsstelle,
Waldschulallee 34, 14055 Berlin,
030/3016068, 030/30204542,
leichtathletik@scc-berlin.de, www.
scc-berlin-leichtathletik.de, 10.30, Julius-
Hirsch-Sportanlage, Harbigstraße 40.

5. So.

Berlin (BE) – Meilenweit-Cross, 8,6/4,35
km, Sportfreunde Kladow, Marlon Otter,
Gößweinsteiner Gang 53, 14089 Berlin,
030/3657780, maui@gmx.de, www.

sf-kladow.de, 10.00, Kladower Damm 148.

Teltow (BB) – 16. Teltowkanal Halbmarathon,
M/14,1/7,1/0,8 km, VGS Kiebitz, Liza Schmidt,
Oderstr. 69, 14513 Teltow, 03328/331210155,
info@vgs-kiebitz.de, http://vgs-kiebitz.
de, 10.30, Zeppelinufer Kreisverkehr, W.

12. So.

Berlin (BE) – 43. Crosslauf -
Schmalzstullenlauf, 20/10/5,1 km,
Ruder-Club Tegel, Beate Schodrowski,
Gabrielenstr. 83, 13507 Berlin, F:
30/41191079, beate.schodrowski@rctegel.
de, www.rctegel.de, 9.00, Schwarzer
Weg/An der Malche (Tegeler Forst), W.

Berlin (BE) – Meilenweit-Laufcup
- Meilenweit-Crosslauf,
8,6/4,m35/2,6/1,6/1,1/0,4 km, SV
Kladow, Marlon Otter, Gößweinsteiner
Gang 53, 14089 Berlin, 0151/17581457,
info@sf-kladow.de, www.
sf-kladow.de, 10.00, Dorfplatz am
Gemeindezentrum Zum Apfelbaum.

Hohen Neuendorf (BB) – 23. 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.

Krausnick (BB) – Lauf in die Tropen,
20/15/10/5 km/Staffeln, SC Tegeler Forst,
Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199,
13467 Berlin, 030/40508582, r.mewis@
sctf-events.de, www.sctf.de, W.

16. Do.

Berlin (BE) – Paarlauf bei Musik &
Flutlicht, 30/30 min, SCC Berlin,
Geschäftsstelle, Waldschulallee
34, 14055 Berlin, 030/3016068,
030/30204542, leichtathletik@scc-
berlin.de, www.scc-berlin-leichtathletik.
de, 17.30, Mommsenstadion.

26. So.

Berlin (BE) – 68. Herbstwaldlauf - Gunni-
Sachs-Gedächtnislauf, 11,7 km, SC

17. Müggelsee-Halbmarathon

22. Oktober 2023

- 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: „Müggelseeperle“, Müggelheimer Damm 145
12559 Berlin-Köpenick (Haltestelle Bus 169)
- **Anmeldung** und alle **Infos** zum Lauf finden Sie unter www.mueggelsee-halbmarathon.de
- **SERVICE:** Schiffs-Shuttle von Friedrichshagen zum Start

KOCH
AUTOMOBILE AG

LAUFZEIT
EINFACH. BESSER. LAUFEN.

Seeger aktiv



Tegeler Forst, Paul Murcha, Hermsdorfer Damm, 199, 13467 Berlin, 030/40508582, p.murcha@scf-events.de, <https://herbstwaldlauf-berlin.de>, 9.30, Sportplatz, Sportplatz Heidenheimer Str. 53.

**Der Laufkalender
Berlin-Brandenburg 2023
zum Download im
Internet:
www.laufkalender-bb.de**

Dezember

3. 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.

5. Di.

Berlin (BE) – Paarlauf unter Flutlicht, 60/30

min, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abcbz.de, www.abcbz.de, 18.00, Sportplatz Holzmarkstr.

7. Do.

Potsdam (BB) – Potsdamer Lichterpaarlauf, 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.

9. Sa.

Berlin (BE) – Adventstundenpaarlauf, 60/30 min, Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung23kolv.de, www.kolv.de, 16.00, Teterower Ring 69/71.

10. 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@abcbz.de, www.abcbz.de, 10.00, Berlin Plänterwald, Baumschulenstrasse 1.

Ausgewählte Termine Orientierungslauf

04.03.23 Sa.

Berlin (BE) – Cross um den Kaulsdorfer See, Kaulsdorfer OLV (gerbret@aol.com).

12.03.23 So.

Groß Schönebeck (BB) – Schorfheide-OL und Rahmenwettbewerb im Biathlon-OL, SV Schorfheide in Groß Schönebeck (bewoelch@gmail.com).

23.05.23 Di.

Berlin (BE) – World Orienteering Day im Volkspark Schönholzer Heide, SG Einheit Berliner Bär (bewoelch@gmail.com).

03.09.23 So.

Erkner (BB) – Löcknitz-OL, Köpenicker SC (dirk.moench@koepenickersc.de).

12.11.23 So.

Groß Schönebeck (BB) – Berlin-Brandenburger Meisterschaften Ultralangstrecken-OL und Rahmenwettbewerb im Biathlon-OL, SV Schorfheide, (bewoelch@gmail.com).

18./19.11.23 Sa./So.

Berlin (BE) – 32. Nebel-Cup (Nacht- und Tagetappe), Kaulsdorfer OLV, (gerbret@aol.com).

Meilenweit-Laufcup - Nikolauslauf
Michendorf (BB) – Michendorf,
10/4x2,5/5/2,5/1 km, LC Michendorf,
Udo Grötzner, Am Weinberg 23 ,
14552 Michendorf, 0174/3430735,
info@lc-michendorf.de, www.
lc-michendorf.de, 11.00, Dorfplatz am
Gemeindezentrum Zum Apfelbaum.

Silvesterläufe

31. So.

Ahrensfelde OT Mehrow (BB) –
 Mehrower Silvesterlauf (nur mit
 Voranmeldung!), 10/2 km, 8 km W,
 Privatinitiative, Dr. Michael Marek,
 0172/3804362, 033394/70649,
 mehrower_silvesterlauf@freenet.de,
 www.mehrow.de, 9.30, Krummenseer
 Weg, Feuerwehrgebäude, W.

Berlin (BE) – Weißenseer Silvesterlauf,
 7,5/3,5/1 km, LaufKultur, Gert
 Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstraße
 11, 14547 Beelitz, 03320461649,
 gesch45@gmx.de, www.harri.
 schlegel.com, 11.00, Milchkhäuschen,
 woelckpromenade - Sporthalle.

Eichwalde (BB) – 27. Eichwalder
 Silvesterlauf, 10/5/0,4 km, Ajax

Eichwalde 2000, 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) – 45. Silvesterlauf Zossen-
Ludwigsfelde, 17,8 km, 8 km W,
 Ludwigsfelder Leichtathleten, Uwe
 Manker, Straße der Jugend 30-32,
 14974 Ludwigsfelde, 03378/2097820,
 ra-manker@t-online.de, www.
 llv-ludwigsfelde.de, 9.00, Rathaus
 Zossen, Marktplatz 20, W.

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
 Inhaber Stefan Klos
 Danziger Str. 35, 10435 Berlin
U2 Eberwalder Str. (5 min.) • Tram M10 Husmannstr. (direkt vom Geschäft)

Tel: (030) 44 32 81 60
www.spreelaefuer.de

Schwoofen und Loofen – und vorher Aufwärmen

Am zweiten Wochenende im September, am 10.9.2022, hieß wieder: Wandlitz hier läuft's. Ein Wochenende, an dem sich Laufsport mit vielen anderen Fitness orientierten, kulturellen und kulinarischen Aktivitäten ergänzte. Der Wandlitzsee bot und bietet dafür die malerische Kulisse, das Strandbad Wandlitzsee erlaubt mit seiner weitläufigen Anlage die Bündelung aller Aktionen in einem gelungenen Rahmen. So konnten sich Ehrgeiz und Spaß voll entfalten. Nächster Termin: 16. September 2023.

Foto: M. Thiel





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

Für Ihre Planung 2023

Januar	Februar	März
16. Mo.	16. Do.	16. Do.
17. Di.	17. Fr.	17. Fr.
18. Mi.	18. Sa.	18. Sa. Feiertag in Berlin
19. Do.	19. So.	19. So.
20. Fr.	20. Mo.	20. Mo.
21. Sa.	21. Di.	21. Di.
22. So.	22. Mi.	22. Mi.
23. Mo.	23. Do.	23. Do.
24. Di.	24. Fr.	24. Fr.
25. Mi.	25. Sa.	25. Sa.
26. Do.	26. So.	26. So.
27. Fr.	27. Mo.	27. Mo.
28. Sa.	28. Di.	28. Di.
29. So.		29. Mi.
30. Mo.		30. Do.
31. Di.		31. Fr.

April	Mai	Juni
01. Sa.	01. Mo. Maifeiertag	01. Do.
02. So.	02. Di.	02. Fr.
03. Mo.	03. Mi.	03. Sa.
04. Di.	04. Do.	04. So.
05. Mi.	05. Fr.	05. Mo.
06. Do.	06. Sa.	06. Di.
07. Fr. Karfreitag	07. So.	07. Mi.
08. Sa.	08. Mo.	08. Do.
09. So. Ostersonntag	09. Di.	09. Fr.
10. Mo. Ostermontag	10. Mi.	10. Sa.
11. Di.	11. Do.	11. So.
12. Mi.	12. Fr.	12. Mo.
13. Do.	13. Sa.	13. Di.
14. Fr.	14. So.	14. Mi.
15. Sa.	15. Mo.	15. Do.

Für Ihre Planung 2023

April	Mai	Juni
16. So.	16. Di.	16. Fr.
17. Mo.	17. Mi.	17. Sa.
18. Di.	18. Do. Chr. Himmelfahrt	18. So.
19. Mi.	19. Fr.	19. Mo.
20. Do.	20. Sa.	20. Di.
21. Fr.	21. So.	21. Mi.
22. Sa.	22. Mo.	22. Do.
23. So.	23. Di.	23. Fr.
24. Mo.	24. Mi.	24. Sa.
25. Di.	25. Do.	25. So.
26. Mi.	26. Fr.	26. Mo.
27. Do.	27. Sa.	27. Di.
28. Fr.	28. So. Pfingstsonntag	28. Mi.
29. Sa.	29. Mo. Pfingstmontag	29. Do.
30. So.	30. Di.	30. Fr.
	31. Mi.	

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

Für Ihre Planung 2023

60 LAUF-KALENDER BERLIN-BRANDENBURG 2023

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

Oktober	November	Dezember
01. So.	01. Mi.	01. Fr.
02. Mo.	02. Do.	02. Sa.
03. Di. Tag d.Dt. Einheit	03. Fr.	03. So.
04. Mi.	04. Sa.	04. Mo.
05. Do.	05. So.	05. Di.
06. Fr.	06. Mo.	06. Mi.
07. Sa.	07. Di.	07. Do.
08. So.	08. Mi.	08. Fr.
09. Mo.	09. Do.	09. Sa.
10. Di.	10. Fr.	10. So.
11. Mi.	11. Sa.	11. Mo.
12. Do.	12. So.	12. Di.
13. Fr.	13. Mo.	13. Mi.
14. Sa.	14. Di.	14. Do.
15. So.	15. Mi.	15. Fr.

Für Ihre Planung 2023

Oktober	November	Dezember
16. Mo.	16. Do.	16. Sa.
17. Di.	17. Fr.	17. So.
18. Mi.	18. Sa.	18. Mo.
19. Do.	19. So.	19. Di.
20. Fr.	20. Mo.	20. Mi.
21. Sa.	21. Di.	21. Do.
22. So.	22. Mi.	22. Fr.
23. Mo.	23. Do.	23. Sa.
24. Di.	24. Fr.	24. So. Heiligabend
25. Mi.	25. Sa.	25. Mo.1. Weihnachtstag
26. Do.	26. So.	26. Di. 2. Weihnachtstag
27. Fr.	27. Mo.	27. Mi.
28. Sa.	28. Di.	28. Do.
29. So.	29. Mi.	29. Fr.
30. Mo.	30. Do.	30. Sa.
31. Di. Reformationstag in Brandenburg		31. So. Silvester



Nach dem Training oder nach dem Wettkampf darf es auch schon einmal ein Bier sein – ohne oder mit Alkohol, jeder wie er mag, so wie hier in Wandlitz.

Wir, die Macher des Laufkalenders Berlin-Brandenburg, wünschen allen Aktiven und den vielen unermüdlichen Veranstaltern ein friedliches, gesundes und fröhliches Jahr 2023 mit jeder Menge erfolgreicher Laufveranstaltungen.

Übrigens: Lauftermine aus ganz Deutschland gibts als E-Paper auf der Plattform www.united-kiosk.de.

Stichwort LAUFTERMINE 2023.



Foto: Larasch

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

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

Leichtathletikverband Brandenburg e. V.

Geschäftsstelle:

Olympischer Weg 2, 14471 Potsdam

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

E-Mail: info@leichtathletikverband-brandenburg.de

Internet: 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

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

Internet: www.laufkalender-bb.de

Anzeigen: Matthias Thiel

E-Mail: m.thiel@ww-sport.de

Tel.: 0171/210 21 80

Druck: Möllerdruck, Berlin.

Titel-Foto: Shift Drive/shutterstock.com

Redaktionsschluss: 8.12.2022

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 2023.***

Ihr Team Laufkalender Berlin-Brandenburg

LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN



**JETZT ABONNIEREN UND
ATTRAKTIVE PRÄMIE SICHERN!**

ALLE INFOS AUF [LAUFZEIT.DE/ABO](https://www.laufzeit.de/abo)



LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

Lauf- und Bequemschuhe aus der LUNGE Schuhmanufaktur sind

- hochfunktional und superbequem
- fußschonend und punktelastisch
- formstabil und langlebig
- biomechanisch achsengerecht



 **LUNGE**
HOME OF THE FEET



www.lunge.com