

Laufkalender 2024



www.laufkalender-bb.de

Berlin- Brandenburg

Alles auf einen Blick: Termine,
Startorte und Meldeadressen



LAUFQUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

Lauf- und Bequemschuhe aus der LUNGE Schuhmanufaktur sind

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



MADE IN GERMANY



LUNGE

HOME OF THE FEET



www.lunge.com

Auf ins Olympiajahr

Wie im letzten Jahr an dieser Stelle im Heft erhofft, konnten viele Laufveranstalter in Stadt und Land im nach Corona im Jahr 2023 wieder wachsende Teilnehmerzahlen verzeichnen. Wobei diese in den ländlichen Regionen bescheidener ausfallen, als in den Städten. Weite Anfahrtswege und geringer Bekanntheitsgrad sind einige der Gründe dafür.

Umso wichtiger ist die Verbreitung der Lauftermine durch einen Kalender, wie den hier vorliegenden. Unverständlich bleibt, warum einige Laufveranstalter sich schwertun, uns ihre Termine trotz Anfragen mitzuteilen. Mit vielen Nachfragen per E-Mail, per Telefon und mit Internetrecherchen konnten wir dennoch rund 200 Termine von Laufveranstaltungen für das Olympiajahr 2024 zusammentragen. Zudem haben einige Veranstalter benachbarter Bundesländer ihr Interesse für unseren Laufkalender bekundet und sind auf den nachfolgenden Seiten vertreten.

Der 1. Forster Herbstlauf ist einsam die einzige uns bekannt gewordene Laufpremiere 2024. Die Lausitzer Sportfreunde vom LSV Forst organisieren übers Jahr allein zehn Läufe und legen bereits im Januar richtig los – Glückwunsch nach Forst für so viel Engagement!

Weitere Laufhochburgen sind neben den Berliner Platzhirschen SCC Events und Berlin läuft! der Laufpark Stechlin, der Spreewald-Marathon und die Lausitzer-Sportevents, die Cottbuser Parkläufer und andere. Leider gibt es auch Läufe, die nach Jahrzehnten aufgegeben wurden. Der Birkenwäldchen-Lauf und in der Trail-Run in Berlin gehören dazu. Vielleicht regt der Olympische Gedanke 2024 einige Jüngere dazu an, einen neuen Lauf ins Leben zu rufen – wir nehmen den Termin gern im kommenden Kalender auf!

Wolfgang Weising

Inhalt

Cup- und
Serienläufe..... 4/6-7

Termine.....	
Januar.....	8
Februar.....	10
März.....	14
April.....	16
Mai.....	24
Juni.....	28
Juli.....	34
August.....	36
September.....	42
Oktober.....	50
November.....	50
Dezember.....	59
OL-Termine.....	60

Redaktionelles

Berliner Läufer-
im Schlot 12

Inklusive Lauf-
gruppe 22

Lauf und Klettern
mit XLETIX..... 28

Loofen und
Schwoofen in
Wandlitz..... 46

Viel Bewegung
im Köpenicker
Forst..... 54

Halt mal die
Luft an! 62

Ansprechpartner
LA-Verbände 65

Impressum..... 65



Foto: Weising



Die Wertungsläufe zum Berlin-Cup 2024 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 30,- 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 Leistungszustand, gesundheitliche Risikofaktoren sowie versteckte Potenziale.

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

Gesundheitssport schafft Ausgleich

Der Sport-Gesundheitspark Berlin bietet Ihnen außerdem eine große Auswahl an Ausgleichs- und Athletiktraining. Trainieren Sie an unseren Standorten in Wilmersdorf, Zehlendorf, Hohenschönhausen, Wedding oder Charlottenburg mit sportwissenschaftlicher Betreuung 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

Spezielle Angebote für Laufanfänger und -profis:

- **Lauf-Check:**
Gesundheits-Check und Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) auf dem Laufband
- **Marathon-Check**
- **Computergestützte Lauf- und Ganganalyse**
- **internistisch-kardiologischer und orthopädischer Status**
- **Ruhe- und Belastungs-EKG**
- **Ultraschall-Untersuchungen**
- **Blutlabor**
- **Feldtests für Mannschaften**
- **Sondertarife für Gruppen**

Vom DOSB
lizenzieretes
Untersuchungs-
zentrum



**Zentrum für
Sportmedizin**



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.



Leichtathletik-Verband Brandenburg e. V. Brandenburg-Cup der Läufer 2024

Datum	Zeit	Bezeichnung	Ort	Veranstalter	Wertungsstrecken (km)			
					Männer M 20 - M 60	Männer (Frauen) M 65-M 85 (W20-W65)/(60-W85)	Jugend/Schüler	
							U18-U20 (U14-U16)	U12 (U10)
10.03.	09:00	15. Frauenseelauf KLEZ Frauensee	15754 Heidesee Weg zum Frauensee 1	WSG 81 Königs Wusterhausen www.laufen-in-kw.de	15	7,5 (7,5)/(7,5)	7,5 (3,5)	3,5 (3,5)
23.03.	11:00	9. Stützsee Lauf "Stützland"	15537 Grdnheide Am Stützsee	Laufkultur www.harrri-schlegel.com	10	5 (10)/(5)	5 (5)	2 (-2)
13.04.	09:30	19. Potsdamer Haveluferlauf Sportplatz des ESV Lok Potsdam	14467 Potsdam Berliner Str. 67	ESV Lok Potsdam www.lok-potsdam.de	10	10 (10)/(10)	10 (4,2)	4,2 (4,2)
20.04.	14:30	50. Lauf Rund um die Römerschanze Sportforum	15834 Rangsdorf Lindentallee 13	TLV Rangsdorf www.tlv-rangsdorf.de	7,5	7,5 (7,5)/(7,5)	4 (4)	4 (4)
27.04.	10:00	41. Lychener Seenlauf Sporthalle an der Panwitz-Grundschule	17279 Lychen Pannwitzallee	Lychener-Seen-Lauf Verein www.lychener-seenlauf.de	15,5	8,5 (15,5)/(8,5)	8,5 (3)	3 (3)
11.05.	10:00	42. Wittstocker Below-Gedenk-u-Heidelauflauf Stadion des Friedens Wittstock	16909 Wittstock	LC Dosse Wittstock www.lc-dosse-wittstock.de	10	10 (10)/(10)	3 (3)	3 (3)
01.06.	16:00	29. Luckenwalder Turmfestlauf Stadtczentrum	14943 Luckenwalde	LLG Luckenwalde www.lig-luckenwalde.de	10	10 (10)/(10)	4 (4)	4 (4)
08.06.	10:00	19. MotzenSeelauf Stadtbad Kallinchen	15806 Zossen OT Kallinchen	MSV Zossen 07 www.msvzossen07.de	14,065	8 (14,065)/(8)	4 (4)	4 (1,5)
15.06.	09:00	47. Lauf um den Senftenberger See Sporthalle Großkoschen	01968 Senftenberg OT Großkoschen	Lauf- und Sticlub Großkoschen www.ljsgrosskoschen.de	17,7	5,4 (10)/(5,4)	5,4 (5,4)	3,2 (3,2)
22.06.	09:00	4. Hennigsd. Feuerwehr- u. Bahnenlauf OSZ Sportplatz	16761 Hennigsdorf Berliner Str. 78	SV Stahl Hennigsdorf www.hennigsdorfer-citylauf.de	5	5 (5)/(5)	3 (3)	2 (2)
22.09.	12:30	3. Nauener Altstadtlauflauf	14641 Nauen	Eventfakten www.qualitytime-events.de/nauenaltstadtlauflauf	10	10 (10)/(10)	4 (4)	4 (2)
29.09.	10:00	17. Nordahi-Grieg-Gedenklauf Maxim-Gorki-Gesamtschule Kleinmachnow	14532 Kleinmachnow Förster-Funke Allee 106	RSV Eintracht 1949 www.maxim-gorki-gesamtschule.kleinmachnow.de	10,5	7 (10,5)/(7)	7 (3,5)	3,5 (3,5)
03.10.	10:00	35. Kurparklauf Jahn Stadion	16259 Bad Freienwalde	Athleticon '97 Bad Freienwalde www.athleticon97.de	15	7,5 (7,5)/(7,5)	5 (5)	5 (1)
06.10.	09:45	35. Storkower See Lauf Europaschule Storkow	15859 Storkow (Mark) Theodor-Fontane-Straße 23	TV Fürstenwalde 1990 www.tv-fuerstenwalde.org	15	8 (15)/(8)	8 (4)	4 (4)
19.10.	10:00	24. Prignitzer Moormeile Katharinenhalle	19336 Bad Wilsnack Mühlenstraße 23	SV Prignitz Bad Wilsnack / Legde www.moormeile.de	12,4	7,8 (12,4)/(7,8)	7,8 (3)	3 (7,8)

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 (www.barnimer-sparkassen-lauf-cup.de)
- EMB Energie-Cup Oberhavel (www.emb-cup.de)
- e.dis 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)



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.

Auf die Bezeichnung „e.V.“ bei Vereinen wird verzichtet.

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

Januar

1. Mo.

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

Forst (Lausitz) (BB) – 42. Forster Neujahrslauf, 5,4/2,7 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.30, C.-A.-Greoeschke-Str./Badestr..

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. So.

Berlin (BE) – 50. 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.

13. Sa.

Berlin (BE) – 42. Pankower Pfannkuchenlauf, 6,5/2,3/1,2 km, Kissingersportverein KSV 90, Geschäftsstelle, Binzstr. 61 c, 13189 Berlin, 030/47036156, ksv90-berlin@t-online.de, www.ksv-90.de, 10.00, Kissingenstadion, Forchheimer Str. 23.

14. So.

Berlin (BE) – 50. 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-Str..

Berlin (BE) – 22. Tower-Run, 274 m/465 Stufen, TuS Neukölln, Konrad Beyer, 030/6612699, konrad-beyer@t-online.de, <http://tus-neukoelln.de>, 11.00, Hochhaus, Fritz-Erler-Allee120, 12351 Berlin, Teilnehmerlimit 200!

20. Sa.

Raddusch (Spreewald) (BB) – 22. Frostwiesen-Lauf, 16/10/5 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.frostwiese.de, <https://frostwiese.de/kontakt-frostwiesenlauf/>, 10.00, Hotel „Radduscher Hafen“, W, NW.

21. So.

Burg (Spreewald) (BB) – 22. Frostwiesen-Lauf, 30/20/10/5/2 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.frostwiese.de, <https://frostwiese.de/kontakt-frostwiesenlauf/>, 10.00, Landhotel, W, NW.

27. Sa.

Berlin (BE) – 51. 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, Pappelweg in 13587 Berlin Spandau.

Forst (Lausitz) (BB) – 80. Forster Neißer Winterlauf, AusdauerCup Spree-Neiße, 20/10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830,

www.ww-sport.de/laufkalender-bb

VON LÄUFERN FÜR LÄUFER

authentisch - persönlich - zuverlässig



LAUFLADEN

„Bester Laden für Laufschuhe! Wirklich... und wir waren schon in vielen. Die Beratung ist sehr kompetent mit modernster Technik ...“

„Was will man als Sportler/Sportlerin mehr als kompetente und individuelle Beratung. Das Team ist einfach auf Augenhöhe und glänzt durch pure Authentizität. Ich komme wieder und wieder und wieder...“



LAUFTRAINING

„Dank Dianas Kraft- und Faszientraining sind meine Beschwerden im unteren Rücken wie auch in der Hüfte verschwunden ... In Kombination mit dem Lauftraining in der Gruppe und der individuellen Trainingssteuerung von Diana hat sich mein Leistungsniveau gesteigert sowie auch mein Wohlbefinden.“



regel-
mäßige
Testevents

MEILENWEIT-LAUFLADEN – EURE LAUFPROFIS IN POTSDAM

Laufschuhe & -bekleidung | Zubehör & Sportnahrung | Laufanalysen & individuelle Beratung | Lauf-, Kraft- & Stabilitraining | Firmentraining | Heilpraxis für Läufer



info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00,
Stadion am Wasserturm, W.

28. So.

Berlin (BE) – 50. 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..

Februar

10. Sa.

Cottbus-Branitz (BB) – Pfannkuchenlauf,
8,4/4,2/0,8 km, Cottbuser Parkläufer, PF
100145, 03012 Cottbus, info@cpl-ev.de
www.cpl-ev.de, 10.00, Branitzer Park.

18. So.

Berlin (BE) – 4. Berliner Valentinslauf,
10/5/3 km (Paarläufe), 10.40,
Gärten der Welt, W, NW.

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, Baumschulenstrasse 1.

Luckenwalde (BB) – 40. 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.

24. Sa.

Forst (Lausitz) (BB) – 34. Forster
25-km-Lauf, AusdauerCup Spre-
Neiße, 25/15/5 km, LTSV Forst 1990,
Thoralf Haß, Muskauer Straße 50,
03149 Forst (Lausitz), 03562/99830,
info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00,
Stadion am Wasserturm, W.

25. So.

Krausnick (BB) – 27. 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) – 40. 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.



Foto: Weising

2023/24

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2023

47. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2024

51. Berliner Neujahrslauf

7. April 2024

43. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

4. Mai 2024

39. KoRo Berliner Frauenlauf

14. bis 16. Mai 2024

23. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

23. Mai 2024

7. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

15. Juni 2024

2. HIKING HERO

30. Juni 2024

8. SwimRun Rheinsberg

27. Juli 2024

32. adidas Runners City Night

3. + 4. August 2024

3. GENERALI VeloCity Berlin

25. August 2024

46. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

28. + 29. September 2024

50. BMW BERLIN-MARATHON

31. Dezember 2024

48. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten

Im SCHLOT – da rauchen die Köpfe



Philosophie des Schlot: Kultur vor Kommerz

Ganz so ernst ist die Überschrift nicht zu nehmen, aber es musste etwas mit „Rauchen“ her, wenn die Jazz-Location im Kellergeschoss schon „Kunstfabrik Schlot“ heißt. Nach Corona und technischen Schwierigkeiten fand dort das 11. Berliner Läufer:innentreffen im Januar 2023 endlich wieder statt.

Eingeladen waren, wie traditionell, die Berliner Läuferinnen und Läufer (vereinsübergreifend) und natürlich auch alle anderen an Laufsport und Leichtathletik Interessierten. Clubchef John Kunkeler ist nicht nur Mitorganisator des Berlin-Marathons und offizieller AIMS-Laufstreckenvermesser, sondern ein sehr launiger Unterhalter, der mit viel Spaß in den Abend einführte.

Wissenschaftliches

Neben dem vielfachen „Hillos!“ der vielen Aktiven, die sich meist ein Jahr lang nicht gesehen, aber zum Teil schon seit Jahrzehnten kennen, legt Mitbegründer dieses Veranstaltungsformats Horst Milde großen Wert auch fachlich relevante Beiträge. So war Juri De Oliveira Schlüssel als Referent eingeladen. Er ist seit (nun) 4 Jahren an der Charité in der Sportambulanz beschäftigt. Dort wird jede Altersklasse vom Olympia-Sieger bis hin zum Krebspatienten einer qualitativ hochwertigen Leistungsdiagnostik unterzogen. Juri studiert Sportwissenschaft und ist selber leidenschaftlicher Langdistanz Triathlet, unter anderem beim Ironman Challenge Roth. So betreut er Aktive zum Beispiel mit Trai-



www.kunstfabrik-schlot.de
Invalidenstrasse 117 · 10115 Berlin

ningsplanung fürs Laufen und Triathlon. Sein Vortrag befasste sich mit dem Ambulanzalltag, der Vielfalt der Patienten, der Wichtigkeit sportmedizinischer Tests gerade im steigenden Alter, wo auch präventiv Herzerkrankungen eventuell frühzeitig erkannt werden können.

Ganz Persönliches

Mit dabei war auch Wilfried Köhnke, der mit 46 erfolgreichen Teilnahmen der Rekordler beim BMW BERLIN-MARATHON. Mit ihm und auch mit Günter Hallas, dem ersten Sieger des BERLIN-MARATHON 1974, gab es Kurz-Interviews. Natürlich spielten dabei auch Fragen des Laufens im Alters eine Rolle. Horst Milde fragte Günter Hallas, wie er sich denn auf seinen ersten Start beim Berlin-Marathon vorbereitet hatte. Gespannte Ruhe im Saal. Dann Günter: „Jarnich! Ich war doch Briefträger – den ganzen Tag treppauf und treppab, das war mein Training.“ Damit hatte er das allseits herzliche Lachen auf seiner Seite.

Peter Bartel, schon 1974 beim Start und der Premiere des BERLIN-MARATHON in der Waldschulallee in Charlottenburg dabei, sprach über seine erfolgreiche Aktion und Initiative „Schuhspenden für Geflüchtete“. Schon beim Läufer-treffen im Januar 2015 waren der ASV Berlin und das Sportprojekt „Auf die Plätze fertig los“ mit der Berliner Stadtmission ein wichtiges Thema. Und auch damals riefen wir die

Teilnehmer zum Spenden und Mitbringen von Sportschuhen auf. Er war vielen ein Herzensangelegenheit, so dass das zu einem großen Erfolg wurde.

Wir sehen uns!

Das Berliner Läufer:innentreffen ist hauptsächlich ein Kommunikationstreffpunkt der Lauf-Community ausserhalb des Wettkampfes und des Trainings, um sich auszutauschen, zu erinnern und eventu-



Erinnerungslauf 2022: Bernd Hübner, Günter Hallas und Peter Bartel (v. l.)

ell gemeinsam Pläne für die Zukunft zu schmieden. Pläne mit und ohne Laufen! Das 12. Berliner Läufer:innen-Treffen findet am Mittwoch, dem 17. Januar 2024 um 19.00 Uhr statt. Einlass in die Kunstfabrik SCHLOT ab 18.00 Uhr. Invalidenstraße 117, 10115 Berlin (Mitte).

Text: H. Milde/M. Thiel. Fotos: Bellack/Milde.

März

2. 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, meldung24@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, Lassaner Straße 19.

3. So.

Berlin (BE) – 33. 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.

Luckenwalde (BB) – 40. 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.

10. So.

Heidensee (BB) – 15. 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.

Luckenwalde (BB) – 40. 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.

15. Fr.

Forst (Lausitz) (BB) – XXXVII. Forster Gewichtslauf, 9,4/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.00, Gemeindezentrum, Bohrau, W.

16. 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.

Mittenwalde (BB) – 22. 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.

**9. RUND
UM DEN**



MÜGGELTURM
Der Lauf in den Frühling

Wir sehen uns am 24. März 2024

Halbmarathon, 10- und 5-Kilometer-Lauf

Ein wunderschöner Genuss-Lauf für die ganze Familie durch die Natur im Köpenicker Forst und natürlich rund um den Müggelturm im Südosten Berlins.

Start & Ziel: Strandbad Wendenschloss, Berlin.
Meldeschluss: 14. März 2024,
Nachmeldungen: 23./24. März 2024 vor Ort.
Alles zur Veranstaltung: www.mueggelturm-lauf.de

SpWrt
Veranstaltung

LAUFZEIT

 www.mt-media.de

mt.media
medien.de | sport.de

17. So.

Berlin (BE) – 35. 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.

Gehren (Heideblick) (BB) – 32. Teufelssteinlauf, 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 Gehren, An der Waldbühne 1.

23. Sa.

Cottbus-Branitz (BB) – 66. Banitzer Parklauf, 10/5/1/0,4 km, Cottbuser Parkläufer, PF 100145, 03012 Cottbus, info@cpl-ev.de www.cpl-ev.de, 10.00, Sportplatz Barnitz, Pückler Str. 53, W.

Ludwigsfelde (BB) – 20. 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.

Neuruppin (BB) – 25. 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.

Ortrand (BB) – 14. Schneeglöckchen-Lauf, 30/16/10/6/2/0,6 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.schneeglocke.de, <https://lausitzer-sportevents.de/marathon/kontakt/>, 9.30, Pulsnitzhalle, W, NW.

Störitz (Grünheide) (BB) – XLIII. Int. 100km - Lauf von Grünheide/Störitz, 100/50 km, 12 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) – 9. Störitzsee-Lauf, 10/5/2,3 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.

24. So.

Berlin (BE) – 9. Rund um den Muggelturm, HM/10/5 km, WW –

31.03.24 Wartenberger Osterlauf
550 m Bambini Lauf
4,5 km Laufen / Walken
12,5 km Laufen
21 km Laufen
Sportanlage Wartenberg 9 Ferngolfweg 53 13069 Berlin
www.wartenberger-osterlauf.de



Foto: Weising

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

25. Mo.

Berlin (BE) – 39. Pankower Frühlingslauf, 12,5/5/2,5/1,2/06 km, Kissingersportverein KSV 90, Geschäftsstelle, Binzstr. 61 c, 13189 Berlin, 030/47036156, ksv90-berlin@t-online.de, www.ksv-90.de, 9.30, Schönholzer Heide.

28. Do.

Forst (Lausitz) (BB) – 42. Forster Osterlauf, 6 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.00, Freibad Ringstr., W.

30. Sa.

Berlin (BE) – 10. 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.

Cottbus-Branitz (BB) – 32. Eierlauf, 8,4/4,2/0,8 km, Cottbuser Parkläufer, PF 100145, 03012 Cottbus, info@cpl-ev.de www.cpl-ev.de, 10.00, Branitzer Park.

31. So.

Berlin (BE) – 14. Wartenberger Osterlauf, HM/10,4/5,2/0,55 km, Wartenberger SV, Matthias Heese-Steinmetz, Fennpfuhweg, 53, 13059 Berlin, 0151/25669645, m.heese-steinmetz@wartenberger-sv.de, www.wartenberger-osterlauf.de, 11.00, Fennpfuhweg 53, W.

April**6. 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.

Döbern (BB) – Stauseelauf, 10/5/2 km, Sportbüro SV Döbern e.V., Sportbüro, Jahnstraße 6, 03159 Döbern, 035600/6433, F:/30503, svdoebern@online.de www.wacker-komptendorf.de, 10.00, Jahnsporthaus Döbern, Jahnstraße 7, W

7. So.

Berlin (BE) – GENERALI BERLINER HALBMARATHON, 21,1 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9.30, Str.des 17. Juni.

10. 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.

12. Fr.

Pusack (BB) – 19. Pusacker Berglauf, 12 (330 m HD)/6 km m(150 m HD), LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 17.00, Ziegelhof zur Wolfsschlucht, W.

13. Sa.

Potsdam (BB) – 19. Haveluferlauf, 10/4,2/0,8 km, ESV Lok Potsdam, Andreas Bauer, Berliner Str 67, 14467 Potsdam, 017647665857, g.seifert@lok-potsdam.de, https://lok-potsdam.de/

2024

SCTF-EVENTS g GmbH

14. April

FROHNAULAUF

10 KM / 5 KM / KINDERLÄUFE

24. April

IKK BB BERLINER FIRMENLAUF

5 KM AM BRANDENBURGER TOR

01. September

HALBMARATHON IN REINICKENDORF

21 KM / 10 KM / 5 KM / KINDERLÄUFE

21. September

RUN & BIKE

42 KM / 21 KM / 10 KM / KINDERLÄUFE

05. & 19. Oktober, 02. November

SÄGERSERIE

3,6 KM BIS 18 KM

17. November

LAUF IN DIE TROPEN

5 KM BIS 20 KM / KINDERLÄUFE

01. Dezember

HERBSTWALDLAUF

11 KM / 6 KM / KINDERLÄUFE

VOLUNTEER WERDEN?

Ohne zahlreiche helfende
Hände sind unsere
Veranstaltungen nicht möglich.
LUST UNS ZU UNTERSTÜTZEN?
Melde dich bei uns!

WWW.SCTF-EVENTS.DE



index.php/abteilungen/leichtathletik/
haveluferlauf, 09:30, Lok-Sportplatz
nahe Glienicker Brücke.

Potsdam (BB) – 19. 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.

Rauen (BB) – 42. 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,
Rauen Sportplatz, Schulstraße 4a.

14. So.

Berlin (BE) – 38. Fronaulauf, 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 Schönfließer Str. 19.

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.

Hannover (NI) – 32. ADAC Marathon
Hannover, M/M-Staffel/HM/10 km,
eichels Event GmbH, Stefanie Eichel,
Kleine Düwelstr. 21, 30171 Hannover,
0511/28809310, kontakt(@)marathon-
hannover.de, www.marathon-hannover.
de, 8.30, Neues Rathaus, W, NW, HB, IL.

15. Mo.

Löwenberg (BB) – 49. Lankelauf,
www.kremmen.de.

19. Fr.

Berlin (BE) – 4. 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.

Lübbenau (Spreewald) (BB) – 13. Nachtlauflauf
Lübbenau (Spreewald), 5 km, Spreewald-
Marathon, Hans-Joachim Weidner,
Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945
Hohenbocka, 035756/63699, www.
spreewaldmarathon.de, https://
spreewaldmarathon.de/wpswm/
kontakt/, 20.30, Rathaus, W, NW.

20. Sa.

Burg (Spreewald) (BB) – 13. Nachtlauflauf
Burg (Spreewald), 5 km, Spreewald-
Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-
Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka,
035756/63699, www.spreewaldmarathon.
de, https://spreewaldmarathon.de/wpswm/
kontakt/, 20.30, Festplatz, W, NW.

Rangsdorf (BB) – 50. 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, Lindenalle.

21. April 2024

MARATHON
HALBMARATHON · 10KM-LAUF
MINI-MARATHON

Tangermünder
-Elbdeich-
Marathon





Infos unter www.elbdeichmarathon.de

ADAC »» MARATHON HANNOVER

ADAC

Deutsche Marathon-Meisterschaften

»» 14. April 2024



5€*

Jetzt anmelden!
*Rabatt für ADAC-Mitglieder



marathon-hannover.de



21. So.

Burg (Spreewald) (BB) – 22. Spreewald-Marathon, M/HM/10/5/2/0.4 km, Spreewald-Marathon, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.spreewaldmarathon.de, <https://spreewaldmarathon.de/wpswm/kontakt/>, 09.00, Festplatz, W, NW.

Neuglobsov (BB) – Stechlinseelauf, 15,2/8,2/1,6/0,5 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

Tangermünde (ST) – 14. Tangermünder Elbdeichmarathon, M/HM/10/4,2/0,5 km, Tangermünder Elbdeichmarathon, info@elbdeichmarathon.de, www.elbdeichmarathon.de, 10.00, Schloßfreiheit.

24. Mi.

Berlin (BE) – Marzahn 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.

Berlin (BE) – 22. IKK BB Berliner Firmenlauf, 5,5 km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH, Ronny Mewis, Hermsdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, r.mewis@scf-events.de, www.berliner-firmenlauf.de, 19.00, Brandenburger Tor.

27. Sa.

Hohen Neuendorf (BB) – 5. 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.sportgemeinschaftthohenneuendorf.de, 10.00, Wirtshaus Havelbaude, Goethestraße 41B.

Lychen (BB) – 41. 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.

28. So.

Königstein (SN) – 25. VVO-Oberelbe-Marathon, M/10 km, Laufsportverein Dresden, info@oberelbe-marathon.de, www.oberelbe-marathon.de, 9.00, Elbwiese.

RBB-LAUF
28. April
2024
ab 10:00 Uhr

www.rbb-lauf.de

**25. VVO
OBERELBE
MARATHON**

oem

28.04.2024

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



- » VVO OBERELBE-MARATHON «
- » LICHTENAUER HALBMARATHON «
- » SCHULZ 10-KM-LAUF «
- » SACHSENMILCH 5-KM-LAUF «
- » AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON «
- » OSTSÄCHSISCHE SPARKASSE DRESDEN BAMBINILAUF «

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE

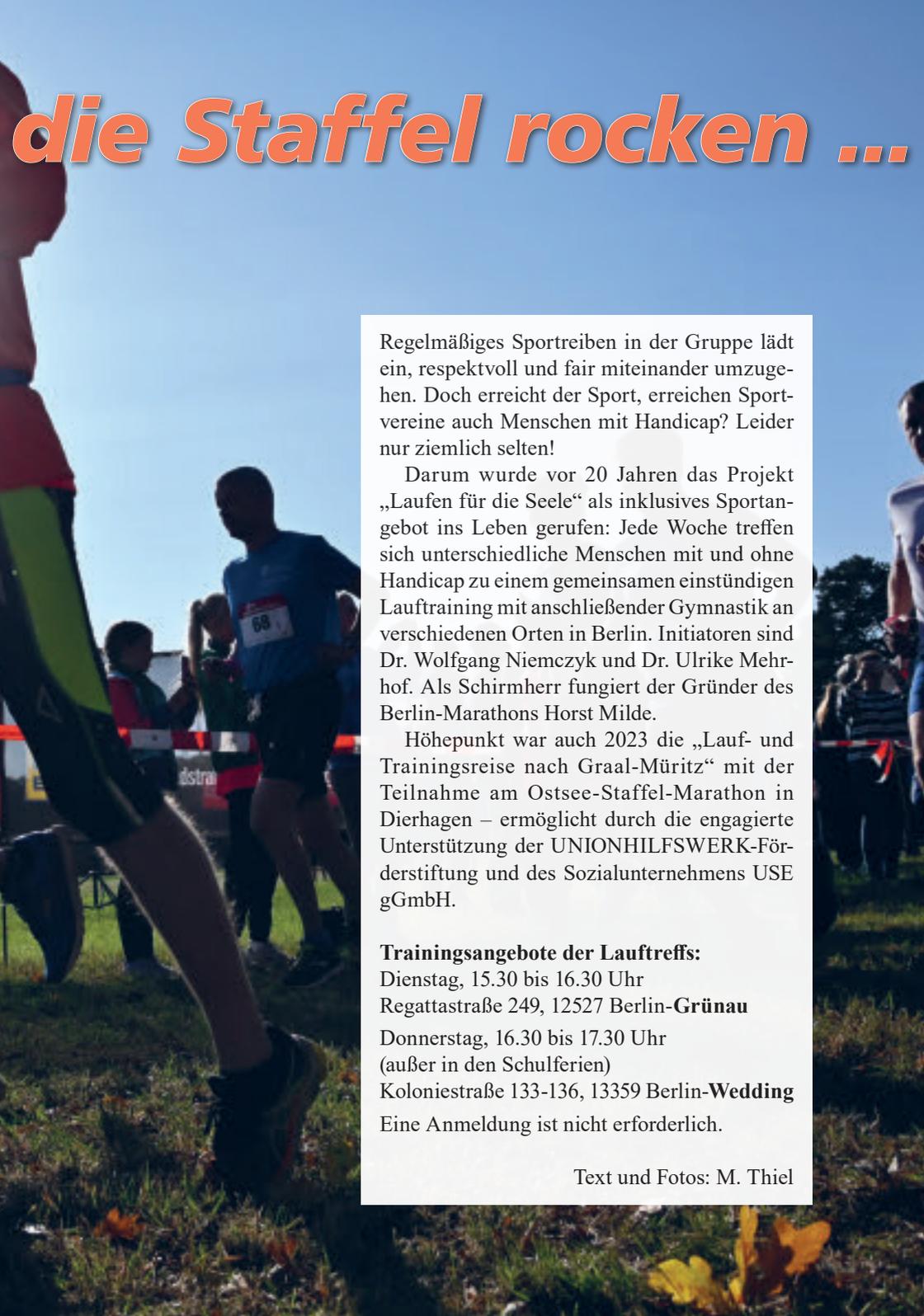


Fleißig trainieren –

**Inklusive Laufgruppe
startete in Dierhagen**



die Staffel rocken ...



Regelmäßiges Sporttreiben in der Gruppe lädt ein, respektvoll und fair miteinander umzugehen. Doch erreicht der Sport, erreichen Sportvereine auch Menschen mit Handicap? Leider nur ziemlich selten!

Darum wurde vor 20 Jahren das Projekt „Laufen für die Seele“ als 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. Initiatoren sind Dr. Wolfgang Niemezyk und Dr. Ulrike Mehrhof. Als Schirmherr fungiert der Gründer des Berlin-Marathons Horst Milde.

Höhepunkt war auch 2023 die „Lauf- und Trainingsreise nach Graal-Müritz“ mit der Teilnahme am Ostsee-Staffel-Marathon in Dierhagen – ermöglicht durch die engagierte Unterstützung der UNIONHILFSWERK-Förderstiftung und des Sozialunternehmens USE GmbH.

Trainingsangebote der Lauftreffs:

Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr

Regattastraße 249, 12527 Berlin-Grünau

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr

(außer in den Schulferien)

Koloniestraße 133-136, 13359 Berlin-Wedding

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Text und Fotos: M. Thiel

Berlin (BE) – 30. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, 10/5,2/2,8 km, LC Ron-Hill Berlin, Seehausener Str.54, 13057 Berlin, 030/51691652, IGomoll@aol.com, www.ron-hill.de, 9.45, Virchowstraße 1.

Königstein (SN) – 25. VVO-Oberelbe-Marathon, M/10 km, Laufsportverein Dresden, info@oberelbe-marathon.de, www.oberelbe-marathon.de, 9.00, Elbwiese.

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.

Potsdam (BB) – 19. rbb Lauf-Potsdamer Drittelmarathon, 14,065/10 km, Stadtsportbund Potsdam, Anne Pichler, Zeppelinstrasse 114, 14471 Potsdam, 0331/97910111, F: /95131404, stadtsportbund@potsdam.de, www.rbb-lauf.de, 10.00, Glienicker Brücke.

Mai

1. Mi.

Oranienburg (BB) – 57. 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.

4. Sa.

Altenhof (Schorfheide) (BB) – 43. 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.

Berlin (BE) – KoRo Frauenlauf Berlin, 10/5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 14.00, Str.des 17. Juni.

Töplitz (Werder) (BB) – XXXII. Töpplitzer 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, Neutöpplitzer Straße 16.

5. 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, www.berlin-laeuft.de, Olympiastadion.

Potsdam* (BB) – 19. ProPotsdam Frauenlauf, 19/5/0,4 km, Potsdamer Laufclub, Marco Riege, Olympischer Weg 3a, 14473 Potsdam, 0331/2712437, info@potsdamer-

Webseiten-Rettungsschirm



Foto: ESB Professional/Shutterstock

Sie entspannen – wir bringen alles in Ordnung.

Telefon: (0171) 210 21 80

www.mtmedia.de



laufclub.de, <https://potsdamer-frauenlauf.de>, 9.30, Veranstaltungswall im Volkspark Potsdam, *Termine wurde vom Veranstalter trotz Nachfrage vor Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

Kremmen (BB) – Kremmen läuft, www.kremmen.de.

Teichland OT Neuendorf (BB) – 6. 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.

9. Do.

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.

11. Sa.

Klettwitz (BB) – 23. Lausitz-Marathon, 5,7/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.lausitz-marathon.de, <https://lausitzer-sportevents.de/marathon/kontakt/>, 11.30, DEKRA-TESTOval, NW.

12. So.

Baruth/Mark (BB) – 19. Glashüttelauf, 20/8/3 km, Museumsverein Glashütte, Georg Goes, Hüttenweg 20, 15837 Baruth Mark, 033704/980912, info@museumsdorf-glashuette.de, <https://museumsdorf-glashuette.de/event/19-glashuettelauf/>, 10:30, Museumsdorf, Ortsmitte.

14. Di.

Berlin (BE) – Berliner Wasserbetriebe

5x5 Team Staffel, 5x5 km im Team, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 18.30, Heinrich-von-Gagern-Straße.

15. Mi.

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

16. Do.

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

20. Mo.

Berlin (BE) – Run of Spirt, Kinder- u. Jugendläufe, Staffeln, Barrierelauf, Sportverein Inklusiv Johannesstift, Schönwalder Allee 26, Haus 12, 13587 Berlin, 030/336090, sportverein@evangelisches-johannesstift.de, www.evangelisches-johannesstift.de/de/run-spirit, Spandauer Forst, W.

Stechlin OT Dollgow (BB) – Dollgower Seenlauf, 15,5/8,4/1,9/0,6 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

22. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner 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.

23. 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.

25. Sa.

Leegebruch (BB) – 44. Leegebrucher
Straßenlauf, 11,9/4,8/3/1,5/0,5 km,
Bruchpiloten Leegebruch, Heiko
Otte, Karl-Marx-Str. 17, 16767
Leegebruch, 0172/5447833, laufen@
bruchpiloten-leegebruch.de, www.
bruchpiloten-leegebruch.de, 10.00,
Sportplatz, Am Kleeschlag 32, NW.

26. So.

Bad Liebenwerda (BB) – 44. Elsterlauf,
HM/11/5,5/2/0,4 km, LWV 05 Bad
Liebenwerda, Bodo Kleinefeld,
Dorfstraße, OT Domsdorf 59,
04924 Uebigau-Wahrenbrück,
035341/94310, ee-kr1@t-online.de,
www.elsterlauf.de, 10.00, Rossmarkt.

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, Waidmannsl. Damm 82.

28. Di.

Cottbus-Branitz (BB) – 8. Branitzer
Pyramidenlauf, 8,88/6,66/4,44/2,22 km,
Cottbuser Parkläufer, PF 100145, 03012
Cottbus, info@cpl-ev.de www.cpl-ev.
de, 9.30, Branitzer Park am Torhaus.

Potsdam (BB) – AOK Firmenlaufz
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, 18.00, Neues Palais.

MACHEN SIE ZU PFINGSTEN EINEN BOGEN UM UNSERE KIRCHE!

20. MAI
2024



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

Infos unter www.run-of-spirit.de

 **Run of Spirit**
des Evangelischen Johannesstifts

Juni

1. Sa.

Luckenwalde (BB) – 29. 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 Straße/Neue Baruther Straße

2. So.

Berlin (BE) – 46. Jedermannlauf und Walking//Nordic Walking, 10/5/1,2 km, 5 km W/NW, VfL Tegel 1891, Karl Mascher, Am Dachsbau 102a, 13503 Berlin, 0160/5820209, karl.mascher@t-online.de, <http://leichtathletik.vfl-tegel.de/jedermannlauf>, 9.30, Schulzendorfer Straße (Waldparkplatz), W, NW.

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

5. Mi.

Berlin (BE) – 27. Steglitzer Volkslauf, 6/3/1,3 km, TuS Lichterfelde 1887, David Hoffmann, Krahrmerstr. 15, 12207 Berlin, 0177/7820708, 030/76689075, david.hoffmann@la.tusli.de, www.tusli.de, 19.00, Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17.

Oranienburg (BB) – 5. Oranienburger Paarlauf, 60/30 min, LG Oberhavel, Kathrin Koczessa-Dröbner, Lehnitzstraße 73, 16515 Oranienburg, 0151/16106801, paarlauf@lg-oranienburg.org, www.lg-oberhavel.de, www.ziel-zeit.de, 18.00, Sportplatz Oranienburg, Schloßplatz 1.

7. Fr.

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

Cottbus (BB) – OSTSEE Sparkassen Halbmarathon, 21,1km, Stadtsportbund Cottbus, Teichlandradler, Ron Radlow, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, 0355-474092, info@stsb-cb.de, <http://www.stsb-cb.de>, 19:00, Parkplatz Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

8. Sa.



VfL Tegel 1891 e.V.
Leichtathletik-Abteilung



46. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking am 2. Juni 2024

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:

<https://leichtathletik.vfl-tegel.de/Jedermannlauf>

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

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, www.stsb-cb.de, 10.00, Parkplatz Möbel Höffner, Mauster Str. 13.

Eichwalde (BB) – 17. Rosenlauf, 9,6/6/2,4/1,2 km, Ajax Eichwalde 2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde, 030/6750415, F:/033762/40911, verein@eichwalde2000.de, www.laufen-in-eichwalde.de, 11.00, Eichenparkstadion, Käthe-Kollwitz-Str. 15, Eichwalde.

Kallinchen (BB) – 19. 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.

Wittstock (Dosse) (BB) – 42. Below-Gedenk- und Heidelauf, HM/10/3 km, 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.

12. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (4), 5.000/3.000 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.

www.schloesserlauf.de



SCHLÖSSER-LAUF
02. Juni
2024
ab 09:00 Uhr



27. Steglitzer Volkslauf
Berlin-Cup-Lauf (6 km)
Mittwoch, den 5. Juni 2024
Kinderlauf: ca. 1,3 km, kurze Strecke: ca. 3 km
Start und Ziel im Stadion Lichterfelde,
Ostpreußendamm 3-17
12207 Berlin-Lichterfelde
Startzeit: 19:00 Uhr

Auskünfte und Ergebnisse unter:
www.tusli.de



15. Sa.

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.de, <http://inklusionslauf.de>, 10.00, Südliche Startbahn nahe Eingang Tempelhofer Damm.

Bernau (BB) – HIKING HERO, 44 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.00, Stadtpark Bernau.

Dallgow-Döberitz (BB) – 15.Sielmanns Heidelauf in der Döberitzer Heide, 22/10/5 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) – 47.Lauf um den Senftenberger See, 17,7/10/5,4/3,2 km, LSC Großkoschen, Mario Vales, Großkoschen, Dorfplatz 30, 01968 Senftenberg, 0172/9317234, vales@vales-baubetreuung.de, <http://lscgrosskoschen.de>, 10.00, Seesporthalle Großkoschen, Alte Senftenberger Straße.

Ortrand (BB) – 4. Weinlauf Ortrand, 16/13/8/6/5 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.lausitzer-sportevents.de, <https://lausitzer-sportevents.de/marathon/kontakt/>, 15.30, Schwimmbad, W, NW.

16. So.

Bad Saarow (BB) – 19.Scharmützelseeauf, 27/10/5 km, BSG Pneumant Fürstenwalde, Ralf König, Chausseestr. 8c, 15526 Bad Saarow, 0171/2723864, info@scharmueltelseelauf.de, <http://www.scharmueltelseelauf.de>, 09:00, Sportplatz Bad Saarow, Steinstraße, Steinstraße.

Berlin (BE) – Nordberliner Zugspitz-Lauf, 12/8/4 km, Teamwork-Sport + Events, Götz Rose, Am Wechsel, 9a, 13469 Berlin, 030/4112086, info@teamwork-sportevents.de, <https://teamwork-sportevents.de>, 10.00, Jugendfarm Lübars.

Lübben (Spreewald) (BB) – Schlossinsel-lauf Lübben, 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.

21. Fr.

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, Louisenplatz, *Termine wurde vom Veranstalter trotz Nachfrage vor Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

22. Sa.

Berlin (BE) – 11. Berliner Vollmond-Ultramarathon, 9. 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, Buelstr. 14.

Hennigsdorf (BB) – 4. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf, 5/3/2 km, SV 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.

30. **hella** hamburg
halbmarathon

HH

HALF

DOUBLE FUN

30 JUN²⁴

HAMBURG · GERMANY



BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT



23. So.

Berlin (BE) – 27. 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.de, 9.30, Birkholzer Weg 112, KGA Falkenhöhe Nord.

Bestensee (BB) – Bestenseer Seenlauf, 16/7,5/2 km, Gemeinde Bestensee/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, Landkostarena, Goethes. 17.

27. Do.

Berlin (BE) – Campus Run, 10/7,5/5/1 km, FU Berlin, 16.30, Platz vor der Holzlaube, Fabeckstraße 23-25.

30. 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-events.com, 10.00, Uferpromenade.

Juli**3. 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.

5. Fr.

Forst (Lausitz) (BB) – 45. Forster Rosen-Pokal-Lauf, AusdauerCup Spree-Neiße, 10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de,

www.ltsv.de, 17.30, Freibad Ringstr., W.

13. Sa.

Gransee (BB) – Granseer Altstadtlauf, 12/7,67/1,5//0,5 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

Großbräschen (BB) – 18. Lausitzer Seenland 100 (auch am 14.7.), 10 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.seenland100.de, https://lausitzer-sportevents.de/marathon/kontakt/, 19.30, Hafen, W, NW.

14. So.

Berlin (BE) – 33. Havellauf, 15 km, Pro Sport Berlin 24, mariogenz@gmx.de, www.psb24-laufteam.de/content.yaws/veranstaltungen/havellauf/, 9.00, Am grossen Wannsee.

Großbräschen (BB) – 18. Lausitzer Seenland 100 (auch am 13.7.), M/HM/10/5/2/0,4 km, Lausitzer Sportevents, Hans-Joachim Weidner, Rosa-Luxemburg-Str. 16a, 01945 Hohenbocka, 035756/63699, www.seenland100.de, https://lausitzer-sportevents.de/marathon/kontakt/, 7.00, Hafen, W, NW.

27. Sa.

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

Neuhausen OT Hassow (BB) – 26. Hassower Waldlauf, 10/5/2,5/0,4 km, SPORT FREIgang/SV Schwarz-Weiß Haasow, info@sport-frei-gang.de www.haasow.com/waldlauf, 10.00, Sportplatz Haasow, W.

www.www-sport.de/laufkalender-bb

25 Berlin

5. Mai 2024

Einlauf ins Olympiastadion,
Lauffestival

Distanzen: Kinderlauf, 10 km,
Halbmarathon, 25 km,
5x5 km Staffel, TeamRun
im Olympiapark



VOLVO
TIERPARKLAUF
powered by **KOCH**
AUTOMOBILE AG

7.+8. September 2024

Freier Tierpark-Eintritt für
alle Teilnehmenden

Distanzen: Bambini- und
Kinderlauf, 5 km, 10 km,
Generationen-Team, 6 km-
Trailrun, 5 km-Walking (neul)



 degewo

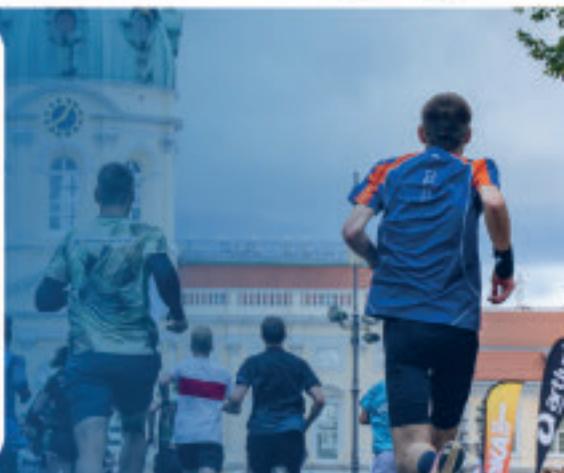
GREAT
10K
BERLIN

13. Oktober 2024

Start und Ziel am
Schloss Charlottenburg

Distanzen:

Bambini- und Kinderlauf,
10 km, 2x5 km Staffel



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

August

3. Sa.

Rostock (MV) – 22. hella marathon nacht rostock, M/HM/7/1,7 km, BMS Die Laufgesellschaft mbH, riha@dielaufgesellschaft.de, <http://www.rostocker-marathon-nacht.com>, Haedgehalbinsel.

25. So.

Berlin (BE) – Berliner Straßenlauf - die Generalprobe, 21,1/10,5 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 9,00, Schloßstraße.

28. Mi.

Potsdam* (BB) – 20. 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, *Termine wurde vom Veranstalter trotz Nachfrage vor Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

Aug./Sept.

Hohen Neuendorf* (BB) – 5. 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, *August oder September, Termin Stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.



8

RUNDKURSE

Natur, Sport und Kultur vor den Toren Berlins

FLAEMING-SKATE

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.flae-ming-skate.de





Laufen und Kle

XLETIX aus Berlin bringt H

Seit mittlerweile 10 Jahren bringt der Sportevent-Veranstalter XLETIX GmbH Bewegung, Spaß und Schlamm in die Hauptstadt und ganz Deutschland. Mit 50 Mitarbeitern, weiteren Saisonkräften und mit der Mobil Krankenkasse als Partner ist das Unternehmen jährlich bei über 35 Veranstaltungen in Stadt

und Land unterwegs und bringt rund 240.000 Menschen in sportlich Bewegung. Ohne Leistungsdruck dabei steht Spaß, Freude an der Bewegung und Teamgeist im Vordergrund. Auch in Berlin und Umgebun startet XLETIX ab Mai 2024 wieder die Hindernislauf-Saison mit Deutschlands



XLETIX

ettern im Team

underntausende in Bewegung

aufregendsten Großevents, dem schauinsland Muddy Angel Run, der XLETIX Challenge und XLETIX Kids.

Im Trio über Hindernisse

Bei der XLETIX Challenge können die Teilnehmenden zwischen drei Distanzen mit ver-

schiedenen Hindernislaufstrecke von 6, 12 oder 18 Kilometern wählen und sich auf bis zu 35 anspruchsvolle Hindernisse freuen. Diese gilt es im Team zu meistern. Mit 170 Hektar Wald, schlammigen Passagen und steilen Anstiegen bietet diese außergewöhnliche Location alles, was das Challenger-Herz begehrt. >>



Familien-Event mit den Jüngsten

LETIX Kids ist das Outdoorerevent für Familien mit Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 15 Jahren, die Lust auf Bewegung und unvergessliche Momente inmitten jeder Menge Schlamm haben. Zur Auswahl steht die Action-Distanz mit einer Länge von 5 bis 6 Kilometern und über 20 Hindernissen sowie die Fun-Distanz, die 2 bis 3 Kilometer lang ist und über 10 Hindernisse bereithält.



Veranstaltungen 2024 in Berlin und Brandenburg

XLETIX Challenge

25./26. Mai 2024

Offroadpark Berlin Brandenburg,
Kallinchen, Zum Waldstadion
15806 Zossen OT Schöneiche
www.xletix.com

XLETIX Kids

11. u.15./16. Juni 2024

Trabrennbahn Karlshorst, Treskowallee 129
10318 Berlin
Link: www.xletixkids.com

schauinsland Muddy Angel Run

13./14. Juli 2024

Trabrennbahn Karlshorst
Treskowallee 129
10318 Berlin
www.muddyangelrun.com

Frauen gegen Brustkrebs

Beim schauinsland Muddy Angel Run können Frauen aller Fitnesslevel an den Start gehen – hier steht der Spaß im Vordergrund! Auf einer Strecke von insgesamt 5 Kilometern erwarten die Teilnehmerinnen 15 Hindernisse, die für viel gute Laune und unvergessliche Momente sorgen. Mit der Teilnahme unterstützt man gleichzeitig den Kampf gegen Brustkrebs. Gemeinsam mit Brustkrebs Deutschland e.V. setzen sich der schauinsland Muddy Angel Run und die XLETIX GmbH für Aufklärungsarbeit



rund um Brustkrebs ein und möchten Frauen jeden Alters für das Thema sensibilisieren.

Text: W. Weising, nach Presseinfo, Fotos: XLETIX



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
lauflabor@seeger-gesundheit.de



September

1. So.

Berlin (BE) – 25. Halbmarathon Berlin-Reinickendorf, HM/10/5 km/Kinderläufe, 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) – 38. Kreuzberger Viertelmarathon, 4x10,5/10,5/5,25/2,5 km, Turngemeinde in Berlin 1848, Columbiadamm 111, 10965 Berlin, 030/6110100, F: /61101019, events@tib1848ev.de, www.tib1848ev.de, TiB Stadion, Columbiadamm 111.

Hamburg (HH) – 35. BARMER Alsterlauf Hamburg, 10/1,2 km, BMS Die Laufgesellschaft mbH, matzen@

dielaufgesellschaft.de, <https://www.alsterlauf-hamburg.de/anmeldung>, Ballindamm (Höhe Alstertor).

Senftenberg (BB) – 25. 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.

4. Mi.

Berlin (BE) – Marzahnner 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.

7. Sa.

Berlin (BE) – VOLVO Tierparklauf (1. Tag), 10/2x5/5/1,3/0,8 km, TOP Spartevents

10 Jahre 35. BARMER ALSTERLAUF

10 KM

1 SEP 24

HAMBURG · GERMANY

BARMER

hella

ERDINGER ALKOHOLFREI

ACTIVE CITY



Vor und nach dem Lauf...

»Blätter« lesen!



»Es ist Freiheit, wenn ein Blatt seinen Redakteurinnen und Redakteuren gehört.«
Ulrike Herrmann, Berlin

»Die »Blätter« sind unverzichtbar, wenn man auf der Höhe der internationalen Diskurse sein will – und sich für die Welt in all ihren Ecken, Gassen und Sackgassen interessiert.«
Robert Misik, Wien



»Ich liebe die »Blätter« für ihre Analysen, die immer wieder ein Licht auf Themen werfen, die woanders in dieser Tiefe nicht stattfinden.«
Annette Dittert, London

»Blätter« – die meistgelesene politisch-wissenschaftliche Monatszeitschrift im deutschen Sprachraum:

blaetter.de/abo

XI.IV INTERNATIONALER USEDOM MARATHON 33. Halbmarathon



INFORMATIONEN UNTER:

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



7. September 2024 – Start 9:00 Uhr

GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I, 14053 Berlin, 030/301118644, info@berlin-laeuft.de, www.berlin-laeuft.de, 9.30, Tierpark, Berlin-Lichtenberg.

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, 14.00, Volkspark Rehberge.

Insel Usedom/Wolgast (MV)
– 44. Usedom-Marathon/31. Halbmarathon, M/HM, Usedom-Marathon, www.tollense-timing.de, 09.30, Swinoujscie (POL).

Jeriscke (Neiße-Malxetal) (BB) – Rund um den Weinberg, 6 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Vinothek.

Neuhausen OTZ Klein Döbern (BB)
– Stauseelauf, HM/10/5/1,5 km, SV Wacker Rot-Schwarz Komptendorf, 035605/65000, wielandross@outlook.de www.wacker-komptendorf.de, 10.00, Minigolfanlage am Stausee, W.

Temnitz (BB) – 5. Temnitzer-Heide-Lauf, M/HM/10,5/2,3/0,4 km, Olaf Wolff, 0151/15126790, hallo@temnitzer-heide-lauf.de, www.temnitzer-heide-lauf.de, Sportplatz Rägelin, Ortsausgang Richtung Herzsprung.

8. So.

Angermünde (BB) – 20. Schorfheidelauf, M/HM/10/67/2/1 km, SC Schorfheide,

© opus 2023

...UND WEITER GEHT'S

14.9.24

THEATRE

Frederik Bewer, Altkünkendorfer
Straße 24, 16278 Angermünde,
01778288005, sportclub.schorfheide@
gmail.com, <http://schorfheide-lauf.de>,
10:00, Dorfkirche Altkünkendorf.

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.

8. So.

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.

14. Sa.

Wandlitz (BB) – 6. Loofen + Schwoofen
am Wandlitzsee, 9/5 km, Kinderläufe,
info@lauf-fuchs.de, www.wandlitz-hier-laeffts.de, 13.00, Strandbad
Wandlitzsee, Prenzlauer Chaussee 154.

15. So.

Potsdam OT Groß Glienicke (BB) – 22.
Groß Glienicke 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.

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.

21. Sa.

Berlin (BE) – 7. Run and Bike Berlin,
M/HM/10 km/Kinderrläufe,
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.

Brandenburg an der Havel (BB) – 40.
Beetzseelauf, HM/10/5/3/0,6 km, VfL
Brandenburg, Jan Michel, Gladiolenweg
26, 14772 Brandenburg an der Havel,
03381891710, michel@planung.ws,
<http://www.vfl-brandenburg.de>,
10:00, Regattastrecke Brandenburg.

Dabendorf (Zossen) (BB) – 30. Herbstlauf,
15/10,1/3,2/1,3 km, 6,2 km NW,
MSV Zossen 07, Ulrich Böhme,
Lückenwald 19a, 15806 Zossen,
03377/301095, u.boehme@msvzossen.de,
<http://msvzossen.de>, 14.00,



LOOFEN +SCHWOOFFEN AM WANDLITZSEE

WANDLITZ-HIER-LÄUFTS.DE

Wandlitz
ECHT SCHÖN HIER

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

Kann man schon von einer Tradition sprechen? In Wandlitz schon. Unter dem schmissigen Motto „Loofen und Schwoofen“ hat Jörn Nilius ein Spätsommerevent etabliert, das am zweiten Wochenende im September rund 750 Aktive aus der Region im Norden Berlins anzieht.

Was auf dem Veranstaltungsgelände sofort ins Auge fällt: Das können nicht nur 750 Leute sein, es sind viel mehr. Vor allem Familien, die die Wiese im Strandbad am Wandlitzsee bevölkern – insgesamt mehr als 3.200 Besucher. Dafür sorgen unter anderem die angebotenen (moderaten) Laufstrecken von 5 und 9 Kilometern, ergänzt um diverse Angebote für Kinder und die Staffeln der Grundschulen, so dass am Haupttag eigentlich immer jemand am Laufen ist. Das wird auf der Bühne entsprechend gewürdigt und gefeiert, es ist immer gute Laune unterwegs. Das ist auch der angenehmen Moderation von Arne Welenz zu danken, der stets auf den Punkt informiert und kleine Wartezeiten – zum Beispiel auf Sieger – professionell und elegant überbrückt.

Vielfalt trifft Logistik

Das Angebot im Strandbad ist ebenso bunt und vielfältig. Nicht nur jeglicher Hunger und Durst wird gestillt, sondern zum Beispiel herrscht mit Weitsprunglegende Heike Drechsler fachkundig begleiteter Dauerbetrieb für Kinder an der kleinen Weitsprunggrube. Überhaupt ist das Strandbad ein logistischer Glücksgriff, da neben Parkplätzen auch andere menschliche Bedürfnisse befriedigt werden können.



**ne
im Blick!**



Das Programm mündet ins abendliche Schwoofen, an den Reglern Arne Welenz, jetzt als DJ, immer im Wechsel mit der Live-Band „Purfürst & Wein“, die den Tanzwütigen an diesem lauen Spätsommerabend richtig einheizt – stimmungsvoll ergänzt mit Feuerschalen und Lasershow. Der Freitagabend bot mit dem letzten

vor Ort wieder auf die Beine stellt. Und gelaufen wird natürlich auch wieder ...

Coworker mal nicht am Schreibtisch

Anfang des Jahres 2023 hatte der Inhaber des Coworking Space local:work Wand-



Auftritt von Rocklegende Toni Krahl ein bemerkenswertes Highlight, das sicher lange in Erinnerung bleiben wird.

Die Aussichten für die 6. Auflage sind inhaltlich und organisatorisch einfach gut. Man darf sich am und um den 14. September 2024 überraschen lassen, was Lauffuchs Jörn Nilius mit seinen langjährigen Partnern und Unterstützern

litz die Idee, eine Laufgruppe ins Leben zu rufen. Das local:work Wandlitz ist ein Ort, der Menschen zusammen bringt und Synergien schafft. Menschen, die viel Schreibtischarbeit haben, brauchen einen Ausgleich. Laufen schien da das einfachste Mittel. Als Anleitung der Laufgruppe konnte Silke Stutzke gewonnen werden. Silke ist Teil der Community im local:work

und stellt an diesem Ort für flexibles Arbeiten, Netzwerken und Gründen unter anderem ihre Fotokunst aus.

Als zusätzliches motivierendes Trainings-Ziel wurde die Teilnahme am 5-Kilometer-Lauf bei „Wandlitz – hier läuft’s“ 2023 gesetzt. Die Laufgruppe war also hochmotiviert. Ging es anfangs noch auf



Silkes Trainingsgruppe.



Fleißige Helfer rund um den Wandlitzsee ...

Strecken von maximal 3 Kilometern mit Gehpausen, war Ende August die 5-Kilometer-Marke erreicht. Alle waren nun in der Lage, diese Distanz durchzulaufen und haben das am 16.9.2023 endlich bewiesen. Stolz nahm jede Läuferin und jeder Läufer die Medaille im Ziel entgegen. Schon zuvor war es beschlossene Sache, dass der Lauftreff fortgeführt wird. Neue Ziele werden sich finden. Das wichtigste Ergebnis war die Erkenntnis: Laufen macht einfach Spaß.

Text: Matthias Thiel/Silke Stutzke

Fotos: opus./ Thiel/ Stutzke

Spreeläufer

Der Laufshop in Berlin Prenzlauer Berg



Danziger Straße 35, 10435 Berlin
www.spreelaeufer.de

Seit 2007 Ihr Laufspezialist in Berlin.
Wir beraten Sie optimal bei der Auswahl von Laufschuhen, Funktionsbekleidung und Zubehör.
Die Qualität unserer Fachberatung wird durch die Stiftung Warentest bestätigt: **Gesamtsieger Test 04/2015.**
Wir geben Ihnen auch die Möglichkeit von Probelaufen direkt vor dem Laden.
Die Haltestelle der Tram M10 befindet sich direkt vor dem Laden.
Ich freue mich auf Sie – Ihr Stefan Klos

Anzeige

Sportplatz, Goethestraße 61, NW.

Menz (BB) – Roofenseelauf, 13/8,5/1,6/0,4 km, Laufpark Stechlin, Wolfgang Schwericke, 0170/9382289, w.schwericke@gransee.de, www.laufpark-stechlin.de, W, NW.

22. So.

Berlin (BE) – 15. 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.

Birkenwerder (BB) – 15. Birkenwerder Crosslauf, 5,7/2,8/1,5/0,8/0,4 km, SV Grün-Weiß Birkenwerder, Summter Straße 26, 16547 Birkenwerder, 03303/5089952, info@leichtathletik-birkenwerder.de, www.leichtathletik-birkenwerder.de, 11.00, Sportplatz Summter Str.

Zeuthen (BE) – **Zeuthener Jedermannslauf, 10/5/1,5/0,4 km, ASV Zeuthen, Marek Neumann, Waldpromenade 16, 15738 Zeuthen, 0177/8818774, jedermannslauf@asv-zeuthen, www.asv-zeuthen.de, 9.15.**

25. Mi.

Berlin (BE) – Marzahner Läufercup (7), 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.

28. Sa.

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

29. So.

Berlin (BE) – BMW BERLIN-Marathon,

42,195 km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 8.50, Str.des 17. Juni.

Kleinmachnow (BB) – 17. Nordahl-Grieg-Gedenklauf, 10,5/7/3,5/0,8 km, RSV Eintracht, Andreas Bauer, Heinrich Zille Str. 32, 14532 Stahnsdorf, 017647665857, ancomabauer@web.de, www.maxim-gorki-gesamtschule.kleinmachnow.de, 10.00, Sportplatz, Förster-Funke-Allee 106.

Oktober

3. Do.

Forst (Lausitz) (BB) – 7. Rosengartenlauf, 5/2,9 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Rosengarten (Musik-Pavillon), W.

Strausberg (BB) – 88. Strausseelauf, HM/9,2/2,2 km, KSC Strausberg, Jörg Oswald, Amselweg 12, 15537 Grünheide, 033434/15410, strausseelauf@leichtathletik-strausberg.de, www.strausseelauf.de, 9.00, Fichteplatz, August-Bebel-Str..

5. Sa.

Berlin (BE) – 49. Sägerserie (1), 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.

Berlin (BE) – 24. 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.

6. So.

Cottbus (BB) – 50. Cottbuser Oktoberlauf, M/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, Hermann-Löns-Str. 1a.

Stahnsdorf (BB) – 17. 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 Zille Str. 32.

Storkow (Mark) (BB) – 35. 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.

12. Sa.

Lindow (Mark) (BB) – 19. Wutzseelauf, HM/14/8,2/3,5/1,2/0,6 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, NW.

Wanninchen (BB) – 2. Kranichlauf, 10/5/2,5 km, Heinz Sielmann Stiftung, Guido Graßmel, Alex Unrath, Merziger Weg 2, 15926 Luckau, 0177/9632245, kranichlauf@web.de, http://www.luckauer-laefuerbund.de, 10.00, Heinz Sielmann Natur-Erlebniszentrum.

13. So.

Berlin (BE) – 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) – 20. 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.

19. Sa.

Bad Wilsnack (BB) – 24. 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) – 63. 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.

Berlin (BE) – 49. Sägerserie (2), 15,6/11,7/7,8/3,9 km, SC TF Veranstaltungs-gGmbH, Ronny

50. Cottbuser Oktoberlauf
6. Oktober 2024 • Leichtathletikstadion



- Walken
- Bambini Lauf
- Kids-Run
- Junior-Cross

5 • 10 • 21,1 km Lauf

+ Jubiläums-Marathon 42,2

www.oktoberlauf-cottbus.de

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

Cottbus-Branitz (BB) – 67. Banitzer Parklauf, 10/5/1/0,4 km, Cottbuser Parkläufer, PF 100145, 03012 Cottbus, info@cpl-ev.de www.cpl-ev.de, 10.00, Sportplatz Barnitz, Pückler Str. 53, W.

20. So.

Berlin (BE) – 18. AOK Müggelsee-Halbmarathon, HM/10/5 km, WW – Sportveranstaltungs GmbH, Wolfgang Weising, Müggelschlößchenweg 38/1806, 12559 Berlin, 030/85714862, F:/85714863, anmeldung@mueggelturm-lauf.de, www.mueggelturm-lauf.de, 10.00, Müggelseeperle, Müggelheimer Damm 145.

Neuruppin (BB) – 49. 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.

26. 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, meldung24@kolv.de,

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

27. So.

Eichwalde (BB) – 21. Eichwalder Herbstlauf, 15/10/5/0,8 km, Ajax Eichwalde 2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde, 030/6750415, F:/033762/40911, verein@eichwalde2000.de, www.laufen-in-eichwalde.de, 10.00, Grünauer Weg (eingangs Alter Radeländer Weg), Schmöckwitz, W.

November

2. Sa.

Berlin (BE) – 49. 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.

Gräbendorf (BB) – 33. Nebel-Cup (Nacht-OL), Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, nebel24@kolv.de, www.kolv.de, 17.30, KiEZ Hölzerner See.

Mittenwalde (BB) – 44. 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.

	<p>63. Volks-Crosslauf (Berlin-Cup-Lauf 2024) Samstag, den 19. Oktober 2024 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!</p> <p>Auskünfte und Ergebnisse unter: www.tusli.de</p>	
---	---	--

18. Müggelsee- Halbmarathon

20. Oktober 2024

- 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

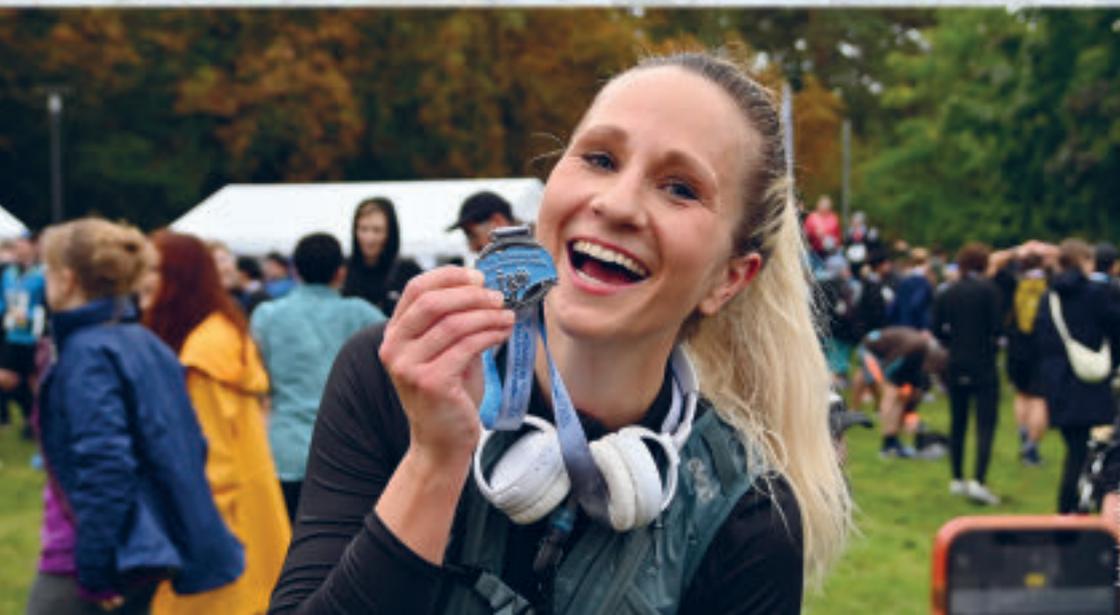


Seeger 
Das Gesundheitshaus



blaetter.de

LAUFZEIT
DIRTROAD · ROAD · TRAIL · LAUFEN





Um den Müggelturm und Berlins Badewanne

Nachdem die beliebten Berliner Läufe „Rund um den Müggelturm“ und der Müggelsee-Halbmarathon gut durch die Corona-Pandemie gekommen waren, verzeichneten sie 2023 wieder ansteigende Teilnehmerzahlen. Trotz Wetterpech mit Regen bei beiden Läufen gab es Teilnehmerrekorde. Bei der 8. Auflage von „Rund um den Müggelturm“ (www.mueggelturmlauf.de) am 19. März 2023 kamen mehr als 1.100 Läuferinnen und Läufer im Ziel. Wiederrum war das Start-/Zielgelände am Strandbad Wendenschloss ein ausgezeichnete Gastgeber.

Mit dem Startschuss kam der Regen, der erst später wieder nachließ. Doch das tat der guten Stimmung unter den Aktiven keinen Abbruch. Die Strecke durch den Köpenicker Forst und





entlang des Wanderwegs an der Dahme entschädigte mit Natur pur. Die erste Runde für die 10 km und Halbmarathonstrecke verlief gemeinsam hinauf zum Standpunkt des Müggelturms. Auf diesem Abschnitt forderten die Wellen der Müggelberge mit Steigungen bis zu acht Prozent einiges an Kraft, ehe am Flussufer der Dahme die flachen Streckenabschnitte folgten.

Auf der zweiten Runde des Halbmarathonlaufes über 11,1 Kilometer blieben Anstiege erspart. Auch die flachen 5 Kilometer führte durch Wanderwege und entlang des Flussufers. Einmal mehr sorgte Moderator Karl-Heinz Wendorff für beste Stimmung am Start und

Ziel. Zum zweiten Mal gab es Medaillen für alle im Ziel. Wegen des guten Zuspruchs fehlten davon am Ende diesmal 45 Stück – diese wurden den Betroffenen vom Veranstalter per Post nachgesandt.

Frauen auf dem Vormarsch

Mit strömendem Regen kurz vor Sonnenaufgang schien der 17. Müggelsee-Halbmarathon am 22. Oktober 2023 unter keinem guten Stern zu stehen. Der beliebte Berliner Lauf mit Start und Ziel im Köpenicker Forst hatte

Zur Erinnerung: Gutes Tun und Freistart sichern.

Als **Helfer** für unsere Veranstaltungen

Müggelturmlauf 23./24. März 2024 und Müggelsee-Halbmarathon 19./20. Oktober 2024.

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



die Coronazeit, wenn auch mit Einbußen bei den Teilnehmerzahlen, gut überstanden – und dann solch ein Wetter. Doch drei Stunden vor dem Start verzogen sich die Regenwolken und angenehme Temperaturen stellten sich ein. Am Ende liefen über die angebotenen Strecken Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer insgesamt 2.080 Läuferinnen und Läufer in das Ziel am Hotel Müggelseeperle ein.

Den Startschuss für die 1.174 Halbmarathonis hatte Köpenicks Bürgermeister Oliver Igel gegeben. Die 21,1 Kilometer führten über den Uferweg entlang des Müggelsees durch den Stadtteil Friedrichshagen und entlang des Radweges R1 einmal komplett um den Müggelsee herum. Besonderer Höhepunkt (genau genommen Tiefpunkt) war dabei der Lauf durch den Spreetunnel. 1926 erbaut, unterquert er den Hauptstadtfluss





ausgangs des Müggelsees. Die Treppenpassage kostet einige Kraft. Die 10- und 5-Kilometer-Strecke verlief entlang des Seeufers. Als Sieger im Halbmarathon lief Nikki Johnstone (LG Nord Berlin) auf der zum Teil sehr aufgeweichten Strecke in beachtlichen 1:13:47 h ein. Bei den Frauen siegte Jana Soethout in 1:30:08. Erfreulich war der Anstieg des Frauenanteils im Feld auf insgesamt fast 40 Prozent. 34,2 Prozent betrug er beim Halbmarathon. Beim 10- und 5-km-Lauf waren die Frauen sogar leicht in der Überzahl. Einmal mehr zeigte sich auch bei dieser Laufveranstaltung das erfreulich gewachsene Fitness-Bewusstsein der Frauen.

Fazit: Der Lauf um „Berlins Badewanne“ (www.mueggelsee-halbmarathon.de) erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Text: Wolfgang Weising, Fotos: Thiel



leichtathletik-kw.de, 9.57, Sportplatz Schenkendorf, Krummenseer Straße.

3. So.

Gräbendorf (BB) – 33. Nebel-Cup (Tag-OL), Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, nebel24@kolv.de, www.kolv.de, 10.30, KiEZ Hölzerner See.

9. Sa.

Berlin (BE) – Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf, TuS Neukölln, <http://tus-neukoelln.de>.

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.

Forst (Lausitz) (BB) – 1. Forster Herbstlauf, 10/5 km, LTSV Forst 1990, Thoralf Haß, Muskauer Straße 50, 03149 Forst (Lausitz), 03562/99830, info@ltsv.de, www.ltsv.de, 10.00, Stadion am Wasserturm, W.

10. So.

Berlin (BE) – 44. Crosslauf-Schmalzstul-

lenlauf, 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.

14. 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.

17. So.

Hohen Neuendorf (BB) – 25. Hohen Neuendorfer Herbstlauf, 10/5/3/1 km, SSV Hohen Neuendorf, Sascha Ruffer, Waldstraße 28, 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, Hermdorfer Damm 199, 13467 Berlin, 030/40508582, r.mewis@sctf-events.de, www.sctf.de, W.

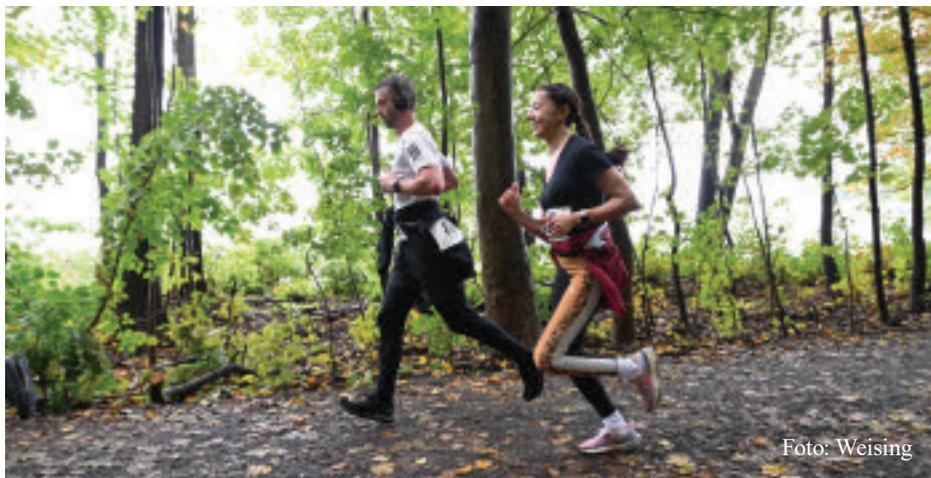


Foto: Weising

Dezember

1. So.

Berlin (BE) – 69. Herbstwaldlauf - Gunni-Sachs-Gedächtnislauf, 11/6 km/Kinderläufe, 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.

Berlin (BE) – 158. 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.

3. Di.

Berlin (BE) – Paarlauf unter Flutlicht, 60/30 min, ABC Zentrum Berlin, Kai-Thomas Arndt, Luise-Zietz-Str. 43, 12683 Berlin, 030/20671616, sport@abczb.de, www.abczb.de, 18.00, Sportplatz Holzmarkstr..

5. 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, *Termine wurde vom Veranstalter trotz Nachfrage vor Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

8. So.

Nikolauslauf Michendorf* (BB) – Nikolauslauf, 10/4x2,5/5/2,5 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, *Termine wurde vom Veranstalter vor

Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

14. Sa.

Berlin (BE) – Adventstundenpaarlauf, 60/30 min, Kaulsdorfer OLV, Dr. Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin, 030/56296706, meldung24@kolv.de, www.kolv.de, 16.00, Teterower Ring 69/71.

Sivesterläufe

31. Di.

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) – Berliner Silvesterlauf, 10,3/6,3/4/2/ km, SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin, 14053 Berlin, 030/30128810, www.scc-events.com, 12.00, Mommsenstadion (Waldschulallee 34, 14055 Berlin).

Brandenburg an der Havel (BB) – Silvesterlauf, 10/5/2,5/0,5 km, VfL Brandenburg, Jan Michel, Gladiolenweg 26, 14772 Brandenburg an der Havel, 03381891710, michel@planung.ws, <http://www.vfl-brandenburg.de>, 10:00, Wilhelmsdorf, Bühnenhaus.

Eichwalde (BB) – 28. Eichwalder Silvesterlauf, 10/5/0,4 km, Ajax Eichwalde 2000 e.V., Dr. Lothar Peterwitz, August-Bebel-Allee 2, 15732 Eichwalde, 030/6750415, F:033762/40911, verein@eichwalde2000.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, *Termine wurde vom Veranstalter trotz Nachfrage vor Redaktionsschluss nicht verifiziert. Bitte auf der Internetseite Termin prüfen!

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) 46.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.

Ausgewählte Termine Termine Orientierungslauf

17.03.2024

Berlin (BE) – Orientierungslauf, SG Einheit Berliner Bär, Bernd Wollenberg, 0171/4785116, bewoelch@gmail.com, www.ol-in-Berlin.de, Volkspark Prenzlauer Berg/Hohenschönhauser Strasse/Ecke Hauptweg, 11.00 Uhr.

01.-05.05.2024

Szczecin (POL) – Bukowa Orientierungslauf (Bukowa-Cup, 5-Tage-OL) KOS BnO, Informationen über Bernd Wollenberg, 0171/4785116, bewoelch@gmail.com, www.WWOP-Germany.de.



21.05.2024

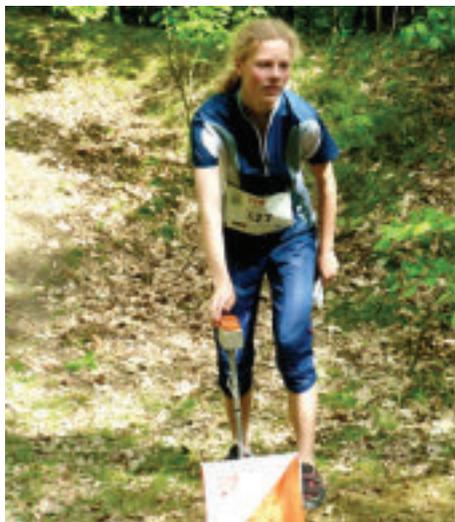
Berlin (BE) – Orientierungslauf
(im Rahmen World Orienteering
Week), SG Einheit Berliner Bär,
Bernd Wollenberg, 0171/4785116,
bewoelch@gmail.com, www.ol-in-
Berlin.de, Ahrensfelder Berge/
Parsteiner Ring/Ecke
Glambecker Ring, 16.00.

22.05.2024

Eberswalde (BB) – Orientierungslauf
(im Rahmen World Orienteering Week),
SV Schorfheide, Bernd Wollenberg,
0171/4785116, bewoelch@gmail.com,
www.ol-in-Berlin.de, Westendpark/
Kupferhammerweg 30, 15.00.

26.05.2024

Groß Schönebeck (BB) – Biathlon-
Orientierungslauf /Orientierungslauf
(im Rahmen World Orienteering Week),
Deutscher Verband für Biathlon-
Orientierungslauf (DVBOL) und
SV Schorfheide, Bernd Wollenberg,
0171/4785116, bewoelch@gmail.com,
www.ol-in-Berlin.de, Kastanienweg
(Biathlon-Anlage), 11.00.



20.-27.07.2024

Smalandskusten/Oskarshamn
(Schweden) – Internationaler 5-Tage-
Orientierungslauf O-Ringen SE, Bernd
Wollenberg, 0171/4785116, bewoelch@
gmail.com, www.WWOP-Germany.de.

02/03.11.2024

Gräbendorf (BB) – 33. Nebel-Cup
(Nacht-OL), Kaulsdorfer OLV, Dr.
Gudrun Brettschneider, H.-Grüber-Straße
187A, 12621 Berlin, 030/56296706,
nebel24@kolv.de, www.kolv.de,
17.30, KiEZ Hölzerner See.

07.-11.08.2024

Ulfborg (Dänemark) – offene
Weltmeisterschaften Biathlon-
Orientierungslauf IBOF/Dänischer
Biathlonverband, Bernd Wollenberg,
0171/4785116), bewoelch@gmail.com,
Info: www.biathlon-ol.de.

10.11.2024

Wandlitz-Liepnitzsee (BB) –
Orientierungslauf, SV Schorfheide,
Bernd Wollenberg, 0171/4785116,
bewoelch@gmail.com, www.
ol-in-Berlin.de. Lanker Weg.

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 **2024/2025** reservieren!

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



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



Halt' mal die Luft an!

Mehr Gelassenheit mit Atemtechnik

Aufgeregt und zugleich abgespannt? Ist es einfach alles zu viel, was man in x Stunden am Arbeitsplatz schaffen soll? Nervöses Startfieber vorm Wettkampf? Das kommt schon mal vor, mal öfter, mal weniger. Wer hat nicht schon versucht, ganz eigene Routinen zu entwickeln, um damit umzugehen, um sich „im Griff zu haben“?

Eine – meist unterschätzte – Möglichkeit der Rückkehr zu innerer Ruhe besteht in der ganz bewussten Nutzung des Atmens. Ein kleiner Ausflug in die Welt des richtigen Luftholens – und des

Ausatmens als eine mögliche Hilfestellung im Alltag.

Atmen ist ein unwillkürlicher Vorgang, der uns mit dem Lebenselixier Sauerstoff versorgt. Die Länge und Tiefe der Atemzüge kann jedoch willkürlich beeinflusst werden. Wie oft atmet ein gesunder Mensch pro Minute ein und aus? Bei gesunden Erwachsenen sind es zwischen 12 und 20 Atemzügen pro Minute. Alles, was schneller ist, wird in der Medizin als Tachypnoe bezeichnet. Wenn so ein Zustand in Ruhe länger anhält, ist ärztlicher Rat empfohlen.

Durch die Nase einatmen

Oft atmen wir durch den Mund. Die Evolution hat uns dazu „verführt“, da man meint, durch die Nase nicht mehr genug Luft zu bekommen. Die Mundatmung erfordert weniger (Saug-)Kraft für die Lungen, der Atem wird flacher, die Lungen werden letztlich weniger gefüllt und auch nicht komplett entleert. Dieses Atmen durch den Mund führt letztlich zu einer geringeren Sauerstoffversorgung. Das legt nahe, dass ein erster und sehr wichtiger Schritt für bessere Atmung die bewusste Nasenatmung ist. Durch den kleineren Querschnitt der Nasenöffnung muss die Lunge mehr Kraft aufwenden, um Luft aufzunehmen. Dabei wird die hereinströmende Luft gereinigt, zugleich erwärmt und angefeuchtet. Wird die Nasenatmung mit ein paar einfachen technischen Übungen ergänzt, lässt sich die Sauerstoffversorgung auf ein neues Niveau heben.

In den Bauch atmen

Für die Bauchatmung nimmt man eine entspannte Position im Sitzen oder im Stehen ein, also beispielsweise den Schneidersitz im Yoga, oder man steht aufrecht entspannt mit gleichmäßig verteiltem Körpergewicht, legt die rechte Hand auf den Bauch und linke auf die Brust. Dann wird die Luft durch die Nase angesaugt, so dass sich zuerst der Bauch nach außen wölbt soweit es geht, und sich erst danach der Brustkorb hebt. Ausgeatmet wird dann durch den Mund. Und zwar völlig ausgeatmet: wenn

man meint, ausgeatmet zu haben, drückt man immer noch ein wenig Luft aus den Lungen, so dass die alte, verbrauchte Luft „aus der letzten Ecke“ auch ausgestoßen wird. Dieses Atmen fördert die Achtsamkeit, man spürt, wie der Körper zum Atmen arbeiten muss, der Geist beruhigt sich, man ist nach kurzer Zeit nur noch im Hier und Jetzt präsent.

Die Berliner Yoga-Lehrerin Natali hat dieses Atmen aus einer ganz anderen Perspektive praktiziert: Als Atmen „wie ein Bär“ mit Kindern zwischen 5 und 11 Jahren, und das ungezählte Male. „Die Kindern kommen einfach runter, sie lösen sich und fangen nach und nach ganz von allein an, von sich zu erzählen. Es war gar nichts weiter nötig, als sich zusammen



zusetzen und diese einfache Atemtechnik zu probieren.“

Das Atmen verlängern

Mit der verinnerlichteten Bauchatmung kann man dann beginnen, die Atemzüge ganz bewusst zu verlängern. Das Einat-

men in den Bauch wird durch innerliches, langsames Zählen bis Fünf verlängert, dann bis Fünf halten, Ausatmen bis Fünf und dort wieder weitere Fünf verbleiben. Schnell schafft man es, das bis Sechs, Acht oder Zehn auszudehnen. Dabei kann man auch probieren, das Ausatmen länger zu machen, als das Einatmen, zum Beispiel Vier Ein, Sieben Aus. Die Krankenkasse BARMER empfiehlt, dieses meditative Procedere 11 Minuten durchzuhalten, um zu einer guten Entspannung zu gelangen. Abgewandelte Formen dieser Atemtechnik können beim Einschlafen helfen.

Laufen und Atmen

Laufen erdet, Laufen hilft aufzutanken, es unser aller meist liebstes Hobby. Was kann eine richtige Atemtechnik zum guten Lauferlebnis beitragen? Eine ausreichende Sauerstoff-Zufuhr ist essentiell für eine gute Leistung der Muskulatur. Eine tiefe und kontrollierte Atmung ermöglicht es, mehr Sauerstoff aufzunehmen, ergo mehr Leistung und spätere Ermüdung. Zugleich wird das Abfallprodukt Kohlendioxid ausgeatmet, je gründlicher, desto weniger Müdigkeit, weniger Krämpfe, länger anhaltende Leistungsfähigkeit. Eine etablierte richtige Atemtechnik unterstützt ganz automatisch einen harmonischen Laufrhythmus, eine Verbesserung des Bewegungsablaufes. Zum Beispiel zwei Schritte einatmen, drei Schritte ausatmen. Damit gelangt man letztlich zu einem mental entspannten Laufen, das eine gute Balance zwischen Stressabbau und Fokussierung auf den Lauf ermöglicht.

Mit Atemübungen aus der Yogapraxis lässt sich beispielsweise eine Geh-Meditation ins Training einbauen, zweckmäßigerweise am Anfang. Mit der Bauchatmung

einfach folgende Dinge wahrnehmen:

- Füße bewusst spüren, Zehen locker
- ist die Hüfte entspannt
- fühlen sich die Gelenke durchlässig an
- geben Muskeln und Sehnen ein stabiles Gefühl

Einfach ein paar mal ausprobieren und prüfen, was es mit einem selber macht. Gern darf man auch eigene Fragen an sich dazu stellen und nach der Geh-Meditation nachspüren, was sich verändert hat. Das wird nicht gleich beim ersten Mal funktionieren, aber Ausdauer ist ja die Stärke der Leser*innen dieses Kalenders. Vielleicht geht das auch mit Gedanken einher, was wichtiger ist und wird: Muss es immer eine bestimmte Zeit sein, die man auf einer Strecke laufen will? Oder ist vielleicht die Zeit, die man mit sich und seinen Gedanken verbringt, ebenso wertvoll oder gar wertvoller? Kann ich positive mentale Erfahrungen aus dem achtsamen Laufen in die Partnerschaft, in den Alltag, in den Job mitnehmen?

Vielseitigkeit ist Trumpf

Eine gute Atemtechnik zu erlernen und vor allem zu verinnerlichen, braucht Geduld. Günstig ist eine Kombination mit anderen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Mit zunehmendem Lebensalter wird eine starke Körpermitte immer wichtiger. Vielleicht tun Pilates, regelmäßiges Krafttraining oder Yoga gut? Letztlich muss man selber herausfinden, was zu einem passt und welche Zeit man dafür bereit ist herzugeben. Auf jeden Fall ist es immer gut investierte Zeit, denn es ist die ganz ureigene Zeit für das gesunde Ich.

Text: M. Thiel. Fotos: Pixabay/ShooInau (Aufmacher) und Pixabay/sasint



Foto: SCC Events/Camera4

Ihre Ansprechpartner

Berliner Leichtathletik-Verband e. V.

Geschäftsstelle:

Hanns-Braun-Straße/Turnhaus, 14053 Berlin

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

E-Mail: info@leichtathletik-berlin.de

Öffnungszeiten

Mo: geschlossen

Di.–Do.: 10.00–16.00 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 7, 14471 Potsdam

Telefon: 0331/231 806 40, Telefax: 0331/231 806 39

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: MÖLLER PRO MEDIA, Berlin.

Titel-Foto: Matthias Thiel

Redaktionsschluss: 8.12.2023

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 2024.***

Ihr Team Laufkalender Berlin-Brandenburg

LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN



**JETZT ABONNIEREN UND
PRÄMIE SICHERN!**



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

Stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl



SCHWINN



SCHWINN

700IC Indoor Cycle Bike

- Großzügige LCD-Konsole zur Überwachung des Pulses sowie der Standardmesswerte – Zeit, Strecke, Kalorien, U/min
- Horizontale und vertikale Einstellung des Sattels und der Lenkstange
- Mehrere Griffpositionen
- Lenkstangen gepolstert
- Übergroßer Flaschenhalter
- Integrierter Multimedia-Gerätehalter
- Belüfteter Rennsattel
- 5 kHz drahtlose Herzfrequenzverfolgung (Band nicht enthalten)
- Doppel-SPD-Pedale
- 18,1 kg-Schwungrad, angetrieben durch einen glatten und angenehmen leisen Riemenantrieb
- Grenzenloser Widerstand
- Perfekt geeignet für mehr oder weniger hartes Training

Best-Nr.: 199574

UVP 799,-

bei UVP 207 € SPAREN

592,-

zweirad-stadler.de

BERLIN CHARLOTTENBURG

Zweirad-Center Stadler Berlin GmbH
Königin-Elisabeth-Straße 9-23, 14059 Berlin

BERLIN PRENZLAUER BERG

Zweirad-Center Stadler Berlin Zwei GmbH
August-Lindemann-Straße 9, 10247 Berlin

Wir sind weiterhin von
Mo - Sa 10:00 - 20:00 Uhr
für Sie da!

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison. † Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag. Gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,0%; effektiver Jahreszins 0,0%; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- € Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel | S. d. 5 77 Abs. 4 PangK. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwarzhäuserstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich.