

# URBAN RUNNING

**BERLINS NEUE LAUFKULTUR**

NR. 1  
FRÜHJAHR  
2018

## LAUF KALENDER

Termine und  
Wettkämpfe in Berlin  
und Brandenburg

### SUPERSCHNELL

Caterina Granz  
auf dem Weg zur  
Leichtathletik-EM

# DER KICK AUF ASPHALT

**Berliner rennen nicht nur durch Parks:  
Sie schwitzen auf Brücken, Plätzen  
und zwischen endlosen Häuserreihen**

**TRAINING IM KREISVERKEHR** Die Kraft Runners sind auf dem Schwedter Steg zu Hause  
**LEISTUNGSDIAGNOSTIK** Was kann mein Körper leisten? Sportmediziner klären auf  
**IN LAUFSCHUHEN INS BÜRO** Mit gutem Zeitmanagement Training und Job verbinden



# Sei dabei! Deutschlands ältester Citylauf!

10 km, Halbmarathon, 25 km, 5x5 km Staffel  
Jetzt anmelden! [www.s25berlin.de](http://www.s25berlin.de)

## INHALT



### 28 Die Euro im August im Blick

Leichtathletinnen wie Caterina Granz fiebern den Wettkämpfen im Olympiastadion entgegen

### 4 LAUF-UNIVERSUM BERLIN

Das Sportnetzwerk Strava verdeutlicht auf Karten, wo in der Hauptstadt gejoggt wird

### 10 GESUNDBRUNNEN

Der Schwedter Steg am S-Bahnhof ist das Laufstadion der Kraft Runners

### 14 RUNBASE IM HOTSPOT

adidas lockt mit workouts, Plant Plate und viel Knowhow an die Spree in Kreuzberg

### 20 LAUFEND ZUR ARBEIT

Der Sportmediziner Paul Schmidt verbindet Beruf und Sport im Alltag

### 26 COMMUNITY

Interview: Jürgen Lock, Geschäftsführer des SCC Events, zur Laufszene Berlins

### 28 IM ALTER WIRD MAN LÄNGER

Wie eine 24-jährige Berlinerinnen mit zunehmendem Alter die Distanzen steigert

### 30 VON LERCHEN UND EULEN

Spielerisch zum Halbmarathon: Unterschiedliche Laufstypen, unterschiedliches Training

### 34 NICHT DUMM GELAUFEN

Leistungsdiagnostik hilft, effektiver zu trainieren und Verletzungen vorzubeugen

### 36 REKORD FÜR DIE EWIGKEIT

Sigrid Eichner hat schon 2090 Marathons und Ultraläufe bestritten



## TOP EVENTS

LEICHTATHLETIK-  
EUROPAMEISTER-  
SCHAFTEN UND  
BERLIN-MARATHON

URBAN  
RUNNING  
NR. 1  
FRÜHJAHR  
2018

## EROBERUNGEN IM DAUERLAUF

Die Laufsaison kommt auf Hochtouren. Berlinerinnen und Berliner sind zwar ganzjährig Kilometerfresser wie in kaum einer anderen deutschen Stadt, trainieren schon spätestens seit Januar für Läufe wie den SCC Halbmarathon, doch besonders bis in den späten Herbst hinein ist die Vielfalt an Events in der Metropolregion fast unüberschaubar riesig. Diese Verlagsbeilage macht die kunterbunte Laufszene der Hauptstadt zum Thema. Sie lässt Profis zu Wort kommen und engagierte Anfänger, denen Bestzeiten nicht wichtig sind, Sportmediziner und Ernährungsexperten.

Was sind die Trends der Saison, in welche Richtung entwickelt sich die Sportart? Während für viele immer noch ein Lauf durch die Grünanlagen der Stadt perfektes Training oder passende Entspannung ist, joggt die Szene heute gerne auch mitten durch Straßenschluchten, über Brücken und Plätze. Die Großstadt wird im Dauerlauf erobert. Wir wünschen viel Spaß mit Urban Running.

Ihr Andreas Mühl  
Verlagsredaktion Tagesspiegel

### 40 GRÜNE BANANEN UND SCHWEINSHAXE

Interview: Bei der Sportler-Ernährung kann so einiges schief gehen

### 42 LÄUFER, VERMESSER, CLUBBETREIBER

John Kunkeler ist ein Pionier des Laufsports und hört gerne Jazz im eigenen Club

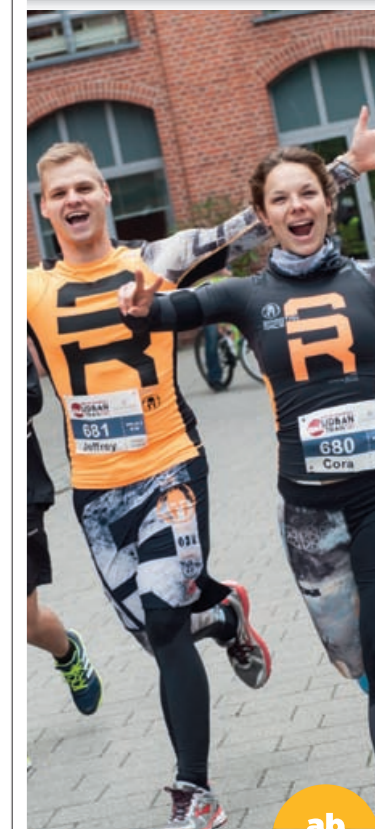
### 44 LAUFKALENDER

Wichtige Termine für die Laufszene in Berlin und Brandenburg bis zum Jahresende

### 46 IMPRESSUM

ANZEIGE

„Laufen durch die schönsten Gebäude Deiner Stadt!“



ab  
22,- €

STARTPAKET  
· STARTPLATZ  
· MEDAILLE  
· FRÜHSTÜCK  
· ENTERTAINMENT  
· U.V.M.

10K

CENTROVITAL  
BERLIN-SPANDAU  
URBAN TRAIL: 24.06.2018



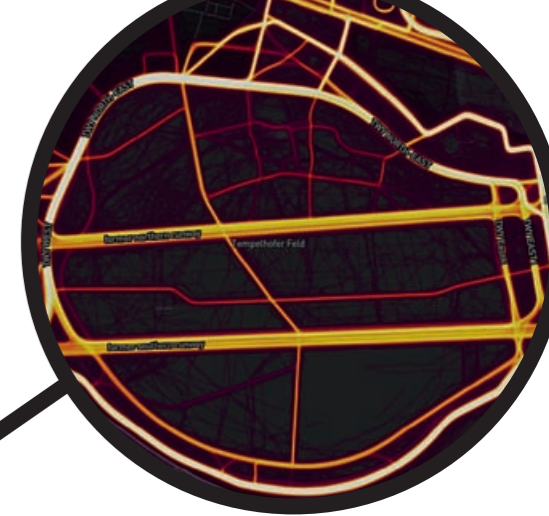
POTSDAM URBAN TRAIL:  
08.07.2018



Informationen unter:  
[www.urbantrailseries.de](http://www.urbantrailseries.de)

# JA, WO LAUFEN SIE DENN?

**STRAVA  
FAMILY:  
BERLIN**



## HEATMAP TEMPELHOF

**Zoom** auf den ehemaligen Stadtflughafen:

Die Strava-Heatmap (oben) zeigt mit dem Tempelhofer Feld ein bei Sportlern sehr beliebtes Trainingsareal. Besonders die beiden ehemaligen Start- und Landebahnen werden als Laufstrecken genutzt: Diese Streckensegmente können Strava-Mitglieder nutzen, um Zeiten zu vergleichen und sich zu messen.

## SPORT NETZWERK

**Strava** ist ein soziales Netzwerk zum Tracking sportlicher Aktivitäten mit dem Schwerpunkt auf Radfahren und Joggen. Betrieben wird es seit 2009 von Strava Inc. mit Sitz in San Francisco. Strava gibt an, dass 2017 mehr als 135 Millionen Läufe hochgeladen wurden. Die Mitgliedschaft bei Strava ist kostenlos, Zusatzangebote nicht.  
[strava.com](http://strava.com)

Die Beiträge (S. 4 bis 8) erscheinen mit finanzieller Unterstützung von Strava

**E**r ist einer der größten Sportvereine der Welt - jedenfalls in digitaler Variante. 28 Millionen Mitglieder aus 195 Ländern nutzen das Ausdauersport-Netzwerk Strava. Dabei laden Sportler Trainingsdaten per App oder Lauf-Computer hoch und tauschen sich so mit anderen Mitgliedern aus. Strava visualisiert diese Daten in sogenannten Heatmaps. Eine entfernte Galaxie? Nein! Unser Bild zeigt das Lauf-Universum Berlin als Heatmap, zusammengestellt aus Laufdaten: Leicht erkennbar sind die Umrisse der Metropole und die Konzentration der Läufer-schar auf Mitte mit extrem frequentierten Strecken. Ganz nebenbei dokumentiert das Bild: Berlin ist ganz schön sportlich.

## BERLINER LAUFEN WEITER

Laufdaten des Jahres 2017 aus Berlin, London und New York hat Strava ausgewertet. Die Grafiken zeigen durchschnittliche Laufdistanzen (1), Laufzeiten (2) und das Lauftempo (3) von Frauen und Männern im Vergleich.

- Frauen
- Männer

**1**

### DISTANZ

**Berlin**  
9,36 km  
10,47 km

**London**  
7,18 km  
8,14 km

**New York**  
8,34 km  
8,99 km

**2**

### ZEIT

**Berlin**  
59 min 37 s  
1 h 5 min 4 s

**London**  
45 min 48 s  
45 min 11 s

**New York**  
50 min 12 s  
49 min

**3**

### TEMPO

**Berlin**  
6:07 min/km  
5:23 min/km

**London**  
5:39 min/km  
4:49 min/km

**New York**  
5:41 min/km  
5:13 min/km

# URBAN FISHING

**PHILIPP BAAR** hat schon eine Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon gewonnen. Wenn er nicht arbeitet oder läuft, findet man ihn manchmal am Westhafen. Mit der Angel in der Hand

**STRAVA FAMILY: PHILIPP BAAR**



**Die Wettkampfvorbereitung in Berlin verfolgen: Auf Strava und Instagram unter Philipp.Baar**

**W**oran erkennt man einen Spitzensportler? Ich treffe Philipp Baar am frühen Abend. Zwischen Job und Training nimmt er sich Zeit, um über seinen Sport zu reden. »Wir müssen schon ein größeres Pensum abliefern«, sagt Baar bescheiden. Größeres Pensum? Mindestens 150 Kilometer läuft der 25-Jährige in der Woche, steigert sein Programm auf 200 Kilometer, je nachdem, in welcher Phase der Wettkampfvorbereitung er sich gerade befindet. Baar ist Deutscher Halbmarathonmeister des Jahres 2017. In Hannover absolvierte er die gut 21 Kilometer in 64:57 Minuten. Eine Wahnsinnszeit! Jedenfalls aus der Sicht all jener, die sich wöchentlich in Parks und auf den Straßen Berlins fit halten, vergnügt joggen oder sich mitunter quälen, um bei Volksläufen

oder Staffeln eine gute Figur abzugeben. Oder beim ersten Marathon des Lebens einfach nur ankommen wollen - vor dem Besenwagen.

Sportlich betrachtet ist Philipp Baar ein Profi. Sachlich korrekt ist die Bezeichnung nicht. Denn er verdient seinen Lebensunterhalt in einer Personalberatung. Immer auf dem Sprung zum nächsten Training: Morgens, mittags, abends. In Schwerin geboren, schließt er 2016 ein Wirtschaftsstudium in Texas (USA) mit dem MBA ab. Dort lernt er seine Frau kennen, heiratet, wohnt jetzt mit ihr in Moabit. »Der Berliner Winter ist nicht leicht für eine Amerikanerin aus Texas«, sagt Philipp. Aber jetzt kommt ja der Frühling.

Woran erkennt man einen Spitzensportler? »Mein großes Ziel für 2018 ist

die Deutsche Marathonmeisterschaft in Düsseldorf.« Dort werden Ende April die Tickets für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin vergeben. »Ich fühle mich fit, will und kann das auch schaffen«, macht sich Philipp Mut. Denn die Hürde ist hoch: 2:17 Stunden ist die Norm, »aber man wird wohl noch etwas schneller laufen müssen, eher 2:16 oder sogar 2:15«. Es gibt sechs Plätze für deutsche Starter. Philipp will einen davon ergattern, um zum Finale des Marathons am 12. August im Olympiastadion über die Ziellinie zu laufen.

Das ist dann ganz sicher Spitzensport. Doch die Sportlerinnen und Sportler, die auf diesem Niveau laufen, sind anders als viele andere Topsportler. Nahbar, geerdet. Vielleicht liegt es daran, dass sie ihre Trainingsrunden neben den Freizeitjog-

FOTOS Max Menning/GRAFIKEN Strava

## Philipps Lieblingsstrecken mit der Strava-App

### WORKOUT SAATWINKLER DAMM

Von Moabit über Volkspark Rehberge und Saatwinkler Damm Richtung Jungfernheide.



### WORKOUT ALT-MOABIT

Start an der Marshallbrücke, Spree entlang, Lutherbrücke, Paulstraße, Alt-Moabit und zurück.



### WORKOUT TIERGARTEN

Nahe Schloss Bellevue im nördlichen Tiergarten trifft man Philipp Baar bei Tempoläufen.



gern absolvieren, dass sie zusammen mit allen anderen beim Berlin-Marathon auf dieselbe Ziellinie zusteuern. Oder daran, dass sie von Anfang an wissen: Mit diesem Sport wird man auch als Top-Läufer nicht reich. Nur wer es in die absolute nationale Spitze schafft, lange ein Teil der Weltelite ist, kann von den Einkünften gut leben. Jedenfalls eine Zeit lang.

Bei zwölf vorwiegend langen Trainingseinheiten in der Woche ist der Körper in Dauerbeanspruchung. Aber Philipp Baar läuft immer noch, weil es ihm Spaß macht. Oft geht es vor der eigenen Haustür los, vorzugsweise am Saatwinkler Damm entlang und in den Volkspark Rehberge. Auch im Schlossgarten Charlottenburg oder Tiergarten dreht er seine Runden, gerne mit Laufkumpels. »Wenn wir uns morgens für 15 Kilometer verabreden, fällt mir das Aufstehen leichter.«

Viel Zeit bleibt nicht übrig für andere Dinge. »Ach ja«, sagt der Deutsche Halbmarathonmeister, »ich gehe gerne fischen.« Fischen? Mit Angel und so? »Ich habe seit meinem 10. Lebensjahr einen Angelschein. War damals mit dem Großvater unterwegs. Wer die Mecklenburgische Seenplatte vor sich hat, für den ist das ideal.« In Berlin funktioniert es am Westhafen ganz gut. »Urban fishing«, fügt Baar schmunzelnd hinzu. Und dann ist er ganz und gar mal kein Spitzensportler.

**STRAVA  
FAMILY:  
SARAH  
COSTA**
**RICHTIG  
AUSTOBEN**

**SARAH COSTA** kommt erst spät zum Laufsport. Sie verkörpert den modernen Freizeitsportler: Spaß an der Bewegung, Spaß an Wettbewerben, Spaß mit Gleichgesinnten

Ich dachte früher immer, dass Laufen kein Vergnügen sein kann«, sagt Sarah Costa. Früher, das ist für die 33-Jährige die Zeit vor 2014. Bis dahin schaut sie fast mitleidvoll auf die Jogger an der Spree. Dabei macht es Costa seit jeher viel Freude, draußen zu sein. Vorzugsweise mit dem Fahrrad. »Aber was tut man im Berliner Winter, vielleicht doch joggen?« Sie hat es ausprobiert.

»Mein erster Lauf in Spandau - ich bin einfach losgelaufen, hab mich drei Kilometer gequält, dann auf einer Parkbank eine lange Pause gemacht, dann drei Kilometer zurückgelaufen, ganz langsam, ich war total kaputt, aber nicht unzufrieden.« Damit beginnt für die Illustratorin, gebürtig aus Baden, eine Leidenschaft. Wer ihr auf Strava oder Instagram folgt (übrigens unter dem Namen »Choui Tastic«), wer ihr zuhört, wenn sie über die Freude am Laufen berichtet, der spürt, wie sehr sich

ihr Leben verändert hat. »Ich bin zuerst regelmäßig sonntags gelaufen, meistens allein, habe neue Strecken ausprobiert.« Sie sucht im Netz nach Laufwegen, folgt Empfehlungen von Gleichgesinnten. »Eigentlich sind mir Zeiten egal, aber manchmal messe ich mich auf festgelegten Streckenabschnitten über Strava mit anderen.«

Langsam steigert sie sich auf drei Läufe in der Woche, nimmt am Nike-Lauftreff teil als »coole Alternative zum Verein«. Erster Wettbewerb ist der Pankower Pfannkuchenlauf, 2016 folgt der erste Marathon in Berlin in 4:55 Stunden. Jetzt läuft Costa manchmal 50 Kilometer in der Woche, plant für April den Spreewaldmarathon in zwei Teilen. Außerdem ist für die Zukunft ein Ultra-Lauf vorgesehen. Das könnte zum Beispiel der Hartfussler-Trail im Saarland über 58 Kilometer sein.

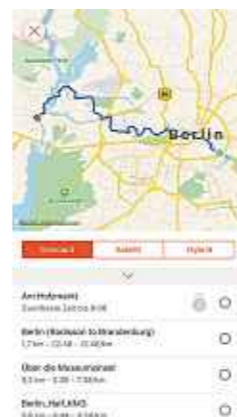
Von 0 auf 58 Kilometer in nur vier Jahren? »Für mich ist das alles ganz natürlich, da ich zwar besser werden will, aber nicht um jeden Preis.« Die Trainings, oft an der Spree, sind Alltagsfreuden für Sarah Costa, die seit 2010 in Spandau lebt. Eine ihrer Lieblingsstrecken: Im Prinzip von Mitte bis nach Spandau. »Ich nenne es Sight-Running, weil man an vielen Sehenswürdigkeiten vorbeikommt.« Und eine Alternative im Grünen? »Start am S-Bahnhof Heerstraße, dann zum Drachen- und Teufelsberg.« Einmal wieder richtig Austoben.

**Saraha  
Lieblings-  
strecken  
mit der  
Strava-App**
**WORKOUT  
TEUFELSBERG**

Vom S-Bahnhof Heerstraße über Drachen- und Teufelsberg zurück Richtung Spandau.


**WORKOUT  
SPREE UND HAVEL**

Von der East Side Gallery über die Museumsinsel - weiter an der Spree entlang bis zur Havel.


**scc | EVENTS  
ERLEBNISSE**

8. April 2018  
**38. Berliner Halbmarathon**

22. April 2018  
**25. Airfield Run**

13. Mai 2018  
**11. Velothon Berlin**

26. Mai 2018  
**35. AVON Frauenlauf Berlin**

6. - 8. Juni 2018  
**19. Berliner Wasserbetriebe 5 x 5 km TEAM-Staffel**

7. Juni 2018  
**GERMAN MANAGEMENT RUN**

23. Juni 2018  
**5. BARMER Women's Run**

28. Juni 2018  
**3. AOK TEAM-Staffel Brandenburg**

1. Juli 2018  
**3. SwimRun Rheinsberg**

28. Juli 2018  
**27. adidas Runners City Night**

26. August 2018  
**10. SportScheck RUN BLN**

13. - 15. September 2018  
**BERLIN VITAL Herbst 2018**

15. September 2018  
**45. BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating**

16. September 2018  
**45. BMW BERLIN-MARATHON**

**7. CROSS DAYS**  
27. Oktober 2018  
**55. Cross Country**

28. Oktober 2018  
**7. Cross Challenge**

31. Dezember 2018  
**43. Berliner Silvesterlauf „Der Pfannkuchenlauf“**

Änderungen vorbehalten!

Mehr Infos & Anmeldungen:  
SCC EVENTS GmbH, Olympiapark Berlin  
Hanns-Braun-Str./Adlerplatz  
14053 Berlin  
fon (030) 30 12 88 10

**f** facebook.com/scevents  
www.scc-events.com



# KREISVERKEHR AUF DEM SCHWEDTER STEG

Mit den **KRAFT RUNNERS** unterwegs in Prenzlauer Berg:  
Power-Intervall-Training in der Gruppe



Ob im Winter oder  
Sommer: Der Schwedter  
Steg ist das Stadion der  
Kraft Runners

FOTOS Andreas Mühl, Max Menning

»DIE BRIDGE-  
SPRINTS SIND  
ESSENTIELL  
UND MACHEN  
WIR MINDES-  
TENS EINMAL  
IM MONAT«

Eugen (29)



Treffpunkt  
für die Läuferchar:  
dienstags, 19 Uhr,  
vor dem Cafe Kraft

**E**s ist nicht kalt, es ist eisig. Treffpunkt Cafe Kraft, Schivelbeiner/Ecke Malmöer, Prenzlauer Berg, Anfang Februar. Knapp 50 Frauen und Männer bibbern vor dem Cafe und warten auf das Startsignal. Kurze Einweisung, dann legt die Gruppe um 19 Uhr los. Um die 30 Jahre jung sind die meisten. Erst geht's eine Meile bis zum Aldi-Parkplatz, moderates Tempo. Dann Power-Aufwärmtraining.

»Wir machen keine fünf oder zehn Kilometer-Läufe«, sagt Eugen Fink. Der 29-Jährige ist Mitbegründer der Laufgruppe Kraft Runners. »Längere Läufe macht man eher allein oder zu zweit. Für Intervalle braucht man eine Motivation - und die gibt's bei uns.« Kurzes, knackiges Training, das Spaß macht. Es ist intensiv und geht schnell vorbei. »Und bringt mehr als fünf Kilometer zu joggen«, findet Fink.

Eine Brücke ist das Laufstadion der Kraft Runners. Nicht irgendeine Brücke: Es ist der Schwedter Steg, eine sogenannte unechte Bogenbrücke, für Fußgänger und Fahrradfahrer errichtet. Sie verbindet die Behmstraße mit der Kopenhagener Straße. Diese markante Brücke wurde kurz vor der Jahrtausendwende fertiggestellt. Der Steg ist auch ein Abschnitt des Berlin-Kopenhagener Fernradweges und des Mauerweges.

Die beiden Stahlbögen mit Zugband und Tragbalken überspannen die Gleise des Nordrings.

Jetzt geht es zur Sache. Dehnen, springen, Achillesverse belasten - vermutlich liegt es an der Kälte, dass die Gruppe schon beim Aufwärmen alles gibt. Trotz bevorstehender Intervalle, die wie in einem ovalen Dauerkreisverkehr auf dem Schwedter Steg absolviert werden. »Diese Bridge-Sprints sind essentiell, machen wir mindestens einmal im Monat«, sagt Fink, dann streuen wir immer mal wieder neue Sachen ein.« Im Sommer sind das Treppenläufe im Volkspark Humboldtthain.

Jetzt also Intervalle: Erst sechs Sprints über je 50 Meter, kurze Gehpausen oder Laufen im Trab, dann je sechs Sprints über 100 und 200 Meter. Es sind echte Tempoläufe, aber trotzdem kann man sich ►



**Sport, Event, Spaß:  
Für die Kraft Runners  
gehört alles zusammen**



der Flying Steps Academy in der Kreuzberger Lobeckstraße. Ein Shop-in-Shop-Cafe in der Tanzschule, die sich »größte urbane Tanzschule Deutschlands« nennt mit 1000 Mitgliedern. »Ich bin Betreiber und Geschäftsführer des Kaffees – und da gibt es auch schon Duschen.«

Nach einer Stunde trudelt die Laufgruppe mehr oder weniger erschöpft vor dem Cafe Kraft ein. Aufgrund der Kälte zieht es alle schnell ins Warme, dort kann man sich umziehen, ein bisschen quatschen. Im Sommer spielt sich die After-Run-Party auf dem kleinen Platz vor dem Cafe ab – auch schon mal bis in die Nachtstunden.

»Ich bin Fußballer, hatte dann aber eine Leistenverletzung, bin nur ein paar Mal im Jahr gelaufen.« Dann folgt eine Zeit in der Nike-Laufgruppe. Marco Prüfer und Eugen Fink wollen es selber machen, gründen zusammen die private Laufgruppe Kraft Runners. »Eigentlich aus dem Drang heraus, privat zu laufen und zusammen für den Marathon zu trainieren.« Das ist noch gar nicht so lange her. »Kaffee und Laufgruppe sind losgelöst voneinander entstanden.«

Man trifft sich oft am Cafe Kraft, um von hier aus für den Marathon zu trainieren. »Dann hatten wir einige doofe Namensideen, zum Glück heißen wir jetzt Kraft Runners.«

Alles nur zum Spaß oder steckt eine größere Geschäftsidee dahinter? »Wir verkaufen die ersten Pullys und T-Shirts, sehen es nicht nur als Laufmarke oder Laufgruppe, sondern als Lebenseinstellung. Wir machen Partys, die Leute finden unseren Lifestyle, den wir leben, cool und kaufen jetzt unsere Kleidungsstücke dazu.«

Entspannt schauen die insgesamt zwölf Initiatoren der Idee in die Zukunft. »Wir entscheiden und organisieren alles zusammen, laden Leute ein, mit uns zu trainieren. Irgendwie sind wir schon eine Company und das Cafe Kraft ist unser Hub.« Jeden Dienstag, außer an Weihnachten, immer für eine Stunde. Andreas Mühl

**KONTAKT**

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

**»DIE LEUTE FINDEN UNSEREN LIFESTYLE, DEN WIR LEBEN, EINFACH COOL«**

Marco (29)

in den Phasen mit geringem Speed erholen. Und letztlich läuft jeder so, wie er es braucht und kann. Das ist der Vorteil: In der Gruppe unterwegs und doch läuft jeder für sich. Die Kraft Runners bleiben zusammen, verlassen die Brücke für eine halbe Stunde nicht. Simon Reindl (30) macht seit knapp einem Jahr mit. »Es ist wirklich ein cooles Event. Man trifft immer wieder bekannte Gesichter. Im Sommer sind hier am Dienstagabend auch schon mal 80 Leute am Start.«

Seit Beginn dabei ist Marco Prüfer (29), Inhaber vom Cafe Kraft, das er vor rund vier Jahren als waschechter Berliner aus Spandau in Prenzlauer Berg eröffnet. »Die Gegend, die Nachbarschaft, der Kiez haben mich angezogen.« Der Laden war zu mieten. »Ich habe mich in die Räume, die Fenster und den Platz davor verliebt.« Prüfer

ist gelernter Betriebswirt (BWL), damals mit einem festen Job als Junior-Produktmanager im Marketing. »Mein Spleen ist, mir eigene Sachen auszudenken.« Gute Produkte wie Wein, Speisen, Kaffee oder Restaurants interessieren ihn. Also will er mit »Kaffeekultur« einen Platz schaffen, der mehr ist als Kaffee und Kuchen. Vielleicht auch ein Treffpunkt für kreative, junge und sportliche Leute.

Ist das Konzept aufgegangen? Das Cafe ist klein. »Wir bauen gerade um, sind als Imbiss angemeldet und bekommen nach vier Jahren nun Toiletten dazu.« Auch für das Cafe Kraft 2.0 liegen die Pläne in der Schublade: Toiletten mit Duschen und Umkleiden sind die nächste Investition von Prüfer. »Im Januar habe ich in Kreuzberg einen zweiten Laden aufgemacht, das 2000, eine Kaffeebar innerhalb



FOTOS Max Meininger

**Heimat der Kraft Runners ist der Kiez um den S-Bahnhof Gesundbrunnen.**



**Kostenloses Profi-training**

Wer regelmäßig Sport treibt, der tut etwas für seine Gesundheit. Soweit, so logisch! Doch nur die richtige Vorbereitung, spezielles Warm-Up und individuell ausgerichtetes Training bringen langfristig den optimalen Erfolg. Eine Aufgabe für den IKK BB-Fitnessexperten Frank Bussmann: Zusammen mit den Trainern seines PURE-Health-Racing-Teams, die wie er aus dem Profisport kommen, coacht Bussmann im Auftrag der IKK BB Laufneulinge, Fortgeschrittene und Profis.

Lust mitzumachen? Die Trainingseinheiten »Runter vom Sofa« auf dem Tempelhofer Feld sind kostenlos, Onlineanmeldung genügt.

**Kostenlose IKK BB-Trainingseinheiten »Runter vom Sofa«**  
Termine und Anmeldung:  
[www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de)



# ADIDAS RUNBASE - WORKOUT FÜR ALLE

**L**inker Hand ein Club, etwas weiter die Osthafen-Höfe, vorne die Spree: Mitten in Berlin, nahe der Oberbaumbrücke und damit ziemlich genau an der Grenze zwischen Kreuzberg und Friedrichshain, hat adidas Running eine neue Heimat gefunden. RUNBASE nennt der Sportartikelhersteller die Location, die allen Sportbegeisterten in Berlin offensteht

In der Seitenstraße »Schleusenufer« ist der Treffpunkt für Läufer aller Leistungsklassen und Fitnessfreunde aus unterschiedlichen Disziplinen. »Oder man kommt einfach auf einen Cappuccino oder ein Mittagessen vorbei«, erzählt Wendelin Hübner. Der 39-Jährige orchestriert für adidas Sporttreffpunkte wie die RUNBASE, kombiniert sie mit anderen adidas-Angeboten, die außerhalb der eigentlichen adidas-Stores in Berlin sichtbar sind. Denn das Unternehmen mit den 3 Streifen konzentriert sich mittlerweile im Marketing auf Großstädte, auf Key Cities: »Ob Berlin, Paris oder London, hier entstehen Trends, hier ist

FOTO adidas

die Kreativität zu Hause«, sagt City-Manager Hübner, gebürtig aus Heidelberg und seit 15 Jahren Wahlberliner. Und hier sind natürlich die Menschen, die sich zwischen Büro und Clubleben, zwischen Familie und Dienstreise sportlich auf den unterschiedlichsten Levels mitten in der Großstadt bewegen.

Auf dem Gelände einer ehemaligen Schreinerei hat adidas sich eingemietet und eine für Berlin ziemlich einmalige Atmosphäre geschaffen. Sportlich entspannt geht es in der RUNBASE zu. Und Hübner legt Wert darauf, dass adidas hier kein Hochleistungssportzentrum betreibt. »Jeder ist willkommen, der

Laufanfänger ebenso wie der ambitionierte Marathonläufer.«

Es ist Mittagszeit. Berufstätige aus den umliegenden Start-ups kommen zum Lunch: »Active Food« aus der LAB Kitchen, etwa »Roasted Ratatouille Pasta« oder »Pav Bhaji Curry«, dazu ein Smoothie. So international wie die Küche ist auch das Publikum. Manche trainieren vor dem Essen, laufen eine halbe Stunde an der Spree entlang. Das ist auch für Berufstätige kein Problem, denn die RUNBASE ist mit Umkleiden, Duschen und abschließbaren Spinden bestens präpariert für die urbane Läuferzene. Und vor allem: Es kostet nichts.

Wer sich allerdings in der Mittagszeit statt aufs Joggen lieber auf »Lunch Workout« oder einen 50-minütigen Kurs »Yoga for Runners« einlassen will, kann zu einem moderaten Preis dabei sein. Nahezu 50 Angebote unter professioneller Anleitung gibt es an sieben Tagen in der Woche.

»Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz in der Weiterentwicklung der Sportler«, erläutert Hübner. Fünf Schlüsselbegriffe hat adidas für das Konzept RUNBASE definiert. Mindset: Die RUNBASE als offener Ort der Begegnung, an dem man Wissen untereinander teilt. Recovery: Wöchentliche Sprechstunden mit Sportmedizinern; Masseur und Physiotherapeuten stehen bereit; es gibt Workshops zum Thema Regeneration. Gear:

Gemeint sind Sportausrüstung und Produkte, die man in der RUNBASE zwar nicht kaufen, aber testen kann. Oder ausleihen, wenn man etwas vergessen hat. Nutrition: Gesunde und zur sportlichen Aktivität passende Ernährung aus der LAB Kitchen. Movement: Mit und ohne Anleitung in oder ab der RUNBASE das passende Training auf unterschiedlichsten Levels.

Es gibt ein Außengelände mit Parcour, eine Halle für Kraftübungen, Functional Training oder HIT Workouts, eine Halle für Yoga, Pilates, Meditation und ähnliche Kurse. Am späten Nachmittag ist es voll geworden, aber von Hektik keine Spur. Immer mehr Sportinteressierte entdecken die Einrichtung, die nicht weit vom U-Bahnhof Schlesisches Tor liegt. Um 17:30 Uhr beginnt ein Boxing-Workout mit Coach Melanie. Boxen? Warum eigentlich nicht- in der RUNBASE in Kreuzberg.

## RUNBASE BERLIN

Schleusenufer 4  
10997 Berlin  
030 549 781 43  
www.runbase.berlin  
info@runbase.berlin  
Instagram: @runbaseberlin  
Facebook: RUNBASEBerlin  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 7-21 Uhr  
Sa./So. 9-18 Uhr





## »WO DER HEARTBEAT IST«

### IRENE SCHOLZ

33 Jahre, ist Senior Manager der RUNBASE und erst seit wenigen Monaten in Berlin. Die gebürtige Wiesbadenerin und gelernte Werbefrauentante mit dem Schwerpunkt Sportmarketing lebte zehn Jahre in Kapstadt

Ich bin beeindruckt von diesem Ort für jedes Level von Sportlern, also auch für Einsteiger. Das Schöne ist, dass jeder hier abgeholt wird auf seinem persönlichen Niveau. Jeder, der anfängt, bekommt ein Einstiegs-Assessment, um das beste Trainingsprogramm herauszufinden. Das ist zwar in vielen Fitness-Studios auch so, hier ist aber auch Ernährung ein wichtiges Thema und wir gehen noch ganzheitlicher vor.«

Irene Scholz ist eigentlich Teamsportlerin. Vor allem Volleyball gehört dazu. Laufen war und ist immer ein essentieller Bestandteil ihres Trainings, auch um den Kopf freizubekommen.

»adidas ist schon lange eine Herzensangelegenheit für mich. So war es eine leichte Entscheidung für mich, hier an Bord zu kommen. Berlin kannte ich überhaupt nicht, war nie meine erste Wahl. Jetzt sage ich, es ist definitiv die Stadt, wo der Heartbeat ist.«



## »DER MARATHON IST EIN BIEST«

### MAREIKE DOTTSCHARIS

28 Jahre, ist sportliche Leiterin der RUNBASE. Die Berlinerin, aufgewachsen in Mahlsdorf, lebt in Wedding. Dottscharis studierte Sportwissenschaften und europäische Ethnologie

Tatsächlich bin ich die Verkörperung von dem, was wir in der RUNBASE transportieren wollen. Ich komme nicht aus dem Laufsport, habe lange geturnt auf Pferden und Geräten. Bin fast aus Versehen im Rahmen einer Wette den Berlin-Marathon gelaufen. Das hat mich dann total gepackt, weil man beim Marathon auf alle Leute trifft, alt und jung, von megafit bis zum Anfänger. Dann hat es noch knapp zwei Jahre gedauert, bis ich Laufen als Leistungssport auswählte.«

Mareike Dottscharis läuft oft mehr als 100 Kilometer in der Woche und bereitet sich auf den Berlin-Marathon vor. Den Marathon sieht sie als Puzzle, das sie noch nicht perfekt zusammengelegt hat. »Der Marathon ist ein Biest, bei dem man viel Glück braucht und vor allem im Training vor Verletzungen verschont bleiben muss.«

FOTOS adidas, Markus Baumann, am

## »PLANT PLATE FÜR VERSCHIEDENE ENERGIE-LEVELS«



### CHRISTIN STOLZ

28 Jahre, RUNBASE-Ernährungsberaterin, leitet den Food-Bereich, kümmert sich um Restaurant und Menüs. Gebürtig aus Zehlendorf, wohnt sie in Charlottenburg. Stolz studierte »Internationales Management« in Amsterdam und Toronto mit dem Fokus auf Marketing-Strategien

Wir erstellen die Gerichte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin. Sie sind so konzipiert, dass sie nicht nur für Sportler passen, sondern auch für Leute, die hier ihre Mittagspause verbringen. Ausgewogene Ernährung, egal zu welcher Tages- und Jahreszeit. Wir fokussieren uns auch auf verschiedene Energielevel: Wer sich konzentrieren muss auf eine bestimmte Aufgabe, der bekommt ein anderes Gericht als derjenige, der gerade aus einem Workout kommt.«

Aktuell werden in der LAB Kitchen der adidas RUNBASE drei Köche beschäftigt. Viele Besucher bestellen ein Tagesgericht, das hier Plant Plate heißt, weil es auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert. Die Gerichte heißen Roasted Cauli, Flower Steak, Quesadilla, Whole Grain Pasta oder Burrito Bowl.

»Die Plant-Plate-Karte ändert sich wöchentlich und wird ziemlich spontan erstellt, weil wir vorwiegend mit regionalen Produzenten zusammenarbeiten und aktuelle Angebote einbauen. Wir machen übrigens auch Event-Catering. Mein ganz persönlicher Favorit auf der Karte ist der House-Toast. Und außerdem liebe ich Avocado.«



**Plant Plate in der RUNBASE:**  
Gegrillte Miso-Aubergine  
mit marinierten Linsen und  
Frühlings-Quinoa



**Perfekte Ergänzung:  
Laufen in der City und  
Training auf adidas  
Playgrounds**



**ADIDAS  
PLAYGROUNDS**

## DIE OUTDOOR GYMS IN BERLIN

**W**ir wollen etwas an diese sportbegeisterte Stadt zurückgeben«, sagt adidas-City Manager Wendelin Hübner. Etwas zurückgeben an Berlin bedeutet: öffentliche Trainingsanlagen, komprimiert auf einer Fläche von rund 110 Quadratmetern mit hochwertigen Fitnessgeräten, vorwiegend aus robustem Edelstahl – die adidas Playgrounds. Finanziert werden die insgesamt sechs Einrichtungen in öffentlichen Parks von der Marke mit den 3 Streifen

Denn für jeden bei der adidas Runners City Night in den Jahren 2016 und 2017 gelaufenen Kilometer spendete adidas einen Euro zum Bau dieser outdoor-Trainingsparks, die Community stimmte über die Standorte ab. Hübner: »Sie sind eine perfekte Ergänzung zum Lauftraining und sie sind etwas, das wir dieser tollen Stadt auch hinterlassen können.« Öffentlich und kostenlos. Natürlich musste das ganze Konzept mit den Bezirksämtern abgestimmt werden, »aber die Bezirke nehmen diese Spende bislang gerne an«, zumal die kleinen, aber feinen Einrichtungen keine außerordentliche Pflege benötigen.

2017 wurde der Playground im Böckler Park in Kreuzberg eröffnet. In direkter Nachbarschaft zu einem Jugendhaus, Anlaufstelle für Kids in Kreuzberg. Eine perfekte Ergänzung für die Einrichtung, die im Gegenzug versprach, ein Auge auf den Playground zu werfen, um zum Beispiel auf Sauberhaltung zu achten. Hüb-



### ADIDAS PLAYGROUNDS

Volkspark Wilmerdorf, Volkspark Friedrichshain, Volkspark Wuhlheide, Jahn-Sportpark, Insel der Jugend, Böckler Park, Weißensee

ner: »Jetzt haben wir bald sieben Plätze, sind damit gut präsent in Berlin.« Und man arbeitet bereits an einer neuen Story für die nächste adidas Runners City Night, die am 28. Juli über die Bühne geht.

Die bereits eröffneten oder in den kommenden Wochen fertiggestellten Playgrounds liegen gut verteilt in der Stadt. Sie sind oft Treffpunkt der adidas Runners, der in Berlin mittlerweile 4000 Mitglieder umfassenden Lauf-Community.

Neben RUNBASE, Playgrounds und den großen Stores hat adidas in Berlin eine bemerkenswerte Präsenz aufgebaut. So ist der Running Store in der Münzstraße jeden Montagabend der Startpunkt für den Community-Run der adidas Runners. Hier gibt's einen eigenen Raum für die adidas Runners oder für regelmäßige Yoga-Kurse und Expertentalks. Und neben der RUNBASE in Kreuzberg hat adidas für Fußballer die BASE Berlin in Wedding aufgezogen – eine Soccerhalle 2.0 mit Kunstrasenplatz, geplant und gebaut mit Straßenfußballern aus der Stadt.

Mit finanzieller Unterstützung von Adidas

# TRANSFORMIEREN SIE IHR TRAINING

Werden Sie jetzt Mitglied und erleben Sie einen Club, der Fitness versteht wie kein anderer.



ERSTKLASSIGE  
PERSONAL  
TRAINER



INNOVATIVE  
WATFIT KURSE &  
WASSERSPORT  
ANGEBOTE

ÜBER 190 KURSE  
FÜR ALLE  
FITNESS-LEVEL



EINZIGARTIGE  
FUNCTIONAL  
TRAINING  
PROGRAMME



*Entdecken Sie Aspria! Den Club für Sport und Spa mitten in Berlin für alle, die sich zu mehr inspirieren lassen wollen.*

 **ASPRIA**  
BERLIN KU'DAMM

Aspria Berlin Ku'damm  
Karlsruher Strasse 20  
10711 Berlin  
030 8906888-10

[aspria.com/superfit](http://aspria.com/superfit)

# IN LAUFSCHUHEN IN DIE CHARITÉ

Sportmediziner und Elite-Läufer:  
**PAUL SCHMIDT** rennt 16 Kilometer zum Arbeitsplatz und kümmert sich dann um Patienten



## PAUL SCHMIDT

32 Jahre, geboren in Dresden; Medizin-Studium in Dresden, Boston/Harvard und Zürich; Assistenzarzt an der Charité Berlin; Abteilung Sportmedizin unter Chefarzt Prof. Dr. Bernd Wolfahrt; Momentan in internistischer Facharztausbildung.

### Tätigkeitsschwerpunkt

Betreuung von Leistungssportlern; Dozent an der Humboldt-Universität; Berufsziel: Habilitation im Bereich der Sportmedizin.

### Größter sportlicher Erfolg

Deutscher Rekord über 50 Kilometer in 2:49 Stunden, Berlin 2016.

**F**itnessraum oder Reha-Zentrum? In der kleinen Halle in Haus 11 auf dem Charité-Gelände ist so etwas wie das Allerheiligste der Abteilung für Sportmedizin entstanden. Die interdisziplinäre Abteilung, zusammengeführt aus der Sportmedizin von Humboldt-Universität und Charité, ist die berufliche Heimat von Dr. Paul Schmidt. Laufbänder und Ergometer stehen bereit für den sportmedizinischen Check.

FOTOS Max Menning



**Mauerläufer:**  
Im Training an der Bernauer Straße.

»So viel Arztkontakt hat man normalerweise im ganzen Jahr nicht«, sagt Schmidt. Drei Stunden Zeit muss man sich nehmen, um den Check zu absolvieren, der 150 Euro kostet, mittlerweile von vielen Krankenkassen unterstützt und seit 2015 vom Gesetzgeber empfohlen wird. »Wir geben Tipps, bei welcher Herzfrequenz welches Tempo gelaufen werden sollte«, erläutert der Mediziner, der quasi als Nebeneffekt der aufwändigen Diagnostik auch strukturelle Herzerkrankungen herausfiltert. »Verhinderung des plötzlichen Herztods«, so lautet eines der Ziele in der Abteilung Sportmedizin. »Wir müssen schon ein paar hundert Leute screenen, um einen mit Herzfehler herauszufischen.« Viele Profis, die Eisbären, Fußballer, Volley-

baller oder die Handball-Füchse schauen in seiner Abteilung vorbei, die von Prof. Dr. Bernd Wolfahrt, Sportmediziner und Olympiaarzt, geleitet wird. Es werden Laktatwerte ermittelt oder Differenzialblutwerte analysiert. Aber auch professionelle Tänzer, von denen es in Berlin rund 2000 gibt, gehören zur Klientel - und natürlich Amateursportler aller Leistungsklassen. Es fallen fast bei jedem Patienten zumindest kleine Dinge auf. Da gibt's dann Empfehlungen: »Und sei es nur der Hinweis, dass der Alkoholkonsum vielleicht doch ein bisschen zu hoch ist.« Oder jemand, der sich für vegetarische Ernährung entschieden hat, bekommt Tipps, wie er bei starker sportlicher Belastung Mangelerscheinungen vermeidet. ►

## Wie verhält man sich bei starkem Muskelkater?

Schmidt: Verspürt man schon beim Training feste Muskeln, hilft ein Eisbad gegen die Schmerzen. Langfristig sind stoffwechselanregende Maßnahmen besser: Auslaufen, Wechselbäder, leichte Massage, Whirlpool. Bei Muskelkater sollte man nur lockere Läufe machen oder Alternativtraining wie Schwimmen und Radfahren.

## Schadet Laufen auf Asphalt den Gelenken?

Schmidt: Laufen ist grundsätzlich gut für Knorpel und Gelenke - insofern kein Beinachsenfehler oder Übergewicht vorliegt. Moderne Laufschuhe dämpfen harten Untergrund gut ab. Eher kann eine immer gleiche Trainingsstrecke zu Fehlbelastungen führen. Die Mischung macht es: Man sollte für Wettkampf auf Asphalt ja auch angepasst sein.

## Sind Sprints und Intervalle eine gute Ergänzung?

Schmidt: Für erfahrene Wettkampfsportler ist Sprinttraining essentiell, um im Endspurt zu bestehen. Auch für Hobbysportler verbessert es die Laufökonomie durch Erhöhung der Sehnensteifigkeit. Leider ist insbesondere bei ungenügender Erwärmung das Verletzungsrisiko erhöht. Ich mache Sprints deshalb nur bergan.

**»ARTHROSE WIRD EHER SCHLIMMER DURCHS VIELE SITZEN ALS DURCHS LAUFEN«**

Rad, 10 km Laufen). Dann startete er 2008 für Dresden in der 1. Bundesliga. 2009 stieg Schmidt in den Marathon ein. Und gewann gleich sein erstes Rennen, den Dresden-Marathon.

Was ist der größte Erfolg bislang? Vor zwei Jahren trainierte er auf einen Marathon, schafft 200 Wochenkilometer. Dann kamen im März in Berlin-Plänterwald die Deutschen 50 Kilometer-Meisterschaften. »Bei dem Lauf ging es mir gut und ich habe mit deutschem Rekord in 2:49 Stunden gewonnen.« Als seine wertvollste Zeit nennt er allerdings die 64:58 Minuten beim Berliner Halbmarathon vor einigen Jahren.

Würde er sich selbst als besonders ehrgeizig beschreiben? »Jein«, antwortet Dr. Schmidt etwas zögerlich. »Ich mache alles aus innerer Motivation heraus, aber bin bestimmt nicht krankhaft ehrgeizig.« Er geht als Student und auch als Läufer gerne auf Partys. »Ich bin eben vielfach interessiert, habe immer verschiedene Projekte und ein großes Gesamtziel, das ich erreichen will.« Absoluter Sportprofi zu sein, da gehören Talent, Charakter, Umstände und Glück dazu. »Bei mir war spätestens mit dem Medizinstudium klar, dass ich kein Profi werde.«

Jetzt steht die Koordination von Leistungssport und Beruf im Mittelpunkt. Zeitmanagement ist das Stichwort. Ein Großteil des Trainings ist in den normalen Tageslauf eingebaut: Vom Wohnort in Schildow am nördlichen Stadtrand Berlins geht es die 16 Kilometer zum Arbeitsplatz. In Laufschuhen und mit Rucksack, meistens auf Radwegen. »Der normale Radler fährt ungefähr mit 15 Stundenkilome- ▶

tung? »Darauf kann ich gut verzichten.« In der Grundschule ist der kleine Paul zunächst Schwimmer - nicht erfolgreich, weil er eher schwächig ist. »In der 5. Klasse bin ich zum Leichtathletiktraining gegangen und hab da sofort den Bezirksmeister beim Dauerlauftraining abgezogen.« Schmidt grinst schelmisch. Damit ist klar, dass Paul Läufer wird, obwohl er rund zehn Zentimeter kleiner ist als viele Konkurrenten. Er ist schon damals immer wieder verletzt, beginnt später mit dem Schwimmtraining für einen Triathlon.

»Ich hatte noch gar kein Rennrad, bin dann 2007 Deutscher Triathlon Amateurmeister geworden über die Olympische Distanz« (1,5 km Schwimmen, 40 km

FOTO Max Menning



**Prenzlauer Berg:**  
Der Langläufer ist hier auch oft mit den Kraft Runners unterwegs

Spricht der Mediziner Schmidt über sportlich aktive Menschen, ihre Wehwehchen oder chronischen Verletzungen, dann kann er auf eine zweite Expertise zurückgreifen, die er seit der Kindheit ausgebildet hat. Er wechselt fließend in die Rolle des Sportlers Schmidt. »Es ist natürlich von großem Vorteil, wenn man die Themen, Sorgen und Fragen von Leistungssportlern nachvollziehen kann, weil man selber auf hohem Niveau sportlich aktiv war und ist.«

»Auf hohem sportlichen Niveau« ist etwas untertrieben. Schmidt gehört zu den besten Läufern in Deutschland auf der Langdistanz. An der Wand im Check-up-Raum der Sportmedizin hängt ein sehr großes Bild. Es zeigt Schmidt bei einem

seiner unzähligen Rennen. »Hier werden sie von einem Sport-Profi untersucht«, soll der Subtext wohl suggerieren. »Ich habe vielleicht ein bisschen Talent und könnte so gerade die EM-Norm laufen, aber mehr sicher nicht.«

Was fehlt denn dem Körper zur Chance auf eine Goldmedaille? »Keinerlei Achsenfehler sollte man haben«, sagt Schmidt. »Ich habe eine schiefe Wirbelsäule, damit geht's schon los.« Und relativ schnell Sehnenansatzreizungen: »Wenn ich längere Zeit 180 Kilometer pro Woche laufe, kriege ich irgendwann eine Verletzung.« Davon hatte Schmidt einige, trotzdem läuft er aktuell 120 bis 150 Wochenkilometer. Darunter viele 20er Läufe, einmal in der Woche

auch 30 Kilometer oder mehr. Schließlich steht am 29. April der erste Marathon des Jahres in Düsseldorf an, als Deutsche Meisterschaft. »Ich bin schon unter 2:20 Stunden gerannt, das möchte ich bestätigen.« Wollte der Mediziner drei Minuten schneller laufen, müsste er beim Training noch einmal eine ordentliche Schippe drauflegen. Will er aber nicht: »Als ambitionierter Leistungssportler lebe ich ja nicht davon«, ordnet er sein Läuferleben ein.

»Es gibt Profis, die auch mit einer Verletzung 180 Wochenkilometer trainieren, aber mir ist wichtig, dass ich die 16 Kilometer von meinem Wohnort zur Arbeit in Mitte laufen kann.« Ein halbes Jahr Verletzung wegen einer verdoppelten Wochenleis-

## 4

### Vor dem Wettkampf: Welche Nahrung passt?

Schmidt: Darüber kann man ganze Bücher schreiben. Am besten ist sicher ein Getränk, vorzugsweise isotonisch und mit genügend Salz. Solch ein Getränk sollte man wie die Speisen vorher im Rahmen eines intensiven Trainings getestet haben und somit gut vertragen. Dann sollte es auch im Wettkampf klappen.

## 5

### Tempo im Training: Besser etwas langsamer?

Schmidt: Für einen Ultralauf trifft das zu, da hier das Wettkampftempo oft langsamer ist als das Trainingstempo. Es kommt aber auf die Mischung an. Im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung kann ich für das Training Geschwindigkeiten und Methoden individuell anpassen und wertvolle Tipps geben.

tern, von daher ist das das richtige Umfeld«, erzählt Schmidt von seinen Erfahrungen. Auf Fußwegen geht es dagegen bei diesem hohen Tempo vergleichsweise kompliziert voran: Fußgänger stehen oder kommen entgegen, oft muss man abbremsen, Hunde mit Hundeleinen sind Hindernisse, kleine Kinder unberechenbar. »Mich hat noch nie ein Radfahrer angeraunt, aber die Polizei hat mich schon vom Radweg runtergepfiffen.«

Für Paul Schmidt wäre die tägliche An- oder Abreise mit Bus oder Bahn nicht viel schneller, denn damit braucht er pro Weg ebenfalls eine knappe Stunde. In Kombination mit dem Bike ist so ein »Berufsweg« sehr effektiv. Und wer nicht alle Strecken zur Arbeit joggen will, der kann ja auch



Assistenzarzt und Dozent: Paul Schmidt in der Charité.

### »WENN ICH ABENDS ERST EINMAL AUF DER COUCH LIEGE, DANN RENNE ICH AUCH NICHT MEHR LOS«

weiterhin den ÖPNV nutzen. »Oder steigt auf dem Heimweg einfach einige Kilometer vor dem Ziel aus und läuft durch Parks bis zur eigenen Haustür«, rät er dem Normalsportler. »Heute wird man in der S-Bahn nicht mehr schief angeguckt, wenn man in Sportklamotten unterwegs ist.«

Abends in Schildow: An diesem miesen Berliner Spätwintertag ist Paul Schmidt

ausnahmsweise mit dem Auto gefahren. Dafür geht's gleich nach der Ankunft auf die Laufstrecke. »Wenn ich mich daheim erst einmal auf die Couch gelegt habe, dann renne ich auch nicht mehr los.« Da geht es dem Extremjogger wie jedem Freizeitläufer. »Man sollte die Laufaktivität aus der Tagesaktivität heraus organisieren.«

Also direkt nach der Arbeit. Oder morgens: »Richtig motiviert und diszipliniert bin ich, wenn ich mich mit Freunden verabrede.« Am Spreebogen. Oder am Saathöfchen Damm in Richtung Tegel: »Da kann man fünf oder sechs Kilometer geradeaus rennen auf einem Radweg ohne großen Autoverkehr.« Geduscht wird dann in der Charité. Wo die ersten Patienten schon bald vor der Tür stehen. Andreas Mühl



spirit  
yoga

Drei Mal in Berlin:  
Mitte, Charlottenburg  
und Zehlendorf

SPIRITYOGA.DE

UNSER  
START-ANGEBOT:  
Drei Yogaklassen  
zum Kennenlernen  
für 25 Euro

Spirit Yoga ist nicht nur ein Ort. Spirit Yoga ist ein Stil. Wir praktizieren Yoga in einer zeitgemäßen Form. Strukturiert, kraftvoll und dynamisch ist die Lehre, zugewandt und einfühlsam die Herangehensweise unserer Lehrer. Neben dem umfangreichen Angebot an regulären Yogaklassen bieten wir Kurse für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Online erhältlich:  
spirityoga.de/3er-intro

- Rücken-Yoga und Soft-Yoga
- Für Schwangere und Mütter mit Baby
- Yoga für Ältere (60+)
- Für Anfänger bis Fortgeschrittene
- 10-Wochen-Kurse für Einsteiger
- Yogalehrer-Aus- und Fortbildungen
- Yogareisen und Workshops
- Präventionskurse

# »COMMUNITY IST DAS SCHLAGWORT«

**JÜRGEN LOCK**, Geschäftsführer des Laufveranstalters SCC EVENTS GmbH, über die Leichtathletik-Europameisterschaften, Trends im Laufsport und Joggen am Gleisdreieck

In ihren Büros im Olympiapark plant und koordiniert die SCC EVENTS GmbH große und auch spezielle Lauf- und Sportveranstaltungen. Der Marathon im September gehört zu den renommiertesten Wettbewerben weltweit, garniert von zahlreichen Events in Berlin und Brandenburg. Andreas Mühl sprach mit Jürgen Lock.

**Herr Lock, im August kommen die Leichtathletik-Europameisterschaften nach Berlin. Wie sind Sie als SCC involviert?**

Wir werden analog zur Weltmeisterschaft 2009 wieder die Marathon- und Geher-Wettbewerbe mitorganisieren. Darüber hinaus plant unsere medizinische Abteilung seit 2017 die komplette medizinische Versorgung der Leichtathletik-EM 2018.

**Mit Urban Running haben wir diesem Magazin einen Titel gegeben, der einen Trend aufnimmt. Spüren Sie Veränderungen im Laufverhalten?**

Diversität beim Ausüben von Laufsport können wir seit einigen Jahren erkennen. Neben den klassischen Leichtathletikvereinen organisieren sich viele Sportler selbstständig und nehmen vermehrt den urbanen Raum mit Parks und Straßen in Beschlag. Gerade der Zeitfaktor spielt bei vielen mehr und mehr eine Rolle. Laufen kann unkompliziert überall ausgeübt werden und ist ein effizientes Fitnessstraining. **Gibt es Verbesserungspotenzial?** Häufig hören wir, dass zu wenig an gelenk-

schonenden Belägen wie Rindenmulch-Bahnen angelegt sind. Schaut man auf den kleinen Rundkurs im Jahn Sportpark, tummeln sich da abends Hunderte auf einer kleinen Rindenmulch-Bahn oder laufen unter Flutlicht auf diesem Gelände. Wohnortnaher Sport spielt zunehmend eine wichtige Rolle, auch bei der Entwicklung einer Sportinfrastruktur, die teilweise in den Bezirken fehlt. Auch geht ein Trend zum Multisport. Es gibt immer weniger den klassischen Läufertypus. Beim Multisport gehören Laufen und Joggen dazu – aber nicht ausschließlich. Die heute 20- bis 50-Jährigen haben eine deutlich veränderte Sportwahrnehmung und andere Ansprüche an Organisationsstruktur und Flexibilität.

**Berlin ist Deutschlands Läufer-Hauptstadt. Was macht Laufen in der Spreemetropole aus?**

Berlin ist schon immer eine Laufstadt. Nicht nur weil hier einer der bedeutendsten Läufe, der BMW BERLIN-MARATHON, stattfindet. Laufen gehört zum Lifestyle. Und wir haben viele Jahre daran gearbeitet, das Laufen attraktiv zu machen indem wir es erlebbar machen. Als wir mit der damaligen SFB Laufbewegung angefangen haben, sind 300 Menschen auf einen Schlag im Tiergarten gewesen. Wir waren mit tollen Coaches Samstag für Samstag mit dem Konzept »für jedes Leistungsniveau ist eine Gruppe da« erfolgreich. Damals waren Vertreter wie John Kunkeler oder Franz Feddema Mit-

begründer einer urbanen Laufbewegung. Heute wird das nur anders und »hiper« präsentiert, indem sich Laufcommunities gebildet haben und die sozialen Netzwerke anders genutzt werden. Heute sind es Sportartikelfirmen oder private Anbieter, die Läuferzielgruppen ansprechen. Wir als SCC werden jedoch wie auch andere Vereine mit nachhaltigen Konzepten dieses Feld weiter bedienen.

**Durch die Stadt joggen über Beton, Pflaster und natürlich durch Parks zu jeder Tages- und Nachtzeit – was kommt noch auf uns zu?**

Neue Laufformate werden kommen. Die Digitalisierung wird auch im Laufsport vorgehen. Man verabredet sich, stellt seine Laufkilometer online, vergleicht sich in digitalen Netzwerken. Fitness und workouts sind klare Indikatoren von Leistung. Wir erkennen gerade bei jüngeren Läufern wieder einen Performance-Gedanken: Man will besser werden und es gilt als Statussymbol, fit zu sein. Im Stadtbild sehen wir Rucksackläufer, diese joggen oder rennen zur Arbeit oder wieder zurück mit der Business-Kleidung im Rucksack. Vermehrt hören wir, dass Firmen passende Strukturen wie Duschen anbieten. Viele bauen Bewegung in den Alltag ein.

**Als Veranstalter mit internationalem Publikum wissen Sie, wie andere Metropolen agieren und Zukunft planen. Was für Trends zeichnen sich ab?**

Multisportangebote, bei denen Laufen ein Teil ist, werden kommen. Wenn sich, wie

in New York, über ein paar Wochen Hunderte Frühsportler im Central Park treffen und dort mit Musik und Anleitung Parksport betreiben, dann sind das Elemente, die auch bei uns verstärkt kommen. Ich möchte als Läufer animiert, gecoacht und unterhalten werden. Es gibt eine neue Kultur von Sporttreiben, bei der Kreativität und Subkultur eine große Rolle spielen. Trends aus Amerika zeigen auch, dass der Frauenanteil im Laufsport immer höher wird. Das ist es eine sehr tolle Entwicklung. Klar ist, dass Abend- und Nachtläufe in einem gesicherten Umfeld und unter Anleitung zunehmen. Community ist das Schlagwort. Menschen wollen ihren Lifestyle in entsprechendem Ambiente mit Gleichgesinnten erleben. Neue Angebote gibt es besonders in New York und Asien. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sind dabei Kernbereiche, die neu verpackt werden. Raus aus dem Fitnessstudio, rein ins urbane Leben.

**Es gibt Frauenläufe, Firmenläufe, Kinderläufe – welche Idee würden Sie gerne umsetzen?**

Ich glaube es gibt viele Veranstalter, die das alles sehr gut umsetzen. Wir wollen Sportarten zusammenführen oder Kompaktangebote schaffen. Vor drei Jahren haben wir den SwimRun eingeführt. Wer sich mit Teilnehmern unterhält, der versteht, dass unterschiedliche Bewegungsformen, Natur und das andersartige Emp-

finden ein Schlüssel für Erfolg sind. Ich glaube, dass die Grundformen der Bewegung künftig anders gelesen werden und daraus neue Formate entstehen. Sicherlich auch in Bereichen, für die nicht stundenlang eine Stadt gesperrt werden muss.

**Der Berlin-Marathon ist ein Selbstläufer. Aber es gibt nicht genug Startplätze. Gibt es Modelle für die Zukunft?**

Ja, wir arbeiten an Modellen, aber es ist schwierig. Für uns steht Qualität vor Quantität und ich bin sicher, dass das die Teilnehmer auch schätzen. Dennoch können wir über ein Crowdmanagement-System Optimierungen vornehmen, um sukzessive 1000 bis 2000 Starter mehr ohne Qualitätsminderung und zusätzlichen Sperrzeiten anzunehmen.

**Sie müssen intensiv mit Stadtverwaltungen und mit der Politik zusammenarbeiten. Haben Sie einen Wunsch?**

Wir arbeiten gut zusammen. Wir würden sicherlich gerne häufiger mal bei Einschätzungen zu Sportgroßveranstaltungen in Berlin, die in Verwaltungsräumen geplant werden, gehört werden. Als internationaler Veranstalter sind wir fachlich sehr gut im Thema.

**Sie sind selber Läufer. Verraten Sie uns Ihre Lieblingsstrecke?**

Um das urbane Thema aufzugreifen: Ich laufe gerne am Gleisdreieck und auf dem Tempelhofer Feld, aber auch immer wieder im Grunewald.



**JÜRGEN LOCK**

Geboren 1967 in Ulm. Studium der Sportwissenschaft in Tübingen. Tätigkeiten im Gesundheitsmanagement und Sportmedizinischen Service. Assistent Medical Direktor Leichtathletik-WM 2009 Berlin. 2003 Direktor für Strategie und Planung SCC Events. Ab 2009 Geschäftsführer SCC Events. Sportvorlieben: Golf, Tennis, Ski und Laufen. Ziel 2018: Vierte Teilnahme am New York Marathon.

FOTOS SCC EVENTS



**Ob Crosslauf (Foto) oder SwimRun: Die Sportszene erwartet neue Angebote.**

## SCC EVENTS GmbH

Gesellschafter der SCC EVENTS GmbH mit 60 Mitarbeitern ist der Sport Club Charlottenburg e.V., Geschäftsführer Jürgen Lock und Christian Jost. 1902 gegründet, gehört der Club mit mehr als 7000 Mitgliedern zu den größten Berliner Sportvereinen. Das Leichtathletikressort, aus dem 1974 unter anderem der heutige BMW BERLIN-MARATHON aufgebaut wurde, ist mit 1300 Mitgliedern stärkste Abteilung im Berliner Leichtathletik-Verband.

»ES ERFORDERT  
VIEL SELBST-  
DISZIPLIN,  
UM NEBEN  
DEM TRAINING  
DIE NÖTIGE  
REGENERATION  
ZU BEKOMMEN.«



FOTO Max Menning

Sie wohnt, studiert  
und läuft in Mitte:  
Caterina Granz  
zwischen Bachelor  
und Wettkampf

# »IM ALTER WIRD MAN LÄNGER«

**CATERINA GRANZ** (24) will sich für die Leichtathletik-EM in ihrer Heimatstadt qualifizieren

**S**ie ist Berlinerin und hat für dieses Jahr ein großes Ziel: Die Teilnahme an den Leichtathletik-Europameisterschaften im August. Caterina Granz strahlt bei dem Gedanken, in der Heimatstadt im Olympiastadion zu starten. Die 24-Jährige hat aus diesem Grund momentan ein Thema: Training, Training, Training. Doch mindestens genau so wichtig ist der Abschluss ihres Psychologie-Studiums.

Granz gehört schon früh zur nationalen Spitze. Besondere Momente sind ihr erster Deutscher Meistertitel in der Jugend oder die kürzlich gelaufenen 8:56 Minuten auf 3000 Meter mit dem dritten Platz bei den Deutschen Hallenmeisterschaften. Jetzt will sie sich über 5000 oder 1500 Meter für die EM qualifizieren. Die Zeit von 15:40 Minuten müsste sie in der nationalen Qualifikation für die 5000 Meter knacken, »aber ich habe das drauf«. Doch die Konkurrenz ist groß, »mehr als drei Frauen in Deutschland können das laufen«.

Zur Schule gegangen in Frohnau, wohnt Granz jetzt in Mitte. Sie kommt im Alter von 14 Jahren über Schulcrossläufe zum Laufen. »Ich habe einfach Lust auf

diesen Sport«, doch sie hat auch viel Talent. Ihre Stärken sind die Mittelstrecken, 800 bis 1500 Meter. »Im Alter wird man dann länger und vielseitiger«, sagt eine erst 24-Jährige, die sich nun verstärkt den 5000 Metern zuwendet. »Laufen als Hochleistungsdisziplin ist ein extremer Sport, bei dem man immer an seine Grenzen geht.« Gern trainiert Granz Intervalle im Volkspark Rehberge, sehr lange Läufe machen ihr nicht so viel Spaß. Wenn, dann läuft sie 20 Kilometer im Grunewald: »Um in der Natur zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.« Ansonsten stehen Tempoläufe in der City an. In der Nähe ihrer Uni, an Spree oder im Tiergarten.

Muss man sein Leben komplett umstellen als Sportlerin der nationalen Spitze? »Ich muss schon auf einiges achten, es erfordert viel Selbstdisziplin im Alltag, um neben dem Training die nötige Regeneration zu bekommen.« Denn Granz hat außer Studium und Sport viele Interessen, die in einer Stadt wie Berlin ausgelebt werden können. »Dabei muss ich manchmal auf einige Unternehmungen verzichten«, erzählt die sympathische Athletin, die für die LG Nord Berlin startet. Ihr Wohlfühlgewicht von 53 Kilogramm zu halten, ist bei den Trainingsleistungen kein Problem: Keine Fertigprodukte, viel Obst, aber gerne mal ein Curry im Restaurant. Und vor dem Wettkampf keine Experimente: »Brötchen mit Marmelade« müssen es ein paar Stunden vor dem Lauf sein. Dann klappt es bestimmt auch mit der Teilnahme an den Europameisterschaften. Andreas Mühl



# AM ANFANG IST DAS FEUER

Im Halbmarathon-Vorbereitungskursus mit Lauftherapeutin **Joanna Zybon** treffen verschiedenste Lauftypen aufeinander. Sie vereint die Freude, sich in der Gruppe fortzubewegen, oft spielerisch. Als »Jäger und Sammler« müssen sie im Volkspark Rehberge auch schon mal Holz zum Feuermachen suchen

Im Volkspark Rehberge trifft man sich und ist dann mehr als zwei Stunden auf Achse.



**JOANNA ZYBON**

Seit 1981 wohnt die 48-Jährige, gebürtig aus Oberschlesien, in Berlin. Zybon studierte Religionspädagogik in Paderborn, dann folgte die Ausbildung zur Lauftherapeutin am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Sie bietet »Personal-Training« und Gruppenläufe für Anfänger und Fortgeschrittene an.

FOTOS Andreas Mühl

**L**erche oder Eule? Für Joanna Zybon ist das nicht natürlich die wichtigste Frage, aber eine typische. »Ich helfe den Leuten herauszufinden, was für ein Typ sie eigentlich sind«, sagt die 48-Jährige, selber auf Umwegen zum Sport gekommen. Lläuft man also gerne morgens oder ist man eher nachtaktiv wie eine Eule? Studiert hat Zybon einst Religionspädagogik. Heute bietet sie Lauftrainings unterschiedlichster Art an: In den ersten Monaten eines jeden Jahres den Halbmarathon-Vorbereitungskursus. Aber um Bestzeiten geht es nicht.

Im Volkspark Rehberge ist der Laufkursus an diesem Samstag - was die Tageszeit angeht - quasi mittendrin. In den Mittagsstunden drehen elf Frauen und ein Mann für mehr als zwei Stunden Runden durch den Volkspark. »Jetzt mal Ruhe bitte!« Zybon muss mitunter energisch sein. »Wir sind heute Jäger und Sammler und sammeln in der ersten Pause Holz.« Erkennungszeichen sind farbige Ausdrücke mit Bildern von Fred Feuerstein & Co., die Zybon im Volkspark platziert hat.

Los geht es am Friedhof St. Johannis und Heiland durch eine Kleingartenanlage. Es wird viel geredet. »Es gibt ja auch viel zu erzählen«, sagt Zybon, die jeden Teilnehmer »betütelt«, wie sie es nennt. Die Läuferinnen sind zwar keine blutigen Anfänger, aber langsam unterwegs und lassen sich gerne »betüteln«. »Heute joggen wir halt wie unsere Vorfahren in der Steinzeit durch die Landschaft, immer auf der Suche nach Nahrung.« Und da muss schon mal ein Müsliriegel gefunden werden. »Manchmal sind wir auch albern, aber das hilft, die Strecke zu bewältigen.«

Die Halbmarathon-Vorbereitung ist nur ein Standbein in Zybons Geschäftsmodell. Sie ist in erster Linie Per- ▶



**»ICH MACHE HIER MIT, WEIL ICH FÜR DAS WOCHENENDE VOR ALLEM AN KÜHLEN TAGEN EINE MOTIVATIONSSPRITZE BRAUCHE«**

Florian (33)



**»ICH SCHAU E ÜBERHAUPT NICHT AUF LAUFZEITEN. SPASS HABEN UND FREUNDE TREFFEN STEHEN FÜR MICH AN ERSTER STELLE«**

Alexandra (40)



Im Volkspark Rehberge trifft man sich und ist dann mehr als zwei Stunden auf Achse.



**JOANNA ZYBON**

Seit 1981 wohnt die 48-Jährige, gebürtig aus Oberschlesien, in Berlin. Zybon studierte Religionspädagogik in Paderborn, dann folgte die Ausbildung zur Lauftherapeutin am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Sie bietet »Personal-Training« und Gruppenläufe für Anfänger und Fortgeschrittene an.

**L**erche oder Eule? Für Joanna Zybon ist das nicht natürlich die wichtigste Frage, aber eine typische. »Ich helfe den Leuten herauszufinden, was für ein Typ sie eigentlich sind«, sagt die 48-Jährige, selber auf Umwegen zum Sport gekommen. Lläuft man also gerne morgens oder ist man eher nachtaktiv wie eine Eule? Studiert hat Zybon einst Religionspädagogik. Heute bietet sie Lauftrainings unterschiedlichster Art an: In den ersten Monaten eines jeden Jahres den Halbmarathon-Vorbereitungskursus. Aber um Bestzeiten geht es nicht.

Im Volkspark Rehberge ist der Laufkursus an diesem Samstag - was die Tageszeit angeht - quasi mittendrin. In den Mittagsstunden drehen elf Frauen und ein Mann für mehr als zwei Stunden Runden durch den Volkspark. »Jetzt mal Ruhe bitte!« Zybon muss mitunter energisch sein. »Wir sind heute Jäger und Sammler und sammeln in der ersten Pause Holz.« Erkennungszeichen sind farbige Ausdrucke mit Bildern von Fred Feuerstein & Co., die Zybon im Volkspark platziert hat.

Los geht es am Friedhof St. Johanns und Heiland durch eine Kleingartenanlage. Es wird viel geredet. »Es gibt ja auch viel zu erzählen«, sagt Zybon, die jeden Teilnehmer »betütelt«, wie sie es nennt. Die Läuferinnen sind zwar keine blutigen Anfänger, aber langsam unterwegs und lassen sich gerne »betüteln«. »Heute joggen wir halt wie unsere Vorfahren in der Steinzeit durch die Landschaft, immer auf der Suche nach Nahrung.« Und da muss schon mal ein Müsliriegel gefunden werden. »Manchmal sind wir auch albern, aber das hilft, die Strecke zu bewältigen.«

Die Halbmarathon-Vorbereitung ist nur ein Standbein in Zybons Geschäftsmodell. Sie ist in erster Linie Per- ▶



**»ICH MACHE HIER MIT, WEIL ICH FÜR DAS WOCHE-NENDE VOR ALLEM AN KÜHLEN TAGEN EINE MOTIVATIONSSPRITZE BRAUCHE«**

Florian (33)



**»ICH SCHAU E ÜBERHAUPT NICHT AUF LAUFZEITEN. SPASS HABEN UND FREUNDE TREFFEN STEHEN FÜR MICH AN ERSTER STELLE«**

Alexandra (40)

# NATURKAUFHAUS

Deutschlands größtes Naturwarenangebot

Qualität ist MEHR WERT

## Besuchen Sie auf 8 Etagen Deutschlands größtes Naturwarenangebot in Berlin!

Das ist einzigartig in Deutschland: Ein ganzes Kaufhaus für Naturwaren. Hier finden Sie hochwertige Produkte für alle Bereiche des Alltags. Hergestellt nach Kriterien der ökologischen und sozialen Verantwortung sowie höchsten Qualitätsansprüchen bieten die verschiedenen Sortimentsbereiche eine Vielfalt und Auswahl, die im ganzen Land einmalig ist.



**Galleria**  
Schloßstraße 101  
in Steglitz

**NATUR-MODE**  
Chic & ganz natürlich: Seide, Baumwolle, Wolle, Leinen...

**NATURSCHUHE**  
aus vegetabil gegebtem Leder

**NATURKOSMETIK**  
Verzicht auf Erdöl- und synth. Stoffe. Keine Tierversuche!

**MÜHLENSTUDIO**  
Umfassende Getreidemühlen-Beratung, zahlreiche Vorführmodelle

**GESUNDHEITSKISSEN**  
Kräuter- und Dinkelkissen, Bettwäsche

**KINDER/ BABY**  
Wickelsysteme, Spielzeug, Schuhe & Kleidung

**Spinnrad-Shop**  
Das breite Sortiment der beliebten Erfolgs-Marke

**ESOTERIK**  
Literatur, Steine, Räucherwerk, Pendel, Tarot u.v.m.

**TEESORTIMENT**  
Große Auswahl rückstandskontrollierter Teesorten

**PAPETERIE**  
Exklusive Produkte aus recyceltem Papier - farbenfroh u. vielseitig

**LEDERWAREN**  
aus vegetabil gegebtem Leder: Taschen, Börsen

**NATUR-TEXTILIEN**  
Haus-Textilien, Kissen, Felle u.v.m.

**KALENDER**  
Wochen-, Monats- und Jahreskalender in großer Auswahl

...anders als man denkt, vielseitiger als Sie ahnen. 3x in Berlin und Brandenburg!



# GAR NICHT DUMM GELAUFEN

Anbieter von **LEISTUNGS-DIAGNOSTIK UND LAUFANALYSE** helfen, deutlich effektiver zu trainieren und Verletzungen vorzubeugen

**F**ür professionelle Läufer sind sie ein Muss, für Hobbysportler eine sinnvolle Ergänzung: Leistungsdiagnostik und Laufanalyse. Was der eigene Körper im besten Fall zu leisten im Stande ist, das beantwortet ein Ausbelastungstest, dazu noch ein Blick auf den Laufstil – und nicht unbedingt die persönliche Marathonbestzeit. Wer in Berlin läuft und lebt, hat das Glück, zwischen einer Vielzahl von Anbietern auswählen zu können. Im Schnitt kostet eine Leistungsdiagnostik in etwa so viel wie ein hochwertiges Paar Laufschuhe.

»Ambitionierte Läuferinnen und Läufer, die dreimal und mehr pro Woche trainieren und bei Wettkämpfen starten, sollten jedes Jahr eine Leistungsdiagnostik machen«, sagt Dr. Volker Boldt, ärztlicher Leiter des Zentrums für Sportmedizin Berlin. Einerseits gebe der Test Aufschluss über die aktuelle Form, andererseits über die individuellen ventilatorischen Schwellen – ab welcher Belastung der Körper also nicht mehr genügend Sauerstoff aufnehmen kann.

Für ein effektives Training oder eine erfolgreiche Renntaktik ist das Wissen

um die Schwelle zwischen aerobem und anaerobem Bereich entscheidend. »Viele trainieren nach Instinkt, und das ist meist zu intensiv und zu schnell«, beobachtet Boldt. Wer seinen aeroben Bereich und damit die Dauerleistungsfähigkeit ausbauen will, müsse dafür auch größtenteils im aeroben Bereich laufen.

Bei der Leistungsdiagnostik, genauer gesagt der Spiro-Ergometrie, wird während der Belastung über eine Maske das Atemgasgemisch erfasst. Über die Differenz beim Ein- und Ausatmen lässt sich in der Ausbelastung die maximale Sauerstoffaufnahme der Lunge bestimmen. Bei einem Drei-Stunden-Marathonläufer beträgt der Wert etwa 60 Milliliter O<sub>2</sub> je Kilogramm Körpergewicht in der Minute. Außerdem wird bei der Spiro-Ergometrie nach jeder der ansteigenden Belastungsstufen der Laktatwert im Blut bestimmt. Damit lässt sich genau identifizieren, bei welcher Belastung die Muskeln eine Sauerstoffschuld eingehen und die Leistungsfähigkeit sinkt.

»Von einem reinen Laktatstest ohne Atemgasanalyse halte ich aber gar nichts«, sagt Sportwissenschaftler Jürgen Lock von

**»DIE SPORTLER SOLLEN VERSTEHEN, WIE IHR STOFFWECHSEL FUNKTIONIERT«**

SMS Sportmedizin Berlin. Schließlich beginne der Stoffwechsel mit dem Atmen. Wichtig sei, dass man 48 Stunden vor der Leistungsdiagnostik nicht mehr trainiere. »Sonst verfälscht das die Ergebnisse«, sagt Lock.

Bevor die Läuferin oder der Läufer zum Belastungstest aufs Laufband steigt, ist eine ausführliche Trainingsanamnese bei allen Anbietern vorgesehen. »Nur daraus ergibt sich ein Gesamtbild vom Leistungsstand, und nur so sind nach dem Test wirklich Trainingsempfehlungen auszusprechen«, betont Alexander West, Inhaber von Synergy ProTraining. »Sportler sollen verstehen, wie ihr Stoffwechsel funktioniert, dann setzen sie Trainingstipps auch besser um.«

Einen Gesundheitscheck mit EKG, Echokardiografie und einem großen Blutbild ersetzt die Spiro-Ergometrie indes



**Spiro-Ergometrie und Laufanalyse: Zwei Mittel, um zu wissen, wie es läuft und wo es hakt.**



nicht. Denn ein verschleppter Infekt oder gar eine Herzmuskelentzündung lässt sich dadurch nicht zwingend erkennen. »Ein Gesundheitscheck ist für mich absolute Pflicht vor der Ausbelastung«, empfiehlt Jürgen Lock. Daher haben die meisten Anbieter von Leistungsdiagnostik auch den Check-up im Angebot.

Gesundheitliche Schwierigkeiten können sich auf Dauer auch aus einer schlechten Lauftechnik oder fehlender Stabilität ergeben. Eine biomechanische Laufanalyse macht solche motorischen oder muskulären Schwächen im Bewegungsablauf sichtbar. »Wir haben viele Anfragen bekommen, ob wir helfen können und sind nun seit mehr als zwei Jahren dabei, die Laufanalyse auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen und Standards zu setzen«, sagt Professor Georg Duda, Institutsdirektor des Julius Wolff Instituts an der Charité. Das Laufband ist mit Sensoren ausgestattet, die das Abrollverhalten messen. Mehreren Hochfrequenzkameras entgeht nicht die kleinste Fehlbewegung: kein nach vorn absinkendes Becken, kein nach innen kippendes Fersenbein und kein Hohlkreuz.

»Oft sind es Flexibilitäts- und Kraftdefizite der Hüft- und Beckenmuskulatur, die der Auslöser dafür sind«, sagt die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Lauftrainerin Maria Neutzner. Viele der Läuferinnen und Läufer, die zu RunScan kommen, hätten Beschwerden und seien auf der Suche nach dem Grund. Wer eine Verletzung überstanden habe, wolle mitunter prüfen, ob er oder sie wieder voll belastbar ist oder etwa eine Schonhaltung einnimmt.

Auf Grundlage der – samt Vor- und Nachbesprechung – etwa zweistündigen Laufanalyse gibt RunScan Empfehlungen fürs Training und auf Wunsch auch für den passenden Laufschuh. Ein besserer, ökonomischerer Laufstil verspricht letztlich nicht nur bessere Wettkampfzeiten. Vielen ermöglicht er, bis ins höhere Alter zu laufen, im besten Fall beschwerdefrei.

Arne Bensiek

## Leistungsdiagnostik & Laufanalyse in Berlin

**Zentrum für Sportmedizin**  
SPIRO-ERGOMETRIE  
LAUFANALYSE  
GESUNDHEITSCHECK  
Hanns-Braun-Straße 1  
(Olympiapark), 14053  
Berlin, Tel. 81 81 20  
und Fritz-Lesch-Str. 29  
(Forum Hohenschönhausen), 13053 Berlin,  
Tel. 72 626 720  
sportgesundheitspark.de

**Charité – Universitätsmedizin Berlin**  
SPIRO-ERGOMETRIE  
GESUNDHEITSCHECK  
Abteilung Sportmedizin  
Philippstraße 13, Haus 11  
10115 Berlin-Mitte,  
Tel. 209 346 090  
sportmedizin.charite.de

**RunScan**  
BIOMECHANISCHE  
LAUFANALYSE  
Julius Wolff Institut der  
Charité, Philippstraße 13,  
Haus 11, 10115 Berlin-Mitte,  
Tel. 209 346 086  
runscan.de

**SMS Sportmedizin Berlin**  
SPIRO-ERGOMETRIE  
GANG- UND LAUFANALYSE  
GESUNDHEITSCHECK  
Hauptstraße 87,  
12159 Berlin-Friedenau,  
Tel. 2000 381 0  
sms-berlin.de

**Synergy ProTraining**  
SPIRO-ERGOMETRIE  
BIOMECHANISCHE  
LAUFANALYSE  
Seehofstraße 102,  
14167 Berlin-Zehlendorf,  
Tel. 74 78 1000  
synergy-protraining.de

# SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN

**SIGRID EICHNER** (77) hat bis heute 2090 Marathons und Ultraläufe bestritten. Aufzuhören käme der Berlinerin nicht in den Sinn

**W**enn es überhaupt etwas gibt, das die Leistung der Läuferin Sigrid Eichner begreifbar macht, dann ist es ein Blick in ihr Büro. An der Wand neben ihrem Schreibtisch hat die 77-Jährige Medaillen aufgehängt. Es sind derart viele, so eng an eng, dass die weiße Tapete kaum mehr zu sehen ist. Man wähnt sich in einer Ausstellung, einem Museum. Kaum zu glauben, dass dies die Errungenschaft, das Laufwerk eines einzelnen Menschen sein soll. Gegenüber auf einem Regal stehen Pokale, kleine und große, vielleicht zwei Dutzend. Die größte Trophäe ziert die Zahl 2000.

»Den Pokal habe ich nach meinem 2000. Marathon überreicht bekommen«, sagt Gisela Eichner. Es war die bisher letzte Schallmauer, die sie im Juli 2016 durchbrochen hat. Inzwischen sind schon weitere knapp hundert Marathons oder Ultramarathons hinzugekommen. Warum man so etwas tut? »Ich will gewinnen, sonst würde ich da nicht hinfahren«, stellt Eichner klar. In ihrer Altersklasse, versteht sich.

Dass die gebürtige Dresdnerin erst mit 40 Jahren angefangen hat, an Laufwettbewerben teilzunehmen, macht ihre Geschichte unglaublicher. »Ich habe immer schon Sport gemacht, war Übungsleiterin für Frauengymnastik, aber mit dem Laufen habe ich erst begonnen, als ich nach Berlin gekommen bin«, erzählt Eichner. Ihr Mann sei zu dieser Zeit häufig auf Montage gewesen, sie dagegen allein mit den drei Kindern, allein mit dem Stress. »Laufen war für mich Zeit, in der niemand Mama geschrien hat, Zeit für mich.« ▶



Eine Tapete aus Lauf-Erinnerungen: Sigrid Eichner inmitten ihrer Trophäen

FOTO: Arne Beilschick

Ihr erster Wettkampf überhaupt, 1979 in Wernigerode im Harz, ging schon über 40 Kilometer. Bald habe sie alle Laufveranstaltungen mitgenommen, die die DDR zu bieten hatte, darunter den Rennsteiglauf über 45 Kilometer und die 100 Kilometer von Kienbaum. »Ich habe nie einen Trainer gehabt und nie eine bestimmte Zeit als Ziel«, betont Eichner. Ihre Marathon-Bestzeit von 3:22:05, aufgestellt 1986, kann sich allerdings mehr als sehen lassen.

Mit der Wende ergaben sich dann ganz andere Möglichkeiten. »Für den Etappenlauf Genf-Basel bin ich 1990 sogar mit dem Fahrrad in die Schweiz gefahren«, erinnert sie sich. 1994 bewältigte sie den Spartathlon über 232 Kilometer von Athen nach Sparta innerhalb des vorgeschriebenen Zeitlimits von 32 Stunden. 2003 lief Eichner sowohl den Sahara-Ultra über 200 Kilometer, als auch das Transeurope-Footrace in 44 Etappen von Lissabon nach Moskau – eine 3000-Kilometer-Strecke. Die Liste ihrer Teilnahmen ist natürlich weitaus länger. Eichner führt genauestens Buch darüber, jedes Jahr hat seinen eigenen Ordner.

Alle ihre Erfolge zu würdigen, ist unmöglich. Herausragen dennoch die zwei Teilnahmen (2004 und 2006) der Berlinerin am Grand Raid, der 140 Kilometer langen Querung von La Réunion über Gebirgspfade in tropischer Hitze mit 8000 Höhenmetern in drei Tagen. Außerdem Eigners Zielankunft beim Badwater Ultramarathon, einem Lauf über 217 Kilometer unter anderem durch das Death Valley in Nevada und Kaliforni-

en mit 4000 Höhenmetern und Temperaturen von über 50 Grad. Eichner erreichte 2005 das Ziel nach 52:45 Stunden.

»Wenn ich meine Laufleistung von 1979 bis heute nehme, dann habe ich in Laufschuhen viermal die Erde umrundet«, sagt Eichner. Um sich die Reisen zu diversen Veranstaltungen leisten zu können, muss sie ihre Rente durch Arbeit aufbessern. Denn 80 Marathons pro Jahr – wie zuletzt 2017 – sind nicht nur physisch eine Herausforderung, auch finanziell. »Im Schnitt rechne ich mit 120 Euro pro Marathon«, erklärt Eichner. Und weil die Läufe längst zu ihrem Lebensinhalt geworden sind, versucht sie ansonsten sparsam zu leben. Abgenutzte Laufschuhe bringt sie zum Besohlen, »das kostet zwölf Euro pro Paar«.

Eichners Saison 2018 wird aussehen wie immer: am Samstag einen Marathon, am Sonntag einen Marathon, dann Ausruhen bis zum nächsten Wochenende. »Trainieren muss ich nicht, unter der Woche regeneriere ich«, sagt die 77-Jährige. Denn die extreme körperliche Belastung führt auch ihren Körper an Grenzen. Seit einer Rücken-OP begleiten sie vier Schrauben in der Lendenwirbelsäule. »Leider laufe ich seitdem etwas nach vorne gebeugt und habe keinen schönen Laufstil mehr«, bedauert Eichner. Das Entscheidende sei aber ohnehin das Ankommen, etwa beim diesjährigen Berlin-Marathon – ihrem 21. – oder ihrem siebten Mauerweglauf (siehe Kasten). »Solange ich noch gern gesehen werde, gehe ich an den Start.« Arne Bensiek



## MAUER- WEGLAUF

**»ZWISCHEN  
1979 UND  
HEUTE HABE  
ICH IN LAUF-  
SCHUHEN  
VIERMAL  
DIE ERDE  
UMRUNDET.«**

**M**anche halten ihn für den schönsten Lauf Berlins – der längste ist er in jedem Fall. Seit 2011 veranstaltet die LG Mauerweg den 161 Kilometer langen Mauerweglauf. Die inzwischen jährliche Veranstaltung – auch »100 Meilen von Berlin« genannt – soll an die Mauropfer erinnern. Das Rennen startet am 11. August um 6 Uhr morgens im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sport-Park im Prenzlauer Berg. Im Uhrzeigersinn geht es für 350 Einzelstarter und 1000 Staffelläufer den Verlauf der einstigen Mauer entlang. Startplätze gibt es keine mehr, sie waren schon kurz nach Anmeldestart vergeben.

Auf der Strecke gibt es 27 Verpflegungspunkte, die einige nicht nur zum Essen und Trinken, sondern auch für ein kurzes Nickerchen nutzen. Anders als der Brite Mark Perkins, der seit 2015 den Streckenrekord von 13:06:52 Stunden hält – ein Schnitt von 4:53 Minuten pro Kilometer. Der Großteil des Teilnehmerfeldes läuft allerdings die Nacht durch und erreicht das Ziel in Prenzlauer Berg am Vormittag. Zielschluss ist am Sonntag um 12 Uhr nach 30 Stunden. Die Teilnahme kostet 189 Euro und beinhaltet eine Pasta-Party am Vorabend, Verpflegung, Finisher-Shirt und Medaille. »Auf die Medaillen prägen wir jedes Jahr das Konterfei eines anderen Mauropfers«, sagt Jörn Künstner, stellvertretender Vorsitzender der LG Mauerweg.

**DER MAUERWEGLAUF**  
100Meilen.de

FOTOS Arne Bensiek, Jörg Carstensen



**Materialverschleiß und  
Sammlerliebe: Schuhe und  
Shirts von Sigrid Eichner**

# Mit den besten Ausflügen für jeden Freizeittyp



**Gleich bestellen**

In der neuen Ausgabe von „**Tagesspiegel Brandenburg**“ finden Sie unter anderem diese Themen:

- ✓ Kleine Abenteuer im Umland: von Alpaka-Treck bis Jeptour
- ✓ Brandenburgs beste Brauer und Winzer aus einer Hand
- ✓ Kulturkalender: 365 Tage Brandenburg erleben
- ✓ 10 perfekte Tagestrips für die ganze Familie
- + Potsdam Spezial: City-Map zum Herausnehmen mit Highlights, Touren und Top-Adressen

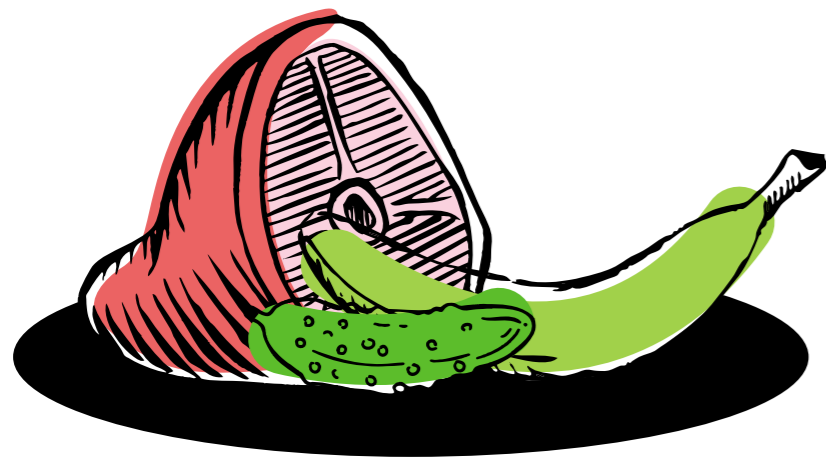
**Jetzt im Handel erhältlich oder einfach versandkostenfrei bestellen:**  
**9,80 €** (Preis inkl. MwSt.)



[shop.tagesspiegel.de](http://shop.tagesspiegel.de)  
Bestellhotline (030) 290 21-520

# »DAS ESSEN SCHLEUDERT WIE IN DER WASCHMASCHINE«

**ROBERT MARGERIE**, Ernährungsmediziner und Marathonläufer über grüne Bananen, mit Salz panierte Gurken und Schweinshaxe beim 1000-Meter-Intervall



**E**s sind nicht nur die Beine und die Trainingskilometer im Vorfeld, die am Wettkampftag zählen. Erlebnis und Ergebnis profitieren von der richtigen Verpflegung vor und beim Laufen. Arne Bensiek sprach mit Dr. Robert Margerie, der erklärt, warum nicht alles, was angeboten wird, auch geboten ist.

**Herr Margerie, der Volkslauf und die Banane sind ein unzertrennliches Paar. Greifen Sie an der Verpflegungsstelle auch immer zu?**

Nein. Gegen Bananen als Verpflegung ist zwar grundsätzlich nichts einzuwenden, sie enthalten reichlich Kohlenhydrate. Ich persönlich bevorzuge aber Energiegels, die schnell wirken und meinen Magen weniger belasten. Bei manchen Laufveranstaltungen sind die Bananen auch mehr grün als gelb und in diesem unreifen Zustand nicht nur weniger nahrhaft, sondern auch schlechter verdaulich. Da kann die erhoffte Stärkung ausbleiben.

**Manche Läufer vertragen Gels nicht oder ekeln sich vor dem mitunter salzig-süßen Brei. Was tun?**

Das zeigt doch ganz gut, dass es nicht das eine Rezept für alle gibt. Jeder hat einen anderen Geschmack und vor allem einen anderen Magen. Verträglichkeit hat aus meiner Sicht aber die höchste Priorität bei der Läuferkost. Während des Laufens ist der Magen auch einer erheblichen mechanischen Belastung ausgesetzt, der Inhalt schleudert umher wie in einer Waschmaschinenentrommel. Zudem entzieht der Körper dem Magen Blut, weil es für den Sauerstofftransport zu den Muskeln gebraucht wird. Diese Umverteilung schwächt die Verdauungsleistung deutlich.

**Wäre es am besten, beim Laufen ganz auf feste Nahrung zu verzichten?**

Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte sich jedenfalls eher zurückhalten und ihn nicht unnötig herausfordern. Nach meiner Erfahrung ist feste Nahrung, wenn überhaupt, erst ab Distanzen jenseits des Halbmarathons nötig. Denn selbst in einem Marathon könnte man die notwendige Energie durch Kohlenhydrate über Getränke zu sich nehmen. Viele Läufer schätzen allerdings das Gefühl, etwas Richtiges zu essen, etwas, das sie kauen können. Das ist eher eine Kopfsache und erklärt vielleicht die Beliebtheit von Bananen, Äpfeln und Orangen.

**Wie würde sich eine Schweinshaxe im Läuferbauch bemerkbar machen?**

Es wird garantiert Menschen geben, deren Magen beim Laufen auch mit einer Haxe fertig wird. Ich erinnere mich aber an einen Versuch, bei dem ein Topläufer erst eine Haxe gegessen hat und danach mehrfach die 1000 Meter in immer schnelleren Tempo gelaufen ist. Das Ergebnis waren krampfartige Bauchschmerzen. Der Athlet musste abbrechen. Das ist eindeutig nicht zur Nachahmung empfohlen bei hochintensiven Belastungen.

**In der Ultrazene, zum Beispiel bei Läufen über 24 Stunden oder mehrere Tagesetappen, gibt es trotzdem auch mal Hühnersuppe oder Eintopf.**

Es ist doch verständlich, dass die süßen Riegel oder Gels einem irgendwann, nach Stunden zum Halse raushängen. Dann kommt Appetit auf nach etwas Herzhaftem. Der Körper signalisiert damit, dass er Salz benötigt, das er beim Schwitzen neben Wasser in großer Menge verliert. Wer dann nur Wasser trinkt, verdünnt seinen bereits reduzierten Elektrolythaushalt. Im schlimmsten Fall droht eine Hyponatriämie, quasi eine Vergiftung durch Wasser. Das kann sehr gefährlich sein, zu Leis-

tungseinbruch, Schwindel, Kopfschmerz und in ganz seltenen Fällen bis zum Tod führen.

**Was halten Sie von Salzttabletten?**

Das ist eine einfache Lösung, um den Natriumverlust auszugleichen. Bei manchen Ultras wie dem Rennsteiglauf gibt es an den Verpflegungsständen etwa Schmalzbrote oder Gurken, die in Salz getunkt werden. Wer einen Halbmarathon läuft, braucht sich im Regelfall über das Thema Salz im Wettkampf oder Training keine Gedanken zu machen.

**An Flüssigkeit führt kein Weg vorbei: Wasser, Zitrontee, Elektrolyt oder Cola?**

30 Minuten vor einem langen Lauf trinke ich noch ca. einen halben Liter Sportgetränk, im Marathon setze ich auf Wasser und Elektrolytgetränke. Die Zitronen- oder Pfirsichtees, die aus Granulat angerührt werden, sind meist recht dünn – offenbar eine Kostenfrage – und enthalten deshalb nur geringe Mengen an Zucker. Viele Läufer genießen deshalb bei langen Läufen auch Cola. Die allgemeine Empfehlung ist, pro Stunde circa 600 bis 800 Milliliter Flüssigkeit zu sich nehmen.

FOTO: Arne Bensiek

**Wie steht es eigentlich um die Wunderwaffe Magnesium?**

Viele halten Magnesium für das Allheilmittel gegen Krämpfe. Und so werden munter Tabletten mit 800 oder 1200 Milligramm Magnesium eingeworfen. Was viele nicht wissen: In einer solch hohen Dosierung kann Magnesium abführend wirken. Die Tabletten können mitunter mehr schaden als nutzen. Eine ähnliche Wirkung kann übrigens eine zu große Menge an Kohlenhydraten entfalten.

**Sie sind gegen die geselligen Pasta-Partys am Tag vor dem Wettkampf?**

Es ist wichtig, in den Tagen vor einem größeren Wettkampf oder Lauf seine Kohlenhydratspeicher zu füllen – keine Frage. Auch hier sollte man nicht übertreiben und das verträgliche Maß beachten. Per se spricht nichts gegen Pasta-Partys. Doch wer sich abends den Bauch zu voll schlägt, wird nicht gut schlafen. Das ist eine schlechte Voraussetzung für eine gute Leistung. Mein Tipp: Abends nicht übertreiben, nachts zur Ruhe kommen und morgens vor dem Wettkampf leicht Verdauliches essen wie zum Beispiel zwei Scheiben Toast mit Marmelade.



**ROBERT MARGERIE**

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist stellvertretender Ärztlicher Leiter des Berliner Zentrums für Sportmedizin und leitet den Standort Zehlendorf. Margerie ist außerdem Antidoping-Beauftragter des Landessportbundes Berlin, passionierter Marathon- und Ultraläufer sowie Triathlet.

ANZEIGE

## Für Entspannungs-Künstler.



reine natürliche Zutaten

nur 25 kcal pro 100 ml

isotonisch und vitaminhaltig

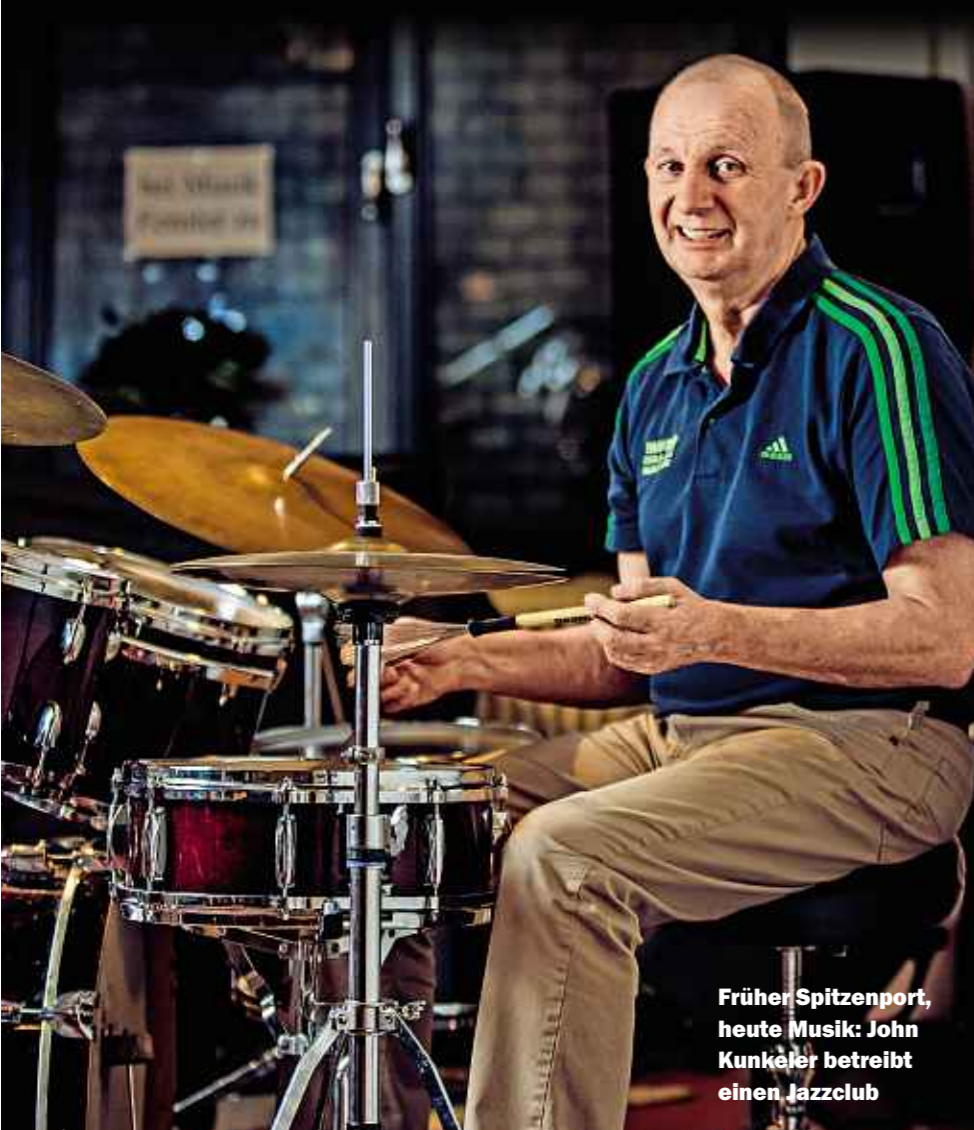


**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

Natürlich. Sportlich. Erfrischend.

# VERMESSUNGS-KÜNSTLER

Laufverrückt und erfolgreich: **JOHN KUNKELER** schreibt Berliner Laufgeschichte, vermisst Strecken, betreibt den Jazz-Club »Kunstfabrik Schlot« und freut sich auf die Wettkämpfe seines Enkels



Früher Spitzenport, heute Musik: John Kunkeler betreibt einen Jazzclub

**M**it einer schweren Krankheit fängt 1981 alles an. Lungenfellriss lautet die Diagnose, die das Leben von John Kunkeler radikal verändert. Seine Therapie: Das Laufen. Damit wird der gebürtige Holländer nicht nur gesund und trainiert seine Fitness – es ist seine Passion. Und irgendwann Obsession. Kunkeler, der schon seit den 70er Jahren in Berlin lebt, »läuft in der Früh und am Abend noch einmal doppelt so lange«.

Es dauert nicht lange und er erreicht seine Marathonbestzeit von 2:26:48 Stunden. Auf einer nachweislich zu kurzen Strecke, was später seinen Entschluss, als Streckenvermesser zu arbeiten, beeinflusst. 108 Marathons hat er seit Anfang der 80er Jahre absolviert: »Die Halbmarathons habe ich nicht mitgezählt«, sagt Kunkeler, der heute »nur noch« drei bis vier Mal in der Woche joggt, um gesund zu bleiben. Aber damals, da drehte sich alles um den Marathon. Je mehr Bestzeiten er sammelte, desto wichtiger wurde das nächstgrößere Ziel: Berlin, New York, Paris, Rotterdam, Chicago und Boston – Großstädte der Welt hat sich der 70-Jährige ausschließlich erlaufen. Kunkeler: »Ich hatte auch die besten Voraussetzungen, war drahtig, nicht zu groß und wohl gute Gene. Ein Arzt bestätigte mir damals, hätte ich in sehr jungen Jahren mit dem Laufen begonnen, hätte ich zur Weltspitze gehören können.«

Ob er es bereit, niemals bei Olympia gestartet zu sein? »Jetzt nicht mehr. Damals habe ich alles danach ausgerichtet, wollte immer zu den Allerbesten gehören.« Er stellt seine Ernährung vollkommen um. »Ich war wesentlich dünner als heute«, sagt Kunkeler, der nach wie vor schlank von Statur ist. Doch es gibt eine einfache Formel: »Wer mit möglichst niedrigem Körpergewicht startet, hat einen physikalischen Vorteil – denn er muss weniger Ge-

wicht transportieren.« Das geht häufig an die Substanz: »Je beschissener ich aussah, desto schneller bin ich gelaufen.«

Doch die vielen Trainingseinheiten, Wettkämpfe und dauernden Diäten fordern ihren Tribut – nach zwanzig Jahren geht die Ehe des Wahl-Berliners in die Brüche. Der Vater eines Sohnes und einer Tochter und inzwischen dreifache Großvater sortiert sein Leben einmal mehr neu. Zäh beißt er sich durch, quittiert seinen Job als Französischlehrer und übernimmt mit Stefan Berker den Jazzclub »Kunstfabrik Schlot«. Die beiden kennen sich vom Marathon – und teilen sich bis heute die Leidenschaft für den Sport und die Musik. Längst ist aus der Nachwende-Kneipe eine Institution geworden. Kunkeler ist jeden Abend dort, kümmert sich um die Organisation und macht auch gelegentlich den Soundcheck mit der Band. Will man ihn treffen, dann in den Kellerräumen Invalidenstraße/Ecke Chausseestraße.

John hat viele Ziele erreicht – nun kümmert er sich um Ziele für andere. Seit knapp 20 Jahren ist der Holländer Streckenvermesser. Er verlegt gemeinsam mit Horst Milde das Marathon-Ziel auf dem Kudamm ans Brandenburger Tor: »Der Zieleinlauf war viel zu eng. Trotz einiger Widerstände wurde die Strecke 2003 dann doch geändert und wir bekamen ein spektakuläres Duell vor einer tollen Kulisse.« Es ist das historische Duell zwischen dem Kenianer Paul Tergat gegen seinen Pacer Sammie Korir. Tergat siegt und stellt mit 2:04:55 eine neue Bestmarke über die 42,195 Kilometer lange Strecke auf, wobei er nur eine Sekunde vor seinem Tempomacher das Ziel erreicht.

Sehr bald geht es auch ins Ausland: Georgien, Armenien, Frankreich, Holland und Kroatien, seine Expertise ist weltweit gefragt. Er ist viel unterwegs, denn ein Vermessungsprotokoll gilt in der Regel nur fünf Jahre. Der Chef der exakten Streckenführung ist aber seit mehr als 20

**Die Städte der Welt hat John Kunkeler laufend erkundet. Das Foto zeigt ihn 1998 bei einem Wettkampf in Bologna.**

FOTOS David von Becker, privat

**»IN DUBAI GIBT ES KEINE MUSIK, DIE STRECKE FÜHRT INS NIRGENDWO, DIE LÄUFER SIND ALLEIN«**

Jahren auch »Musikdirektor« des Berlin-Marathons. John Kunkeler organisiert bis zu 90 Bands, die an der Strecke für Stimmung sorgen. »Ich bin einmal im Jahr in Dubai. Dort gibt es keine Musik. Die Strecke führt ins Nirgendwo. Da sind die Läufer vollkommen mit sich allein. Das ist in Berlin ganz anders.«

Der Allrounder erzählt stundenlang über den Laufsport, doch heute Abend ist er als Gastgeber seines Jazzclubs gefragt, in wenigen Minuten startet die Band. Und morgen? Da hat er eine Verabredung mit seinem Trainingspartner, »ein vielversprechendes Talent«, wie Kunkeler versichert. Es ist sein sechsjähriger Enkel Arthur, der sein erfolgreiches Debüt bereits beim Bambini-Lauf gab und irgendwann bestimmt den großen Marathon absolvieren wird. Auf einer Strecke, die sein Opa vermessen hat. Beatrix Altmann



ANZEIGE



## Your Day, Your Run

Mit der **ID.RUN HR** bietet Sigma Sport Läufern ein hochwertiges Trainingsgerät, das Distanz und Geschwindigkeit über GPS erfasst und den Puls bequem am Handgelenk misst. Schritte und Kalorien können durch den integrierten Activity Tracker erfasst werden. Individuelle Sportprofile zeigen dem Läufer seine wichtigsten Daten auf einen Blick.

Werte wie persönliche Bestleistungen oder monatliche Statistiken sind direkt auf der **ID.RUN HR** zu finden. Eine detailliertere Auswertung kann über das kostenlose DATA CENTER oder die SIGMA LINK App geschehen.

Website  
[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

# LAUF- KALENDER 2018

Läufe in Berlin  
& Brandenburg

## APR

- 18. 4., Berlin**  
Organspende Lauf, ABC Zentrum Berlin, lauf-abc.de
- 21. 4. Lübbenau, Brandenburg**  
16. Spreewald-Marathon spreewaldmarathon.de
- 22. 4., Berlin-Tempelhof**  
25. Airfield Run, SCC Event scc-events.com
- 25. 4., Berlin-Marzahn**  
Marzahner Läufercup leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de
- 28. 4., Berlin-Moabit**  
10. Helmut-Böhm-Lauf, 5. Barbara-Jensch-Frauenlauf, ASV Berlin asv-berlin-leichtathletik.de
- 28. 4., Lychen, Brandenburg**  
37. Lychener Seenlauf lychener-seen-lauf.de
- 28. 4., Teichland-Neudorf, Brandenburg**  
25. Frühjahrs-Crosslauf lo-cottbus.de
- 29. 4., Berlin**  
26. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain ron-hill.de
- 29. 4., Berlin-Reinickendorf**  
33. Straßenlauf durch Frohnau scf.de
- 29. 4., Potsdam**  
15. rbb Lauf Potsdamer Dritteldmarathon rbb-lauf.de

## MAI

- 1. 5., Bad Freienwalde, Brandenburg**  
40. Baasee-Lauf info@athleticon97.de



**Tempelhofer Feld: Airfield Run (22.4.)**

- 1. 5., Borkheide, Brandenburg**  
Borkheider Waldbadlauf waldbad-borkheide.de
- 1. 5., Langenrassau, Brandenburg**  
26. Höllberg-Lauf luckauer-laeuferbund.de
- 1. 5., Ludwigsfeld, Brandenburg**  
38. Stundelauf llv-ludwigsfelde.de
- 1. 5., Oranienburg, Brandenburg**  
51. Sachsenhausen-Gedenklauf team-oberhavel.de
- 5. 5., Cottbus-Puschkinpark**  
AOK City Run & Bike stadtsportbund-cottbus.de
- 5. 5., Joachimsthal, Brandenburg**  
39. Werbellinseelauf clementine@telta.de
- 5. 5., Werder-Töplitz, Brandenburg**  
Töplitzer Inselfauf insellauf-toeplitz.de
- 6. 5., Berlin-Charlottenburg**  
S25 Berlin s25berlin.de
- 6. 5., Berlin-Reinickendorf**  
Steinbergparklauf teamwork-sportevents.de
- 6. 5., Kremmen-Sommerfeld, Brandenburg**  
Kremmen läuft kremmen.de

- 6. 5., Perleberg**  
Rolandlauf tierparkperleberg.de
- 6. 5., Potsdam**  
16. Potsdamer Frauenlauf potsdamer-frauenlauf.de
- 10. 5., Berlin**  
100-km-Berlin-Staffel scc-berlin.de
- 12. 5., Berlin**  
8. Nacht im Grünauer Forst hwrn.de
- 12. 5., Nuthe-Urstromtal, Brandenburg**  
Ruhlsdorfer Gute-Laune-Lauf llg-luckenwalde.de
- 13. 5., Dahme/Mark, Brandenburg**  
16. Ford-Lauf Dahme luckauer-laeuferbund.de
- 13. 5., Berlin-Reinickendorf**  
41. Jedermannlauf und Walking/Nordic-Walking jedermannlauf.de
- 13. 5., Stechlin-Neuglobsow, Brandenburg**  
14. Stechlinseelauf laufpark-stechlin.de
- 15. 5., Potsdam**  
10. DAK Firmenlauf firmenlauf-potsdam.de
- 16. 5., Berlin**  
12. Meister aller Klassen psb24-laufteam.de
- 16. 5., Berlin-Marzahn**  
Marzahner Läufercup https://leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de
- 18. 5., Oranienburg, Brandenburg**  
6. Rhinland-Spargellauf team-oberhavel.de
- 21. 5., Berlin**  
10. Run of Spirit sportverein-johannesstift.de
- 21. 5., Stechlin-Dollgow, Brandenburg**  
6. Dollgower Seenlauf laufpark-stechlin.de

- 26. 5., Berlin**  
35. Avon Frauenlauf Berlin scc-events.com
- 27. 5., Bad Liebenwerda, Brandenburg**  
40. Elsterlauf elsterlauf.de
- 27. 5., Berlin-Köpenick**  
Union läuft lauf-abc.de
- 27. 5., Velten, Brandenburg**  
Hafenfest-Lauf-Velten run.teamwork-sportevents.de

- 30. 5., Berlin**  
17. Berliner Firmenlauf scf.de
- 30. 5., Berlin-Lichterfelde**  
23. Steglitzer Volkslauf lgsued.tusli.de

## JUN

- 2. 6., Berlin-Grünwald**  
Berliner Spendenlauf der Kinderrheuma-Stiftung kinder-rheumastiftung.de
- 2. 6., Leegebruch, Brandenburg**  
40. Leegebrucher Straßenlauf gfi@leegebruch.info
- 2. 6., Luckenwalde, Brandenburg**  
25. Luckenwalder Turmfestlauf llg-luckenwalde.de
- 3. 6., Beeskow, Brandenburg**  
7. Beeskower Altstadtlauf beeskow-altstadtlauf.de
- 3. 6., Glienecke, Brandenburg**  
Glienecke läuft fortuna-glienicke.de
- 3. 6., Berlin-Lichtenrade**  
35. Lichtenrader Meile lichtenrader-meile.de
- 3. 6., Potsdam**  
Pro Potsdamm Schlösserlauf potsdam-schoesslerlauf.de
- 6.-8. 6., Berlin**  
19. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km Team-Staffel scc-events.de
- 6. 6., Berlin-Marzahn**  
Marzahner Läufercup https://leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de
- 9. 6., Berlin-Hohenschönhausen**  
22. Hohenschönhausener Gartenlauf ron-hill.de



**Durch die Mitte: Avon Frauenlauf (26.5.)**

- 9. 6., Eichwalde, Brandenburg**  
15. Rosenlauf laufen-in-eichwalde.de
- 9. 6., Wittstock, Brandenburg**  
38. Wittstocker Below-Gedenk-und-Heidelauf janetsche@online.de
- 10. 6., Bad Saarow, Brandenburg**  
15. Scharmützelseeelauf scharmuetzelseelauf.de
- 10. 6., Lindow, Brandenburg**  
14. Wutzseeelauf Lindow wutzseeelauf.bs-lindow.de
- 15. 6., Potsdam**  
Internationaler Sparkassenlauf Preußische Meile sparkassenlauf.preussische-meile.de
- 16. 6., Berlin**  
13. Lichtenauer Wasserlauf lauf-abc.de
- 16. 6., Panketal, Brandenburg**  
Lauf den Hobrecht-Zepernicklauf sg-niederbarnim.de
- 16. 6., Schönfließ, Brandenburg**  
5. Schönfließer Kinderlauf rundendreher.de
- 16. 6., Senftenberg-Großkoschen, Brandenburg**  
41. Lauf um den Senftenberger See lscgroskoschen.de
- 16. 6., Zossen, Brandenburg**  
15. MotzenSeeLauf kallinchen.de
- 17. 6., Bestensee, Brandenburg**  
16. Bestenseer Seenlauf bestensee.de
- 23. 6., Berlin**  
5. Barmer Women's Run scc-events.com
- 24. 6., Berlin**  
Intersport Olympia Lauf lauf-abc.de

FOTOS SCC Events

- 24. 6., Berlin-Spandau**  
Urban Trail Spandau berlinurbantrail.de
- 24. 6., Berlin-Wilmersdorf**  
13. Helios Grünwaldlauf helios-sport.de
- 24. 6., Lübben, Brandenburg**  
Schlossinsellauf schlossinsellauf.de
- 27. 6., Berlin-Marzahn**  
Marzahner Läufer-Cup https://leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de
- 28. 6., Berlin**  
3. AOK Team-Staffel Brandenburg scc-events.de
- 29. 6., Berlin**  
KKH Lauf lauf-abc.de
- 29. 6., Berlin-Reinickendorf**  
Nordberliner Zugspitz-Lauf (Berliner Läufercup) teamwork-sportevents.de
- 29. 6., Forst, Brandenburg**  
40. Forster Rosen-Pokal-Lauf ltsv.de
- 30. 6., Trebbin-Lüdersdorf**  
12. Albert-Wuthe-Lauf chrhaak@t-online.de

## JUL

- 1. 7., Berlin-Britz**  
5. Gropius-Lauf Für Vielfalt und Toleranz tus-neukoelln.de
- 1. 7., Rheinsberg**  
3. SwimRun Rheinsberg scc-events.com
- 6./8. 7., Großräschen, Brandenburg**  
13. Lausitzer Seenland 100 seenland100.de
- 14. 7., Fürstenberg, Brandenburg**  
Wasserfestlauf laufpark-stechlin.de
- 15. 7., Berlin**  
29. Havelllauf (Berliner Läufercup) psb24-laufteam.de
- 28. 7., Berlin**  
27. adidas Runners City Night scc-events.com

## AUG

- 3. 8., Berlin**  
Lauf der Seelischen Gesundheit lauf-abc.de

- 4. 8., Gollenberg-Stölln, Brandenburg**  
12. Lilienthal-Lauf lilienthal-lauf.de
- 7. 8., Berlin-Kaulsdorf**  
Mittsommertundenlauf kolv.de
- 11. 8., Berlin**  
100 Meilen-Berliner Mauerweglauf 100meilen.de
- 18. 8., Berlin-Pankow**  
28. Pankower Paarlaf mit Musik ksv90-berlin.de
- 19. 8., Hirschfeld, Brandenburg**  
3. Hirschfelder Scratolauf sv-hirschfeld.de
- 22. 8., Berlin-Marzahn**  
Marzahner Läufercup leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de
- 25. 8., Berlin-Kreuzberg**  
SoVD Inklusionslauf http://inklusionslauf.de
- 25. 8., Berlin-Reinickendorf**  
Berliner Vollmond-Halbmarathon und Marathon vollmond-marathon.etzrodt.in
- 25. 8., Berlin-Reinickendorf**  
31. Straßennachtlauf tsv-berlin-wittenau.de
- 25. 8., Zehdenick, Brandenburg**  
Havelllauf laufpark-stechlin.de
- 26. 8., Berlin**  
33. Kreuzberger Viertelmarathon (Berliner Läufercup) viertelmarathon.berlin
- 26. 8., Berlin**  
10. SportScheck Stadtlaf Berlin scc-events.com
- 26. 8., Henningsdorf, Brandenburg**  
21. Henningsdorfer Citylauf henningsdorfer-citylauf.de
- 29. 8., Potsdam**  
17. Potsdamer Halbmarathonstaffel potsdamer-halbmarathonstaffel.de
- 31. 8., Stahnsdorf, Brandenburg**  
14. ClaB Sommerlauf sommerlauf.de

## SEPT

- 2. 9., Berlin**  
Life Run Benefizlauf (genauer Termin noch offen) life-run.de



## Laufklub und Laufportal der AOK Soziales Netzwerk für die Lauf-Community

AOK läuft! Unter diesem Namen gibt es seit 2016 den Laufklub der AOK Nordost mit kostenloser Registrierung. Mittlerweile profitieren fast 600 Mitglieder von den Vorteilen. Sie erhalten Freistarts bei Laufveranstaltungen, im Start- und Zielbereich haben sie ein eigenes VIP-Zelt mit separater Kleiderabgabe oder einem besonderen Catering. Um Mitgliedern und allen Laufbegeisterten einen gemeinsamen »Lauftreffpunkt« zu geben, wird aus der Laufklub-Webseite ein offenes Lauf- und Community-Portal mit Infos über Lauftermine, Veranstaltungen, Lauftreffs und Trainingsangebote. Es gibt Tipps zu Training, Ernährung und Gesundheit.

Da Läufer oft die besten Ratgeber zu Events, Trainingscamps oder Laufreisen sind, wird das Portal für die Lauf-Community ein soziales Netzwerk sein. Eine Portion Exklusivität erhalten registrierte Mitglieder: Neben einem Klub-Shirt gibt es eine Freistartbörse, in der für Läufe in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern Startplätze an Mitglieder vergeben werden. Einladungen für Workshops, Seminare, Lesungen und Vorträge mit Experten, Autoren oder erfolgreichen Sportlern sind ein weiterer Baustein.



**Ausführliche Informationen, sowie Registrierung für Laufklub und Laufportal**  
www.aok-laeuft.de

**2.9., Berlin**

20. Mercedes-Benz-Halbmarathon (Berliner Läufercup) mb-halbmarathon.de

**2.9., Kleinmachnow, Brandenburg**

12. Nordahl Grieg Gedenklauf kleinmachnow-laufclub.de

**2.9., Luckau, Brandenburg**

Luckauer Buschlauf luckauer-laeuferbund.de

**2.9., Senftenberg**

21. Senftenberger Citylauf senftenberg.de

**7.9., Bad Freienwalde, Brandenburg**

11. DAK Altstadtfestlauf info@athleticon97.de

**8.9., Berlin**

Lauf durch den Volkspark Rehberge (Berliner Läufercup) run.teamwork-sportevents.de

**8.9., Bernau, Brandenburg**

Die 24 Stunden von Bernau 24-stunden-von-bernaue.de

**8.9., Nuthetal, Bergholz-Rehbrücke**

32. Nuthetal-Crosslauf lwv-potsdam.de

**9.9., Altkünkendorf, Brandenburg**

16. Schorfheidelauf schorfheide-lauf.de

**9.9., Berlin: Volvo Tierparklauf**

berlin-laeuft.de

**9.9., Groß Glienecke, Brandenburg**

17. Groß Glienecker 2-Seen-Lauf vorsitzende@sc2000.de

**12.9., Berlin-Marzahn**

Marzahner Läufercup leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de

**15.9., Pritzwalk, Brandenburg**

41. Pritzwalker Lauf-Wandertag pritzwalker-lauftreff.de

**15.9., Stechlin-Menz, Brandenburg**

Roofenseelauf laufpark-stechlin.de

**15.9., Templin, Brandenburg**

35. Lübbeseelauf luebbeseelauf.de

**16.9., Berlin**

45. BMW Berlin-Marathon scc-events.de

**16.9., Lübben, Brandenburg**

38. Spreewaldlauf tsgluebben.de

**22.9., Zossen-Dabendorf, Brandenburg**

27. Dabendorfer Herbstlauf msvzossen07.de

**23.9., Potsdam**

10. Potsdamer Herbstlauf potsdamer-herbstlauf.de

**23.9., Velten, Brandenburg**

Velten läuft! teamwork-sportevents.de

**26.9., Berlin-Marzahn**

Marzahner Läufercup leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de

**29.9., Berlin-Reinickendorf**

1. Berliner Run and Bike scf.de

**29.9., Jüterbog, Brandenburg**

14. Fläminglauf petra.gensel@l-c-jueterbog.de

**30.9., Berlin**

6. TrailRunBerlin trailrunberlin.de

**OKT****3.10., Kleinmachnow**

Volkslauf am Tag der Deutschen Einheit mario.holstein@t-online.de

**3.10., Strausberg, Brandenburg**

82. Strausseelauf strausseelauf.de

**6.10., Bad Freienwalde, Brandenburg**

31. Kurparklauf info@athleticon97.de

**6.10., Berlin-Reinickendorf**

1. Lauf Sägerserie scf.de

**6.10., Berlin**

21. Bierpaarlauf wsv-berlin.de

**6.10., Trebbin, Brandenburg**

2. Trebbiner Naturlauf sc-trebbin.de

**7.10., Cottbus, Brandenburg**

44. Cottbuser Oktoberlauf lc-cottbus.de

**7.10., Potsdam**

3. Intersport Olympia Lauf intersport-olympialauf-potsdam.de

**7.10., Stahnsdorf, Brandenburg**

11. Parforceheide Crosslauf rsv-eintracht1949.de

**7.10., Storkow, Brandenburg**

31. Storkower See Lauf tv-fuerstenwalde.de



City West: adidas Runners City Night (28.7.)

**10.10., Berlin-Marzahn**

Marzahner Läufercup leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de

**13.10., Berlin-Zehlendorf**

57. Kieser Training Volkslauf lgsued-tusli.de

**13.10., Groß Glienicke, Brandenburg**

55. Cross Country scc-events.com

**14.10., Groß Glienicke, Brandenburg**

7. Cross Challenge scc-events.com

**14.10., Berlin-Charlottenburg**

The Great 10k Berlin berlin-laeuft.de

**14.10., Trebbin-Thyrow, Brandenburg**

16. Thyrower Waldlauf sachselauf.de/thyrow.html

**20.10., Bad Wilsnack, Brandenburg**

Prignitzer Moormeile moormeile.de

**20.10., Berlin-Reinickendorf**

2. Lauf Sägerserie scf.de

**21.10., Berlin-Köpenick**

12. AOK Müggelsee-Halbmarathon leichtathletik.vf-fortuna-marzahn.de

**27./28.10., Berlin**

7. Cross Days scc-events.de

**28.10., Berlin-Kaulsdorf**

Cross rund um die Kaulsdorfer Seen kolv.de

**28.10., Eichwalde, Brandenburg**

16. Eichwalder Herbstlauf laufen-in-eichwalde.de

**28.10., Neuruppin**

43. Hubertuslauf kreissportbund-opr.de

**NOV****3.11., Berlin-Rheinickendorf**

3. Lauf Sägerserie scf.de

**3.11., Forst, Brandenburg**

29. Forster Halbmarathon ltsv.de

**3.11., Mittenwalde, Brandenburg**

29. Krummenseelauf laufen-in-kw.de

**4.11., Berlin-Kreuzberg**

41. Friedrich-Ludwig-Jahn Lauf tus-neukoelln.de

**4.11., Teltow, Brandenburg**

15. Teltowkanal Halbmarathon info@vgs-kiebitz.de

**10.11., Walddrehna, Brandenburg**

Walddrehnaer Waldlauf luckauer-laeuferbund.de

**11.11., Berlin**

39. Crosslauf rtegel.de

**11.11., Berlin-Spandau**

Long Distance Crosslauf sfkladow.de

**11.11., Hohen Neuendorf, Brandenburg**

19. Hohen Neuendorfer Herbstlauf ssv-hohen-neuendorf.de

**17.11., Berlin-Charlottenburg**

6. SCB Berlin Grunewald Run scb-berlin.de

**18.11., Berlin**

40. Berliner Mannschafts-Halbmarathon stoplertruppe.de

**18.11., Krausnick, Brandenburg**

6. Lauf in die Tropen scrf.de

**DEZ****1.12., Forst, Brandenburg**

74. Forster Neiße-Winterlauf ltsv.de

**2.12., Berlin**

Crosslauf Weißenseer Sportverein wsv-berlin.de

**2.12., Berlin**

Cross-Staffellauf brc-staffel.de

**2.12., Berlin-Reinickendorf**

64. Herbstwaldlauf scf.de

**4.12., Berlin**

Paarlauf mit Flutlicht lauf-abc.de

**6.12., Potsdam**

Lichterpaarlauf lichterpaarlauf.de

**8.12., Berlin-Kaulsdorf**

Adventsstundenpaarlauf kolv.de

**9.12., Berlin**

84. Plänterwaldlauf lauf-abc.de

**31.12., Berlin-Charlottenburg**

43. Berliner Silvesterlauf »Der Pfannkuchenlauf« scc-events.de

**31.12., Berlin-Hohenschönhausen**

Weißenseer Silvesterlauf sommerbiathlon-in-berlin.de

**31.12., Berlin**

NSF-Silvesterlauf nsf-la.de

**31.12., Eichwalde, Brandenburg**

22. Eichwalder Silvesterlauf laufen-in-eichwalde.de

**31.12., Ludwigsfelde, Brandenburg**

41. Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde llv-ludwigsfelde.de

**31.12., Potsdam**

21. Potsdamer Silvesterlauf potsdamer-silvesterlauf.de

**31.12., Schönfließ, Brandenburg**

Silvester-Crosslauf fortuna-glienicke.de

**HINWEIS**

Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit

**IMPRESSUM URBAN RUNNING**

Verlagsbeilage Verlag Der Tagesspiegel GmbH

**Verlagsredaktion**

Andreas Mühl (Ltg.)

**Art Direktion**

Suse Grützmacher

**Layout**

Christian Renner

**Anzeigen**

Philipp Nadler (Ltg.), Nils Höfert

**Geschäftsführung**

Florian Kranefuß (Sprecher), Farhad Khalil, Ulrike Teschke

**Druck**

LSC Communications

**Postanschrift**

10963 Berlin,

Telefon 030 29021-0

www.tagesspiegel.de

FOTO SCC Events

Anbieter: Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Askanischer Platz 3, 10963 Berlin

# Die schönsten Touren für Genießer, Entdecker und Kulturfreunde



In der neuen Ausgabe von **Tagesspiegel Radfahren** finden Sie unter anderem diese Themen:

- ✓ 15 Vorschläge für die Fahrradstadt Berlin
- ✓ Die neuesten Techniktrends rund ums Rad
- ✓ Touren für Familien
- ✓ Ratgeber: Alles über E-Bikes
- + 24 Routen in Berlin, Brandenburg und Umgebung im Heft und als Download für Ihr Smartphone

**Im Handel erhältlich oder einfach versandkostenfrei bestellen:**

**9,80 €**

Preis inkl. MwSt. und Versand.

**NEU**

[shop.tagesspiegel.de](http://shop.tagesspiegel.de)

Bestellhotline (030) 290 21-520

SHOP  
**TAGESSPIEGEL**  
RERUM COGNOSCERE CAUSAS





adidas

