

URBAN SPORTS

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG
DES TAGESSPIEGELS

EDITORIAL

Ein Extra mit viel Optimismus

Was für ein verrückter Sportsommer: Während in den Parks die Menschen wieder laufen, werfen oder springen, ruhen weite Teile des Amateursports. Besonders Mannschaftssport und Veranstaltungen sind betroffen. Unser Magazin Urban Sports, das kurz vor dem Halbmarathon des SCC geplant war, fiel ebenfalls dem Virus zum Opfer, weil sich über Nacht alle Themen verändert hatten. Mit dieser (kleinen) Extra-Ausgabe blicken wir aber optimistisch in die Zukunft. Denn das Magazin Urban Sports erscheint wieder am 20. September. Bis dahin: Bleiben Sie beweglich und gesund!

FITNESS IN DER STADT

Sportlich durch den Sommer

Endlich ist fast alles wieder geöffnet, ob Kletterpark oder Kajak-Verleih. Es gibt also keine Ausreden mehr: Sportklamotten an und etwas für die Fitness tun

Text: Sabine Hölper

Wie schrieb ein Freund so heilsamerisch bereits eine Woche nach dem Shutdown: „Wir werden nicht schlanker aus der Krise herauskommen.“ Er sollte recht behalten, wie eine Umschau im Bekanntenkreis zeigt. Da hilft nur eins: sich wieder ins sportliche Leben stürzen. Möglichkeiten, die der gesamten Familie Spaß machen, die Figur formen und gut für die Gesundheit sind, gibt es genug. Viele davon liegen fast vor der Haustür. Eine Auswahl:

1 KAJAK BERLIN TOURS

Gegenüber dem Kreuzberger Café A. Horn am Landwehrkanal steht ein blauer LKW mit Anhänger. Darin lagern rund 20 Kajaks. Seit Mitte Mai werden die Boote wieder zu Wasser gelassen. Für mindestens zwei Stunden kann man den Kanal entlang paddeln. Wer mehr Ausdauer hat, schippert bis zum Britzer Hafen und zurück. „Ab einer Tour von drei Stunden merkt man die Betätigung in den Schultern“, sagt Inhaber Michael Scheel. Doch ganz egal, ob der Körper sich rührt oder nicht: In jedem Fall lernt man die Stadt von einer anderen Seite kennen.

Adresse Carl-Herz-Ufer 9, 10961 Berlin
Öffnungszeiten samstags und sonntags von 11–20 Uhr, unter der Woche 13–20 Uhr. **Preise** Einer: 15 Euro für zwei Stunden, jede weitere Stunde 5 Euro; maximal 35 Euro. Zweier: 20 Euro für zwei Stunden, jede weitere Stunde 8 Euro; maximal 50 Euro

2 WALDHOCHEISELGARTEN JUNGFERNHEIDE

Je heißer es ist, desto angenehmer verweilt es sich im Wald. Wer dazu noch schwindelfrei ist und die Vogelperspektive mag, sollte den Waldhochseilgarten Jungfernhöhe in Charlottenburg ansteuern. Je nach Parcours schwingt man sich drei bis 17 Meter hoch hinauf und von Baum zu Baum. So kommen Kinder, Anfänger sowie erprobte Kletterer auf ihre Kosten. Selbst für Extremsportler sind drei Parcours vorhanden. Wer im Anschluss Stärkung braucht: Der Biergarten ist direkt nebenan – und täglich geöffnet.

Adresse Heckerdamm 260, 13627 Berlin
Öffnungszeiten bis zu den Sommerferien: an Wochenenden 9–20 Uhr, freitags: 13–19 Uhr; ab den Sommerferien: dienstags bis sonntags **Preise** drei Stunden für Erwachsene 24 Euro, Kinder bis 14 Jahre 18 Euro.

3 STANDUP CLUB BERLIN

Der Standort am Badeschiff ist noch geschlossen, am Funkhaus kann man seit Mitte Mai wieder uneingeschränkt aufs Board steigen. Der StandUp Club verleiht dort StandUp-Boards, bietet außerdem Yoga-Kurse auf dem Wasser, Body-Workout und geführte Touren an. Am SUP Friday etwa paddelt man in einer kleinen Gruppe anderthalb Stunden in den Sonnenuntergang hinein. „Um daran teilnehmen zu können, sollte man paddeln können“, sagt Betreiberin Severine Scala. Beim Body-Workout auf dem Board können hingegen auch Anfänger mitmachen. Nur ganz selten falle mal einer ins Wasser. Und selbst das sollte im Sommer kein Problem sein.

Adresse Nalepastraße 18, 12459 Berlin
Öffnungszeiten am Wochenende 10–20 Uhr, wochentags 12–20 Uhr **Preise** Verleih: 14 Euro pro Stunde für ein Einerboard, 20 Euro für ein Tandemboard. **Kurse** ab 20 Euro pro Stunde



LAUFEN

Gut über die Runden kommen

Die ersten Berliner Laufveranstalter machen sich locker – trotz der strengen Auflagen und unter Vorbehalt

Berliner Läufer dürften sich nicht beschweren, denn im Vergleich zu anderen Freizeitsportlern sind sie im Lockdown gut über die Runden gekommen: Das individuelle Training im Freien war nie verboten. Trotzdem vermissen viele Läufer die Herausforderung der Wettkämpfe und hoffen auf zumindest kleinere Veranstaltungen. Was bleibt in diesem Sommer und Herbst vom Berliner Laufkalender noch übrig? Voraussichtlich kommt zunächst ein Termin dazu: Für den SCC Berlin konzipierte Heiko Schilff, Breitensportwart des Berliner Leichtathletik-Verbands, ein neues Corona-konformes Einzelzeitrennen, das am 27. Juni stattfinden soll.

„Es wird ein purer Wettkampf ohne jeden Schnickschnack für maximal 200 Teilnehmer. Nicht einmal Startnummern werden wir ausgeben. Der Start soll in Abständen erfolgen“, so Schilff. Vorerst ist die Anmeldung nur Vereinsmitgliedern vorbehalten, aber falls das Konzept sich bewährt, soll der Lauf an jedem letzten Samstag im Monat angeboten werden, gegebenenfalls mit einem größeren Starterfeld und offen für alle.

Der SCC will am 7. November auch den überarbeiteten Cross-Lauf in einer spartanischen Version am Teufelsberg starten. Der vorige Austragungsort in der Döberitzer Heide wurde aufgegeben.

Auch der SC Tegeler Forst hofft, einige seiner Wettkämpfe dieses Jahr doch noch ausrichten zu können, darunter den 6-h-Lauf am 3. Oktober, die Sägerserie im Oktober und den Herbstwaldlauf am 29. November. Der beliebte Kreuzberger Viertelmarathon der TIB soll auf den 18. Oktober verschoben werden.

Besonders gute Karten haben in Coronazeiten natürlich die Veranstalter der kleinsten Läufe, dazu gehören die „Laufgruppe im Saatkübel e. V.“, deren Vollmondmarathon am 1. August fest im Kalender steht, sowie die Torpedo-Laufserie, die mit dem Dibobe-Marathon am 28. Juni wieder beginnt. Andere Organisatoren bieten virtuelle Runs an. Mehr Lockerheit bei sportlichen Wettkämpfen erlauben derzeit Bundesländer wie Brandenburg, genutzt unter anderem vom Laufpark Stechlin, und Sachsen. Da die Regeln jedoch überall beweglicher sind als die Läufer wird der Berliner Laufkalender sich in den kommenden Wochen bestimmt noch öfter selbst überholen. Joanna Zybon

Mehr Infos
scc-berlin.de
scf-events.de
tib1848ev.de
vollmond-marathon.etzrodt.in
torpedo-run-series.de
laufpark-stechlin.de



Gratke: iStock.com/beatnik

4 CALISTHENICS-PARKS

Umsonst und draußen – was gibt es Besseres? Liebhaber des günstigen, aber effektiven Körpertrainings haben in Berlin eine immer größere Auswahl an sogenannten Calisthenics-Parks. Das sind kleine Arealen mit Fitnessgeräten wie Klimmzugstangen, Barren, Sprossenwänden, Hangleitern oder Pole-Stangen. Das zieht Bodybuilder mit gestählten Muskeln ebenso an wie Familien mit Kindern. Das Nebeneinander von Extrem- und Freizeitsportlern ist beispiellos.

Adresse z. B. Street Workout Park im Monbijoupark, Monbijoustraße 3B, 10117 Berlin **Öffnungszeiten** täglich rund um die Uhr **Preise** kostenlos

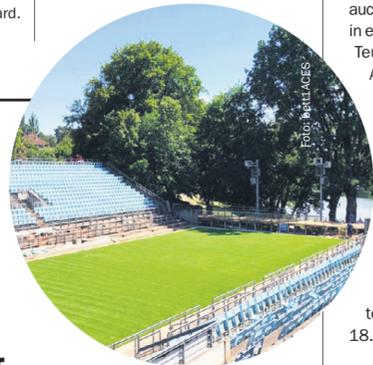


Photo: WTT/ACES

Auf Sand gebaut: der neu angelegte Rasenplatz im Steffi-Graf-Stadion

TENNIS

Aufschlag mit Abstand

Unter Einhaltung der Hygieneregeln ist die Verbandsspielsaison im LTTC wieder angelaufen. Auch ein Showturnier ist geplant

Heute hätte im Steffi-Graf-Stadion das Finale der bett1open stattfinden sollen – und der LTTC „Rot-Weiß“ als Gastgeber und Austragungsort des prestigeträchtigen WTA-Damenturniers glänzen können. Doch Corona hat auch im Tenniszirkus sämtliche Pläne über den Haufen geworfen. Das Turnier wurde abgesagt.

Doch nicht alle Mühen für das langfristig geplante Vorbereitungsturnier auf Wimbledon waren umsonst. Im Gegenteil: Die von den Mitgliedern getragene Entscheidung, drei Sand-in-Rasenplätze zu verwandeln, allen voran auf dem Centre Court, ist auf fünf Jahre angelegt und wird die Coronakrise überstehen. Das auf Sand gebaute Green wächst seit Monaten vor sich hin, wird gepflegt, gemäht und gewalzt, um den Spielern zukünftig optimale Bedingungen zu bieten. Verantwortlich für die Qualität der neuen Tennisplätze ist Christian Engelmann. Der Greenkeeper aus Oberhaching, südlich von München, wurde exklusiv vom „All England Lawn Tennis and Croquet Club“ in Wimbledon mit der anspruchsvollen Aufgabe betraut.

Davon werden vom 13. bis 15. Juli zunächst einige Top-Spieler profitieren, die beim Showturnier bett1ACES aufschlagen. Mit dabei sind Andrea Petkovic, Julia Görges, Alexander Zverev, Dominic Thiem oder Tommy Haas. Sechs Damen und Herren werden bei jeweils zwei Einzeltournieren den neuen heiligen Rasen betreten – ohne Publikum, versteht sich. Später können die Clubmitglieder auf Gras spielen – bis zum kommenden Jahr, wenn das WTA-Turnier dann tatsächlich auf der Anlage an der Hundekehle ausgetragen wird. HG

DELOCK®
we move the world

IT-VIELFALT AUS DER HAUPTSTADT

Delock steht seit 2001 für kompetente Lösungen im IT-Bereich. Die stetig wachsende Produktpalette reicht von Kabeln und Adaptoren hin zu speziellem PC-, Mac- und Netzwerkzubehör, Keystone System, Produkte für die industrielle Nutzung und HF-Technik.

So entsteht eine nahezu beispiellose Anwendungsvielfalt. Delock schafft Verbindungen – von Gerät zu Gerät, von Schnittstelle zu Schnittstelle, immer passgenau und nutzerorientiert.

Gute Idee
www.delock.de