



Bewag
25. Berliner
Halbmarathon
3. April 2005



www.berliner-halbmarathon.de

Das große Jubiläumsrennen durch die Berliner City



Startzeiten / Starting Times

25. Bewag BERLINER HALBMARATHON

SONNTAG, 3. APRIL 2005

10.55 Uhr	Bewag FUN-RUN
11.10 Uhr	Inline-Skater
11.25 Uhr	Rollstuhlfahrer und Handbiker
11.30 Uhr	Läufer und Power-Walker

Start: Unter den Linden – Friedrichstraße

Ziel: Karl-Liebknecht-Straße an der Schloßbrücke

Streckenplan und Tipps für Zuschauer auf den Seiten 30 bis 32.

Der Bambinilauf für Kinder der Jahrgänge 1995 und jünger startet am 2. April (Sonnabend) um 15 Uhr im Sommergarten am Funkturm im Rahmen der BERLIN VITAL Frühjahr.

INHALT

Grußwort des Regierenden Bürgermeisters von Berlin, Klaus Wowereit	4
Grußwort des Vize-Präsidenten des Internationalen Leichtathletik-Verbandes, Prof. Dr. Helmut Digel	5
Vorschau, Statistiken, Favoriten mit Startnummern	6 – 10
Die besten Halbmarathon-Zeiten Fastest Half Marathon Times	12 – 13
Favoriten im Portrait	15 – 17
Die German Road Races fördern junge Läufer mit Perspektive	18 – 19
Preview of the 25 th Bewag BERLIN HALF MARATHON	21 – 22
Inline-Skating: Vorschau, Statistik, Favoriten mit Startnummern	24 – 25
Die Leichtathletik-WM 2009 in Berlin / World Championships in Athletics to be staged in Berlin in 2009	26
Dank an die Sponsoren und Partner	27
Walker, Rollstuhlfahrer und Handbiker am Start	28
Der Bewag FUN-RUN	29
Der Streckenplan mit Durchgangszeiten und Tipps für Zuschauer	30 – 31
Die besten Streckenpunkte	32
Die Siegertafel des Bewag BERLINER HALBMARATHON	34 – 35
Die Geschichte des Rennens, die Stars der letzten Jahre und Interviews mit den ersten Siegern in Ost und West: Klaus Goldammer und Angelika Brandt	36 – 40
The Story of the Race	41
Sportmedizin: Interview mit Dr. Lars Brechtel	42 – 44
Die Termine des Sportforums	44
Die BERLIN VITAL Frühjahr	47
Der Bambinilauf	47
Das Berliner Laufprogramm 2005	48 – 49
Organisation und Impressum	50



Relaunch bei www.berlin-marathon.com

Rechtzeitig vor dem 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON startet auch die neue Internetseite von SCC-RUNNING. www.berlin-marathon.com wird

Sie mit einem umfangreichen Relaunch überraschen. Die gewohnten Rubriken bleiben natürlich erhalten. Doch die Seite wird sich übersichtlicher, attraktiver und auch benutzerfreundlicher präsentieren. So erhält zum Beispiel jede Veranstaltung von SCC-RUNNING ab sofort ihre eigene Internetseite. Unter www.berliner-halbmarathon.de lassen sich dann die Ergebnisse und alle Informationen zu dem Jubiläumsrennen abrufen. Im ausführlichen News-Bereich finden Sie auch Nachrichten zum regionalen, nationalen und internationalen Laufsport, im Bereich Sportmedizin gibt es Informationen zu verschiedensten medizinischen Themen.



Grußwort

des Regierenden Bürgermeisters von Berlin, Klaus Wowereit

Die deutsche Hauptstadt freut sich auf den 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON am 3. April 2005. Einen Tag lang steht Berlin wieder einmal ganz im Zeichen des Klassikers der „halben Distanz“.

Auch in diesem Jahr fällt der Startschuss wieder am Berliner Dom, mitten im Zentrum der Stadt. Der Halbmarathon führt dann über die „Linden“ durchs Brandenburger Tor, vorbei an Sehenswürdigkeiten wie der Siegessäule, der Gedächtniskirche oder dem Charlottenburger Schloss, den Ku'damm entlang und durch die Friedrichstraße zurück zum Dom. Wäre es kein Wettbewerb

um die schnellsten Zeiten, dann wäre es die reinste Sightseeing-Tour.

Der Halbmarathon ist ein fester Bestandteil im Berliner Sportkalender und findet zu einer Zeit statt, in der große internationale Sportereignisse bevorstehen: Im Mai das Internationale Deutsche Turnfest, im kommenden Jahr die Fußball-Weltmeisterschaft mit dem Finale im frisch modernisierten Berliner Olympiastadion und im Jahr 2009 die Leichtathletik-WM. Berlin ist eine sportbegeisterte Stadt, die Halbmarathon-Strecke attraktiv und die internationale Besetzung eine Garantie für Spannung und sportliche Höchst-

leistungen. Beste Voraussetzungen also für einen tollen Lauf am 3. April.

Allen Läuferinnen und Läufern, Inline-Skatern, Rollstuhlfahrern und Power-Walkern, die aus aller Welt nach Berlin kommen, um hier den Klassiker der „halben Distanz“ zu absolvieren, gilt mein herzlicher Willkommensgruß. Ich wünsche ihnen allen viel Erfolg, vor allem aber viel Freude, unvergessliche Berlin-Erlebnisse und am Schluss ein gutes Gefühl, die 21,0975 Kilometer geschafft zu haben. Dem Berliner Publikum wünsche ich ein paar spannende und unterhaltsame Stunden entlang der Strecke.

Message of Greeting

from the Governing Mayor of Berlin, Klaus Wowereit

Germany's capital city is looking forward to the 25th Bewag BERLIN HALF MARATHON on 3rd April 2005. For an entire day, life in Berlin will again revolve around this classic half-distance event.

This year, too, the starting shot will be fired at the Berlin Cathedral, in the heart of the city. The half marathon course runs along the boulevard Unter den Linden, through the Brandenburg Gate, past sights like the Victory Column, the Kaiser Wilhelm Memorial Church, and Charlottenburg Palace, down the boulevard Kurfürstendamm, through Friedrichstraße and back to the Cathedral.

If this were not a race, it would be an excellent sightseeing tour.

The half marathon is a permanent feature on Berlin's sports calendar and is taking place at a time when major international sporting events are just around the corner: the International German Gymnastics Festival in May, the Football World Cup next year – with the final to be played in Berlin's newly renovated Olympic Stadium – and the IAAF World Championships in Athletics in 2009.

Berlin is a city of sports fans, the Bewag BERLIN HALF MARATHON course is very attractive, and international athletes guarantee an exciting event and peak per-

formances. In other words, everything is in place for a great run on April 3rd.

I would like to extend a hearty welcome to all of the runners, inline skaters, wheelchair athletes, and power walkers who are coming from all over the world to Berlin to take part in this classic half marathon distance race. I wish all of the competitors every success and, above all, a good time, an unforgettable stay in Berlin, and, in the end, the thrill of knowing that they were able to complete the 21.0975 kilometers. And I wish the spectators here in Berlin a few exciting and enjoyable hours cheering on the athletes along the route.





Grußwort

des Vize-Präsidenten des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF), Prof. Dr. Helmut Digel

Der Bewag BERLINER HALBMARATHON wird 25 Jahre alt – Grund genug, ein Blick in die Vergangenheit zu richten, da er eine Geschichte aufzuweisen hat, wie sie nur in Berlin möglich ist. Bereits am 29. November 1981 wurde in Berlin (Ost) der Lichtenberg-Marathon ausgetragen, der 1982 vom „Berliner Friedenslauf“ abgelöst wurde. Am 2. September 1984 folgte in Berlin (West) der BERLINER HALBMARATHON.

1990 einigten sich dann Ost und West auf den heutigen BERLINER HALBMARATHON, der zu Recht als ein Produkt der Wiedervereinigung bezeichnet werden kann. Dabei kann er jedoch nicht nur eine deutschlandpolitische Be-

deutung für sich in Anspruch nehmen. Der Bewag BERLINER HALBMARATHON wurde zunehmend auch zu einem Fest der Begegnung und Verständigung der Kontinente. Afrikanische Läufer und Läuferinnen spielten dabei eine herausragende Rolle, und die Startlisten der vergangenen Jahre lesen sich wie das „Who is who“ der internationalen Laufszene. Aber auch für die Breitensportler, die Walker, die Skater, die Rollstuhlfahrer und die rund 1.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des seit 1994 ausgetragenen FUN RUN hat diese Veranstaltung an Bedeutung gewonnen. Der Besuch von über 100.000 Zuschauern im vergangenen Jahr spricht dabei für sich.

In Berlin findet im Jahr 2009 die Leichtathletik-Weltmeisterschaft der IAAF statt. Jedes Ereignis der Leichtathletik, das bis zu dem herausragendsten Ereignis der Weltleichtathletik in Berlin stattfindet, ist ein Meilenstein für diese Weltmeisterschaft. Die Langstreckenläufe haben nicht nur bei den Weltmeisterschaften ihre besondere Faszination, sie sind ein ganz besonderer Botschafter für die IAAF, weil mit ihnen ganzjährig das Herzstück der Olympischen Spiele, die Leichtathletik, weltweit repräsentiert wird. Dafür möchte sich die IAAF bei den Berliner Ausrichtern ganz herzlich bedanken und Ihnen für den Bewag BERLINER HALBMARATHON viel Erfolg wünschen.

Message of Greeting

from the Vice President of the International Association of Athletics Federations (IAAF), Prof. Dr. Helmut Digel

The Bewag BERLIN HALF MARATHON is turning 25 – enough of a reason to take a look into its past, as it has a history that is only possible in Berlin. On November 29, 1981, the Lichtenberg Marathon was already being held in Berlin (East), which in 1982 was then replaced by the “Berlin Peace Run”. The Berlin Half Marathon followed in Berlin (West) on September 2, 1984.

In 1990, the East and West united in the BERLIN HALF MARATHON, which can truly be considered a product of the reunification. But its political importance is

not restricted to Germany alone; the BERLIN HALF MARATHON increasingly developed into a festival and get-together of the continents. African runners played a significant role, and the lists of participants over the past few years reads like the “Who’s who” of the running world.

But this event has also grown in importance for those who run for fun, for walkers, skaters, and wheelchair athletes, and the ca. 1,500 participants in the FUN RUN, which was initiated in 1994. The sum of over 100,000 spectators along the course last year speaks for itself.

In the year 2009, the IAAF World Championships will take place in Berlin. Every running event that takes place up until that outstanding world athletics event in Berlin is a milestone for the World Championships. The long-distance events are not only fascinating for the World Championships, but they are also a special herald for the IAAF – through athletics the heart of the Olympic Games is thus represented around the world all year round. The IAAF would like to sincerely thank the organizers in Berlin and wish them much success for the Bewag BERLIN HALF MARATHON.



Ein hochklass

6

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com



iges Jubiläum



Der 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON ist das erste große internationale Running-Highlight der neuen Saison in Deutschland. Und das Jubiläum verspricht einiges, sowohl in spitzensportlicher als auch in breiten-sportlicher Hinsicht. Es ist gut möglich, dass am 3. April ein neuer Teilnehmerrekord erreicht wird. Vor zwei Jahren starteten bei dem mit Abstand größten und hochklassigsten deutschen Rennen über die exakt 21,0975 Kilometer 17.692. Nun deutete der Stand der Anmeldungen bei Redaktionsschluss dieses Programmheftes darauf hin, dass diese Zahl übertroffen werden könnte. Neben Läufern und Inline-Skatern werden auch wieder Walker, Rollstuhlfahrer, Handbiker sowie die Schüler und Anfänger, die beim Bewag FUN-RUN über 3,5 km laufen, dabei sein. Doch nicht nur breiten- sondern auch spitzensportlich hat der Bewag BERLINER HALBMARATHON in den vergangenen Jahren eine prima Entwicklung genommen. So ist zum Beispiel der Kursrekord des Spaniers Fabián Roncero, der 2001 mit 59:52 Minuten siegte, noch immer auch der Europarekord. Mit dem Bewag BERLINER HALBMARATHON ist in der deutschen Hauptstadt im Frühjahr ein echtes Pendant zum *real*-BERLIN-MARATHON entstanden. Dafür sorgt auch das deutlich ausgebaute Rahmenprogramm, dessen Zentrum die BERLIN VITAL Frühjahr ist. Die Sport- und Fitnessmesse findet wieder an den drei Tagen vor dem Start in den Messehallen am Funkturm statt.

Der 25. Bewag BERLINER HALB-MARATHON soll auch dieses Mal eine Werbung für den Laufsport und für Berlin werden“, sagt der Geschäftsführer der SCC-RUNNING Events GmbH, Rüdiger Otto. Die Chancen dafür stehen ausgezeichnet, schließlich ist die Entwicklung der letzten Jahre imposant.

Noch 1997 waren beim Bewag BERLINER HALBMARATHON rund 3.000 Teilnehmer am Start, zwei Jahre später waren es immer

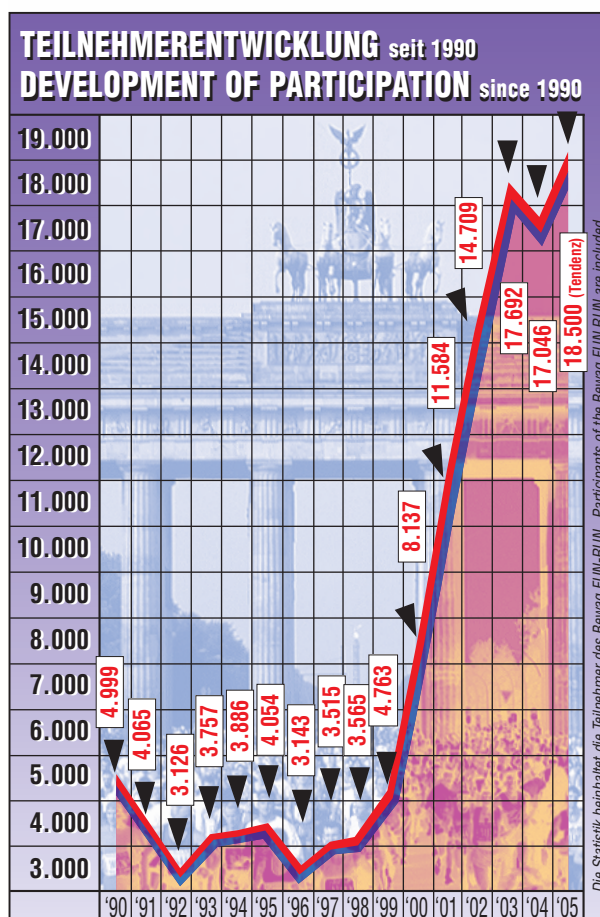


im vergangenen Jahr seine Premiere hatte, bleibt natürlich bestehen. Eine kleine Streckenänderung gibt es

im Bereich der Kilometer 8 und 9. Und noch etwas ist neu. Die spätere Startzeit des vergangenen Jahres hatte sich bewährt, denn die Rekordzahl von rund 100.000 Zuschauern säumten den Kurs. Am Sonntag wird der Start nun nochmals nach hinten verschoben, auf 11:30 Uhr mittags. Das dürfte noch mehr Publikum an die Strecke locken.

noch unter 5.000. Doch danach ging es rapide aufwärts. Und in den letzten zwei Jahren pendelte sich die Gesamtzahl bei über 17.000 ein. „Wir sind der größte deutsche Halbmarathon, und weltweit stehen wir inzwischen bereits auf Position acht. Das zeigt, dass das Laufen nach wie vor ‚in‘ ist. Und es wird weitere Zuwächse geben, denn immer mehr Menschen, die früher keinen Sport getrieben haben, erkennen nun den gesundheitsfördernden Effekt dieses Sportes“, erklärt Rüdiger Otto.

Die Strecke des Bewag BERLINER HALBMARATHON könnte attraktiver kaum sein. Wer im lockeren Tempo läuft, kann sich die Stadtrundfahrt in der deutschen Hauptstadt sparen. Denn die 21,0975 km führen an fast allen wichtigen Sehenswürdigkeiten vorbei – vom Brandenburger Tor über das Schloß Charlottenburg, den Kurfürstendamm mit der Gedächtnis-Kirche, den Checkpoint Charlie und am Ende den Berliner Dom. Das attraktive Start-Ziel-Gebiet an der Schloßbrücke, das



Und die Zuschauer können hochklassige Leistungen erwarten. „Ich hoffe, dass wir spitzensportlich die Reihe der international erstklassigen Resultate fortsetzen können“, sagte Mark Milde. Der Race-Director von SCC-RUNNING

hat angesichts des Jubiläums auch zwei deutsche Topläufer verpflichtet, die den Bewag BERLINER HALBMARATHON in der Vergangenheit bereits zusammengerech-



net dreimal gewonnen haben. Das liegt allerdings schon eine Zeit zurück. Stephan Freigang (SC DHfK Leipzig) siegte 1990 und

FAVORITINNEN MIT STARTNUMMERN

- F1 Joyce Chepchumba** (Kenia)
Bestzeit: 68:18
Gewann den Bewag BERLINER HALBMARATHON bereits viermal (1999, 2000, 2001 und 2004), siegte unter anderem je zweimal beim London- und Chicago-Marathon.
- F2 Luminita Zaituc** (LG Braunschweig)
Bestzeit: 69:35
Die zurzeit beste deutsche Straßenläuferin, Vize-Europameisterin im Marathon 2002.
- F8 Monika Drybulska** (Polen)
Bestzeit: 1:13:34
Siegerin der Bewag City-Nacht über 10 km 2004 (33:23 Minuten)
- F10 Edyta Lewandows** (Polen)
Bestzeit: 1:13:41
- F14 Eun Jeong Lee** (Süd-Korea)
Bestzeit: 1:14:42

FAVORITEN MIT STARTNUMMERN

- 3 Carsten Eich** (LG Braunschweig)
Bestzeit: 60:34 Minuten
Sieger des Bewag BERLINER HALBMARATHON 1993 in der damaligen Europarekordzeit von 60:34 Minuten.
- 5 Bong-Ju Lee** (Süd-Korea)
Bestzeit: 61:04 Minuten
Große Erfolge im Marathon, unter anderem Olympia-Zweiter 1996, Boston-Marathon-Sieger 2001 und Asien-Meister 1998 und 2002.
- 6 Stephan Freigang** (SC DHfK Leipzig)
Bestzeit: 61:14 Minuten
Gewann den Bewag BERLINER HALBMARATHON 1990 und 1992, wurde sensationell Marathon-Olympiadritter 1992 in Barcelona.
- 7 Daniel Kirui** (Kenia)
Bestzeit: 61:20
War 2002 beim Bewag BERLINER HALBMARATHON Zweiter.
- 10 Moses Kipkosgei Kigen** (Kenia)
Bestzeit: 61:38
- 23 Du Haeng Lee** (Süd-Korea)
Bestzeit: 64:28
- 24 Mauricio Diaz** (Spanien)
Bestzeit: 64:29

ganz vorne mitlaufen: Luminita Zaituc (LG Braunschweig) ist die zurzeit stärkste deutsche Straßenläuferin. „Ich hoffe, dass unsere

HALBMARATHONREKORDE

WELTREKORDE

59:17 Paul Tergat (Kenia) Mailand 1998
66:44 Elana Meyer (Südafrika) Tokio 1999

EUROPAREKORDE

59:52 Fabián Roncero (Spanien) Berlin 2001
66:47 Paula Radcliffe (Großbritannien) Bristol 2001

DEUTSCHE REKORDE

60:34 Carsten Eich (Leipzig) Berlin 1993
67:58 Uta Pippig (SCC Berlin) Kyoto 1995

BERLINER REKORDE

61:50 Rainer Wachenbrunner (SCC Berlin) Berlin 1992
67:58 Uta Pippig (SCC Berlin) Kyoto 1995

STRECKENREKORDE

59:52 Fabián Roncero (Spanien) 2001
68:22 Joyce Chepchumba (Kenia) 2000

JAHRESWELTBESTLEISTUNGEN 2005

60:45 James Kipsang Kwambai (Kenia) Ostia / ITA 27. Feb.
69:34 Takako Kotorida (Japan) Marugame / JPN 6. Feb.
69:34 Rosaria Console (Italien) Ostia / ITA 27. Feb.

Stand: 4. März 2005

deutschen Läufer eine gute Rolle spielen werden“, erklärte Mark Milde.

Luminita Zaituc wird sich in erster Linie mit der vierfachen Siegerin des Bewag BERLINER HALBMARATHON auseinander-

1992, Carsten Eich (LG Braunschweig) gewann 1993 in der damaligen Europarekordzeit von 60:34 Minuten. Während beide aber eher nicht zu den Favoriten auf Platz eins zählen, könnte bei den Frauen eine Deutsche

setzen müssen: Joyce Chepchumba. Die Kenianerin startet als Vorjahressiegerin mit der Nummer 1. Für sie ist dieses Rennen die



Generalprobe für den hochklassigen London-Marathon, der zwei Wochen später stattfindet. Vorne mitlaufen kann vielleicht auch die Polin Monika Drybulska, die im vergangenen Sommer in Berlin die Bewag City-Nacht über 10 km in 33:23 Minuten gewonnen hatte.

Bei den Männern startet mit dem Süd-Koreaner Bong-ju Lee der Olympia-Zweite von 1996 im Marathon. Er hat außerdem den Boston-Marathon 2001 gewonnen. Doch favorisiert sind voraussichtlich wieder einmal die Läufer aus Kenia. Daniel Kirui und Kipkosgei Kigen haben Bestzeiten von 61:20 und 61:38 Minuten. Und kurzfristig wird sicherlich noch der eine oder andere kenianische Topläufer

Halbmarathonzeiten – Männer Half Marathon Times – Men

12

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

DIE BESTEN ZEITEN ALLER ZEITEN BEST TIMES EVER

59:17	Paul Tergat	KEN	Mailand	1998
59:22	Paul Tergat	KEN	Mailand	1999
59:45	Patrick Ivuti	KEN	Udine	2002
59:47	Moses Tanui	KEN	Mailand	1993
59:51	Tesfaye Tola	ETH	Malmö	2000
59:52	Fabián Roncero	ESP	Berlin	2001
59:53	Philip Rugat	KEN	Udine	2002
59:56	Paul Tergat	KEN	Mailand	1995
59:56	Shem Kororia	KEN	Kosice	1997
59:58	Moses Tanui	KEN	Kosice	1997
60:00	Kenneth Cheruiyot	KEN	Kosice	1997
60:00	Philip Rugat	KEN	Malmö	2000
60:01	Paul Koech	KEN	Uster	1998
60:03	Haile Gebrselassie	ETH	Bristol	2001
60:04	Tesfaye Jifar	ETH	Bristol	2001

DIE BESTEN ZEITEN DES JAHRES 2005 FASTEST TIMES IN 2005

60:45	James Kipsang Kwambai	KEN	Ostia / ITA	27. Feb.
61:22	William Todoo Rotich	KEN	Ostia / ITA	27. Feb.
61:33	Haile Gebrselassie	KEN	Granollers	6. Feb.
61:36	Laban Kagika	KEN	Marugame / JPN	6. Feb.
61:39	Onbeche Mokamba	KEN	Marugame / JPN	6. Feb.
61:46	Haile Gebrselassie	KEN	Almeria/ ESP	30. Jan.
61:48	Philipp Kiplagat Biwott	KEN	Ostia / ITA	27. Feb.
61:49	Cyrus Gichobi Njui	KEN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:08	Kazuo Ietani	KEN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:09	Sammy Kipkoech Tum	KEN	Granollers	6. Feb.
62:32	Kentaro Hayashi	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:35	Yoichiro Akiyama	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:37	Masato Imai	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:37	Ken Konishi	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
62:38	Takayuki Ota	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.

Gelistet wurden nur Zeiten von Strecken, die die internationalen Anforderungen für die Anerkennung von Bestzeiten erfüllen. Unter anderem dürfen Start und Ziel nicht weiter als 50 Prozent der Laufstrecke auseinander liegen. Außerdem ist maximal ein Gefälle von einem Meter pro Kilometer Laufstrecke zwischen Start und Ziel erlaubt, beim Halbmarathon also maximal 21 Meter. Nicht gelistet wurden daher unter anderem die Strecken von Lissabon (40 m Gefälle), Newcastle (30,5 m Gefälle, Punkt-zu-Punkt-Strecke) und Tokio bis 1998 (33 m Gefälle). Seit 1999 wird in Tokio auf einem Rundkurs gelaufen.
Stand: 4. März 2005



Paul Tergat (Kenia) hält die Weltrekorde über die Halbmarathon- und Marathondistanz. Beim real-, BERLIN-MARATHON stellte er 2003 mit 2:04:55 Stunden den Marathonrekord auf.

DIE BESTEN ZEITEN BEIM Bewag BERLINER HALBMARATHON BEST TIMES AT THE Bewag BERLIN HALF MARATHON

59:52	Fabián Roncero	ESP	2001
60:27	Titus Munji	KEN	2001
60:34	Carsten Eich	DHfK Leipzig	1993
60:40	Paul Kirui	KEN	2004
60:42	Sammy Lelei	KEN	1993
60:42	Solomon Bushendich	KEN	2004
60:57	Rodgers Rop	KEN	2001
61:05	Paul Kirui	KEN	2003
61:14	Stephan Freigang	SC Cottbus	1992
61:19	Peter Chebet	KEN	2002
61:20	Daniel Kirui	KEN	2002
61:23	Julius Ondieki	KEN	1993
61:23	Christopher Cheboiboch	KEN	2004
61:24	Christopher Kandie	KEN	2002
61:26	Daniel Rono	KEN	2004
61:28	Joseph Kahugu	KEN	2002
61:36	Joaquim Pinheiro	POR	1992
61:37	Philip Logat Chirchir	KEN	1995
61:45	Tendai Chimusasa	ZIM	1994
61:49	Ezekiel Bitok	KEN	1993
61:50	Rainer Wachenbrunner	SCC Berlin	1992
61:52	Joseph Mareng	KEN	2000
61:55	Robert Cheboror	KEN	2003
61:56	James Kwambai	KEN	2003
61:57	Sammy Lelei	KEN	1992

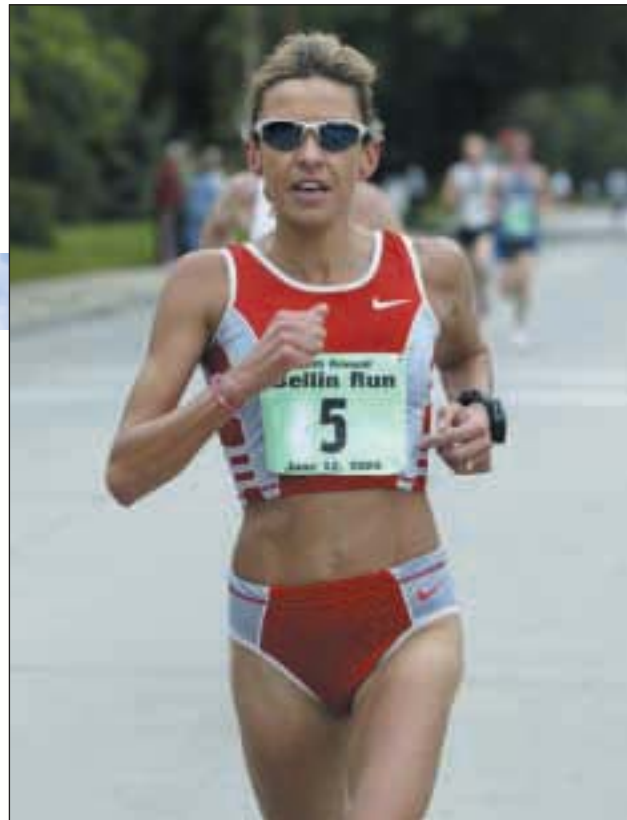
Halbmarathonzeiten – Frauen Half Marathon Times – Women

DIE BESTEN ZEITEN ALLER ZEITEN BEST TIMES EVER

66:44	Elana Meyer	RSA	Tokio	1999
66:47	Paula Radcliffe	GBR	Bristol	2001
66:49	Esther Wanjiru	KEN	Tokio	1999
66:56	Lornah Kiplagat	KEN	Den Haag	2000
67:23	Margaret Okayo	KEN	Udine	2003
67:24	Tegla Loroupe	KEN	Lissabon	2000
67:29	Elana Meyer	RSA	Kyoto	1998
67:32	Tegla Loroupe	KEN	Den Haag	1998
67:33	Elana Meyer	RSA	Tokio	2000
67:35	Paula Radcliffe	GBR	Vilamoura	2003
67:36	Elana Meyer	RSA	Kyoto	1997
67:36	Susan Chepkemei	KEN	Bristol	2001
67:37	Lornah Kiplagat	KEN	Amsterdam	2000
67:41	Esther Wanjiru	KEN	Tokio	2000
67:47	Mizuki Noguchi	JPN	Miyazaki	2003

DIE BESTEN ZEITEN BEIM Bewag BERLINER HALBMARATHON BEST TIMES AT THE Bewag BERLIN HALF MARATHON

68:22	Joyce Chepchumba	KEN		2000
69:32	Rose Cheruiyot	KEN		2002
69:37	Joyce Chepchumba	KEN		2001
69:49	Joyce Chepchumba	KEN		2004
70:04	Marleen Renders	KEN		1998
70:16	Restituta Joseph	KEN		2002
70:26	Joyce Chepchumba	KEN		1999
70:37	Marleen Renders	BEL		1997
70:47	Kathrin Weßel	OSC	Berlin	1994
71:05	Angelina Kanana	KEN		1994
71:09	Kathrin Weßel	SCC	Berlin	2001
71:12	Magdaline Chemjor	KEN		2003
71:19	Ursula Jeitziner	KEN		1996
71:27	Iris Biba	Eintr.	Frankfurt	1997
71:31	Margaret Atudonyang	KEN		2004
71:32	Mary Ptikany	KEN		2004
71:34	Madina Biktagorina	GUS		1991
71:35	Emily Kimuria	KEN		2004
71:42	Sonja Krolik	Bayer	Leverkusen	1995
71:44	Angelina Kanana	KEN		1995
71:46	Jane Ngotho	KEN		2004
71:55	Claudia Dreher	LG	Dortmund	1995
71:56	Dorota Gruca	POL		2001
72:00	Lenah Cheruiyot	KEN		2003
72:08	Monica Estravoska	CZE		1992



*Elana Meyer hält den Halbmarathon-Weltrekord.
Die Südafrikanerin lief in Tokio 66:44 Minuten.*

DIE BESTEN ZEITEN DES JAHRES 2005 FASTEST TIMES IN 2005

69:34	Takako Kotorida	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
69:34	Rosaria Console	ITA	Ostia / ITA	27. Feb.
69:43	Yasuko Hashimoto	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
69:53	Helena Javornik	SLO	Ferrara / ITA	20. Feb.
69:58	Lidia Simon	ROM	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:02	Harumi Hiroyama	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:15	Yoko Miyauchi	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:25	Miho Notagashira	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
70:26	Akane Taira	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:34	Miho Notagashira	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:47	Ayako Suzuki	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:53	Madoka Ogi	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
70:54	Kaori Yoshida	JPN	Marugame / JPN	6. Feb.
71:03	Yuko Machida	JPN	Miyazaki / JPN	6. Jan.
71:19	Gladys Cherono	KEN	Santa Pola	23. Jan.

Gelistet wurden nur Zeiten von Strecken, die die internationalen Anforderungen für die Anerkennung von Bestzeiten erfüllen. Unter anderem dürfen Start und Ziel nicht weiter als 50 Prozent der Laufstrecke auseinander liegen. Außerdem ist maximal ein Gefälle von einem Meter pro Kilometer Laufstrecke zwischen Start und Ziel erlaubt, beim Halbmarathon also maximal 21 Meter. Nicht gelistet wurden daher unter anderem die Strecken von Lissabon (40 m Gefälle), Newcastle (30,5 m Gefälle, Punkt-zu-Punkt-Strecke) und Tokio bis 1998 (33 m Gefälle). Seit 1999 wird in Tokio auf einem Rundkurs gelaufen.
Stand: 4. März 2005

Favoriten im Portrait

Bong-ju Lee Startnummer 5

Zehnmal in Folge hatten die Kenianer den prestigeträchtigen Boston-Marathon gewonnen, von 1991 bis 2000. Dann kam Bong-ju Lee. Der Süd-Koreaner stoppte die einmalige Sieges-

Nation: Süd-Korea
Alter: 34 Jahre
Bestzeit: 61:04 Minuten
Größte Erfolge im Marathon:
Olympia-Zweiter 1996
Sieger Boston 2001
Asien-Meister 1998 und 2002

serie der besten Marathonläufer der Welt und gewann den Klassiker 2001 in 2:09:43 Stunden. Seitdem haben wiederum nur Kenianer den Boston-Marathon gewonnen. Bong-ju Lee ist ein Marathon-Spezialist, der relativ selten über die Hälfte der Distanz startet. Seine Bestzeit über die



21,0975 km ist daher bereits 13 Jahre alt und steht bei 61:04 Minuten. Doch in diesem Frühjahr ist der 25. Bewag BERLINER HALB-

MARATHON ein Saisonhöhepunkt für den Süd-Koreaner, denn er verzichtet auf einen Marathonstart und bereitet sich stattdessen langfristig auf Herbst-Marathon vor.

Bong-ju Lee hat neben dem Boston-Marathon 2001 eine Reihe von weiteren hochkarätigen Erfolgen über die klassische Distanz vorzuweisen. Sieben seiner 28 Marathonrennen hat er gewonnen. Zweimal war er Asien-Meister (1998 und 2002), einmal siegte er in Fukuoka, bei den Olympischen Spielen 1996 gewann er Silber, im vergangenen Jahr wurde er 14. in Athen. Seine Marathon-Bestzeit steht bei 2:07:20. Nach japanischem Vorbild starten auch in Süd-Korea die Topläufer für Firmenteams. Bong-ju Lee läuft für Samsung Electronics. ■

15

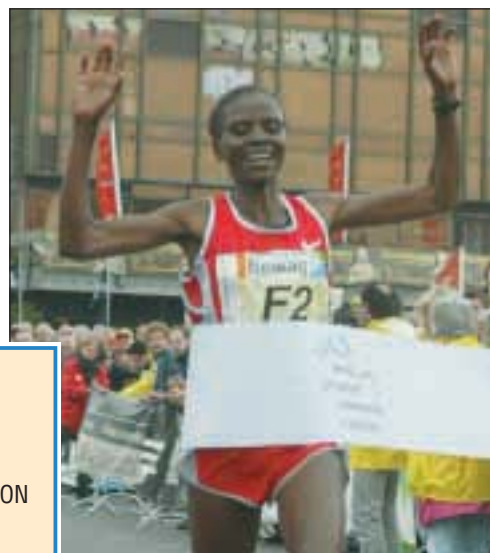
ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

Joyce Chepchumba Startnummer F1

Nach wie vor gehört Joyce Chepchumba zur Weltklasse über die Straßenlangstrecken. Im vergangenen Jahr hat sie bei drei ihrer vier Halbmarathon-Starts gewonnen, darunter war bereits der vierte Sieg beim Bewag BERLINER HALBMARATHON. Außerdem belegte sie bei den hochkarätigen Marathonrennen von London und Chicago die Ränge fünf und vier. Dass sie vom kenianischen Verband nicht für den olympischen Marathon nominiert wurde, sehen viele Insider als einen Fehler an. Vier Jahre zuvor hatte die Mutter eines Sohnes in Sydney die olympi-

sche Bronzemedaille gewonnen. Joyce Chepchumba gehört zur Trainingsgruppe des Detmolder Managers Volker Wagner. Sie ist befreundet mit der früheren Marathon-Weltrekordlerin Tegla Loroupe. Beide arbeiteten einst gemeinsam bei der kenianischen Post. Es

Nation: Kenia
Alter: 34 Jahre
Bestzeit: 68:18 Minuten
Vierfache Siegerin des
Bewag BERLINER HALBMARATHON
(1999, 2000, 2001, 2004)
Größte Erfolge im Marathon:
Olympia-Dritte 2000
Siegerin London 1997 und 1999
Siegerin Chicago 1998 und 1999
Siegerin Tokio 2000
Siegerin New York 2002



war dann Tegla Loroupe, die Joyce Chepchumba zu Volker Wagner vermittelte und ihr damit den Weg ebnete zu einer großartigen Karriere. ■

Carsten Eich Startnummer 3

Als Carsten Eich vor zwölf Jahren den BERLINER HALBMARATHON gewann, sorgte er für eine große Überraschung. Denn seine damalige Siegzzeit von 60:34 Minuten be-

Verein: LG Braunschweig

Alter: 35 Jahre

Bestzeit: 60:34 Minuten

Größte Erfolge:

Sieger

BERLINER HALBMARATHON 1993

Sieger Köln-Marathon 1998

deutete Europarekord. Das ist bis heute der deutsche Rekord. Damals besiegte Carsten Eich eine Reihe von hochklassigen kenianischen Läufern. Doch in den folgenden Jahren fand der frühere



Leipziger nicht den Anschluss an die Weltspitze im Halbmarathon oder Marathon. Berlin allerdings

zudem Deutscher Meister über die 10-km-Distanz sowie im Halbmarathon. ■

war für Carsten Eich, der im Marathon eine Bestzeit von 2:10:22 Stunden erreichte, immer wieder ein gutes Pflaster. Viermal, so oft wie kein anderer gewann er die Bewag City-Nacht auf dem Kurfürstendamm. 1999 stellte er dabei den heute noch gültigen Streckenrekord von 28:38 Minuten auf. Die Marathon-Olympianorm von 2:11 Stunden verpasste er jedoch im vergangenen Jahr deutlich. Damals gewann er den Düsseldorf-Marathon in 2:14:06 Stunden. 2004 wurde Carsten Eich

BUDAPEST

Ein neues EU-Mitglied mit alterm Lauftraditionen.

20. Jubiläum

Ich könnte es noch nicht erwarten, bis ich das zweite Mal davon wissen (aber anderswo läuft ich nun). Eine Stadt wie ich war schon 5-6 Mal hier und wenn ich eine Möglichkeit habe, komme ich hierher zurück.

4. September 2005 8.000 Personen
20. NIKE Budapest Halbmarathon

7. Oktober 2005 20.000 Personen
20. PLUS Budapest Marathon

16. Oktober 2005 10.000 Personen
10. Budapest Damenlauf

www.budapestmarathon.com

Tel: 0036-1-273-0934
Fax: 0036-1-273-0936
budapest.run@axians.hu

HERMELIN
Ralf & Stefan Hermes GmbH
www.hermelin.de

Unser Know-how steigert Ihre Leistung!

Statische Disbalancen, Fehlstellungen mindern Ihr eigentliches Leistungspotential und können Verletzungen oder Spätschäden verursachen. Viele Probleme können im Vorfeld erkannt und abgestellt werden.

Nicht nur Olympiasieger, Weltmeister und Profisportler profitieren von unserem Wissen! Heute kann sich jeder durchchecken und bewerten lassen.

Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Angebot und eine persönliche Fachberatung rund um Fuß, Schuh und Gesundheit.

Wir helfen Ihnen gerne, sprechen Sie uns an!

**Orthopädie
Schuh & Technik**

Siemensstr. 15 · 40721 Hilden
Telefon 0 21 03 / 24 43 50
Kröllwitzer Str. 35 · 06120 Halle
Telefon 03 45 / 2 00 22 44

Luminita Zaituc

Startnummer F2

Früher startete die aus Rumänien stammende Luminita Zaituc über die Mittel- und Langstrecken auf der Bahn. Doch ihr Wechsel zu den Straßen-Distanzen war sehr erfolgreich. 2001 lief sie ihr Marathon-Debüt in Hamburg und wurde Zweite, im gleichen Jahr steigerte sie sich als Siegerin des Frankfurt-Marathons bereits auf 2:26:01 Stunden. Das ist noch heute ihre Bestzeit. Die Marathon-Karriere ging zunächst



2003 gewann sie dann wiederum in Frankfurt, und im vergangenen Jahr rannte die derzeit stärkste deutsche Straßenläuferin im Athener Hitze-Marathon bei den Olympischen Spielen auf einen beachtlichen 18. Rang. „Ich hätte nicht gedacht, dass es so hart werden könnte“, sagte Luminita Zaituc völlig erschöpft im Ziel. Doch nur gut zwei Monate später stand sie schon wieder am

17

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

Verein: LG Braunschweig
Alter: 36 Jahre
Bestzeit: 69:35 Minuten
Größte Erfolge im Marathon:
EM-Zweite 2002
Siegerin Frankfurt 2001 und 2003

steil weiter nach oben, denn im August 2002 wurde sie überraschend Vize-Europameisterin in München. Doch Verletzungsprobleme folgten.

Start und überzeugte erneut: Nach einem taktisch klugen Rennen wurde sie beim prestigeträchtigen New-York-City-Marathon Sechste in 2:28:15 Stunden. ■

...und nach dem Halbmarathon:

Entschlacken, Entgiften, Entspannen

Mit dem Body Detox® Elektrolyse-Fußbad entlasten und stärken Sie Ihre Beine, die Gelenke und den gesamten Stoffwechsel:



Messestand Halle 20
Wir halten Gutscheine
für Sie bereit!



- rasche Senkung des Lactatwertes
- Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung
- Reduktion von Muskelschmerzen
- Erfrischung von müden und schweren Beinen
- wohlige Entspannung des ganzen Körpers
- schnellere Regeneration
- Verbesserung der Kondition.

So macht Sport Freude - beim Laufen und auch danach. Profitieren auch Sie von dieser wohltuenden und regenerierenden Anwendung und reservieren Sie noch heute Ihren Termin!

Übersicht der Body Detox® Institute in Berlin und Umland:
► www.body-detox-online.de

THUJA Gesundheitszentrum
Body Detox Anwendung, Beratung und Vertrieb
Margaretenstrasse 11 • 12203 Berlin-Steglitz
Tel. 030-832 26 510 • thuja@t-online.de



body detox®
unleash your potential

www.body-detox-online.de

GRR startet neue Initiative zur Förderung talentierter Läufer

Die Interessengemeinschaft der deutschen Straßenlauf-Veranstalter German Road Races (GRR) vergibt anlässlich des 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON den GRR-Förderpreis an die beiden Nachwuchsläufer Eva-Maria Stöwer (LAC Veltins Hochsauerland) und Zelalem Martel (LG Fulda). Gemäß der Richtlinien sollen talentierte junge Läufer mit internationalen Perspektiven unterstützt werden. Der Förderpreis ist mit jeweils 1.000 Euro dotiert und soll zur Finanzie-



rung von Trainingslagern und physiotherapeutischen Begleitmaßnahmen zur Verfügung stehen. Wilfried Raatz stellt im folgenden die beiden Preisträger vor. Die Veranstalter der größten und wichtigsten deutschen Straßenläufe haben sich 1995 in den German Road Races (GRR) zusammengeschlossen, um gemeinsame Interessen besser vertreten zu können. Sprecher der GRR ist Horst Milde (Berlin). Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter: www.germanroadraces.de

Eva-Maria Stöwer 10-km-Titel ein Wegweiser

Die frohe Kunde erfuh die GRR-Preisträgerin Eva-Maria Stöwer aus der Zeitung. „Mit so einer Auszeichnung habe ich nun überhaupt nicht gerechnet“, gestand die 20-Jährige mit sichtlicher Freude, „da ich wegen einer Verletzung erst spät in die Saison starten konnte. Ich denke, meine Leistung bei den Deutschen 10 km-Meisterschaften in Bad Liebenzell war ausschlaggebend für die Wahl.“ Eine Plantarsehnenreizung hatte die junge Langstrecklerin aus Schmallenberg im Sauerland nämlich in den Wintermonaten außer Gefecht gesetzt, so dass sie erst spät in die Saison 2004 einsteigen konnte. „Ich habe mich mit Alternativtraining im Wasser und auf dem Rad einigermaßen in Form gehalten. Dass sich dieser Aufwand mit dem Gewinn des Straßentitels gelohnt hat, das freut mich ganz besonders.“

Ihre in Bad Liebenzell erzielten 34:46 Minuten weisen durchaus darauf hin, wo der Weg für die am 1. Januar 1985 geborene Läuferin des LAC Veltins Hochsauerland künftig hinführen kann.



„Ich glaube, die Straße liegt mir. Auch wenn ich vor meinem ersten Halbmarathonstart bei den Deutschen Meisterschaften in Ohrdruf schon etwas Bammel habe“, gesteht die im ersten Semester in Münster studierende angehende Grundschullehrerin. Angesichts der vor allem im heimischen Sauerland lang anhaltenden winterlichen Bedingungen gestaltet sich das Training für die vierfache Jugendmeisterin derzeit nicht einfach, so dass sie ihr auf Ausdauer angelegtes Training fast ausschließlich auf der Straße absolvieren muss.

„Am liebsten laufe ich natürlich in unseren Wäldern, aber wegen des Schnees war dies lange nicht möglich.“ Das Trainingsprogramm stellt ihr Onkel Martin Stöwer zusammen, der sie seit dem siebten Lebensjahr im VfL Fleckenberg betreut. Lange Dauerläufe bis 25 Kilometer stehen derzeit im Training im Vordergrund, gelegentliches Krafttraining und wettkampfspezifische Tempoläufe lockern den Trainingsalltag auf. Gerne würde sie die eine oder andere Trainingseinheit in einer Trainingsgruppe absolvieren, doch weder für Dauerläufe noch für Tempoläufe findet sie in ihrem Verein die entsprechenden Trainingspartner.

Internationale Einsätze gab es für Eva-Maria Stöwer bislang bei den Cross-Europameisterschaften in Edinburgh und Heringsdorf. „Mein Traum wäre natürlich auch ein Start bei einer internationalen Meisterschaft auf der Bahn. Doch wegen der vom DLV zusätzlich verschärften Normen habe ich einfach keine Chance.“ Sie sieht die hohe Messlatte keineswegs als Ansporn, sondern eher als Abschreckung an. „Das kann einfach kein Anreiz mehr sein.“

Zelalem Martel Training in Äthiopien

Die Duplizität der Geburtstage der beiden GRR-Preisträger ist ein absoluter Zufall. Wie Eva-Maria Stöwer ist auch Zelalem Martel am 1. Januar geboren, doch 1986, also ein Jahr später als die Sauerländerin. „Ich habe sogar eine Geburtsurkunde“, wehrt der aus Äthiopien stammende Junior voreilige Schlussfolgerungen ab, weil man es in seiner früheren Heimat mit der zeitnahen Anmeldung bei Neugeborenen oftmals nicht so genau nahm. Seit 1999 ist Zelalem Martel in Deutschland, mit seinen Adoptiv-

er beim „Mini-Internationalen“ im Stadion Oberwerth bei seinem ersten Start über die zwölftehalb Runden mit 14:12,39 Minuten eine Klassezeit abliefern konnte, gilt er als einer der jungen Hoffnungsträger in Deutschland. Das Ergebnis brachte ihm zugleich die Startberechtigung für die Junioren-Weltmeisterschaften in Grosseto. „Die 5000 m-Strecke ist auch meine Hauptdistanz“, beantwortet der 19-Jährige die Frage nach seiner Lieblingsstrecke. Auch wenn er Mitte März als Titelanwärter bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Ohrdruf antreten wird. Den früheren Marathon-Bundestrainer und Heimtrainer Wolfgang Heinig wird es freuen, wenn sein Schützling im Thüringischen ein erstes Zeichen auf der Straße setzen kann. „Wenn ich gesund bleibe, dann ist vieles machbar“ blickt Zelalem Martel hoffnungsfroh in die Zukunft, wohl wissend, dass die Trauben international sehr hoch hängen.

Dem Leistungssport ordnet der gebürtige Äthiopier alles unter. Sechs Wochen lang trainierte er in seiner früheren Heimat zusammen mit den leistungsstarken Junioren des ostafrikanischen Läuferlandes. „Wir haben in erster Linie Grundlagen-training durchgeführt“, wehrt er etwaige Spekulationen über hartes Tempotraining ab. Aber wer die Afrikaner kennt, der weiß, dass selbst die längeren Dauerläufe in ein selektives Rennen ausarten (können). Zur Bestätigung unserer Vermutung ergänzt Zelalem: „Es war ganz schön hart, weil wir

Spüren Sie es frisch und klar über Ihr Gesicht rinnen?



sehr viele Berge gelaufen sind. Aber ich konnte gut mithalten.“ Zusammen mit seinem Adoptivvater Belay Martel und Heimtrainer Wolfgang Heinig steht in dieser Saison die Vorbereitung auf die EM-Qualifikation der unter 20-jährigen Junioren im Vordergrund. „Die Mindestzeit von 14:14 Minuten müsste zu packen sein. Ich hoffe, dass mir Gott die nötige Kraft dazu gibt.“ ■

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

19

enthält 0,0 Kalorien.



eltern wohnt er in Bietigheim-Bissingen nahe Stuttgart. Und er liebt neben den Speisen seines Geburtslandes auch die gute deutsche Bratkartoffel.

Spätestens seit seinem furiosen 5.000 m-Lauf von Koblenz, als



MOONLIGHT-RACE
auf dem
EuroSpeedway Lausitz
Samstag, dem 9. Juli 2005

- > Skaten 21,1 km (18.30 Uhr)
- > Laufen 21,1 km (20.00 Uhr)
- > Laufen 10 km (20.00 Uhr)
- > und anschließend:
MOONLIGHT-Party
sowie freies Skaten



Information und Anmeldung:
Alf Hockwin
Röntgenstrasse 9, 99085 Erfurt
Telefon: 0361-7920993
www.mitteldeutscher-skating-cup.de/Moonlight/index.html



A Promising Jubilee Race

The 25th Bewag BERLIN HALF MARATHON will be the first major international road race in Germany this year. Additionally it is a jubilee race that promises quite a lot. It looked as if there might be a record number of entries, when this magazine went to print. The Bewag BERLIN HALF MARATHON is by far the biggest race of its kind in Germany. Two years ago 17,692 athletes participated altogether. Now it looked as if there would be even more. Besides the runners there will be skaters, walkers, wheel chair athletes and handbikers. Additionally there will be the 3.5 k Bewag FUN RUN which is designed for beginners and school children. But the elite race looks promising as well.

In recent years the Bewag BERLIN HALF MARATHON has developed nicely in terms of high class running. So for example Fabián Roncero's course record of 59:52 minutes, which he set four years ago, still stands as a European record as well. That also led to much more interest of elite runners in the Bewag BERLIN HALF MARATHON. Last year's winner Joyce Chepchumba is one of

the most successful women's marathon runners. She has for example double wins in London and

Chicago to her credit. Meanwhile she has won the Bewag BERLIN HALF MARATHON a record number of four times (1999, 2000, 2001, 2004). While she clocked 69:49 minutes last year Paul Kirui (Kenya) won the event in a very fast 60:40. Joyce Chepchumba will once again be on the start list.

One of Chepchumba's main contenders will be Luminta Zaituc. The former Romanian who switched nationality and

The Biggest Half Marathons in 2004

1. BUPA Great North Run	Newcastle/GBR	38.374
2. Göteborg-Halbmarathon	SWE	27.000 *
3. Lagos-Halbmarathon	NIG	23.100 *
4. Indianapolis Life	USA	19.577
5. Paris-Halbmarathon	FRA	15.014
6. Chang's Rock 'n' Roll	USA	13.835
7. Rock 'n' Roll Virginia	USA	12.728
8. Bewag BERLINER HALBMARATHON		11.211
9. Rio de Janeiro	BRA	9.690
10. Greifenseelauf	SUI	9.472

* = estimated figure – Figures are finishing numbers in 2004.
From: Road Running Information Center (USA) – www.runningusa.org



Great Berlin Races in 2005

■ There are a number of more big Berlin races worth running this year.

Of course the main attraction will again be the **real.- BERLIN-MARATHON**. You should register relatively soon since the limit is usually reached before the official entry deadline. The race will be run on 25th September. There will be more than 30,000 participants and about a million spectators line the streets. The **real.- BERLIN-MARATHON** is one of the most spectacular road races worldwide. The **real.- BERLIN-MARATHON** for skaters will take place a day earlier again.

On 21st May the **AVON RUNNING Women's Race** will take place in the Tiergarten. A record number of more than 12,000 women are expected to run this year. There are two distances to choose from: a 5 k and a 10 k event. There will be entertainment and sponsors will give a bag of presents to every runner.

The **Bewag City-Nacht** will be staged on the Kurfürstendamm on 6th August. It is an evening race with a special atmosphere. There will be live music along the course and about 55,000 spectators line the streets. Again you can choose from running 5 or 10 k. There is a separate 10 k event for skaters.

is German for many years is the best national road runner at present. She has won a silver medal in the marathon at the European Championships in 2002. In the tough Olympic marathon in Athens she finished in a respectable 18th position. Little more than



Checkpoint Charlie

two months later she came in sixth in the prestigious ING New York-City-Marathon. For Luminita Zaituc the Bewag BERLIN HALF MARATHON will be the first major race in the new season.

Due to the jubilee edition there will be more former winners in the race. Among them are two

Germans: Stephan Freigang won the event in 1990 and 1992, while Carsten Eich set a European record when he won in 1993 (60:34 minutes). But they will not be among the top favorites to win the race on Sunday. Bong-Ju Lee is a big name in road racing. The South Korean has won an Olympic silver medal

in the marathon in 1996. Additionally he won the Boston Marathon in 2001, ending a phenomenal Kenyan win streak of ten first places in a row. Again after that there were only Kenyan winners in Boston. If he is in fine shape Bong-Ju Lee might well improve his personal best in the half marathon (61:04 minutes).

But once again there might probably be a Kenyan winner in the end. They won the event six times in the last seven years. Among those who could continue the Kenyan win streak are Daniel Kirui and Moses Kipkosgei Kigen. Kirui knows the course already. His best result yet in Berlin was second three years ago (61:20). Kigen has a personal best of 61:38. So there is again a possibility of some very fast times on this flat course. ■



Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche



Jörg Wecke gewann den Bewag BERLINER HALBMARATHON 2004.

24

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

Saisonstart in Berlin für die Inline-Skater

Mit dem Bewag BERLINER HALBMARATHON beginnt am 3. April auch die Saison für die Inline-Skater in der deutschen

Hauptstadt. Attraktiver könnte dieser Beginn kaum sein, schließlich steht eine flache, sehr schnelle und touristisch attraktive Strecke über genau

DIE DEUTSCHEN HALBMARATHON-REKORDE

MÄNNER:

31:43,4 Minuten
Team Salomon

Dirk Breder
Tuttlingen 2001

FRAUEN:

34:18,4 Minuten
K2/REV Gera

Anne Titze
Regensburg 2000

Das Berliner Skating-Programm 2005

Bewag City-Nacht – 6. August

55.000 Zuschauer säumten zuletzt den Kurfürstendamm bei diesem Abend-Spektakel. Die Inline-Skater sind mit einem 10-km-Rennen auf einem flachen Rundkurs dabei. Die Strecke wurde vor zwei Jahren verändert und ist nun Skater-freundlicher, denn von drei Wendepunkten ist nur noch einer übrig.

XRace – 21. August

Dieses reine Inline-Skater-Rennen findet im Bereich der Siegestsäule auf den flachen Straßen am Tiergarten statt. Neben dem Halbmarathon gibt es noch ein besonderes Spektakel: ein Runden-

Ausscheidungsrennen. Weitere Informationen auch unter: www.xspeed.org

real,- BERLIN-MARATHON – 24. September

Das internationale Marathon-Highlight für Inline-Skater. Gestartet wird wiederum einen Tag vor den Läufern. Und es spricht vieles dafür, dass das Rennen dieses Mal wieder nachmittags stattfinden kann. Rechtzeitiges Anmelden ist wichtig, denn es kann passieren, dass die limitierten Startplätze schon vor Meldeschluss vergeben sind.

Weitere Informationen unter:
www.berlin-marathon.com

21,0975 km zur Verfügung. Rund 100.000 Zuschauer werden erwartet. Und je nach Wetterbedingungen sind hier sehr schnelle Zeiten möglich.

Zum achten Mal sind die Inline-Skater beim Bewag BERLINER HALBMARATHON dabei. 1997 war es bei diesem Rennen, bei dem SCC-RUNNING erstmals die Skater integrierte – es war der Beginn einer Erfolgsgeschichte, obwohl das Rennen 1998 aus orga-

nisatorischen Gründen nicht stattfinden konnte. Waren es 1997 noch 70 Inline-Skater, die bei der Premiere dabei waren, werden



FAVORITEN MIT STARTNUMMERN

- T1 Jörg Wecke (GER)**
Team: Speed Team Celle
Gewann den Bewag BERLINER HALBMARATHON 2004 überraschend. Ein Underdog, der ohne Team mit unorthodoxen Ausreißversuchen zum Erfolg kommt. Gewann 2004 auch den Frankfurt-Marathon.
- T2 Benjamin Zschätzsch (GER)**
Team: Luigino/Powerslide Team
Dominiert mit seinem Bruder Daniel das deutsche Speed-Skating seit dem Jahr 2000. Beide zusammen holten 14 von 17 möglichen Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften 2004. Benjamins Schwerpunkt liegt auf den mittleren und langen Strecken. Erster in der deutschen Speedskating-Rangliste 2004.
- T3 Daniel Zschätzsch (GER)**
Team: Luigino/Powerslide Team
Der Bruder von Benjamin Zschätzsch ist ein exzellenter Sprinter. Doch als Allrounder ist er auch auf den mittleren und langen Distanzen stark. Zweiter der deutschen Speedskating-Rangliste 2004.
- T4 Bernhard Krempl (GER)**
Team: Luigino/Powerslide Team
Krempf, ein neues Team-Mitglied der Zschätzsch-Brüder, war bisher nur regional erfolgreich. Doch der 20-jährige Skater aus Regensburg gilt als Aufsteiger.

Alexander Uphues

jetzt am 3. April bis zu 2.000 Starter erwartet. Und nicht nur breiten- sondern auch spitzensportlich hat sich das Inline-Skating beim Bewag BERLINER HALBMARATHON enorm entwickelt. Die ersten Siegzeiten waren 44:55 beziehungsweise 51:14 Minuten. Heute stehen die Streckenrekorde von Steven Madsen (Dänemark) und Silvia Nino (Kolumbien) bei 34:36 und 35:47 Minuten. Besonders bei den Männern scheint Potenzial zu weiteren Verbesserungen vorhanden zu sein.

Das Rennen, das am Sonntag um 11.10 Uhr gestartet wird, ist einmal mehr gut be-

gesetzt. Besonders im Blickpunkt stehen könnte dann ein neu formiertes Team. Wieder zusammengeslossen haben sich im Vorfeld der Saison die Mannschaften von Luigino Verducci und Powerslide. Für dieses Team starten unter anderen die beiden besten deutschen Inline-Skater: die Brüder Benjamin und Daniel Zschätzsch. Neu verpflichtet wurde zudem mit dem Regensburger Bernhard Krempf

DIE SCHNELLSTEN ZEITEN IN BERLIN – MÄNNER

34:36	Steven Madsen (Dänemark)	2001
34:37	Nico Wieduwilt (Rollerblade/GER)	2001
34:37	Marco Keßler (Rollerblade/GER)	2001
34:37	David Hensel (Rollerblade/GER)	2001
34:41	Thomas Dietzold (Salomon/GER)	2001
34:42	Christian Gerhardt (Roces Team/GER)	2001
34:47	Kasper Schneider (Dänemark)	2001
34:50	Thorben Woelki (Roces Team/GER)	2001
34:50	Thomas Langer (SCC xspeed Team Berlin)	2001
34:50	Roman Klatte (SCC xspeed Team Berlin)	2001

DIE SCHNELLSTEN ZEITEN IN BERLIN – FRAUEN

35:47	Silvia Nino (Kolumbien)	2002
37:04	Severin Stötzer (Roces/GER)	2000
38:06	Frederike Gehring (Salomon/GER)	2002
38:08	Annekathrin Krötenheerdt (SCC Berlin)	2002
38:35	Stephanie Pipke (Salomon/GER)	2001
38:37	Jana Gegner (Roces Team/GER)	2001
38:51	Maritje Sell (Salomon/GER)	2001
39:03	Annette Dam (Dänemark)	2000
39:03	Katharina Berg (K2 Team/GER)	2000
39:12	Kristin Jorzik (Team Verducci/GER)	2001
39:12	Michaela Neuling (Rollerblade/GER)	2001

FAVORITINNEN MIT STARTNUMMERN

- X1 Hilde Goovaerts (BEL)**
Team: Barclaycard Inlioni Girls
Sie ist international erfolgreich, war bereits einmal Weltmeisterin und gewann zehn EM-Titel. Außerdem war sie Siegerin der German-Blade-Challenge 2003.
- X2 Elma de Vries (NED)**
Team: Inlioni Girls
Im Eisschnelllauf war sie bereits dreimal Junioren-Weltmeisterin, im Speed-Skating gewann sie zwei Silbermedaillen bei Europameisterschaften.
- X3 Jana Gegner (GER)**
Team: Powerslide Racing Team
Mehrfache Deutsche Meisterin über verschiedenen Sprintdistanzen sowie einmal Vize-Europameisterin.
- X4 Tina Strüver (GER)**
Team: Verducci Germany
Sie ist Deutsche Meisterin über 10.000 Meter und belegte Rang vier bei den Europameisterschaften.

Alexander Uphues

der deutsche Aufsteiger des vergangenen Jahres. Doch auch der Vorjahressieger Jörg Wecke (ST Celle), der 2004 schon einmal die Favoriten düpierte, ist wieder dabei. ■

**Ohne Wasser
kein Ziel in Sicht.**

 **Berliner
Wasserbetriebe**



Die Leichtathletik-WM 2009 in Berlin

Im August 2009 wird Berlin eines der größten Sport-spektakel erleben: die Leichtathletik-Weltmeisterschaften. In ihrer Bedeutung wird diese WM, die voraussichtlich vom 15. bis 23. August im Berliner Olympiastadion stattfinden wird, nur noch von den Olympischen Spielen und der Fußball-WM

übertroffen. Neun Tage lang wird Berlin der sportliche Mittelpunkt der Welt sein, denn die Leichtathletik-Weltmeisterschaften werden praktisch weltweit im Fernsehen übertragen.

Anfang Dezember bekam Berlin die prestigeträchtigen Titelkämpfe während einer Tagung des Councils des internationalen



Leichtathletik-Verbandes (IAAF) in Helsinki zugesprochen. Zweimal war die Stadt zuvor mit derartigen Bewerbungen gescheitert.

SCC-RUNNING unterstützte das Projekt Berlin 2009 bereits in der Bewerbungsphase und wird dies auch bei der Vorbereitung der Veranstaltung tun.

Denkbar ist, dass die beiden WM-Marathonrennen eventuell auf einem Rundkurs in der Innenstadt stattfinden und dabei Massenrennen integriert werden. Start und Ziel könnte zum Beispiel das Brandenburger Tor sein. Die IAAF hat bereits ihr Interesse an einem derartigen Projekt signalisiert. Das wäre eine große Anerkennung für den Breitensport. ■



Das neue Berliner Olympiastadion mit der blauen Laufbahn, hier beim Frühstückslauf des real- BERLIN-MARATHON.

IAAF World Championships 2009 in Berlin

Berlin will be the venue of one of the most spectacular global sports events: the World Championships in Athletics. The event will most likely take place from 15th to 23rd August 2009. And Berlin's rebuilt Olympic Stadium will be a superb place for these Championships. The importance of the event is only surpassed by Olympic Games or the World Cup in Football. For

nine days Berlin will be the centre of the sporting world, since the championships will be broadcasted on TV almost worldwide.

At the beginning of December the members of the IAAF council voted in favour of Berlin during their meeting in Helsinki. Berlin had failed with such a bid already twice before. SCC-RUNNING has always supported the Berlin bid for 2009 and will continue to do so

concerning the preparations for the event.

There are already plans to stage major mass races which could be connected with the two marathon races. Additionally there is an idea to have the marathons run on a 14 k loop course in Berlin's city centre. Starting and finishing points could be the Brandenburg Gate. The IAAF has already expressed its interest in such a project. ■



Bewag 25. Berliner Halbmarathon



27

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

**SCC-RUNNING bedankt sich
bei seinen offiziellen Sponsoren und Partnern
für ihre freundliche Unterstützung**



**Bedanken möchte sich SCC-RUNNING an dieser Stelle auch für
die Unterstützung und die erfolgreiche Kooperation bei:**

- Der Polizeipräsident in Berlin
- Berliner Feuerwehr
- Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
Landesverband Berlin
- Berliner Bezirksamt Mitte-Tiergarten
- Berliner Tiefbauämter Mitte-Tiergarten
Charlottenburg-Wilmersdorf,
Tempelhof-Schöneberg,
Kreuzberg-Friedrichshain
- Senatsverwaltung Bildung, Jugend und Sport,
Schulsport und Bewegungserziehung
- Bethel
v. Bodelschwinghsche Anstalten Bethel



Walking – eine gesunde Alternative

Walking spielt im Programm von SCC-RUNNING eine zunehmend größere Rolle. In den vergangenen beiden Jahren beteiligten sich bereits jeweils deutlich über 200 Walker beim Bewag BERLINER HALBMARATHON. Erstmals gehörte im Jahr 2000 das Walking zum Programm. Damals starteten 26 Walker bei der Veranstaltung.

Walking ist eine gesunde und weniger anstrengende Variante zum Laufen. Daher ist dieser Sport

besonders auch für Anfänger ideal. SCC-RUNNING bietet inzwischen bei fast allen Veranstaltungen Walking an. Ausnahmen sind lediglich die beiden Staffelfennen sowie der Berliner Cross-Country-Lauf. Besonders geeignet für Walkerinnen ist der AVON RUNNING Berliner Frauenlauf, der am 21. Mai im Tiergarten stattfindet. Denn hier haben Walkerinnen ihren eigenen Start, getrennt von den Läuferinnen. Zwei Distanzen, 5 und 10 km, stehen zur Auswahl, und zudem können jeweils auch Nordic-Walkerinnen mitmachen.

Während diese Veranstaltung ausschließlich für Frauen gedacht ist, steht der Berliner Nordic-Trainingswalk allen offen. Auch hier gibt es einen separaten Start für Walker und Nordic-Walker. Auf dem Programm stehen am 28. August 10 oder 20 km.

SCC-RUNNING bietet in Kooperation mit der Leichtathletik-Abteilung des SCC Berlin verschiedene Walking-Trainingsgruppen an.

Weitere Informationen dazu gibt es unter der Telefonnummer: **030 - 301 60 68.** ■

Rollstuhlfahrer und Handbiker am Start

Die Integration des Behindertensports wurde von SCC-RUNNING bereits Anfang der 80er Jahre vorangetrieben. Damals gingen Rollstuhlfahrer beim ersten BERLIN-MARATHON durch die Innenstadt an den Start.

Längst sind sie bei einer Reihe von Veranstaltungen von SCC-RUNNING zu einem gewohnten Bild geworden. Auch

wenn die Starterzahl beim Bewag BERLINER HALBMARATHON in den letzten Jahren oft sehr klein war, was sicherlich auch mit den schwierigeren Trainingsverhältnissen in den Wintermonaten zusammenhängt, wird dies nicht dazu führen, dass das Rollstuhllernen aus dem Programm genommen wird. Zumal mit dem Handbiking im vergangenen Jahr eine neue, ähnliche Disziplin Premiere hatte. Bei den Rollstuhlfahrern siegte 2004 Abdollah Fadakar-

Aslemareni (SCC Berlin) in 1:19:49 Stunden, schnellster Handbiker war Jupa Sejdin (Potsdam) mit 1:09:38. Frauen waren im vergangenen Jahr nicht am Start. Zwei weitere gute Möglichkeiten bieten sich für Rollstuhlfahrer und Handbiker in diesem Jahr noch bei SCC-RUNNING: Bei der Bewag City-Nacht geht es am 6. August auf dem Kurfürstendamm über 10 km, und am 25. September steht der real,- BERLIN-MARATHON auf dem Programm. ■



BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN:

www.berlin-marathon.com

Hier lesen Sie alle aktuellen Nachrichten aus der Welt des Laufsports, ausführliche Reportagen von den Frühjahres-Marathonrennen durch die Sommersaison.

● Alles rund um die Events von SCC-RUNNING ● Online-Anmeldungen und alle Ergebnisse ● Inline-Skating ● Walking ● Lauftreffs und Trainingstipps ● Sportmedizinischer Service ● Souvenir-Shop
● NEWS AND INFORMATION IN ENGLISH

www.berlin-marathon.com

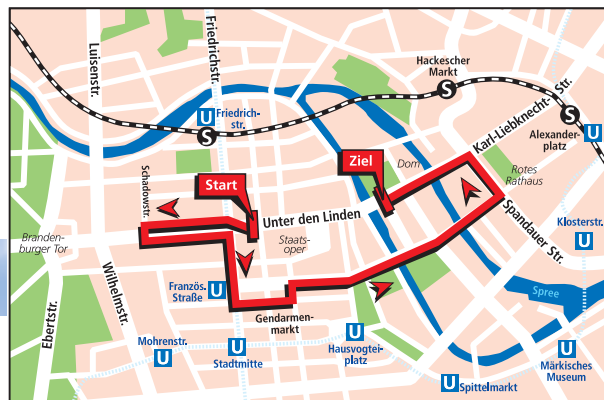
Die deutschsprachige Internetseite, wenn es ums Laufen geht!



Bewag FUN-RUN und weitere Schülerrennen

Die Rekordzahl von 1.676 Startern beteiligte sich zuletzt beim Bewag FUN-RUN, der parallel zum Bewag BERLINER HALBMARATHON stattfindet. Die Streckenlänge beträgt rund 3,5 km und eignet sich daher ideal für Anfänger und natürlich für Schüler. Rund die Hälfte der Teilnehmer wird über die Schulen zum Bewag FUN-RUN angemeldet.

Die Rundstrecke ist sehr attraktiv, und das Start-Ziel-Gebiet ist identisch mit dem des Bewag BERLINER HALBMARATHON.



Ideal für Schüler: der Bewag FUN-RUN mit einer Rundstrecke von 3,5 Kilometern. Die Rekordzahl von 1.676 Teilnehmern stand im letzten Jahr am Start.

nen zu diesen beiden Rennen gibt es bei der Schulverwaltung unter der Telefonnummer 030 - 9026 6032. Startmöglichkeiten für Schüler bieten sich aber auch bei zwei Staffelfrennen von SCC-RUNNING: Am 16.

und 17. Juni findet die HypoVer-einsbank TEAM-Staffel über 5x5 km im Tiergarten statt, am 20. November wird im Grunewald die Kondius Berliner Marathon-Staffel gestartet.



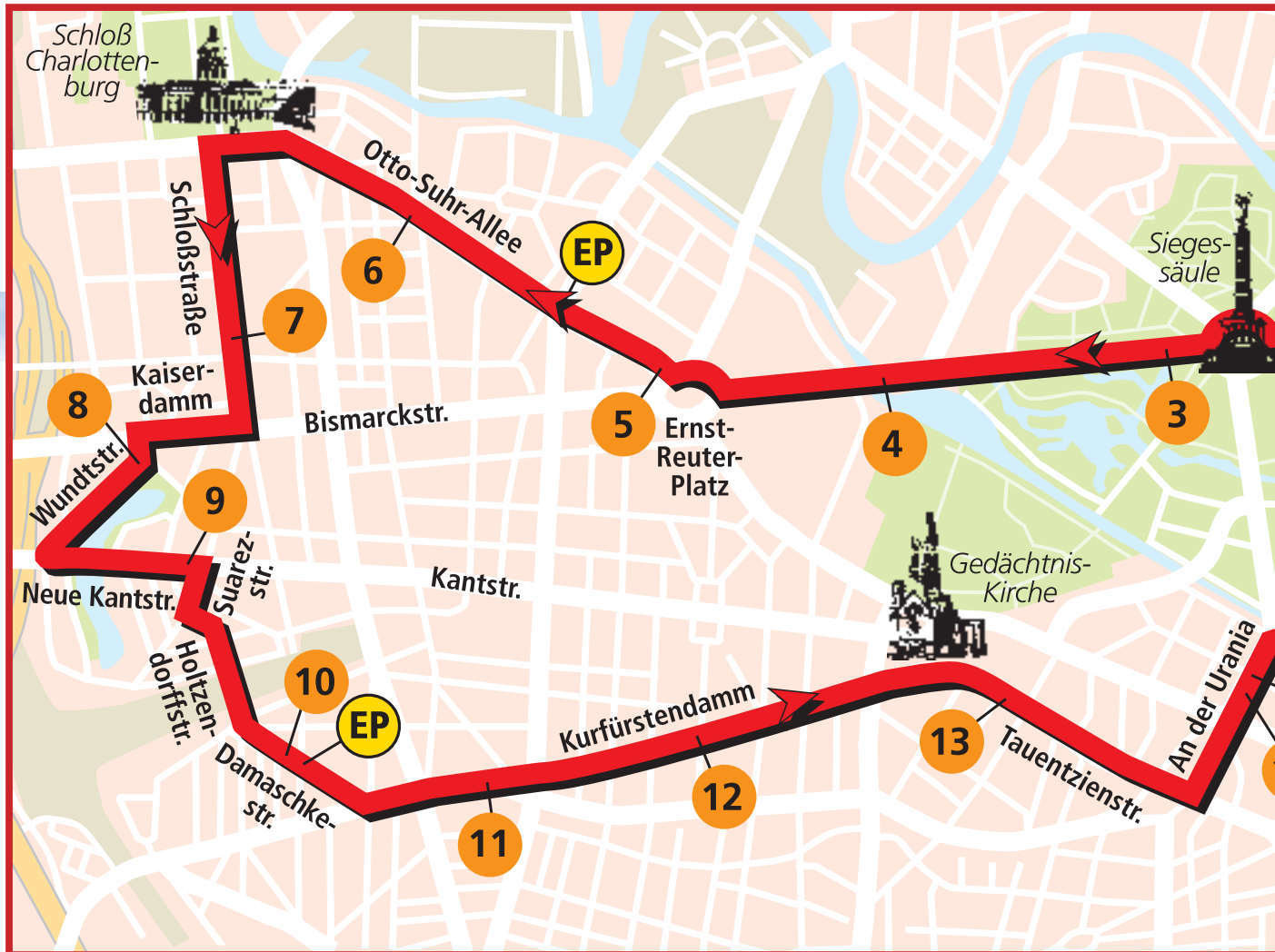
Wahlweise kann man entweder mit Chip (also mit Zeitnahme und Ergebnisauswertung) oder auch nur zum Spaß ohne laufen.

Für Schüler gibt es in diesem Jahr noch zwei weitere interessante Rennen im Programm von SCC-RUNNING. Allerdings ist der AVON RUNNING Berliner Frauenlauf nur den Mädchen vorbehalten. Hier geht es am 21. Mai über 5 km durch den Tiergarten. Am 25. September wird dann der größte Schülerlauf Deutschlands gestartet. Der real,- MINI-MARATHON findet parallel zum real,-

BERLIN-MARATHON statt. Über die genau 4,2195 km lange Strecke – das ist ein Zehntel der Marathondistanz – gingen zuletzt über 8.000 Schüler an den Start. Gelaufen wird in Zehner-Schulteams, so dass am Ende jede Mannschaft zusammerechnet einen Marathon gerannt ist. Weitere Informatio-



Der Streckenplan • Course Map



Tipps für Zuschauer

Der Rundkurs des 25. Bewag BERLINER HALB-MARATHON bietet Zuschauern ideale Möglichkeiten, das Rennen von mehreren Punkten aus zu verfolgen. Dazu finden Sie hier neben dem Streckenplan einige Tipps. Beachten Sie bitte, dass Sie sich nicht vom Strom der Läufer abschneiden lassen und richtig positionieren. Ein Queren der Straße, um zum nächsten Punkt zu gelangen, wird zeitweilig nicht möglich sein.

Tipp für S-Bahn-Fahrer

Sie können Unter den Linden an der Ecke Friedrichstraße (Nordseite) das Feld unmittelbar nach dem Start beobachten. Die Läufer werden direkt auf Sie zu rennen. Danach gehen Sie durch die Friedrichstraße zur S-Bahn, deren Strecke nach Abschluss der Bauarbeiten wieder komplett befahrbar ist. Die S-Bahn ist dadurch ein ideales Verkehrsmittel für Sie. Sie können mit den Linien S3, S5, S7, S9 oder S75 in westlicher Richtung fahren.

Die folgenden Bahnhöfe liegen an der Strecke: Tiergarten (Straße des 17. Juni / 4 km), Zoologischer Garten (Kurzes Stück zum Kurfürstendamm laufen / 13 km), Savignyplatz (durch die Bleibtreustraße zum Kurfürstendamm laufen / 12 km), Charlottenburg (vorderen Ausgang Windscheidstraße nehmen und in Fahrtrichtung ein kurzes Stück zum Holtzendorffplatz / Damaschkestraße laufen / 10 km).

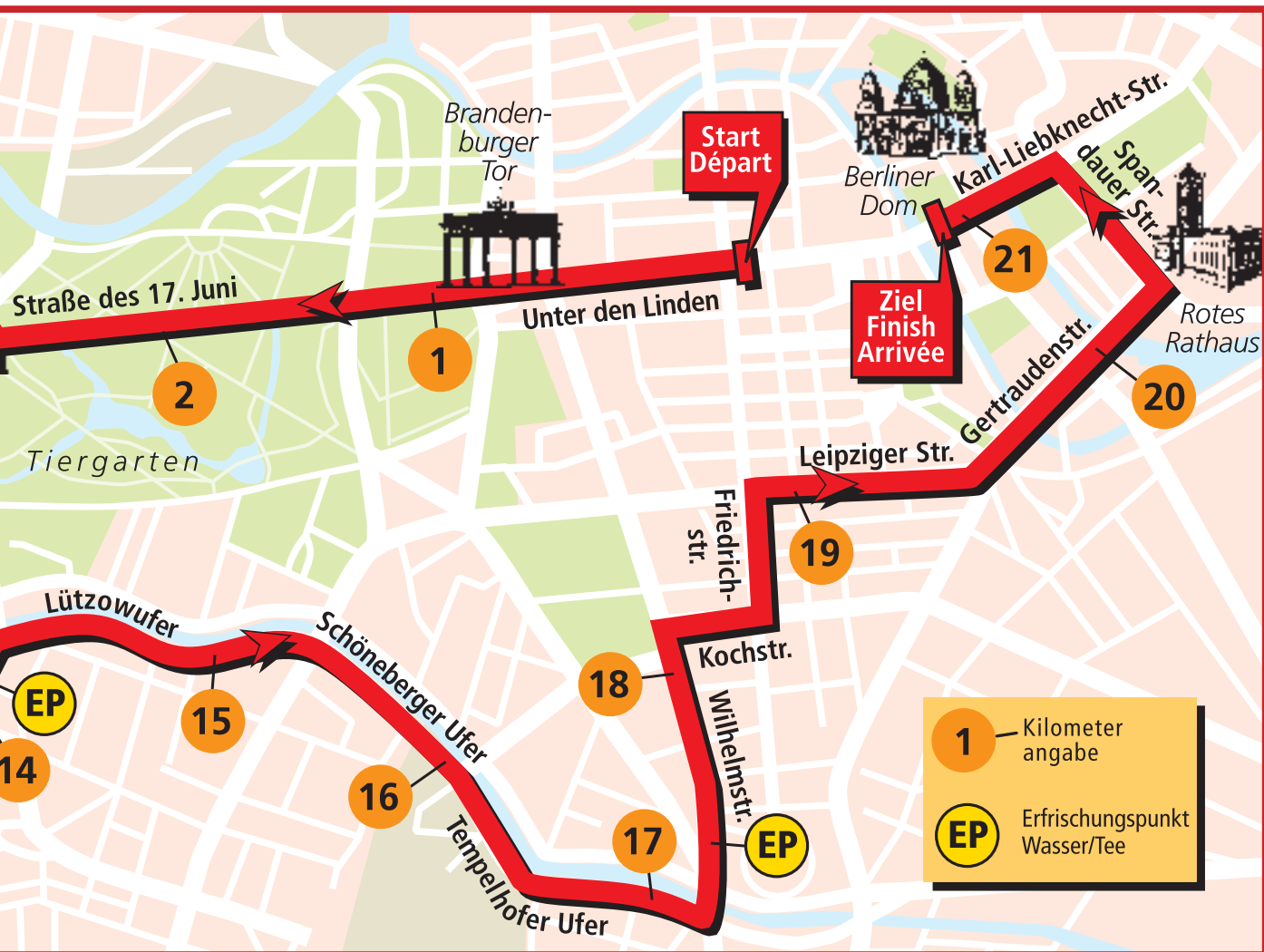
Wenn Sie zurück zum Ziel wollen, fahren Sie eine Station über die Friedrichstraße hinaus zum Hackeschen Markt. Gehen Sie dann in südlicher Richtung durch die Spandauer Straße zur Karl-Liebknecht-Straße. Dann stehen Sie an der Zielgeraden des Bewag BERLINER HALB-MARATHON.

Tipp für U-Bahn-Fahrer

Auch die U-Bahn-Linie 2 bietet Zuschauern eine gute Möglichkeit.

problemlos eine Reihe von Km-Punkten anfahren beispielsweise km 5, 9, 13 und Ziel beziehungsweise, wenn Sie schnell unterwegs

sind, kurz zuvor auch noch Kilometer 18,5. Bitte beachten Sie aber, dass Sie nicht auf der Laufstrecke fahren dürfen.



Stellen Sie sich Unter den Linden Ecke Friedrichstraße auf die Südseite. Gehen Sie nach dem Start durch die Friedrichstraße etwa 600 Meter in südlicher Richtung bis zum U-Bahnhof Stadtmitte. Fahren Sie dann mit der Linie 2 bis Wittenbergplatz. Hier befindet sich Kilometer 13,5 der Halbmarathonstrecke. Informieren Sie sich über die Rückfahrtszeiten und fahren Sie dann bis zur Klosterstraße ganz in der Nähe des Molkenmarktes (Kilometer 20).

Tipp für Fahrrad-Fahrer

Am meistern werden Sie sehen, wenn Sie mit dem Fahrrad unterwegs sind. Nutzen Sie einen Plan der Innenstadt, dann können Sie

Die Durchgangszeiten an den Kilometerpunkten

KM	Straße	vor / nach Straße / Platz	Spitze Skater	Spitze Rollis	Spitze Läufer	Schluss Läufer
Start	Unter den Linden	vor Friedrichstraße	11:10	11:25	11:30	11:40
1	Straße des 17. Juni	135 m vor Ehrenmal	11:11	11:27	11:32	11:48
2	Straße des 17. Juni	Kleiner Stern	11:13	11:30	11:35	11:56
3	Straße des 17. Juni	285 m nach Siegessäule	11:14	11:33	11:38	12:04
4	Straße des 17. Juni	kurz vor Charlottenburger Tor	11:16	11:36	11:41	12:12
5	Marie-Elisabeth-Lüders-Straße	30 m vor Eingang Tribüne	11:17	11:39	11:44	12:20
6	Wilmersdorfer Straße / Otto-Suhr-Allee	150 m nach Richard-Wagner-Platz	11:19	11:42	11:47	12:29
7	Schloßstraße	60 m vor Zillestraße	11:20	11:45	11:50	12:37
8	Wundtstraße / Sophie-Charlotte-Straße		11:22	11:47	11:52	12:45
9	Kantstraße	40 m nach Witzlebenstraße	11:23	11:50	11:55	12:53
10	Damaschkestraße	75 m vor Droysenstraße	11:25	11:53	11:58	13:01
11	Kurfürstendamm	30 m vor Giesebrechtstraße	11:26	11:56	12:01	13:09
12	Kurfürstendamm	150 m nach Komödie	11:28	11:59	12:04	13:18
13	Tauentzienstraße	40 m vor Nürnberger Straße	11:29	12:02	12:07	13:26
14	Schillstraße	65 m vor Wichmannstraße	11:31	12:05	12:10	13:34
15	Schöneberger Ufer	45 m nach Staufenbergstraße	11:32	12:08	12:13	13:42
16	Tempelhofer Ufer	45 m vor Schöneberger Straße	11:34	12:10	12:15	13:50
17	Tempelhofer Ufer	95 m vor Mehringbrücke	11:35	12:13	12:18	13:58
18	Wilhelmstraße	100 m vor Kochstraße	11:37	12:16	12:21	14:07
19	Leipziger Straße	Charlottenstraße	11:38	12:19	12:24	14:15
20	Mühlendamm	81 m nach Breite Straße	11:40	12:22	12:27	14:23
21	Lustgarten (Mitte)	143 m nach Liebknechtbrücke	11:41	12:25	12:30	14:31

Der Sightseeing-Halbmarathon

1. km: Der Start wurde aufgrund einer kleinen Streckenänderung leicht nach vorne verschoben. Er liegt jetzt unter den Linden, kurz vor der Kreuzung Friedrichstraße. Schon nach wenigen hundert Metern geht es zum Pariser Platz mit dem Hotel Adlon (links) und dem Brandenburger Tor.

3. bis 5. km: Die 70 Meter hohe Siegessäule wird umlaufen, weiter geht es durch den Tiergarten, an dessen Ende das Charlottenburger Tor steht. An der Technischen Universität vorbei geht es zum Ernst-Reuter-Platz.



Brandenburger Tor

32

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com



Siegessäule

11. bis 13. km: Der Kurfürstendamm, Berlins bekannte Geschäftsstraße, wird erreicht. Er führt zu einem der berühmtesten Berliner Wahrzeichen: der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche. Gleich danach folgt ebenfalls links das Europacenter.

13. bis 14. km: Es geht am Kaufhaus des Westens (KaDeWe) vorbei und über den Wittenbergplatz. An der folgenden Linkskurve liegt

die Urania, ein Zentrum für kulturelle Veranstaltungen.

18. km: Der berühmte frühere Grenzübergang Checkpoint Charlie wird überlaufen. Hier, an der Friedrichstraße, befindet sich auch das Mauermuseum.

21. km: Am Berliner Rathaus, das aufgrund seiner roten Backsteine auch „Rotes Rathaus“ genannt wird, biegt der Kurs nach links ab.

Der 365 Meter hohe Fernsehturm liegt rechts der Strecke. In 207 Metern Höhe gibt es eine Aussichtsplattform mit Restaurant.

Zielgerade: Der Berliner Dom wird kurz vor dem Ziel passiert, gegenüber befindet sich der Palast der Republik, das Machtzentrum der früheren DDR-Regierung. Der Lustgarten folgt auf der rechten Seite, und vor der Schlossbrücke ist das Ziel des 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON. ■



Schloß
Charlottenburg

6. km: Das Schloss Charlottenburg mit seinem weitläufigen Schlosspark liegt zur rechten Hand.

SIEGERTAFEL DES BERLINER HALBMARATHON 1981 – 2004

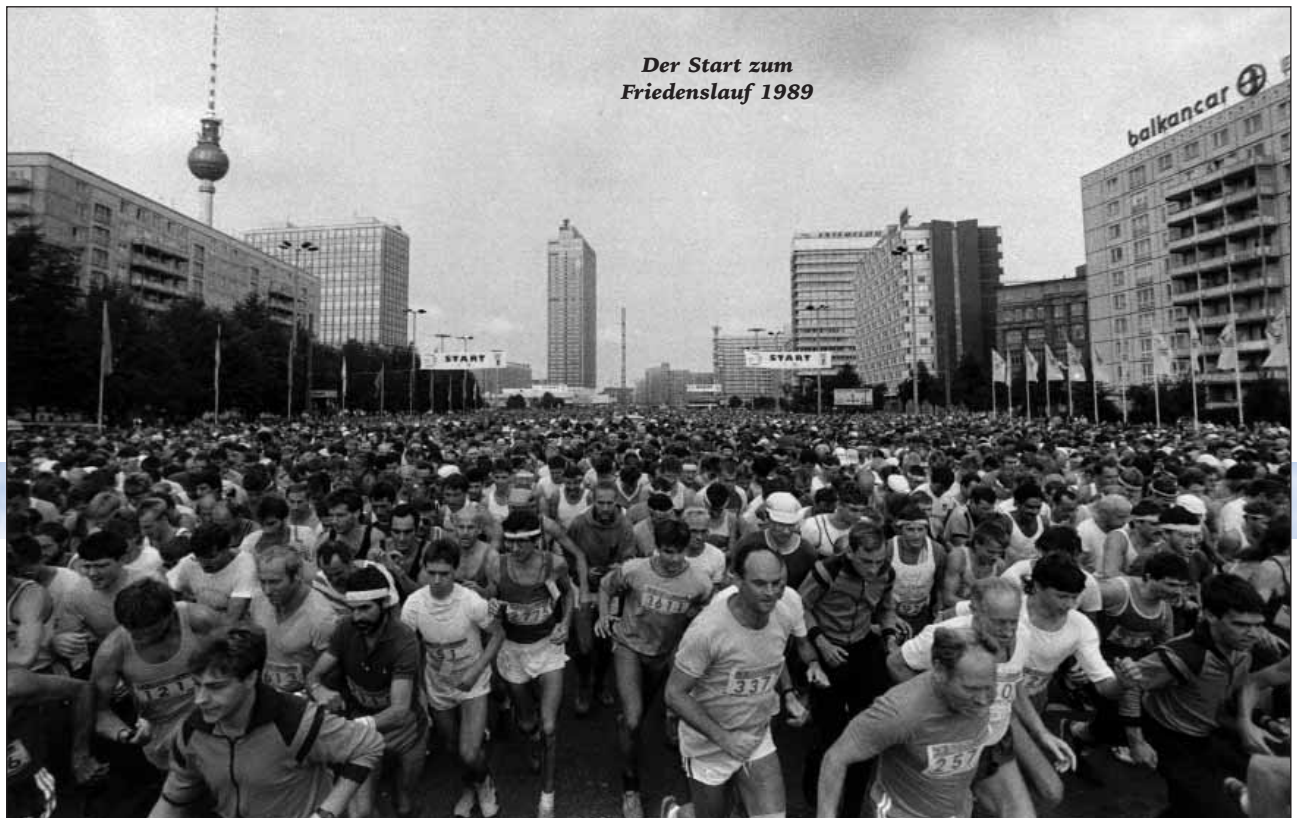
Läufe in Ost- und West-Berlin von 1981 bis 1989

JAHR	WETTBEWERB	MÄNNER	FRAUEN	STARTER	WETTER	NAT.
1981	Lichtenberg-Marathon (Ost)	Klaus Goldammer (Berlin) 2:29:22	Ute Goldammer (Berlin) 3:11:07	466	9° C, sonnig	
1982	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Rollstuhlfahrer, 20 km	Hartmut Tronnier (Magdeburg) 1:03:13 K. Goldammer/R. Winkler (Berlin) 2:23:57 Rudolf Schmidt (Leipzig) 1:23:12	Julia Riethmüller (Bischofsw.) 1:15:46 Ute Goldammer (Berlin) 3:00:33	1356	22° C, sonnig	
1983	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon	Michael Heilmann (Berlin) 1:03:03 Wassilew Wesselin (Bulgarien) 2:26:01	Julia Riethmüller (Bischofsw.) 1:17:11 Gudrun Strobach (Berlin) 3:12:23	2675 5	18° C, trocken bedeckt	
1984	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Rollstuhlfahrer, Marathon Halbmarathon (West)	Roland Günther (Magdeburg) 1:00:51 Stanislaw Zdunek (Polen) 2:20:38 Reiner Pilz (Berlin) 3:01:25 1. Bernie Dowson (Großbritannien) 1:06:51 2. Wilfried Jackisch (LC Marathonica) 1:08:23 3. Burkhard Schikora (LG Nord) 1:10:19	Galina Ikonikowa (UdSSR) 1:08:36 Tanja Orłowa (UdSSR) 2:46:02 1. Angelika Brandt (SCC Berlin) 1:22:45 2. Andrea Knapp (Berlin) 1:25:13 3. Sigrid Lomsky (LC Marathonica) 1:26:14	3928 1347	15° C, trocken bedeckt	7
1985	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Halbmarathon (West)	Michael Heilmann (Berlin) 1:00:54 Klaus Goldammer (Berlin) 2:24:52 1. Ingo Sensburg (LG Süd Berlin) 1:07:39 2. Senir Berber (Hamburg) 1:08:21 3. Burkhard Schikora (Berliner SC) 1:09:43	Galina Ikonikowa (UdSSR) 1:10:56 Zsuzsanna Horanyi (Ungarn) 3:12:04 1. Kerstin Preßler (LG Süd Berlin) 1:15:44 2. Regina Schulz (Reinickendorfer Füchse) 1:25:57 3. Andrea Knapp (SCC Berlin) 1:27:12	6372 1632	24° C, trocken sonnig	7
1986	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Halbmarathon (West)	Jan Marcheska (Polen) 1:02:57 Wolfgang Köhler (Potsdam) 2:30:16 1. Ingo Sensburg (NSF Berlin) 1:06:33 2. Heinz Sauer (Berlin) 1:10:22 3. Volker-Günther Schubert (SCC Berlin) 1:10:38	Jeannette Hain (Berlin) 1:11:09 Rosita Sonewa (Bulgarien) 2:58:44 1. Andrea Knapp (SCC Berlin) 1:19:49 2. Heidemarie Kelm (Berlin) 1:24:03 3. Regina Schulz (Reinickendorfer Füchse) 1:24:50	4062 1778	17° C, windig Regen bedeckt, Regen	7
1987	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Halbmarathon (West)	Jörg Peter (Dresden) 1:00:10 Petre Brinaru (Rumänien) 2:26:57 1. Ingo Sensburg (OSC Berlin) 1:09:43 2. Michael Weiss (SCC Berlin) 1:10:42 3. Heinz Sauer (Berlin) 1:10:43	Rosemarie Kössler (Berlin) 1:16:01 Galina Goranova (Bulgarien) 2:58:44 1. Silvia Wilhelm (SCC Berlin) 1:17:19 2. Astrid Hohenhaus (SCC Berlin) 1:23:08 3. Uta Peiler (Berlin) 1:23:13	5347 1785	14° C, bedeckt bedeckt	12
1988	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Halbmarathon (West)	Roland Günther (Magdeburg) 1:00:23 Heiko Klümmer (Halle) 2:18:46 1. Ingo Sensburg (OSC Berlin) 1:10:45 2. Ludwig Lenz (LG Spandau) 1:11:09 3. Reinhold Happersberger (Berlin) 1:11:19	Annette Finke (Magdeburg) 1:10:03 Maria Lanzowa (UdSSR) 2:46:39 1. Kerstin Preßler (NSF Berlin) 1:13:05 2. Rosemarie Müller (Schweiz) 1:16:29 3. Ursula Stendel (LC Stolpertruppe) 1:29:17	5020 1542	18° C, sonnig	12
1989	Friedenslauf (Ost), 20 km Marathon Rollstuhlfahrer, Marathon Halbmarathon (West)	Milan Krajc (CSSR) 1:03:10 Clark Nauschütz (Berlin) 2:23:30 Peter Werner 1. Andrzej Nowak (Polen) 1:06:57 2. Romuald Krupaneck (Polen) 1:07:21 3. Marek Osos (Polen) 1:07:49	Galina Ikonikowa (UdSSR) 1:09:12 Heike Krauß (Zwönitz) 2:58:04 1. Silvia Wilhelm (SCC Berlin) 1:21:29 2. Melanie Murray (USA) 1:22:31 3. Katharina Janicke (LC Michelin) 1:25:41	4587 1666	18° C	13

Der BERLINER HALBMARATHON seit 1990

JAHR	WETTBEWERB	MÄNNER	FRAUEN	STARTER	WETTER	NAT.
1990	Läufer Rollstuhlfahrer	1. Stephan Freigang (Cottbus) 1:02:25 2. Michael Heilmann (Teltow) 1:02:43 3. Douglas Wakiihuri (KEN) 1:03:18 1. Reiner Pilz (Berlin) 1:02:50 2. Peter Werner (NED) 1:19:36 3. Burkhard Kunike (Berlin) 1:39:20	1. Birgit Stephan (Jena) 1:14:20 2. Andrea Fleischer (Jena) 1:17:02 3. Olga Parjuk (UdSSR) 1:20:20	4.999	11° C, bedeckt	24
1991	Läufer Rollstuhlfahrer	1. Ruslan Shagiew (UdSSR) 1:06:14 2. Sergej Sokow (UdSSR) 1:06:15 3. Viktor Vyhrystanko (UdSSR) 1:06:16 1. Reiner Pilz (Berlin)	1. Madina Biktagirova (UdSSR) 1:11:34 2. Irina Bigatschewa (UdSSR) 1:14:08 3. Monika Lieske (Berlin) 1:14:39	4065	18° C, sonnig	26
1992	Läufer Rollstuhlfahrer	1. Stephan Freigang (Cottbus) 1:01:14 2. Joaquim Pinheiro (POR) 1:01:35 3. Rainer Wachenbrunner (Berlin) 1:01:50 1. Reiner Pilz (Berlin) 1:12:09	1. Monica Estravoska (CSFR) 1:12:08 2. Alena Peterkova (CSFR) 1:12:10 3. Marzena Helbig (POL) 1:15:54	3126	14° C, wolkeig	26
1993	Läufer	1. Carsten Eich (Leipzig) 1:00:34 2. Sammy Lelei (KEN) 1:00:42 3. Julius Ondieki (KEN) 1:01:23	1. Päivi Tikkanen (FIN) 1:12:30 2. Ludmila Matweewa (RUS) 1:13:03 3. Izabela Zatorska (POL) 1:13:07	3528 Fun-Run: 229	9,5° C, bedeckt	33
1994	Läufer	1. Tendai Chimusasa (SIM) 1:01:45 2. Vanderlei Lima (BRA) 1:02:01 3. Julius Ondieki (KEN) 1:02:20	1. Kathrin Weßel (Berlin) 1:10:47 2. Angelina Kanana (KEN) 1:11:05 3. Malgorzata Sobanska (POL) 1:12:13	3541 Fun-Run: 345	8° C, zeitweise Regen	42

Jahr	Wettbewerb	Männer	Frauen	Starte	Wetter	Nat.
1995	Läufer	1. Philip Lagat Chirchir (KEN) 1:01:37 2. Sammy Bitok (KEN) 1:02:09 3. Simon Rono (KEN) 1:02:31	1. Sonja Krolk (Leverkusen) 1:11:42 2. Angelina Kanana (KEN) 1:11:44 3. Claudia Dreher (Dortmund) 1:11:55	3262 Fun-Run: 792	11°C, bedeckt	42
	Rollstuhlfahrer	1. Reiner Pilz (Berlin) 1:10:08				
1996	Läufer	1. Charles Tangus (KEN) 1:02:50 2. Jan Bialk (POL) 1:02:51 3. Laban Chege (KEN) 1:02:53	1. Ursula Jeitziner (SUI) 1:11:19 2. Rakiya Maraoui (MAR) 1:12:45 3. Franziska Rochat-Moser (SUI) 1:12:56	2868 Fun-Run: 275	2°C, Schneeregen	37
1997	Läufer	1. Tendai Chimusasa (SIM) 1:03:42 2. Fred Kiprof (KEN) 1:03:44 3. Reuben Chebutich (KEN) 1:03:53	1. Marleen Renders (BEL) 1:10:37 2. Iris Biba (Frankfurt) 1:11:27 3. Anniky Nyberger (SWE) 1:16:19	2965 Skater: 70 Fun-Run: 550	5°C, trocken, windig	34
	Skater	1. Sebastian Baumgartner (Konstanz) 44:55 2. André Unterdörfel (Berlin) 44:56 3. Roman Klatte (Berlin) 46:42	1. Tina Pechardscheck (Berlin) 51:14 2. Katrin Kalex (Berlin) 51:14 3. Doreen Gohlke (Berlin) 54:54			
	Rollstuhlfahrer	1. Tomasz Hamerlak (POL) 55:54 2. Zbigniew Baran (POL) 58:13				
1998	Läufer	1. Andrew Eyapan (KEN) 1:03:59 2. Rene Godlieb (NED) 1:05:39 3. Wieslaw Figurski (POL) 1:06:08	1. Marleen Renders (BEL) 1:10:04 2. Maria Polizou (GRE) 1:15:45 3. Odile Brakebusch-Leveque (FRA) 1:17:07	3065 Fun-Run: 500	10 – 14°C, anfangs Regen, später sonnig	38
	Skater Rollstuhlfahrer	ausgefallen 1. Reiner Pilz (Berlin) 1:08:40 2. Stefan Montag (GER) 1:14:19 3. Hartwig Marx (Kleinmachnow) 1:25:15	ausgefallen			
1999	Läufer	1. Benson Lokorwa (KEN) 1:03:25 2. Simon Lopuyet (KEN) 1:03:51 3. M. Ali Abdelkadar (ALG) 1:04:32	1. Joyce Chepchumba (KEN) 1:10:26 2. Jane Ekimat (KEN) 1:12:57 3. Kathrin Weßel (Berlin) 1:13:32	3829 Skater: 203 Fun-Run: 934	6 – 10°C, windig, bedeckt	35
	Skater	1. Kalon Dobbin (NZL) 37:55 2. Garry King (AUS) 37:55 3. Peter Currell (AUS) 37:56	1. Daniela Dietzold (GER) 46:40 2. Doreen Gohlke (Berlin) 46:41 3. Julia Vorkel (Oranienburg) 46:43			
	Rollstuhlfahrer	1. John van Buren (NED) 1:00:16 2. Reiner Pilz (Berlin) 1:11:22 3. Hartwig Marx (Berlin) 1:23:24				
2000	Läufer	1. Joseph Mareng (KEN) 1:01:52 2. Benson Lokorwa (KEN) 1:02:07 3. Julius Maritim (KEN) 1:02:17	1. Joyce Chepchumba (KEN) 1:08:22 2. Annemitte Jensen (DEN) 1:12:37 3. Daria Nauer (SUI) 1:14:36	7025 Skater: 1175 Walker: 26 Fun-Run: 1112	10 – 15 °C, sonnig, leichter Wind	41
	Skater	1. Steven Madsen (DEN) 36:28 2. Kasper Schneider (DEN) 36:32 3. Christian Gerhardt (GER) 36:33	1. Severin Stötzer (GER) 37:04 2. Annette Dam (DEN) 39:03 3. Katharina Berg (Gera) 39:03			
	Rollstuhlfahrer	1. Robby Kranich (Berlin) 59:30 2. John van Buren (NED) 1:03:01 3. Reiner Pilz (Berlin) 1:08:45				
2001	Läufer	1. Fabián Roncero (ESP) 59:52 2. Titus Munji (KEN) 1:00:27 3. Rogers Rop (KEN) 1:00:57	1. Joyce Chepchumba (KEN) 1:09:37 2. Kathrin Weßel (Berlin) 1:11:09 3. Dorota Gruca (POL) 1:11:56	10.119 Skater: 1605 Walker: 67 Fun-Run: 1465	14 – 18°C, sonnig, fast windstill	62
	Skater	1. Steven Madsen (DEN) 34:36 2. Nico Wieduwilt (GER) 34:37 3. Marco Keßler (GER) 34:37	1. Stephanie Pipke (GER) 38:35 2. Jana Gegner (GER) 38:37 3. Marije Sell (GER) 38:51			
	Rollstuhlfahrer	1. Robby Krannich (Berlin) 1:06:24 2. Rainer Pilz (Berlin) 1:11:50	1. Yvonne Sehmisch (Cottbus) 58:46			
2002	Läufer	1. Peter Chebet (KEN) 1:01:19 2. Daniel Kirui (KEN) 1:01:20 3. Christopher Kandie (KEN) 1:01:24	1. Rose Cheruiyot (KEN) 1:09:32 2. Restituta Joseph (TAN) 1:10:16 3. Zivile Balcianaite (LTU) 1:12:27	13.419 Skater: 1948 Walker: 107 Fun-Run und Bambinilauf: 1290	5° bis 9° C, sonnig, fast windstill	55
	Skater	1. Kalon Dobbin (NZL) 35:37 2. Nico Widuwilt (GER) 35:37 3. Steven Madsen (DEN) 35:37	1. Silvia Nino (COL) 35:47 2. Frederike Gehring (GER) 38:06 3. Annekathrin Krötenheerdt (GER) 38:08			
	Rollstuhlfahrer	1. Ibrahim Salim (UAE) 57:52 2. Michael Fiddeke (GER) 1:17:58 3. Steffen Woischnik (GER) 1:37:35	1. Yvonne Sehmisch (Cottbus) 1:00:35			
2003	Läufer	1. Paul Kirui (KEN) 1:01:05 2. Robert Cheboror (KEN) 1:01:55 3. James Kwambai (KEN) 1:01:56	1. Magdaline Chemjor (KEN) 1:11:12 2. Lenah Cheruiyot (KEN) 1:12:00 3. Carmen Siewert (Greifswald) 1:13:55	16.194 Skater: 2003 Walker: 237 Fun-Run und Bambinilauf: 1498	2° bis 6° C, windig, wechselnd Schnee, Hagel	63
	Skater	1. Kalon Dobbin (NZL) 37:21 2. Shane Dobbin (NZL) 38:13 3. Wouter Hebbrecht (BEL) 38:13	1. Silvia Nino (COL) 44:41 2. Tina Strüver (Halle) 44:41 3. Jana Gegner (Berlin) 44:41			
	Rollstuhlfahrer	1. Mathias Sinang (ABSV Halle) 1:16:25 2. Abdu Fadakaralemarenir (IRI) 1:19:44 3. Michael Fiddeke (SC Berlin) 1:24:45	1. Yvonne Sehmisch (LC Cottbus) 1:04:30			
2004	Läufer	1. Paul Kirui (KEN) 1:00:40 2. Solomon Bushendich (KEN) 1:00:42 3. Christopher Cheboiboch (KEN) 1:01:23	1. Joyce Chepchumba (KEN) 1:09:49 2. Margaret Atudonyang (KEN) 1:11:31 3. Mary Ptikany (KEN) 1:11:32	15.370 Skater: 1.666 Walker: 220 Fun-Run und Bambinilauf: 1676	12 bis 15 ° C, trocken, bewölkt, teilweise windig	62
	Skater	1. Jörg Wecke (Celle) 35:37 2. Rasmus Steffensen (DEN) 35:54 3. Toni Deubner (GER) 35:54	1. Britta van Tournhout (BEL) 40:21 2. Tina Strüver (Halle) 40:21 3. Jana Gegner (GER) 40:21			
	Rollstuhlfahrer	1. Abdollah Fadakar (Berlin) 1:19:49 2. Sirko Wehr (Berlin) 1:26:42 3. Hartwig Marx (Berlin) 1:26:51				



Der Start zum Friedenslauf 1989

36

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

Auf dem Weg zum Klassiker

Die Geschichte des Bewag BERLINER HALBMARATHON ist auch ein Stück Berliner Historie

Der Bewag BERLINER HALBMARATHON hat einen historischen Hintergrund wie er nur in der deutschen Hauptstadt möglich ist. Die Wurzeln des größten und hochklassigsten deutschen Rennens über die 21,0975 km liegen in beiden Teilen der einst geteilten Stadt. Im früheren Ost- und West-Berlin gab es entsprechende Laufveranstaltungen, die nach der Wende schon 1990 vereinigt wurden zu einem Rennen: Der BERLINER HALBMARATHON, der inzwischen auf dem Weg ist, zu einem ähnlichen Klassiker wie der *real*-BERLIN-MARATHON zu werden

Lange hatte sich die heimische Läuferchaft im Ostteil ein Rennen durch die Stadt gewünscht. Doch alle Bemühungen, an frühere Traditionen der unge-

teilten Stadt, wie „Potsdam-Berlin“ oder „Quer durch Berlin“, anzuknüpfen, scheiterten im Osten am Behördenweg. Impulse von unten bewirkten damals wenig. 1981

gab es mit einem Marathon durch Nebenstraßen des Bezirkes Lichtenberg einen ersten Versuch. Hier beginnt die Zählung des BERLINER HALBMARATHON.

Im Westteil Berlins hatten die Läufer dank des Einsatzes der französischen Alliierten, die die 25 km de Berlin ins Leben riefen, bereits ein wenig länger einen echten Citylauf, dem der BERLIN-MARATHON folgen sollte. Doch da es für eine Hauptstadt zum guten Ton gehörte, einen Citylauf zu haben und damit auch kräftig Schlagzeilen zu machen, gab man auch im Roten Rathaus und im DTSB

PROMINENTE SIEGER:

Stephan Freigang

Stephan Freigang hat den BERLINER HALBMARATHON zweimal gewonnen: 1990 triumphierte er beim ersten Halbmarathon durch Ost und West in 62:25 Minuten, zwei Jahre später steigerte er sich bei seinem Sieg auf erstklassige 61:14. Auch seine Marathon-Bestzeit lief Stephan Freigang in Berlin: 1990 wurde er beim BERLIN-MARATHON in 2:09:45 Stunden Vierter. 1992 gewann der heute 37-jährige Freigang bei den Olympischen

Spielen von Barcelona sensationell die Bronzemedaille im Marathonlauf. Im vergangenen Jahr



verpasste der für den SC DHfK Leipzig startende Läufer bei widrigen Wetterbedingungen die Marathon-Olympia-norm und wurde als Deutscher Meister trotzdem nicht für Athen nominiert.

(Deutscher Turn- und Sportbund) Grünes Licht für einen großen Straßenlauf. Der sollte natürlich, wie alles dazumal, dem Frieden dienen. Viele kamen zum ersten Lauf, wengleich man bei den offiziellen Zahlen als Zeitzeuge immer den Eindruck hatte, es würden die Füße anstatt die Menschen gezählt. 20.000 zur Premiere 1982, davon 368 Marathonläufer und 752 über 20 km – die meisten liefen nur so zum Spaß.

Hand in Hand ins Marathonziel liefen damals in Berlin Klaus Goldam-



PROMINENTE SIEGER:

Marleen Renders

Zweimal in Folge gewann Marleen Renders 1997 und 1998 den BERLINER HALBMARATHON. Zunächst lief die Belgierin 70:37 Minuten, dann verbesserte sie sich in Berlin auf 70:04, verpasste dabei aber den erhofften Sprung unter die 70 Minuten. Das ist bis heute noch die fünfbeste je in Berlin gelaufene Zeit. Die inzwischen 36-jährige frühere Bahn-Longstreckenläuferin, die in den 80er Jahren auch einmal den SCC-Crosslauf im Grunewald gewann, feierte aber auch noch einen größeren Erfolg in der deutschen Hauptstadt: 1998 gewann sie nur wenige Wochen nach einem enttäuschenden fünften Rang beim EM-Marathon den BERLIN-MARATHON. Dabei stellte sie mit 2:25:22 Stunden einen nationalen Rekord auf, den sie später noch auf 2:23:05 verbesserte.



mer und Roland Winkler nach 2:23:47 Stunden. Sie sorgten damit erst einmal für Fassungslosigkeit

bei den Kampfrichtern – das war nicht vorgesehen, schließlich hatte man nur je einen Berliner Teddy-

37
ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

„Marathon war etwas Exotisches“

Klaus Goldammer über den Lichtenberg-Marathon 1981 und die Laufbewegung in der DDR

Klaus Goldammer war 1981 der erste Sieger des Lichtenberg-Marathons, aus dem in Ost-Berlin der Friedenslauf und schließlich der Bewag BERLINER HALBMARATHON hervorging. Marisa Reich führte mit dem 52-Jährigen das folgende Interview:

Herr Goldammer, war der Lichtenberg-Marathon ein Durchbruch für die Straßenläufe in der DDR?

Klaus Goldammer: „Es gab kleinere Straßenläufe in der DDR, aber in einer Großstadt war das bis dahin undenkbar. Es war toll aus dem Wald herauszukommen und die Straßen von Berlins Osten per pedes zu erkunden.“

War es üblich, einen Marathon zu laufen?

Klaus Goldammer: „Nein, es war schon etwas Exotisches. Es gab zwar einen kleinen Personenkreis, die diese Distanz in Angriff nahm, aber kleinere Läufe mit geringeren Distanzen wurden von der Bevölkerung besser angenommen. Es stand aber damals vor allem Leistung im Mittelpunkt und nicht der Breitensport mit seinem Ziel, mitmachen ist alles.“

Wie war die Stimmung beim Lichtenberg-Marathon?

Klaus Goldammer: „Stimmung? Nun ja, es standen zwar vereinzelt Zuschauer an



Klaus Goldammer (links) nach dem Friedenslauf 1985

der Strecke, aber das war dann die große Ausnahme. Die Medien haben den Lauf angekündigt. Da der Lauf jedoch früh am Sonntagmorgen gestartet wurde, waren es nur ein paar Zuschauer.“

Hätten Sie eine so gewaltige Entwicklung des Halb- und Marathonlaufes für möglich gehalten?

Klaus Goldammer: „Man kannte zwar die Laufbewegungswelle aus den USA, aber dass diese Welle auch nach Deutschland kommt, vor allem in die DDR, habe ich damals nicht für möglich gehalten. Es war zwar populär, das Laufen, aber dass das so eine Form annehmen könnte, daran hat wohl kaum jemand geglaubt.“

Ist Ihnen damals etwas Kurioses passiert?

Klaus Goldammer: „Beim ersten Friedenslauf 1982, also ein Jahr nach der Premiere vom Lichtenberg-Marathon, sollte die Polizei zwischen 25 und 30 km eine viel befahrene Kreuzung sperren. Das hätte aber bedeutet diese für mehrere Stunden zu sperren, also haben sie kurzerhand das Wendehütchen vor die Kreuzung gestellt, obwohl man noch einen Kilometer weiter hätte laufen müssen. Nur das Spitzenfeld hat das mitbekommen, da wir uns natürlich gewundert haben, warum wir plötzlich eine so schnelle Durchgangszeit hatten.“

Gab es damals, so wie heute, auch eine Siegrämie?

Klaus Goldammer: „Nein, das gab es natürlich nicht. Ich habe einmal sechs Holzeierbecher als Preis bekommen. Beim ersten Lichtenberg-Marathon habe ich, wenn ich mich recht erinnere, eine Kristallvase erhalten.“

Was machen Sie heute?

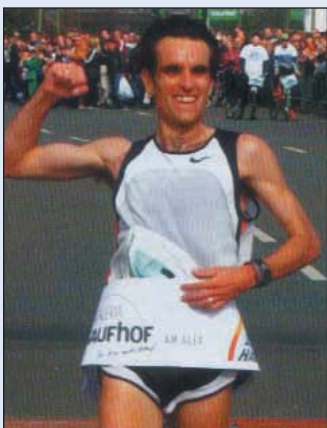
Klaus Goldammer: „Vor allem arbeiten. Ich betreibe aber auch immer noch Leistungssport. Letztes Jahr bin ich Weltmeister meiner Altersklasse über 10 km geworden. 2005 wird für mich ein ruhiges Jahr. Heute spielt der Faktor Zeit eine große Rolle. Seitdem ich selbstständig bin, ist die immer enger geworden. Zum Sport gehört neben dem Training auch Erholung und Regeneration, und das ist alles sehr zeitraubend.“

Was sind Ihre Ziele für die nächsten Jahre?

Klaus Goldammer: „Mein großes Ziel ist der WM-Titel meiner Altersklasse über die Marathondistanz. Ich hoffe das gelingt mir!“

bären für Sieger und Siegerin eingeplant. Die folgenden Jahre machten den Herbstlauf durch den Berliner Osten neben dem Rennsteiglauf zum größten Laufereignis in der DDR.

Das Benutzen der Veranstaltung zu Propagandazwecken erreichte 1985 ihren Höhepunkt, als der Lauf aus Anlass der 90. IOC-



PROMINENTE SIEGER:

Fabián Roncero

Fabián Roncero ist der Streckenrekordhalter des Bewag BERLINER HALBMARATHON. Der Spanier ist nach wie vor der einzige, der auf der schnellen Berliner Strecke unter einer Stunde blieb. Und noch heute stehen seine 59:52 Minuten aus dem Jahr 2001 auch als Europarekord. Auch im Marathon lief er zwei Weltklassezeiten: 1998 gewann er den Rotterdam-Marathon in 2:07:26 Stunden, ein Jahr später verbesserte er sich bei diesem Rennen als Zweiter um drei Sekunden. Sechs Jahre vor seinem Europarekord in Berlin wurde Fabián Roncero durch Zufall zum Laufprofi. Er verlor seinen Job in einem Unternehmen für Filmentwicklungen. Nun begann er wie ein Profi zu trainieren, und schon drei Monate später hieß der spanische Meister im Halbmarathon Fabián Roncero. Ein neues Job-Angebot lehnte er ab, stattdessen entwickelte er sich zu einem Weltklasseläufer. 1997 war er bei der WM in Athen Sechster im Marathon. Mehrfach allerdings, so auch beim real,- BERLIN-MARATHON 2000, stoppten ihn muskuläre Probleme.

„Als Frau musste man um Anerkennung kämpfen“

Angelika Brandt war die erste Siegerin des SCC-Halbmarathonlaufes, der 1984 in West-Berlin seine Premiere hatte und aus dem der heutige Bewag BERLINER HALBMARATHON hervorging. Marisa Reich führte mit der 54-Jährigen das folgende Interview:

Frau Brandt, war die Gemeinde der Läufer schon im Jahr 1984 so stark in Berlin?

Angelika Brandt: „Ja, es gab schon damals eine enorme Laufbereitschaft. Die Welle kam ja aus den USA. Ich bin 1974 nach Berlin gekommen und habe im Laufe der Zeit mitbekommen, dass es in Berlin einen kleinen Kreis von Leuten gab, die gelaufen sind. 1978, glaube ich, bin ich meinen ersten Marathon gelaufen. Damals musste man als Frau doch noch ziemlich um Anerkennung kämpfen.“

Wie war die Stimmung beim ersten Halbmarathon im Westen Berlins?

Angelika Brandt: „Es war eine tolle Stimmung, vor allem unter den Läufern. Es standen viele Zuschauer an der Strecke. Zum Ende am Mommsenstadion und am großen Stern standen die meisten.“

Wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Angelika Brandt: „Ich habe ziemlich spät mit der Leichtathletik begonnen, mit 23 Jahren. In meinem Verein bin ich zuerst 800 Meter gelaufen. Längere Strecken bin ich nie gelaufen bis zu dem Tag an dem ich mit meinen Freunden eine Wette abgeschlossen habe. Ich habe gewettet, dass ich einen Marathon laufen könne, und da keiner daran geglaubt hat, bin ich meinen ersten Marathon halt gelaufen. Nach dieser Wette bin ich dann weiter Halbmarathon und Marathon gelaufen.“

Ist Ihnen damals mal etwas Kurioses passiert?

Angelika Brandt: „Bei einem BERLIN-MARATHON war das Wetter schon vor dem Start furchtbar. Es war kalt und regnete die ganze Zeit. Ich bin also schon mit nicht so guter Laune zum Start gegangen. Ich wohne am Roseneck, wo ja auch die Strecke lang führt, und als ich dann dort lang gelaufen bin dachte ich mir – nein, ich hör jetzt auf. Also hab ich meinen Schlüssel geholt, den ich an einem Ort platziert habe, und ging nach Hause statt zum Ziel zu laufen. Ich machte mir eine heiße Badewanne



und habe den Rest des Laufes am Fernseher gesehen.“

Was gab es als Preis beim ersten Halbmarathon 1984?

Angelika Brandt: „Geld, so wie es heute üblich ist, gab es nicht. Das kam erst ganz zum Schluss meiner Karriere. Ich habe einen Tortenheber damals bekommen. Auch ein Toaster war mal dabei. Gerade die Frauen haben in der Regel Haushaltsartikel bekommen.“

Wie sehen Sie die Entwicklung der Frauenläufe – brauchen wir diese?

Angelika Brandt: „Auf jeden Fall. Es ist als Frau recht schwierig, mit Männern zu laufen. Man muss sich durchsetzen und beim Laufen wollen die Männer sich beweisen und schneller sein als die Frauen. Bei den Frauen geht es lockerer zu, und deswegen finde ich reine Frauenläufe sehr entspannend.“

Was machen Sie heute?

Angelika Brandt: „Leider kann ich heute aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr laufen. Mein Knie macht nicht mehr so mit wie ich es gerne hätte. Aber Sport mache ich immer noch – wenn man einmal dabei war, kann man es nur schwer wieder lassen. Meine Tochter läuft jetzt. Das ist eine kleine Genugtuung, und ich bin sehr stolz darauf.“

Session sogar auf einen Donnerstag verlegt wurde. Kosten und Aufwand wurden nicht gescheut. 70.000 (!) Aktive – es wäre der größte Lauf der Welt gewesen – sollen dabei beziehungsweise nicht an ihren Arbeitsplätzen ge-

wesen sein. IOC-Präsident Juan-Antonio Samaranch gab den Startschuss.

Erfreute sich die Veranstaltung zu DDR-Zeiten großen Zuspruchs und staatlicher Förderung, so sollte sich das mit der Wende

nach dem Rennen 1989 drastisch ändern. Der damalige Cheforganisator Stefan Senkel fand dann mit Horst Milde den rettenden Partner, um die Veranstaltung 1990 überhaupt möglich zu machen. Diesmal als Halbmarathon, denn den BERLIN-MARATHON gab es ja ebenfalls im Herbst bereits. Noch hatte der BERLINER HALBMARATHON den Beinamen Friedenslauf, doch schon gab es eine Strecke durch den Ost- und Westteil der Stadt. Damit ging ein Traum in Erfüllung.

Einen BERLINER HALBMARATHON gab es im Westteil der Stadt bereits seit dem 2. September 1984. Als Generalprobe für den BERLIN-MARATHON, wurde er schon damals vom SCC organisiert. Allerdings war diese Veranstaltung eher ein rein lokales Vorbereitungsrennen für den Marathon. Die Teilnehmerzahl schwankte entsprechend zwischen rund 1350 und 1800.

Der Lauf wurde dann 1991 aufgrund der Terminenge mit dem BERLIN-MARATHON vom September ins Frühjahr verlegt. Dies geschah zu einer Zeit, als der Halbmarathon als Disziplin auch international aufgewertet wurde. Seit 1992 gibt es jährliche Weltmeisterschaften über die genau

PROMINENTE SIEGER:

Paul Kirui

Der inzwischen 25-jährige Kenianer Paul Kirui gewann zuletzt zweimal in Folge den Bewag BERLINER HALBMARATHON. 2003 lief er 61:05 Minuten, vor einem Jahr erreichte er die hochklassige Zeit von 60:40. Das ist die viertbeste je in Berlin gelaufene Zeit. Sein Ziel, ein Ergebnis von unter einer Stunde, verpasste er jedoch. Zum Laufen kam Paul Kirui, der ein Halbmarathon-Spezialist ist, im Gegensatz zu vielen anderen kenianischen Topathleten erst relativ spät. Denn in der Schule war Fußball sein Sport. Auf die Frage nach der Position antwortet er: „Ich war die Nummer 11.“ Erst nach der Schule schloss sich Paul Kirui, der aus Eldoret im Great Rift Valley stammt, wo die meisten der kenianischen Topläufer herkommen, einer Lauf-Trainingsgruppe an und kam so vor drei Jahren zu Dr. Gabriele Rosa. Der Italiener ist einer der bekanntesten internationalen Lauf-Manager. In der Nähe von Brescia hat Dr. Rosa ein Trainingscamp. Star der großen Gruppe von Läufern, die Dr. Rosa managt, ist Paul Tergat, der Marathon- und Halbmarathon-Weltrekordler.



21,0975 km lange Strecke. Nachdem die Starterzahlen teilweise rückläufig waren, gelang in den vergangenen Jahren ein enormer Aufwärtstrend. Zudem haben sich Rahmenprogramm und -wettbewerbe zuletzt enorm entwickelt. Einen ersten großen sportlichen Höhepunkt hatte der BERLINER

HALBMARATHON im Jahr 1993, als die ersten beiden Läufer unter 61 Minuten blieben. Carsten Eich (Leipzig) siegte damals in der Europarekordzeit von 60:34 Minuten, die heute noch deutscher Rekord ist. Bei den Frauen sorgte Joyce Chepchumba (Kenia) im Jahr 2000 mit ihrer Siegzeit von 68:22 für ein Weltklasseergebnis.

2001 stellte der Spanier Fabián Roncero in Berlin den heute noch gültigen Strecken- und Europarekord auf. Er blieb mit 59:52 Minuten unter der magischen Stundengrenze. Zudem zählte die Veranstaltung in jenem Jahr zum ersten Mal über 10.000 Teilnehmer. Diese starke Entwicklung sollte sich in den nächsten Jahren fortsetzen. 2003 und 2004 starteten alles zusammen jeweils über 17.000 Athleten beim Bewag BERLINER HALBMARATHON.

**Wolfgang Weising
und Jörg Wenig**



Der Wanderpokal des Berliner Friedenslaufes

The story of the race reflects the history of Berlin

The story of the Bewag BERLIN HALF MARATHON reflects a major part of the history of the German capital. It all began during cold war times and continued during reunification. The events leading up to today's event could really only have happened in this city. Its predecessors came from East- and West Berlin.

On 29th November 1981 the Lichtenberg Marathon was staged in East-Berlin. It was the first real city race in the capital of East Germany. This race was one year later succeeded by the "Berliner Friedenslauf" (Berlin Peace Run), which covered various distances up to a marathon. The Friedenslauf was the biggest road race in the former GDR. While in former years the East German government had shown no interest in city races, that attitude changed, when big and spectacular city races developed in western countries. Races like the New York City Marathon or the BERLIN-MARATHON in the western part of the city were successful. So the government decided that it would be good to have a big race as well – and as usual in those times it was dedicated to peace. For the runners the motto did not matter. They were just happy to finally get what they had asked for for many years.

It was stated by the government of the former GDR that up to 70,000 runners participated in the Friedenslauf. This was the figure announced in 1985, when the race took place during the 90th session of the IOC in East Berlin. The "Berliner Friedenslauf" was of course used for propaganda by the government of the GDR. So we will never know the real number of runners from former years. But there were some quite enormous



The East-German newspaper "Sportecho" covered the Berliner Friedenslauf in 1982 prominently. The "Sportecho" famous daily sports paper in the former GDR. The paper did not survive after the reunification in 1990.

fields. The "Friedenslauf" had no half marathon distance, but a 20 k race, which attracted a maximum of about 6,500 participants.

On 2nd September 1984 the BERLIN HALF-MARATHON was launched in West Berlin. Already at this time it was organized by SC Charlottenburg and was designed to be the final test for the BERLIN-MARATHON, which took place four weeks later. The race had only local character. There were never more than about 1,800 runners. Still among the winners was for example Kerstin Preßler. The Berlin runner was an international athlete who even won the BERLIN-MARATHON once.

After the wall came down in 1989 and the political system of the GDR had collapsed the support for the "Berliner Friedenslauf" was

gone as well. So the former organizer Stefan Senkel had to quickly find a new partner to save his race. Horst Milde joined in with SCC-RUNNING, the organizer of the BERLIN-MARATHON. And the traditional "Berliner Friedenslauf" suddenly had a bright new future. For some time the name "Berliner Friedenslauf" was kept besides the new title of the event: BERLIN HALF MARATHON.

Already in 1990 the organizers from east and west had agreed on one distance: the half marathon. Horst Milde had well in mind that it was the 21.0975 k which had a prosperous future. After having declining numbers of participants for some years, the race has meanwhile developed very well. And it also saw some great results. Carsten Eich's (Leipzig) winning time of 60:34 minutes in 1993 was a European record at that time. Joyce Chepchumba (Kenya) won the women's race in a superb 68:22 in 2000, which still is the course record. It was in 2001 when Fabián Roncero beat the hour. The Spaniard set a new European record of 59:52 minutes on the fast course. It was the only sub 60 minute time of that year and Roncero became one of just a couple of athletes who have broken the hour. On top of that the race had more than 10,000 entries for the half marathon distance. And it continued to develop strongly. In the last two years there were more than 17,000 entries altogether. Among them were runners, skaters, wheelchair athletes, handbikers, walkers and of course the participants of the Bewag FUN RUN. This 3.5 k race is for designed for beginners and school children. The Bewag BERLIN HALF MARATHON is well on the way to become a race with a similar reputation as the real,- BERLIN-MARATHON. ■



Sportwissenschaft made in Berlin

Sportmedizin der Humboldt-Universität international führend bezüglich der Kompetenz rund um den Ausdauersport / Teil 1

Vor vier Jahren begannen der Medical-Director Dr. Willi Heepe und Jürgen Lock, der jetzige Direktor für Strategie, Planung und Sportmedizin, damit, ihre Vision zu realisieren: Ein Medical-Team, welches sich aus der praktischen Sportmedizin, der Wissenschaft und der Sportwissenschaft zusammensetzt. Dieses ist international einmalig.

„Es lag nahe“, erklärt Jürgen Lock, „dass wir mit der wissenschaftlichen Kompetenz in der Stadt, der Sportmedizin der Humboldt-Universität zu Berlin, eine Zusammenarbeit begannen.“

Sportmedizinische Grundlagenforschung und Forschung mit Relevanz für die Veranstaltungen

Danke,

dass Sie Ihre Nudeln unserem Wasser anvertrauen.



bis hin zu angewandten präventiven Angeboten sind über die letzten Jahre daraus entwickelt worden.

Mit rund 125.000 Läuferinnen und Läufern jährlich, die Distanzen zwischen 3,5 km und Marathon rennen, stellt SCC-RUNNING ein riesiges Spektrum auch für die Wissenschaft dar. Natürlich sind mit Prof. Wolff und Dr. Lars Brechtel auch zwei Fachleute integriert, die selbst Jahrzehnte lang dem Laufsport verbunden sind. Letzterer war neben Dr. Thomas Wessinghage und Willi Wühlbeck lange Zeit als Mittelstreckenläufer



Dr. Lars Brechtel

in der deutschen Leichtathletikspitze vertreten. Brechtel, ausgezeichnet mit dem Schobert-Preis für seine sportmedizinischen Forschungen und lange Zeit auch Arzt der Ruder-Nationalmannschaft, hat in den letzten Jahren den zweitgrößten sportmedizinischen Kongress in Deutschland etabliert. Außerdem hat der Mitgründer und Vorsitzende einer sportmedizinischen Akademie auch die ausdauerspezifische Forschung bei den Läufen von SCC-RUNNING vorangetrieben. Dr. Lars Brechtel gab das folgende Interview, dessen ersten Teil wir im Programmheft ver-

öffentlichen. Der zweite Part folgt im Ergebnisheft des Bewag BERLINER HALBMARATHON.

Herr Dr. Brechtel, Sie waren 2003 auf dem Weltkongress für Sportmedizin in Amerika und referierten über Laufveranstaltungen in Berlin. Wo befinden wir uns wissenschaftlich gesehen international ?

Dr. Brechtel: „In der sportmedizinischen Forschung führen die USA vor Kanada, Japan und Australien. Deutschland liegt zusammen mit Frankreich und Italien auf den folgenden Plätzen. Die Forschung beim real,- BERLIN-MARATHON und anderen Veranstaltungen von SCC-RUNNING stellen teilweise weltweit einzigartige Projekte dar, welche richtungweisend sind. Bei den wissenschaftlichen Untersuchungen zur Behandlungstatistik und deren Umsetzung in medizinische Strukturen sind wir federführend in Deutschland, aber auch weltweit ganz vorne. Wir brauchen den Vergleich mit den großen Mara-



thonläufen in London, New York, Boston oder Chicago hier sicherlich nicht scheuen.“

Haben Ihre Forschungen denn auch praktische Relevanz für Läufer, und wenn ja welche?

Dr. Brechtel: „Die Forschungen zu den Behandlungsstatistiken werden natürlich direkt für die nächsten Lauf- und Skating-Veranstaltungen umgesetzt. So konnten wir beispielsweise durch Restrukturierungs-Maßnahmen die Zahl der Klinikeinweisungen im Rahmen des *real*,- BERLIN-MARATHON im Jahr 2004 um 75 Prozent gegenüber den Vorjahren senken. Die Studien zum Flüssigkeitsverlust, zur Belastungssteuerung und zur Eisenstoffwechselfdiagnostik münden in Empfehlungen für Sportler und Fortbildungen für deren betreuende Ärzte.“

Mehr und mehr legen auch der Gesetzgeber und die Krankenkassen den Fokus auf die Gesundheit und



Prävention durch Ausdauersport. Gibt es Erkenntnisse, dass Läufer generell gesünder sind?

Dr. Brechtel: „Alle großen epidemiologischen Studien zeigen, dass körperlich aktive Menschen und somit natürlich auch Läufer ein geringeres Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels haben. In

eingeschränktem Maße gilt dies auch für einige Krebserkrankungen, Erkrankungen der Lunge und psychiatrische Erkrankungen. Auch wenn Sport nicht unbedingt lebensverlängernd wirkt, wird jedoch der Alterungsprozess verlangsamt, und die Leistungsfähigkeit bleibt oftmals bis in das höhere Alter bestehen. Dies hat natürlich auch Auswirkungen auf die Lebensqualität im Alltag.“

Was ist so interessant am Kollektiv Läufer, und gibt es Ansätze auch andere Läufe neben Marathon oder Halbmarathon näher zu untersuchen?

Dr. Brechtel: „Das interessante an den Läufern ist, dass es so viele davon gibt. Ich spreche also von der Massenbewegung des Laufens, welche aus dem Stadtbild nicht mehr wegzudenken ist. Somit ergeben sich aus wissenschaftlicher Sicht zwangsläufig gesundheitliche Fragestellungen. Dieses Interesse wollen wir natürlich auch auf kürzere Läufe ausdehnen, da meines Erachtens die kürzeren Strecken im Kommen sind.“

Was planen Sie in diesem Jahr an Aktivitäten?

Dr. Brechtel: „In diesem Jahr werden wir die Erfassung von Beschwerden und deren Behandlung sowie den Notfällen optimieren, indem wir ein weltweit einzigartiges Datenbanksystem zur schnellen Auswertung für alle von SCC-RUNNING durchgeführten Veran-

Die Sportforum-Termine 2005

31. März, 1. und 2. April

Sportforum im Rahmen der Messe BERLIN VITAL Frühjahr

Podiumsdiskussionen, News und Fakten aus den Bereichen Medizin, Gesundheit, Ernährung und Sport
Messe Berlin am Funkturm, Halle 20,
Event- und Showbühne,
Donnerstag und Freitag: 13.30 bis 20 Uhr, Sonnabend: 10 bis 17 Uhr

14. April

Der Körper-TÜV – was ist notwendig, was ist Quatsch

In Kooperation mit der RBB-Laufbewegung
RBB-Fernsehzentrum, Masurenallee 8-12, 19.30 Uhr
Anmeldung per Fax: **030 - 301 288 40**
oder per E-Mail:
sportmedizin@berlin-marathon.com

26. Juni

Feld-Leistungstest bei 10, 20 und 28 km

Laktat-Test im Rahmen des Trainingslaufes „Noch drei Monate bis zum *real*,- BERLIN-MARATHON“
Kostenbeteiligung: 10 Euro
Mommensenstadion, Waldschulallee, 8 Uhr (Start des Laufes: 9 Uhr)
Anmeldung per Fax: **030 - 301 288 40**

oder per E-Mail:
sportmedizin@berlin-marathon.com

22. bis 24. September

Sportforum im Rahmen der Messe BERLIN VITAL Herbst

Podiumsdiskussionen, News und Fakten aus den Bereichen Medizin, Gesundheit, Ernährung und Sport
Messe Berlin am Funkturm,
Donnerstag und Freitag: 13.30 bis 21 Uhr, Sonnabend: 10 bis 18 Uhr

24. November

Hilfe mein Kind ist ein „Bewegungsmuffel“ Strategien für Eltern, Lehrer und Erzieher

In Kooperation mit der RBB-Laufbewegung
Der Bundesgesundheitsbericht zeigt katastrophale Zustände in Deutschland. Kalorischer Input (Essen) und Kalorischer Output (Bewegung) klaffen immer weiter auseinander. Experten diskutieren.
RBB-Fernsehzentrum, Masurenallee 8-12, 19.30 Uhr
Anmeldung per Fax: **030 - 301 288 40**
oder per E-Mail:
sportmedizin@berlin-marathon.com

staltungen installieren. Auch erscheint es uns sinnvoll, eine Läuferbefragung durchzuführen bezüglich der medizinischen Betreuung. Hinsichtlich der mehr experimentellen Ansätze führt unsere Abteilung derzeit ein Brainstorming zu Untersuchungen hinsichtlich der Ermüdung des Gehirns nach längeren Läufen durch. Desweiteren planen wir auch zusammen mit dem Zentrum für Weltraummedizin unter der Leitung von Prof. Gunga derzeit Studien im Herzbereich und zur Temperaturregulation. In den vergangenen Jahren konnten wir die selten untersuchten Läuferinnen als Probanden gewinnen. Diesmal gilt unser besonderes Interesse dem Läufer oberhalb des 60. Lebensjahres. Erste Vorgespräche wurden auch bereits mit Prof. Felsenberg



vom Zentrum für Muskel- und Knochenforschung geführt.“

Welche Vorteile sehen Sie darin, dass das System Wissenschaft und praktische Sportmedizin bei den Veranstaltungen Hand in Hand gehen?

Dr. Brechtel: „Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Wissenschaftler müssen ihren Elfenbeinturm einmal verlassen und sich unter Feldbedingungen besonderen Anforderungen stellen. Andererseits lebt die praktische Sportmedizin von den Innovationen der Wissenschaft, kann aber auch die manchmal praxisferne Sicht der Wissenschaftler zu-rechtrücken.“

auch Labormedizinern und Apothekern einerseits und den verwandten Berufsgruppen der Sport- und Ernährungswissenschaftler sowie Sportphysiotherapeuten garantiert die ständige Optimierung der medizinischen Betreuung und Forschung. Hinzu kommen natürlich noch eine Vielzahl von Kooperationspartnern wie die Berliner Feuerwehr, Dienstleister der Hilfsorganisationen und so weiter.“

Sie werden auf der Messe BERLIN VITAL Frühjahr am Stand der Sportmedizin und natürlich am Veranstaltungstag vertreten sein. Welchen Appell richten Sie an die Teilnehmer?

Dr. Brechtel: „Auch für den Bewag BERLINER HALBMARATHON sollten die Läufer und Läuferinnen nur gut vorbereitet an den Start gehen. Voraussetzung sollte auch hier die aktuelle Sporttauglichkeit sein. Das heißt, das beispielsweise das letzte Belastungs-EKG nicht älter als ein Jahr alt sein sollte. Auch sollten Teilnehmer nicht starten, wenn Sie am Veranstaltungstag oder an den Tagen vor dem Lauf erkrankt sind. Hier kann auch wieder wie im letzten Jahr die Sportler-Sprechstunde auf der Messe BERLIN VITAL Frühjahr in Anspruch genommen werden. Zur Abklärung von aktuellen Infekten werden wir auch eine Labordiagnostik einschließlich der Entzündungsparameter anbieten.“

Teil zwei dieses Interviews folgt im Ergebnisheft. ■

12. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF
SONNTAG, 5. JUNI 2005

WZ
WIRTSCHAFTSZEITUNG

INFORMATION- UND ANMELDEBÜRO

8.35 Uhr	Ökumenischer Sonntagsgnoll
8.45 Uhr	TOTO-LITTO Rollstuhl-Halbmarathon
9.00 Uhr	ADK Inline-Halbmarathon
9.30 Uhr	LBS Halbmarathon
11.00 Uhr	SPORT-SCHICK Walking über 7 km
11.45 Uhr	SV-Lauf über 7 km
12.45 Uhr	ADK Mini-marathon über 2 km

Info-Telefon 07141 280 77 77 • www.stuttgarter-zeitung-lauf.de

LBS Sparkassen-Versicherung ADK FERNKAMM SportScheck LOTTO DEE Tricapt

Stuttgarter Zeitung

BERLIN VITAL: Lifestyle, Fitness, Wellness, Gesundheit, Ernährung

Die BERLIN VITAL Frühjahr hatte als neue Sport- und Fitnessmesse im vergangenen Jahr in den Messehallen am Funkturm ihre Premiere. Mit über 45.000 Besuchern gab es dabei eine sehr gute Resonanz. Nunmehr findet vom 31. März bis 2. April, also von Donnerstag bis Sonnabend, die zweite Auflage dieser Messe mit dem Motto „Lifestyle, Fitness, Wellness, Gesundheit und Ernährung“ statt.



Die BERLIN VITAL Frühjahr steht unabhängig von einer Teilnahme am Bewag BERLINER HALBMARATHON allen Sport interessierten oder Fitness orientierten Menschen offen. Für immer mehr Menschen ist es wichtig, auch noch im fortgeschrittenen Alter fit zu bleiben. Dies gilt für die Altersgruppe ab 35 Jahren. Ziel der BERLIN VITAL Frühjahr ist es, entsprechende Informationen, Produkte und neue Trends zu vermitteln. Zusätzlich zu dem Angebot der Aussteller wird es wieder eine Event-Bühne geben mit Vorführungen sowie Gesprächen mit Prominenten und Experten. Themen der Messe werden unter anderem Wellness und Lifestyle, gesundes Leben und gesunde Ernährung, Kinder in Bewegung, Beauty und Körperpflege, Gesundheitstourismus sowie Sportartikel, Fitness und Entspannung sein.

Einen breiten Rahmen wird wiederum auch der Sportmedizi-



nische Service Berlin (SMS) einnehmen, der sportmedizinische Partner von SCC-RUNNING. Der Medical-Director des Bewag BERLINER HALBMARATHON, Dr. Willi Heepe, und sein Team werden für gesundheitliche Fragen beziehungsweise bei Problemen zur Verfügung stehen.

Im Rahmen der BERLIN VITAL Frühjahr erhalten die Teilnehmer des Bewag BERLINER HALBMARATHON ihre Startun-



terlagen. Außerdem findet in den Messehallen ein weiterer Teil des Rahmenprogramms des Jubiläumssommers statt. Dazu gehört die Pasta Lounge und der Bambinilauf für Kinder.

47

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com



Bambinilauf für Kinder am Sonnabend im Sommergarten

Im Sommergarten am Funkturm wird am Sonnabend, 2. April, um 15 Uhr der Bambinilauf gestartet*. Das Rennen ist rund 800 Meter lang. Und mitmachen können alle Kinder der Jahrgänge 1995 und jünger. Bei kleinen Kindern dürfen auch die Eltern mitrennen. Alle Teilnehmer erhalten im Ziel ein kleines Geschenk. Im Rahmen der BERLIN VITAL Frühjahr können die Kinder kurzfristig für das Rennen angemeldet werden. Bambiniläufe gehören seit Jahren zum Programm von SCC-RUNNING. Der Veranstalter möchte damit kleine Kinder für den Sport begeistern und an das Laufen heranzuführen. In diesem Jahr gibt es noch vier weitere Startmöglichkeiten für Kinder. Die Streckenlängen betragen jeweils rund 800 Meter:

21. Mai
15. und 16. Juni
21. August
24. September

AVON RUNNING Berliner Frauenlauf
HypoVereinsbank TEAM-Staffel
Campina Straßenlauf
real,- BERLIN-MARATHON

* KIDS-SKATING um 14:00 Uhr, 6 – 13 Jahre



Drei Saison-Hits von

AVON RUNNING Berliner Frauenlauf am 21. Mai 2005

Teilnehmerinnenzahl 2004:
11.142 (Rekord)

Strecken: 5 oder 10 km für Läuferinnen und Walkerinnen sowie Nordic-Walkerinnen auf einer Rundstrecke im Tiergarten. Start-Ziel-Bereich auf der Straße des 17. Juni.

Bedeutung: Der einzige bedeutende Frauenlauf in Deutschland ist zugleich die größte nationale Frauen-Fitness-Veranstaltung. Das

48

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com



Rennen gehört zur globalen Serie von AVON RUNNING.

Programm: Rahmenprogramm mit Musik, Gymnastikvorführungen, Informationsständen und Kin-



derprogramm. 800-m-Bambinilauf für Kinder bis 10 Jahre. Alle Teilnehmerinnen erhalten von den Sponsoren wertvolle Geschenke.

Besonderer Service: Vorbereitungsprogramm für alle Leis-

tungsbereiche durch SCC-RUNNING, besonders für Anfängerinnen. Treffpunkt jeden Sonnabend um 17 Uhr, John-Foster-Dulles-Allee (zwischen Spreeweg und Haus der Kulturen der Welt). ■

HypoVereinsbank TEAM-Staffel am 15. und 16. Juni 2005

Teilnehmerzahl 2004: 1.816 Teams mit 9.227 Teilnehmern (Rekord)



Strecke: 5x5-km-Staffel auf einer Rundstrecke im Tiergarten. Der Start-Ziel-Bereich befindet sich in der Nähe des Brandenburger Tor.

Bedeutung: Deutschlands größter Staffellauf ist ein rein breiten-sportliches Ereignis, das immer stärkeren Zulauf ver-

zeichnet. Besonders die Zahl der Firmenteams steigt.

Programm: Jedes Team erhält einen Picknickkorb, zuletzt gefüllt unter anderem mit Wein, Wasser und Baguette. Der Tiergarten bietet sich nach dem Rennen für ein Picknick an. Live-Musik und ein Bambinilauf für Kinder bis 10 Jahre an beiden Tagen gehören ebenfalls zum Programm.

Besonderer Service: Es gibt die Möglichkeit, Zelte zu mieten, die in unmittelbarer Zielnähe aufgestellt werden – auch mit Catering-Service. ■

6. Berliner
HypoVereinsbank
TEAM-Staffel

SCC-RUNNING

Bewag City-Nacht am 6. August 2005

Teilnehmerzahl 2004:
7.924 (Rekord)

Strecken: 5 und 10 km für Läufer, Walker und Rollstuhlfahrer beziehungsweise Handbiker. Über 10 km gibt es ein gesondertes Rennen



für Inline-Skater. Die Rundstrecke verläuft hauptsächlich über den Kurfürstendamm und die Kantstraße, der Start-Ziel-Bereich befindet sich in unmittelbarer Nähe der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche.

Bedeutung: Hochklassiges und sehr stimmungsvolles Lauf-Event, der größte deutsche 10-km-Lauf.



Abends geht es vor 55.000 Zuschauern über den Kurfürstendamm.

Programm: Auf der Strecke stehen Samba-Bands, an der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche wird es eine Bühne geben mit Musik

und Informationen. Nach der Veranstaltung laden Straßencafés oder Restaurants zum Après Run.

Besonderer Service: Bei hohen Temperaturen werden auf der Laufstrecke Duschen installiert. ■

49

ALL ABOUT RUNNING:
www.berlin-marathon.com

Das weitere Programm von SCC-RUNNING 2005

RBB-Lauf – 24. April

Der Drittmarathon über genau 14,065 km verbindet Berlin und Brandenburg. Start und Ziel sind an beziehungsweise auf der Glienicke-Brücke, gelaufen wird hauptsächlich durch Potsdam.

Campina Straßenlauf – 21. August

Der Halbmarathon ist fünf Wochen vor dem *real*,- BERLIN-MARATHON ein idealer Formtest. Es gibt auch ein Rennen über 5,2 km.

XRace – 21. August

Ein reines Inline-Skating-Rennen über die Halbmarathondistanz im Tiergarten. Parallel findet ein Runden-Ausscheidungsrennen statt.

30-km-Trainingslauf – 28. August

Eine weitere Möglichkeit für einen Wettkampftest vor dem *real*,- BERLIN-MARATHON, wobei es hier keine Ergebnisaus-

wertung gibt. Statt 30 km können auch 20 oder 10 km gelaufen werden. Für Walker und Nordic-Walker gibt es 10- oder 20-km-Wettbewerbe.

real,- BERLIN-MARATHON 24. und 25. September

Der Klassiker im Programm von SCC-RUNNING. Sie müssen sich rechtzeitig anmelden, wenn Sie bei einem der hochkarätigsten und spektakulärsten Straßenläufe der Welt dabei sein wollen.

Berliner Cross-Country-Lauf 6. November

Im Grunewald findet dieser traditionsreiche Crosslauf statt. Verschiedene Streckenlängen stehen dabei zur Auswahl.

Kondius Berliner Marathon-Staffel 20. November

Fünf Männer beziehungsweise sechs Frauen teilen sich die Marathondistanz.

Auch gemischte Teams sind möglich. Gelaufen wird hauptsächlich auf befestigten Waldwegen im Grunewald.

Berliner Gänsebratenverdauungslauf 26. Dezember

Ein lockeres Jogging durch den Grunewald am Zweiten Weihnachtsfeiertag.

Berliner Silvesterlauf – 31. Dezember

Ein bunter Jahresabschluss mit Pfannkuchen im Ziel. Doch die Strecken führen teilweise über den Teufelsberg und sind daher anspruchsvoll.

Ergänzungen oder Terminänderungen sind noch möglich. SCC-RUNNING bietet auch eine Vielzahl von Lauftreffs und Trainingskursen an, für Läufer und Walker aller Leistungsbereiche. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 030 – 3012 8810 oder im Internet unter: www.berlin-marathon.com

Organisation

VERANSTALTER:

Sportclub Charlottenburg e.V.

Organisation:

SCC-RUNNING

Glockenturmstraße 23, 14055 Berlin

Tel.: 030 – 3012 8810

Fax: 030 – 3012 8820

Internet: www.berlin-marathon.com

E-Mail: info@berlin-marathon.com

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Rüdiger Otto

RACE-DIRECTOR: Mark Milde

KAMPFGERICHT:

Berliner Leichtathletik-Verband

MELDE- UND WETTKAMPFBÜRO:

Lutz Derkow, Daniela Grahlmann,

Brigitte Siegel, Constanze Scholz,

Judy Kumutat

ÄRZTLICHE LEITUNG: Dr. Willi Heepe

BAMBINI-LAUF: Franz Feddema

BERLIN VITAL: Marco Tamburin

CHIP: Katharina Wollenberg

ERGEBNISDIENST: Mika Timing GmbH

FAHRDIENST:

Mario Mahn, Frank Tschugg

FUN-RUN: Senatsverwaltung

Bildung, Jugend und Sport,

Dr. Thomas Poller, Lars Poller

HELFFEREINSATZ:

Klaus Grahlmann

INLINE-SKATING: Alexander Uphues

INTERNET:

Florian Batschi, Paul Nitsche

JUBILEE-CLUB:

Monika und Bernd Hübner

MASSAGEEINSATZ: Volker Keil

Rehabilitationszentrum Berlin GmbH,

Staatlich anerkannte Massageschule,

Leitung: Petra Adlung

Helmut-Rödler-Schule für

Krankengymnastik und Physiotherapie,

Leitung: Klaus Stöbe

MATERIALEINSATZ:

Reimer Sigbjørnsen, Michael Feistkorn

MEDAILLENAUSGABE: Harry Bischoff

MUSIK: John Kunkeler

PRESSEZENTRUM: Marisa Reich

SIEGEREHRUNG: Rotraud Zylka

SOUVENIRS: Christian Eifrig

SPORTMEDIZINISCHER SERVICE:

Jürgen Lock

SPRECHER: John Kunkeler,

Dr. Karsten Holland,

Sebastian Baumgartner

START: Roland Winkler, Werner Scuda

STATISTIK: Mark Milde, Jörg Scheider

STRECKENFÜHRUNG: John Kunkeler

STRECKENVERMESSUNG:

Senatsverwaltung für Stadtentwicklung,

Abt. III Vermessung, Siegfried Menzel

STRECKENVERSORGUNG:

Reimer Sigbjørnsen

TOPATHLETEN:

Mark Milde, Renate Marin

ZIEL: Oliver Bach, Carsten Humrich

POLIZEIFÜHRER DES EINSATZES:

POR Martin Röhrig

SANITÄTSDIENST:

Deutsches Rotes Kreuz,

Landesverband Berlin

HALBMARATHON-

ERFRISCHUNGSPUNKTE:

5,4 km: Laufftreff SCC,

Leitung: Manfred Templin

9,4 km: SCC Langstreckler,

Leitung: Gerhard Thiel

12,5 km: Betriebssportverband Berlin

e.V., Leitung: Werner Feige

17,5 km: Birkenheide,

Leitung: Klaus Heller

Ziel: ABC Zentrum Berlin,

Leitung: Mark Richter

SPONSORING:

SCC-RUNNING Events GmbH

Christian Jost, Marianne Barry,

Vincent Dornbusch, Ines Rentsch

Telefon: 030 – 3012 8830

Fax: 030 – 3012 8840

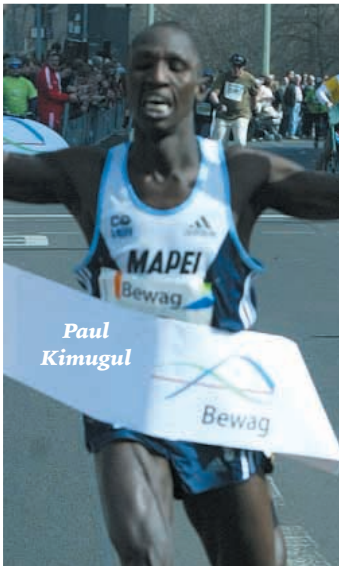
**Der nächste Termin:
26. Bewag BERLINER HALBMARATHON
am 2. April 2006**





Bewag 25. Berliner Halbmarathon

3. April 2005



Paul
Kimugul

SCC running



www.berliner-halbmarathon.de



Luminita
Zaituc



150.000 Zuschauer sehen beim großen Jubiläum Siege von **Luminita Zaituc** und **Paul Kimugul**



THANK YOU FOR TAKING PART IN A GREAT JUBILEE RACE



See you again on 2nd April 2006 for the 26th Bewag BERLIN HALF MARATHON or on 24th / 25th September 2005 for the 32. real,- BERLIN-MARATHON

Die neue Internet-Seite

Rechtzeitig zum 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON hat SCC-RUNNING eine neue Internetseite präsentiert. Die Hauptadresse ist nun nicht mehr www.berlin-marathon.com sondern: www.scc-events.com. Die Internetseite bleibt umfangreich wie bisher, ist aber neu und übersichtlicher gegliedert. Neben Informationen über alle Events von SCC-RUNNING und der bewährten Online-Anmeldung erscheinen im News-Bereich alle wichtigen Nachrichten rund um den lokalen, nationalen und internationalen Laufsport. Einen großen Raum



INHALT

Teilnehmer- und Zuschauerrekord beim Jubiläum: Bericht und Statistiken	4 - 7
Der Sieger: Paul Kimugul	9
Die Siegerin: Luminita Zaituc	9
Interview zum Jubiläum mit den beiden früheren Race-Direktoren: Horst Milde und Stefan Senkel	11 - 12
Jubilee Race Attracts 150,000 Spectators and a Record Field	14 - 15
More Berlin Races to Run	15
Die Sponsoren und Förderer des 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON	16
ERGEBNISSE, SIEGERTAFEL UND STATISTIKEN	17 - 86
Meldeformular Bewag City-Nacht und Teilnahmebedingungen	87 - 89
Die Rennen der Inline-Skater und weitere Starttermine	90 - 91
Der Bewag FUN-RUN, Bambinirennen, Rollstuhlfahrer, Handbiker und Walker	92
Sportmedizinische Forschungsprojekte - ein Interview mit Dr. Lars Brechtel vom Medical-Team	95 - 96
Das Programm von SCC-RUNNING	99 - 100
Bethel - der neue Charity-Partner	100
Läufer des Monats: Lennart Sponar	102

nimmt natürlich die Sportmedizin ein, und es gibt einen Extra-Bereich für Inline-Skater. Wer auf dem Laufenden bleiben will, kommt an www.scc-events.com nicht vorbei. ■



Marathon-Stimmu

Besser hätte das Jubiläumsrennen kaum laufen können. Der 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON wurde gekrönt von einem Teilnehmer- sowie einem Zuschauerrekord. Rund 150.000 Menschen versammelten sich an der 21,0975 km langen Strecke und sorgten für eine Stimmung wie man sie vom *real*,- BERLIN-MARATHON kennt. Mit insgesamt 18.331 Athleten aus 69 Nationen – darunter waren neben Läufern, Skatern, Power-Walkern, Rollstuhlfahrern und Handbikern auch die Starter beim 3,5 km Bewag FUN-RUN sowie beim Bambinilauf – waren so viele Athleten wie nie zuvor beim größten und hochkarätigsten deutschen Rennen über die genau 21,0975 km lange Strecke am Start. Das waren gut 600 mehr als beim bisherigen Rekord aus dem Jahr 2003 (17.692). Während bei den Männern Paul Kimugul in 61:04 Minuten für den vierten kenianischen Triumph in Reihenfolge sorgte, wurde Kenias Siegserie bei den Frauen gestoppt. Genau zehn Minuten nach Paul Kimugul erreichte die Siegerin das Ziel: Luminita Zaituc (LG Braunschweig) sorgte für den ersten deutschen Erfolg beim Bewag BERLINER HALBMARATHON seit 1995.

4

ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com

Wir sind sehr zufrieden mit der Veranstaltung und haben ein erstklassiges Rennen mit guten Resultaten gesehen. Ich bin natürlich besonders froh, dass wir mit Luminita Zaituc eine deutsche Siegerin haben“, erklärte Race-Director Mark Milde,

DIE ZWISCHENZEITEN DER SIEGER

Paul Kimugul		Luminita Zaituc
2:49	1 km	3:11
5:49	2 km	6:29
8:46	3 km	9:50
11:41	4 km	13:14
14:29	5 km	16:33
17:18	6 km	20:00
20:08	7 km	23:17
23:06	8 km	26:39
25:59	9 km	29:56
28:54	10 km	33:21
31:36	11 km	36:40
34:27	12 km	40:01
37:22	13 km	43:23
40:17	14 km	46:42
43:08	15 km	50:05
46:00	16 km	53:32
48:54	17 km	56:55
51:47	18 km	60:16
54:40	19 km	63:36
57:33	20 km	66:53
61:04	ZIEL	71:04



der sich zudem über einen Streckenrekord bei den Inline-Skatern freuen konnte. Der Brite Sutton Atkins stellte diesen in 34:04 Minuten auf. 16 Skater hatten auf der Zielgeraden in einem Massenspurt um den Sieg gekämpft. Schnellste Frau war Jana Gegner (Dessau) mit 36:22 Minuten.

Sechs Jahre in Folge hatte zuletzt eine Athletin aus Kenia den Bewag BERLINER HALBMARATHON gewonnen. Nun hat Luminita Zaituc die Serie beendet. In

der deutschen Jahresbestzeit von 71:04 Minuten lief die 36-jährige Athletin der LG Braunschweig am Berliner Dom ins Ziel und hatte dabei genau elf Sekunden Vorsprung vor der Landesrekord laufenden Südkoreanerin Eun Jeong Lee. Erst auf Rang drei folgte dann die erste Kenianerin: Beatrice Omwanza war nach 71:18 im Ziel. Zehn Jahre war es her, dass es zum letzten Mal einen deutschen Sieg beim Bewag BERLINER HALBMARATHON gegeben hatte. 1994

ng beim Jubiläum





hatte die Leverkusenerin Sonja Krollik in 71:42 Minuten gewonnen.

Bei den Männern war es schnell klar, dass die Kenianer ihr Sieg-Abonnement in Berlin nicht aufgeben würden. Elf Läufer hatten die 10-km-Marke nach 28:53 Minuten passiert. Die Kenianer sorgten dann konsequent für Tempo, was zur Folge hatte, dass die Spitzengruppe kleiner wurde. Bereits vor der 10-km-Marke hatte Bong-ju Lee den Kontakt verloren. Es war nicht der Tag des olympischen Marathon-Silbermedaillengewinners aus Süd-Korea, der sogar ein Fernsehteam seines Heimatlandes angelockt hatte. Ihm blieb am Ende nur Rang 14 in 65:25 Minuten. „Mein Hauptziel in



Die Frauen-Spitzengruppe am Schloss Charlottenburg mit Luminita Zaituc in der Mitte.

6

DIE BESTEN ZEITEN BEIM BEWAG BERLINER HALBMARATHON – MÄNNER

59:52	Fabián Roncero	ESP	2001
60:27	Titus Munji	KEN	2001
60:34	Carsten Eich	DHfK Leipzig	1993
60:40	Paul Kirui	KEN	2004
60:42	Sammy Lelei	KEN	1993
60:42	Solomon Bushendich	KEN	2004
60:57	Rodgers Rop	KEN	2001
61:04	Paul Kimugul	KEN	2005
61:05	Paul Kirui	KEN	2003
61:14	Stephan Freigang	SC Cottbus	1992
61:16	Joseph Ngolepus	KEN	2005
61:19	Peter Chebet	KEN	2002
61:20	Daniel Kirui	KEN	2002
61:23	Julius Ondieki	KEN	1993
61:23	Christopher Cheboiboch	KEN	2004

diesem Jahr ist es, einen schnellen Marathon zu rennen“, sagte Lee.

Auch ein anderer bekannter Läufer hatte an diesem Tag keine Chance im Rennen um den Sieg. Patrick Ivuti, der hinter Paul Tergat (Kenia) zweitschnellste Läufer

über die Halbmarathondistanz aller Zeiten, war nach einer Verletzungspause noch nicht wieder in Bestform. Der Kenianer fiel nach der 10-km-Marke zurück und wurde am Ende Siebenter in 62:34 Minuten. Bei 15 km (43:07) waren noch drei Kenianer an der Spitze: Paul Kimugul, Moses Kigen und Joseph Ngolepus, der die Straßen Berlins von seinem Sieg beim *real-* BERLIN-MARATHON 2001 bestens kannte.

Kigen war es dann, der als erster den Kontakt verlor. Zwischen-

zeitlich sah es so aus, als ob die Jahresweltbestzeit von 60:45 Minuten fallen würde, doch am Ende entwickelte sich ein taktisches und daher etwas langsames Rennen. „Wir haben uns beobachtet und dabei etwas Zeit verloren“, erklärte Paul Kimugul später.

Am Ende belegten die Kenianer zum zweiten Mal in Folge die ersten zehn Plätze beim BEWAG BERLINER HALBMARATHON. Paul Kimugul erzielte mit 61:04 Minuten die zweitschnellste Zeit des Jahres weltweit und sorgte für den vierten kenianischen Sieg in

zeitlich sah es so aus, als ob die Jahresweltbestzeit von 60:45 Minuten fallen würde, doch am Ende entwickelte sich ein taktisches und daher etwas langsames Rennen. „Wir haben uns beobachtet und dabei etwas Zeit verloren“, erklärte Paul Kimugul später.

DIE REKORD-TEILNEHMERZAHL: 18.331 aus 69 NATIONEN

15.057	Läufer
1.642	Skater
10	Handbiker
7	Rollstuhlfahrer
205	Power-Walker
1.047	Bewag FUN-RUN-Teilnehmer
363	Kinder beim Bambinilauf

Berlin in Serie. Die Jahresweltbestzeit verfehlte der 24-Jährige, der ebenso wie Luminita Zaituc eine Siebprämie von 2.500 Euro erhielt, um lediglich 19 Sekunden. Zweiter wurde Joseph Ngolepus (61:16 Minuten), Dritter war Moses Kigen (61:39). Als bester deutscher Läufer belegte der Berliner Lennart Sponar (BSV 92) in 68:17 Minuten den 20. Platz. Er wurde



ebenso Berlin-Brandenburgischer Meister wie Nicole Güldemeister (SC Potsdam), die in 75:19 auf Rang acht ins Ziel kam.

Bei den Frauen lag nach zehn Kilometern (33:25 Minuten) eine Gruppe von fünf Läuferinnen an der Spitze: Neben Luminita Zaituc waren dies die drei Kenianerinnen Mary Ptikany, Irene Jerotich und Beatrice Omwanza sowie die Südkoreanerin Eun Jeong Lee. Ptikany fiel auf dem

Weg zu Kilometer 15 (50:09) zurück, und dann begann der Auftritt von Luminita Zaituc. Die Braunschweigerin begann auf den letzten Kilometern das Tempo zu forcieren, nachdem sie sich zuvor aus

taktischen Gründen zurückgehalten hatte. Lediglich die Koreanerin Lee blieb noch bis gut zwei Kilometer vor dem Ziel dran. Doch

DIE BESTEN ZEITEN BEIM BEWAG BERLINER HALBMARATHON – FRAUEN

68:22	Joyce Chepchumba	KEN	2000
69:32	Rose Cheruiyot	KEN	2002
69:37	Joyce Chepchumba	KEN	2001
69:49	Joyce Chepchumba	KEN	2004
70:04	Marleen Renders	KEN	1998
70:16	Restituta Joseph	KEN	2002
70:26	Joyce Chepchumba	KEN	1999
70:37	Marleen Renders	BEL	1997
70:47	Kathrin Weßel	OSC Berlin	1994
71:04	Luminita Zaituc	LG Braunschweig	2005
71:05	Angelina Kanana	KEN	1994
71:09	Kathrin Weßel	SCC Berlin	2001
71:12	Magdaline Chemjor	KEN	2003
71:15	Eun Jeong Lee	KOR	2005
71:18	Beatrice Omwanza	KEN	2005

dann hatte auch sie keine Chance, lief aber mit 71:15 immerhin einen nationalen Rekord – und bescherte dem koreanischen Fernsteam damit eine unerwartete Geschichte.

„Dieser Sieg war sehr wichtig für mich, denn das gibt mir Zuversicht für meinen Marathonstart in Düsseldorf am 8. Mai“, sagte Luminita Zaituc, die zum ersten Mal bei einem Straßenlauf in Berlin an den Start gegangen war. Es dürfte nicht ihr letzter Start in Berlin gewesen sein.

Der Bewag BERLINER HALBMARATHON hat seine eindrucksvolle Entwicklung der letzten Jahre damit fortgesetzt. Noch 1999 waren nicht einmal 5.000 Teilnehmer am Start, inzwischen sind es bald viermal so viele. Und aufgrund des deutlichen Zuschauerzuwachses erinnert auch die Stimmung an der Strecke mehr und mehr an den real- BERLIN-MARATHON. Wer den Marathon noch aus den 80er Jahren kennt, als bereits mehrere hunderttausend Menschen am Streckenrand das Rennen verfolgten, kann sich in etwa vorstellen wie die Stimmung inzwischen beim Halbmarathon ist. ■



Die Siegerin: Luminita Zaituc

Besser hätte die Premiere kaum laufen können: Luminita Zaituc startete zum ersten Mal bei einem Straßenlauf in Berlin. Und Deutschlands stärkster Straßenläuferin gelang ein überzeugender Sieg. Nach 71:04 Minuten lief die 36-Jährige am Dom ins Ziel. „Es war ein prima Rennen auf einer schönen und schnellen Strecke. Ich hoffe, dass ich wieder nach Berlin kommen kann“, erklärte Luminita Zaituc, die sicherlich auch für den *real-* BERLIN-MARATHON eine interessante Athletin ist. In diesem Jahr allerdings wird sie bei den Weltmeisterschaften im Marathon an den Start gehen.

Eigentlich wollte Luminita Zaituc beim Bewag BERLINER HALBMARATHON noch wesentlich schneller laufen. Ihre Bestzeit von 69:35 Minuten war ein Ziel. Doch in der Vorbereitung lief nicht alles glatt. Luminita Zaituc hatte mehrere Wochen in Spanien trainiert. „Wir hatten sehr gutes Wetter, immer um die 20 Grad – und das Training lief super. Dann bin ich nach Deutschland zurück gekommen. Hier waren es um die



minus 10 Grad, also ein Unterschied von 30 Grad im Gegensatz zu Spanien. Das war sehr schwer. Ich habe ein wenig mein ‚Beingefühl‘ verloren“, erklärte die Marathon-EM-Zweite von 2002. So entschied sie sich, auch angesichts der starken Konkurrenz, in Berlin ein taktisches Rennen zu laufen. „Ich wollte unbedingt gewinnen und habe deswegen lange Zeit gewartet, bevor ich das Tempo forcierte.“ Der Bewag BERLINER

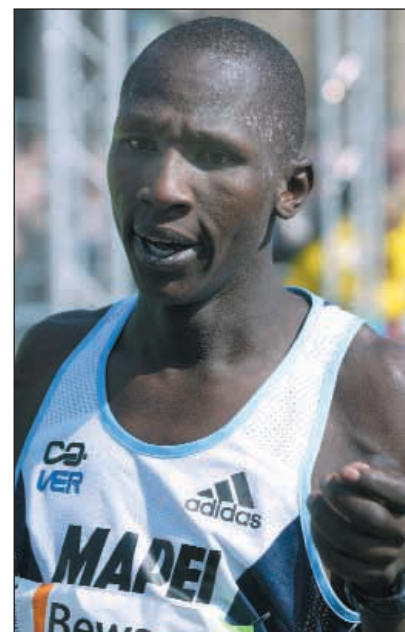
HALBMARATHON war ein sehr guter Test für die nächsten Marathon-Aufgaben. In Düsseldorf will sie sich für die WM qualifizieren, um dann in Helsinki an den Start zu gehen. Beachtliche Marathon-Leistungen zeigte Luminita Zaituc auch im vergangenen Jahr. Beim olympischen Hitze-Marathon in Athen lief sie auf Rang 18, beim spektakulären New-York-Marathon wurde sie im November Sechste. ■

Der Sieger: Paul Kimugul

Paul Kimugul hatte großes vor in diesem Frühjahr. Ursprünglich hatte sich der Kenianer für die Crosslauf-Weltmeisterschaften in St. Galmier (Frankreich) qualifiziert. Doch aufgrund einer Verletzung konnte er dort nicht antreten. „Ich war sehr enttäuscht, denn es war mein Ziel, Kenenisa Bekele zu schlagen“, sagte Paul Kimugul. Der Äthiopier Bekele wurde im März zum vierten Mal in Folge Cross-Weltmeister. Ihn zu schlagen, war so gut wie unmöglich bei den Titelkämpfen.

Paul Kimugul entschied sich statt dessen, sich auf Straßenläufe vorzubereiten. Und darunter war dann auch der Bewag BERLINER HALBMARATHON. Den gewann er in der persönlichen Bestzeit von 61:04 Minuten.

Das im März verpasste, möchte Paul Kimugul nun im Sommer nachholen. Das nächste große Ziel ist die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Helsinki über 10.000 m. Das wird angesichts der enormen Konkurrenz in Kenia sehr schwer. Doch Paul Kimugul denkt schon weiter: „In Helsinki möchte ich Bekele schlagen.“ ■





„Es ist noch viel Luft für die weitere Entwicklung drin“

Interview mit den beiden Initiatoren des
Bewag BERLINER HALBMARATHON, Horst Milde und Stefan Senkel



Rund 40 Jahre lang war Horst Milde der Race-Director der großen Rennen in Berlin. Er hat den heutigen Bewag BERLINER HALBMARATHON in entscheidendem Maße entwickelt. Stefan Senkel war der Initiator und Organisator des Ost-Berliner Friedenslaufes. Nach der Wende entstand aus Friedenslauf und SCC-Halbmarathon der BERLINER HALBMARATHON.

Wie war die Situation des Laufsports in der DD Anfang der 80er Jahre?

Stefan Senkel: „Es gab eine stürmische Entwicklung der Laufbewegung und damit eine sehr gute Resonanz für Läufe und auch für den Lichtenberg-Marathon (hier beginnt 1981 die Zählweise des BERLINER HALBMARATHON, d. Red.). Zu dieser Zeit entstanden tausende Laufgruppen in der DDR, in Berlin waren es fast 100. Damit entwickelte sich natürlich auch der Wunsch, sich im Wettkampf zu messen. Es gab große Läufe, wie den Guths Muths Rennsteiglauf und den Harzgebirgslauf, die im Gebirge, abseits der Straßen stattfanden. Wir wollten einen Lauf als Pendant zu diesen Rennen in der Stadt durchführen. Bei der ersten Auflage des Lichtenberg-Marathons 1981 starteten aus dem Stand heraus 500 Teilnehmer, und das war natürlich ein super Ergebnis. Die Laufbewegung hat sich zu dieser Zeit weltweit explosionsartig entwickelt – auch in der DDR. Wir haben die West-Läufe im Fern-

sehen verfolgt. Einige wenige DDR-Läufer haben auch beim BERLIN-MARATHON teilgenommen.“

Wie war die Situation in der Zeit der Wende, wie kamen die Verbindung zum Friedenslauf und der Zusammenschluss zustande?

Horst Milde: „Stefan Senkel war der Organisator des Friedenslaufes in der DDR. Ich habe selbst bei diesem Lauf Mitte der 80er Jahre teilgenommen. Der Friedenslauf war für uns kein Konkurrent. Der Friedenslauf war der östliche Gegenpart zum BERLIN-MARATHON. Ende 1989, nach dem Mauerfall, habe ich mich dann mit Stefan Senkel zusammengesetzt, denn ich wollte einen gemeinsamen Neujahrslauf durch Ost und West veranstalten. Am 1.1.1990 hatten wir dann weit über 20.000 Teilnehmer aus aller Welt. Das Rennen führte von West nach Ost, durch das Brandenburger Tor und zurück in den Westen. Wir haben danach besprochen, wie wir nach dem Neujahrslauf auch den Friedenslauf



Horst Milde



Stefan Senkel

gemeinsam organisieren können. Der SCC übernahm ab 1991 auch das wirtschaftliche Risiko, und von nun an war es ein gemeinsamer Lauf, der zuerst auch noch weiterhin für eine Weile Friedenslauf hieß. Seit 1992 steht der BERLINER HALBMARATHON komplett unter der Federführung des SCC und wurde auch in das Frühjahr verlegt. Die Übergabe an sich lief wenig büro-

kratisch ab, wir einigten uns, um in der jetzt nicht mehr geteilten Stadt einen attraktiven Lauf für die Bevölkerung anzubieten. Und wie man heute sieht, ist es ein Erfolg geworden.“

Wie war die Situation nach der Wende beim Friedenslauf?

Stefan Senkel: „Ein bisschen schwierig. Vor der Wende brauchten wir uns keine Gedanken um Geld zu machen. Die Organisation war eingebettet in die Sportorganisation des Deutschen Turn- und Sportbundes (DTSB). Nach der Wende war dies nicht mehr der Fall. Wir haben einen Verein, den Friedenslauf e.V., gegründet und sind mit diesem jedoch schnell an unsere Grenzen gestoßen. Dann kam die Verbindung zum SCC, der später den Lauf übernommen hat. Der SCC hatte einen anderen Background als ein neu gegründeter Verein, der nur Gegner nach der Wende hatte. Wir hatten die falschen Sponsoren und Berater. Wir Organisatoren hatten durch berufliche Neuorientierungen nicht ausreichend Zeit, um ein solch großes Laufereignis professionell vorzubereiten und durchzuführen. Wir waren also wirklich dankbar, dass Horst Milde mit dem SCC den Lauf übernommen hat.“

Warum haben Sie auf die Halbmarathon-Distanz gesetzt, die damals





a international noch keine große Rolle spielte?

Horst Milde: „Man muss als Veranstalter variieren, und ich wollte möglichst viele Strecken im Programm im Laufe des Jahres anbieten. Einen Halbmarathon schafft man auch mit geringem Trainingsaufwand, es soll ja zunächst eine Art Einstieg in den Marathon sein. In England und Schweden hat sich gezeigt, wie viel Potenzial ein Halbmarathon haben kann. Er kommt gut bei der Bevölkerung an, und nicht nur bei den Laufassen. Ich habe aber auch ein wenig Glück gehabt, früh genug als Veranstalter auf die Halbmarathondistanz zu setzen.“

Hätten Sie gedacht, dass sich der BERLINER HALBMARATHON so gut entwickeln könnte?



Horst Milde: „Ja, es war eigentlich so geplant, und wenn ich ehrlich bin, war ich anfangs etwas deprimiert, dass es so lange gedauert hat, bis der BERLINER HALBMARATHON die gewünschte Form und die Größenordnung angenommen hat. Die deutschen Läufer haben diesen Lauf noch nicht als das Nonplusultra in ihrer Jahresplanung angesehen. Der BERLIN-MARATHON war immer in den Hinterköpfen der Läufer als das Highlight des Jahres. Es ist noch viel Luft für die weitere Entwicklung des Laufes drin, es hat ja auch viele Jahre gedauert bis der BERLIN-MARATHON so groß geworden ist, wie er heute ist. Man muss als Veran-

stalter auch die entsprechende Ausdauer und sein Ziel vor Augen haben und dann natürlich auch immer ein ‚glückliches Händchen‘ haben.“

Stefan Senkel: „Eigentlich hatte ich das schon gedacht. Der Halbmarathon ist einfach eine gute Distanz für jeden. Man braucht nicht so ambitioniert zu trainieren wie für einen Marathon. Es reicht, wenn man ab und zu laufen geht. Beim Marathon muss man regelmäßig über einen längeren Zeitraum trainieren, um ihn laufen zu können. Deswegen ist der Halbmarathon ideal für die Masse, jeder kann ihn laufen. Das Potenzial war schon immer groß, aber dass es einmal fast 20.000 Läufer aus über 60 Nationen werden könnten, das hätte ich nicht gedacht.“

*Das Interview führte
Marisa Reich*



150,000 spectators watch the jubilee race and German winner Luminita Zaituc

A record entry of 18,331 athletes and a record number of 150,000 spectators set the scene for a great jubilee edition of the 25th Bewag BERLIN HALF MARATHON. Kenyan Paul Kimugul ran the second fastest time of the year to continue Kenya's win streak. The 24 year-old Kenyan clocked 61:04 minutes on the flat city course in perfect weather conditions. Kimugul was followed by nine countrymen, and it was the second time in a row that the Kenyans took the first ten places in Germany's biggest and best quality half marathon event. While it was the fourth win in a row at the event for Kenyan men in the women's race the Kenyan win streak came to an end. Kenyan women had won the race six times in a row. Luminita Zaituc of Germany became the first national winner of the event since 1995. In that year Sonja Kroluk had won the race in 71:42 minutes. The record number of 18,331 participants had come from 69 countries. Among them were 15,057 runners, 1,642 skaters, 205 walkers, 10 handbikers and 7 wheelchair athletes. Additionally 1,047 runners took part in the Bewag FUN RUN of 3.5 k and 363 children started in a kids' race.

14

ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com

The only obstacles that could have stopped the Kenyans on their way to another clean sweep were two ambulance cars. For some reason these were misdirected. And less than half a minute before the start the cars were approaching the runners

HALF MARATHON continues to close the gap to the *real*-BERLIN-MARATHON, which will be staged on 25th September this year. "We are very happy with the event. And we saw some very good results. I am of course especially happy that we have a German winner", Berlin's race director Mark Milde stated.

It was soon obvious that the Kenyans would dominate the Bewag BERLIN HALF MARATHON once more. At half way it was a Kenyan affair at the front of the field. Eleven runners had passed the 10 k mark in 28:53 minutes. Then the Kenyans picked up the pace and the group consequently thinned. Patrick Ivuti, who ran his longest race after coming back from a muscle injury, was a prominent casualty. He dropped back and finally finished seventh in 62:34 minutes. He had been the fastest runner in the field with a personal best of 59:31, which he had set on the slightly downhill course in Lisbon. Before the 10 k mark Bong-ju Lee, who had attracted a South Korean TV crew to Berlin, had lost contact. It was not the day of the silver medallist in

the Olympic marathon from 1996. Lee finished in 14th position with 65:25 minutes. "My main goal this season is to run a personal best in a fall marathon", Lee said.

At 15 k, which was passed in 43:07, the leading group was reduced to three runners. Paul Kimugul, Moses Kigen and Joseph Nengolepus, who knew the Berlin roads as he had won the *real*-BERLIN-MARATHON in 2001. It was Kigen who then lost contact. And while it looked at this stage as if the first two could break the best time of the year so far (60:45 minutes) the race then became tactical in the last mile. "We watched each other and lost some time. But I am happy of course since I won and improved my personal best by 26 seconds. Actually I thought I could run sub 60 minutes, because I had trained very well and was in good shape", Paul Kimugul said and added: "Sometime in the future I want to run a marathon. And of course I want to run a fast time on a flat course - that is why you have to come go to Berlin."

There was a group of five women in the lead at the 10 k point which was reached in 33:25.



waiting for the start from the front. When the runners then had already started the drivers managed a U-turn in the very last second before the lead had approached them. But apart from this shock everything was perfect in the jubilee race. And regarding the atmosphere the Bewag BERLIN



Besides Luminita Zaituc, who had been 18th in the Olympic Marathon last year and then went on to finish sixth in the New York Marathon, there were Mary Ptikany (Kenya), Irene Jerotich (Kenya), Beatrice Omwanza (Kenya) and Eun Jeong Lee (South Korea).

Joyce Chepchumba was missing in the race. She had withdrawn from her final test for the London Marathon on Friday afternoon due to tax problems she and her German manager Volker

Wagner have with the German authorities. If she would have won any money in Berlin the taxmen would have taken it. There is a clinch going on for some years now.

When the first women reached 15 k (50:09 minutes) Mary Ptikany had lost contact. At 18 k Luminita Zaituc left her last rival behind. Surprisingly it was not a Kenyan woman. South Korean Eun Jeong Lee was with Zaituc until the late stage of the race and was

rewarded with a national record for her fine performance. She finished in 71:15 and thus probably produced a good story for the Korean TV people. „The race went well for me. Until 18 k I thought that I could beat Luminita Zaituc. But then I had to let her go. But at least I set a new South Korean record. I already have achieved the marathon qualification for the World Championships in Helsinki”, Lee said.

For 36 year-old Luminita Zaituc the win in Berlin was a big boost for her marathon preparations. “That gives me a lot of confidence. I want to qualify for Helsinki at the Düsseldorf Marathon on 8th May. I knew that the opposition was very strong in Berlin so I decided to run tactical and save some energy for the later part of the race. I am happy that it worked”, she said. Eight days before she had finished in a disappointing 4th position at a 10 k race in Paderborn. “The problem after a fine training camp in Spain was that when I came back to Germany there was a temperature difference of 30 degrees. And I don’t like running in cold conditions.” ■

More Berlin Races to run

There are a number of more big Berlin races worth running this year. Of course the main attraction will again be the **real,-BERLIN-MARATHON**. You should register relatively soon since the limit is usually reached before the official entry deadline. The race will be run on 25th September. There will be more than 30,000 participants and about a million spectators line the streets. The **real,-BERLIN-MARATHON** is one of the most spectacular road races worldwide. The **real,-BERLIN-MARATHON** for skaters will take place a day earlier again.

On 21st May the **AVON RUNNING Women’s Race** will take place in the Tiergarten. A record number of more than 12,000 women are expected to run this year. There are two distances to choose from: a 5 k and a 10 k event. There will be entertainment and sponsors will give a bag of presents to every runner.

The **Bewag City-Nacht** will be staged on the Kurfürstendamm on 6th August. It is an evening race with a special atmosphere. There will be live music along the course and about 55,000 spectators line the streets. Again you can choose from running 5 or 10 k. There is a separate 10 k event for skaters.

Please find more information in the web: www.scc-events.com



Bewag 25. Berliner Halbmarathon

16

ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com

SCC-RUNNING bedankt sich bei seinen offiziellen Sponsoren und Partnern für ihre freundliche Unterstützung



Bedanken möchte sich SCC-RUNNING an dieser Stelle auch für die Unterstützung und die erfolgreiche Kooperation bei:

- Der Polizeipräsident in Berlin
- Berliner Feuerwehr
- Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Landesverband Berlin
- Berliner Bezirksamt Mitte-Tiergarten
- Berliner Tiefbauämter Mitte-Tiergarten Charlottenburg-Wilmersdorf, Tempelhof-Schöneberg, Kreuzberg-Friedrichshain
- Senatsverwaltung Bildung, Jugend und Sport, Schulsport und Bewegungserziehung
- Bethel von Bodelschwingsche Anstalten Bethel



Überraschungssiege von Sutton Atkins und Jana Gegner

Der Brite bricht mit 34:04 Minuten den Streckenrekord beim Rennen mit 1.642 Athleten

Im Gegensatz zu den Vorjahren hatten die Inline-Skater dieses Mal beim Bewag BERLINER HALBMARATHON traumhafte Wetterbedingungen. Das war allerdings in den vorangehenden Monaten in Deutschland eher selten der Fall, so dass viele Skater noch nicht entsprechend trainieren konnten, um beim größten deutschen Halbmarathon an den Start zu gehen. 1.642 Athleten hatten für den Bewag BERLINER HALBMARATHON gemeldet. Das ist in etwa die gleiche Zahl wie im vergangenen Jahr. Damals waren es 1.666. Das Potenzial beim Bewag BERLINER HALBMARATHON ist sicherlich größer, doch dieses umzusetzen ist nicht einfach. In der Tat ist es oft das schwierige Wintertraining, das einen Start Anfang April verhindert.

Bei den Männern kam es zu einer Sprintentscheidung einer



Gruppe von etwa 25 Skatern mit allen Favoriten. Durchsetzen konnte sich dabei überraschend der Brite Sutton Atkins vom Powerslide Racing Team. Er fuhr mit 34:04 Minuten sogar einen neuen Streckenrekord. Vor vier Jahren war der Däne Steven Madsen die bisherige Kursbestzeit von 34:36 Minuten gefahren.

In der Skater-Szene ist Sutton Atkins ein bekannter Mann, in der Öffentlichkeit dagegen nicht. „Der Sieg war eine große Überraschung für mich. Ich habe

eine längere Pause gemacht. Dann gleich beim ersten Rennen zu gewinnen, ist toll“, erklärte Sutton

DIE SCHNELLSTEN ZEITEN IN BERLIN – MÄNNER

34:04	Sutton Atkins	GBR	2005
34:05	Nico Wieduwilt	GER	2005
34:05	Benjamin Zschätzsch	GER	2005
34:05	Toni Deubner	GER	2005
34:05	Daniel Zschätzsch	GER	2005
34:05	Christian Hartz	GER	2005
34:06	Pascal Ramali	GER	2005
34:06	Robert Hirsch	GER	2005
34:06	Jörg Wecke	GER	2005
34:06	David Hensel	GER	2005
34:06	Tilo Bock	GER	2005
34:07	Clemens Rubick	GER	2005
34:07	Kai Menze	GER	2005
34:07	Patrick Täubrecht	GER	2005
34:07	Rasmus Steffensen	DEN	2005
34:07	Enrico Würfel	GER	2005
34:09	Anders Holm	DEN	2005
34:10	Bernhard Krempf	GER	2005
34:10	Sören Harder	GER	2005

Danke,

dass Sie Ihre Nudeln
unserem Wasser
anvertrauen.



Atkins und fügte hinzu: „Der Kurs ist gut. Ein paar Dellen sind drin, aber das ist okay.“

Die Top-Favoriten Nico Wieduwilt (Rollerblade) und Benjamin Zschätzsch (Luigino) kamen nur auf die Plätze zwei und drei. Benjamins Teamkollege Bernhard Krempf sollte den Sprint für

Benjamin Zschätzsch anziehen, ist aber frühzeitig gestürzt und konnte somit nicht helfen. „Wir sind auf Sieg gelaufen, doch leider ist unse-

nationale Spitze finden. „Mit der Ausbildung ist es nicht leicht,



re Taktik nicht aufgegangen. Der Mann, der für uns den Spurt anziehen sollte, ist gestürzt, dadurch war es am Ende schwer. Wir arbeiten daran, besser zu werden“, erklärte Benjamin Zschätzsch.

So hochklassig wie nie zuvor waren die Ergebnisse in der gesamten Spitze bei den Skatern, nicht nur bezüglich der Siegzzeit. Unter der neuen Top-20-Liste finden sich nunmehr durchweg Zei-

das Training durchzuziehen“, sagte Jana Geg-

ner. Vier Frauen sowie Jana Gegner hatten sich schon nach 4 km abgesetzt. Sara Bak und Tina Strüver von Verducci sowie Elma de Vries und Nienke Stenekes von den Barclay-

einer Teamkollegin durchsetzen konnte. Sie siegte in 36:22 Minuten.

Eine ungenaue Streckeneinweisung, verursacht durch Ordner und Polizei bei km 6-7, führte zu

DIE SCHNELLSTEN ZEITEN IN BERLIN – FRAUEN

35:47	Silvia Nino	COL	2002
36:22	Jana Gegner	GER	2005
36:22	Sara Bak	DEN	2005
36:22	Tina Strüver	GER	2005
36:22	Elma de Vries	NED	2005
36:23	Nienke Stenekes	NED	2005
37:04	Severin Stötzer	GER	2000
38:06	Frederike Gehring	GER	2002
38:08	Annekathrin Krötenheerdt	GER	2002
38:35	Stephanie Pipke	GER	2001
38:37	Jana Gegner	GER	2001
38:51	Maritje Sell	GER	2001
39:03	Annette Dam	DEN	2000
39:03	Katharina Berg	GER	2000
39:12	Kristin Jorzik	GER	2001
39:12	Michaela Neuling	GER	2001
39:14	Tina Strüver	GER	2001
39:32	Sara Bak	DEN	2002
39:34	Jana Gegner	GER	2002
39:34	Sylvia Ordowski	GER	2002

Spüren Sie es frisch
und klar über Ihr
Gesicht rinnen?



ten dieses Jahres – das heißt, alle haben den alten Streckenrekord unterboten.

Die Frauen-Siegerin kam überraschend aus Berlin: Jana Gegner vom Powerslide Racing Team war dreimal Junioren-Europameisterin und viermal Deutsche Meisterin auf verschiedenen Strecken. Sie ist die beste deutsche Sprinterin und hat auch international große Perspektiven. In diesem Jahr möchte Jana Gegner, die derzeit eine Ausbildung als Erzieherin macht, den Anschluss an die inter-



card Lion Girls waren dabei. Die Entscheidung fiel dann im Zielsprint. Bemerkenswert war, dass sich Jana Gegner ohne die Hilfe

einer Fehlleitung der zweiten Frauengruppe. Da sie von der Strecke abkamen, mussten sie leider disqualifiziert werden. ■



Bewag FUN-RUN, Bambiniennen, Rollstuhlfahrer, Handbiker und Walker

92

ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com



Mit 1.047 Läufern hatte der Bewag FUN-RUN eine gute Resonanz, gemessen daran, dass das Rennen innerhalb der Schulferien stattfand. Bei dem Lauf über 3,5 km starten hauptsächlich Schüler aber auch Lauf-Anfänger. Die meisten Teilnehmer rennen ohne Chip, so dass auch keine aussagekräftige Ergebnisliste erstellt werden kann. Wer mit Chip gelaufen ist, wird in der nach Alphabet sortierten Liste mit der Zeit geführt.



Neben dem traditionellen Bambini Lauf für Kinder fand auch erstmals ein Kids Skating-Rennen am Tag vor dem Bewag BERLINER HALBMARATHON statt. Beide Wettbewerbe wurden im Sommergarten am Funkturm gestartet. Alles zusammen beteiligten sich 363 Kinder.



Zum zweiten Mal waren beim Bewag BERLINER HALBMARATHON auch Handbiker am Start. Im Vergleich zum Rollstuhl ist dieses Sportgerät deutlich schneller, was sich auch in den Siegzeiten bemerkbar macht. Schnellster Handbiker war Stefan Volkmann in 44:00 Minuten.



Zwei Berliner waren die schnellsten Rollstuhlfahrer: Hartwig Marx benötigte für die 21,0975 km lange Strecke 1:19:48 Stunden, und Sandra Walczak fuhr in 1:27:17 zum Sieg.



Entschuldigung!

■ Versehentlich standen einige der Kilometerschilder leider nicht ganz korrekt. Dies betrifft unter anderem das Schild für Kilometer 20. SCC-RUNNING möchte sich hiermit bei den Teilnehmern entschuldigen.

Die Walker gingen beim Bewag BERLINER HALBMARATHON zum sechsten Mal an den Start. 205 Walker hatten sich angemeldet. Beim Walking wird bewusst auf die Erstellung einer klassischen Ergebnisliste verzichtet. Statt dessen werden alle die das Ziel erreichen in einer alphabetischen Liste mit ihrer Zeit geführt. Der SCC Berlin bietet eine Reihe von Walking-Treffs an. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer: 030 - 301 6068



Logistik der Rekorde.

Für 18.331 Athleten aus 69 Ländern des diesjährigen 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON baute die Schenker Deutschland AG auf dem Schlossplatz eine rollende Garderobe auf. Am 3. April 2005 haben 20 Fahrer von Schenker 40 Fahrzeugeinheiten für die Kleidersäcke von bis zu 18.331 internationalen Sportlern bereitgestellt, damit sich alle Teilnehmer vom Start bis ins Ziel ganz auf ihren persönlichen Rekord konzentrieren konnten.

Alles eine Frage der Logistik.

Schenker – die Größe, die Sie brauchen.

Schenker Deutschland AG
Geschäftsstelle Berlin
Schwanefeldstraße 11
13627 Berlin
Telefon +49 30 34965-444
Telefax +49 30 34965-449
geschaeftsstelle.berlin@schenker.com
www.schenker.de

„Wir wollen, dass jeder Läufer das Ziel gesund erreicht“

Dr. Lars Brechtel über die Forschungsziele des Medical-Teams von SCC-RUNNING / Teil 2

Doktor Lars Brechtel gehört zum Medical-Team von SCC-RUNNING. Der Sportmediziner von der Berliner Humboldt-Universität beschäftigt sich mit ausdauer-spezifischen Forschungsprojekten im Rahmen von SCC-RUNNING.

Herr Dr. Brechtel, Sie stellen als verantwortlicher für den wissenschaftlichen Bereich im Medical-Team von SCC-RUNNING vor kurzem beim AISS-Kongress in Valencia Forschungsergebnisse des real,- BERLIN-MARATHON vor. Worum ging es?

Dr. Brechtel: „Wesentliche Inhalte waren die Ergebnisse un-

für die Konzeption der medizinischen Versorgung ergeben. So haben wir eine Sportlersprechstunde auf der Messe BERLIN VITAL jeweils vor dem Bewag BERLINER HALBMARATHON und dem real,- BERLIN-MARATHON eingerichtet. Im Mittelpunkt des Vortrages standen die Behandlungsstatistiken und die daraus abgeleitete Optimierung der medizinischen Versorgung, welche zusammen mit dem gesamten Medical-Team des real,- BERLIN-MARATHON realisiert wurde. Grundlage waren hierfür die in den Jahren 2001 bis 2004 erhobenen Daten hinsichtlich des Schweregrades der Verletzungen, Beschwerden und Notfälle sowie deren zeitliche und örtliche Verteilungsmuster.“

Sie beschäftigen sich auch mit Forschungsbereichen, die eine Relevanz für den Sportler haben.

Dr. Brechtel: „In den letzten Jahren haben wir zusammen mit



Dr. Lars Brechtel

Prof. Röcker vom Labor 28 intensiv den Eisenstoffwechsel, besonders bei Läuferinnen, erforscht. So konnten wir zeigen, dass die neuen Parameter in der Eisenstoffwechseldiagnostik – beispielsweise das Hämoglobin der ganz jungen roten Blutkörperchen – nicht durch körperliche Belastungen beeinflusst werden und sie sich somit sehr gut zur Diagnostik eignen. Die Vorergebnisse mit Läuferinnen beim real,- BERLIN-MARATHON haben dazu geführt, dass das Bundesinstitut für Sportwissenschaft aktuell eine Studie zur systematischen Erforschung der modernen Eisenstoffwechseldiagnostik fördert, welche derzeit in unserer

95
ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com

enthält **0,0** Kalorien.



Berliner
Wasserbetriebe

rer epidemiologischen Untersuchungen und der medizinischen Versorgungsstrukturen bei den Laufveranstaltungen von SCC-RUNNING. Ich habe Ergebnisse der repräsentativen Befragung zur Gesundheit und zum Training an 1.840 Teilnehmern des real,- BERLIN-MARATHON 2002 vorgestellt, um einen Überblick zu geben, wer mit welchem Gesundheitsstatus und in welchem Trainingszustand an den Start geht. Hieraus haben sich in der Vergangenheit durchaus Konsequenzen

Die Sportforum-Termine 2005

26. JUNI

Feld-Leistungstest bei 10, 20 und 28 km

Laktat-Test im Rahmen des Trainingslaufes „Noch drei Monate bis zum real,- BERLIN-MARATHON“
Kostenbeteiligung: 10 Euro
Mommensenstadion, Waldschulallee, 8 Uhr (Start des Laufes: 9 Uhr)
Anmeldung per Fax:
030 – 301 288 40 oder per E-Mail:
sportmedizin@berlin-marathon.com

22. BIS 24. SEPTEMBER

Sportforum im Rahmen der Messe BERLIN VITAL Herbst
Podiumsdiskussionen, News und Fakten aus den Bereichen Medizin, Gesundheit, Ernährung und Sport
Messe Berlin am Funkturm,

Donnerstag und Freitag: 13.30 bis 21 Uhr, Sonnabend: 10 bis 18 Uhr

24. NOVEMBER

Hilfe mein Kind ist ein „Bewegungsmuffel“ – Strategien für Eltern, Lehrer und Erzieher

In Kooperation mit der RBB-Laufbewegung
Der Bundesgesundheitsbericht zeigt katastrophale Zustände in Deutschland. Kalorischer Input (Essen) und Kalorischer Output (Bewegung) klaffen immer weiter auseinander. Experten diskutieren.
RBB-Fernsehzentrum, Masurenallee 8-12, 19.30 Uhr
Anmeldung per Fax:
030 – 301 288 40 oder per E-Mail:
sportmedizin@berlin-marathon.com

Abteilung startet. Der Stoffwechsel des Gehirns war ein weiterer Forschungsschwerpunkt, bei denen auch Läufer des real,- BERLIN-MARATHON teilnahmen. Hier interessierte uns natürlich, ob der Hirnstoffwechsel durch einen Marathonlauf verändert wird. In einer so genannten Dehydrationsstudie stellte sich heraus, dass bestimmte Teile des Gehirns auf einen Flüssigkeitsmangel nicht so stark wie vermutet reagieren. Möglicherweise ist das Gehirn besser geschützt als bisher angenommen. Dies soll jedoch nicht dahingehend missverstanden werden, dass während des Laufens nicht mehr ausreichend getrunken werden muss, denn die meisten Läufer trinken immer noch zu wenig. In einer Studie zur Flüssigkeitsregulation, welche durch die Berliner Wasserbetriebe gefördert wurde, konnte an 200 Teilnehmern des real,- BERLIN-



MARATHON 2003 nachgewiesen werden, dass der Flüssigkeitsverlust zwar individuell sehr unterschiedlich ist, jedoch nur die wenigsten Teilnehmer diesen auch ausreichend ersetzen. Die Herzfrequenzvariabilität und ihre Bedeutung zur Belastungssteuerung sind in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der sportmedizinischen Wissenschaft geraten und teilweise auch in der Laufszene weit verbreitet. Das Ziel auch unserer Studien zu diesem

Thema ist, Möglichkeiten zur Belastungssteuerung zur Verfügung zu haben, welche die jeweilige Tagesform berücksichtigt und so Überbelastungen vermeidet. Leider haben unsere Ergebnisse die ersten positiven Veröffentlichungen bisher nicht bestätigen können. Mit Hilfe neuerer mathematischer Verfahren verfolgen wir dieses Ziel jedoch auch weiterhin.“

Interessiert Sie dabei eher die Leistungsoptimierung oder die Prozesse, die sportmedizinisch für die Leistungsentwicklung relevant sind?

Dr. Brechtel: „Als Arzt habe ich natürlich ein Interesse daran, dass jeder Läufer sein in-

dividuelles Ziel in einem gesunden Zustand erreicht. Dies meine ich sowohl auf den jeweiligen Lauf bezogen als auch auf den langen Weg des Trainings. Die Leistungsoptimierung rückt somit an die zweite Stelle in der Arbeit mit Sportlern. Als Wissenschaftler möchte ich die zugrunde liegenden Prozesse bei körperlichen Belastungen nachweisen und verstehen, um anschließend allgemeingültige Schlussfolgerungen für den Sport daraus zu ziehen und sie für den Laufsport praxisbezogen umzusetzen.“



Im Rahmen der Veranstaltungen von SCC- U I ergeben sich viele wissenschaftliche Möglichkeiten. Als Verantwortlicher legen Sie jedoch auch klare Richtlinien und Grenzen fest.

Dr. Brechtel: „In der biomedizinischen Wissenschaft sollten ethische Werte und insbesondere der Datenschutz berücksichtigt werden. Dies gilt natürlich auch für die sportmedizinische Forschung im Rahmen von Laufveranstaltungen von SCC-RUNNING. Oftmals werden jedoch an uns Wünsche hinsichtlich der Durchführung von Studien herangetragen, welche zum Beispiel mit Eingriffen in den Körper verbunden gewesen wären oder aus Marketinggründen ein Produkt betrafen. Wir achten deshalb streng darauf, dass das allgemeine Übereinkommen zum ‚guten wissenschaftlichen Arbeiten‘ auch gewahrt bleibt. Da SCC-RUNNING die Wissenschaft erheblich unterstützt, muss natürlich die Studie auch zum Laufsport, zu SCC-RUNNING und den Mitarbeitern sowie zur jeweiligen Laufveranstaltung passen, ohne dass der Ablauf gestört wird. Leider mussten wir auch schon Studien zurückweisen, jedoch konnten wir die überwiegende Anzahl der Studien im Rahmen von Kooperationen realisieren.“

XXX

XXX X XXX

Zwei Sommer-Highlights

Die HypoVereinsbank TEAM-Staffel am 15. und 16. Juni

Kein anderes Event im Programm von SCC-RUNNING boomt derartig wie die HypoVereinsbank TEAM-Staffel. Bei dem Staffelrennen über 5x5 km durch den Tiergarten gingen im vergangenen Jahr bereits 9.080 Teilnehmer in 1.816 Teams an den Start. Gegenüber dem Vorjahr bedeutete dies eine Steigerung von fast 30 Prozent. Und wenn das Rennen nun am 15. und 16. Juni jeweils um 18.30 Uhr im Tiergarten ganz in der Nähe des Brandenburger Tores gestartet wird, ist mit einer weiteren Steigerung zu rechnen.

So groß war das Interesse zuletzt, dass das Event im vergangenen Jahr erstmals als Zwei-Tages-Veranstaltung organisiert wurde. Dabei wird es auch in diesem Jahr bei der sechsten Auflage bleiben. Die Teams können entweder für den Mittwoch oder den Donners-



tag gemeldet werden. Immer mehr Unternehmen und Institutionen sind inzwischen dabei. Entdeckt wird neben dem gesundheitsfördernden Aspekt des Laufsports der soziale Wert eines solchen Staffelfrennens. Abseits des Büros kommt man beim Sport zusammen. Man läuft gemeinsam und anschließend bietet sich ein Picknick im Tiergarten an. Alle Teams

erhalten bei der Startnummernausgabe im Tiergarten einen Picknickkorb, der zuletzt unter anderem mit Wasser, Wein, Obst und einem Baguette gefüllt war. Zum Programm gehört neben Live-Musik auch ein Bambinilauf für Kinder, der an beiden Tagen angeboten wird. Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.berliner-teamstaffel.de

Die Bewag City-Nacht am 6. August

Dieses stimmungsvolle Abendrennen auf dem Kurfürstendamm hat 2004 neue Dimensionen erreicht. Die Rekordzahl von 7.924 Teilnehmern ging bei der Bewag City-Nacht an den Start. Die mitreißende Stimmung auf

dem City-Rundkurs mit Start und Ziel ganz in der Nähe der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche auf dem Kurfürstendamm ähnelt der des *real, BERLIN-MARATHON*. Rund 55.000 Zuschauer, so viele wie nie zuvor, säumten zuletzt die

Strecke. Sambabands sorgen zusätzlich für Stimmung.

Für Läufer stehen eine 5-km- und eine 10-km-Strecke zur Auswahl. Ein separates Rennen gibt es für Inline-Skater über 10 km. Das 10-km-Rennen der Läufer, das als letzter Wettbewerb um 20.30 Uhr gestartet wird, ist der Höhepunkt des Abends. Bei einsetzender Dunkelheit geht es los, das Ziel wird dann bei Scheinwerferlicht erreicht. Gelaufen wird hauptsächlich über den Kurfürstendamm sowie die Kantstraße, die nördliche Parallelstraße des Ku'damms. Diese noch immer relativ neue Strecke hat noch Potenzial für größere Läuferfelder. ■



Das weitere Programm von SCC-RUNNING 2005

AVON RUNNING Berliner Frauenlauf – 21. Mai

Die größte deutsche Frauen-Fitnessveranstaltung findet am Sonnabend Nachmittag im Tiergarten statt. Für Läuferinnen und Walkerinnen stehen dabei entweder 5 oder 10 km auf dem Programm. Ein breites Rahmenprogramm gehört dazu, außerdem erhalten alle Läuferinnen kleine Geschenke von den Sponsoren.

Campina Straßenlauf 21. August

Der Halbmarathon ist fünf Wochen vor dem *real,- BERLIN-MARATHON* ein idealer Formtest. Es gibt auch ein Rennen über 5,2 km.

XRace – 21. August

Ein reines Inline-Skating-Rennen über die Halbmarathondistanz im Tiergarten. Parallel findet ein Runden-Ausscheidungsrennen statt.

30-km-Trainingslauf

28. August

Eine weitere Möglichkeit für einen

Wettkampftest vor dem *real,- BERLIN-MARATHON*, wobei es hier keine Ergebnisauswertung gibt. Statt 30 km können auch 20 oder 10 km gelaufen werden. Für Walker und Nordic-Walker gibt es 10- oder 20-km-Wettbewerbe.

real,- BERLIN-MARATHON

24. und 25. September

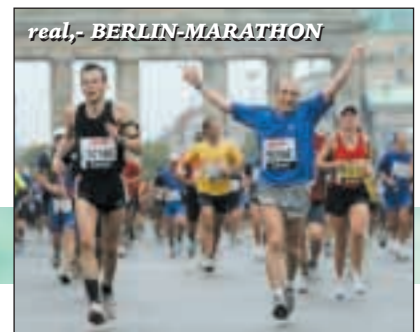
Der Klassiker im Programm von SCC-RUNNING. Sie müssen sich rechtzeitig anmelden, wenn Sie bei einem der hochkarätigsten und spektakulärsten Straßenläufe der Welt dabei sein wollen.

Berliner Cross-Country-Lauf 6. November

Im Grunewald findet dieser traditionsreiche Crosslauf statt. Verschiedene Streckenlängen stehen dabei zur Auswahl.

Kondius Berliner Marathon- Staffel 20. November

Fünf Männer beziehungsweise sechs Frauen teilen sich die Marathondistanz. Gelaufen wird haupt-



sächlich auf befestigten Waldwegen im Grunewald.

Berliner Gänsebratenverdauungslauf 26. Dezember

Ein lockeres Jogging durch den Grunewald am Zweiten Weihnachtsfeiertag.

**Ohne Wasser
kein Ziel in Sicht.**



Berliner Silvesterlauf 31. Dezember

Ein bunter Jahresabschluss mit Pfannkuchen im Ziel. Doch die Strecken führen teilweise über den Teufelsberg und sind daher anspruchsvoll.

rgänzungen oder erminänderungen sind noch möglich. SCC- U I bietet auch eine ielzahl von Lauftreffs und rainingskursen an, für Läufer und Walker aller Leistungsbereiche. Weitere Informationen unter der elefonnummer 030 – 3012 8810 oder im Internet unter:

www.scc-events.com

Bethel – der neue Charity-Partner

■ SCC-RUNNING hat mit den v. Bodelschwingschen Anstalten Bethel einen neuen Charity-Partner. Die Kooperation begann beim 25. Bewag BERLINER HALBMARATHON. Der Veranstalter von Deutschlands größtem Halbmarathon- sowie Marathon-Ereignis und Europas größte diakonische Einrichtung wollen sich gemeinsam für mehr Integration von Menschen mit Behinderung einsetzen. Die Stiftung Bethel wurde 1867 in Bielefeld gegründet als christliche Einrichtung mit den Schwerpunkten Epilepsie-therapie und Behindertenhilfe.



Läufer-Startgebühren werden zu einem Teil auch der Arbeit für behinderte Menschen in Bethel zu gute kommen, und die Teilnehmer der Laufveranstaltungen können darüber hinaus direkt für ein Projekt Bethels mit behinderten Menschen in Berlin spenden. Mit dem Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg, dem Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge, einer Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie dem Gemeindepsychiatrischen Verbund und Altenhilfe ist Bethel in Berlin engagiert. Vor den Toren Berlins liegen die zu Bethel gehörenden Hoffnungstaler Anstalten Lobetal.

Bethel hilft, helfen Sie Bethel mit einer Geldspende für die Sportarbeit.

Spenden Sie online: **www.bethel.de** (Stichwort: Sport)

oder auf das Spendenkonto bei der

Sparkasse Bielefeld, Bankleitzahl: 480 501 61, Kontonummer: 4077



SCC running

Läufer des Monats

Der 24-jährige Lennart Sponar, der beim Bewag BERLINER HALBMARATHON als 20. in 68:17 Minuten bester Deutscher war, hat ein großes Ziel: die Weltmeisterschaften 2009 in Berlin. Zurzeit steckt er noch mitten in seiner Ausbildung zum Einzelhandels-Kaufmann. Aufgrund einer 40-Stunden-Woche kann der Berliner daher das Laufen im Moment nur nebenbei betreiben. Nachdem ihn ein Schulfreund einmal mitgenommen hatte zum Training, konzentrierte er sich bei Gutmuths zunächst auf den Mehrkampf. Mit 17 Jahren entdeckte er dann die Langstrecken. Seit dem Jahr 2000 trainiert er unter dem früheren Geher Volkmar Scholz



Lennart Sponar

beim Berliner SV. Seit einiger Zeit konzentriert sich Lennart Sponar vor allem auf die 10.000-m-Strecke und den Halbmarathon. Letztes Jahr hat er beim Griesheim-Halbmarathon bereits 66:48 Minuten erreicht. Bei der Bewag City-Nacht 2003 belegte er als bester Berliner den fünften Platz in 31:06 Minuten. Lennart Sponar

trainiert mit drei anderen Läufern des BSV 92 überwiegend im Tiergarten. Dort fühlt sich Lennart Sponar wohl: „Wenn ich lange weg war und dann hierher komme, weiß ich, dass ich zu Hause bin.“

Beim *real,-* BERLIN-MARATHON wird Lennart Sponar am 25. September seinen ersten Marathon rennen. Warum es ihm gerade die längeren Distanzen angetan

haben? Lennart Sponar möchte den inneren Schweinehund besiegen und, was aber nicht allzu oft vorkommt, die Endorphindusche nach dem Lauf erleben.

Privat lenkt er sich von anstrengenden Arbeits- und Lauf-Wochen mit Freunden ab. Er isst gerne gut und sieht Videos. Im Sommer trifft sich Lennart Sponar mit Freunden im Park oder auf dem Dach des Hauses, in dem er in einer Wohngemeinschaft lebt. Das ist die Art Entspannung bei der Lennart Sponar sogar das Laufen vergisst. Mit guter Läufer-Lektüre, wie dem Buch von Henry Wanyoike („Mein langer Lauf ans Licht“), schafft er sich Motivation und Faszination: „Henry Wanyoike ist mit 21 Jahren erblindet und hat sich nicht unterkriegen lassen. Er ist weiterhin gelaufen und hat es bis zu den Paralympics in Athen gebracht.“

Marisa Reich

102

ALL ABOUT RUNNING:
www.scc-events.com



IMPRESSUM

Herausgeber: SCC-RUNNING
 Glockenturmstraße 23, 14055 Berlin
 Tel.: 030 - 3012 8810, Fax: 030 - 3012 8820
 E-Mail: info@berlin-marathon.com

Verantwortlich: Rüdiger Otto, Mark Milde • **Redaktion, Konzeption:** Jörg Wenig • **Grafik:** Thomas Kattwinkel • **Fotos:** Camera 4 • **Anzeigen und Herstellung:** Laufzeit-Verlag Berlin, Danziger Straße 219, 10407 Berlin, Tel.: 030 - 423 50 66, Fax: 030 - 424 17 17

**Bis zum 26. Bewag
 BERLINER HALBMARATHON
 sind Sie wieder fit!
 – 2. April 2006 –**