

SCC EVENTS

MAGAZIN 2014

www.scc-events.com



DIE WICHTIGSTEN BERLINER EVENTS AUF EINEN BLICK

NEUE SERIE: VOLUNTEERS IM PORTRAIT

TIPPS FÜR LÄUFER UND SKATER

Wir bewegen eine ganze Stadt

Mit dem Vattenfall Halbmarathon und der Vattenfall City-Nacht halten wir ganz Berlin am Laufen. Allen Läufern und Läuferinnen viel Erfolg und einen langen Atem. www.vattenfall.de

Grußwort von SCC EVENTS

2014 – mit SCC EVENTS geht's „laufend“ besser...

Gerade neigt sich das Rekordjahr 2013 seinem Ende entgegen, und schon richtet sich der Blick nach vorn.

Wie gewohnt finden Sie in diesem Heft alle wichtigen Hinweise auf unsere Veranstaltungen, in deren Mittelpunkt die Lauf-Events stehen. Aber längst hat sich unsere sportliche Angebotspalette deutlich erweitert. Deshalb haben wir jetzt das Laufjahr in „SCC EVENTS Magazin“ umbenannt. Der Garmin Velothon hat sich am traditionsreichen Radsportstandort Berlin fest etabliert; und wer sich an die Premiere des Ironman 70.3 Berlin im vergangenen Sommer erinnert, wird bestätigen, dass eine Triathlon-Veranstaltung auf diesem Niveau bislang gefehlt hat. Bei Redaktionsschluss allerdings liefen noch Gespräche mit den zuständigen Behörden, die sich trotz der internationalen Bedeutung des „70.3“ noch nicht dazu durchringen konnten, uns die Genehmigung für diese Veranstaltung in 2014 zu erteilen. Schade, wenn es nicht klappen sollte! Wir halten Sie in jedem Fall im Rahmen unserer Newsletter auf dem Laufenden. Unstrittig dagegen sind die erstmals 2012 durchgeführten Crossdays in der Döberitzer Heide, die unter dem Motto „Stolz wie Bolle“ auch für 2014 fest eingeplant sind. Ein Riesenspaß für Jung und Alt!

Es versteht sich, dass auch in diesem Jahr wieder der Vattenfall BERLINER HALBMARATHON im Frühjahr und der BMW BERLIN-MARATHON Ende September im Mittelpunkt stehen werden. Nachdem beim Berliner Jubiläumsmarathon erneut der Weltrekord gebrochen wurde und beim

Inline-Skating erstmals die magische Stundenmarke fiel, sind wir natürlich alle gespannt, wer uns 2014 überrascht. Eines allerdings überrascht uns nicht: dass der BMW BERLIN-MARATHON wieder umgehend ausverkauft war. Unser neues Anmeldesystem ist jedenfalls die fairste Lösung, auch wenn den einen oder anderen Laufenthusiasten das Los-Pech traf.

Etabliert hat sich die Messe BERLIN VITAL auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof, ein Standort, wie er besser nicht hätte gewählt werden können. Das Abholen der Startnummer im Rahmen der Halbmarathon- und Marathonveranstaltungen ist sowohl für die Teilnehmer als auch für die Aussteller zu einem Riesen-Event gewachsen. Das Neueste auf dem Sportartikel-

markt zu entdecken, ist ebenso attraktiv wie die Möglichkeit, sich mit Essen und Trinken zu entspannen. Der Gesundheits-Check unseres Medical Institutes wird immer häufiger in Anspruch genommen. Es ist eine Vorsorgemaßnahme, die wir unseren Läuferinnen und Läufern immer wieder empfehlen, um mit einem sicheren Gefühl ins Rennen gehen zu können.

2014 ist wiederum ein spannendes Veranstaltungsjahr, und wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sportlichen Spaß, gute Erfolge und ein erneut unvergleichliches Gemeinschaftsgefühl bei besten Bedingungen.

Ihr SCC EVENTS Team



Impressum

Herausgeber:

SCC EVENTS GmbH
Olympiapark Berlin
Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz
14053 Berlin
Telefon: (030) 30 12 88 10
Telefax: (030) 30 12 88 20
E-Mail: info@berlin-marathon.com

Verantwortlich:

Jürgen Lock, Christian Jost

Redaktion:

Vincent Dornbusch

Redaktionelle Mitarbeit:

Thomas Steffens, Gerte Buchheit,
Julia Seifert, Rüdiger Otto, Carsten Schülke,
Benjamin Schalanda, Björn Meyburg

Grafik:

Ashman Werbung GmbH

Fotos:

Camera 4, Achim Kindler, Petko Beier, Marathonfoto

Anzeigen:

SCC EVENTS GmbH,
Vincent Dornbusch, Telefon: (030) 30 12 88 33

Druck: LASERLINE

We print it. You love it!

**Öffnungszeiten des Veranstaltungsbüros der SCC EVENTS GmbH,
Olympiapark Berlin, Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz, 14053 Berlin**

Mo und Mi: 10–17 Uhr

Di und Do: 10–18 Uhr

Fr: 10–16 Uhr

Telefon: (030) 30 12 88 10

E-Mail: info@scc-events.com

Internet: www.scc-events.com

Besuchen Sie unseren Shop: www.shop.scc-events.com

SCC EVENTS Magazin 2014

Ausblick auf das SCC EVENTS Jahr 2014 – Vorschau, Bilanz und Termine

6–11

SCC EVENTS Erlebnisse

12–45

34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON	14–17
31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf	18–20
15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel	22–25
23. Vattenfall City-Nacht	26–28
6. Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW	30–31
41. BMW BERLIN-MARATHON	32–35
51. Cross Country	36–37
3. Cross Challenge	38–39
22. TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel	40–41
39. Berliner Silvesterlauf	42
44. Berliner Neujahrslauf	43
Kinderläufe von SCC EVENTS	44–45

SCC EVENTS Fakten Laufen und Inlineskaten

48–53

Wichtige Infos, die für alle Veranstaltungen gelten	48
34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON	49
31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf	50
15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel	
23. Vattenfall City-Nacht	51
6. Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW	
41. BMW BERLIN-MARATHON	52
51. Cross Country	
3. Cross Challenge	53
22. TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel	
39. Berliner Silvesterlauf	
44. Berliner Neujahrslauf	



Fridolin Flink stellt sich vor
Seite 60–61

SCC EVENTS Service

54–69

Berlin ist ein Paradies für Läufer Wo sind die schönsten Strecken?	54–56
Leichtathletik im SCC	57
Wer steckt dahinter? Die Mitarbeiter von SCC EVENTS im Portrait	58–59
Fridolin Flink stellt sich vor	60–61
Helfende Hände Die Volunteers von SCC EVENTS im Portrait	62–63
Elastisch bleiben Die wichtigsten Dehnungsübungen	64–65
SCC EVENTS Camps vom Medical Institute	66–67
Trainingsangebote SCC EVENTS und SCC e.V.	68–69



Rein ins rollende Vergnügen
Seite 72–73

INLINESKATING 2014

Rein ins rollende Vergnügen	72–73
Läufst du nur oder rollst du schon?	74–76
„Black Ice“ im Fläming	77

SCC EVENTS Erlebnisse

78–86

34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON Inlineskating	78–79
23. Vattenfall City-Nacht Inlineskating	80–81
41. BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating	82–84
SCC-Skating KidsCup	85
Komm, ich zeig's dir!	86



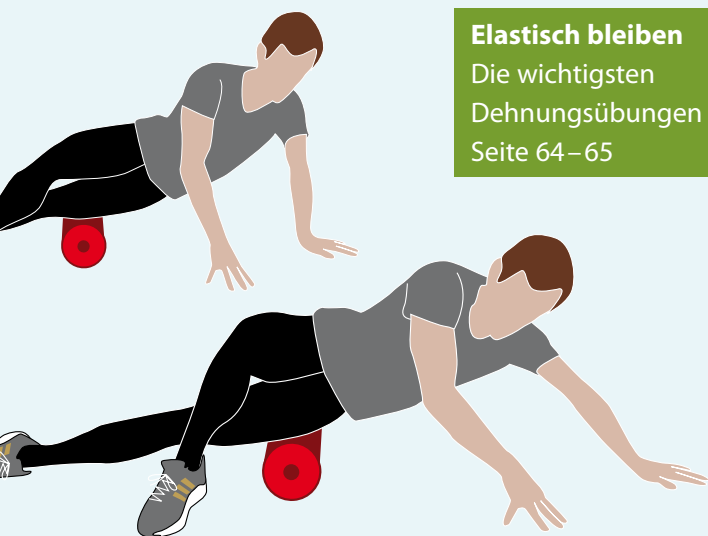
SCC EVENTS wünscht Ihnen für 2014 ein erfolgreiches und sportliches Jahr!



Berlin ist ein Paradies für Läufer Seite 54–56



SCC EVENTS Erlebnisse Seite 12–45



Elastisch bleiben
Die wichtigsten Dehnungsübungen
Seite 64–65

Kinderläufe KidsCup
Seite 44–45
Seite 85



SCC EVENTS Erlebnisse Inlineskating
Seite 78–86



Rückblick und Ausblick:

LAUFEN IN BERLIN – EINE ERFOLGSSTORY MIT **SCC EVENTS**

Vom Neujahrslauf am 1. Januar bis zum Silvesterlauf am 31. Dezember – das SCC-EVENTS-Jahr besteht aus verschiedenen Veranstaltungen ganz unterschiedlichen Charakters.

Termine 2014

1. Januar 2014
43. Berliner Neujahrslauf

30. März 2014
34. Vattenfall
BERLINER HALBMARATHON

10. Mai 2014
31. AVON RUNNING
Berliner Frauenlauf

18. Mai 2014
7. Garmin Velothon Berlin
(Radrennen)

4. bis 6. Juni 2014
15. Berliner Wasserbetriebe
TEAM-Staffel

26. Juli 2014
23. Vattenfall City-Nacht

24. August 2014
6. Stadtlaf Berlin von
SportScheck und BMW
(38. Generalprobe)

27. September 2014
26. mini-MARATHON
28. September 2014
41. BMW BERLIN-MARATHON

3. Cross Days
25. Oktober 2014
51. Cross Country
26. Oktober 2014
3. Cross Challenge

16. November 2014
22. TÜV Rheinland
Marathon-Staffel

31. Dezember 2014
39. Berliner Silvesterlauf





Mit Schwung ins Neue Jahr



Macht mal halblang



Vielfältige Angebote



Frauenpower im Mai

Ein Statement zum Jahresbeginn ist der **Neujahrslauf** am 1. Januar zwischen Brandenburger Tor und Berliner Dom. Eine stattliche Zahl Laufenthusiasten joggt sich 4 km lang den Silvesterfeierkater aus den Beinen und setzt damit auch ein Zeichen: Laufen bringt uns auf Trab und hält uns in Schwung! Und dabei lässt sich auch noch Gutes tun: eine freiwillige Spende für einen guten Zweck rundet das Lauferlebnis am Neujahrsmittag ab.

„Halb so lang ist doppelt so schön“

Der **Vattenfall BERLINER HALBMARATHON** (30. März) ist für die Teilnehmer eine optimale Motivationshilfe für das Lauf- und Fitnessstraining im Winter. Mehr als 30.000 Läuferinnen und Läufer neh-

men hier mittlerweile teil – es handelt sich hierbei um einen der größten Halbmarathonläufe weltweit. Nach dem Motto „Halb so lang ist doppelt so schön“ erläuft man sich auf einem hochattraktiven Rundkurs die Hauptstadt, alle wichtigen Sehenswürdigkeiten inklusive.

Lilabuntes Treiben

Ein Lauffest feiern knapp 20.000 Frauen und Mädchen jedes Jahr im Mai auf der Straße des 17. Juni beim **AVON RUNNING Berliner Frauenlauf** (10. Mai). Bei der Jubiläumsauflage 2013 waren auch die beiden Initiatoren anwesend, Horst Milde und Kathrine Switzer (USA), die Pionierin des Frauenlaufens weltweit. Ein lilabuntes Treiben herrscht dabei zwischen Brandenburger Tor und Großem Stern, verschiedenste Starts über unterschiedliche Distanzen stehen auf dem

Programm, Walking bzw. Nordic Walking ist auch möglich. Und für jede Teilnehmerin gibt es ein Geschenk von AVON. Der AVON RUNNING Berliner Frauenlauf ist außerdem der größte Spendenlauf für Initiativen im Zusammenhang mit Brustkrebs.

Wenige Wochen später (4.-6. Juni) rockt die **Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel** den Tiergarten bzw. den nördlichen Teil desselben. Die Veranstaltung mit über 20.000 Teilnehmern an drei Abenden, 2014 zum 15. Mal ausgetragen, ist neben der sportlichen Aktivität ein geselliges Beisam-

Drei Tage TEAM-Staffelwahnsinn

mensein im Kreis von Freunden und Bekannten bzw. Firmenkollegen mit dem Ziel, 5x5 km zu laufen und sich anschlie-



Teamgeist hebt ab



Der große Durst



Generalgeprobt



Einzigartiges Erlebnis

ßend an dem Picknick-Korb zu erfreuen, den jedes Team vom Veranstalter erhält. Mit zusätzlicher Eigenverpflegung kommt man dabei bis spät in den Abend gut über die Runden.

Der Sommerabendlauf in der City West

Etwas läuferfreundlicheres Wetter ist für die **Vattenfall City-Nacht** 2014 (26. Juli) zu wünschen, nachdem zuletzt eine Hitzeglocke über Berlin dafür gesorgt hatte, dass der Lauf zu einer Veranstaltung ohne leistungssportliche Ambitionen erklärt wurde. Um die Teilnehmer vor sich selbst zu schützen, kam der Veranstalter damit seiner Sorgfaltspflicht und Verantwortung nach. Der Sommerabendlauf durch die City West ist natürlich auch im Programm 2014 ein Highlight.

Traditionell generalgeprobt

Auf eine lange Tradition blickt die „Generalprobe“ zurück, inzwischen als **Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW** (24. August) durch die Straßen des südwestlichen Teils der Stadt etabliert. Der Halbmarathon (inkl. 10,5-km-Lauf) dient vielen Läuferinnen und Läufern als Generalprobe für den wenige Wochen später stattfindenden BMW BERLIN-MARATHON.

Das einzigartige Erlebnis

Nachdem der **BMW BERLIN-MARATHON** 2013 in nur dreieinhalb Stunden ausver-

kauft war, wurden die Startplätze für die Ausgabe 2014 (29. September) mittels Verlosung ermittelt, ein Verfahren, das allen Interessenten größere Chancengleichheit bietet als das bisherige Anmeldeverfahren (Wer zuerst kommt...). Dass der BMW BERLIN-MARATHON so beliebt ist, verdankt er in allererster Linie der Begeisterung, die er seit Jahren weltweit auslöst, der Stimmung im Feld und an der Strecke, die jeder, der Marathon läuft, gerne einmal miterleben möchte. Wenn auch noch an der Spitze Weltrekorde und Topleistungen erzielt werden, ist das ein schönes Sahnehäubchen. Der Erfolg dieser Veranstaltung jedoch liegt in ihr selbst. Er gründet sich auf die vielen tausend Läuferinnen und Läufer, die dies einmal erlebt haben und überall davon berichten. So wird auch der 41. BMW BERLIN-MARATHON am 28. September einmal mehr das größte Marathonfest auf dem europäischen Festland. (BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating am 27. September).



Auf dem Sprung



Nichts für Warmduscher



Runter kommen sie alle



Gipfelsturm zu Silvester

Cross Days kombinieren Klassisches mit Trendigem

Klein und fein präsentieren sich die **Cross Days** (26. + 27. Oktober) im Herbst-Wettkampfkalendar. Die Kombination aus traditionellem Cross-Country-Lauf am Samstag (25. Oktober) und trendiger Cross Challenge am Sonntag (26. Oktober) hat sich bei ihrer zweiten Auflage 2013 in der Döberitzer Heide (bei Groß Glienicke) bestens etabliert. Die Teilnehmerfelder beider Läufe sind limitiert, um allen Beteiligten beste Bedingungen auf der Strecke zu bieten. Vor allem bei der Cross Challenge mit ihren thematisch besetzten Hindernissen werden dadurch Warteschlangen vermieden. 1.000 Sportler können beim Cross-Country-Lauf mitmachen, 1.500 bei der Cross Challenge.

Der Team Spirit lebt gegen Jahresende noch einmal auf bei der **TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel** auf der Tempelhofer Freiheit (16. November). Zwei Hangars des ehemaligen Flughafens fungieren als Start-, Ziel- und Wechselzone und machen diese Veranstaltung gewissermaßen wetterfest. Team-Zelte reihen sich an der Strecke kurz vor der Wechsel-

Nur fliegen ist schöner

zone bzw. dem Ziel auf und bilden eine Stimmungsgasse, in der die Teilnehmer mit großem Applaus beschenkt werden, bevor sie ihr Teilstück beendet haben. Fünf bzw. sechs Läuferinnen und Läufer bilden eine Staffel, auch eine Halbmarathon-Wertung gibt es.

Silvesterlauf – Bunt und vielfältig

Am 31. Dezember lädt der **39. Berliner Silvesterlauf** traditionell zu einem Jahresabschlusslauf durch den Grunewald ein. Beim so genannten Pfannkuchenlauf erhält jeder Finisher einen Pfannkuchen. Wie immer werden hier auch die originellsten Kostüme prämiert. Start und Ziel befinden sich am Mommsenstadion, der Heimbasis des SC Charlottenburg.

Das Team von SCC EVENTS wünscht Ihnen viel Erfolg und viele schöne Momente in Ihrem Sportjahr 2014.

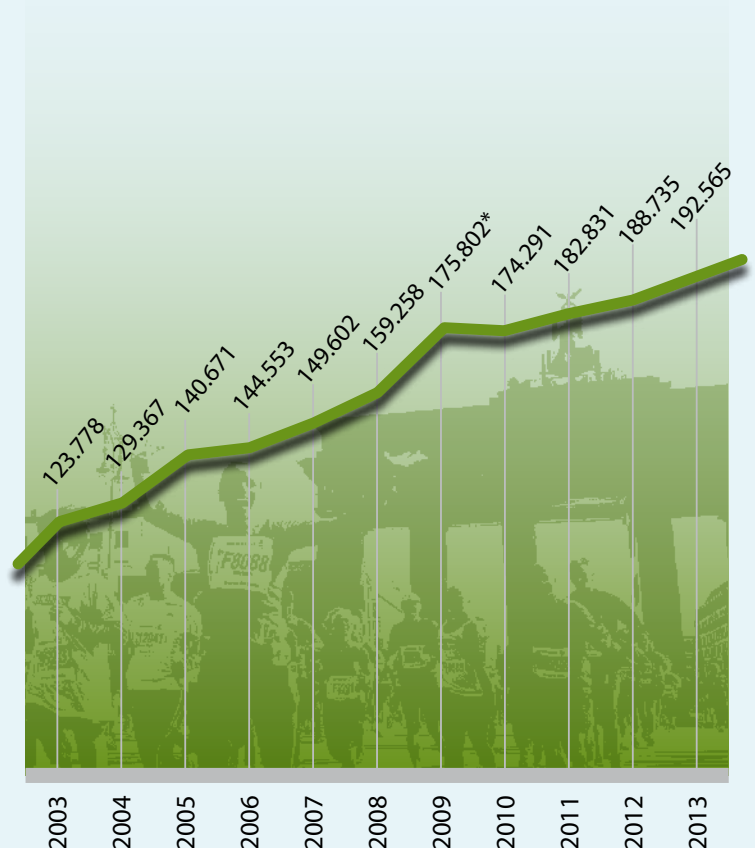
HINWEIS DER REDAKTION

Unter www.scc-events.com finden Sie das ganze Jahr über die aktuellen Informationen zu allen Veranstaltungen von SCC EVENTS.

Teilnehmer 2013

BMW BERLIN-MARATHON	47.614
Vattenfall BERLINER HALBMARATHON	32.746
Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel	26.250
AVON RUNNING Berliner Frauenlauf	18.512
Škoda Velothon Berlin (Radrennen)	13.500
Frühstückslauf zum BMW BERLIN-MARATHON	10.000
Vattenfall City-Nacht	9.807
mini-MARATHON	8.621
TÜV Rheinland Marathon-Staffel	7.475
Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW – Die Generalprobe	6.632
Berliner Neujahrslauf	3.847
Berliner Silvesterlauf (2012)	1.989
Cross Challenge	1.550
BMW BERLIN-MARATHON Bambinilauf und KidsCup	1.172
Cross Country	1.115
IRONMAN 70.3 BERLIN	1.100
XRace	735
Summe	192.565

Teilnehmerentwicklung



* Einmalig mit ChampionsRun im Rahmen der IAAF Leichtathletik-Weltmeisterschaften (7.467 Teilnehmer)

SCC EVENTS

Die Laufer



lebnisse



***Fitness & Lebensfreude
Musik & Party
Emotionen & Begeisterung***

***All das können Sie bei uns im
SCC EVENTS Magazin 2014
erleben.***

34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON

Sonntag, 30. März 2014

- 21,0975 km für Läufer / Power-Walker / Rollstuhlfahrer / Handbiker
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf

34. Berliner
Halbmarathon

VATTENFALL 



Der beste Start in die Laufsaison

Der Vattenfall BERLINER HALBMARATHON hat sich zu einem der populärsten Halbmarathons der Welt entwickelt, der immer mehr internationale Läufer in seinen Bann schlägt. Die Sightseeing-Tour im Laufschrift hat sich in den vergangenen Jahren zum Renner entwickelt. Die Strecke ist gesäumt von hunderttausenden Zuschauern, die begeistert ihre Helden feiern. Samba-, Rock- und Jazzbands am Straßenrand heizen ein. Der Frühling nimmt Fahrt auf.



Highlights

1 Messe BERLIN VITAL Frühjah

Die drei Tage vor dem Rennen stehen ganz im Zeichen der Messe BERLIN VITAL. Angebote der Sportartikelhersteller, Neuigkeiten aus dem Ausdauersport, Tipps und Trends zum Training, Shops, Laufreiseveranstalter, Wellnessreisen: Hier findet der Besucher alles, was das Herz begehrt. Auch der medizinische Aspekt kommt nicht zu kurz: Massagen und sportmedizinische Untersuchungen des Medical Teams von SCC EVENTS runden das Programm ab.

2 Babinilauf

Maximale Kraft bei minimaler Last: Auf Strecken von 500 bis 1.000 m zeigt der Nachwuchs, was in ihm steckt. Als Anerkennung winken Medaille, Urkunde und der Applaus der Zuschauer.

3 Komfortables Start-Ziel-Gebiet

Auf der achtspurigen Karl-Marx-Allee, der breitesten Straße Berlins, ist ausreichend Platz für das stetig wachsende Starterfeld. Für über 30.000 Athleten wird hier mit dem Startschuss die Laufsaison spektakulär eröffnet.

4 Belohnung hinter dem Zielstrich

Gleich hinter der Ziellinie warten die Belohnungen. Die Medaille um den Hals, ein Erdinger Alkoholfreies und warm geduscht, kann man sich die müden Beine massieren lassen.

5 Abschluss-Party

Heute werden keine halben Sachen mehr gemacht. Deshalb heisst es bei der Abschluss-Party in einem coolen Club über den Dächern des Potsdamer Platzes auch Abfeiern bis zum Abwinken. Die Siegerehrung mit den Top-Athleten und das gemeinsame Tanzen danach sind der krönende Abschluss eines sehr emotionalen und intensiven Halbmarathon-Wochenendes.

6 Ergebnisbeilage der Berliner Morgenpost

Seinen Namen findet man am Tag danach in der Montagsausgabe der Berliner Morgenpost. Selbstverständlich auch noch die Namen aller anderen Finisher, sowie viele bunte Storys rund um den Vattenfall BERLINER HALBMARATHON.



Daten 2013

32.036 Teilnehmer aus 99 Nationen



...„nächstes Mal dann als Känguru.“

Robert A. Puppel, Geschäftsführer einer Event Agentur, (44), Berlin

„Das war schon mein 12. Halbmarathon hier in Berlin. Eigentlich wollte ich in meinem Känguru-Kostüm laufen. Aber am ersten wirklich

warmen Tag im Jahr, habe ich das dann doch lieber sein lassen, weil ich wahrscheinlich nicht so gut auf die Sprünge gekommen wäre. Unter zwei Stunden zu bleiben habe ich aufgrund der Temperaturen auch nicht ganz geschafft, aber immerhin habe ich meinen Kumpel Jochen abgehängt. Es war ein toller Tag, der Lauf ist hervorragend organisiert und mit den vielen attraktiven Läuferinnen war es ein perfekter Frühlingsanfang.“



History

Der Vattenfall BERLINER HALBMARATHON hat einen geschichtlichen Hintergrund, wie er nur in der deutschen Hauptstadt möglich ist. 1990 kam es zum Zusammenschluss vom Friedenslauf aus dem Osten und einem Halbmarathon in West-Berlin, der ursprünglich als Generalprobe für den großen Marathon im September diente. Seit der Vattenfall BERLINER HALBMARATHON dann ein Jahr später vom Herbst ins Frühjahr verlegt wurde, steht er auf eigenen Beinen und wächst mit Riesenschritten.



Tipp

Wer eine kleine handliche Kamera dabei hat, kann fleißig knipsen. So hat man auch Jahre später noch ein schönes Fotoalbum und kann in seinen Erinnerungen schwelgen. An so vielen Wahrzeichen Berlins kommt man sonst nie in so kurzer Zeit vorbei: also Augen auf und genießen.

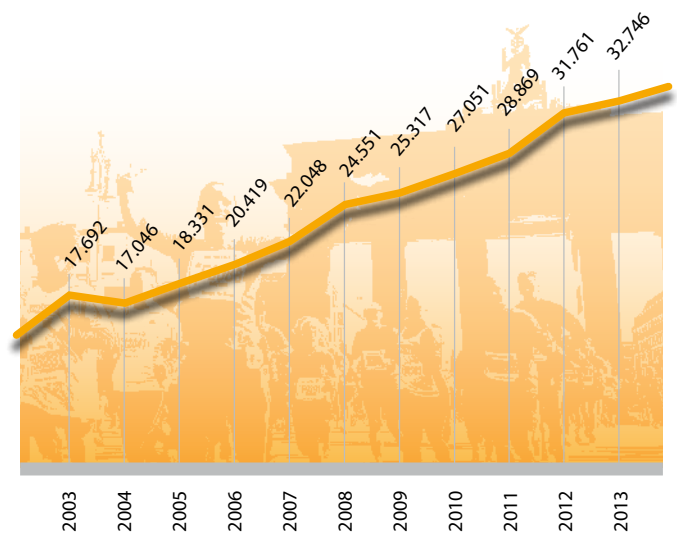


Streckenrekorde

2006	Edith Masai (KEN)	67:18
2007	Patrick Makau (KEN)	58:56



Teilnehmerentwicklung

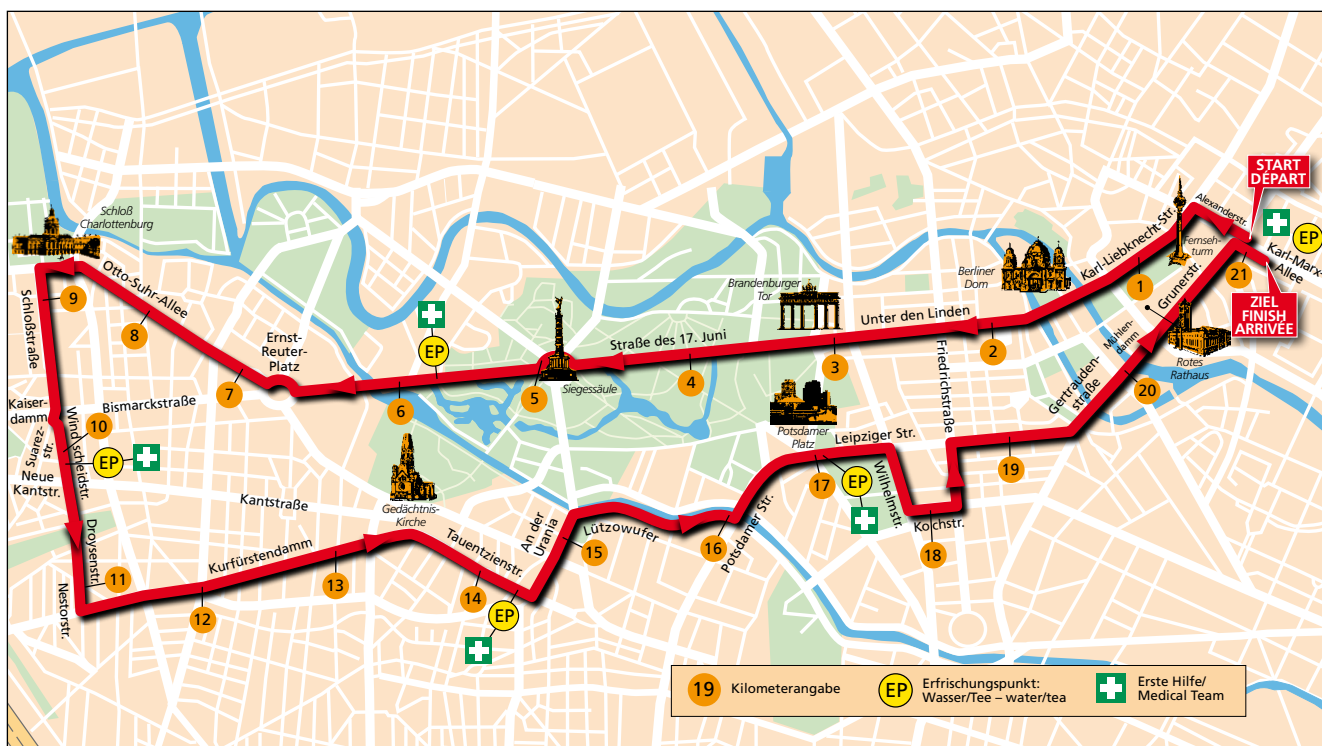


Ehre, wem Ehre gebührt



Strecke

Die Sightseeing-Tour durch Berlin beginnt rasant. Zu Füßen des mit 368 Meter höchsten Gebäudes in Deutschland – dem Fernsehturm am Alexanderplatz – geht es nach ein paar hundert Metern gleich in eine scharfe Linkskurve. Danach läuft man vorbei am Berliner Dom und der Museumsinsel, durch das Brandenburger Tor, vorbei an der Siegessäule bis zum westlichsten Punkt der Strecke: dem Schloss Charlottenburg. Danach führt der sehr flache und bestzeitförderliche Kurs durch die City West über den Kurfürstendamm und vorbei an der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche. Kurz hinter dem Roten Rathaus geht es auf die Zielgerade, und die sportliche Sightseeing-Tour endet fulminant.



31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf



Samstag, 10. Mai 2014

- 10 km für Läuferinnen, Power-Walkerinnen und Nordic Walkerinnen
- 5 km FUN-RUN für Läuferinnen, Power-Walkerinnen und Nordic Walkerinnen
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf



Unbeschreiblich weiblich

Wie leicht und locker gemeinsames Laufen aussehen kann, demonstrieren über 18.000 Frauen und Mädchen bei Deutschlands größtem Frauenlauf. Ohne übertriebenen Ehrgeiz, dafür aber mit sportlicher Eleganz, halten sie sich fit und haben jede Menge Spaß dabei. Unbeschreiblich weiblich geht es dabei den ganzen Tag lang im Tiergarten im Herzen Berlins zu. Den Männern bleibt nur zu staunen, zu klatschen und die Liebsten zu unterstützen, denn die Frauenlaufbewegung rollt ungebremst weiter.



Highlights

1 Shoppen und Startnummer abholen

An den zwei Tagen vor dem Rennen besteht bei Karstadt sports in der Joachimstaler Straße die Möglichkeit die Startnummernabholung in aller Ruhe mit einer Runde Shopping zu verbinden. Erst nach Lauf-Accessoires Ausschau halten und dann ganz entspannt an den Start gehen. Lockerer geht es nicht.

2 Der gute Zweck rennt mit

Titelsponsor AVON engagiert sich schon seit Jahrzehnten in einer weltweiten Kampagne für den Kampf gegen Brustkrebs. Ein Euro pro Teilnehmerin geht als Spende an die „Berliner Krebsgesellschaft.“ AVON verdoppelt diesen Betrag noch.

3 Warm Up beim Count Down

Der Laufschrift wird noch federnder, wenn vor dem Start die Muskeln ausgiebig gedehnt und gut aufgewärmt werden. Bei fetziger Musik und unter kompetenter Anleitung bringt das Stretching den Kreislauf noch Mal so richtig in Schwung.

4 Bambinilauf

Die Bambinimädchen zeigen sich tolerant und lassen am Frauenlauftag auch Jungen laufen. Den Vortritt bekommen diese allerdings nicht. So kommt es zu packenden Laufduellen der Bambini beiderlei Geschlechts.

5 Tüte voller Überraschungen

Was ist dieses Mal in der Tüte? AVON packt jeder Teilnehmerin schon seit vielen Jahren eine Tüte voller Überraschungen. Feuchtigkeits-Lotion, Sonnencreme, Wimperntusche oder Lippenstift: Etwas Nützliches ist hier immer drin.



Sponsored Walk & Run

Wie funktioniert das gesponserte Walken und Laufen? Jede Teilnehmerin sucht sich vor dem Rennen ihre eigenen Sponsoren. Die zurückgelegten Kilometer können mit einem frei gewählten Geldbeitrag unterstützt werden. Der Fantasie beim Finden der Sponsoren ist keine Grenze gesetzt. Die Familie, Freunde und Arbeitskollegen können ebenso aktiv werden wie der Friseur, der Finanzberater oder Fitnesskurseleiter. Mehr Informationen finden Sie unter www.berliner-frauenlauf.de



„Der Frauenlauf ist unser Familientag.“

Christine Kolczyk (42), Berlin

„Das Laufen im Grünen hilft mir bei der täglichen Stressbewältigung. Einmal im Jahr mache ich auch bei einem Rennen von SCC EVENTS mit. Der Frauenlauf wird dann zu einem richtigen Familientag, wo ich mit meinen Cousinen renne und wir von unseren Männern und Kindern angefeuert werden.“



Daten 2013

18.512 Teilnehmerinnen



History

Der erste Frauenlauf mit 645 Teilnehmerinnen fand im Mai 1984 ausgerechnet an einem Vatertag statt. AVON war von Anfang an dabei, gönnte sich aber Ende der achtziger Jahre eine zehnjährige Pause. Mit der Wiederkehr des engagierten Kosmetikunternehmens ging es dann auch endlich steil nach oben. Die Anmeldezahlen stiegen, das Läuferinnenfeld wurde internationaler und im Jahr 2003 zog der Berliner Frauenlauf von der Schwangeren Auster direkt auf die Straße des 17. Juni und landete mitten im Zentrum der Hauptstadt.

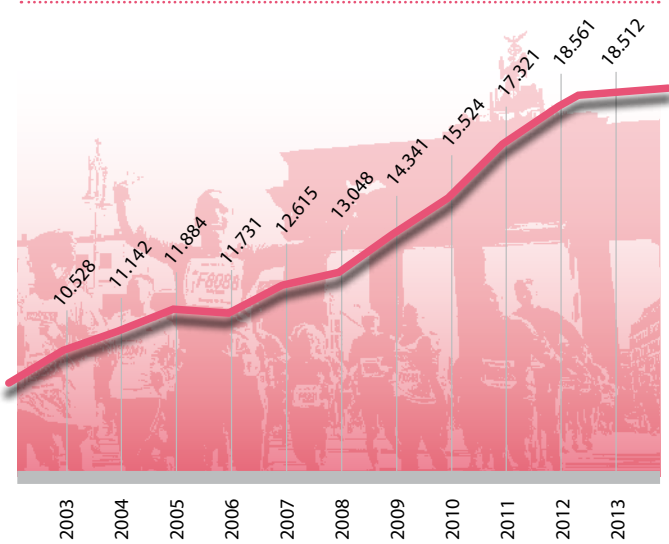


Strecke

Der Wechsel von breiten Parkwegen und den beiden dreispurigen Fahrbahnen der Hauptverkehrsachse Berlins macht den ganz besonderen Reiz des Frauenlaufs aus. Die Mischung aus Natur und Stadt, der Jubel der immer zahlreicher werdenden Zuschauer und die Trommeln der Sambabands erzeugen bewegende Momente. Diese Geräuschkulisse hallt noch eine Weile nach. Der Frauenlauftag bleibt allen noch lange in bester Erinnerung.



Teilnehmerinnenentwicklung



Tipp

„Vorhang auf. Die Show beginnt!“ Die lange Zielgerade auf der Straße des 17. Juni zwischen Brandenburger Tor und Siegessäule wird zum „Laufsteg“ der ganz speziellen Art. Der Fantasie beim Zieljubel ist keine Grenzen gesetzt.



DIE STADT GEHÖRT DIR!



GARMIN

VELOTHON

BERLIN

WWW.GARMIN-VELOTHON-BERLIN.DE

18. MAI 2014

 [FACEBOOK.COM/VELOTHONBERLIN](https://www.facebook.com/velothonberlin)

UCI EUROPE TOUR

GARMIN



ŠKODA

Chain
Reaction
Cycles.com

ERDINGER
ALKOHOLFREI

BZ
BERLINS GRÖSSTE ZEITUNG

RoadBIKE

15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel

Mittwoch, 4. Juni, Donnerstag, 5. Juni
und Freitag, 6. Juni 2014



- 5 x 5 km Staffellauf durch den Tiergarten
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf



Einer für Alle, Alle für Einen - Teamgeist im Tiergarten

Drei Tage Staffelhahnsinn heißt es gleich in der ersten Juniwoche. Zuerst wird Runde um Runde zwischen Bundeskanzleramt, Siegestsäule und Schloss Bellevue gedreht. Jede Staffel besteht aus 5 Läufern, die jeweils eine 5-km-Runde laufen. Nach dem Zieleinlauf geht die Sommernachtsparty dann so richtig los. Bei Wein und Leckereien kann jede Staffel gemeinsam mit der Familie und Freunden testen, wie es um die Teamfähigkeit beim Feiern bestellt ist.



Highlights

1 Ab in die Wanne
 „Die Wanne ist voll“, heißt es, wenn der Titelsponsor Berliner Wasserbetriebe wieder seinen kostenlosen Fotoservice anbietet. Das etwas ungewöhnliche Gruppenbild mit Quietscheente im Schaumbad kann schon am Morgen nach dem Rennen unter www.bwb.de heruntergeladen werden.

2 Das Picknick danach
 Die Grundausrüstung für die kulinarische Fortsetzung der Sommerparty erhält jedes Team vom Veranstalter. Eine Box mit Käse, Wurst, frischem Baguette, Gummibärchen und einer Flasche Rotwein sorgen für rasche Kohlenhydratzufuhr nach dem Rennen. Dieses Häppchenangebot kann natürlich durch eigene Leckereien nach Lust und Laune erweitert werden. Die Party danach kann beginnen.

3 Fantasielles Wechseln
 Um im Getümmel der Wechselzone die wartenden Staffellokollegen schneller ausmachen zu können, basteln sich viele Teams auffällige Wechselschilder. Die kreativsten und fantasievollsten Teams bringen bemerkenswerte Hingucker zustande. Diese zu übersehen, ist so gut wie unmöglich.

4 Rent-a-Tent
 Immer.Alles.Geben. Sie geben als Team alles auf der Strecke, wir geben alles für Ihr Team. Zelte, Speisen, Getränke und ein optimahl gutes Gefühl. Nähere Informationen erhalten Sie bei Sascha Rochow, Tel.: 030 – 755 419 548 und srochow@optimahl.de



Wer 2013 die meisten Staffeln stellte

Landesbank Berlin	156
Charité	152
Siemens	137
BayerPharma	115
Vattenfall	95
DB Deutsche Eisenbahner	80
Zalando	80
Berliner Wasserbetriebe	70
Deutsche Bank	52
DRK-Kliniken	52
BMW Motorrad	50



„Oft sind wir die Letzten, die die Wiese verlassen.“

Team „Berlins große Vorbilder 1–3“

„Wir sind ein ganz bunter Haufen. Seit fünf Jahren sind wir dabei und haben inzwischen drei Staffeln. Es kommen aber immer mehr dazu. Viele lernen sich erst hier auf der Wiese kennen. Für die Feier danach kaufen wir immer ausgiebig ein und es geht auch schon während des Laufes so richtig ab. Oft sind wir die Letzten, die die Wiese verlassen.“



History

Die Idee stammt aus Kopenhagen. Im Jahr 1999 machte sich ein Team vom SCC auf, um in der dänischen Hauptstadt die Fühler auszustrecken und sich bei der dort schon etablierten 5x5 km Staffel inspirieren zu lassen. Die Premiere in Berlin fand mit gerade mal 218 Staffeln im Jahr darauf statt. Mit steigenden Teilnehmerzahlen wurde es auf der Wiese an der Hofjägeralle zu eng und man zog an die Ebertstraße gegenüber dem Jüdischen Mahnmal. Als nach einigen Jahren auch an dieser Stelle alles aus den Nähten platzte, landete man 2009 auf der Skulpturenwiese am Bundeskanzleramt und hat hier noch Platz zu wachsen.



Hinweis

Das Aufstellen eigener Zelte, Verankerungen jedweder Art im Boden, das Grillen oder das Anschließen einer Stromversorgung sind nicht erlaubt.

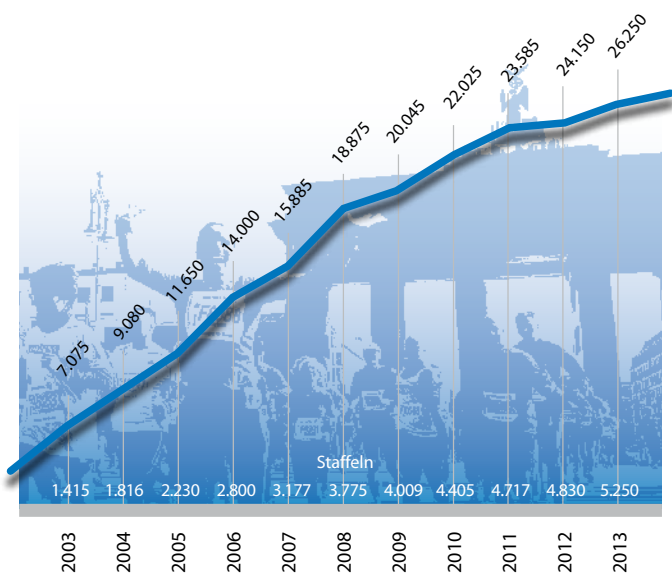


Tipp

Geschmeidige Wechsel sind das A und O für den Staffelerfolg. Durch genaue Absprachen kann man diese besser eintakten. Wo? und Wann? sind hier die entscheidenden Fragen. Die Einteilung in Startnummernkreise in der Wechselzone hilft hier genau so wie ein möglichst genauer Zeitplan, wann der Kollege sich der Übergabe nähert.



Teilnehmerentwicklung



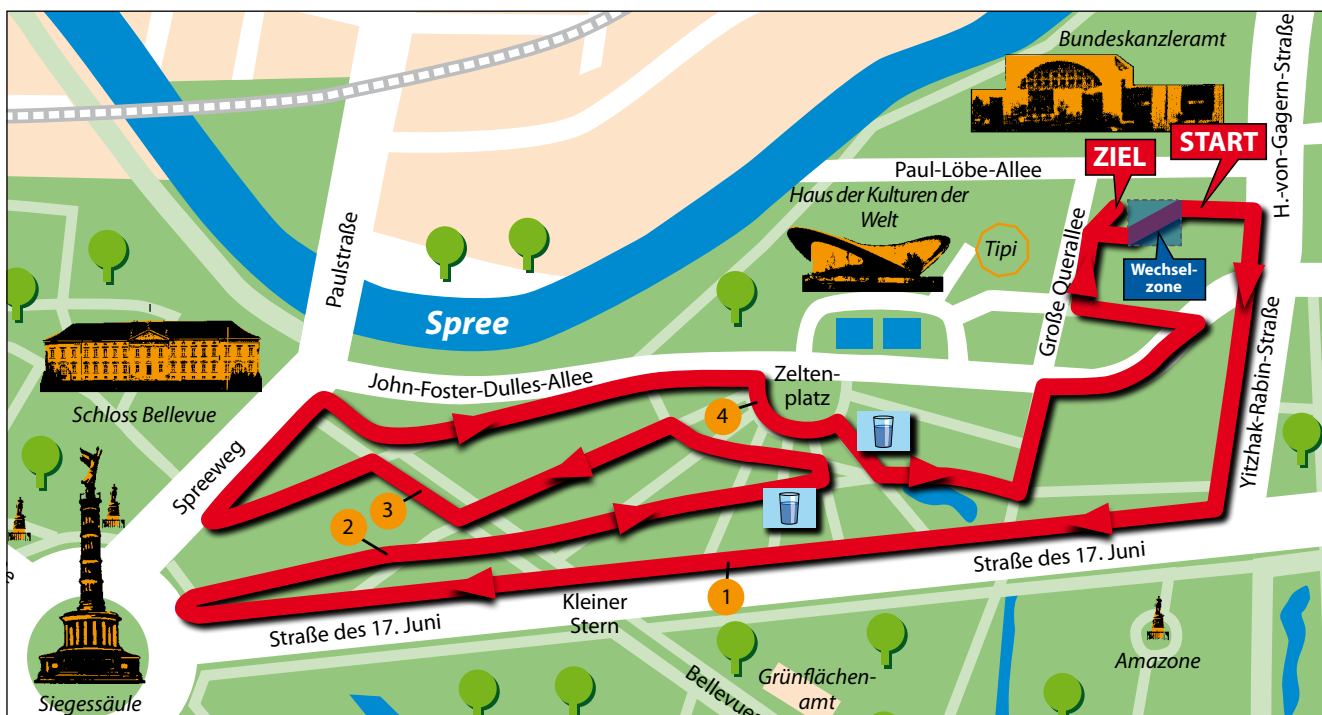
Daten 2013

**26.250 Teilnehmer
in 5.250 Staffeln**



Strecke

Das richtige Tempo zu finden und nicht zu überpacen ist gerade bei 5 km schwierig. Die lange Gerade entlang der Straße des 17. Juni eignet sich ideal für das Eintakten der persönlichen Renngeschwindigkeit. Danach schlängelt sich der Kurs durch den nördlichen Teil des Tiergartens. Für die Fans, die ihre Läufer gleich mehrmals anfeuern wollen, bietet dieser Schlangenkurs beste Voraussetzungen. Kurz vor Schluss geht es wie durch ein Spalier vorbei an den TEAM-Zelten. Hier bekommen die Läufer den letzten Schub.



23. Vattenfall City-Nacht

23. City-Nacht

VATTENFALL 

Samstag, 26. Juli 2014

- 10 km für Läufer / Power-Walker / Rollstuhlfahrer / Inlineskater
- 5 km FUN-RUN



Die schnellste Nacht Berlins in der City West

Das Sommernachts-Laufspektakel hat das gewisse Etwas. Mitten in der City West an einem lauen Samstagabend im Sommer über den verkehrsfreien Kurfürstendamm zu laufen, sich vom Jubel der Zuschauer und den Rhythmen der Sambabands über den Boulevard ins Ziel an der Gedächtnis-Kirche tragen zu lassen und danach frisch geduscht ins Berliner Nachtleben zu starten: Das ist die ganz besondere Art „Berlin by night“ zu genießen.



Highlights

1 Die Spannung steigt
Zwanzig Minuten vor Sonnenuntergang fällt der Startschuss zum 10-km-Rennen, der Hauptattraktion des Abends. Der Countdown beginnt schon lange zuvor, wenn tausende Nachtläufer sich rund um den Breitscheidplatz warm laufen und dem erlösenden Start entgegen fiebern. Kurz bevor es losgeht, läutet die schon bekannte Abfolge der Musikstücke die letzten Momente ein.

2 Lauf in die Nacht
Das Starterfeld läuft in die hereinbrechende Dämmerung. Bald schwindet auch das letzte Tageslicht und die Strassenlaternen erleuchten den Asphalt. Die Sportler stehen jetzt ganz im Rampenlicht. Der Lauf in die Nacht ist in vollem Gange.

3 Die City West feiert Karneval in Berlin
Fünf Sambabands trommeln sich auf dem Mittelstreifen des Kudamms die Seele aus dem Leib. Wird die eine Sambaband leiser, kommt die nächste schon in Hörweite. Der Rhythmus lässt die Schritte leichter und länger werden. Der Laufkarneval in Berlin ist ein Fest für Sportler, Zuschauer und Musiker.

4 Party-Dorf
Zwischen der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, dem Wasserklops und dem Europa-Center bietet das Party-Dorf alles, was das Sportlerherz begehrt: Leckere Speisen und kühle Getränke. Wer einfach nur einen Absacker nimmt, wird sofort bedient. Wer sich noch ins Berliner Nachtleben stürzt, findet hier den idealen Ausgangspunkt.



1



2



4

Startnummernabholung schon am Tag vorher

Um am Tag selbst unnötige Wartezeiten und Hektik zu vermeiden, kann man sich die Startnummer schon am Freitag vorher von 10:00 bis 19:30 Uhr und am Sonnabend von 10:00 bis 19:30 Uhr bei Karstadt sports in der Joachimstaler Straße abholen.



„Laufend die gemeinsame Zeit in Berlin genießen.“

Gerrit vom Brocke (29) aus Hagen und Arisa Ochi (30) aus Tokio, Medizin-Studenten, Berlin

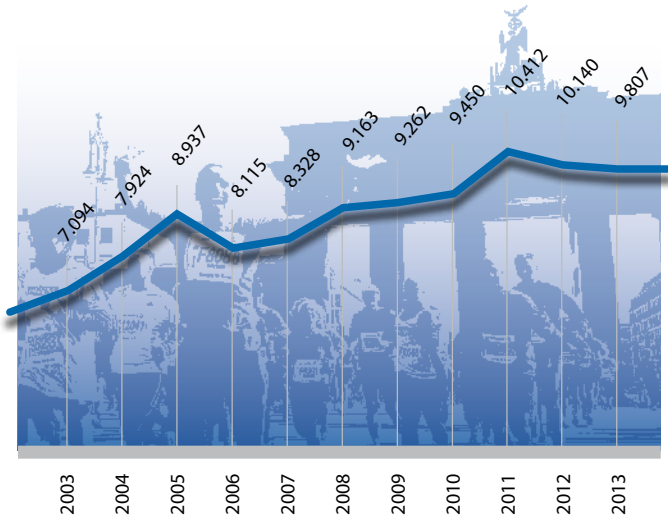
„Wir haben uns vor acht Jahren im Urlaub kennengelernt. Daraus hat sich eine große Liebe entwickelt. Wir sind verlobt und planen kommendes Jahr zu heiraten. Neben dem anstrengenden Studium genießen wir gerne gemeinsame Zeit beim Sport, insbesondere beim Laufen. Die City-Nacht haben wir mit Freunden absolviert. Es hat riesigen Spaß gemacht. Das ganze Drumherum – die Zuschauer, Trommler, Helfer, die City West – sowie die Mitläufer ließen einen die unglaublich hohen Temperaturen fast vergessen.“



Daten 2013

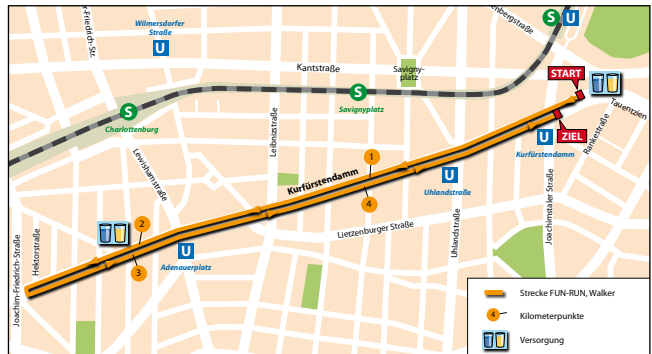
9.807 Teilnehmer

Teilnehmerentwicklung



Strecke

Der Kurs über Berlins Bummelboulevard und die Kantstraße ist flach und gilt als sehr schnell. Hier wurden schon etliche Bestzeiten unterboten. Auf der letzten Runde über den Kudamm hat man die genaue Übersicht, wer alles vor und wer hinter einem unterwegs ist.



History

Die 1. City-Nacht fand am 15. August 1992 mit 645 Teilnehmern auf dem Kurfürstendamm statt. Hervor gegangen ist sie aus einem 10-km-Volkslauf aus dem gleich nebenan gelegenen Tiergarten. Einen kleinen Ausflug in den Bezirk Mitte machte die City-Nacht anlässlich der Feierlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. 1998 wurde sie rund um das Rote Rathaus im Rahmen der Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften ausgetragen, ehe sie dann wieder an ihrem angestammten Platz mitten in der City West landete.



Tipp

Das Rahmenprogramm der Vattenfall City-Nacht hat es in sich. Auf der Bühne auf dem Breit-scheidplatz groovt eine Funk- und Soulband mit Sängerin. Vor den Hauptrennen starten attraktive Wettbewerbe. Auf einem sehr zuschauerfreundlichen 300-m-Kurs direkt zwischen Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche und Europa-Center messen Skating Kids ihre Kräfte und vergleichen die Technik. Gleich danach gehen junge Nachwuchstalente über die Meile, der klassischen Distanz der Leichtathletik, auf die Strecke. Spannung und Unterhaltung sind garantiert.



www.lang-und-lauf.de

Lang & Laufladen
Onlineshop – Europas großer
Leichtathletikspezialist

Alles in Bewegung

Der neue Lang & Lauf Katalog kommt.
Jetzt bestellen: www.lang-und-lauf.de
Bestell-Hotline: 030 - 21 91 22 14



LANG & LAUFLADEN

Bewegung ist alles.

Augsburger Straße 27
10789 Berlin-Charlottenburg

Tel 030 - 21 91 22 10
Fax 030 - 21 91 22 11
augsburger@lang-und-lauf.de

Mo – Mi 10:00 – 18:00 Uhr
Do – Fr 10:00 – 19:30 Uhr
Sa 10:00 – 16:00 Uhr



Exklusiv im Lang & Laufladen:
Der Odlo-Store.



LAUFEN, WALKING, NORDIC WALKING, LEICHTATHLETIK, SKILANGLAUF

6. Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW

38. Generalprobe – Sonntag, 24. August 2014

- 21,0975 km für Läufer / Power-Walker
- 10,5 km für Läufer / Power-Walker
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf



Den Halben oder das Viertel probieren

Lange Jahre galt der anfangs noch im Grunewald stattfindende Stadtlauf nur als die ultimative Generalprobe für den BMW BERLIN-MARATHON vier Wochen später. Das ist er freilich auch noch immer. Aber längst wird hier nicht mehr ausschließlich für die Königsdisziplin geprobt. Der Rundkurs durch Steglitz, Zehlendorf und Wilmersdorf gibt auch Einsteigern beste Möglichkeiten, den nächsten Schritt zu machen oder ihre Form über die Vierteldistanz zu testen.



Highlights

1 Zielversorgung
Bei einem zischenden Erdinger Alkoholfrei im Ziel kann man genüsslich den ersten Durst löschen. Nebenbei gibt es noch zahlreiche Knabbereien, mit denen man die leer gelaufenen Kohlenhydrat-Speicher gleich wieder auffüllen kann. So ist man gut gerüstet für den Rest des Sonntags.

2 Bambinilauf
Den Start machen wie immer die Bambini. Auf einer Wendepunktstrecke geht es für die Jüngsten die Schloßstraße rauf und runter. Hier können sie Kondition und Sprintqualität testen. Im Ziel werden die Kids mit Medaille, Urkunde und Überraschungen belohnt.

3 Funktions-Shirt als Geschenk
Die Farbe ist Orange. Das Geschenk von Titelsponsor SportScheck gibt beim Stadtlauf optisch den Ton an. Man sieht es aber auch das ganze restliche Jahr über in den Parks, den Wäldern und den Fitnessstudios Berlins.



Daten 2013

6.632 Teilnehmer



History

Entstanden ist die Generalprobe aus einem 15-km-Volkslauf. Ab 1984 ging es im Grunewald über die Halbmarathondistanz. Start und Ziel waren das Mommsenstadion, ein Großteil der Strecke verlief über „die Krone“ (Kronprinzessinnenweg). Im Jahr 2009 zog es das nun Stadtlauf Berlin genannte Rennen vom Grunewald in die City.



Strecke

Durch die drei Wohnbezirke Steglitz, Zehlendorf und Wilmersdorf zu laufen, ist eine ganz andere Erfahrung, als bei den spektakulären Sightseeing-Klassikern oder den Rennen im Tiergarten dabei zu sein. Der Zwei-Runden-Kurs eignet sich sehr gut, das Tempogefühl zu testen. Die begleitende Sambaband am Wilden Eber proben auch schon für den Marathon fünf Wochen später.



Tipp

Das Zusammenspiel von Läufern und Helfern kann hier sehr gut geübt werden. Klappt die Übergabe von unterstützenden Energiespendern nach Runde eins? Sind die Anfeuerungen wirklich motivierend? Wie stehts mit dem Service nach dem Zieldurchlauf? Funktioniert es hier, sollte es mit etwas Glück auch beim BMW BERLIN-MARATHON vier Wochen später gut über die Bühne gehen.

„Es war ein toller Laufsonntag.“

Alyssa Rivera (24), USA und Stefan Fürnchuss (28), Österreich, Studenten, Berlin



„Wir haben uns beim Studium in den USA kennen gelernt. Jetzt sind wir endlich in Berlin gelandet und leben zum ersten Mal am gleichen Ort. Es war ein toller Laufsonntag. Wir haben die Stimmung an der Strecke und im Ziel sehr genossen.“

41. BMW BERLIN-MARATHON

BMW 
41. BERLIN 
MARATHON

Sonntag, 28. September 2014

- 42,195 km für Läufer / Rollstuhlfahrer / Handbiker
- 4,2195 km mini-MARATHON für Schüler
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf (27. September 2014)



Berlin im Marathonrausch

Am letzten Wochenende im September wird in Berlin wieder die Marathonparty der Superlative steigen. Tausende internationale Läufer und ihre Begleitung prägen das Bild der Stadt und feiern ein ausgelassenes Fest der Nationen. Der Startschuss wird nicht nur von den 40.000 Teilnehmern herbeigesehnt. Über 1 Million Zuschauer und 80 Bands begleiten die Marathonhelden auf der 42-km-langen Fanmeile. An vielen Ecken werden Volksfeste gefeiert. Das Durchlaufen des Brandenburger Tors und die letzten Meter vorbei an der jubelnden Menge auf den Zuschauertribünen sind der emotionale Höhepunkt des Marathons.

Highlights

1 Messe BERLIN VITAL Herbst

Neben dem Abholen der Startnummer kann man sich bei mehr als 190 internationalen Ausstellern von neuen Trends und Angeboten rund um ein aktiv geführtes Leben inspirieren lassen. Die 90.000 Besucher können aber auch ganz einfach das Flair der monumentalen Gebäude und des Geländes des geschichtsträchtigen ehemaligen Flughafens Tempelhof genießen. Ein reichhaltiges kulinarisches Angebot sorgt für das leibliche Wohl der Messebesucher. Das Medical Team von SCC EVENTS bietet allen Teilnehmern an, sich vor dem Marathon noch Mal gründlich checken zu lassen.

2 Bambinilauf

Ganz groß auftrumpfen, können hier mal die Kleinen. Die Strecken auf dem ehemaligen Rollfeld des Flughafens sind zwischen 500 und 1.000 Meter lang. Die bis zu zehn Jahre alten Bambini können zeigen, was sie läuferisch drauf haben.

3 Frühstückslauf

„Flagge zeigen“ lautet das Motto. Beim lockeren Aufgalopp über eine 6-km-Strecke vom Schloss Charlottenburg ins imposante Berliner Olympiastadion laufen viele der internationalen Teilnehmer in Landestracht. Nach dem Zieleinlauf über die blaue Tartanbahn sorgt ein leckeres kohlenhydratreiches Frühstück für die optimale Vorbereitung auf die Ausdauerleistung am darauffolgenden Tag.

4 Hinter dem Zielstrich

Seinen Kleiderbeutel findet man genau an der Stelle wieder, wo man ihn wenige Stunden zuvor abgegeben hat. Das erleichtert die Orientierung und nach einem Erdinger alkoholfrei, einer warmen Dusche und einer Massage setzt die sofortige Erholung ein. 45 Minuten nach dem Zieleinlauf kann auf der Soforturkunde überprüft werden, ob die Renneinteilung stimmte.

5 Marathon Party Running

Die Glückshormone pulsieren durch den Körper, der Stolz es geschafft zu haben, lässt die Gesichter strahlen und die Beine brauchen noch mehr Auslauf, um den Muskelkater zu vertreiben. Jetzt heißt es feiern und tanzen bis tief in die Nacht. Selbst die Top-Athleten sind noch nicht müde und bei der großen Siegerehrung dabei.

6 Ergebnisbeilage der Berliner Morgenpost

Der stolze Beweis des vollbrachten Meisterstücks steht am nächsten Tag schwarz auf weiß in der Zeitung. Alle Namen, alle Ergebnisse, eindrucksvolle Bilder und die interessantesten Storys findet man in der Ergebnisbeilage der Berliner Morgenpost.



Das Rahmenprogramm des BMW BERLIN-MARATHON hat viel zu bieten. Der Frühstückslauf, die Messe BERLIN VITAL und die abschließende Marathon Party Running sind nur einige der Highlights, die dieses Marathonwochenende unvergesslich machen.

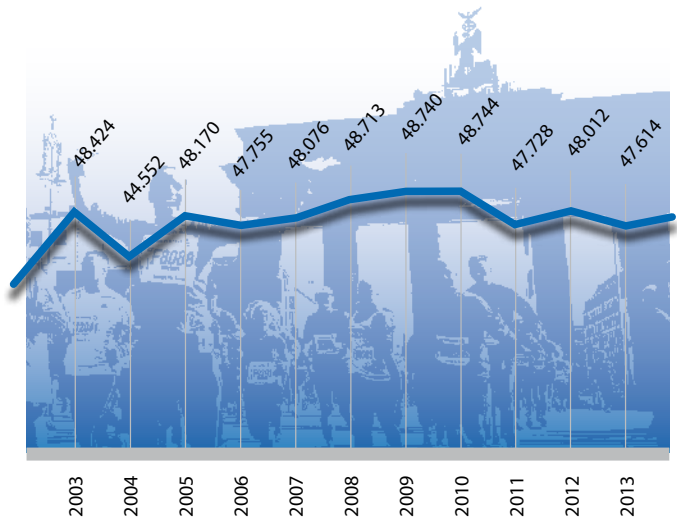




History

Als an einem Oktober-Sonntag 1974 auf der Waldschulallee vor dem Mommsenstadion der Startschuss zum Berliner Volksmarathon fiel, konnte keiner der 286 Teilnehmer ahnen, wie sich der BERLIN-MARATHON in den kommenden Jahrzehnten entwickeln wird. Der Sprung vom Grunewald in die City gelang 1981. Die Wiese vor dem Reichstag war für 3.486 Läufer aus 30 Nationen der Ausgangspunkt für die ersten 42 Kilometer durch die Stadt. Das Ziel war direkt an der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche. In den folgenden Jahren entwickelte sich der BERLIN-MARATHON zu einem der größten Straßenrennen der Welt. Ein emotionaler Meilenstein war 1990 der erste Lauf durch das Brandenburger Tor. 25.000 begeisterte Sportler aus aller Welt feierten die Wiedervereinigung Deutschlands im Laufschrift. Im Jahr 2003 machte das Traditionsrennen einen erneuten Quantensprung. Der neue Rundkurs mit Start und Ziel zwischen Brandenburger Tor und Siegessäule landete mitten im Herzen der Stadt und zieht Jahr für Jahr über 40.000 Läufer und 8.000 Skater aus aller Welt in seinen Bann. Seit 2006 gehört man zu WMM (World Marathon Majors), der Vereinigung der sechs größten Marathonläufe der Welt.

Teilnehmerentwicklung



„Vor zehn Jahren habe ich in Kenia im Fernsehen zugeschaut“

Wilson Kipsang, (31), Marathon-Weltrekordler, Kenia

„Vor zehn Jahren habe ich in Kenia im Fernsehen zugeschaut, als Paul Tergat in Berlin den Marathon-Weltrekord aufstellte. Das hat mich sehr inspiriert, und ich habe damals mit ernsthaftem Training begonnen. Jetzt habe ich mir mit dem Weltrekord meinen Traum erfüllt. Berlin hat mir sehr gut gefallen. Das Rennen hat eine sehr schöne Strecke und die Unterstützung war toll. Ich würde gerne noch einmal hier laufen.“



Strecke

Flach, schnell und unvergesslich. Auf Berlins Straßen wurden schon neun offizielle Marathonweltrekorde gelaufen. Wie vielfältig und bunt das Leben in der Spreemetropole ist, führt einem die Strecke deutlich vor Augen. Durch zehn Bezirke geht es an der sich ständig verändernden Fangemeinde vorbei, bevor die Läufer sich dem absoluten Höhepunkt nähern: dem Durchlaufen des Brandenburger Tores kurz vor dem Ziel.



Daten 2013

47.614 Teilnehmer aus 119 Nationen



Tipp

Wer beim Laufen einen guten Rhythmus hat, kommt schneller und fitter an.

Schon ab Kilometer 4 startet der Musikmarathon durch und nimmt bis ins Ziel immer mehr an Fahrt auf. Jazz, Swing, Funk, Samba, Rock, Pop oder Klassik. Hier werden die Läufer eingetaktet und Schritt für Schritt ins Ziel geschoben.



Streckenrekorde

2005	Mizuki Noguchi (JPN)	2:19:12
2013	Wilson Kipsang (KEN)	2:03:23



WIR WAREN DABEI!

Luftballons
für jeden Anlass



Bären Luftballons®

Druckerei für Werbeballons seit 1955

Kurfürstenstraße 31/32
10785 Berlin (Tiergarten)
☎ 030 - 26 97 50
www.baerenballons.de
Info@baerenballons.de

3. Cross Days CROSS DAYS 2014

51. Cross Country



Samstag, 25. Oktober 2014

- 9 km für Männer und Frauen
- 4,5 km für Frauen und Jugendliche
- 1 km / 2 km für Schüler



Auf die nächsten 50 Jahre

Flexibilität ist ganz wichtig beim Crosslaufen. Dass Berlins ältester Crosslauf offen für Neues ist, hat er beim erfolgreichen Umzug vom Grunewald in die Döberitzer Heide eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Mit frischem Schwung und neuem Profil nimmt er Anlauf auf die nächsten 50 Jahre. Auf dem anspruchsvollen hügeligen Gelände macht „die Mutter aller Volksläufe“ ihrem Namen wieder alle Ehre.

Highlights

1 Früh übt sich...
 ...wer ein Crosser werden will. Kondition und Koordination kann man nicht früh genug schulen. Die ersten Startschüsse fallen für die Schüler, die über steile Anstiege und durch tiefes Geläuf ihr Bestes geben.

2 Hindernisse überwinden
 Sperrige Strohballen liegen den Teilnehmern im Weg und müssen überwunden werden. Ob beherzter Sprung oder elegantes Abrollen. Rüber kommt jeder. Früher oder später.

3 Vitaminschub im Spätherbst
 Die Gewinner der Altersklassen und verschiedenen Distanzen können sich auf eine Ananas freuen. Gute Laune durch Vitalstoffe und Vitamine vertreiben gerade zu Beginn der dunklen Jahreszeit auch den letzten trüben Gedanken.



Daten 2013

1.115 Teilnehmer



„Das war ein schönes Jubiläum.“

Wolfgang Paech (73),
 Rentner, Berlin

„Hier bei meinem 50. Jubiläum an den Start zu gehen, war etwas ganz besonders für mich. Das Gefühl auf meine 50 Jahre Crosslauf zurückzublicken und hier immer noch in 52 Minuten anzukommen war toll. Die Strecke hat mir sehr gut gefallen. Sie war schön wellig und sandig. Nach einem plötzlichen Ausrutscher steckte ich knietief im Schlamm. Aber so ist halt der Cross. Nach einem beherzten Fluch ging es dann aber munter weiter.“



History

In den ersten Jahren ging es im Grunewald noch richtig crossig zu. Den steilen Skihang hoch zum Teufelsberg und das gleich mehrmals: diese Anstiege hatten es in sich und ließen die Oberschenkel brennen. Die Jahre danach, wo es auf dem Maifeld und später wieder auf einem Rundkurs durch den Grunewald etwas „leichter“ lief, sind vorbei. Die neue Herausforderung heißt Döberitzer Heide, wo das Naturerlebnis Crosslauf wieder in vollen Zügen genossen werden kann.



3. Cross Days CROSS DAYS 2014

3. Cross Challenge

Sonntag, 26. Oktober 2014

- 26 km Black Lane
- 13 km Pink Lane
- 1.000 m Bambini Challenge



The party goes on!

Wenn bei der Cross Challenge Hardrock aus den Lautsprechern dröhnt, die Hindernisse angerichtet sind und der Startschuss fällt, werden alle „Dreckskerle“ und „Powerfrauen“ auf einen Parcours gejagt, der ihnen vieles abverlangt. Die Wilden unter den Läufern gehen auf die Barrikaden und machen sich so richtig nass. Wer schlammverkrustet, aber stolz wie Bolle im Ziel ankommt, hat alles richtig gemacht. Alles andere ist nur Joggen!

Highlights

1 Die Strecke
Die herausfordernden Hindernisse auf dem anspruchsvollen hügeligen Kurs hinter sich zu lassen, ist eine echte Prüfung. Zähigkeit und Durchhalte-wille sind hier gefragt. Doch auch Spaß und Teamfähigkeit beim gemeinsamen Überwinden der Hürden machen den besonderen Reiz der Cross Challenge aus.

2 Bambini Challenge
Für alle kleinen Wilden, Dreckspatzen und Schmutzfinken.

3 Pink Lane (1 Runde)
Für alle Einsteiger, Eiligen, Neugierigen & Sprinter-persönlichkeiten.

4 Black Lane (2 Runden)
Für alle Ausdauer-verrückten, Abenteurer, die ganz Harten & Genießer.

5 Die Hindernisse
Das mit Abstand beliebtes-te Hindernis ist das Schlammwasserbad mit anschlie-ßender Kriechpassage. Aber auch Ballsumpf, Schlangengrube und Sandsack-Schleppen stehen ganz hoch im Kurs. Entscheidend ist nur eines: Am anderen Ende ankom-men. Egal wie. „Break on through to the other side.“



„...mal ganz ohne Zeitdruck was total Verrücktes machen.“

Judith Radloff (26), Studentin der Veterinärmedizin, Berlin

„Nach einer langen Rennsaison war die Cross Challenge der perfekte Ausgleich, um mal ganz ohne Zeitdruck etwas total Verrücktes zu machen. Man kann an seine Grenzen gehen, diese überwinden und über sich hinauswachsen. Hinterher sollte man allerdings etwas Zeit einplanen, um die gefühlten 10 kg Sand wieder loszuwerden, die sich wirklich in jeder Pore festgesetzt haben. Es hat einfach nur Spaß gemacht und ich bin im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei.“



Daten 2013

1.550 Teilnehmer

22. TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel

Sonntag, 16. November 2014

- 42,195 km für Männer- und Frauenstaffeln
- 21,195 km für Männer-, Frauen- und Jugendstaffeln
- 500 m / 1.000 m Bambinilauf

 TÜVRheinland®
22. BERLINER 
MARATHON-STAFFEL



Der Teamspirit in der Schwebel

42 Kilometer als Staffel zu laufen, macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern schult auch den Teamgeist. Die Königsdisziplin unter den Langstrecken wird auf fünf Männer bzw. sechs Frauen aufgeteilt. Gemischte Teams oder eine Staffel über die Halbmarathondistanz sind auch möglich. Start, Ziel und die Wechselzone befinden sich in den riesigen Hangars des ehemaligen Flughafengebäudes, die Strecke führt über die Start- und Landebahnen und das Rollfeld.



Highlights

1 Tischlein deck dich
 Idealer Anlaufpunkt für alle Staffelläufer und deren Anhänger sind die Biergarnituren, die vom Veranstalter vermietet werden. Hier kann das Picknick appetitanregend drapiert werden. Ein attraktiver Platz an der Strecke, von dem aus man den gerade seine Runden drehenden Kollegen anfeuern kann, findet sich immer.

2 Durch diese hohle Gasse müssen sie kommen
 Auf den letzten Metern vor dem Wechsel oder dem Zieleinlauf geht der Stimmungspegel noch mal steil nach oben. Es geht vorbei an den TEAM-Zelten, in denen gerade die Marathonstaffel-Party steigt. Gleich ist es geschafft und man kann wieder mitfeiern.

3 Alles, was das Herz begehrt
 Seit seiner Eröffnung im Mai 2010 hat der Tempelhofer Park enorm an Popularität gewonnen. In keinem anderen Erholungsgebiet Berlins sind die Angebote so vielfältig. Die bunte Mischung macht's. Man darf gespannt sein, wie sich der Park und die Marathon-Staffel entwickeln.

4 Rent-a-Tent
 Stressloser geht es nicht. Einfach ganz entspannt ein TEAM-Zelt direkt an der Laufstrecke mieten und bei „der Party, der etwas anderen Art“ die Staffelleuten auf ihren letzten Metern vor dem Wechsel anfeuern.



History

Das Mommsenstadion war 1994 bei der Erstausgabe der Marathonstaffel der Dreh- und Angelpunkt. Einige Jahre später zog man ins damalige Stadion am Eichkamp um. Nachdem es auch dort irgendwann zu eng wurde, startete die Marathonstaffel 2009 auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof neu durch.



Strecke

Der Wechsel zwischen „high life“ in den Hangars und der Ruhe auf dem weiten Areal des Tempelhofer Feldes ist ein einprägsames Erlebnis. Auch ganz weit draußen auf der Start- und Landebahn kann man bei gutem Wind noch die Sambaband in drei Kilometer Entfernung hören.



Daten 2013

1.496 Staffeln mit 7.475 Teilnehmern



„...unser Hinterantrieb KOTTL brachte uns gut ins Ziel..“

Team SKANG KOTTL, Nils Teifke (35), Jurist

„Kennen gelernt haben wir uns beim Marathon-Camp von SCC Events. Katja hat dann noch Anke vom SCC Lauftraining mitgebracht. Götz und Sascha sind jeweils Nachbarn der beiden Frauen. Zusammen sind wir SKANG und KOTTL ist unser Hinterantrieb, der uns auch gut in Ziel gebracht hat. Leider mit 8 Minuten Verspätung. Platz 109 gab uns dann aber doch die Selbstzufriedenheit nach der Staffel als Belohnung ins Kino zu gehen. Gesehen haben wir natürlich „Sein letztes Rennen“ mit Didi Hallervorden. Unser letztes Rennen war es auf keinen Fall. Dazu machen die Veranstaltungen einfach zu viel Spaß. Nächstes Mal klappt's hoffentlich in Unter-3-Stunden.“

39. Berliner Silvesterlauf



Mittwoch, 31. Dezember 2014 – Der Pfannkuchenlauf

- 2 km / 4 km für Frauen und Jugendliche
- 6,3 km / 9,9 km für Männer und Frauen

Gipfel stürmen kurz vor dem Jahreswechsel

Jeder kennt das Gefühl der steigenden Spannung in den letzten Stunden vor Neujahr. Diesem Kribbeln mit einem zünftigen Lauf über zwei Gipfel zu begegnen, ist ein sportlicher Jahresausklang, wie man ihn sich nicht besser vorstellen kann. Die Anstiege über den Teufels- und den Drachenfliegerberg sind ein hervorragendes Training für Kreislauf und Muskulatur: Hier kann man sich noch mal so richtig auspowern und die nötige Kondition für die Silvesterfeier holen. Im Ziel warten Pfannkuchen, Glühwein und eine wohltuende warme Dusche.



„Tolles Aufwärmprogramm für die Silvesternacht.“

Johannes George (23), Feldberg und
Nina Fehse (21) Berlin, Studenten

„Wir haben uns beim Bachelor-Studium der Wirtschaftsökonomie an der TU Berlin kennen gelernt. Das war unser erster Silvesterlauf am Teufelsberg. Er war super organisiert und ein tolles Aufwärmprogramm für die Silvesternacht. Jetzt gibt's erst mal Kaffee und Kuchen, dann wird Party gemacht und danach um die Häuser gezogen. Johannes hat heute Geburtstag.“

44. Berliner Neujahrslauf

44. Berliner
Neujahrslauf



Donnerstag, 1. Januar 2015 – Der Spendenlauf

■ 4 km Laufen und Walken



Der lockere Aufgalopp ins Neue Jahr

Wenige Stunden nachdem in der Silvesternacht der letzte Sektkorken knallte, geht es schon wieder sportlich ins Neue Jahr. Im lockeren Aufgalopp auf einer 4-km-Runde vom Brandenburger Tor, zum Berliner Dom und zurück: So können die guten Vorsätze gleich in die Tat umgesetzt und das Gewissen beruhigt werden. Wer gleich wieder in die Vollen gehen will, findet danach im benachbarten Tiergarten ausreichend Auslauf. Beim Neujahrslauf werden keine Startgebühren erhoben. Spenden für die Björn-Schulz-Stiftung sind aber sehr willkommen.

www.berliner-neujahrslauf.de



**Baustellen-
Service KG**

Ihr Partner für
Verkehrssicherung

- Verkehrsplanung
- Baustellenabsicherung
- transportable
Lichtsignalanlagen
- Fahrbahnmarkierung
- Verkehrssicherung für
Veranstaltungen

Tel.: 030 / 3943033

Fax: 030 / 3945442

E-Mail:

info.berlin@bsg-deutschland.de

www.giraffe-berlin.de

Mitten im Tiergarten
Aktuelle Speise- u. Wochenkarte
im Internet. Auch viele
vegetarische Gerichte!

Sommergarten · Kinderspielplatz
8 Biersorten vom Hahn
Geöffnet täglich
von 8 – 2 Uhr nachts
Küche von 8 – 1 Uhr nachts
Reservierung 34 35 16 90



GIRAFFE CAFE
RESTAURANTKNEIPE

Am S-Bhf. Tiergarten

P Klopstockstr. 2 / Ecke Straße des 17. Juni

Laufangebote für Kinder und Schüler von SCC EVENTS

Früh übt sich, wer werden will

Die zahlreichen Veranstaltungen von SCC EVENTS bei denen der laufende Nachwuchs an den Start geht, erfreuen sich immer noch steigender Beliebtheit. Hier steht trotz allem Ehrgeiz der Spaß im Vordergrund. Die strahlenden Gesichter der Kinder sprechen dabei eine deutliche Sprache.

Bambini-Läufe

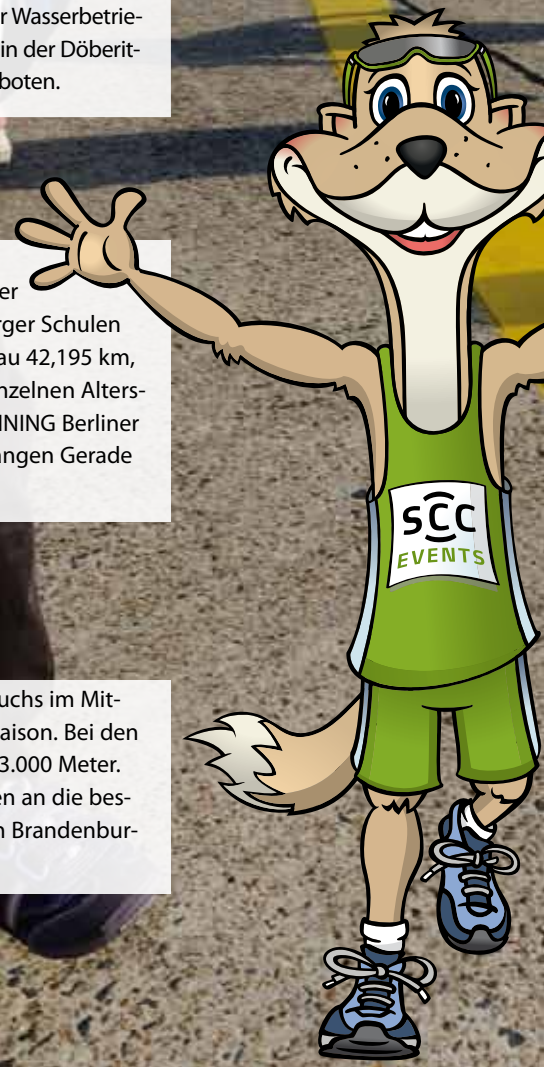
Kaum sind die ersten Schritte getan, können die kleinsten Dauerläufer auch schon loslegen. Sobald sie auf zwei Beinen stehen können, ist ihnen die Teilnahme an den Bambini-Läufen erlaubt. Sieben Mal im Jahr haben die Kids inzwischen die Gelegenheit ihre Kräfte zu messen. Drei Mal geht es dabei auf dem Rollfeld des ehemaligen Flughafens Tempelhof zur Sache (Vattenfall Berliner Halbmarathon, BMW BERLIN-MARATHON und TÜV Rheinland Marathonstaffel), zwei Mal im Tiergarten (AVON RUNNING Berliner Frauenlauf, Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel), einmal mitten auf der Einkaufsmeile Schlossallee (Stadtlauf Berlin) und einmal in der Döberitzer Heide (Cross Challenge). So wird den Jüngsten ein buntes Spektrum an Strecken in Berlin geboten.

Schüler-Läufe

Der größte Schülerlauf in Berlin findet im Rahmen des spektakulären Saisonhöhepunktes BMW BERLIN-MARATHON statt. Beim mini-MARATHON geht es am Samstag vor dem Klassiker über die letzten 4,2195 km der Original-Strecke. Zehner-Teams aus Berliner und Brandenburger Schulen laufen das letzte Zehntel der attraktiven Strecke. Zusammengerechnet ergeben sich so genau 42,195 km, also ein kompletter Marathon. Einige Wochen später wird dann bei der Siegerehrung der einzelnen Altersklassen die große mini-Party gefeiert. Einige Monate vorher geht es im Mai beim AVON RUNNING Berliner Frauenlauf für über 2.000 Schülerinnen auf die 5-km-Runde durch den Tiergarten. Auf der langen Gerade der Straße des 17. Juni haben sie beim Zieleinlauf ihre ganz spezielle Bühne.

Der Nachwuchs kommt ins Rollen – Inlineskaten für Kids

Ganz nach dem Motto „Die Kleinen ganz groß“ steht beim SCC-Skating KidsCup der Nachwuchs im Mittelpunkt. Die Mini-Serie bietet allen Sechs- bis Dreizehnjährigen eine erlebnisreiche Inline-Saison. Bei den drei Berliner Skating-Events geht es für die kleinen Rollenflitzer über Distanzen von 500 bis 3.000 Meter. Jeder kann mitmachen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Wie in der Formel 1 werden an die besten Mädchen und Jungen Punkte vergeben. Abgerechnet wird dann beim großen Finale am Brandenburger Tor im Rahmen des BMW BERLIN-MARATHON.



ein Läufer



Termine 2014

Schülerläufe

10. Mai	31. AVON RUNNING Mädchenlauf (5 km)
27. September	26. mini-MARATHON (4,2195 km)

Bambinilauf-Serie

29. März	34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON
10. Mai	31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf
4. – 6. Juni	15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel
24. August	6. Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW
28. September	41. BMW BERLIN-MARATHON
27. Oktober	3. Cross Challenge
16. November	22. TÜV Rheinland Marathon-Staffel

Teilnehmer 2013

Schülerläufe

mini-MARATHON	8.621
AVON RUNNING Berliner Frauenlauf	2.300

Gesamt-Teilnehmerzahl 10.921

Bambiniläufe

BMW BERLIN-MARATHON	1.061
Vattenfall BERLINER HALBMARATHON	628

AVON RUNNING Frauenlauf	591
Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel	395
SportScheck Stadtlauf Berlin	388
Cross Challenge	38
TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel	45
Gesamt-Teilnehmerzahl	3.146

LAUFEN MACHT SPASS!
MALWETTBEWERB



AUFRUF ZUM 9. MALWETTBEWERB 2014

LIEBE LÄUFERKINDER,

auch 2013 gibt es wieder einen Malwettbewerb zum Thema „Laufen macht Spaß – gemeinsam laufen macht mehr Spaß!“ des BMW BERLIN-MARATHON!

Einsendeschluss: 15. August 2014

Der BMW BERLIN-MARATHON und SCC EVENTS rufen zum 8. Malwettbewerb für Kinder von 4 bis 14 Jahren auf und freuen sich darauf, auch 2014 eine begeisternde Ausstellung mit Kinderkunstwerken präsentieren zu können.

„Laufen macht Spaß – Gemeinsam laufen macht mehr Spaß“ kann auch heißen: „Skaten macht Spaß – gemeinsam Skaten macht mehr Spaß“. Bilder vom Skaten haben auch gute Chancen, zu den Besten zu zählen. Malt oder zeichnet Bilder aus eurem Sportunterricht oder von Laufveranstaltungen, an denen ihr teilgenommen habt. Malt euch selbst, eure Freunde, Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel oder viele, die gemeinsam laufen oder skaten. Die größeren von euch können auch eine Collage basteln und dafür Fotos, Texte und Zeitungsausschnitte zusammenfügen, um die Ideen zu gestalten.

Außerdem gibt es tolle Preise zu gewinnen! Auch 2014 wird es in der Marathon-Woche wieder eine Bilderschau geben, werden die Besten mit ihren Bildern wieder ausgezeichnet.

Das Format der Bilder sollte nicht kleiner als A5 und nicht größer als A3 sein. Bitte nur jeweils ein Bild von einem Kind mitschicken.

Anschrift für die Einsendungen:
SCC EVENTS GmbH
Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz
14053 Berlin
Alle weiteren Informationen findet ihr unter:
www.berlin-marathon.com

**WIR FREUEN
UNS AUF
EURE BILDER!**

Mit freundlicher Unterstützung:

SCC | EVENTS

BMW
BERLIN
MARATHON




Berlin läuft! präsentiert:

VERANSTALTUNGEN 2014



8. Airport Run 2014, 12. April 2014

Der Nacht-Lauf über den Flughafen Berlin Brandenburg
10 km Laufen & Walken, Halbmarathon

BIG 25 Berlin, 4. Mai 2014

Die 25 km-Weltrekordstrecke mit Start und Ziel Olympiastadion!
25 km, Halbmarathon, 10 km und 5x5 km-Staffel, Kinderlauf

Mazda IGA-Lauf, 25. Mai 2014

Das Lauf-Erlebnis durch die Gärten der Welt
5 km, 10 km, Kinderlauf

3. VOLVO Tierparklauf, 7. September 2014

Das Familien-Event in Europas größtem Landschaftstiergarten
5 km Laufen & Walken, 10 km Laufen, Kinderlauf

ASICS Grand 10 Berlin, 12. Oktober 2014

Deutschlands schnellster Zehner – durch den Zoo Berlin
10 km, 2x5 km-Staffel, Kinderlauf

JETZT ANMELDEN!

www.berlin-laeuft.de // info@berlin-laeuft.de // Tel. 030 243 199 77





Sonntag, 26. Oktober 2014

www.bmw-frankfurt-marathon.com

BMW Frankfurt Marathon | Sonnemannstr. 5 | 60314 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0)69 3700468-0 | mail@frankfurt-marathon.com



SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

festhalle



Für alle Veranstaltungen

Veranstalter

Sport-Club Charlottenburg e.V. · 14055 Berlin
 Organisation: SCC EVENTS GmbH
 Olympiapark Berlin
 Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz · 14053 Berlin
 Telefon: (030) 30 12 88 10 · Telefax: (030) 30 12 88 20
www.scc-events.com
info@scc-events.com

Anmeldung

Sie können sich online unter www.scc-events.com anmelden.

Treten Sie als Teilnehmer/in nicht an, besteht ein Anspruch auf Rückzahlung nur im Rahmen von § 3 der Teilnahmebedingungen.

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Die Weitergabe von Startnummern (Tausch oder Umschreibung) ist nicht erlaubt.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich mit dem ChampionChip. Der ChampionChip ist ein Plastik-Transponder, der an Ihrem Laufschuh befestigt wird und Ihre persönliche Laufzeit ermittelt.

Bei ca. 60 % aller Laufveranstaltungen in Deutschland und bei allen großen Marathonläufen weltweit werden Zeiten per ChampionChip ermittelt.

Folgende Möglichkeiten bestehen:

a) Chip-Besitzer geben ihre persönliche ChampionChipnummer (siebenstellige Buchstaben-Zahlenkombination) bei der Online-Anmeldung oder auf dem Anmeldeformular an.

b) Chip-Kauf: Bitte markieren Sie das entsprechende Feld bei der Online-Anmeldung oder im Anmeldeformular. Der Kaufpreis von 31,00 Euro wird Ihnen mit dem Teilnehmerbeitrag vor der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht. Sie erhalten den Chip nach Erfassung Ihrer Anmeldedaten in unserem System automatisch per Post zugesandt, so dass Sie ihn bei weiteren Laufveranstaltungen nutzen können. Bei Anmeldungen, die später als 30 Tage vor der Veranstaltung erfolgen, erhalten Sie den Chip erst bei der Startnummernabholung.

c) Chip-Miete mit Kauf nach Wahl: Sie mieten den Chip und geben ihn bis spätestens 2 Stunden nach Veranstaltungsende unbeschädigt an der Chip-Rückgabe ab. Die Höhe der Mietgebühr von 6,00 Euro bzw. 4,00 Euro ist von der Veranstaltung abhängig und wird Ihnen bei der Anmeldung von Ihrem Konto abgebucht. Oder Sie behalten den Chip einfach nach der Veranstaltung. Dann haben Sie schon mit der Anmeldung und mit dem Abschluss der Miete einen Kaufvertrag abgeschlossen, und nach der Veranstaltung werden Ihnen nachträglich 25,00 Euro von Ihrem angegebenen Konto bzw. Kreditkarte abgebogen.

Bitte befestigen Sie den Chip sicher in der Schnürung auf dem Spann Ihres Schuhs (nicht mit Metall anbinden), da sonst keine Zeitmessung erfolgt.

Klasseneinteilung

Frauen / Männer getrennte Wertung
 (Klasseneinteilung laut LAO)
 Hauptklasse 1985 – 1994
 m/w Senioren 1984 und älter
 MJU20 / WJU20 1995 – 1998
 MJU16 / WJU16 1999 und jünger

Bitte beachten

Sportlich-faires Verhalten der Teilnehmer/innen wird vorausgesetzt. Nur die gekennzeichnete Strecke ist zu benutzen. Bei Verlassen der Strecke erfolgt Disqualifikation. Die Startnummer ist auf der Brust zu befestigen. Veränderungen der Startnummer führen zur Disqualifikation.

Medizinische Betreuung

Die gesamte Strecke wird von einem Sanitätsdienst überwacht und ärztlich betreut.

Das eingesetzte medizinische Personal ist berechtigt und verpflichtet, Läufer/innen mit Anzeichen von Verletzungen und Überanstrengung aus dem Rennen zu nehmen.

Übernachtungen

Sie suchen eine Übernachtungsmöglichkeit für den Vattenfall BERLINER HALBMARATHON oder den BMW BERLIN-MARATHON?

Unter www.berliner-halbmarathon.de/hotels oder www.berlin-marathon.com/hotels finden Sie spezielle Kontingente für Ihren Aufenthalt in Berlin.

Ihre Hilfe wird benötigt!

Wir freuen uns über jede/n freiwillige/n Helfer/in für die Durchführung unserer Veranstaltungen. Rufen Sie (030) 30 12 88 29 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: volunteer@scc-events.com

Merchandising

www.shop.berlin-marathon.com
shop@berlin-marathon.com
 Fon (030) 30 12 88 35

34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON

Termin

30. März 2014

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!

9:55 Uhr **21,0975 km Rollstuhlfahrer & Handbiker**10:05 Uhr **21,0975 km Läufer/innen**

am Vortag, Samstag, 29.03.2014 auf der BERLIN VITAL

Messe, Flughafen Tempelhof, Anmeldung vor Ort

11:00 Uhr **500 m/1.000 m Bambinilauf**

Teilnehmerbeitrag

1 – 5.000	Ausverkauft	30,00 Euro
5.001 – 15.000	Ausverkauft	35,00 Euro
15.001 – 25.000	Ausverkauft	40,00 Euro
25.001 – 30.000		45,00 Euro

Bambinilauf (2004 u. jünger)

Anmeldung vor Ort 3,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Teilnehmerlimit

30.000

Anmeldeschluss

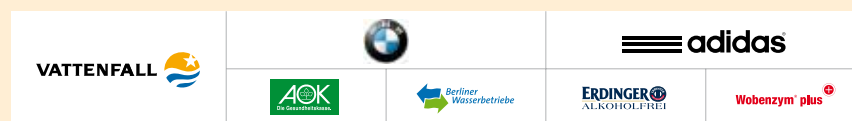
07.03.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 08.03.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen des Teilnehmerlimits geschlossen. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen unabhängig vom Zeitpunkt des Eingangs der Anmeldung im März 2014 per E-Mail oder Post zugesandt.

Start

Karl-Marx-Allee

Ziel

Karl-Marx-Allee, Zielschluss: 13:15 Uhr
(Zeitlimit: 3:00 Stunden)



34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON Inlineskating

Termin

30. März 2014

Wettbewerbe

9:30 Uhr **Inlineskating (21,0975 km)**

am Vortag, Samstag, 29.03.2014 auf der BERLIN VITAL

Messe, Flughafen Tempelhof, Anmeldung vor Ort

14:00 Uhr **SCC-Skating KidsCup**

(für Kinder von 6-13 Jahren)

Teilnehmerbeitrag

1 – 500	30,00 Euro
501 – 2.500	35,00 Euro

SCC-Skating KidsCup 3,00 Euro

Anmeldung vor Ort

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Teilnehmerlimit

2.500

Anmeldeschluss

07.03.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 08.03.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich.

Start/Ziel

Karl-Marx-Allee

Ziel

Karl-Marx-Allee, Zielschluss: 11:30 Uhr
(Zeitlimit: 2:00 Stunden)



BERLIN VITAL

DIE SPORT- UND GESUNDHEITSMESSE

Frühjahr 2014 27. bis 29. März 2014



Flughafen Tempelhof
Platz der Luftbrücke 5
12101 Berlin

Donnerstag	27. März	15:00 bis 20:00 Uhr
Freitag	28. März	12:00 bis 20:00 Uhr
Samstag	29. März	10:00 bis 18:00 Uhr



- Die Verkaufsmesse für Sport, Gesundheit und Lifestyle
- Startnummernabholung des 34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON

31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf

Termin

10. Mai 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 13:30 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!

14:30 Uhr **10 km** Power-Walking
 14:35 Uhr **10 km** Nordic-Walking
 14:40 Uhr **800 m** Bambini Lauf (2004 & jünger)
 Anmeldung vor Ort
 16:10 Uhr **5 km** Lauf mit Zeitmessung
 16:30 Uhr **5 km** Lauf ohne Zeitmessung
 16:50 Uhr **5 km** Power-Walking mit + ohne Zeitmessung
 16:55 Uhr **5 km** Nordic-Walking mit + ohne Zeitmessung
 18:00 Uhr **10 km** Lauf

Teilnehmerbeitrag

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
bis 14.03.2014	15,00 Euro*	9,00 Euro
15.03. bis 25.04.2014	20,00 Euro*	12,00 Euro
Nachmeldungen**	25,00 Euro*	15,00 Euro
Bambinilauf (2004 und jünger)		3,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

* Im Betrag ist eine Spende in Höhe von 1,00 Euro für die Berliner Krebsgesellschaft enthalten.

** Nachmeldungen sind am 08. und 09.05.2014 von 10:00 – 19:30 Uhr bei Karstadt sports, Joachimstaler Str. 5–6, 10623 Berlin und am 10.05.2014 ab 13:30 Uhr am Veranstaltungsort im Tiergarten möglich, sofern das Teilnehmerinnenlimit noch nicht erreicht ist.

Teilnehmerinnenlimit

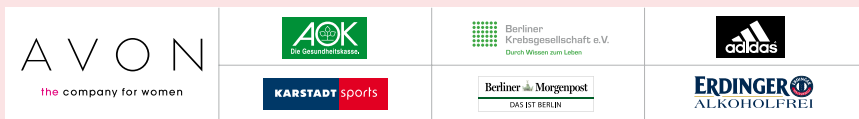
18.000 Läuferinnen

Anmeldeschluss

25.04.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 26.04.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen des Teilnehmerinnenlimits geschlossen. Die Anmeldung zum Bambini Lauf erfolgt am 10.05.2014 direkt am Veranstaltungsort.

Start und Ziel

Straße des 17. Juni, nahe Brandenburger Tor
 Zielschluss: 19:45 Uhr (Zeitlimit 1:45 Stunden)



15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel

Termin

04. bis 06. Juni 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 16:00 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!

18:00 Uhr **Bambinilauf** (ca. 800 m) (2004 & jünger)
 Anmeldung vor Ort
 18:30 Uhr **5 x 5 km TEAM-Staffel**
 Frauen, Männer, Jugendliche, Gemischte Staffeln (Männer/Frauen) sind auch möglich, Wertung aber in der Männerklasse.

Teilnehmerbeitrag pro Staffel

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
bis zum 14.02.2014	60,00 Euro	40,00 Euro
15.02. bis 25.04.2014	80,00 Euro	50,00 Euro
Bambinilauf (2004 und jünger)		3,00 Euro
(Anmeldung am Lauftag vor Ort)		



Teilnehmerlimit

1.700 Teams pro Veranstaltungstag

Anmeldeschluss

25.04.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 26.04.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor dem Erreichen des Teilnehmerlimits geschlossen.

Am Veranstaltungstag sind **keine** Nachmeldungen möglich!

Start und Ziel

Rasenfläche im Tiergarten, John-Foster-Dulles-Allee, Skulpturengarten am Bundeskanzleramt.
 Zielschluss: 21:30 Uhr (Zeitlimit: 3:00 Stunden)

Die Läufer werden gebeten, nicht zu früh in den Wechselbereich zu gehen, um unnötiges Gedränge zu vermeiden. Dies ist besonders beim ersten Wechsel immer wieder der Fall. Bitte richten Sie sich nach der voraussichtlichen Laufzeit ihres Wechselpartners.



23. Vattenfall City-Nacht

Termin

26. Juli 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 10:00 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!19:50 Uhr **5 km Läufer**20:30 Uhr **10 km Läufer / Rollstuhlfahrer**

Teilnehmerbeitrag

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
■ 10 km Läufer/in:		
bis 30.05.2014	15,00 Euro	9,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	20,00 Euro	12,00 Euro
(Doppelstarter Laufen/Skaten zusätzlich 10,00 Euro)		
Nachmeldung*	25,00 Euro	15,00 Euro

■ 10 km Läufer/in:

bis 30.05.2014	15,00 Euro	9,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	20,00 Euro	12,00 Euro
(Doppelstarter Laufen/Skaten zusätzlich 10,00 Euro)		
Nachmeldung*	25,00 Euro	15,00 Euro

■ 5 km FUN-RUN mit Zeitmessung:

bis 30.05.2014	15,00 Euro	9,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	20,00 Euro	12,00 Euro
Nachmeldung*	25,00 Euro	15,00 Euro

(Ohne Chip erfolgt keine Zeitmessung)

■ 5 km FUN-RUN ohne Zeitmessung:

bis 30.05.2014	8,00 Euro	6,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	10,00 Euro	8,00 Euro
Nachmeldung*	12,00 Euro	10,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

* Nachmeldungen sind am 25. und 26.07.2014 bei Karstadt sports, Joachimstaler Str. 5-6, 10623 Berlin von 10:00-19:30 Uhr möglich, sofern das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.

Teilnehmerlimit

7.000 Läufer/innen (10 km)

Anmeldeschluss

04.07.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 05.07.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen des Teilnehmerlimits geschlossen.

Start und Ziel

Kurfürstendamm, nahe Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, Zielschluss: 22:00 Uhr (Zeitlimit: 1:30 Stunden)



23. Vattenfall City-Nacht Inlineskating

Termin

26. Juli 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 10:00 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

18:00 Uhr **SCC-Skating KidsCup** (für Kinder von 6-13 J.)19:15 Uhr **Inline-Skating (10 km)**

Teilnehmerbeitrag

■ 10 km Inlineskating:

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
bis 30.05.2014	15,00 Euro	9,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	20,00 Euro	12,00 Euro
Nachmeldung*	25,00 Euro	15,00 Euro

bis 30.05.2014	15,00 Euro	9,00 Euro
31.05. bis 04.07.2014	20,00 Euro	12,00 Euro
Nachmeldung*	25,00 Euro	15,00 Euro

(Doppelstarter Laufen/Skaten zusätzlich 10,00 Euro)

SCC-Skating KidsCup 3,00 Euro (Anmeldung vor Ort)

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Nachmeldungen sind am 25. und 26.07.2014 bei Karstadt sports, Joachimstaler Str. 5-6, 10623 Berlin von 10:00-19:30 Uhr möglich, sofern das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.

Anmeldeschluss

04.07.2014 (Sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 06.07.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen des Teilnehmerlimits geschlossen.

Start und Ziel

Kurfürstendamm, nahe der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, Zielschluss: 20:00 Uhr (Zeitlimit: 45 Minuten).



6. Stadtlauf Berlin von SportScheck und BMW

Termin

24. August 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 7:30 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!8:30 Uhr **ca. 900 m Bambini Lauf**
(2004 und jünger) Anmeldung vor Ort9:00 Uhr **21,0975 km Läufer/innen**9:00 Uhr **ca. 10,5 km Viertelmarathon**

Teilnehmerbeitrag

Der Teilnehmerbeitrag beinhaltet auch ein „Asics Lauf-Shirt“

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
21,0975 km		
bis 30.05.2014	22,00 Euro*	13,00 Euro*
31.05. bis 08.08.2014	27,00 Euro*	13,00 Euro*
Nachmeldung**	27,00 Euro*	13,00 Euro*

* Hier sind 3,00 Euro Vergünstigung mit der SportScheck-Club-Karte oder DAK-Karte möglich. Inhaber der BMW-Card und der SportScheck professional Card starten hier kostenlos.

ca. 10,5 km Viertelmarathon (mit Zeitmessung)

bis 30.05.2014	15,00 Euro	11,00 Euro
02.07. bis 09.08.2014	20,00 Euro	11,00 Euro
Nachmeldung**	20,00 Euro	11,00 Euro

Bambini Lauf (2004 und jünger) 3,00 Euro
Für den Bambini Lauf werden bei der Anmeldung vor Ort Shirts ohne Größenreservierung bereitgestellt.

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

** Nachmeldungen sind vom 22. bis 23.08.2014 von 10:00 bis 19:00 Uhr in der SportScheck Filiale Berlin-Steglitz möglich, sofern das Limit nicht erreicht ist.

Teilnehmerlimit

6.000

Anmeldeschluss

08.08.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 09.08.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen des Teilnehmerlimits geschlossen. **

Start und Ziel

SportScheck Filiale Berlin-Steglitz, Schlossstraße 20, Zielschluss: 12:15 Uhr (Zeitlimit: 3:15 Stunden)



41. BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating

Termin

27. September 2014

Wettbewerbe

13:00 Uhr **SCC-Skating KidsCup**
(für die 6 bis 13-jährigen Kids) am
Brandenburger Tor, Anmeldung vor Ort

15:30 Uhr **42,195 km Inlineskating**

Teilnehmerbeitrag

Startplätze	1– 5.000	68,00 Euro
Startplätze	> 5.001	88,00 Euro
SCC-Skating KidsCup (Anmeldung vor Ort)		3,00 Euro

Anmeldeschluss

08.08.2014. Eine Nachmeldung ist nicht möglich.

Start und Ziel

Straße des 17. Juni, zwischen Brandenburger Tor und
„Kleiner Stern“.

Zielschluss: 18:30 Uhr (Zeitlimit: 2:30 Stunden).




41. BMW BERLIN-MARATHON

Termin

28. September 2014

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!

8:35 Uhr **Rollstuhlfahrer**
8:45 Uhr **Handbiker**
9:00 Uhr **Läufer/innen**

am Samstag, dem 27. September 2014

11:00 Uhr **500 m und 1.000 m Bambinilauf**
(2004 und jünger) Anmeldung vor Ort auf
der BERLIN VITAL, Flughafen Tempelhof

15:15 Uhr **mini-MARATHON**

Teilnehmerbeitrag

Losverfahren 98,00 Euro

Teilnehmerlimit

40.000 Läufer/innen

Start und Ziel

Straße des 17. Juni, zwischen Brandenburger Tor und
„Kleiner Stern“.

Zielschluss: 15:15 Uhr (Zeitlimit: 6:15 Stunden)




BERLIN VITAL
DIE SPORT- UND GESUNDHEITSMESSE
Herbst 2014 25. bis 27. September 2014



Flughafen Tempelhof
Platz der Luftbrücke 5
12101 Berlin

Donnerstag	25. September	14:00 bis 20:00 Uhr
Freitag	26. September	12:00 bis 21:00 Uhr
Samstag	27. September	09:00 bis 18:00 Uhr



- Die Verkaufsmesse für Sport, Gesundheit und Lifestyle
- Startnummernabholung des 41. BMW BERLIN-MARATHON

51. Cross Country

Termin

25. Oktober 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 9:00 Uhr

Wettbewerbe

10:45 Uhr **1.000 m MKU10/WKU10** (2005 und jünger)

11:10 Uhr **2.000 m MKU16/WKU16** (1999–2004)

11:30 Uhr **4.500 m Frauen** (Haupt/Master/Master plus),
MJU20/WJU20 (1995–1998)

12:00 Uhr **10.000 m Männer/Frauen**
(Haupt/Master/Master plus)

Teilnehmerbeitrag

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
bis 12.09.2014	15,00 Euro	10,00 Euro
13.09. bis 10.10.2014	17,00 Euro	12,00 Euro
Nachmeldung* am 26.10.2014	20,00 Euro	15,00 Euro

**Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin
erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.**

* Nachmeldungen sind nur am Veranstaltungstag bis spätestens
30 Minuten vor dem jeweiligen Start am Veranstaltungsort möglich,
sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

Teilnehmerlimit

3.000

Anmeldeschluss

10.10.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab
dem 11.10.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen
mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen
der Limits geschlossen.*

Start und Ziel

Döberitzer Heide/Groß Gliencke



3. Cross Challenge

Termin

26. Oktober 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

25.10.2014 9:00 – 13:00 Uhr
26.10.2014 8:00 – 9:30 Uhr

Wettbewerbe

10:00 Uhr **ca. 13 km (Pink Lane)** Männer und Frauen
10:00 Uhr **ca. 26 km (Black Lane)** Männer und Frauen

Teilnehmerbeitrag

	Erwachsene
bis 31.05.2014	50,00 Euro
01.06. bis 31.07.2014	60,00 Euro
01.08. bis 10.10.2014	75,00 Euro
Nachmeldung*	80,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

* Nachmeldungen nur am 26.10.2014, 9:00–13:00 Uhr am Veranstaltungsort, sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

Teilnehmerlimit

1.500

Anmeldeschluss

10.10.2014 (sofern das Teilnehmerlimit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 11.10.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen der Limits geschlossen.

Start und Ziel

Döberitzer Heide/Groß Glienicke



22. TÜV Rheinland Berliner Marathonstaffel

Termin

16. November 2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 8:30 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start und am 13. und 14.11.2014 von 11:00–18:00 Uhr beim **SCC EVENTS GmbH** · Olympiapark Berlin
Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz · 14053 Berlin

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!
10:30 Uhr **Marathon-Staffel** (42,195 km)
Halbmarathon-Staffel (21,195 km)
Jugend-Staffel (21,195 km)
10:00 Uhr **Baminilauf**
(2004 und jünger) Anmeldung vor Ort

Teilnehmerbeitrag pro Staffel

	Marathon	Halbmarathon	Jugend (1995)
bis 12.09.2014	60,00 Euro	50,00 Euro	40,00 Euro
13.09. bis 24.10.2014	80,00 Euro	70,00 Euro	55,00 Euro
Bambinilauf (2004 und jünger)			3,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Teilnehmerlimit

1.700 Staffeln

Anmeldeschluss

24.10.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 25.10.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen der Limits geschlossen. Am Veranstaltungstag sind ebenfalls keine Nachmeldungen möglich!

Start und Ziel

Ehemaliger Flughafen Tempelhof, Hangar 6.
Zielschluss: 15:00 Uhr (Zeitlimit: 4:30 Stunden)



39. Berliner Silvesterlauf „Pfannkuchenlauf“

Termin

31.12.2014

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 11:00 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerbe

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!
12:00 Uhr ca. 2 km **MJU/WJU 16/10**
MJU/WJU 20/18, Frauen
MJU/WJU 16/10
MJU/WJU 20/18, Frauen
12:30 Uhr ca. 6,3 km **MJU/WJU 20/18,**
Männer + Frauen
13:00 Uhr ca. 9,9 km **Männer + Frauen**

Teilnehmerbeitrag pro Staffel

	Erwachsene	Jugend/Schüler (1995 und jünger)
bis 24.10.2014	10,00 Euro	7,00 Euro
25.10. bis 12.12.2014	13,00 Euro	10,00 Euro
Nachmeldung* am 31.12.2014	18,00 Euro	15,00 Euro

Für eine Umschreibung auf eine andere Disziplin erheben wir eine Gebühr von 5,- Euro.

* Nachmeldungen sind nur am 31. Dezember 2014 im Mommsenstadion möglich, sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

Teilnehmerlimit

2.500

Anmeldeschluss

12.12.2014 (sofern das Limit nicht vorher erreicht ist). Ab dem 13.12.2014 (Poststempel) sind keine Anmeldungen mehr möglich. Die Online-Anmeldung wird vor Erreichen der Teilnehmerlimits geschlossen.*

Start und Ziel

Parkplatz Harbigstraße/Waldschulallee (gegenüber dem Mommsenstadion)



44. Berliner Neujahrslauf

Termin

01.01.2015

Startnummernausgabe am Veranstaltungstag

ab 11:00 Uhr, bis jeweils eine halbe Stunde vor dem Start

Wettbewerb

Zeitplan- und Streckenänderungen vorbehalten!
12:00 Uhr **4 km Läufer**

Anmeldung

Keine Anmeldung nötig, einfach hinkommen und mitlaufen. Um Spenden für die Björn-Schulz-Stiftung wird gebeten.

Start und Ziel

Brandenburger Tor



Berlin ist ein Paradies für Läufer

Wo sind die schönsten Strecken?

Kaum eine Metropole ist so grün wie Berlin. Hier eine passende Strecke zu finden, ist kinderleicht. So viele Erholungsgebiete, Parks, Wälder, und Sportanlagen direkt oder nahe der Haustür, haben nur wenig andere Großstädte zu bieten. Mitten im urbanen Dschungel über attraktive Kurse entlang der Spree oder der Havel, durch einen der zahlreichen großzügig angelegten Parks oder ganz einfach mitten durch die City: In Berlin findet jeder Läufer Schritt für Schritt sein Paradies. Langeweile ist unter fernem Liefen. Über 436.000 Straßenbäume prägen das Bild Berlins. Die 916 Brücken der Metropole verbinden nicht nur Ufer miteinander, sondern bieten den Joggern auch idyllische Blicke auf eine Stadt im stetigen Fluss. Wir zeigen Ihnen in unserer Serie, Berlins schönste Laufstrecken und wünschen Ihnen jetzt schon viel Spaß auf neuen Pfaden.

Volkspark Rehberge

Charmantes Schmuckstück im Wedding

Die Mischung aus großen Spielwiesen, den langgeschwungenen Sieldünen, kleinen Wäldchen und versteckt gelegenen Seen macht den besonderen Reiz der Rehberge aus. Die Wildschweine, Widder und Rehe in den Tiergehegen haben sich schon längst an die Jogger gewöhnt und wundern sich über gar nichts mehr. Trotz der vielfältigen Freizeitangebote sind die Rehberge auch im Sommer nie überlaufen. Ein Bad im benachbarten Plötzensee oder eine Erfrischung in einem der Lokale sind der ideale Ausklang eines guten Trainings. Viele flache befestigte Parkwege wechseln sich mit steilen Anstiegen ab. So eignet sich diese schöne Wald-, Park- und Seenlandschaft mitten im Wedding perfekt für geübte Läufer, aber auch Anfänger können hier gut ins Dauerlauftraining starten.

Der Winter nach dem 1. Weltkrieg war besonders kalt, und so holzte die Berliner Bevölkerung den Baumbestand in diesem Gebiet ab. Der fehlende Bewuchs führte zu Erosion und es bildeten sich Dünen. In den Jahren 1926 – 1929 wurde das Gebiet zu einem Naturpark gestaltet, indem jegliche geometrischen Formen fehlen. Dabei wurde auch die erste Dauerkleingartenanlage Berlins angelegt, die

heute noch existiert. Weitere Attraktionen der Rehberge sind das Freiluftkino, die Rodelbahn, zahlreiche Spiel- und Sportplätze sowie ein Naturlehrpfad. Der 70 ha große Park befindet sich ganz in der Nähe des Goethe- und des Schillerparks, in denen man nach Belieben seine Runde erweitern kann.

„Also mal ganz ehrlich..“

Rudi Ruselle, 8 ½ Jahre alt,
Freiberufler, Wildgehege
Rehberge in Berlin-Wedding



„Also jetzt mal ganz ehrlich. Ich schaue mir das jetzt schon viele Jahre an. Verstehe nicht so ganz, was die Leute dazu bewegt, im Kreis eine Strecke abzurennen. Wobei es natürlich schon schön ist bei uns hier. Abwechslungsreich und nicht zu sehr überlaufen, im wahrsten Sinne des Wortes. Schade ist nur, dass sie uns nicht füttern dürfen. Aber die Dehnungsübungen mache ich jetzt auch. Die tun gut und gehen auch ohne das Gerenne.“



Treptower Park und Plänterwald

Natur und Geschichte mit atemberaubendem Blick auf die Bucht

Mit jeweils 90 ha sind der Treptower Park und der Plänterwald fast gleich groß. Zusammen genommen bietet das vielfältige Erholungsgebiet, das sich über fünf Kilometer entlang der Spree zieht, ungeahnte Möglichkeiten für alle Ausdauerathleten. Allein schon aus historischer Sicht haben die beiden benachbarten Parks eine Menge zu bieten. Das imposante Sowjetische Ehrenmal wurde 1949 fertiggestellt und erinnert mit seiner über 30 Meter hohen Statue weithin sichtbar an die im zweiten Weltkrieg gefallenen Soldaten der Roten Armee. Das längste Linsenfernrohr der Welt befindet sich in der Archenbold-Sternwarte. Wirtshaus Zenner hatte zu DDR-Zeiten Kultstatus und die Insel der Jugend mit der pittoresken Fußgängerbrücke ist ein wunderschönes Idyll. Viele Jahre lang war der Spreepark im Plänterwald mit seinem 45 Meter hohem Riesenrad die Attraktion und das Wahrzeichen Treptows. In den Achtziger-Jahren vergnügten sich hier jährlich bis zu 1,7 Mio Besucher. Im Jahr 2001 drehte sich das Riesenrad zum letzten Mal und der Spreepark wurde geschlossen.

Der Blick auf die Rummelsberger Bucht und die Halbinsel Stralau ist atemberaubend schön. Die befestigten Laufwege bieten zu jeder Jahreszeit beste Trainingsmöglichkeiten. Allerdings sind im Winter nicht viele Wege beleuchtet. Wer sich für die 11-km-lange Runde an der Puschkinallee startend entscheidet, kann im Anschluss entlang des Landwehrkanals noch bis zur Hasenheide laufen. Bei diesem einzigartigen Lauferlebnis mit Abschnitten, die unterschiedlicher nicht sein können und zwei der großen Parks Ost- und Westberlins miteinander verbinden, kommt garantiert keine Monotonie auf.

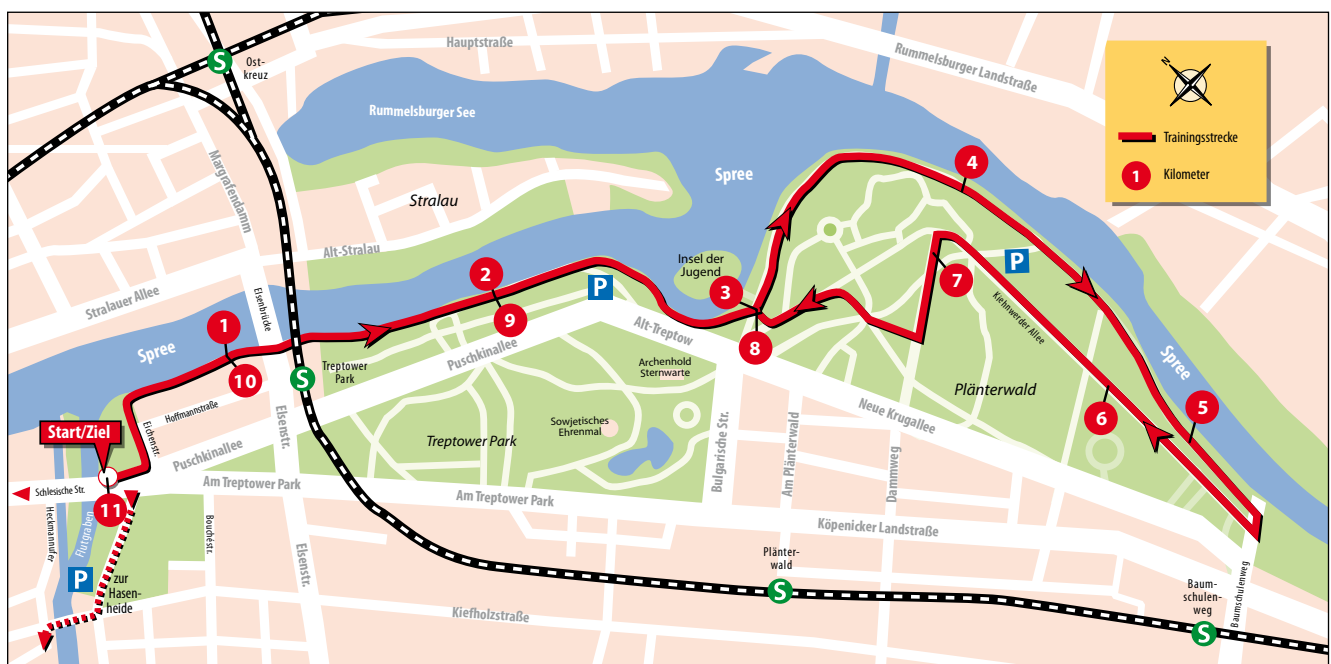


„ ... am liebsten im Herbst und im Winter.“

Sylvina Dering, (34), Sozialpädagogin, Berlin



„Ich laufe am liebsten im Herbst und im Winter. Am schönsten ist der Plänterwald, wenn er so richtig tief verschneit ist. Wenn dann der Winter so richtig krach, die Dampfwölkchen sich in den Sonnenstrahlen zerteilen, die Eisschollen auf dem Wasser glitzern und der Schnee unter den Schuhen knirscht, weiß ich, warum ich so früh aufstehe. Es lohnt sich immer. Die vermoderten Überreste des ehemaligen Spreeparks wirken im Winter übrigens noch unheimlicher. Als Kind war ich dort ganz oft, als der Park noch lebendig war.“



Leichtathletik & Triathlon im SCC

Kontinuierlich erfolgreich



2013 stand ganz im Zeichen der Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Moskau. Insgesamt fünf Athleten des SCC reisten in die russische Metropole. Somit bleibt der SCC weiterhin einer der erfolgreichsten und führenden Leichtathletik-Vereine Deutschlands. Das sportliche Highlight 2013 lieferte erneut Robert Harting, dem der WM-Titel-Hattrick im Diskuswurf glückte. Aber auch der 4. Platz von Lucas Jakubczyk mit der 4x100-m-Staffel kann sich sehen lassen. Julia Fischer und Christoph Harting scheiterten leider ganz knapp am Finaleinzug im Diskuswurf. Sie sind beide jung und haben noch viel Zeit sich weiterzuentwickeln. Maximilian Kessler war als Ersatzläufer für die 4x100-m-Staffel nominiert. Auch wenn er nicht zum Einsatz kam, war seine Nominierung die Belohnung für eine tolle Saison. Er kann sich nun auf seinen Wechsel auf die 400-m-Distanz konzentrieren.

Im Jugend- und Schülerbereich konnten unsere Athleten ebenfalls sehr gute Ergebnisse nachweisen. Vor allem durch unsere beiden hauptamtlichen Teilzeittrainer Sven Buggel und Lucas Jakubczyk, aber auch durch die gute Arbeit der anderen Trainer, wie Hannelore Haag, Kofi Mannah, Sabine Prestel, Petra Hanke, Nico Mertens, Sebastian Stöckl, Eva Derikartz, Jorina Walter und George Petzold ist der SCC ein Verein, der viele Sportler anlockt.

Auch im Laufbereich – vor allem in der Jugend – trägt das kontinuierliche und kompetente Coaching von Sebastian Strempler Früchte. So konnten „seine Jungs“ (Sebastian Fischbach, Keyhan Hatami, Tim Ramdane Cherif) bei der DM über 3 x 1000 m in der Altersklasse U20 die Silbermedaille gewinnen.

Der Breitensport – gerade im Laufbereich – ist eine wichtige Säule der Abteilung. Für jede Altersklasse und Leistungsstärke bietet die Abteilung gute Trainingsmöglichkeiten bei erfahrenen

und gut ausgebildeten Trainern, so dass jeder seine sportliche Heimat beim SCC finden kann.

Der Triathlonbereich der Abteilung wächst ebenfalls stetig an. Insgesamt drei Teams sind in der letzten Saison im Ligabetrieb gestartet. Die Damen schafften es sogar in die 2. Bundesliga. Mit Lina-Kristin Schink, Elisabeth Haas und Inge Stettner stellt die Abteilung auch drei international erfolgreiche Triathletinnen. Auch die Herren waren erfolgreich und gewannen u.a. die Bronzemedaille in der Teamwertung bei der DM Langdistanz in Roth (Robert Klöpffer, Jörn Basel, Frank Burkhardt).

Alle Informationen unter www.scc-leichtathletik.de oder unter Tel: 301 60 68



Triathletin Lina-Kristin Schink bei der Marathon-Staffel



Kompetentes Coaching – Sebastian Strempler und seine Jungs

36. 100-KM-BERLIN-STAFFEL

14. 10 x 10.000 m Staffel des SCC Berlin

Am Vatertag 2014 findet zum 36. Mal die 100-KM-BERLIN-STAFFEL statt. Zehn Teilnehmer/Teilnehmerinnen laufen dabei jeweils 10.000 m im Stadion: Vereins- oder Laufgruppen-Staffeln als Frauen-, Männer- oder Mixed-Staffeln.



Wann: Do., 29.5.2014 (Himmelfahrt), Start: 9:00 Uhr
Wo: Mommsenstadion, Berlin-Charlottenburg
Anmeldung: SCC Berlin – Leichtathletik
 Waldschulallee 34, 14055 Berlin
 Tel.: 030 – 301 60 68, Fax: 030 – 302 63 93
 E-Mail: scc-la@t-online.de

Anmeldemöglichkeit beim SCC Berlin, Telefon 030 – 301 60 68

SCC EVENTS

Wer steckt dahinter?



Vor vier Jahren wurde SCC EVENTS sozusagen olympisch. Die alten Büroräume in der Glockenturmstraße platzten aus allen Nähten und das Team der Sportveranstalter fand im Olympiapark Berlin eine neue Heimat. Hier haben die inzwischen vierzig Mitarbeiter im Haus des Sports nicht nur ausreichend Platz, sondern auch eine Arbeitsstätte mit historischem Hintergrund. Nur wenige Meter von den Büros entfernt befindet sich der Kuppelsaal, wo das Fechtturnier der Olympischen Spiele 1936 stattfand. Doch das ist nur eine der vielen Attraktionen im denkmalgeschützten Olympiapark, der auch heute noch aktiv genutzt wird. Flankiert von zwei Goldenen Adlern ist das Haus des Sports einfach zu finden. Deren Vergoldung war ein Abschiedsgeschenk der britischen Militärverwaltung, die von 1952 bis zum Abzug der britischen Besatzungsmacht 1994 hier ihr Hauptquartier hatte.

Wir setzen unsere Serie fort und stellen Ihnen drei Mitarbeiter von SCC EVENTS vor.

Immer ein gutes Händchen

Seit 1999 ist Mark Milde (40) für die Verpflichtung der Top-Athleten beim BERLIN-MARATHON zuständig. Stolze Bilanz: Sieben Weltrekorde wurden seitdem auf Berlins schnellem Straßenpflaster erzielt. Ein gutes Händchen hatte Mark Milde auch schon drei Jahre früher, als er die für schnelle Zeiten so wichtige Getränkeversorgung der Spitzenathleten an den Verpflegungspunkten optimierte. Doch angefangen hatte alles schon viel früher. Als Sohn des Berlin-Marathon Begründers Horst Milde war er schon in ganz jungen Jahren in



Mark Milde

die Organisation der Veranstaltungen mit eingebunden. Ob Briefmarkenkleben und Eintüten für Werbeaktionen oder Startnummern und Getränke ausgeben. Er kennt alle Veranstaltungen von der Pike auf. Der Tempelhofer wuchs in neue Aufgaben und Verantwortungen hinein und hatte 1997 einen Geistesblitz. Das weltweit größte Inlineskating-Rennen, das seitdem in den BERLIN-MARATHON integriert ist, war seine Idee. Der gelernte Bankkaufmann studierte BWL und arbeitete bei Schering im Personal Controlling. Seit der Staffelübergabe als Race-Director mit seinem Vater 2004 hat er die Fäden in der Hand und behält den Überblick. In der Vereinigung der sechs größten Marathons der Welt (World Marathon Majors) ist er der Verbindungsmann in Berlin.

2005 heiratete er seine Ehefrau Anja. Tochter Leni ist 7 Jahre alt und ihr Sohn Ben drei Jahre jünger. Dass er selbst auch sportlich ist, liegt auf der Hand. In der Schule lief er die 1.000 Meter in rasanten 2:35 min, als 21-Jähriger bewältigte er den Ironman-Triathlon in Roth (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen) in 11:22 Stunden und seine Marathon-Bestzeit von 2:50:38 Stunden erreichte er in Kopenhagen. In seiner Freizeit hört er gerne Independent Musik und besucht Konzerte. Seinen Topathleten bleibt er beim BMW BERLIN-MARATHON auch während des Rennens treu, wenn er sie auf dem Fahrrad begleitet. Wenn nach dem langen anstrengenden Marathonwochenende dann auf der Party abends die ganze Anspannung von ihm abfällt, kann man den Race-Director so richtig feiern sehen.

Öfter mal was Neues

Britt Munzlinger wurde vor 48 Jahren in Schöneberg geboren. Nach dem Abitur studierte sie drei Semester Chemie. Als ihr klar wurde, dass sie etwas „Handfesteres“ machen wollte, brach sie das Studium ab. Handfest wurde es dann auch, als sie eine Ausbildung zur Werkzeugmacherin absolvierte. Individuell und flexibel ging es weiter in ihrem Berufsleben. Erst war sie in der kaufmännischen Abteilung eines Großküchenherstellers beschäftigt, dann jobbte sie in einem Call Center, deren Teamleiterin sie sehr schnell wurde. Die Mutter zweier erwachsener Töchter kann auch anpacken. 1995 startete sie mehr oder weniger im Alleingang das Projekt Hausbau und lebt jetzt in Falkensee. Hier fing sie fünf Jahre später mit dem Laufen an. Nach einer verlorenen Wette, ging sie bei dem Rennen Falkensee-Spandau an den Start. Gleichzeitig legte die ehemals passionierte Raucherin ihr Laster

ab. Im selben Jahr lief sie bei der Generalprobe im Grunewald mit und trat dem SCC bei. Es dauerte nicht lange, bis sie sich an der Königsdisziplin versuchte. Ihre Bestzeit von 3:42 Stunden kann sich sehen lassen. Begeistert von den Veranstaltungen, engagierte sie sich als Volunteere bei der Startnummernausgabe. Hier erfuhr sie 2005 von einer freien Stelle im Teilnehmermanagement, bewarb sich und bekam den Job. Seit vielen Jahren ist sie für den Merchandisingbereich verantwortlich. Das ist gerade zu Zeiten der Messe BERLIN VITAL ein Knochenjob. Das Gefühl, etwas Gutes zu tun und Freude teilen zu können, ist für sie aber mehr als nur ein Ausgleich für die Anstrengungen. Nebenbei ist sie noch Veranstaltungsleiterin der Cross Days und der Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel.

Die eingefleischte Geniesserin kocht sehr gerne. Seit einigen Jahren ausschließlich vegan. Auch hier war der auslösende Gedanke, Abwechslung in ihr Leben zu bringen und Neues auszuprobieren. So fing sie an zu experimentieren und ihre Ernährung komplett umzustellen. Nach einer längeren Marathonpause stehen im Frühjahr endlich mal wieder 42 Kilometer auf dem Programm. Bei der Messe des Hamburg-Marathon wird sie erst den Werbebestand von SCC EVENTS betreuen und dann Sonntagfrüh auf der Reeperbahn an der Startlinie stehen. Deutlich schneller als 6:29 Stunden soll es dann aber schon werden.



Britt Munzlinger

Mann an Board

Seinem Geburtsort Potsdam ist Max Roy, der dort 1981 das Licht der Welt erblickte, bis auf zwei Unterbrechungen stets treu geblieben. Mit 16 Jahren verbrachte er ein Austauschjahr in Scranton, einer mittelgroßen Stadt inmitten von Pennsylvania. Nach dem Abitur ging er zur Bundeswehr. Während der zwei Jahre war er sechs Monate lang im Kosovo stationiert und hatte dort nicht ganz so unbeschwertere Zeiten wie als Jugendlicher in den Vereinigten Staaten. Auf der International Business School in Charlottenburg studierte er drei Jahre lang BWL, arbeitete nach erfolgreichem Abschluss in einer Immobilienverwaltung, wo er Gewerbeflächen vermietete. Hier fand auch der erste Kontakt zu SCC EVENTS statt. Als die BERLIN VITAL im Jahr 2008 aus den Hallen am Funkturm in das Kabelwerk in Siemensstadt weichen musste, kreuzten sich die Wege. Er konnte seine ganze Erfahrung einsetzen, koordinierte die technischen Dienstleister, war zuständig für die Sicherheitsbestimmungen und kannte das Veranstaltungsgelände wie seine Westentasche. Seit 2011 ist er auch noch hauptverantwortlich für die Verpflegung der Teilnehmer. Hier muss nicht nur die Logistik funktionieren. Finger-spitzengefühl und eine effiziente Koordination sind beim Eintakten der vielen Ressortleiter und Helfer vonnöten.



Max Roy

Der leidenschaftliche Snowboarder, der regelmäßig seine Lieblingshänge in den Alpen besucht, hat vor kurzem ein neues Hobby für sich entdeckt. Was ihm im Winter im Schnee großen Spaß bereitet, funktioniert auch im Sommer auf dem Wasser. Kitesurfen ist jetzt angesagt. In einer lockeren Truppe von vier Kumpels ließ er sich unter der professionellen Anleitung eines Trainers die technisch anspruchsvolle Sportart beibringen. Nun wird dem herrlichen Geschwindigkeitsrausch an der Ostsee oder auf Fuerteventura gefrönt. Fernreisen stehen in letzter Zeit auch vermehrt auf seinem Freizeitprogramm. Den Seychellen und Thailand sollen bald die Kapverdischen Inseln folgen. Das Kiteboard wird natürlich mitreisen. Beim letzten BMW BERLIN-MARATHON war er mit dem Rad unterwegs und kontrollierte seine Verpflegungspunkte, wobei ihn die atemberaubende Stimmung an der Strecke beeindruckte. Nur schade, dass Surfen hier noch nicht erlaubt ist.

Gesundheit in besten Händen.

LAUF' MIT UND WERDE EVOLUTIONÄR

Jetzt informieren und mitlaufen. Alle wichtigen Fakten zu unserem Laufbegleiter, den AOK-Laufgruppen und Laufveranstaltungen in der Region erhalten Sie unter:

www.aok.de/nordost/laufbegleiter



Darf ich mich vorstellen?

Hallo ich bin Fridolin Flink, das offizielle Maskottchen von SCC EVENTS. Ich bin ein Wiesel, ein ziemlich flinkes dazu und habe blaue Augen sowie ein hellbraunes Fell. Obwohl ich mit 2,25 m ganz schön groß bin, spiele ich gerne mit Kindern und versuche mich an vielen Sportarten. Das ich auch gerne Vanilleeis esse, sieht man wohl an meinem kleinen Bauchansatz.

Mit meiner Familie lebte ich bis Mitte des letzten Jahres im Grunewald ein ganz gewöhnliches Wiesel-Leben. Da ich aber schon immer recht neugierig und kontaktfreudig bin, habe ich euch Zweibeiner auf meinen Streifzügen immer gerne beobachtet. Von einem Baum aus konnte ich so auch eines Tages sehen, wie unzählige von euch schreiend und jubelnd eine Gasse bildeten. Dann bemerkte ich, dass da noch andere Zweibeiner im Mordstempo hindurch liefen. Total gespannt lief ich ihnen nach und landete im Tiergarten. Dort lief ich dann durch einen großen Torbogen mit der Aufschrift „ZIEL“. Obwohl dort bereits eine Art Zweibeiner-Ehrung im vollen Gange war, wollten die Motivationschreie der Zuschauer für die Sportler nicht aufhören. Voller Begeisterung stimmte ich mit ein. Der ganze Trubel hat mir so gefallen, dass ich sogar den letzten Läufer noch angefeuert habe. Ich harpte bis in die Abendstunden aus und erst als schon kein Läufer mehr da war, nahm ich allen Mut zusammen und fragte einen Mitarbeiter von SCC EVENTS, ob ich nicht mithelfen könnte. Und tatsächlich: Anfang September 2013 durfte ich anfangen. Bereits während meiner ersten Arbeitstage im Büro fiel mir auf, dass die

neuen Kollegen mich gar nicht richtig rufen konnten, da wir Wiesel ja keine Namen haben. Kurzerhand wurde deshalb ein Aufruf zur Namensfindung gestartet, woraufhin ganz viele tolle Vorschläge eingereicht wurden. Nach langem Überlegen habe ich mich für Fridolin Flink entschieden, da das gut zu mir passt. Gerne dürft ihr wie meine Kollegen auch aber „Frido“ zu mir sagen.

Gleich am Anfang ein Marathon

Meinen ersten großen Auftritt hatte ich dann beim 40. BMW BERLIN-MARATHON. Nicht nur die Wettbewerbe der Läufer und Skater am Samstag und Sonntag

standen dabei im Mittelpunkt, sondern auch das ganze Geschehen in den Tagen davor und danach. Am Schluss war ich so müde, als wäre ich selbst einen Marathon gelaufen. Die tolle ärztliche Betreuung im Ziel musste ich zum Glück nicht in Anspruch nehmen. Dafür habe ich aber die Massagen und Liegen im Zielgebiet ausgiebig getestet, was nach meinen über vierzig Einsätzen an dreizehn verschiedenen Orten in der Marathonwoche einfach nur gut tat. Egal wo ich mit dabei war, ich erlebte immer eine tolle und beeindruckende Stimmung. Es hat richtig viel Spaß gemacht, mit den Zuschauern zu feiern und die Teilnehmer anzufeuern. Neben unzähligen Bildern und Umarmungen mit all den neuen Freunden konnte ich reichlich Autogramme und Visitenkarten verteilen. Am Samstag haben mich die Topathleten und Weltrekordler beim Bambini-Lauf beobachtet. Deshalb liefen sie wohl umso schneller los, weil sie



Fridolin ist schon gespannt, wer zuerst im Ziel ankommt...





glaubten, dass ich sie sonst aus dem Partystartblock aus kommend, locker einhole und an ihnen vorbeiziehe.

Was läuft im nächsten Jahr?

Die ersten Rennen waren für mich unglaublich toll und unvergesslich. Nachdem ich in den Wochen nach dem BMW BERLIN-MARATHON auch noch die Cross Days und die TÜV Rheinland Marathon-Staffel erleben und genießen durfte, kann ich das neue Jahr kaum erwarten, wenn die nächsten großen SCC EVENTS anstehen.

Auf alle Fälle habe ich mir vorgenommen, fit in den Frühling zu starten und dafür im Winter zu trainieren.

Schwimmen lernen will ich auch, man weiß ja nie. Ob ich beim Garmin Velothon wohl auch mit einem Roller oder Kickboard starten darf? Na, ihr dürft gespannt sein. Auf jeden Fall freue ich mich schon jetzt darauf euch auf oder entlang der Strecke zu begegnen.

Wer mich schon vorher treffen möchte und mehr über mich erfahren will, sollte entweder im Olympiapark Berlin nach mir suchen oder aber – etwas einfacher – sich mit mir auf meiner Facebookseite befreunden (www.facebook.com/FridoFlink).

Auch unter www.scc-events.com findet ihr viele Infos und könnt dort sogar im Shop meine Plüschmaskottchen erwerben.



Starten Sie durch. Mit LAUFZEIT!

Das Info-Plus für Läuferinnen und Läufer: Berichte, Reportagen von Veranstaltungen, Marktübersichten, Technik und Tests von Sportartikeln, Trainingspläne, Ernährungs- und Gesundheitstipps, der Europa-Termin kalender „LAUFJAHR“ im Januar, Leserreisen, Trainingscamps ... **seit 22 Jahren an Ihrer Seite.**

*Nur mit Bankeinzug. Versand nach außerhalb Deutschlands 10,- EUR.
 **PDF-Download von 11 Ausgaben (inkl. Doppelheft 7+8).
 Bitte beachten Sie unsere AGB unter shop.laufzeit.de.

**LAUFZEIT (print):
 3 Hefte* schnuppern
 für nur 7,50 EUR**



**Online-Abo:
 11 Ausgaben** im Jahr
 für nur 14,90 EUR**

Bestellen Sie gleich unter www.laufzeit.de

Freude ohne Ende durch helfende Hände

Bei den 17 Veranstaltungen von SCC EVENTS gingen im letzten Jahr insgesamt 190.000 Sportler unter besten Rahmenbedingungen an den Start. Dafür sorgen allein beim BMW BERLIN-MARATHON über 6.000 freiwillige Helfer. Ohne sie läuft gar nichts! Startnummernausgeber, Streckenposten, Wasserversorger und Medaillenumhänger sind wie in einer großen Familie vereint und unterstützen begeistert die Teilnehmer an ihrem großen Tag.

„Ein bisschen verrückt muss man schon sein...aber es lohnt sich.“

Eine von ihnen ist Ute Peter, die vor 40 Jahren in Waren an der Müritz geboren wurde. Ganze sechs Monate vor der Premiere des BERLIN-MARATHON im Grunewald 1974, der gleichzeitig Startschuss für eine bis heute unvorstellbare Laufbewegung war. Mit 22 startete auch Ute durch. Sie zog in die Hauptstadt, wo sie mittlerweile in einer Bank für den Kreditservice verantwortlich ist. Mit Laufveranstaltungen kam sie das erste Mal 1999 beim Berliner Frauenlauf in Berührung. Die 5-km-Runde durch den Tiergarten und die ausgelassene Stimmung begeisterten sie so sehr, dass sie in den kommenden Jahren immer wieder teilnahm. Bei der Messe zum Halbmarathon 2005 geschah es dann. Die Läufe waren inzwischen so sehr gewachsen, dass Helfer aktiv geworben wurden. Ute wurde angesprochen und sagte spontan zu. Bei ihrem ersten Job als Marathon-Streckenposten am Innsbrucker Platz nur sechs Monate später, lernte sie nette Leute kennen und fand es spannend, die ganze Sache mal von der anderen Seite kennenzulernen. Es folgten zahlreiche Einsätze in den verschiedensten Bereichen, bei denen sie viele Erfahrungen sammelte. Das zahlte sich aus. Ihr wurden immer komplexere Aufgaben anvertraut und schnell gehörte sie zum Stammtteam. „Warum sich nur auf Berlin beschränken?“ dachte sie sich. So landete sie 2005 beim New York City Marathon und

2012 bei den Olympischen Sommerspielen in London. Ihre Lieblingsveranstaltung waren die Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2009 in Berlin. „Es gab viele Aktionen nur für uns Helfer und das ganze Miteinander war sehr persönlich und familiär.“ Ihr liebster Einsatzort ist immer noch Ziel. „Hier haben es die Läufer geschafft und sind total glücklich.“ Der 40. BMW BERLIN-MARATHON war für sie ein ganz spezielles Erlebnis. Ex-Weltrekordler Patrick Makau wünschte ihr persönlich viel Glück für „ihren Ersten“. Nach monatelangem Training wurde ihre Marathon-Premiere ein wahrer Traumlauf durch das sonnendurchflutete Berlin. Jetzt konnte sich Ute mal von den vielen Helfern auf der Strecke und im Ziel so richtig feiern lassen. „Ein bisschen verrückt muss man schon sein, um mitten in der Nacht aufzustehen und das Wochenende zu opfern. Aber es lohnt sich so sehr, denn viele tiefe Freundschaften sind entstanden.“

Vom Helfer-Virus befallen

Auch Timo Paul (44), ein guter Freund von Ute, wurde vom Helfer-Virus befallen. Sein Einstieg war „märchenhaft“, 2006: Fußball-WM in Deutschland –

„das Sommermärchen.“ Tickets für die Spiele waren schwer zu bekommen. Timo bewarb sich daher einfach beim Organisationskomitee als Volunteer. Als Fahrzeugkoordinator konnte er die Spiele dann live im Olympiastadion anstatt nur vor dem Bildschirm verfolgen. Gleich nach dem Finale bekam SCC EVENTS Post von ihm und schon drei Monate später stand er an einem Sonntag im Grunewald, um den Cross Country-



SCC | EVENTS
volunteer club

Wie sehr helfen begeistern kann...



...weiß auch Ute Peter.

Mach mit!



Läufers an der letzten Kurve vor dem Ziel den richtigen Weg zu weisen.

Groß geworden ist Timo in Frankfurt am Main. Er kam 1978 mit seiner Mutter nach Berlin. Nach dem Abi ging es zum Bund, wo er Feldjäger bei der Militärpolizei war. Nach sechs Jahren wurde es ihm zu eintönig und neue Herausforderungen lockten. Nach einer Ausbildung zum Werbekaufmann ging es bei der Lufthansa hoch hinaus. Hier ist er mittlerweile Leiter des Vertriebs Deutschland. Seine sportlichen Interessen lagen zuerst beim American Football. Mit 11 fing er bei den „Berliner Adlern“ an und erkämpfte mit seinem Team zwei stolze Deutsche Juniorenmeistertitel, ehe er dann mit 25 die Segelstrich. „Football ist ein faszinierender Sport, geht aber leider zu sehr auf die Knochen.“ Seitdem gehört seine ganze Leidenschaft dem Eishockey. Allerdings nur als Zuschauer. Bei jedem Spiel seines Lieblingsteams feuert Timo seine Jungs von den „Berliner Eisbären“ voller Leidenschaft an, selbst

wenn diese mal ins Schliddern geraten. Bei den SCC EVENTS Veranstaltungen hat er sich auf die Streckenfindung und –sicherung eingeschossen. Dabei kommt ihm seine Zeit beim Bund sehr zu Gute, denn Streckenlogistik war jahrelang essentiell, wenn er Panzereinheiten von A nach B lotsen musste. „Eine bessere Ausbildung für Straßenläufer gibt es nicht.“ Wie auch bei Ute sind Timos helfende Hände nicht nur in Berlin im Einsatz. Bei der Fußball-Europameisterschaft 2008 in Österreich und der Schweiz, der Leichtathletik-WM in Berlin oder beim Hamburg-Triathlon packten sie schon zu. „Was mich besonders reizt, ist dieses super Teamgefühl, gemeinsam an einem Strang zu ziehen und etwas Tolles auf die Beine zu stellen.“ Auch im Laufjahr 2014 werden die beiden Volunteers mit voller Begeisterung und Einsatz dabei sein und den Teilnehmern auf die Sprünge helfen.

Weitere Infos unter www.scc-events.com







DER Frühjahrs-marathon!

www.marathon-hannover.de





6. September 2014

www.triathlon-hannover.de





22. NOVEMBER 2014

www.steelman-hannover.de

Hannover in Bewegung

Elastisch bleiben

Die wichtigsten Dehnungsübungen für Muskel & Faszie

Die Diskussion über die Notwendigkeit des Dehnens bei Läufern ist größtenteils verstummt. Offensichtlich liegt das daran, dass die Mehrheit der Läufer trotz kontroverser wissenschaftlicher Befunde für sich einen Mehrwert feststellen konnte. Nun sieht man immer mehr Sportler artistische auf den ersten Blick seltsam anmutende Übungen auf Rollen machen. Welcher Sinn verbirgt sich dahinter?

Alle Muskeln werden durch ein straffes Bindegewebe – die Faszien – umhüllt. Diese geben uns eine Form und sorgen für einen Zusammenhalt der Strukturen. Zusätzlich sind sie durchzogen von vielen Rezeptoren und Nerven, die uns Rückmeldungen über Spannung aber auch Schmerz liefern. Wichtig für die Funktion des gesamten Muskel-Faszien-Komplexes ist das reibungslose aneinander vorbeigleiten der einzelnen Häute. Kommt es zu einer Störung dieser Funktion, indem der Wasserhaushalt sinkt, treten „Verklebungen“ auf, die die gesamte Arbeit der Muskulatur stören können. Zusätzlich können die Faszien selbst ihre Form verändern und „verfilzen“ und somit Schmerzprozesse in Gang setzen.

Um das verfilzen und entwässern zu vermeiden, braucht es einen Reiz. Dieser kann durch einen Druck bzw. eine Dehnung auf oder entlang der Faszie erfolgen. Sie könnten z.B. über eine Rolle rollen! Damit wäre auch der Sinn der eingangs gestellten Frage erklärt. Faszien können auch durch Dehnungsübungen langfristig wieder in die richtige Form gezogen werden. Hier eine Auswahl an wichtigen Übungen für Läufer mit und ohne Rolle.

Alle Übungen sollten ca. 30 Sekunden in 2 – 3 Serien durchgeführt werden.



Dehnung Hüftmuskulatur und vordere Oberschenkelmuskulatur (*M. iliopsoas* + *M. quadriceps femoris*)

halber Kniestand

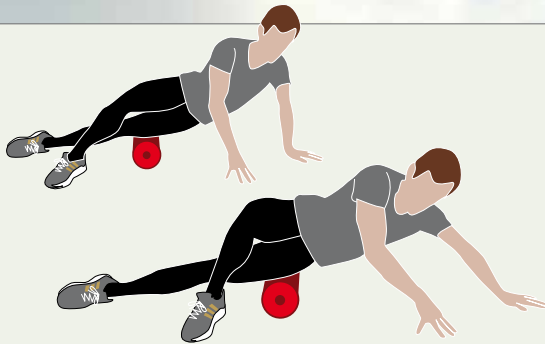
- vorderes Bein nach vorn setzen und das hintere Bein leicht beugen
- Belastung nach vorn-unten schieben, so dass die Hüfte des hinteren Beines gestreckt wird
- Rücken leicht aufrecht halten
- WICHTIG: die Gesäßseite des hinten liegenden Beins anspannen um das Becken aufzurichten
- Je nach Bedarf das hintere Bein an das Gesäß ziehen



Dehnung Gesäßmuskulatur und Oberschenkel Außenseite, Hüftmuskulatur (*Mm. Glutaei + Tractus iliotib., M. piriformis*)

- Linken Knöchel auf das rechte Knie legen
- Rechtes Bein ist im Knie gebeugt und in der Luft
- Mit beiden Händen den rechten Oberschenkel umgreifen (dabei „durch die Beine fassen“)
- Um Dehnung zu erhöhen den Oberschenkel leicht zur Brust ziehen

Elastisch bleiben mit der Blackroll Orange

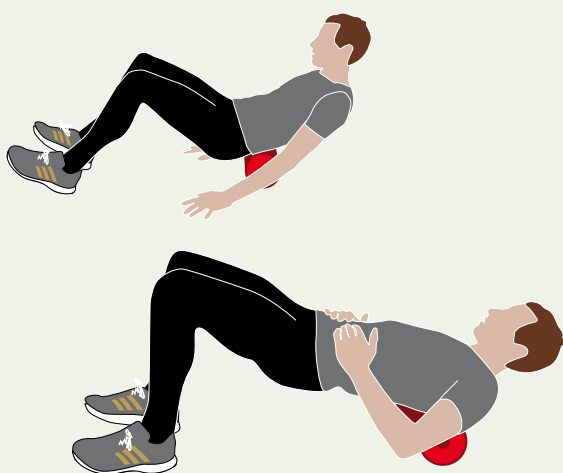
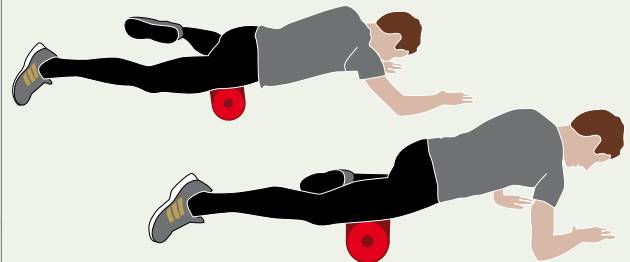


Oberschenkel Außenseite (*Tractus iliotibialis*)

- Linkes Bein seitlich auf der Rolle ablegen
- Das rechte Bein als Unterstützung vor dem Körper ablegen
- Vom Kniegelenk bis zum Gesäß abrollen
- Die Hände dienen als Stabilisation

Hüftmuskulatur und vordere Oberschenkelmuskulatur (*M. iliopsoas + quadriceps*)

- Den rechten Oberschenkel in Beckenhöhe auf der Rolle ablegen
- Das linke Bein seitlich in leichter Beugung, auf dem Boden legen
- Vom Beckenansatz bis knapp über das Kniegelenk abrollen
- Variante: 1. Beide Beine auf die Rolle legen / 2. Linkes Bein vom Boden anheben

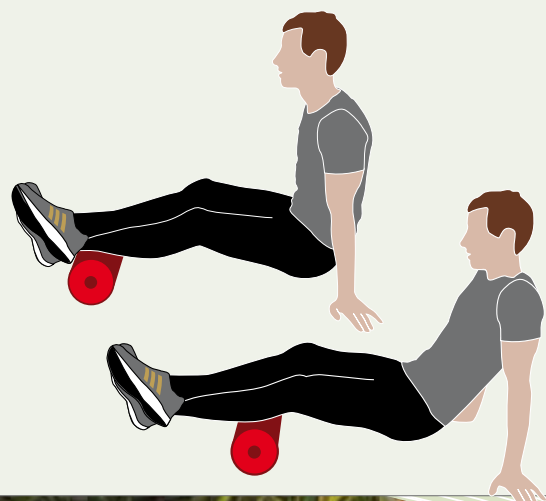


Rückenmuskulatur

- Die Rolle im unteren Rücken platzieren und die Beine am Boden fixieren
- Durch dynamische Bewegung in den Kniegelenken über den ganzen Rücken abrollen
- Hände können als Unterstützung auf dem Boden aufliegen

Wadenmuskulatur

- Aufrechter Sitz und die Hände neben dem Gesäß
- die linke Wade auf einer Rolle platzieren
- Durch mehrfaches hin & her rollen auf der Wadenmuskulatur werden die Verklebungen gelöst
- Varianten: 1. das rechte Bein auf dem Boden ablegen / 2. das rechte Bein über das linke legen





Mehr als Laufen ... Die SCC EVENTS Camps 2014

Kompetenz, Abwechslung und Spaß – Die Zutaten für die SCC EVENTS Camps.

Das Camp-Team des Medical Institutes besteht aus erfahrenen Sportärzten und -wissenschaftlern, Laufcoaches sowie aktiven Leistungssportlern, die allesamt die Kompetenz und Leidenschaft am Laufsport verbindet. Den Teilnehmern steht ein buntes Wochenendprogramm in Theorie und Praxis bevor. Besondere Beachtung finden dabei Aspekte, die für ein gesundes und verletzungsfreies Training bedeutsam sind. Die Trainingseinheiten werden in Kleingruppen entsprechend dem Leistungsniveau absolviert. Somit ist das Camp sowohl für Einsteiger, Gelegenheitsläufer, aber auch für ambitionierte Wettkampfsportler geeignet.

Bei Fragen zu den SCC EVENTS Camps stehen wir Ihnen per Mail (gesundheitsmanagement@scc-events.com) sehr gerne zur Verfügung.

Weitere Infos zu den Camps und zur Anmeldung finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.scc-events.com

„Beste Voraussetzung für einen guten Marathon.“

**Katja Treichel (34),
Politikwissenschaftlerin, Berlin**



„Ich hatte vorher noch nie an einem Laufcamp teilgenommen, würde es nach dieser Erfahrung allerdings immer wieder tun, zumindest beim SCC. Alles war toll durchorganisiert, das Team kümmerte sich um jeden der circa 30 Teilnehmer und hatte immer ein offenes Ohr für Fragen zu Ernährung, Lauftraining oder Verletzungen. Mit den sportlichen Einheiten wurde ein breites Spektrum abgedeckt: von Leistungsdiagnostik über Pyramidentraining und Koordination bis hin zu Aquajogging und einem langen Lauf. Zwischendurch gab es Vorträge zur Ernährung und Biomechanik, Stärkung durch gesundes Essen und nicht selten den ein oder anderen Witz oder humorvollen Spruch. Danke, SCC!“



Programminfos:

Fitnesscheck



Laktatfeldtest zur Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche und optimalen Trainingssteuerung

Training 1



Tempointervalle auf der Tartanbahn oder auf der Rasenrunde

Training 2



Krafttraining für Läufer zur Optimierung des Laufstils und als präventive Maßnahme

Training 3



Regenerative und alternative Maßnahmen für den Läufer mit der Blackroll Orange und Aquajogging

Training 4



Lauf-ABC (Koordinationstraining) für die Verbesserung der Lauftechnik

Vorträge



Interessante Vorträge zur Biomechanik, Läuferernährung und weiteren Laufthemen

Trainingsangebote von SCC EVENTS

Frauenlaufkurs – Women´s Running

Fit für den 31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf!

Wir möchten Ihnen mit diesem Kursangebot eine optimale Vorbereitung auf Deutschlands größten Frauenlauf anbieten. Unsere erfahrenen Laufcoaches vermitteln Ihnen Freude am Laufen durch abwechslungsreiche Trainingsinhalte und stimmen Sie damit bestens auf das Lauevent am 10. Mai quer durch den Berliner Tiergarten ein. Für optimale Rahmenbedingungen wird auch gesorgt: Alle Mamas können ihre Kids (im Alter zwischen 5 – 10 Jahre) mitbringen, denn ein entsprechendes Betreuungsprogramm während des Trainings wird vom Veranstalter kostenfrei zur Verfügung gestellt. Alle Teilnehmerinnen erhalten außerdem einen Startplatz für den 31. AVON RUNNING Berliner Frauenlauf über 5 km oder 10 km.

Zeitraum: Anfang April – Mitte Mai 2014

Umfang: 6 x 60 min

Inhalte: Lauftraining, Gymnastik, Koordinationstraining/ Lauf-ABC, laufspezifisches Krafttraining



Going Faster

Wir bereiten Sie auf die 23. Vattenfall City-Nacht am 26.07.2014 vor und machen Sie so schnell wie noch nie!

Sie sind schon einige Zeit als ambitionierter Volksläufer unterwegs? Sie trainieren ehrgeizig, regelmäßig und mehrmals wöchentlich, aber irgendwie bleiben die erhofften Leistungssprünge aus? Mit einem einzigartigen und komplexen Trainingskonzept wird Sie unser Expertenteam aus Leistungssportlern, Trainern, Sportwissenschaftlern und Sportmedizinern in 10 Wochen auf ein neues Leistungslevel heben, um ihre bisherige 10 km-Zeit zu pulverisieren.

Zeitraum: Mai – Juli 2014

Umfang: Zwei Workouts pro Woche über insgesamt 10 Wochen

Inhalte: Leistungsscheck mit Laktatmessung, Muskel- und Gelenkscreening, Gastcoaching von nationalen Topathleten (Sprint/Ausdauer) u.v.m.



Achtung: Dies ist kein Einsteiger-Laufkurs. Er setzt bereits ein entsprechendes Grundlagentrainingsniveau voraus. Unser 4-Stufen-Plan beinhaltet zweimal wöchentlich ein Training in den Bereichen Kraft/Koordination/Schnelligkeit/Wettkampfausdauer. Sie sollten in der Lage sein, 1-2 wöchentliche zusätzliche Dauerläufe regelmäßig zu absolvieren. Eine aktuelle Sportgesundheit ist Voraussetzung.

Firmencoaching

Buchen Sie Ihren eigenen Personal Trainer

Sie haben bei uns die Möglichkeit, 10 Trainingstermine innerhalb von maximal drei Monaten zu buchen. Die Termine und das Sportartenangebot sind flexibel und werden individuell abgestimmt. Wir bieten Ihnen ganzjährig ein Einzel- und Gruppentraining in verschiedenen Indoor- und Outdoorsportarten

sowie Lauf- und Gesundheitscoaching nach Ihren Bedürfnissen und eine optimale Betreuung in der Vorbereitung auf Team-Events, wie z.B. die 15. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel (04.06. bis 06.06.2014) und die 22. TÜV Rheinland Berliner Marathon-Staffel (16.11.2014).

Bei Fragen zu den Angeboten stehen wir Ihnen gerne per Mail (gesundheitsmanagement@scc-events.com) zur Verfügung.

Weitere Infos zu den Trainingsangeboten und zur Anmeldung finden Sie auch auf unserer Homepage unter: www.scc-events.com

Mit 31.000 Schritten zum 34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON

Die AOK und das Medical Institute von SCC EVENTS bereiten eine Gruppe von Läufern mit einem Trainings-Kurs auf die spektakuläre Saisonöffnung am 30. März 2014 vor. Beginn am 7. Januar 2014, jeweils 2 x wöchentlich (Di und Sa). Betreuung durch zwei erfahrene Trainer. Voraussetzung ist, dass Sie 60 min am Stück laufen können. Leistungen: insgesamt 23 Trainingseinheiten von 60 – 120 min / Zwei Laktatfeldtests / ein 60-minütiger Vortrag zum Thema Trainingssteuerung, ein Startplatz für den 34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON.

After Work Run

presented by AOK

Auch im Jahr 2014 wird nach dem 34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON ab Mitte April wieder der etwas andere Lauftreff für Einsteiger und Fortgeschrittene Fahrt aufnehmen. Zwei Trainer begleiten die Gruppe durch den Volkspark Friedrichshain.

Treffpunkt: von Mitte April bis Ende Oktober 2014, immer dienstags um 18:30 Uhr am Märchenbrunnen. Nach der Trainingsrunde findet im Biergarten des Cafés Schönbrunn ein geselliges Beisammensein statt. Hier kann man bei lockeren Gesprächen neue Kontakte knüpfen.

Die Teilnahme am Lauftreff ist auch in diesem Jahr kostenlos.



Weitere Informationen unter www.scc-events.com

Lauf-Angebote von SCC EVENTS und SCC Berlin e.V.

Training für Läufer und Walker

Kostenlose Lauftreffs

Infos: SCC EVENTS unter 030 30 12 88 10

SCC-Laufbewegung

Samstags, 10:00 Uhr, Tiergarten, an der Siegestsäule zwischen Hofjägerallee und Straße des 17. Juni

Dieser Lauftreff, bei dem jeder mitmachen und sich, je nach Bedarf und Leistungsstand einer Gruppe anschließen kann, wird von der AOK Nordost unterstützt. Ein Laufbetreuer pro Gruppe. 90 min Lauftraining in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen. Auch für Walker. Bekleidung etc. kann vor Ort abgegeben werden.

Infos: johnrun@web.de und franz.feddema@web.de

SCC-Senioren-Lauftreff

Samstag 13:30 Uhr Walken, 14:00 Laufen, vor dem Mommsenstadion, Waldschulallee

Senioren laufen ohne Tempodruck Strecken zwischen 6 und 15 km, um sich fit zu halten. Treffpunkt Parkplatz Waldschulallee/Harbigstr. Harry Bischoff freut sich auf Sie.

Kostenpflichtige Lauftreffs

Infos: Leichtathletikabteilung des SCC unter 030 301 60 68

SCC-Vorbereitungskurse für Marathon und Halbmarathon - SCC-Training für Läufer

*Täglich ab 18:00 Uhr, Mommsenstadion
Jährlich zwischen 120,- und 190,- €*

Zu den bereits etablierten Trainingsgruppen der Leichtathletikabteilung gehören die Trainingsgruppen von Franz Feddema, Christoph Neutzner sowie Horst-Dieter Bellack & Claus Wilutzky. Zweimal wöchentlich wird bei jedem Wetter trainiert und sich gemeinsam auf die jeweiligen Höhepunkte, wie z.B. Berliner

Meisterschaften, Halbmarathon, Marathon bis hin zu 100km-Läufen, vorbereitet. Das Training in der Gruppe bietet eine Menge Vorteile. Wer dabei sein will, kann gerne zum „Schnuppertraining“ vorbei kommen. Darüber hinaus bieten wir Anfängertraining an, so dass beim SCC jeder auch „laufen lernen“ kann.

SCC-Training für Walker

*Anfänger: Montag und Mittwoch 9:00 Uhr, Donnerstag 18:00 Uhr
Fortgeschrittene: Samstag 13:00 Uhr
alle Mommsenstadion, Gebühr: 50,- € für 10 Teilnahmen
Für Mitglieder der SCC-Leichtathletikabteilung kostenlos*

Walking ist der ideale Sport für alle, die sich fit halten wollen. Unter der Anleitung von der ausgebildeten Walking-Treffleiterin Helga Papenfuß werden alle Anfänger ausführlich in den Walking-Sport eingeführt und finden schnell Anschluss an die Gruppe. Für Fortgeschrittene steht auch die Vorbereitung auf Power-Walking-Wettkämpfe an.

Infos: Helga Papenfuß, Tel.: 030-312 15 49, Mobil: 0175 609 00 24

Alternativ-Training für alle Läufer + Walker: Fit für Freizeit-Kurse

Neben den Lauf- und Walkingangeboten bietet die Leichtathletikabteilung des SCC auch eine Vielzahl an „Fit für Freizeit“-Kursen. Die Angebotspalette reicht von Gymnastik für Bauch, Beine & Po, Stretch & Relax bis zu Rücken-Fit-Kursen, die als Präventionssport von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind. Die Kurse kosten bei 10 Teilnahmen 50,- € (Mitglieder der SCC-Leichtathletikabteilung zahlen 25,- €).

INFORMATIONEN ZU LAUF- UND WALKING-TREFFS AUCH IM INTERNET:

www.scc-events.com



MARATHON | HALF MARATHON | 5 MILE RUN

SWISS CITY MARATHON
26 OCTOBER 2014

LUCERNE



2.- 4. Mai 2014



**LAUF
FÜR DEIN
LEBEN.**

Ziel:
AUESTADION

MARATHON • HALBMARATHON
MARATHON-STAFFEL • WALKING
HANDBIKE-HALBMARATHON • MINI-MARATHON
DEUTSCHE KIRCHENMEISTERSCHAFTEN
INLINE-HALBMARATHON • MARATHON-MESSE

NÄCHSTER SCHRITT: JETZT ANMELDEN!
WWW.KASSEL-MARATHON.DE

AS Event GmbH, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal, Telefon: 0561-933 29 28

**LAUFEN SIE IN DER
EUROPÄISCHEN HAUPTSTADT DER THERMALBÄDER:
BUDAPEST**
UND ERLEBEN SIE EIN HEILENDES BAD NACH DEM RENNEN!



13. APRIL 2014

29. TELEKOM VIVICITTA FRÜHLING HALBMARATHON
• 21 KM • 10 KM • 7KM • 3,2 KM

14. SEPTEMBER 2014

29. BUDAPEST HALBMARATHON
• 21 KM • STAFFEL • 3 KM

12. OKTOBER 2014

29. SPAR BUDAPEST MARATHON®
• 42 KM • STAFFEL • 30 KM • 7 KM • 3 KM

WWW.BUDAPESTMARATHON.COM



Fix Your Number!



Mit der **fixpoints**-Magnetbefestigung können Sie die Startnummer einfach, schnell und punktgenau auf allen gängigen Sportbekleidungsmaterialien befestigen, ohne diese durchstechen zu müssen.

Bei einem Gewicht von nur 12g bieten die vier **fixpoints** optimalen Tragekomfort und halten die Startnummer flach und sicher am Körper.

fixpoints - die clevere Startnummernbefestigung

www.fixpoints.de

11. rbb-Lauf
POTSDAMER DRITTELMARATHON

27. APRIL 2014



Start und Ziel Glienicker Brücke
Finisher-Medaillen
auf Wunsch Zusendung der Startunterlagen vorab

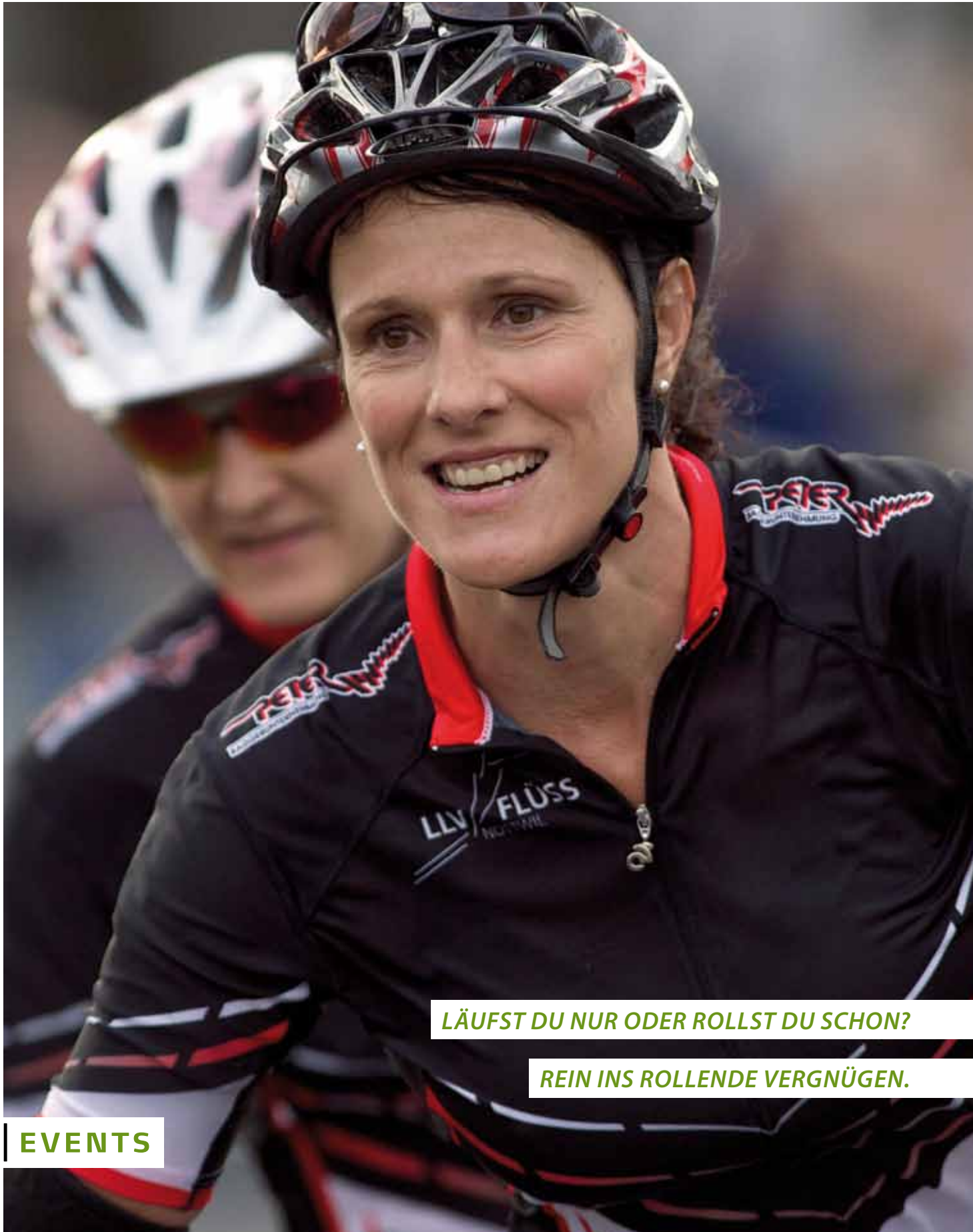


www.rbb-lauf.de

INLINESKATING

MAGAZIN 2014

www.scc-events.com



LÄUFST DU NUR ODER ROLLST DU SCHON?

REIN INS ROLLENDE VERGNÜGEN.

Rein ins rollende Vergnügen

Inlineskating macht einfach Spaß. Wenn der Fahrtwind um die Ohren pfeift, mit tausenden Gleichgesinnten im Rausch der Geschwindigkeit – keine Frage, der schnelle Rollensport bietet das gewisse Extra. Und Berlin bietet mit dem Vattenfall BERLINER HALBMARATHON im Frühjahr und dem BMW BERLIN-MARATHON im Herbst die weltweit wichtigsten Rennen der Inlinesaison. Dazwischen bereichert die Vattenfall City-Nacht den Sommer.

Freie Fahrt auf den Straßen der Hauptstadt

Wer einmal dabei war, der kommt immer wieder. Die Inlinerennen von SCC EVENTS machen einfach süchtig. Das liegt sicherlich auch an den attraktiven Streckenführungen in der Innenstadt. Beim Vattenfall BERLINER HALBMARATHON geht es kurz nach dem Start durch das Brandenburger Tor – beim BMW BERLIN-MARATHON läutet das berühmte Wahrzeichen die letzten Meter ein. Sightseeing pur ist das Motto aller Wettbewerbe. Zugleich sind die Berliner Events bekannt für ihre schnellen Zeiten. Wer seine persönliche Bestzeit verbessern möchte, ist in der Hauptstadt genau richtig.

Zu den Inlinerennen von SCC EVENTS legen wir euch die Straßen der Hauptstadt zu Füßen – für das Training empfehlen wir euch einen Abstecher in den Fläming, der mit seinem einzigartigen Streckennetz fantastische Ausflugsmöglichkeiten auf Rollen bietet (Seite 77). Ein bisschen Abwechslung kann schließlich nicht schaden, das gilt auch für alle Läufer und Radsportler, für die Inlineskating eine tolle Trainingsergänzung ist (Seite 74).



Angebote und Service

Inlineskating im Doppelpack

Einmal zahlen, zweimal fahren! In 2014 bieten wir euch die doppelte Portion Inlineskating zum attraktiven Paketpreis. Sichert euch eure Startnummern für den Vattenfall BERLINER HALBMARATHON und den BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating im Doppelpack und spart fast 20 Euro gegenüber der Einzelbuchung.

Für 79 Euro seid ihr sowohl beim Saisonauftakt als auch beim großen Finale mit von der Partie. Und das heißt gleich zweimal Gänsehaut pur beim Durchfahren des Brandenburger Tors! Zusätzlich erhaltet ihr eine kostenlose Ausgabe der wichtigsten Zeitschrift für Inlineskater, das skate-IN Magazin direkt zu euch nach Hause gesandt. Bitte beachtet: Das Saisonpaket 2014 kann nicht mit bereits bestehenden Anmeldungen verrechnet werden.

www.scc-events.com

EINMAL ZAHLEN, ZWEIMAL FAHREN: INLINESKATING IM DOPPELPAK

Das Skatingpaket 2014

Startnummern für:

- 1** Den Vattenfall BERLINER HALBMARATHON und den BMW BERLIN-MARATHON
- 2** Eine kostenlose Ausgabe des skate-IN Magazins direkt zu euch nach Hause gesandt
- 3** Einlass zur Marathon Party Skating im Rahmen des BMW BERLIN-MARATHON

79,- €

(zzgl. Zusatzleistungen, wenn gewünscht)



scc | EVENTS

Unser Tipp: Mit den Marathon Guides gemeinsam ins Ziel

Wer seinen ersten Marathon lieber in professioneller Begleitung skaten möchte, für den gibt es seit vielen Jahren den „Marathon Guide“-Service. In Gruppen geht es gemeinsam mit einem Guide über die Strecke, der euch Tipps gibt und zeigt, wie ihr im Windschatten des Vordermannes Kraft sparen könnt.

www.experts-in-speed.de



Für Fans und Freunde



Auf Facebook treffen sich alle Fans des BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating. Hier erfahrt ihr alle Neuigkeiten als erstes, findet Trainings- und Wettkampfpartner und jede Menge Tipps von Gleichgesinnten. Wer bis zum 15. Januar Fan wird, sichert sich tolle Gewinnchancen. Denn unter allen Neuzugängen verlosen wir drei adidas-Funktionsshirts aus der BMW BERLIN-MARATHON Kollektion.

www.facebook.com/berlinmarathoninlineskating

Läufst du nur oder



*Inlineskating – die perfekte
Ergänzungssportart für
Läufer und Radsportler*

rollst du schon?

Immer nur Skaten oder Laufen ist out. Vielseitigkeit im sportlichen Training ist angesagt. Der moderne Trend heißt Multisport. Und das hat einen guten Grund. Immer mehr Sportler entdecken, dass sie von einem vielseitigen Training auch in ihrer Hauptsportart profitieren. Wer zu einseitig trainiert, der vernachlässigt entscheidende Muskelgruppen. In diesem Zusammenhang bietet gerade Inlineskating viele positive Aspekte. Inlineskating ist ein perfektes Ganzkörpertraining, das auch Läufer und Radsportler schneller macht, weiß Dr. Gregor Fahron – selbst passionierter Skater, Läufer und Rennradfahrer sowie Internist / Sportmediziner und Verbandsarzt des DRIV.

Bei dem einen sind es die Knie, bei dem anderen ist es der Rücken. „Wer sehr viel und ausschließlich läuft, trainiert sehr einseitig. Das führt bei vielen Sportlern langfristig zu Beschwerden“, sagt Dr. Fahron. Ein Schlüssel zum Erfolg sind für den Sportmediziner die Gesäß- und Rumpfmuskulatur – zwei Muskelgruppen, die sowohl beim Laufen als auch beim Radfahren vernachlässigt werden. Ganz im Gegenteil zum Inlineskating! Beim Skaten werden viele Muskelgruppen trainiert, die sonst häufig zu kurz kommen.

„Die Gesäßmuskulatur ist eine wichtige Muskelgruppe, die in unserer modernen Welt viel zu wenig beansprucht wird, aber gesundheitlich sehr wichtig ist. Diese Muskelgruppe stabilisiert den unteren Rücken, die Hüft- und Kniegelenke“, erklärt Dr. Fahron. Da beim Laufen die Belastung der Kniegelenke sehr groß ist,



Dr. Gregor Fahron

ist eine gut ausgebildete Gesäßmuskulatur also entscheidend. Und die lässt sich beim Inlineskating perfekt trainieren. Entsprechendes gilt für die Rumpfmuskulatur, deren Schwäche häufig zu Rückenschmerzen führt.

„Inlineskating heißt Einbeinfahren, es ist also immer nur ein Bein am Boden. Dadurch muss man die gesamte Muskulatur nutzen, um sein Gleichgewicht zu halten. Vor allem die Muskulatur im Rumpf- und Gesäßbereich wird durch die Haltearbeit beim Fahren auf einem Bein gestärkt. Wer regelmäßig auf den Inlineskates trainiert, der wird auch in seiner Hauptsportart einen Zuwachs an Kraft, Stabilität und Geschwindigkeit spüren“, so der Sportmediziner.

Fortsetzung
nächste Seite >



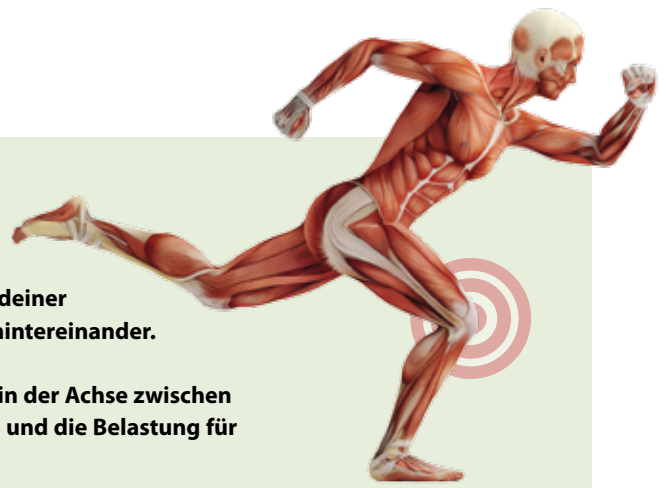
Fortsetzung von Seite 75

Wie steht es um deine Gesäßmuskulatur?

Mach den Selbsttest!

Ein einfacher Selbsttest zeigt dir, wie es um den Trainingszustand deiner Gesäßmuskulatur steht. Mache mehrere einbeinige Kniebeugen hintereinander.

Wenn das Knie bei dieser Übung nach innen ausweicht und nicht in der Achse zwischen Hüfte und Fuß verbleibt, ist deine Gesäßmuskulatur zu schwach – und die Belastung für dein Kniegelenk zu groß!



Die Technik muss stimmen!

Wichtigste Voraussetzung für eine positive Wirkung des Inlineskatens ist, dass die Technik korrekt ausgeführt wird. „Für jeden Neueinsteiger sollte die Technik im Mittelpunkt des Skatetrainings stehen,“ empfiehlt Gregor Fahron. Um seine Grundlagenausdauer zu verbessern, ist Inlineskating weniger gut geeignet. „Auf Skates lässt es sich kaum verhindern, dass der Puls relativ hoch geht. Darum ist es umso wichtiger, das intensive Skatetraining um ein zusätzliches Grundlagenausdauertraining zu erweitern. Sonst wird man schnell überlastet sein und sein sportliches Potential nicht abrufen können“, so Dr. Fahron. Für den Läufer oder Rennradfahrer heißt das, dass er seine Ausdauereinheiten in seiner gewohnten Sportart absolvieren kann, ergänzend sollte er regelmäßig seine Technik auf Skates verbessern.

Grundposition



„Genauso empfehle ich auch allen passionierten Inlineskatern, dass sie nicht nur auf Skates trainieren sollten“, sagt Dr. Fahron. Das betrifft auch alle Sporeinsteiger, die ihre Fitness auf Skates verbessern möchten. Sie sollten regelmäßig Radfahren oder lockere Läufe machen, sonst wird sich ihre Leistung nicht wie gewünscht entwickeln. Ein zusätzliches Krafttraining sollte ebenfalls selbstverständlicher Bestandteil einer erfolgreichen sportlichen Entwicklung sein. „Der ‚Multisport‘, also das parallele Durchführen verschiedener Sportarten, erscheint mir für die Gesundheit viel förderlicher, als die alleinige Konzentration auf eine Sportart“, so das Plädoyer des Mediziners.

Einbeinstand



Weitere Infos zur Technik

„Wer keinen Startplatz bei den Läufern bekommen hat, hat die Möglichkeit für ein unvergessliches Skaterennen gewonnen.“

Gerade unter passionierten Marathonläufern wird Inlineskating vielerorts als die „einfachere“ Möglichkeit, bei einem Marathon zu starten, belächelt. Keine Frage, die Vorbereitungszeit auf Skates ist in der Regel kürzer als in Laufschuhen. Und auch die Belastungszeit bei einem Marathonrennen ist für weniger trainierte Sportler mit rund zwei Stunden wesentlich geringer. Damit ist allerdings nur eine Seite des Inlineskatings beschrieben.

Gregor Fahron beschreibt die andere: „Inlineskating ist wesentlich athletischer als andere Ausdauersportarten. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass viele Radsportler großen Respekt vor dem haben, was wir auf unseren Skates leisten. Die Marathonrennen sind in der Geschwindigkeit mit Radrennen zu vergleichen, übersteigen aber in Athletik, Dynamik und Dramatik die Rennen anderer Ausdauersportarten. Ich kann daher nur jedem Sportler empfehlen, sich einmal auf die acht Rollen zu begeben. Wer keinen Startplatz bei den Läufern des BMW BERLIN-MARATHON bekommen hat, sollte somit nicht

traurig sein. Er hat die Möglichkeit für ein unvergessliches Skaterennen durch Berlin gewonnen.“



„Black Ice“ im Fläming

„Black Ice“, so nennen die Fans den besonders feinen Asphaltbelag der Flaeming-Skate, des in Europa einmaligen Wegenetzes für Inlineskater, Rad- und Rollstuhlfahrer. Die Skate-Region im brandenburgischen Landkreis Teltow-Fläming hat sich zu einem Eldorado für Freizeitsportler aus ganz Deutschland und Europa entwickelt und wurde 2005 mit dem Tourismuspreis des Landes Brandenburg ausgezeichnet.

Rund 230 Kilometer führen die drei Meter breite Bahn und ergänzende, zwei Meter breite Radwege auf verschiedenen Rundkursen durch die reizvolle Landschaft des Niederen Flämings und des Baruther Urstromtals. Fernab von störendem Straßenverkehr geht es vorbei an verträumten Dörfern, ehrwürdigen Feldsteinkirchen, historischen Mühlen und vielen anderen Zeitzeugen der älteren und jüngeren Geschichte. Dabei führt der Weg durch Felder, Wiesen und Wälder.

Eine Pause kann man nicht nur an über 50 individuell gestalteten Rastplätzen einlegen. In den Ortschaften am Wegesrand gibt es eine vielfältige touristische Infrastruktur. Sie reicht vom Skate-Verleih über Gaststätten, Biergärten, Hotels und Pensionen bis hin zu attraktiven Sport- und Freizeitstätten.

Das Herzstück der Flaeming-Skate, der Rundkurs RK 1, bietet auf knapp 100 Kilometern leichte wie auch anspruchsvolle

re Streckenabschnitte mit Gefällen, Steigungen und Kurven. Anfänger sind auf dem Kolzenburger Rundkurs RK 2 (Länge: 12 km) bei Luckenwalde gut aufgehoben. Auch der Rundkurs RK 3 von Jüterbog über Neuheim und Grüna nach Kloster Zinna sorgt auf elf Kilometern für ein unvergessliches Skate-Erlebnis. Als „Renner“ hat sich der 2005 eröffnete Rundkurs RK 4 erwiesen, der sich mit seinen rund 43 Kilometern Länge ideal für das Skate-Marathon-Training eignet.

Die insgesamt 8 Rundkurse unterschiedlicher Längen bieten Abwechslung pur. Manchmal leuchtet der Spiegel eines Sees zwischen den Bäumen, anderswo findet man in gepflegten Freibädern Erfrischung. Die Kreisstadt Luckenwalde und der historische Stadtkern von Jüterbog ziehen ebenso die Blicke auf sich wie das Gelände des ehemaligen Militärflugplatzes im Niedergörsdorfer Ortsteil Altes Lager. Das Museum im Schloss derer von Arnim in Wiepersdorf und die vielen Mühlen, die direkt an der Flaeming-Skate stehen und schon von Weitem zu sehen sind, laden zu einem Besuch ein.

Nähere Informationen zu Europas Skate-Region unter www.flaeming-skate.de



34. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON Inlineskating

Sonntag, 30. März 2014

- 21,0975 km für Inlineskater
- 500 bis 3.000 m SCC-Skating KidsCup

34. Berliner
Halbmarathon

VATTENFALL

Inlineskating



Auf geht's!

Die Inline-Saison 2014 beginnt gleich mit einem absoluten Highlight für jeden Rollenfänger: Der Vattenfall BERLINER HALBMARATHON ist nicht nur Deutschlands teilnehmerstärkster Halbmarathon mit der höchsten Startdichte, sondern hat zugleich auch die meisten Zuschauer entlang der gesamten Strecke. Einerlei ob Profi oder Freizeitskater – hier kann jeder ganz nach Können und Fitness sein Rennen fahren. Wer es zum Saisonauftakt etwas ruhiger angehen möchte ist ebenso mit Spaß dabei, wie alle ambitionierten Teilnehmer, die auf der Jagd nach neuen Bestzeiten sind. Eine schönere Art, den Frühling zu begrüßen gibt es nicht!

Highlights

1 Inline-Village auf der Messe BERLIN VITAL

Nach der Winterpause erwarten euch im Inline-Village zahlreiche Neuigkeiten und Infos rund um den rasanten Rollensport. Der Szenetreffpunkt zu Saisonbeginn! Informiert euch und holt euch Tipps zu Training und Technik. Hier könnt ihr die Profis treffen und das ein oder andere Schnäppchen machen. Die Service-Station checkt kostenlos eure Skates und macht sie fit für den Frühling.

2 Meet & Greet

Zum Saisonstart trifft sich die Skaterszene traditionell an der Spree. Ob Neuling oder alter Hase, Profi oder Freizeitskater, Bestzeitenjäger oder Genussroller – nur hier kommen alle Rollenfans nach einer langen Winterpause wieder zusammen. Tauscht euch aus und startet gemeinsam in die neue Saison. Einen besseren Auftakt gibt es nicht und keinen schöneren Ort, seine Skate-Freunde wiederzutreffen.

3 SCC-Skating KidsCup

Bereits am Samstag geht es für den flotten Nachwuchs auf die Strecke. Auf der Messe BERLIN VITAL können alle jungen Rollenkünstler zeigen, was in ihnen steckt. Mitmachen kann jeder bis 13 Jahre, auch Anfänger sind herzlich willkommen.

4 Fahrt durch das Brandenburger Tor

Berlins berühmtestes Wahrzeichen ist das Eintrittstor in den Frühling. Lasst euch den frischen Wind um die Nase wehen und genießt das geräuschlose Gleiten durch den Tiergarten. Perfekter Asphalt führt euch über 4 km schnurgeradeaus durch Berlins grüne Lunge.

5 Abschluss-Party

Nach einem erfolgreichen Saisonstart lassen wir das Halbmarathonwochenende gemeinsam in exklusiver Location ausklingen. Über den Dächern der Stadt heißt es Tanzen bis zum Abwinken, denn Bewegung bringt die noch wintermüden Muskeln schnell wieder in Schwung.



Tip

Ein Halbmarathon auf Rollen ist trotz Winterpause für jeden zu schaffen. Nutzt die ersten Sonnentage für eine Ausfahrt mit dem Rad, so kommt ihr auch bei schlechten Straßenverhältnissen schnell wieder in Fahrt.

Seht selbst!



Daten 2013

1.902 Teilnehmer



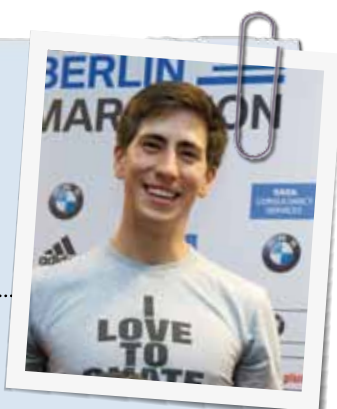
Strecke

Das Rennen auf dem flachen Rundkurs steht der besten Sightseeing-Tour in nichts nach. Vom Fernsehturm geht es durchs Brandenburger Tor, vorbei an der Siegessäule und dem Schloss Charlottenburg, über den Ku'damm und den Potsdamer Platz. Erobert euch die Stadt auf Rollen! Streckenplan: Seite 17

„... die Aufregung ist groß“

Felix Rijnhen (23), bester Deutscher beim Vattenfall BERLINER HALBMARATHON

„Vor dem Halbmarathon ist die Aufregung immer besonders groß. Man schaut schon die Tage vorher auf der Messe BERLIN VITAL ganz genau, wie fit die anderen aussehen.“



23. Vattenfall City-Nacht Inlineskating

Samstag, 26. Juli 2014

- 10 km für Inlineskater
- 500 bis 3.000 m SCC-Skating KidsCup

23. City-Nacht

VATTENFALL

Inlineskating



Ku'damm ohne Tempolimit

Wer liebt sie nicht, die Geschwindigkeit? Sei es beim Autofahren, auf Ski oder Inline-skates. Bei der schnellsten Nacht der Stadt könnt ihr es einmal so richtig rollen lassen und euer Sportgerät zum Glühen bringen – ganz ohne Blitzer und Verkehrskontrollen. Freie Fahrt für alle Inlineskater auf einer der populärsten Einkaufsmeilen der Republik! Genießt das einzigartige Flair im sommerlichen Berlin. Nirgendwo sonst sind die Zuschauer so dicht dran und sorgen für Gänsehautatmosphäre in der Hitze der Nacht. Die Profis liefern sich ein packendes Sprintspektakel, für Hobby- und Freizeitskater ist es der ideale Einstiegswettkampf und ein guter Test, ob die Teilnahme am BMW BERLIN-MARATHON das nächste Ziel sein kann.

Highlights

1 Party-Dorf am Breitscheidplatz

Zwischen Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche und Europa-Center warten kulinarische Leckereien auf hungrige Sportler; alle mitgereisten Fans entdecken interessante Angebote und auch das ein oder andere Schnäppchen. Rund um die Event-Bühne sorgt ein buntes Rahmenprogramm für beste Unterhaltung. Wer Lust hat, kann zu Livemusik das Tanzbein schwingen.

2 Tanze Samba mit mir!

Exotische Klänge ertönen rund um den Ku'damm und bringen Skater und Zuschauer ordentlich in Wallung. Fünf Sambabands sorgen für brasilianisches Flair auf der Strecke und lassen euch beschwingt ins Ziel rollen.

3 Herausforderung Doppelstart

Wem 10 Kilometer zu kurz sind, der kann als Doppelstarter nach dem Skaten noch mit Laufschuhen auf die Strecke gehen. Denn Multisportevents sind „in“ und wozu schon die Beine hochlegen, wenn man zweimal zeigen kann, was in einem steckt.



Strecke

Die City-West ist fest in Sportlerhand. Flach und schnell geht es auf breiten Straßen durch die Berliner Nacht. Der Ku'damm bietet feinsten Asphalt für ungetrübten Rollgenuss. Die Strecke ist einfach zu fahren, einzige Herausforderung ist ein U-Turn bei Kilometer 7,5. Streckenplan: Seite 28



Tipp

Der Sommernachtslauf auf dem Ku'damm ist ideal für Einsteiger und Neugierige, denn die 10 Kilometer sind auch ohne viel Training zu meistern. Verabredet euch mit Freunden, denn gemeinsam seid ihr noch schneller unterwegs.

„Die City-Nacht ist das Optimale“

Mario Haufe (40) und Sabrina Rossow (27), Weimar

„Um das erste Mal auf einem Straßenkurs zu fahren, ist die City-Nacht das Optimale. Streckenlänge, Stimmung, Flair, Location – es passt eigentlich alles.“



03.05.2014
Saisoneröffnung
Flaeming-Skate-Junior-Cup

29.05.-01.06.2014
Flaeming-Rollevent

07.-09.06.2014
Skate-IN Trainingscamp

28.-29.06.2014
12h-Stepperbike-Rennen
Flaeming-Skate-Junior-Cup

04.-06.07.2014
10 Jahre Skate-Arena Jüterbog
Arena-Competition, FS-Junior-Cup
Sommergrillfest, Training & Co

27.07.-02.08.2014
Sommer-Inline-Camp für Kids

06.09.2014
100km Flaeming-Skate Inlinetour
Flaeming-Skate-Junior-Cup Finale



8 Rundkurse, 230 km feiner Asphalt für Skates, Rad, Rolli, Stepperbikes, Skikes, Skiroller & Co



FLAEMING-SKATE
Europas Skate-Region südlich von Berlin.

10 Jahre Skate-Arena Jüterbog
Einzigartige Verbindung von Freizeit- und Leistungssport mit besten Bedingungen und umfangreichem Eventangebot.

www.flaeming-skate.de

Fon: 03371 - 608 1341 Mail: flaeming-skate@teltow-flaeming.de

41. BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating

Samstag, 27. September 2014

- 42,195 km für Inlineskater
- 500 bis 3.000 m SCC-Skating KidsCup

BMW 
41. BERLIN 
MARATHON

Inlineskating



Das Skateereignis des Jahres!

42,195 autofreie Kilometer mitten in Berlin lassen das Herz eines jeden Inline-Enthusiasten höher schlagen. Am Samstag gehört die Stadt allein den Skatern – das ist einmalig für eine europäische Metropole. Für die Profis zählt nur der Sieg, mehr als 6.000 Freizeitskater erleben beim weltweit größten und schnellsten Inlinerennen ihren persönlichen Saisonhöhepunkt und eine sportliche Sightseeing-Tour durch die deutsche Hauptstadt. Rund 250.000 Zuschauer an der Strecke machen keinen Unterschied und feuern Profis und Hobbyskater gleichermaßen an. Doch der BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating ist längst nicht nur ein Rennen über die Marathondistanz. Ganz nach dem Motto „More than a race“ liegt euch die Stadt auch vor und nach dem Rennen zu Füßen.

Highlights

1 Inline-Village auf der Messe BERLIN VITAL
Ready for take-off! Auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof gibt es weit mehr als nur die Startnummer. Trefft eure Skatefreunde wieder und testet neuestes Material – nirgendwo sonst findet ihr eine so große Auswahl an Produkten für den Rollensport. Vielfältige Angebote rund ums Thema Inlineskating und ein buntes Unterhaltungsprogramm stimmen euch auf den Marthontag ein. Lasst kostenlos eure Skates checken und versorgt euch an den Cateringständen mit genügend Energie für die lange Tour durch die Stadt.

2 Marathon-Village am Brandenburger Tor
Hier schlägt das Marathonherz am Samstag. Unter Berlins berühmtestem Wahrzeichen zeigen wir euch, was auf Rollen alles möglich ist. Händler und Industrie informieren euch über Neuigkeiten und stehen beratend zur Seite, falls der Schuh mal drückt. Holt euch letzte Tipps vor dem Start oder sucht euch noch schnell einen Windschattenpartner. Bevor die Großen an den Start gehen, trägt der Nachwuchs beim SCC-Skating KidsCup sein Saisonfinale aus.

3 Hells Bells
Spürt ihr das Kribbeln schon? Wenn ihr die "Hells Bells" von AC/DC hört, dann sind es nur noch wenige Minuten bis zum Start und es heißt freie Fahrt für alle Inlineskater über 42,195 Kilometer Berliner Asphalt. Vorbei an tausenden Zuschauern entlang der gesamten Strecke.

4 Geschafft!
Im Ziel begrüßen wir jeden Skater mit seiner wohlverdienten Medaille, Wasser, Obst und einem erfrischenden ERDINGER Alkoholfrei. Wenn die Beine allzu schwer sind, gibt es dazu eine lockernde Massage und warme Duschen.

5 Marathon-Party Skating
Tanzen bis die Beine wieder locker sind heißt es auf der legendären Party nach dem Rennen. Mit kühlen Drinks und heißen Rhythmen machen mehr als 2.000 Skater die Nacht zum Tag.

Seht selbst!



„.... hat mich einfach begeistert.“

**Carsten Fischer (42),
Marathondebütant aus dem hessischen Reiskirchen**

„Ich wollte meinen Geburtstag unbedingt mit einer Reise und einer Sportveranstaltung verbinden. Die Möglichkeit, durch ganz Berlin mit Skates zu rollen, hat mich einfach begeistert.“



Daten 2013

**6.298 Teilnehmer
aus 60 Nationen**



Tipp

Knapp die Hälfte der Inlineskater beim BMW BERLIN-MARATHON kommt aus dem Ausland. Nutzt die Chance und feiert ein internationales Fest auf Rollen! Schnappt euch ein Wörterbuch und lernt schon einmal die wichtigsten Vokabeln. Was heißt zum Beispiel „Gute Fahrt“ auf Dänisch? (ጎጎጎጎጎጎ)



Strecke

Flach und schnell geht es auf 42,195 Kilometern durch zehn Berliner Bezirke. So lernt ihr die Hauptstadt im Schnelldurchlauf kennen. Vom Start an der Goldelse durch den Tiergarten und die hippen Viertel in Mitte, über das multikulturelle Kreuzberg ins gediegene Wilmersdorf und vorbei an Europas erster Ampel am Potsdamer Platz. Highlight ist ganz klar die Fahrt durch das Brandenburger Tor entlang vollbesetzter Tribünen. Für Zuschauer ist ein Fahrrad das ideale Verkehrsmittel, um die Skater mehrmals zu sehen.



SCC-Skating KidsCup

Die Seite
für dich!

Du skatest gern gemeinsam mit anderen Kindern und magst kleine sportliche Herausforderungen? Dann ist der „SCC-Skating KidsCup“ genau das Richtige für dich. Hier stehst du im Mittelpunkt und kannst den Großen zeigen, wo es langgeht. Mitmachen kann jeder, auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Hauptsache, du hast Spaß am Rollen – und bremsen solltest du natürlich auch können. Dann kommt der Rest von ganz allein. Je nach Alter geht es über eine Strecke von 500 bis 3.000 Metern. In der Kategorie „Beginner“ starten alle Kinder ohne Zeitmessung und garantiert mit der Nummer 1 auf der Brust. Schüler und Jugendliche bekommen bei jedem Zieleinlauf Punkte wie in der Formel 1. Und auch wenn du beim ersten Rennen nicht dabei bist, kannst du jederzeit noch bei den folgenden Events einsteigen. Das große Finale gibt es dann beim 41. BMW BERLIN-MARATHON direkt vor dem Brandenburger Tor mit hunderten Zuschauern rund um die Strecke und tollen Preisen bei der Siegerehrung.



SCC-SKATING Kids Cup 2014

○ 29. März: Vattenfall BERLINER HALBMARATHON, Messe BERLIN VITAL

○ 26. Juli: Vattenfall City-Nacht

○ 27. September: BMW BERLIN-MARATHON

Alle Kinderangebote von SCC EVENTS findest du auch auf Seite 44 sowie im Internet unter www.scc-events.com



**KOMM,
ICH ZEIG'S DIR!**

Jetzt Freunde werben und doppelt profitieren.

Ob Freund, Geliebte, Oma, Kollege oder Nachbar – gemeinsam macht der BMW BERLIN-MARATHON Inlineskating noch mehr Spaß.

Und darum heißt das Motto in diesem Jahr erneut „gemeinsam melden und sparen“. Marathonneulinge zahlen nur die Hälfte, wenn sie durch euch geworben werden. Mitmachen lohnt sich für alle, denn unter den Werbern verlosen wir jede Menge tolle Preise. Ihr könnt natürlich so viele Neulinge werben, wie ihr wollt. Jeder geworbene Neuling bedeutet eine weitere Gewinnchance!

So einfach geht's

Werber: Einfach wie gewohnt online für den Marathon anmelden.

Neuling: Schreibt eine E-Mail an neuling@scc-events.com und teilt uns den Namen des bereits gemeldeten Werbers mit. Wir schicken euch dann einen Code, mit dem ihr euch vergünstigt online anmelden könnt.

Mehr Informationen unter www.facebook.com/berlinmarathoninlineskating

BMW 
41. BERLIN 
MARATHON

Inlineskating



Dein Sport. Deine Belohnung.

▶ ISOTONISCH		
▶ VITAMINHALTIG		
▶ KALORIENREDUZIERT		
Nährwerte: ** empfohlene Tagesdosis	100 ml enthalten durchschnittlich	500 ml = 1 Portion
Brennwert	107 kJ 25 kcal	535 kJ 125 kcal
Fett davon ges. Fettsäuren	< 0,1 g < 0,1 g	< 0,1 g < 0,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	5,3 g 3,6 g	26,5 g 18 g
Eiweiß	0,4 g	2,0 g
Salz	1,3 mg	6,5 mg
Folsäure	20 µg (10%**)	100 µg (50%**)
Vitamin B 12	0,13 µg (5,2%**)	0,65 µg (26%**)
Polyphenole	30 mg	150 mg



**100% Leistung.
100% Regeneration.**

Durch das enthaltene wertvolle Vitamin B12 wird der Energiestoffwechsel, die Blutbildung und das Immunsystem gefördert sowie die Müdigkeit verringert. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig!



BMW i



Freude am Fahren

ANGETRIEBEN VON INNOVATIONEN. DER ELEKTRISCHE BMW i3.

Eine neue Ära nachhaltiger Mobilität hat begonnen – mit dem elektrischen BMW i3. Von Anfang an für den Elektroantrieb konzipiert und konsequent anders entwickelt, ermöglicht er dank BMW eDrive ein vollkommen neues und nahezu lautloses Fahrerlebnis. Er fasziniert vom ersten Moment an durch Agilität, beeindruckende Fahrdynamik, ein kraftvolles Drehmoment und einen kleinen Wendekreis. 100% Fahrfreude bei null Emissionen – die perfekte Kombination aus BMW typischem Premiumanspruch und vorbildlicher Nachhaltigkeit. **Erleben Sie den elektrischen BMW i3 jetzt beim BMW i Agenten in Ihrer Nähe und auf www.bmw-i.de/i3**

BMW i. BORN ELECTRIC.

bmw-i.de

BMW EfficientDynamics

BMW i3

0 g CO₂/km*

125 kW (170 PS)

Abbildung zeigt BMW i3 mit reinem Elektroantrieb BMW eDrive. Energieverbrauch (kombiniert): 12,9 kWh/100 km. *CO₂-Emissionen, die durch die Produktion und Bereitstellung des Kraftstoffes bzw. anderer Energieträger entstehen, wurden bei der Ermittlung der CO₂-Emissionen nicht berücksichtigt. BMW i3 mit Range Extender (zur Verlängerung der Reichweite bis zu 340 km): Energieverbrauch (kombiniert): 13,5 kWh/100 km; Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 0,6 l/100 km; CO₂-Emission (kombiniert): 13 g/km. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.