

## Lauftipps fürs Jahresende

### Jahresendlauf Bad Berka

Sa., 18.12.2010 (10 Uhr), Strecken 0,4/ 1/ 5/ 9 km, Ort Bad Berka.

☎ Tel: 036458/30788

### 5. Weihnachtslauf

So., 19.12.2010 (13.30 Uhr), Strecken 1,5/ 6/ 11 km // 6/ 11 km Walking (14 Uhr), Ort Weißendorf.

☎ www.twweissendorf.de

### 30. Weihnachtslauf

So., 26.12.2010 (10 Uhr), Strecken 2/ 7/ 10 km // 7/ 10 km Walking, Ort Gera-Lusan.

☎ Tel: 0365/34556

### 32. Radebeuler Silvesterlauf

Do., 30.12.2010 (10 Uhr), Strecken 8,9 km/6,1 km/3,3 km/1,8 km, Ort Radebeul, Forststraße.

☎ www.leichtathletik.ssv-planeta-radebeul.de

**21. Silvesterlauf am Leipziger Auensee**  
Fr., 31.12.2010 (13 Uhr), Strecken 10 km, Ort Leipzig, August-Bebel-Kampfbahn.

☎ www.lc-auensee-leipzig.de

### 34. Silvesterlauf Bad Dübener

Fr., 31.12.2010 (10 Uhr), Strecken 10 km/5 km/2 km, Ort Bad Dübener, Obermühle.

☎ www.sv-bad-dueben.de

### 19. Chemnitzer Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (10 Uhr), Strecken 10 km/3 km, Ort Chemnitz, Forststraße.

☎ www.cpsv.de/leichtathletik

### 33. Oberlichtenauer Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (13 Uhr), Strecken 11,2 km/5 km/1,2 km, Ort Oberlichtenau.

☎ Tel: 035955/41763

### 41. Geraer Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (9.30 Uhr), Strecken 3/ 11/ 20 km, Ort Gera.

☎ Tel: 0365/8326232

### 37. Erfurter Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (ab 10 Uhr), Strecken 2/ 4/ 10 km, Ort Erfurt.

☎ Tel: 0361/6713127

### 32. Apoldaer Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (10 Uhr), Strecken 2/ 5/ 10 km // 5 km Nordic-Walking, Ort Apolda.

☎ Tel: 03644/847945

### 8. Silvesterlauf im Gänsegrund

Fr., 31.12.2010 (10.30 Uhr), Strecken 0,8/ 5,6/ 10,4 km // Walking, Ort Bürgel/Lochmühle.

☎ Tel: 036692/21109

### 35. Magdeburger Silvesterlauf

Fr., 31.12.2010 (10 Uhr), Strecken Sch 1,5 km/ Jgd./Fr./Sen. 5 km/ Mä./Sen. 10 km, Ort Magdeburg/ Stadtpark.

☎ www.silvesterlauf-magdeburg.de

### 11. Nellschützer Silvester-Lauf

Fr., 31.12.2010 (10 Uhr), Strecken alle AK 10 Km, Ort Nellschütz.

☎ Tel: 034441/92521



Mit Roland Reinhold vom Auensee durch den Auwald.



Mit Jana Streller rund um den Stausee Rötha.



Mit Ursula Rüdiger von Belgershain durchs Oberholz.



Mit Frank Benkert vom Paunsdorf-Center nach Taucha.



Mit Martin Streller durch den Clara-Zetkin-Park.



Mit Karen Schüttrich rund um Rückmarsdorf.



Mit Frank Stelzner durch den Abnaundorfer Park.



Mit Peter Lützkendorf rund um den Werbeliner See.



Mit Klaus Arnold durch den Leipziger Osten.



Mit Angelika und Rémy Baier durchs Rosental.



Mit Christiane Pönisch rund um den Kulkwitzer See.



Mit Thomas Lorenz quer durch Lindenthal.



Mit Antje Krieger von Leisnig nach Klosterbuch.



Mit Dagmar Oeltz am Saale-Elster-Kanal entlang.



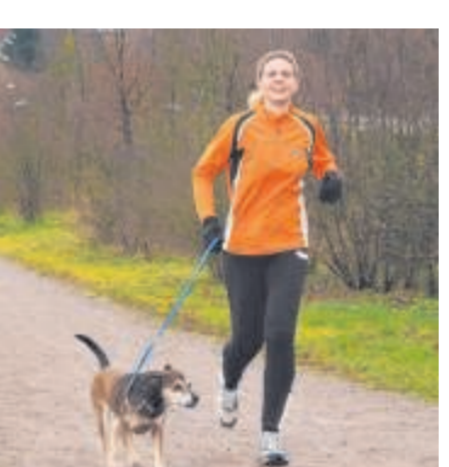
Mit Johannes Then durch Stötteritz und Anger-Crottendorf.



Mit Anja Terpitz auf dem Jacobsweg nach Liebschütz.



Mit Ulrich Stork von Altenburg nach Kosma und Lossen.



Mit Nicole Liebmann und Smiley durch die Dübener Heide.



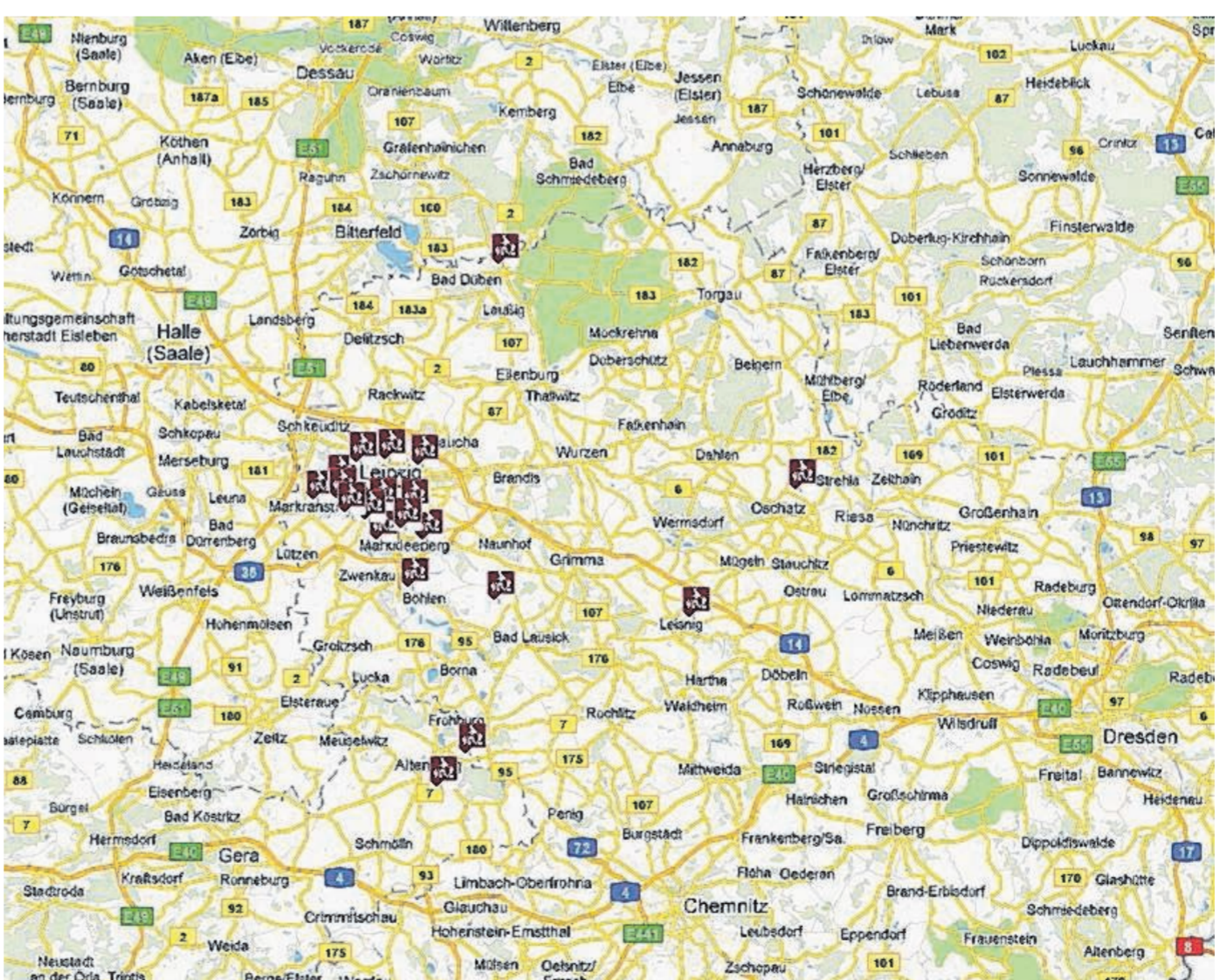
Mit Helmut Oppermann durch Lößnig und Wachau.



Mit Harry Wachmer durch das Leipziger Land.

# Laufend unterwegs

Abschluss der LVZ-Serie / 200 Kilometer auf 20 Strecken



## In der Serie erschienen

- ▶ Vom Auensee durch den Auwald
- ▶ Rund um den Stausee Rötha
- ▶ Von Belgershain durchs Oberholz
- ▶ Vom Paunsdorf-Center nach Taucha
- ▶ Quer durch den südlichen Auwald
- ▶ Rund um Rückmarsdorf
- ▶ Quer durch den Abnaundorfer Park
- ▶ Rund um den Werbeliner See
- ▶ Durch den Leipziger Osten
- ▶ Von Eutritzsch durchs Rosental
- ▶ Rund um den Kulkwitzer See
- ▶ Durch den Wald um Lindenthal
- ▶ Von Leisnig nach Klosterbuch
- ▶ Am Saale-Elster-Kanal entlang
- ▶ In Anger-Crottendorf und Stötteritz
- ▶ Der Jacobsweg bei Liebschütz
- ▶ Durch Altenburg und Kosma
- ▶ Durch die Dübener Heide
- ▶ Von Marienbrunn nach Wachau
- ▶ Entlang der Eschefelder Teiche

richtigen Läufer aus? Obwohl die Trainingsumfänge und die Laufmotive der einzelnen Freizeitsportler völlig unterschiedlich waren, eines einte am Ende doch alle: Die Lust an der Bewegung und vor allem die Freude über das Erlebnis in der sich verändernden Natur. Der Wunsch, den Kopf nach der Arbeit freizubekommen, rangierte genauso weit vorn wie die empfundene Geborgenheit in der näheren Heimat.

## Online-Angebot

Alle Strecken, alle Läufer und ihre Tipps und Laufbiografien finden sich übrigens nach wie vor auf dem Onlineportal dieser Zeitung. Dort gibt es auch noch die Google-3D-Ansicht oder den GPS-Track zum Herunterladen.

Wer also demnächst wieder gute Vorsätze fasst, kann vielleicht die eine oder andere Strecke selbst einmal nachlaufen. Die Tipps von Lauf-Ass Jörg Matthé, die allen Folgen beigefügt waren, sind dafür sicher eine weitere gute Orientierungshilfe.

☎ www.lvz-online.de/laufen

## EXPERTENTIPP

### Gute Vorsätze fürs neue Jahr



Jörg Matthé

Das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen. Die Feiertage laden ein, die eine oder andere kleine Sünde zu begehen, aber auch, sich schon einmal mit guten Vorsätzen für das neue Jahr zu wappnen.

Traditionell nutzen viele Läuferinnen und Läufer Silvester und Neujahrsläufe in der Region, um das alte Jahr sportlich zu beenden und das neue Jahr sportlich zu beginnen. In Leipzig locken zu Silvester der Lauf am Auensee und am Tag darauf der Neujahrslauf durch die City der Messestadt. Beide Läufe haben Volksportcharakter und werden stets liebevoll von den Leipziger Vereinen vorbereitet. Am Auensee stehen nach dem 10-Kilometer-Lauf sogar warme Duschen zur Verfügung. Bei beiden Läufen kann man sich auch innerlich beziehungsweise moralisch mit einem Glas Glühwein erwärmen und belohnen.

Wer allerdings seine Vorsätze weiter greift, der kann sich für den 17. April 2011 einen der Läufe des Leipzig-Marathons vornehmen oder mit dem Leipziger Laufclub auf Laufreise gehen. Beziehungsweise er nutzt den Jahreswechsel, um sich für den größten Marathon der Welt, den New-York-City-Marathon anzumelden. Dort mitzumachen ist wie ein Ritterschlag in der Laufszene. Wohl jeder Läufer möchte da einmal im Leben dabei gewesen sein, wenn rund 40 000 Läuferinnen und Läufer von weit über zwei Millionen Menschen frenetisch angegraben und regelrecht zum Ziel getrieben werden.

Vorsätze und Ziele gibt es also genug. Nun ist es an jedem Läufer selbst, sie auch umzusetzen.

Jörg Matthé

Leipzig. Laufen Sie mit uns auf Ihrer Lieblingsstrecke! Unter diesem Motto präsentierten diese Zeitung und der Leipziger Laufclub in den vergangenen Wochen eine neue Laufserie. 20 Leserinnen und Leser stellten ihre persönlichen Laufstrecken vor. Hunderte beteiligten sich an der sportlichen Aktion.

Von ROLAND HEROLD

Seit Ende Juli lief die Serie. In den 20 Teilen wurden insgesamt mehr als 200 Kilometer Laufstrecke in und um Leipzig herum getestet. Im vergangenen Jahr – bei der ersten Auflage der Serie – hatten noch Prominente und Redakteure ihre Geheimtipps bezüglich empfehlenswerter Laufstrecken verraten. In diesem Jahr nun waren die Leser dran – und laufend unterwegs. Sowohl bei sommerlich-warmen, aber auch bitterkalten Außentemperaturen.

Ergebnis: Es gibt wesentlich mehr schöne und abwechslungsreiche Pisten in der näheren Umgebung als gedacht. Selbst im urbanen und asphaltierten Stadt-Dschungel Leipzigs finden sich noch jede Menge grüner Strecken.

Und es gibt dabei auch einen ganz klaren Favoriten: den Leipziger Auwald. Ob im Süden oder im Norden oder im Clara-Zetkin-Park – ein Großteil der Läufer hat hier seine Lieblingsstrecke. Übrigens auch, weil man dabei oft in guter Gesellschaft Gleichgesinnter ist.

## Hauptpreise vakant

In der großen Popularität des Auwaldes lag aber für manche Leser wiederum auch ein kleiner Nachteil. Denn obwohl sich die Strecken natürlich bei den vielen Einsendungen zimal wiederholten, konnte der Auwald am Ende nur mit einer Runde durch den Clara-Zetkin-Park und mit einer Tour durch das Gebiet nördlich des Auensees vorgestellt werden.

Überhaupt: Jede Menge guter Laufstrecken-Vorschläge konnten wir gar nicht austesten, sonst hätte die Serie

noch mindestens ein weiteres Jahr laufen müssen. Deshalb werden die drei versprochenen Hauptpreise in den kommenden Tagen auch unter jenen verlost, die sich mit viel Mühe beteiligt haben, aber am Ende eben nicht zum Zug kamen. Eine umfangreiche Leistungsdiagnostik im Leipziger Ergo-Studio, um noch besser zu trainieren,

## LIEBLINGSLAUFSTRECKEN

ist der erste Preis. Auch das raffinierte Adidas-Trainingssystem MiCoach und die Laufausrüstung im Werte von 100 Euro warten noch auf ihre neuen Besitzer. Aber auch allen anderen Einsendern, die Briefe oder Mails mit Karten, Fotos, Skizzen, Erlebnisberichten, Zeichnungen und Grafiken gesendet haben, gilt unser ganz herzlicher

Dank. Ganz bewusst wurden auch nur Touren zwischen 5 und 15 Kilometern ausgewählt, damit möglichst jeder Freizeitläufer die Pisten selbst testen kann. Manche traten sogar mit dem Kinderwagen oder dem Haustier an. Die vorgestellten Läufe auf den 20 Strecken waren jedenfalls immer ein tolles, unvergessliches und gern zu wiederholendes Erlebnis.

Was aber zeichnet eigentlich einen