

Magdeburg läuft: Auf diesen Strecken joggt es sich am schönsten. Der große Volksstimme-Test

Neue Sportserie in zehn Teilen: Die Laufroueten der Elbestadt unter die Lupe genommen *Von Marc Lechtenfeld*

Jeder kann es. Und jede vierte Deutsche tut es: Laufen. In einer neuen Serie präsentiert die Volksstimme ab heute die schönsten Joggingstrecken Magdeburgs. Lesen Sie hier, was den Sport gesund und auch bei Elbestädtern beliebt macht.

Laufen ist der Renner. Es steigert nicht nur die Ausdauer, sondern kräftigt auch das Herz, vergrößert das Atemvolumen und hält die Gelenke beweglich. Nebenbei stärkt Jogging das Immunsystem, befreit vom Stress und setzt Glückshormone frei. Und wer regelmäßig joggt, trainiert sogar sein Gehirn. Schritt für Schritt für Schritt.

Kein Wunder also, dass der Sport weltweit beliebt ist - und er bietet noch viele weitere Vorteile. Kann eine Sportart lässt sich rechtlich so flexibel, ortsunabhängig und kostengünstig ausüben. Außer ein paar Dehnübungen sind keinerlei Vorbereitungen auf einen Lauf notwendig. Der Sport lässt sich also prima in den Alltag integrieren, egal ob im Urlaub oder daheim, ob früh morgens oder spatabends. Laufen kann man überall, ob auf der Straße, im Park, an Flüssen oder auf Wanderwegen. Selbst vor Regenwetter scheuen eingelleichtete Jogger dabei nicht zurück - oder gehen einfach ins nächste Fitnessstudio und trainieren dort auf einem Laufband.

Beim Joggen springt der Läufer von einem Bein auf das andere. Mit jedem Schritt muss das Bein, auf dem der Läufer landet, ein Teil seines Gewichtes wieder auffangen. Dadurch werden vor allem die Sprung- und Kniegelenke des Lau-

ferters mit einem Mehrfachen seines Körpergewichts belastet. Gerade Menschen mit einer Vorbelastung der Gelenke sollten sich daher von einem Fachmann untersuchen lassen, bevor sie mit dem Joggen beginnen. Kniebandagen oder Einlagen können zwar helfen, Arthrose vorzubeugen. Diese sollten aber unbedingt von einem Arzt verschrieben werden und nicht einfach aus dem Drogeriemarkt gekauft und selber gewickelt werden.

Der Volkssport Nummer eins ist nur gesund, wenn Dauer, Intensität und Häufigkeit auf den Sportler ausgerichtet sind. Ein zu großes Laufpensum schadet eher, als dass es hilft und belastet unnötig.

den Kreislauf, Muskulatur und Gelenkschmerzen bis hin zu Wirbelsäulenproblemen können die Folge sein und haben schon so manchen Freizeitjogger in die Knie gezwungen. Ein Pulsmessgerät kann helfen, das richtige Tempo zu finden. Denn wer beim Laufen die Geschwindigkeit der Herzfrequenz anpasst, verausgibt

sich nicht so leicht. Der für einen persönlich sinnvolle Puls ist dabei abhängig von vielen Faktoren. Auch dieser kann bei einer Voruntersuchung mittels Leistungstest ermittelt werden.

Auf Dauer helfen konkretere Ziele dem Sportler, am Ball zu bleiben. Wichtig ist, sie nicht zu hoch zu stecken, sondern in kleinen Etappen

darauf hinzuwirken. Erste Erfolge können sich auch unbemerkt einschleichen: „Wer über längere Zeit läuft, wird auch sicherer in alltäglichen Situationen, stolpert zum Beispiel nicht so oft über eine Straßenbahnkante“, erklärt Dr. Rudolf, Orthopäde in der Uniklinik Magdeburg.

In der Volksstimme geben sie und ihre Kollegin, die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreuzberg, Anfängerläufern Tipps, was sie vor Aufnahme des Sports beachten müssen. Löhnen tut sich das allemal. Da der Sport keine Altersgrenzen kennt, kann er jeden bis ins hohe Alter fit halten. Sie



Volkssstimme-Volantier und Freizeitlauer Marc Lechtenfeld. Foto: (2) T. L. Larke

Experten geben Lauftipps für Anfänger



Orthopäde Dr. Margit Rudolf

Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreuzberg

Lust bekommen, selber mal die Laufschuhe zu schnüren? In der Volksstimme verraten die Orthopädin Dr. Margit Rudolf und die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kreuzberg von der Uniklinik Magdeburg, was Anfänger beim Laufen beachten müssen.

Vorher untersuchen lassen
„Ab 40 Jahren gelten Einsteiger als Spatalläufer“, erklärt Dr. Rudolf. „Diese und Sportartumsteiger sollten sich auf jeden Fall beraten lassen, bevor sie mit dem Laufen anfangen.“ Auch Menschen mit Gelenkschmerzen und zurückliegenden Gelenkverletzungen sollten einen Arzt aufsuchen, bevor sie mit dem Joggen beginnen. „Manche Menschen wissen gar nicht, dass sie vorbelastet sind“, warnt Kreuzberg.

Geeignete Laufschuhe kaufen
Bevor es auf die Piste geht, sollten Jogger sich zuerst ein vernünftiges Paar Laufschuhe zulegen. „Je nachdem auf welchem Untergrund sie joggen wollen, gibt es verschiedene Weichen und Federungen“, sagt Kreuzberg. Das eine Paar Schuhe, das allen Läufern

passt, gibt es nicht. Der Typ der Sportwissenschaftlerin: ein Paar alte Straßenschuhe mit in den Schuhen nehmen. Geschulte Verkäufer können anhand dessen Schien erkennen, wo der Träger seine Schuhe beim Auftreten am stärksten belastet hat und das in die Auswahl der geeigneten Laufschuhe mit einbeziehen. Auch ein Blick auf die Herstellerangaben zu Idealgewicht, Stützung und Dämpfung lohnt sich. Sind die richtigen Schuhe erst einmal geworfen, braucht es nichts weiter als Sportbekleidung und die ersten Meter können in Angriff genommen werden.

Richtig joggen
Kurzer Dehnen vor und nach den Einheiten reduziert die Verletzungsgefahr. „Beim Joggen selbst sollte man darauf achten, dass man möglichst flach läuft. Die Ferse abrollen und nicht auf das Fußballen“, erklärt Kreuzberg. Wer aufrecht und locker läuft und die Arme leicht schwingt, hält länger durch. Engpass wird durch die Nase, ausgeatmet durch den Mund. Um Stenchen zu vermeiden, länger aus- als einatmen.

Diese Laufroueten werden getestet

- Nordpark
- Stadtpark
- Neustädter See
- Barbersee
- Schlohe
- Alte Kanonenbahn
- Salbiger Seen
- Elbe Westseite
- Florapark Garten
- Elbe Ostseite

Nordpark: Studenten auf der Überholspur mitten in der Stadt

Die Volksstimme-Laufserie ab heute dreimal die Woche / Heute die erste von zehn Strecken im Test / Perfekt für Einsteiger: der Nordpark

Alte Neustadt • Als ich zum dritten Mal an der Grillwiese des Nordparks vorbeilaufe, auf der ein paar Studenten Fleisch brutzeln und sich ein paar Bierchen genehmigen, passiert es. Zwei junge Männer spürten so schnell an mir vorbei, dass ich einen Windzug spüre. Mit großen Schritten sind sie mir schon nach wenigen Sekunden wieder meilenweit voraus. Sofort meldet sich mein gekränktes Ego zu Wort: Waren da etwa gerade zwei Konkurrenten schneller als ich? Fast unwillkürlich gebe auch ich mehr Gas. Das war doch gelächelt ...



Teil 1: Nordpark

Wer im Nordpark joggt, muss sich darauf gefasst machen, überholt zu werden. Der Park ist nicht nur wegen seiner Grillwiese bei der sportlich-jungen Studenten-Generation beliebt. Viele Studierende wohnen auch ganz in seiner Nähe. Die Uni ist schließlich gleich um die Ecke. Auch Überwindungen sind möglich. Denn mit etwa 1,2 Kilometer ist die alte Runde um den Park verhältnismäßig kurz. Die abzuwandernden Wege im Nordpark können auch zu einer mehr-kürzigen Strecke zusammengesetzt werden. Das macht ihn ideal für Einsteiger. „Runden sind gut für Anfänger, die noch nicht wissen, wie weit sie kommen“, erklärt Dr. Margit Rudolf, Orthopädin an der Uniklinik Magdeburg. Wer es schafft, ist kann praktisch jederzeit aussteigen und das geparkte Auto wieder

dem schnell zu Fuß erreichen. „Auch kann man im Vorfeld zudenbezogene Trainingspläne für den Nordpark erstellen und hat so einen Vergleich über die erreichten Verbesserungen“, rat die Expertin.

Die meist von einer Splittschicht bedeckten Parkwege sind durchweg eben und eignen sich auch daher gut für Anfänger, für die Steigungen umso anstrengender sind. Wer Hände nicht mag, sollte den Nordpark zu Gasgeber-Stoßzeiten morgens, mittags und abends aber lieber meiden. Obwohl der Park eine ausgewiesene Hundewiese hat, führen viele Herrchen ihre Hunde auch abseits dieser Fläche ohne Leine aus.

Besonders schön zu durchlaufen ist der Park im Frühling. Durch den frühblühenden Baumbestand, auch Schilla genannt, verwandeln sich die grünen Parkwiesen dann in ein Meer aus blauen Blüten. Ein wahres Naturerlebnis. Im Dunkeln ist der Park nur bedingt zu empfehlen, da er nicht beleuchtet wird. Auf dem Bürgersteig der angrenzenden Straßen läuft es sich aber auch im Dunkeln noch laufen, nur nicht mehr ganz so naturnah. An den Straßen, wie der Pappelallee, lässt es sich bequem parken, meist aber nur gegen Gebühr. Wer dort keine Shellfische findet, kann auf die Listemannstraße ausweichen. Hier sind meist Plätze frei und die Entfernung zum Nordpark beträgt



nur wenige Hundert Meter. Ursprünglich wurde er als Friedhof vom Bonner Landwirtschafarchitekten Peter Joseph Lenné konzipiert. Am 21. März 1827 wurde dieser Nordfriedhof

offen. Er war der erste außerhalb der damaligen Festungsmauern liegende Begräbnisplatz. Nach heute Zierden einige Parkanlagen und Denkmäler die Parkanlagen, darunter das Denkmal für den

Magdeburger Bürgermeister August Wilhelm Franke, auf dessen Initiative der Friedhof errichtet wurde. Nach der Eröffnung des Südfriedhofs 1872 und des Westfriedhofs 1898 wurde der Nord-

Ihr rasender Reporter stellt sich vor

Man Puls steigt, mein Atem geht schneller, meine Laune hebt sich. Ich jogge überall in Magdeburg. Im Auftrag der Volksstimme. Als mein Chef mich fragte, ob ich nicht das Gesicht der Serie zu Magdeburgs schönsten Laufstrecken sein wollte, waren meine ersten Gedanken, tatsächlich sofort loszulaufen. Baus aus dem Büro nämlich die Reihe hatte ich als relativ sportbegabter Mittzwanziger zwar selbst vorgeschlagen. Aber rechtlich zwischen die ca. halbstündige Laufe pro Woche aus, sich als Experte auf dem Gebiet auszugeben? Wohl kaum. Doch meine Zweifel hatte ich schnell überwunden. Die erfahrenen Magdeburger Jogger haben ohnehin schon jeden Pfadstein und Zentimeter Parkboden in der Stadt abgelaufen.



Meine Lieblingsstrecken gefunden. Aber für Gelegenheitsjogger wie mich, und solche, die es werden wollen, wäre eine Vorstellung der Laufroueten in der Elbestadt doch genau das Richtige! Also nehme ich Sie in den kommenden Wochen gerne mit auf eine sportliche Reise durch die Landeshauptstadt. Und freue mich schon jetzt auf Ihre Leserpost zu Laufserie! Sportliche Grüße, Ihr Marc Lechtenfeld

Die Strecke im Nordpark im Überblick

Länge: pro Runde ca. 1,2 km
Schwierigkeitsgrad: Anfänger
Untergrund: Erdboden mit Splitt-Dackschicht
Parken: in angrenzenden Straßen oder der Listemannstraße

Positive: Strecke beliebig kombinierbar, zentral gelegen, gepflegte Anlage, Parken in unmittelbarer Parknähe möglich
Negative: oftmals freilaufende Hunde, keine Beleuchtung

Friedhof, doch in eine öffentliche Parkanlage umgewandelt. Die beiden fotten Jogger habe ich übrigens dann doch nicht mehr eingeholt. Darin sah ich sie in meiner vierten Runde durch

den Park an einer Ampelkreuzung stehen, als ich noch matter weiterlief. Immerhin hatte ich den längeren Atem. **● Nächster Test:** am Dienstag der Neustädter See