



adidas verlost zwei Startplätze!

## BMW BERLIN-MARATHON – ein Höhepunkt des Jahres

LEX-Läden unterstützen bei Marathon-Vorbereitung und Wahl der richtigen Kleidung!

••• Angenehm war es wirklich nicht. Es war verregnet und die Strecke voller tiefer Pfützen, als der REAL-BERLIN MARATHON im vergangenen Jahr über die Bühne ging. Aber was heißt das schon? Es ist Berlin, es ist DER Marathon – und es waren dann am Ende 40.945 Läufer aus 122 Nationen, die sich auf den Weg machten. Rund 700.000 Zuschauer säumten die Strecke. Berlin ist eben Berlin.

••• Bei der 38. Auflage des BMW BERLIN-MARATHON am 25. September werden wieder etliche LEXer am Start sein. Inhaber und Angestellte aus den Geschäften. Und natürlich viele Kunden, die sich in den Geschäften entweder die richtige Kleidung, die besten Schuhe – oder eben Tipps holen, wie sie sich am besten auf dieses Event vorbereiten können. Und das ist nicht alles für unsere treuen Kunden: Zusammen mit adidas verlosen wir für zwei Läufer und deren Partner ein komplettes Rundum-sorglos-Paket mit Anreise, Hotel und natürlich auch den Startplatz für das Laufevent des Jahres. Der deutsche Sportartikelhersteller adidas gehört seit Jahren zu den wichtigsten Geldgebern des Marathons. Ohne den Sponsor wäre das Event nicht möglich. Man engagiert sich mit viel Liebe und Ideen für dieses Event – dazu gehört auch die Verlosung der beiden Startplätze.

••• Nicht nur wegen des BMW BERLIN-MARATHONS ist am vierten September-Wochenende der Schauplatz Deutschlands

für alle Lauffans: Wie gewohnt ist an den Tagen zuvor, vom 22. bis 24. September, die BERLIN VITAL auf dem Gelände des ehemaligen Flughafens Tempelhof – und auf dieser Messe gibt es alles rund um die Themen Bewegung, Functional Wear, Ernährung, Sportmedizin, Aktivtourismus und einem aktiven Lebensstil. 190 Aussteller machen also quasi das Warm up für den BMW BERLIN-MARATHON. Mittendrin LEX Laufexperte Kai-Christian Niemann und sein Team vom Lang & Laufladen Berlin. „Für uns ist das wirklich die heißeste Woche des Jahres“, sagt er, „aber wie den Marathon kann ich auch die Messe wirklich nur jedem empfehlen. Hier bekommt man tolle Eindrücke und wirklich die neueste Technologien geboten.“

••• Viele der 120.000 sportbegeisterten Besucher, die zur BERLIN VITAL erwartet werden, werden natürlich auch am 25. September bei der 38. Auflage des BMW BERLIN-MARATHON dabei sein. Sei es als Läufer oder als Zuschauer. Der LEX Laufexperte Ralf König von „Lauf und Berg König“ Regensburg engagiert sich bereits im Vorfeld. Zusammen mit Erdinger Alkoholfrei hat er ein Projekt für Marathon-Anfänger auf die Beine gestellt: Mit dem Projekt „Mein 1. Marathon“ werden sechs Hobbyläufer (die sich über [www.team-erdinger-alkoholfrei.de](http://www.team-erdinger-alkoholfrei.de) bewerben können) ausgelost. Die starten dann mit einem Leistungsdiagnosewochenende in Regensburg in die Vorbereitung zum Marathon. Robert Mücke von der Reha-Klinik Medicus Regensburg wird für alle sechs

einen individuellen Trainingsplan erstellen. Zudem erhalten die Teilnehmer von „Lauf und Berg König“ eine professionelle Schuhberatung für Training und Wettkampf. Höhepunkt des Projektes ist natürlich der Start beim BMW BERLIN MARATHON – und das sicher nicht nur für die sechs, sondern für alle Laufsportbegeisterten, die in diesen Wochen mit den Vorbereitungen für den diesjährigen BMW BERLIN-MARATHON beginnen.

### Das ist der Berlin-Marathon

••• Die Geburtsstunde der großen Laufveranstaltung war der **8. November 1964**. An diesem Tag fand der erste Berliner Crosslauf am Teufelsberg mit mehr als 700 Teilnehmern statt. Der Konditor und mehrfache deutsche Meister (3 x 1000-Meter-Staffel) Horst Milde organisierte diesen Lauf, nachdem er von einem Rennen in Le Mans inspiriert worden war. Zehn Jahre später, 1974, fand der 1. Berliner Volksmarathon statt. Von den 286 Läufern erreichten 244 das Ziel. Bei den Frauen siegte die ehemalige Mittelstreckenläuferin Jutta von Haase, die anschließend noch 33 Mal am Start war. Nur Bernd Hübner, der bislang alle Berlin-Marathons absolvierte, hat mehr Teilnahmen aufzuweisen.

••• Anfang der 80er-Jahre reifte bei Horst Milde der Plan, den Marathon in die Innenstadt zu verlegen. Dabei stieß er zunächst auf behördliches Unverständnis. So soll er Klaus Hübner, dem damaligen Polizeipräsidenten von Berlin, mit dem Satz vorgestellt worden sein: „Dort drüben sitzt ein Verrückter, der will durch die Stadt rennen.“ Und der Polizei wurde dem Veranstalter zunächst mitgeteilt: Die Straßen sind nur für die Autos da. Aber Hübner setzte sich durch, und 1981 verließ der Lauf den Grunewald und wurde zum Stadtmarathon. Start war auf der Wiese vor dem Reichstagsgebäude, das Ziel befand sich auf dem Kurfürstendamm – prominente Plätze gibt es ja wohl kaum. Mit 3486 gemeldeten Teilnehmern war der Berlin-Marathon 1981 bereits der größte deutsche Stadtlauf, und sechs Jahre später wurde wegen der stetig steigenden Teilnehmerzahlen der Start auf die Straße des 17. Juni verlegt. 2003 wurde die Streckenführung geändert. Das Ziel war nun nicht mehr am Kurfürstendamm, sondern am Brandenburger Tor. Mittlerweile ist der Marathon wieder das geworden, was er zu Beginn war: ein echter Volkslauf mit etlichen zusätzlichen Veranstaltungen wie Läufen von Inline-Skatern, Handbikern oder dem Bambini-Lauf.

## Der Berlin-Marathon in Zahlen

Von 1974 bis 2010 wurden insgesamt 799.813 Läufer, Walker, Inline-Skater, Rollstuhlfahrer und Handbiker aus weit mehr als 100 Nationen beim Berlin Marathon gezählt.

### Beim Marathon 2009 wurden

1.000.000 Trinkbecher  
272.000 Sicherheitsnadeln  
145.000 Bananen  
90.000 Programmhefte  
80.000 Kekse  
45.000 Äpfel  
40.500 Schwämme  
10.000 Joghurt drinks  
7.500 Kilogramm Nudeln  
5.900 Helfer  
2.780 Kilogramm Medaillen und  
250 Liter Massageöl **verbraucht.**

Das größte Teilnehmerfeld gab es im Jahr 2008 mit 35.783 Läufern im Ziel.

Zuschauerzahl: 1 Million Menschen

Streckenrekorde:  
2:03:59 Haile Gebrselassie (ETH) 2008

2:19:12 Mizuki Noguchi (JPN) 2005

Die meisten Siege:  
Männer: 4 (Haile Gebrselassie, ETH);  
Frauen: 3 (Uta Pippig, GER und Renata Kokowska, POL)

Preisgeld: 300.000 Dollar

adidas ist seit 1993 Partner des Berlin-Marathons, im vergangenen Jahr wurden 5900 Helfer von adidas ausgestattet.

**So gewinnst DU!**

### Gewinnspielfrage:

In welchem Jahr und in welcher Zeit hat Haile Gebrselassie seinen Marathon-Weltrekord aufgestellt?

Schicken Sie eine Email mit dem Stichwort „BMW BERLIN-MARATHON 2011“ und ihrer Antwort an [berlinma2011@laufexperten.de](mailto:berlinma2011@laufexperten.de)

**Einsendeschluss ist der 31.05.2011**

Unter allen Gewinner verlost adidas ein Rundum-Sorglos-Paket für je zwei LäuferInnen und deren Partner. Sie gewinnen einen Start beim 38. BMW BERLIN-MARATHON am 25. September 2011 inklusive der Anreise und Hotel-Übernachtung.

