

DAS OFFIZIELLE MAGAZIN ZUM 50. DEUTSCHEN SPARKASSEN-MARATHON
UND ZUM EUROPÄISCHEN KULTURHAUPTSTADT-MARATHON

MARATHON

MAGAZIN



20
25



**Dein PLUS sind wir:
Bonus? Läuft!**



AOK NAVIDA App laden und
Bonuspunkte sammeln.

Aus Liebe zur Gesundheit



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten gerade unser Magazin rund um den Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon und den 50. Deutschen Sparkassen-Marathon in den Händen

Wir laden Sie ein, mit uns dieses einzigartige Laufspektakel in Chemnitz zu feiern. 2025 wird Chemnitz als Kulturhauptstadt zahlreiche Menschen anziehen und wir freuen uns, wenn auch Sie aktiv am Kulturhauptstadt-Marathon teilnehmen.

Dass Laufen nicht nur Sport, sondern auch ein kulturelles Ereignis ist, möchten wir in diesem Magazin zeigen. Deshalb haben wir folgende Themen für Sie vorbereitet:

Geschichte und Gegenwart

Tauchen Sie ein in die fesselnde Geschichte des Marathonlaufens in Chemnitz. Von den Ursprüngen in den 1960er-Jahren bis zur Wiederbelebung im Jahr 2025 – erfahren Sie mehr über 50 Jahre Sparkassen-Marathon und blicken Sie mit uns auf die Kulturhauptstadt Chemnitz.

Wettkampfinformationen

Darüber hinaus finden Sie alle wichtigen Informationen zum Wettkampf und dem vielfältigen Rahmenprogramm. Von der Streckenführung bis zu den Unterhaltungsmöglichkeiten für Zuschauer – hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen.

Expertentipps

Profitieren Sie von wertvollen Tipps und

Tricks unserer Experten. Egal ob Sie Ihr erstes Marathon-Abenteuer planen oder Ihre persönliche Bestzeit verbessern möchten – unsere umfassenden Trainingsratschläge unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum Ziel.

Teilnehmergeschichten

Die zahlreichen Teilnehmergeschichten sind es wert, gelesen oder gehört zu werden. Deshalb haben wir begleitend zu diesem Magazin die Experten auch in einem Podcast zu Wort kommen lassen.

Als Sparkasse Chemnitz sind wir Partner von über 100 Kulturhauptstadt-Projekten. Der Europäische Kulturhauptstadt-Marathon ist dabei unser größtes Einzelprojekt. Über drei Jahre Vorbereitungszeit haben wir investiert, damit wir Ihnen einen Marathon, der Sport und Kultur verbindet, bieten können.

Lassen Sie sich von der Magie des Marathons verzaubern und werden Sie Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf, Sie beim Chemnitz-Marathon begrüßen zu dürfen!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Redaktionsteam

Spoorth

**Zentrum für
Bewegungsanalysen
und Leistungsdiagnostik**

**Ulmenstraße 1
09112 Chemnitz**

Gut beraten.

Gesund laufen.

Mit freundlicher
Unterstützung von



powered by
**REHA
aktiv**



www.spoorth.de

Inhalt

-
- 03** Vorwort der Redaktion
 - 04** Inhaltsverzeichnis
 - 06** Grußwort Sven Schulze
(Oberbürgermeister Chemnitz)
 - 07** Grußwort Dr. Michael Kreuzkamp
(Vorstandsvorsitzender Sparkasse Chemnitz)
-

MARATHONGESCHICHTE

- 08** Der Karl-Marx-Stadt-Marathon
 - 12** 50. Deutscher Sparkassen-Marathon:
Ein besonderes Event mit Geschichte
 - 13** Heinz Rüsenberg immer am Start
-

KULTURHAUPTSTADT CHEMNITZ

- 14** Chemnitz zeigt das Verborgene
 - 17** Programm-Geschäftsführer Stefan Schmidtke
im Gespräch
-

WETTKAMPF

- 18** Der Kulturhauptstadt-Marathon
 - 19** Der Halbmarathon
 - 20** Der Viertelmarathon
 - 21** Der Kulturhauptstadt-Staffel-Marathon
-



22 Streckenplan

24 Teilnehmerinformationen

TRAINING

28 Trainings-Tipps

35 Altersvorsorge ist ein Marathon

TEILNEHMERGESCHICHTEN

36 Zweifacher Olympiasieger:
Interview mit Waldemar Cierpinski

38 Erinnerungen: Interview mit Heiko Schinkitz

39 Laufschuhe an, los gehts! Tipps von Karl Bebendorf

40 Sponsoren und Partner

42 Impressum



Podcast-Erklärung



Scannen Sie den QR-Code neben dem entsprechenden Artikel und hören Sie das ganze Interview.

DER KALTTESTE! ORT IN CHEMNITZ



Vorteile der Kältekammer:

- ✓ Verbesserung der sportlichen Leistung
- ✓ schnelle Regeneration nach dem Training
- ✓ Linderung von Körperschmerzen
- ✓ besserer Schlaf

LongLifeFit

Clausstraße 63
09126 Chemnitz

0371 23 57 99 69
info@longlifeit.de

www.longlifeit.de

Lernen Sie
uns kennen!





Grußwort

von Oberbürgermeister Sven Schulze

GRUßWORT



Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Gäste,

herzlich willkommen zum sportlich anspruchsvollsten Teil des Kulturhauptstadt-Jahres. Ich freue mich, Sie zum Kulturhauptstadt-Marathon 2025 begrüßen zu dürfen.

Elf Jahre nach dem letzten Chemnitz-Marathon ist diese Laufveranstaltung nicht nur ein sportliches Highlight, sondern auch ein Symbol für den Aufbruch unserer Stadt als Kulturhauptstadt Europas 2025. Die Strecke führt Sie durch das Herz von Chemnitz – die Innenstadt, vorbei an kulturellen Wahrzeichen wie dem Karl-Marx-Monument und dem 302 Meter hohen bunten Schornstein. Sie werden eine Stadt erleben, die sich wandelt und die voller Überraschungen steckt.

Dieser Marathon soll mehr sein als ein Sportereignis. Er ist eine Einladung, Chemnitz aus einer anderen Perspektive zu entdecken und Teil unseres Kulturhauptstadt-Jahres zu sein. Begeben Sie sich mit Hunderten Läuferinnen und Läufern auf Ihre persönliche Herausforderung und lassen Sie uns gemeinsam zeigen, dass sich Chemnitz bewegt.

An dieser Stelle möchte ich der Sparkasse Chemnitz meinen besonderen Dank aussprechen. Ihre Initiative und Unterstützung haben maßgeblich dazu beigetragen, diesen Kulturhauptstadt-Marathon zu realisieren.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und unvergessliche Momente in unserer Stadt.

Ihr Sven Schulze
Oberbürgermeister der Stadt Chemnitz

Grußwort

von Dr. Michael Kreuzkamp, Vorstandsvorsitzender der Kultur- hauptstadt-Sparkasse

Liebe Läuferinnen und Läufer,

ich freue mich, am 18. Mai 2025 mit Ihnen den ersten Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon und den 50. Deutschen Sparkassen-Marathon zu absolvieren.

Lassen Sie uns Chemnitz unter dem Motto „Laufend Kultur“ gemeinsam entdecken. Erleben Sie dabei ganz unterschiedliche Facetten der Stadt und genießen Sie während des Marathons eine große Bandbreite an Musik.

Von Beethovens 9. Sinfonie bis hin zu Hip-Hop und Elektro: Unsere Laufstrecke wird zur längsten Bühne der Welt. Unterschiedliche Orchester, Chöre und DJs werden Sie bei diesem besonderen Marathon musikalisch begleiten und anfeuern.

Als Kulturhauptstadt-Sparkasse organisieren wir nicht nur den Marathon, sondern unterstützen über 100 Projekte im Kulturhauptstadt-Jahr. Kommen Sie nach Chemnitz. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Veranstaltungen begeistern und erkunden Sie mit tausenden anderen Aktiven die Stadt im Rahmen unseres Marathons.

Ich freue mich auf Sie.

Ihr Dr. Michael Kreuzkamp

Vorstandsvorsitzender
der Sparkasse Chemnitz





Der Karl-Marx-Stadt-Marathon

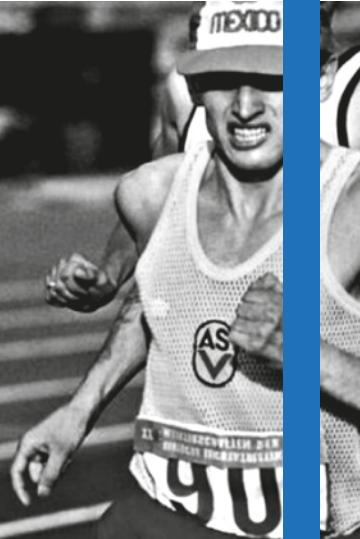
MARATHONGESCHICHTE

Der Karl-Marx-Stadt-Marathon lockte zwischen 1967 und 1989 Spitzenathleten aus aller Welt in die sächsische Metropole. Anlässlich des allerersten Europäischen Kulturhauptstadt-Marathons im Jahr 2025 ist es Zeit für einen Rückblick auf dieses faszinierende Event.

In der lebendigen Geschichte des deutschen Laufsports nimmt der Karl-Marx-Stadt-Marathon einen besonderen Platz ein. Zwischen 1967 und 1989 war dieser Marathon nicht nur ein bedeutendes Ereignis im Sportkalender der DDR, sondern auch ein international anerkanntes Rennen, das Spitzenathleten aus aller Welt anzog.

Im Zuge der Wiederbelebung dieser Tradition blicken wir zurück auf die faszinierende Geschichte dieses Laufs, die von sportlichen und organisatorischen Bestleistungen geprägt war.

1967-1972



Jürgen Busch | Fotograf unbekannt | gefunden auf olympedia.de

Die Anfänge

Der erste Karl-Marx-Stadt-Marathon fand am 7. Mai 1967 statt und markierte den Beginn einer neuen Ära im ostdeutschen Laufsport. Von Anfang an zeichnete sich der Lauf durch seine hervorragende Organisation und die idealen Bedingungen für Spitzleistungen aus. Ein besonderes Highlight der ersten Auflage des Marathons war die Leistung von Jürgen Busch, der mit einer Zeit von 2:16:40 Stunden einen neuen DDR-Rekord aufstellte.

Busch trug den Spitznamen „Mücke“. Mit nur 50 kg bei 1,62 m Körpergröße war er ein wahres Leichtgewicht und hatte sich bereits in den Jahren zuvor als talentierter Läufer einen Namen gemacht. Beim ASK Vorwärts Potsdam profitierte Busch von einer starken Trainingsgruppe um die Top-Läufer Hans Grodotzki, Fritz Jahnke sowie Siegfried Valentin.

Der zweite Karl-Marx-Stadt-Marathon im Jahr 1968 sollte für Jürgen Busch von noch größerer Bedeutung sein als der erste. Hier erfüllte er die Olympianorm von 2:14 Stunden mit einer beeindruckenden Zeit von 2:13:45 Stunden. Dies stellte nicht nur einen neuen DDR-Rekord dar. Busch war damit zugleich der erste Deutsche, der einen Marathon in unter 2:14 Stunden lief. Auch heute noch wäre Busch damit einer der besten deutschen Marathon-Läufer. In der damaligen Weltbestenliste bedeutete dies den dritten Rang. Mit dieser Top-Leistung gelang Busch der Sprung zu den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko. Dort erreichte er einen sehr guten 15. Platz.

Die Strecke des Karl-Marx-Stadt-Marathons führte unter anderem durch den Stadtpark. Der ehemalige Leichtathlet, diplomierte Sportlehrer und Trainingswissenschaftler Heiko Schinkitz erinnert sich: „Dort war ein Rundkurs, circa fünf Kilometer lang, wo immer Stimmung war. Hier waren viele Menschen, die sich das angeschaut haben.“ Der Heinrich-Sturm-Weg im Stadtpark war zudem eigens für den Marathon asphaltiert worden, um noch bessere Bedingungen zu schaffen.

1973-1978

Etablierung als Spitzenevent

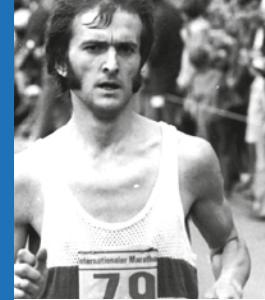
In den folgenden Jahren etablierte sich der Internationale Karl-Marx-Stadt-Marathon als einer der wichtigsten Läufe in der DDR. Die Veranstaltung zog nicht nur einheimische Läufer, sondern auch internationale Athleten an. Die DDR-Lauflegende Waldemar Cierpinski erzählt: „Nach Karl-Marx-Stadt kamen vor allem Läufer aus Skandinavien, aus Finnland und Norwegen.“ Die Teilnehmer schätzten besonders die Qualität der Organisation und die Stimmung entlang der Strecke.

Der Marathon diente oft als Qualifikationswettkampf für internationale Meisterschaften und Olympische Spiele. Cierpinski etwa qualifizierte sich hier 1976 und 1980 für die Olympischen Spiele, die er beide Male gewann. Im Podcast des Marathon-Magazins berichtet Cierpinski: „1976 war der Marathon noch keine Volkssportbewegung, wie wir sie heute kennen. Im Laufbereich gab es aber ein paar richtig gute Läufer, die ganz klar mit aller Kraft um ihre Leistung gekämpft haben.“

1979-1984

Olympische Bedeutung

Die Jahre 1979 bis 1984 markierten den Höhepunkt des Karl-Marx-Stadt-Marathons. Der Lauf wurde zum zentralen Qualifikationswettkampf für die Olympischen Spiele. Besonders



hervorzuheben ist der 3. Mai 1980, als hier die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Moskau stattfand. An diesem Tag wurden einige der schnellsten Zeiten in der Geschichte des DDR-Marathonlaufs erzielt.

Cierpinski erinnert sich an seine Olympiaqualifikation: „Ich wusste, dass ich nur mit absoluter Bestform hier in Chemnitz antreten konnte.“ Seine Erfahrungen unterstreichen die Bedeutung des Laufs als Sprungbrett für internationale Erfolge.

Die späten Jahre und das Ende der DDR-Ära

In den letzten Jahren der DDR behielt der Karl-Marx-Stadt-Marathon seine Bedeutung als wichtiger Wettkampf bei. Die Veranstaltung blieb ein Fixpunkt im Kalender der ostdeutschen Langstreckenläufer. Der letzte Karl-Marx-Stadt-Marathon in der DDR-Ära fand am 30. Mai 1989 statt. Obwohl die politischen Veränderungen bereits spürbar waren, blieb die sportliche Bedeutung des Laufes ungebrochen.

Die Organisation des Laufs lag in den Händen erfahrener Trainer und Funktionäre. „In Karl-Marx-Stadt hatte man schon Erfahrung“, betont Cierpinski. „Noch dazu war dieser Marathonlauf von Leuten organisiert, die richtig Ahnung hatten“, so der Top-Läufer.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die internationale Beteiligung. Neben den besten Läufern der DDR nahmen regelmäßig Athleten aus anderen osteuropäischen Ländern sowie aus Skandinavien teil. Dies trug zur hohen Leistungsdichte und zum Prestige des Wettkampfs bei.

Das Erbe des Karl-Marx-Stadt-Marathons

Nach der Wiedervereinigung Deutschlands und der Umbenennung von Karl-Marx-Stadt in Chemnitz wurde der Marathon zunächst nicht mehr ausgetragen. Doch die Erinnerung an diesen bedeutenden Lauf blieb lebendig.

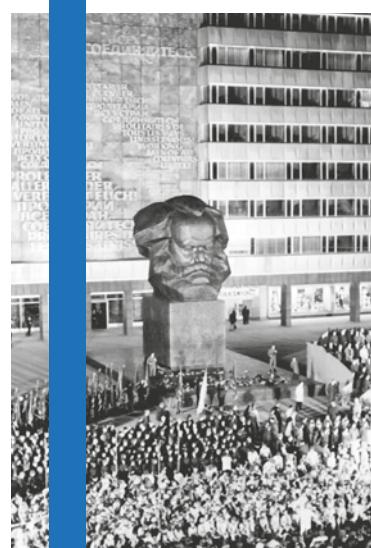
Der Internationale Karl-Marx-Stadt-Marathon war mehr als nur ein Wettkampf; er war ein Spiegelbild des Laufsports in der DDR, geprägt von hoher Leistungsorientierung und internationaler Beteiligung. Seine Geschichte ist ein wichtiger Teil des Erbes des ostdeutschen Laufsports und verdient es, gewürdigt zu werden.

Die Geschichten von Waldemar Cierpinski und Heiko Schinkitz bilden eine Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft des Marathonlaufs in Chemnitz. Sie erinnern an eine Zeit, in der Sport nicht nur körperliche Höchstleistungen erforderte, sondern auch mentale Stärke und Durchhaltevermögen.

Mit dem geplanten ersten Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon 2025 schließt sich ein Kreis: Chemnitz knüpft an seine reiche Tradition an und setzt neue Impulse für die Zukunft des Laufsports in Deutschland.

1985-1989

MARATHONGESCHICHTE



Bundesarchiv | Bild 183-K1010-007 | Wolfgang Thieme
CC BY-SA 3.0 DE | via Wikimedia Commons | FDJ-Meeting vor
dem Karl-Marx-Monument 1971

2025



50. Deutscher Sparkassen-Marathon: Ein besonderes Event mit Geschichte

Der Sparkassen-Marathon blickt auf eine beeindruckende Geschichte zurück, die eng mit der Entwicklung des Laufsports in Deutschland verwoben ist. Die Wurzeln dieser Traditionsvorstellung reichen bis in die 1970er-Jahre zurück.

Im Jahr 1976 fand im nordrhein-westfälischen Dülmen der erste Sparkassen-Marathon statt, initiiert von der Stadtsparkasse Dülmen. Es nahmen 145 Läuferinnen und Läufer teil – zu diesem Zeitpunkt noch ausschließlich Mitarbeiter der Sparkassen. Teilnehmer der ersten Stunde war Heinz Rüsenerg, der gerade seine Ausbildung bei der Sparkasse begonnen hatte. Rüsenerg belegte auf der Halbmarathonstrecke den zweiten Platz in seiner Altersklasse.

Auch Nicht-Sparkassenmitarbeiter willkommen

Im Laufe der Zeit öffnete sich der Lauf auch für Nicht-Sparkassenmitarbeiter, was zu einem Anstieg der Teilnehmerzahlen führte. Beim 40. Sparkassen-Marathon 2015 in Coesfeld gingen über 3.000 Teilnehmer an den Start. Zusätzlich zur sportlichen Herausforderung entwickelte sich das Rahmenprogramm zu einem wichtigen Bestandteil des Events. Besonderer Beliebtheit erfreut sich die Abendveranstaltung mit Siegerehrung und gemeinsamer Feier.

Kürzere Distanzen immer beliebter

Der Sparkassen-Marathon spiegelt auch die allgemeine Entwicklung im internationalen Laufsport wider. Waren anfangs ausschließlich Marathon- und Halbmarathon-Strecke im Angebot, wurde das Laufevent später um kürzere Distanzen wie den 10-Kilometer-Lauf ergänzt, um mehr Teilnehmer anzulocken. Eine Tradition des

Sparkassen-Marathons ist die Ehrung von Läufern, die an allen bisherigen Veranstaltungen teilgenommen haben. Alle fünf Jahre werden diese „Serienläufer“ gewürdig – so auch bei der Jubiläumsausgabe in Chemnitz.

Symbol für Kontinuität und Tradition

Rüsenerg ist der einzige Läufer, der an allen Läufen teilgenommen hat – eine beeindruckende Leistung und Symbol für Kontinuität und Tradition der Veranstaltung. Dabei musste der Sparkassen-Marathon auch schwierige Zeiten überstehen. Die Corona-Pandemie führte 2020 zur Absage der Veranstaltung in München und 2021 zu einer rein virtuellen Austragung. 2022 fand der Lauf im Rahmen des Hannover-Marathons statt. 2025 wird der 50. Deutsche Sparkassen-Marathon in Chemnitz ausgetragen. Dort ist er zugleich der erste Europäische Kulturstadt-Marathon.

Sport und Kultur vereint

Die Jubiläumsveranstaltung verspricht, Sport und Kultur auf einzigartige Weise zu verbinden. Laut Dr. Michael Kreuzkamp, Vorstand der Sparkasse Chemnitz, soll sich der Marathon zur „längsten Bühne der Welt“ entwickeln, mit zahlreichen musikalischen und kulturellen Highlights entlang der Strecke. Im 50. Jahr seines Bestehens verbreitet der Sparkassen-Marathon seine Strahlkraft weit über die Sparkassen-Finanzgruppe hinaus und unterstreicht deren Engagement.



Heinz Rüsenberg immer am Start

Heinz Rüsenberg, geboren 1957 in Coesfeld hat als einziger Läufer an allen 50 Sparkassen-Marathons teilgenommen – eine Leistung, die von außergewöhnlicher Ausdauer und Hingabe zeugt.

Rüsenbergs Laufkarriere begann in den 1970er-Jahren, inspiriert durch die Olympischen Spiele 1972 und Athleten wie Harald Nornporth und Bernd Kannenberg. „1972 fanden die Olympischen Spiele in München statt. Ich war immer ein großer Fan von Harald Nornporth, einem Langstreckenläufer aus Münster, der an insgesamt drei Olympischen Spielen teilgenommen hat“, erzählt Rüsenberg.

Beeindruckende Laufkarriere: Im August 1974 trat Rüsenberg dem Sportverein DJK Eintracht Großfeld bei und begann seine Ausbildung bei der Sparkasse. Was 1976 mit einem Halbmarathon beim ersten Sparkassen-Marathon in Dülmen begann, wurde der Start einer beeindruckenden Laufkarriere. Der Auszubildende erreichte den zweiten Platz in seiner Altersklasse mit einer beachtlichen Zeit von 1:26:07.

Über die Jahre hat Rüsenberg an allen Sparkassen-Marathons teilgenommen, oft mit bemerkenswerten Leistungen. Er reflektiert: „Ich hatte oder habe das Glück, dass ich von der Gruppe der Vielläufer der jüngste Läufer war und, wenn die Gesundheit mitspielt, da vielleicht am längsten aushalten kann.“

Rüsenbergs Engagement geht aber über das Laufen hinaus. 2015 war er maßgeblich an der Organisation des 40. Sparkassen-Marathons in Coesfeld beteiligt, der über 3.000 Teilnehmer anzog. Sein Vorbereitungsteam habe etwa Gruppen, Vereine und Menschen in der Nachbarschaft angesprochen, angeschrieben und eingeladen, aktiv dabei zu sein.

Lauf trotz Außenbandabriss: Trotz gelegentlicher Herausforderungen, wie einem Außenbandabriss kurz vor seiner 25. Teilnahme am Sparkassen-Marathon, hat Rüsenberg seine Serie nie unterbrochen. „Beim 25. Lauf in Dortmund bin ich mit einer Schiene mitgegangen“, so der unermüdliche Lauf-Fan. Für Rüsenberg geht es beim Laufen nicht nur um persönliche Bestzeiten, sondern auch um die Gemeinschaft und das Erlebnis. Aber: „Ich habe immer zu den Kollegen gesagt, dass ich auch an dem Marathon teilnehmen werde, wenn das Rahmenprogramm so nicht stattfinden sollte.“

Heinz Rüsenberg verkörpert den Geist des Deutschen Sparkassen-Marathons – Ausdauer, Gemeinschaft und Freude am Laufen. Seine Serie von 50 Teilnahmen macht ihn zu einer Lauflegende.

Werbung

Sinninvestieren ist Sparen im eigenen Tempo.

Mit **Deka-AbräumSparen** sparen Sie automatisch ganz flexibel, was übrig bleibt. Mehr in Ihrer **Sparkasse** oder auf **deka.de**

Investieren schafft Zukunft.

- ✓ Schon ab kleinen Beträgen
- ✓ Automatisch anlegen
- ✓ Dabei stets flexibel bleiben

Capital

FONDS-KOMPASS 2024
HEFT 03/2024

Top-Fondsgesellschaft



Höchstnote für

Deka

DE TEST: 100 ANLEISTER

GÜLTIG BIS: 02/25

Deka
Investments

Diese Unterlage/Inhalte wurden zu Werbezwecken erstellt. Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Basisinformationsblätter, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie eine Anlageentscheidung treffen.

* Quelle Auszeichnung: Capital-Heft 03/2024.

S Finanzgruppe

Chemnitz zeigt das Verborgene



KULTURHAUPTSTADT CHEMNITZ

1.000 Veranstaltungen in der Kulturhauptstadt Europas 2025

Frei nach dem Motto „C the Unseen“ will Chemnitz als Kulturhauptstadt Europas 2025 Verborgenes sichtbar machen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Ost-Identität. Rund zwei Millionen Menschen sollen angelockt werden.

Seit 1985 verleiht die Europäische Union jährlich den Titel „Kulturhauptstadt Europas“. Nach Berlin (1988), Weimar (1999) und Essen (2010) ist Chemnitz 2025 die vierte deutsche Stadt, die ihren Kultur- und Kreativsektor europaweit öffentlichkeitswirksam präsentieren darf.

Chemnitz konnte sich mit seinem 100 Seiten dicken Bewerbungsbuch unter anderem gegen Magdeburg, Hannover, Hildesheim, Nürnberg, Gera und Dresden durchsetzen. Die zweite Kulturhauptstadt Europas

2025 neben Chemnitz ist die slowenische Stadt Nova Gorica sowie ihre italienische Nachbarstadt Gorizia.

Der Titel „Kulturhauptstadt Europas“ ist laut den Projektverantwortlichen eine Einladung zu einer vielfältigen Entdeckungsreise in den Osten Deutschlands mitten in Europa. Zusätzlich zu Chemnitz gehören 38 Kommunen aus Mittelsachsen, dem Erzgebirge und dem Zwickauer Land zur Kulturhauptstadt-Region.

Große Tradition, viele Umbrüche

Chemnitz will sich Europa und der Welt dabei als Stadt mit großer Tradition und voller Umbrüche präsentieren. Die Stadt, die zwischen 1953 und 1990 Karl-Marx-Stadt hieß, wurde 1143 als „Kameniz“ (sorbisch: Steinbach) zum ersten Mal urkundlich erwähnt.

Im späten 19. Jahrhundert entwickelte sich Chemnitz zunehmend zu einer wichtigen Industriestadt. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die Chemnitzer Innenstadt im Februar und März 1945 zu rund 80 Prozent zerstört. Aktuell besteht noch etwa die Hälfte der Stadt aus Gebäuden von vor 1950.

In Chemnitz gibt es zahlreiche Denkmäler der Industriekultur. Mittlerweile gilt die Metropole als Technologiestandort mit den Schwerpunkten Automobil- und Zuliefererindustrie, IT sowie Maschinen- und Anlagenbau. Eine Technische Universität rundet das Angebot ab.

Chemnitz kann damit als Stadt der Macher und des Aufbruchs punkten, was sich auch im Kulturhauptstadt-Programm widerspiegelt. Ein echter Hotspot ist die sächsische Metropole mit ihren 250.000 Einwohnerinnen und Einwohnern vielleicht noch nicht. Das könnte sich aber jetzt ändern.

Motto: „C the Unseen“

Mit dem Motto „C the Unseen“ sollen Besucherinnen und Besucher im Kulturhauptstadt-Jahr 2025 dazu gebracht werden, Chemnitz und die 38 Kommunen in der unmittelbaren Nachbarschaft zu erkunden. Der Blick soll auf bisher ungesehene Orte und Biografien sowie Talente in jedem Einzelnen und ungesehene europäische Nachbarn gerichtet werden.

Im Rahmen des offiziellen Kulturhauptstadt-Programms 2025 werden knapp 150 Projekte und über 1.000 Veranstaltungen durchgeführt. Zu den Highlights gehören eine Edvard-Munch-Ausstellung der Kunstsammlungen Chemnitz sowie das Projekt „#3.000 Garagen“, in dem die Ost-Identität von Chemnitz gezeigt werden soll.

Schon im November gestartet ist die eindrucksvolle Bergbau-Ausstellung „Silberglanz & Kumpeltod“. Darin wird gezeigt, wie der Bergbau im Erzgebirge die gesamte Region prägte, bahnbrechende technische Innovationen entwickelt und Macht und Reichtum erworben wurden. In den dreieinhalb Jahrtausenden, in denen der

Bergbau in der Region eine große Rolle spielte, brachte er vielen Menschen aber auch Verzweiflung und Tod. Die Ausstellung fragt daher auch, was wir aus der Mischung aus neuen Technologien und der Ausbeutung von Mensch und Natur lernen können. Denn der Bergbau gehört noch nicht komplett der Geschichte an. Investoren erkunden längst wieder Lagerstätten in der Region.

Die besondere Chemnitzer Kultur

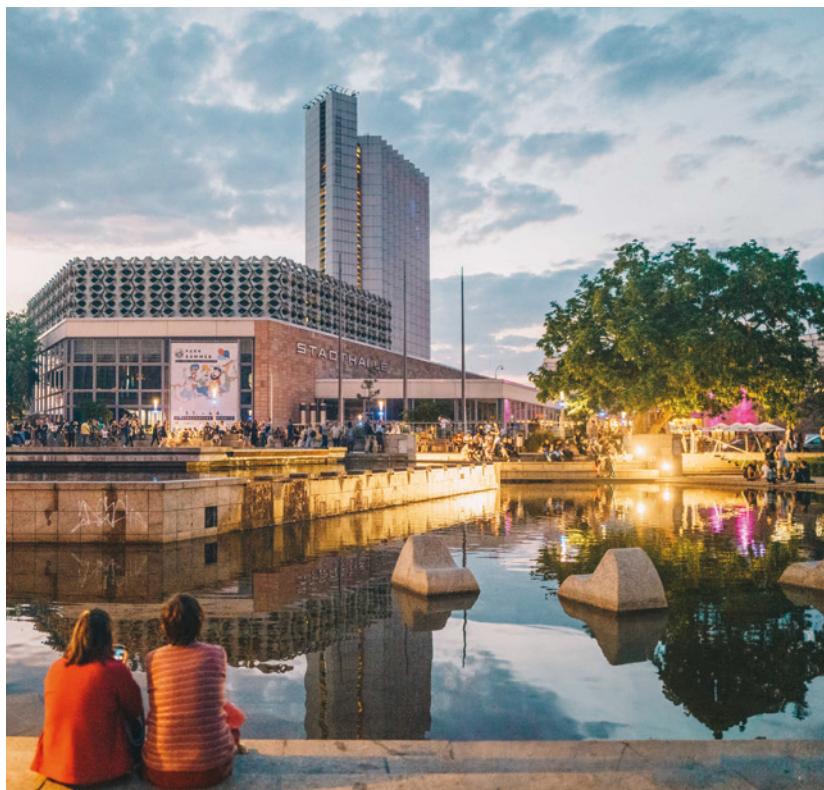
Was macht Chemnitz so besonders, dass es zur Kulturhauptstadt Europas gekürt wurde? Dazu Stefan Schmidtke, seit 2021 Geschäftsführer der Kulturhauptstadt Europas Chemnitz 2025 GmbH: „In Chemnitz soll nicht einfach nur Kunst kuratiert werden. Wir verstehen Kultur als eine sehr breite horizontale Angelegenheit. Da ist die Unternehmenskultur, die Esskultur, die Sportkultur und die Kunst.“

Im Vergleich zu anderen Kulturhauptstädten, so Schmidtke, will Chemnitz sich in stärkerem Maße als Beteiligungs- und nicht als künstlerisch kuratiertes Projekt präsentieren. Das heißt, dass die Chemnitzerinnen und Chemnitzer in den kommenden Monaten eingeladen sind, ihre Projekte zu zeigen.

Veranstaltungen für alle

Nicht nur professionelle Initiativen, von denen 60 umgesetzt werden, sollen einen Platz in der Kulturhauptstadt haben. „Jeder, der eine Idee hat, kann etwas veranstalten“, verspricht Schmidtke. Neben dem Hauptprogramm gibt es einen stadtoffenen Programmteil, in dem noch Platz für viele Initiativen ist.





Zu den schon bestätigten Mikroprojekten gehören etwa kulturelle Events, bei denen verschiedene Generationen und Menschen verschiedener Nationalitäten zusammengebracht werden. Eine musikalische Zeitreise soll Chemnitz in der Zeit des industriellen Aufbruchs zwischen 1870 und 1910 erlebbar machen.

Zudem werden die Gefängnisse Hoheneck und Kaßberg sowie ihre Insassinnen und Insassen porträtiert. Und ein bewegliches, öffentliches Klavier soll unter dem Titel „Play the Unplayed“ an verschiedenen öffentlichen Orten zum Spielen einladen.

Sport spielt wichtige Rolle

Natürlich spielt auch der Sport für die Kulturhauptstadt Europas 2025 eine wichtige Rolle. Das liegt nicht nur an den berühmten sportlichen Töchtern und Söhnen der Stadt. Man denke etwa an die Eiskunstläuferin Katharina Witt, den Diskuswerfer Lars Riedel oder die Radrennfahrer Michael Hübner und Jens Fiedler – um nur einige wenige zu nennen.

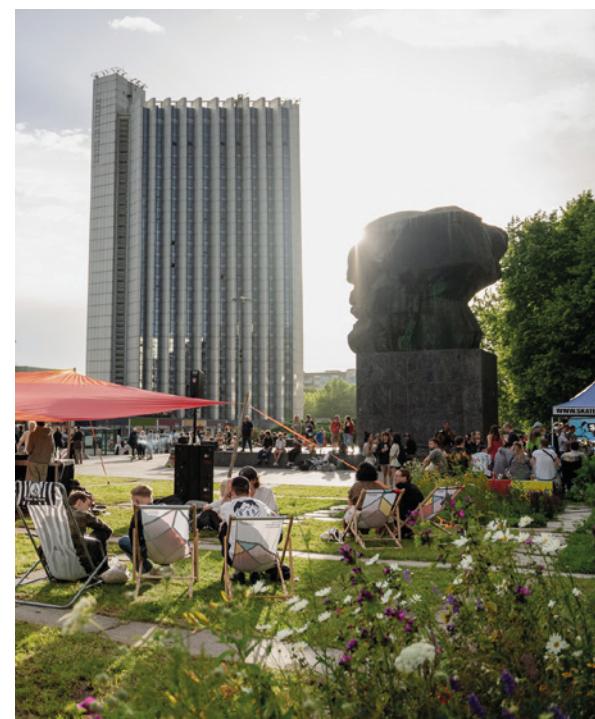
Apropos Radrennsport: In der Zeit bis 1989 war die Internationale Friedensfahrt das meistbeachtete Amateurradsport-Event hinter dem Eisernen Vorhang. Zeitweise wurde das Radrennen sogar mit der berühmten Tour de France verglichen. Chemnitz – beziehungsweise Karl-Marx-Stadt – war insgesamt 18-mal Etappenort der Friedensfahrt.

Was das mit der Kulturhauptstadt zu tun hat? Rund um die Kulturhauptstadt-Bewerbung hat sich das Event „European Peace Ride“ etabliert. Im September 2020 fuhren 39 Menschen aus Chemnitz per Rad das Bewerbungsbuch innerhalb von 48 Stunden quer durch Deutschland nach Berlin, wo die Jury sich letztlich für Chemnitz entschied. 2024 wurde der Kulturhauptstadt-Staffelstab von Bad Ischl ebenfalls im Rahmen des „European Peace Ride“ an Chemnitz übergeben.

Allererster Kulturhauptstadt-Marathon

Sport mit Kultur verbinden will zudem der allererste Kulturhauptstadt-Marathon, der zugleich der 50. Deutsche Sparkassen-Marathon ist. Bei dem einzigartigen Event können Interessierte auch einen Viertel- oder Halbmarathon sowie als Staffel laufen. Der Lauf führt an zahlreichen Chemnitzer Sehenswürdigkeiten wie dem Karl-Marx-Monument oder dem Theaterplatz vorbei sowie rund um den Schlossteich und durch grüne Parks.

Die Sparkasse Chemnitz rechnet mit bis zu 10.000 Anmeldungen. Die Laufenden sollen Chemnitz dabei ganz besonders erleben. Rechts und links der Laufstrecke soll es laufend Kultur geben, etwa Musik oder Performances. „Das heißt, man läuft nicht nur in Gesellschaft von Freunden und neuen Bekannten“, so Schmidtke. Vielmehr gibt es einen parallel laufenden Kulturmarathon. „Sowas haben wir noch nie erlebt. Und wir sind sehr glücklich, dass wir das gemeinsam mit der Sparkasse in unser Programm aufnehmen konnten“, freut sich Schmidtke.



Kulturhauptstadt Europas 2025

Diese Veranstaltungen in Chemnitz sollten Sie nicht verpassen!

Silberglanz & Kumpeltod

25. Oktober 2024 – 29. Juni 2025

Ausstellung im smac – Staatliches Museum für Archäologie Chemnitz

John Cage: Museumcircle

31. Januar – 18. Mai 2025

Industriemuseum Chemnitz plus über 30 weitere Museen

Generationsgeschichten

März – Dezember 2025

Partizipative Ausstellung über (ost)deutsche und (ost)europäische Realitäten an verschiedenen Orten

NONSTOP EUROPA

1. Mai 2025

Internationales Theaterfestival an verschiedenen Orten mit vielseitigem Schauspielprogramm

#3000Garagen

9. Mai – 31. Dezember 2025

Wechselnde Ausstellungen

50. Deutscher Sparkassen-Marathon

18. Mai 2025

Start auf dem Chemnitzer Neumarkt, Marathon / Halbmarathon / Viertelmarathon / Marathon-Staffel

Makers United

21./22. Juni 2025

Von Makers Für Makers

- Für heute, morgen und die Zukunft - Das internationale Festival für Kreativität, Technik und Innovation

Edvard Munch. Angst

10. August – 2. November 2025

Kunstsammlungen am Theaterplatz mit Workshops und Lesungen

Alle Veranstaltungen finden

Sie unter

chemnitz2025.de

Programm-Geschäftsführer Stefan Schmidtke im Gespräch:

Was macht Chemnitz als Kulturhauptstadt so besonders?

Chemnitz hat sich im Bewerbungsprozess unter anderem gegen Dresden, Nürnberg oder Hannover durchgesetzt, weil unser Bewerbungsbuch von der Jury als das spannendste, visionärste und interessanteste bewertet wurde. Wir wollen nicht nur Kunst kuratieren. Wir verstehen Kultur vielmehr als eine sehr breite horizontale Angelegenheit.

Da gibt es die Unternehmens- und die Esskultur. Da sind die Sportkultur und die Kunst. Und da ist die Zivilgesellschaft. Für uns spielt der Sport eine große Rolle und das macht Chemnitz im Vergleich zu anderen Kulturhauptstädten ganz besonders. Insgesamt sind wir in stärkerem Maße ein Beteiligungsprojekt und kein rein künstlerisch kuratiertes Projekt. Wir wollen zeigen, was es hier Verborgenes gibt und die Leute mit Dingen herlocken, von denen sie vorher noch nie etwas gehört haben.



Seit Ende 2021 ist der 1968 in Döbeln geborene Dramaturg und Kulturmanager Stefan Schmidtke Geschäftsführer Programm der Kulturhauptstadt Europas Chemnitz 2025 GmbH. Als solcher verantwortet er das kulturelle Programm der sächsischen Metropole und der beteiligten Gemeinden der Region. Zuvor hatte Schmidtke unter anderem als Kurator Schauspiel der Wiener Festwochen und als Programmdirektor des Festivals Theater der Welt gewirkt.



Makers United | Foto: Kristin Schmidt
Offener Prozess | Foto: Alexandra Ivanciu
Filmfestival | Foto: Isabell Scheithauer



MARATHON

der Sparkasse Chemnitz

Informationen



42,195 km

WETTKAMPF

Datum:	18.05.2025
Startzeit:	9:00 Uhr
Zeitlimit:	6h (1. Runde 3h)
Zwischenzeiten:	km 10,5 km 21,0 km 32,5
Gesamtlänge:	42,195 km
Rundkurse:	zwei ident. Runden
Höhenmeter:	ca. 80 Höhenmeter pro Runde
Untergrund:	70 % Asphalt, 20 % Radwege, 10 % Parkwege

Abholung Startunterlagen:

17.5.2025: 10:00 bis 19:00 Uhr
18.5.2025: 07:00 bis 08:00 Uhr

Startgeldspiegel:

bis 31. Dezember 2024	80 €
1. Januar bis 4. Mai 2025	90 €

Höhenprofil Marathon, Halbmarathon und Marathon-Staffel:



Verpflegungsstationen:

KM	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12
KM 3												
KM 6												
KM 9												
KM 12												
KM 14												
KM 17												
KM 19												
KM 21												
KM 24												
KM 27												
KM 30												
KM 33												
KM 35												
KM 38												
KM 40												
KM 42,195												

Startnummer:



HALBMARATHON

der SparkassenVersicherung Sachsen

Informationen



Datum:	18.05.2025
Startzeit:	12:15 Uhr
Zeitlimit:	3h
Zwischenzeiten:	km 10,5
Gesamtlänge:	21,1 km
Höhenmeter:	ca. 80 Höhenmeter
Untergrund:	70 % Asphalt, 20 % Radwege, 10 % Parkwege

Abholung Startunterlagen:

17.5.2025: 10:00 bis 19:00 Uhr
18.5.2025: 07:00 bis 11:15 Uhr

Startgeldspiegel:

bis 31. Dezember 2024	50 €
1. Januar bis 4. Mai 2025	60 €

21,1
km



Startnummer:



Verpflegungsstationen:

KM	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12
KM 3												
KM 6												
KM 9												
KM 12												
KM 14												
KM 17												
KM 19												
KM 21,1												

T = Tisch Wasser Cola Bananen

WETTKAMPF

VIERTELMARATHON

der AOK PLUS

Informationen



10,5 km

WETTKAMPF

Datum:	18.05.2025
Startzeit:	11:30 Uhr
Zeitlimit:	3,5 h
Zwischenzeiten:	km 10,5
Gesamtlänge:	10,5 km
Höhenmeter:	ca. 60 Höhenmeter
Untergrund:	70 % Asphalt, 20 % Radwege, 10 % Parkwege

Abholung Startunterlagen:

17.5.2025: 10:00 bis 19:00 Uhr

18.5.2025: 07:00 bis 10:30 Uhr

Startgeldspiegel:

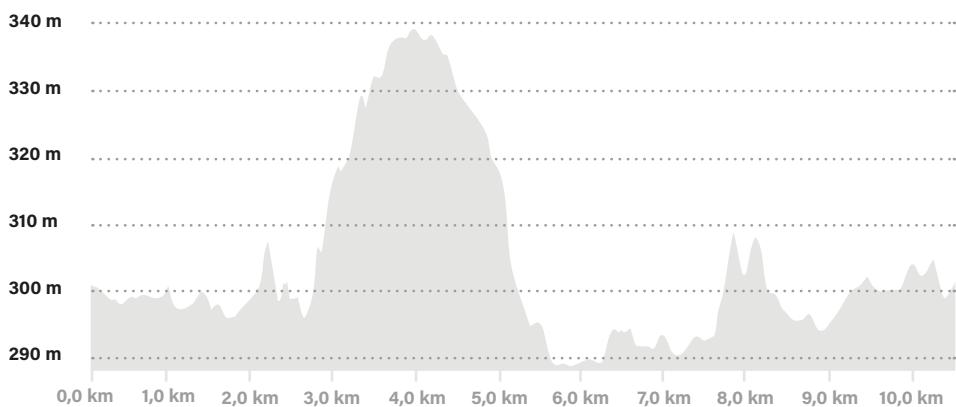
bis 31. Dezember 2024

35 €

1. Januar bis 4. Mai 2025

40 €

Höhenprofil Viertelmarathon:



Verpflegungsstationen:

KM	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12
KM 2												
KM 4												
KM 7												
KM 9												

T = Tisch Wasser Cola Bananen

Startnummer:



STAFFEL-MARATHON

der Sparkasse Chemnitz

Informationen



Datum: 18.05.2025
Startzeit: 9:00 Uhr
Staffel-Laufende: 4
Zeitlimit: 6h (1. Runde 3h)

Zwischenzeiten: km 10,5
km 21,0
km 32,5

Wechselzonen:

- 1. Markt Chemn. km 10,5
- 2. Neumarkt Chemn. km 21,0
- 3. Markt Chemn. km 32,5

Gesamtlänge:	42,195 km
Rundkurse:	zwei ident. Runden
Höhenmeter:	ca. 80 Höhenmeter pro Runde
Untergrund:	70 % Asphalt, 20 % Radwege, 10 % Parkwege

Abholung Startunterlagen:

17.5.2025: 10:00 bis 19:00 Uhr
18.5.2025: 07:00 bis 08:00 Uhr

Startgeldspiegel:

bis 31. Dezember 2024 90 €
1. Januar bis 4. Mai 2025 100 €

**Höhenprofilgrafik
und Verpflegungsstationen:**
entsprechen den Marathon-
Informationen [auf Seite 18](#)

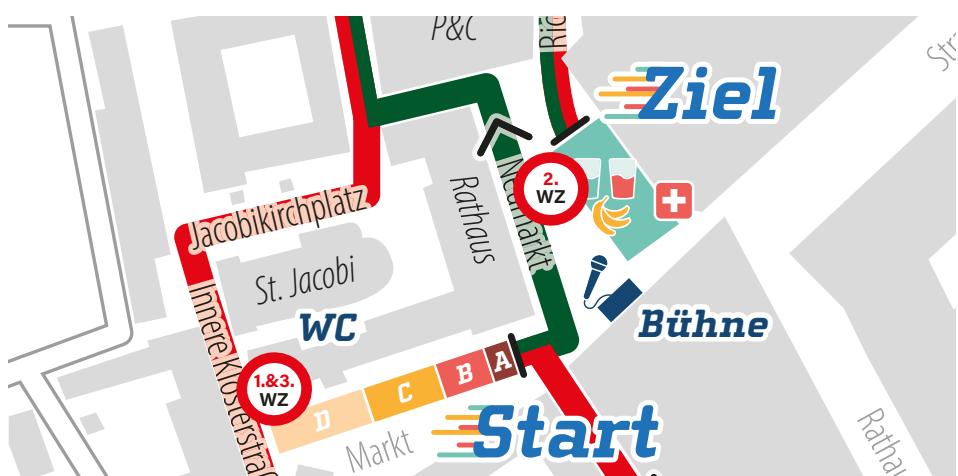
42,195 km

WETTKAMPF

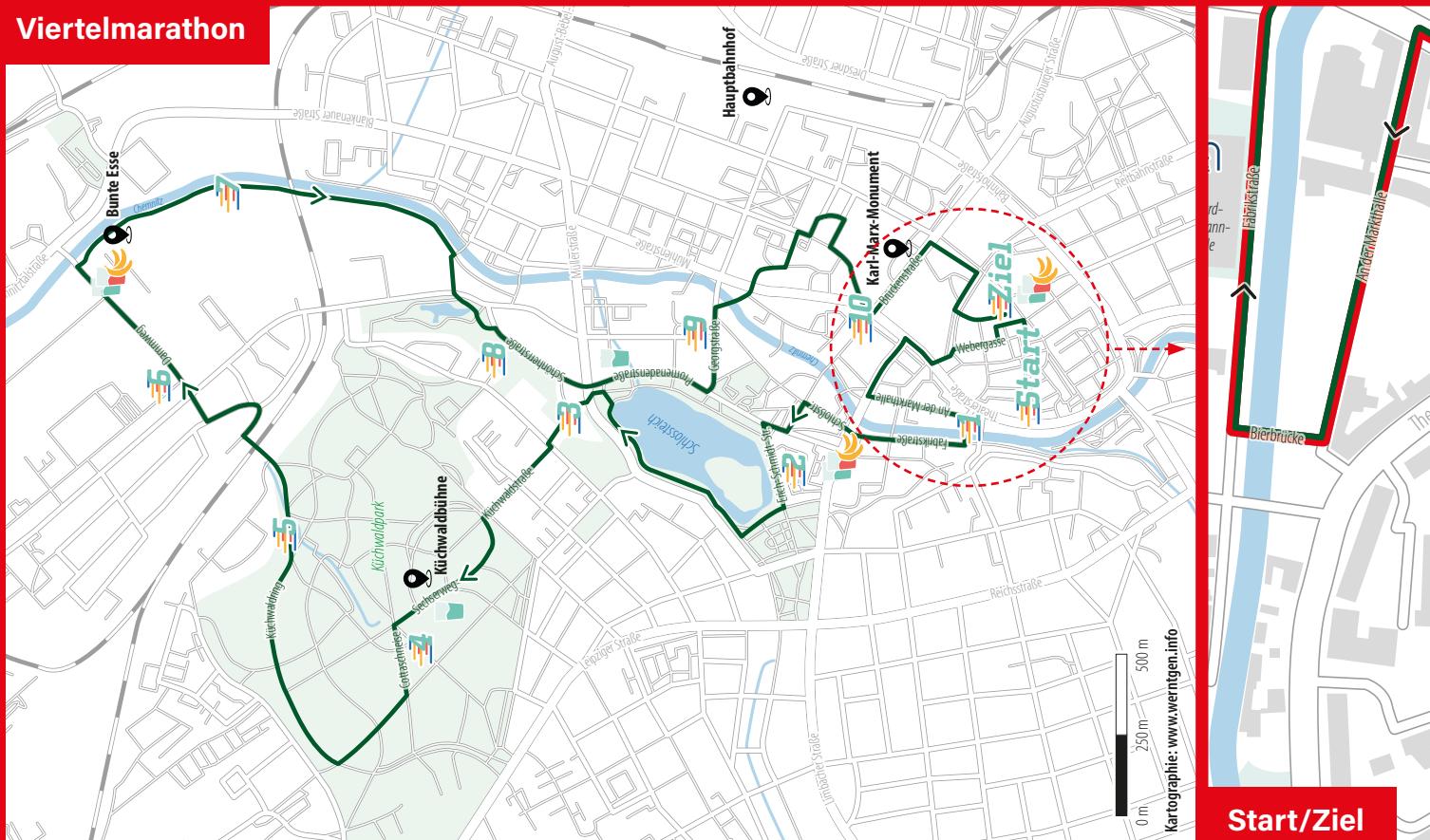
Startnummer:



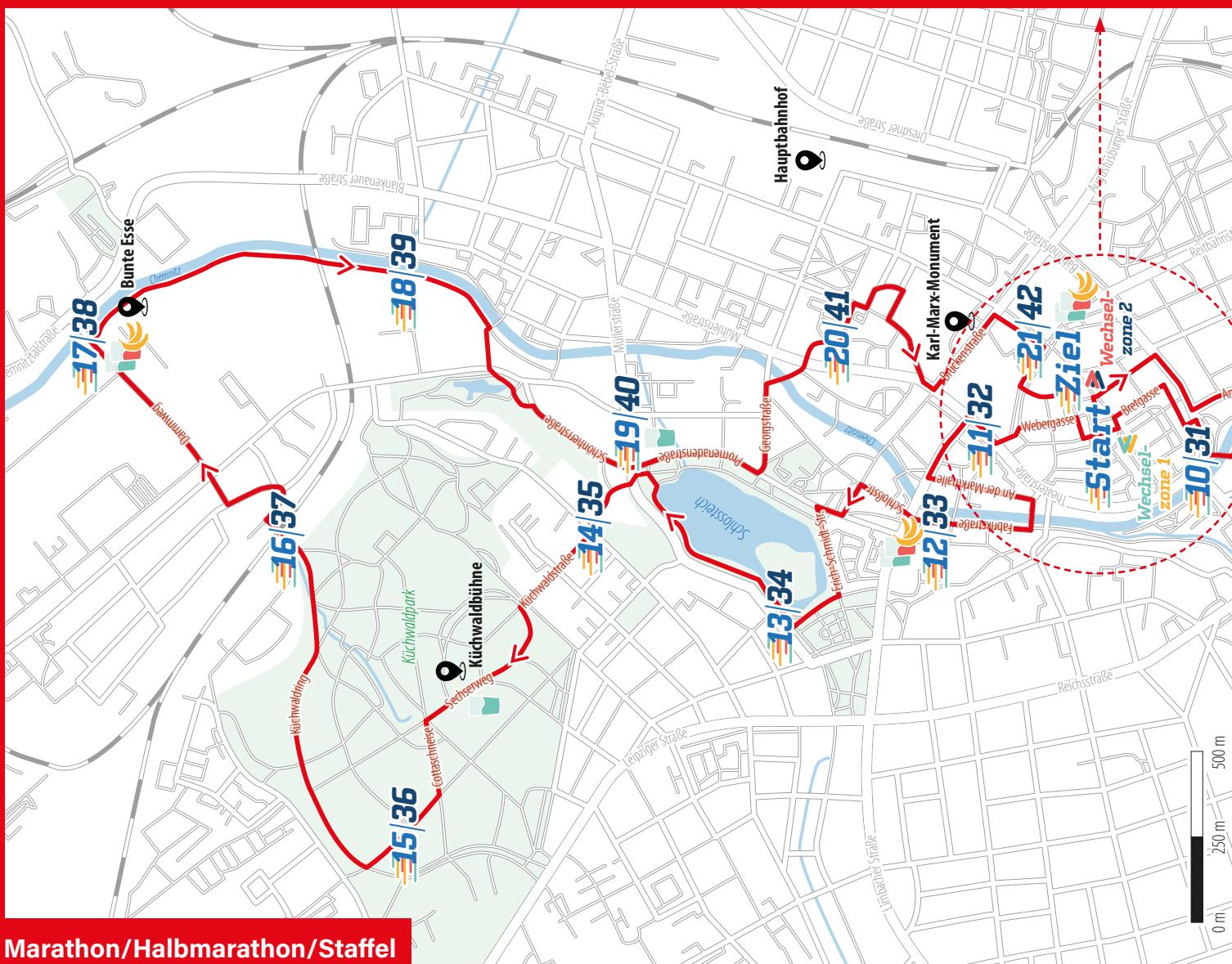
Wechselzone:



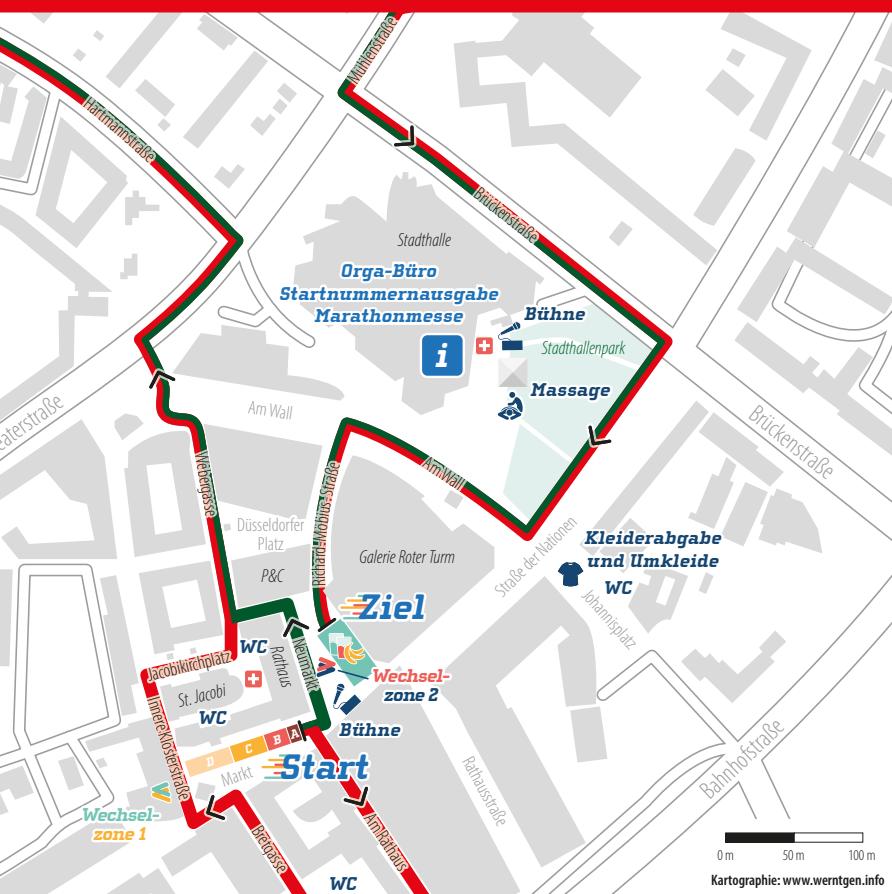
Viertelmarathon



Start/Ziel



Marathon/Halbmarathon/Staffel



STRECKEN- PLAN

Strecke Marathon/Halbmarathon/Staffel

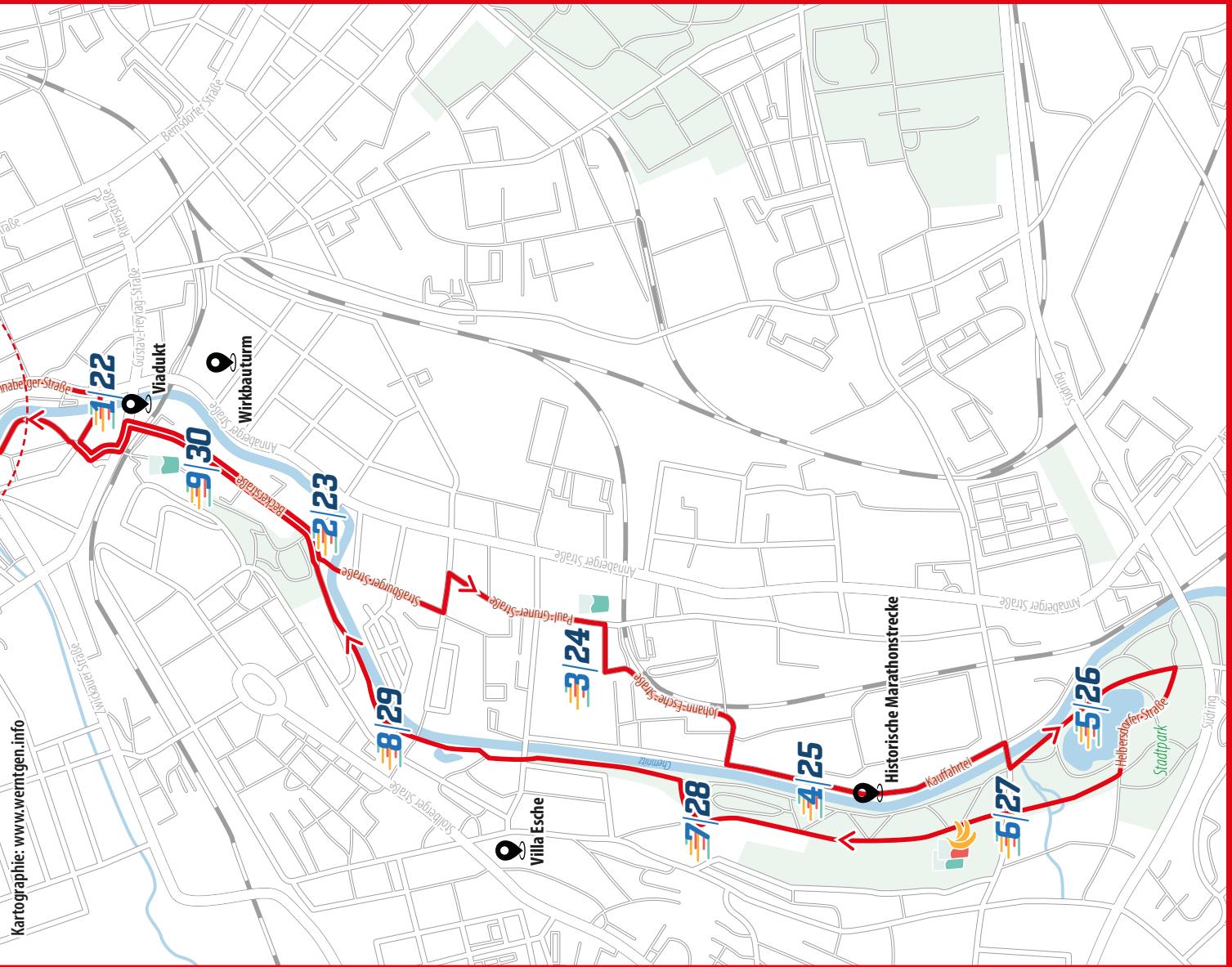
Kilometerangaben

Wechselzonen

Strecke Viertelmarathon

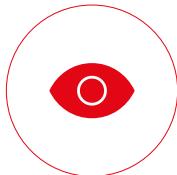
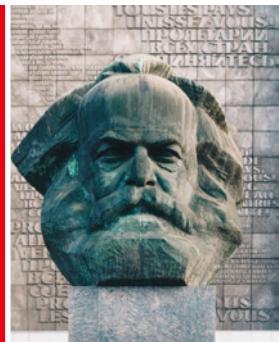
Kilometerangaben

Verpflegung



TEILNEHMERINFORMATIONEN

50. Deutscher Sparkassen-Marathon & Europäischer Kulturhauptstadt-Marathon Chemnitz



Veranstaltungsübersicht

Der 50. Deutsche Sparkassen-Marathon und Europäische Kulturhauptstadt-Marathon Chemnitz findet am 18. Mai 2025 statt. Folgende Wettbewerbe werden angeboten:

Marathon und Marathon-Staffel der Sparkasse Chemnitz: Start um 09:00 Uhr

DECATHLON Bambini-Marathon: Start um 09:30 Uhr

Viertelmarathon der AOK PLUS: Start um 11:30 Uhr

Halbmarathon der Sparkassen-Versicherung Sachsen: Start um 12:15 Uhr

Der Zielschluss für alle Wettbewerbe ist um 15:00 Uhr.



Anreise und Parken

Mit der Bahn:

Vom Hauptbahnhof Chemnitz nehmen Sie die Straßenbahnenlinien C11, C13, C14 oder den Bus 522 bis zur „Zentralhaltestelle“. Von dort sind es nur wenige Gehminuten zum Start-/Zielbereich.

Mit dem PKW:

Ihnen steht am Sonntag, den 18. Mai, der Hartmannplatz Volksfestgelände als Parkfläche zur Verfügung. Des Weiteren gibt es in der näheren Umgebung weitere Parkhäuser und Parkmöglichkeiten. Bitte beachten Sie die Straßensperrungen aufgrund der Laufstrecke.



Startunterlagenausgabe

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt in der Stadthalle Chemnitz, Theaterstraße 3, 09111 Chemnitz:

Samstag, 17.05.2025: 10:00 bis 19:00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025: 07:00 bis 11:15 Uhr

Die Ausgabe erfolgt gegen Vorlage der Meldebestätigung (digital oder ausgedruckt) oder unter Angabe Ihrer Startnummer in Verbindung mit der Vorlage Ihres Personalausweises! Sie können auch eine andere Person mit der Abholung der Startunterlagen beauftragen. Der oder die Abholer(in) benötigt hierfür Ihre Meldebestätigung und eine Einverständniserklärung von Ihnen.



Vor dem Start

Kleiderbeutelabgabe:

Auf dem Johannisplatz. Die Kleiderabgabe ist am Tag der Veranstaltung ab 8 Uhr möglich. Es werden nur die offiziellen Kleiderbeutel, die Sie mit Ausgabe der Startunterlagen erhalten, angenommen. Nach dem Lauf können Sie Ihren Kleiderbeutel bis 16 Uhr an gleicher Stelle wieder abholen. WICHTIG: Bitte bringen Sie nur das Nötigste mit. Wir übernehmen keine Haftung für verlorengegangene Wertgegenstände.

Umkleiden, WCs und Duschen:

Umkleidemöglichkeiten und WCs befinden sich auf dem Johannisplatz. Weitere mobile Toiletten befinden sich im Start- und Zielbereich und an den Verpflegungsstationen. Duschen stehen Ihnen in der Richard-Hartmann-Halle in der Zeit von 11:30 bis 16:00 Uhr zur Verfügung.

Startaufstellung:

Erfolgt in verschiedenen Blöcken entsprechend Ihrem Lauftempo bzw. Zielzeit. Bitte ordnen Sie sich vor Ort selbstständig in dem Ihrem Lauftempo entsprechenden Block in der Startaufstellung ein.



Während des Laufs

Zeitmessung:

Die Zeitmessung erfolgt mittels Einmal-Transponder, der am Laufschuh befestigt wird. Den Chip erhalten Sie mit der Startnummer. Die Zeitmessung der Marathon-Staffeln erfolgt via Staffelstab. Tragen Sie die Startnummer gut sichtbar an der Körpervorderseite.

Verpflegung:

Alle 3 km wird es eine Getränkeversorgung geben. Darüber hinaus gibt es ca. alle 6 km Verpflegungsstellen mit Bananen. Nachdem Sie das Zielareal verlassen haben, erreichen Sie den Verpflegungsbereich im Auslauf.

Erste Hilfe:

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ist im Start-/Zielbereich, auf dem Veranstaltungsgelände und entlang der Strecke im Einsatz. Notfallnummer: 0155 60295579.



Zieleinlauf und nach dem Lauf

Im Nachzielbereich auf dem Markt erhalten Sie Ihre Finisher-Medaille sowie Getränke und Snacks. Alle Staffellaufenden erhalten ihre Medaille in den jeweiligen Wechselzonen.

Ergebnisse:

Die vorläufigen Ergebnisse sind direkt nach Zieleinlauf als Live-Ergebnisdienst unter www.sparkassenmarathon-chemnitz.de ersichtlich. Hier finden Sie später auch die finalen Ergebnislisten.



Wichtige Regeln

1. Die Veranstaltung wird nach den Richtlinien des Deutschen Leichtathletikverbands (DLV) durchgeführt.
2. Verstöße gegen die Regeln können zur Disqualifikation führen.
3. Tragen von Kopfhörern ist gemäß den Bestimmungen der World Athletics verboten.



Informationen für Staffeln

Eine Staffel besteht aus 4 Teilnehmenden. Die Wechselzonen befinden sich in Höhe Jakobi-kirche am Ende des Startkanals und im Zielbereich auf dem Neumarkt. Diese werden vor Ort ausgeschildert. Die Übergabe des Staffelstabs, in dem der Transponder für die Zeit-messung integriert ist, erfolgt in der entsprechenden Wechselzone.



Zusatzangebote

Pasta-Party:

Samstag, 17.05.2025, 12:00 - 19:00 Uhr in der Stadthalle Chemnitz

Die Teilnahme und ein entsprechender Zeitslot müssen im Voraus über die Anmeldung gebucht werden. Um einen reibungslosen Ablauf und kurze Wartezeiten für alle zu ermöglichen, bitten wir Sie, Ihren gewählten Zeitslot einzuhalten. Kosten: 10 €. Bitte beachten Sie, dass vor Ort keine Möglichkeit besteht, ein Ticket zu erwerben.

Offizielles Marathonshirt:

Kann bei der Anmeldung mitbestellt oder vor Ort in der Stadthalle Chemnitz am Stand von Artiva erworben werden (solange der Vorrat reicht).



FAQs

Anmeldungen:

Bis zum 4. Mai 2025 online unter www.sparkassenmarathon-chemnitz.de möglich.

Ummeldungen und Datenänderungen:

Ummeldungen sind bis zum Meldeschluss am 4. Mai 2025 möglich. Senden Sie bitte eine Mail mit Ihrem Ummeldungswunsch an info@diesportmacher.de

Siegerehrungen:

Die Siegerehrungen finden ca. 30 Minuten nach Zieleinlauf vor der Stadthalle Chemnitz statt. Die Siegerehrung für den Marathon beginnt um ca. 12:30 Uhr, gefolgt vom Viertel-marathon und der Siegerehrung für die Marathon-Staffeln. Die Siegerehrung für den Halb-marathon beginnt ab ca. 14 Uhr.



Trainings-Tipps



TRAINING

Für Marathon, Halbmarathon und 10 km: Der Weg zum erfolgreichen Zieleinlauf

Egal ob kompletter Marathon, Halbmarathon oder 10-km-Distanz – eine an die Strecke angepasste gute Vorbereitung ist entscheidend, um den Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon in Chemnitz erfolgreich zu absolvieren.

In Zusammenarbeit mit drei erfahrenen Experten haben die Veranstalter einen umfangreichen Leitfaden erstellt, der wertvolle Tipps und Informationen rund um Lauftraining, Regeneration und richtige Ausrüstung liefert.

Wer noch tiefer in die Thematik eintauchen will, kann sich die jeweiligen Podcast-Episoden zur Trainingsplanung anhören. Diese bieten ergänzende Informationen und persönliche Einblicke der Experten. Gemeinsam mit der ehemaligen Leichtathletik-Weltmeisterin und Gesundheitsexpertin Anja Rücker (LongLifeFit) beleuchtet Podcast-Host Micha Rieß das Thema Regeneration. Thomas Hähnel (Spoorth) gibt im Gespräch Einblicke in die Bereiche Leistungsdiagnostik und Orthopädie und der Sportwissenschaftler und Triathlet Conrad Kebelmann erläutert, welche grundlegenden Maßnahmen im Training notwendig sind.

Grundlagen des Lauftrainings

Jeder Laufwettkampf, ob Marathon, Halbmarathon oder 10-km-Strecke, ist eine Herausforderung, die eine auf die jeweilige Distanz angepasste und disziplinierte Vorbereitung mit dem richtigen Trainingsplan erfordert. Ob man den ersten Wettkampf bestreitet oder die eigene Bestzeit verbessern will – die richtige Herangehensweise bringt alle Läufer ans Ziel.

„Vor dem Beginn eines spezifischen Wettkampftrainings sollten einige Grundlagen erfüllt sein“, wie Conrad Kebelmann, erfahrener Trainer und Marathonläufer, betont. „Dazu gehören mindestens drei bis sechs Monate regelmäßiges Lauftraining sowie ein wöchentliches Laufpensum im Umfang von 20 bis 30 km für 10-km-Läufer, 30 bis 40 km für Halbmarathonläufer und 40 bis 50 km für Marathonläufer“, so Kebelmann.

Für die Wettkampf vorbereitung sollten Läufer je nach Distanz und Ausgangsniveau unterschiedlich viel Zeit einplanen:

10 km: 8 bis 12 Wochen

Halbmarathon: 12 bis 16 Wochen

Marathon: 16 bis 20 Wochen

Kebelmann: „In dieser Zeit steigern Sie schrittweise Ihr Trainingspensum und die Länge der Long Runs. Gleichzeitig integrieren Sie spezifische Trainingseinheiten, um Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.“

Trainingsplanung und -gestaltung

Ein strukturierter Trainingsplan ist der Schlüssel zum Erfolg. Er gibt Orientierung und hilft, das Training systematisch aufzubauen. Kebelmann erklärt: „Ein typischer Trainingsplan umfasst drei bis fünf Laufeinheiten pro Woche für 10-km- und Halbmarathonläufer sowie vier bis sechs Einheiten für Marathonläufer. Dazu kommen Kraft- und Athletiktraining sowie aktive Regeneration. Das wöchentliche Laufpensum steigern Sie langsam, abhängig von Ihrer Zieldistanz und Ihrem Ausgangsniveau.“

Folgende Trainingsformen sollten in einem Laufplan nicht fehlen:

1. Long Run

Der wöchentliche Langstreckenlauf ist das Herzstück des Ausdauertrainings. Distanz schrittweise steigern:

10 km: 12 bis 15 km

Halbmarathon: 18 bis 21 km

Marathon: 30 bis 35 km

In lockerem Tempo laufen – etwa 1 min/km langsamer als Wettkampfzielzeit.

2. Tempolauf

Kontinuierliche Läufe im Wettkampftempo oder leicht darüber:

10 km: 2 x 3 km

Halbmarathon: 2 x 5 km

Marathon: 2 x 8 km

Verbessert Laufökonomie und Tempogefühl.

3. Intervalltraining

Kurze, intensive Intervalle mit Pausen:

Alle Distanzen: 10 x 400 m

Steigert maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) und Laufgeschwindigkeit.

4. Schwellenläufe

Längere Abschnitte knapp unter der anaeroben Schwelle (höchste Belastungsintensität):

10 km: 3 x 2 km

Halbmarathon: 3 x 3 km

Marathon: 3 x 5 km

Verbessert die Laktattoleranz.

5. Easy Runs

Lockere Dauerläufe zur Regeneration und als Grundlagentraining.

Kebelmann rät: „Kombinieren Sie diese Trainingsformen sinnvoll über die Woche verteilt. Steigern Sie Umfang und Intensität langsam, um Überlastungen zu vermeiden. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie den Plan bei Bedarf an.“



TRAINING





Lauftechnik und Trainingsmethoden

Eine ökonomische Lauftechnik hilft, Kraft zu sparen und Verletzungen vorzubeugen.

Auf folgende Punkte sollte geachtet werden:

- Aufrechte Körperhaltung, Blick nach vorne
- Schultern locker, Arme im 90°-Winkel
- Fußaufsatz unter dem Körperschwerpunkt
- Kurzer, kraftvoller Abdruck
- Entspannte Gesichtsmuskulatur

Die Lauftechnik sollte man idealerweise von einem erfahrenen Trainer analysieren lassen. Mit gezielten Übungen können Defizite ausgeglichen und Schwachstellen verbessert werden. Ebenfalls empfehlenswert: Lauf-ABC und Koordinationsübungen regelmäßig ins Training integrieren.

Neben klassischen Dauerläufen gibt es weitere Methoden, um die Leistung zu steigern:

- Bergtraining: Bergauf- und Bergabläufe kräftigen die Beinmuskulatur und verbessern die Laufökonomie
- Tempowechselläufe: Innerhalb eines Laufs zwischen verschiedenen Tempi wechseln
- Progression Runs: Tempo im Laufe einer Einheit steigern

→ Negative Splits: Die zweite Hälfte einer Strecke schneller als die erste laufen

→ Fartlek: Spielerisches Tempotraining mit wechselnden Geschwindigkeiten nach Gefühl

„Variieren Sie Ihre Trainingsmethoden, um Monotonie zu vermeiden und verschiedene Reize zu setzen. Experimentieren Sie im Training, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert“, empfiehlt Kebelmann. „Nutzen Sie auch unterschiedliche Umgebungen, um neue Herausforderungen zu schaffen.“

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für erfolgreiches Training und optimale Regeneration.

Folgende Grundsätze gilt es dabei zu beachten:

- Ausreichend Kohlenhydrate (55 bis 65 % der Gesamtkalorien)
- Hochwertiges Eiweiß (1,2 bis 1,6 g pro kg Körpergewicht)
- Gesunde Fette (20 bis 30 % der Gesamtkalorien)
- Viel Obst und Gemüse für Vitamine und Mineralstoffe
- Ausreichend Flüssigkeit (mindestens 2 bis 3 Liter täglich)



JETZT
MIT TOP-
KONDITIONEN
SICHER ANS
ZIEL!

LBS
Bausparkasse der Sparkassen

LBS-Bausparen: starker Start ins eigene Zuhause.

Kriegst du hin. Mit uns.

www.lbs-nordost.de

Wir geben deiner Zukunft ein Zuhause.

 Finanzgruppe

Läufer sollten ihre Kalorienzufuhr an den erhöhten Bedarf im Training anpassen. Bei intensivem Training können 3.000 bis 4.000 Kilokalorien pro Tag nötig sein. Geachtet werden sollte auf regelmäßige Mahlzeiten und hochwertige Lebensmittel.

Folgende Ernährung empfehlen Experten vor, während und nach dem Lauf:

1. Vor dem Lauf

2 bis 3 Stunden vorher leichte, kohlenhydratreiche Mahlzeit

2. Während des Laufs

10 km: In der Regel keine Verpflegung nötig

Halbmarathon: Ab 75 bis 90 min Dauer Kohlenhydrate zuführen (30 bis 60 g pro Stunde)

Marathon: Ab 60 bis 90 min Dauer Kohlenhydrate zuführen (30 bis 60 g pro Stunde)

3. Nach dem Lauf

Innerhalb 30 min Kohlenhydrate und Eiweiß im Verhältnis 3:1

Läufer sollten im Training verschiedene Produkte und Strategien testen und herausfinden, was ihr Magen am besten verträgt. Wichtig: am Wettkampftag keine neuen Gerichte oder Getränke ausprobieren.

Regeneration und Verletzungsprävention

Die ehemalige Leistungssportlerin Anja Rücker ist Expertin für Regeneration. Sie betont: „Regeneration ist genauso wichtig wie das Training selbst. Nur wenn Sie Ihrem Körper ausreichend Erholung gönnen, kann er sich an die Trainingsreize anpassen und stärker werden.“



Für eine optimale Regeneration folgende Punkte beachten:

- Regelmäßige Ruhetage einplanen (1 bis 2 pro Woche)
- Trainingspensum alle 3 bis 4 Wochen anpassen
- Ausreichend schlafen (7 bis 9 Stunden pro Nacht)
- Auf die Signale des Körpers hören

Rücker empfiehlt verschiedene Methoden zur Regenerationsförderung:

1. Kältetherapie:

Die Kältekammer kann die Regeneration beschleunigen und Schmerzen lindern. Der Körper kommt in einen Schockzustand und aktiviert Selbstheilungskräfte. Dieser Prozess dauert (unbemerkt) 3 bis 4 Stunden und hilft, Schmerzmuster im Gehirn zu lösen.

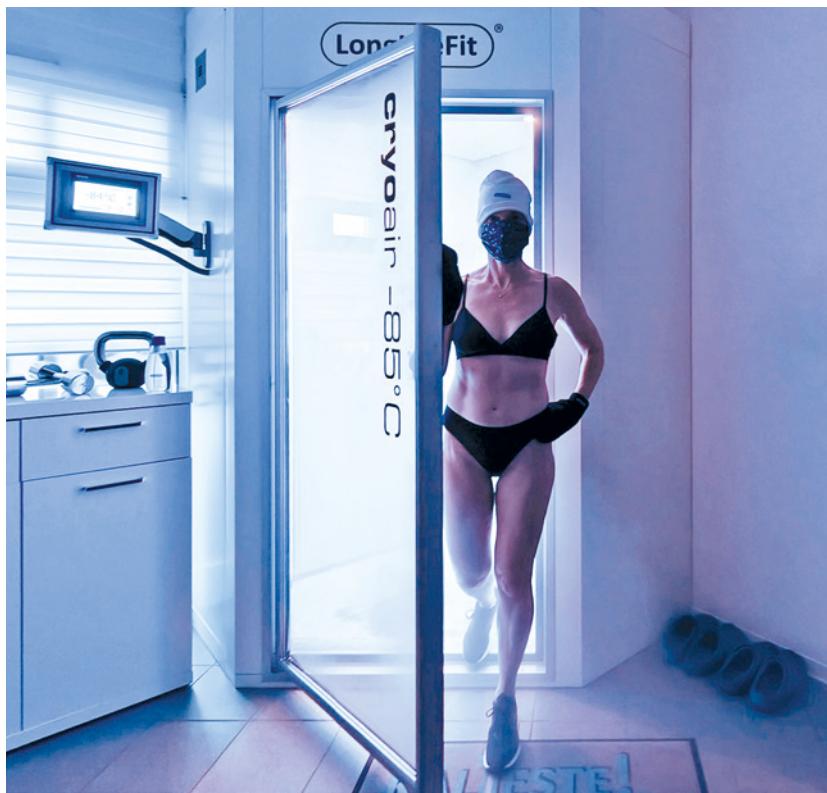
2. Foam Rolling: Selbstmassage mit den Ballance-Bällen (Faszientechnik) löst Verspannungen und fördert die Durchblutung.

3. Kompression: Wasserhaushalt beachten. Mit ausreichend Wasser im Körper werden Schadstoffe und Stoffwechselendprodukte rascher aus dem Körper geleitet, was für eine schnellere Regeneration sorgt.

4. Stretching: An das Training angepasste Dehnen hält die Muskulatur geschmeidig.

5. Meditation: Mentale Entspannung durch Meditation oder autogenes Training kann Stress abbauen.

Um Verletzungen vorzubeugen, rät Rücker, Umfang und Intensität des Trainings langsam zu steigern. „Achten Sie außerdem auf ausreichende Regeneration und investieren Sie in gute Laufschuhe“, so die Expertin, die zudem Krafttraining für Rumpf und Beine und regelmäßige Mobilisation empfiehlt, um die Beweglichkeit zu verbessern.



Leistungsdiagnostik und Ausrüstung

Für Thomas Hähnel, Experte für Leistungsdiagnostik und Orthopädie, gehört darüber hinaus eine professionelle Analyse zur Laufvorbereitung. „Eine Leistungsdiagnostik hilft, den aktuellen Fitnesszustand zu ermitteln und das Training optimal zu steuern. Wir führen Tests durch, um die individuellen Trainingsbereiche zu bestimmen und Empfehlungen für die Trainingsgestaltung zu geben“, so Hähnel.

Hähnel empfiehlt, die Leistungsdiagnostik vor Beginn des spezifischen Wettkampftrainings durchzuführen. So ist erkennbar, wo sich der momentane Leistungsstand befindet und wie sich das jeweilige Trainingsziel am besten erreichen lässt. „Wir geben Empfehlungen für den Trainingsplan und schauen auch, ob das Equipment noch Verbesserungspotential hat“, so der Bereichsleiter von Spoorth Hähnel.

Entscheidend für ein erfolgreiches und verletzungsfreies Training ist auch die richtige Ausrüstung. Besonders wichtig ist dabei der passende Laufschuh. Hähnel: „Wir analysieren Ihr Laufverhalten und Ihre Fußstellung, um den optimalen Schuh für Sie zu finden. Manchmal sind auch individuelle Einlagen sinnvoll, um Fehlstellungen auszugleichen.“

Neben den Schuhen sollten Läufer auch auf funktionelle Laufbekleidung achten, die Schweiß gut ableitet und

Bewegungsfreiheit erlaubt. Laufuhr oder Fitness-Tracker können helfen, das Training zu überwachen und zu steuern.

„Investieren Sie in gute Ausrüstung, aber lassen Sie sich dabei beraten“, erklärt Hähnel. Schließlich könnte für den einen perfekt sein, was für den anderen ungeeignet ist. „Eine individuelle Anpassung ist der Schlüssel zu einem komfortablen und effektiven Training.“

Mentale Vorbereitung

Die mentale Stärke ist genauso wichtig wie die körperliche Fitness. Dazu Marathonläufer Kebelmann: „Ein Laufwettkampf ist zu einem großen Teil Kopfsache. Auf den letzten Kilometern entscheidet oft die mentale Stärke darüber, ob man sein Ziel erreicht.“

Tipps zur mentalen Vorbereitung:

- Realistische Ziele setzen und Erfolg visualisieren
- Positive Affirmationen für schwierige Momente im Rennen entwickeln
- Achtsamkeit und Konzentrationstechniken üben
- Mental auf Krisenmomente vorbereiten und Strategien entwickeln
- Unterstützung von Familie, Freunden und anderen Läufern nutzen

Kebelmann empfiehlt: „Integrieren Sie mentales Training in Ihre Vorbereitung. Visualisieren Sie regelmäßig Ihren erfolgreichen Zieleinlauf und gehen Sie den Rennverlauf gedanklich durch. So sind Sie am Wettkampftag mental bestens vorbereitet.“

Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten Wochen vor dem Wettkampf sollten Läufer ihr Trainingspensum reduzieren, um ausgeruht an den Start zu gehen. Dieses „Tapering“ ist entscheidend für eine optimale Leistung am Wettkampftag.

„Beim Tapering reduzieren Sie die Trainingsumfänge, behalten aber die Intensität bei. So bleibt die Form erhalten, während sich der Körper erholt. Beginnen Sie etwa zwei Wochen vor einem 10-km-Lauf, drei Wochen vor einem Halbmarathon und drei bis vier Wochen vor einem Marathon mit dem Tapering“, rät Anja Rücker.

Tipps für die letzten Tage vor dem Marathon als optimale Vorbereitung:



- Verträgliche, kohlenhydratreiche Mahlzeiten verzehren
- Ausreichend trinken, aber dabei nicht übertreiben
- Ausrüstung vorbereiten und eine Tasche für den Wettkampftag packen
- Rennverlauf und Strategie durchgehen
- Entspannen vor dem Wettkampf

„Nutzen Sie die Tage vor dem Marathon, um noch einmal alles zu überprüfen. Testen Sie Ihre Wettkampfkleidung und -schuhe ein letztes Mal und bereiten Sie Ihre Verpflegung vor. So können Sie am Wettkampftag entspannt an den Start gehen“, rät Rücker.

Fazit

Die Vorbereitung auf Marathon, Halbmarathon oder 10-km-Lauf ist eine Herausforderung, die Disziplin, Ausdauer und Geduld erfordert. Mit dem richtigen Training, einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Regeneration und der passenden Ausrüstung lässt sich das Ziel erreichen. Zudem ist es hilfreich, sich mit anderen Läufern auszutauschen.

Conrad Kebelmann fasst zusammen: „Ein Laufwettkampf ist eine Reise, die weit über das Laufen hinausgeht. Sie werden viel über sich selbst lernen und an der Herausforderung wachsen. Genießen Sie den Prozess und seien Sie stolz auf das, was Sie erreichen.“



Anja Rücker ergänzt: „Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm die Regeneration, die er braucht. Mit der richtigen Balance aus Training und Erholung werden Sie am Wettkampftag Ihre beste Leistung abrufen können.“



Thomas Hähnel betont abschließend: „Eine gute Vorbereitung beginnt schon bei der Auswahl der richtigen Ausrüstung. Lassen Sie sich beraten und investieren Sie in qualitativ hochwertige Schuhe und Kleidung. Das zahlt sich am Ende aus.“



Als Läufer sollten Sie die langjährige und umfangreiche Expertise der Fachleute und die vielfältigen Angebote in Chemnitz nutzen, um sich optimal auf den Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon 2025 vorzubereiten. Mit der richtigen Einstellung und Vorbereitung wird der Lauf ganz sicher zu einem unvergesslichen Erlebnis!

SHIRTS MACHEN TEAMS

Mit artiva sports zum perfekten Team-Outfit!

Mit hochwertigen Laufshirts von artiva sports wird dein Team nicht nur komfortabel laufen, sondern auch zum absoluten Hingucker!

Unser **kostenloser Designservice** kreiert für euch ein einzigartiges, individuelles Design. Dein **persönlicher Berater** sorgt dafür, dass der gesamte Prozess reibungslos verläuft – von der Bestellung bis zum fertigen Produkt.

Wir kümmern uns um alles, damit du dich entspannt auf deinen Lauf fokussieren kannst!

Jetzt Kontakt aufnehmen!

030. 89 74 26 99

info@artiva-sports.com

artiva-sports.com

Offizieller Ausrüster des
Kulturhauptstadt-Marathon Chemnitz



- ▶ Persönliche Beratung
- ▶ kostenfreier Designservice
- ▶ Top Qualität in Druck, Verarbeitung und Material
- ▶ optimaler Komfort und höchste Funktionalität
- ▶ auf Wunsch aus recyceltem PET
- ▶ 100% individuell



**Alle reden von Gesundheit.
Bei uns bleibst du mit Sportkursen,
Gesundheitstagen und einem
ausgezeichneten betrieblichen
Gesundheitsmanagement fit.**

**Mach es möglich.
Mit Finanz Informatik.**

Altersvorsorge ist ein Marathon



Gemeinsamkeiten auf dem Weg zum Ziel

Einen Marathon zu laufen, ist ein außergewöhnliches Ziel, das Disziplin und Planung erfordert. Laufen und Altersvorsorge haben vieles gemeinsam. In beiden Fällen wird vor allem Ausdauer belohnt.

Ziel setzen und planen

Am Anfang steht das Ziel. Seien es die magischen 42,195 Kilometer eines Marathons oder die persönliche Bestzeit. Bei der Altersvorsorge ist es ähnlich. Wie viel möchte ich im Alter zur Verfügung haben? Wann will ich aufhören zu arbeiten? Die individuellen Antworten bestimmen die Strategie.

Mit kleinen Schritten zu großen Zielen

Wie beim Marathon fängt auch beim Sparen alles klein an. Selbst niedrige Beiträge, die regelmäßig in einen Fonds oder eine Rentenversicherung eingezahlt werden, können langfristig ein beachtliches Vermögen aufbauen. Wer früh anfängt, für die Rente zu sparen, hat später mehr davon.

Unser Tipp:

Der Schlüssel zum Erfolg

Disziplin ist beim Laufen genauso wichtig wie bei der Altersvorsorge. Es erfordert Durchhaltevermögen, auch an Tagen zu trainieren, an denen die Motivation fehlt. Ebenso wichtig ist es, Sparpläne konsequent einzuhalten. Feste Sparraten können hier helfen. Die passende Ausrüstung ist beim Marathon entscheidend. Bei der Altersvorsorge sind Vorsorge-Varianten wie Investmentfonds, Versicherungen, Aktien oder Immobilien die „Ausrüstung“. Wichtig ist, dass sie zu den persönlichen Bedürfnissen und Zielen passen.

Der große Tag: Marathon und Ruhestand

Nach monatelangem Training ist der Tag des Marathons ein emotionaler Höhepunkt. Auf den ersten Kilometern steigt das Adrenalin. Doch die eigentliche Herausforderung liegt in der zweiten Hälfte des Rennens. Der Ruhestand ist das „Ziel“ der Altersvorsorge. Wer durchhält, kann diesen Lebensabschnitt entspannt genießen. Viel Erfolg!

TRAINING

Wer sich für eine Altersvorsorge bei der einzigen sächsischen Versicherung entscheidet, erhält als Dankeschön einen exklusiven Freizeitplaner mit spannenden Tipps und Ideen für Ausflugsziele in der Region.

Lebenslauf von Waldemar Cierpinski

1950: Geboren am 3. August in Neugattersleben, Sachsen-Anhalt
1972: Verpasst knapp die Olympia-Qualifikation im Hindernislauf
1974: Erster Marathon in Košice (3. Platz)
1976: Erster Olympiasieg im Marathon in Montreal
1978: 4. Platz Europameisterschaft Prag
1983: Europacup-Sieger in Laredo,
3. Platz Weltmeisterschaft in Helsinki
1980: Zweiter Olympiasieg im Marathon in Moskau

Zweifacher Olympiasieger: Interview mit Waldemar Cierpinski

Waldemar, Du bist zweifacher Olympiasieger im Marathon. Wie fühlt es sich an, der Beste der Welt zu sein?

→ Es ist ein unbeschreibliches Gefühl. Als ich 1976 in Montreal als Erster über die Ziellinie lief, ging ein Kindheits-
traum in Erfüllung. Am nächsten Morgen bin ich ins Gras gefallen und habe vor Freude geweint. Es war der Aus-
gleich zwischen den Qualen des Marathons und der Freude des Sieges.

Dein Weg zum Olympiasieg begann in Karl-Marx-Stadt, dem heutigen Chemnitz. Warum war dieser Marathon so besonders?

→ Der Marathon in Karl-Marx-Stadt war damals der einzige internationale Marathon in der DDR auf höchstem
Niveau. Die Organisatoren hatten viel Erfahrung und wussten genau, was Marathonläufer brauchen. Die Strecke
war ein 5-Kilometer-Rundkurs mit toller Stimmung. Für uns Läufer war es ideal, weil wir die Bedingungen kannten
und uns perfekt vorbereiten konnten.

Wie sah Dein Training für den Olympiasieg aus?

→ Meine Frau ermutigte mich, dreimal am Tag zu trainieren. Ein Freund schlug sogar ein viertes Training vor. An
manchen Tagen lief ich fast 50 Kilometer, verteilt auf vier Einheiten. Abends machten wir noch Bergläufe. Es war
hart, aber der Traum von Olympia trieb mich an.

Du hast einen ungewöhnlichen Trainingstipp: den Papierkorb herunterbringen. Wie kam es dazu?

→ Das war eher Zufall. Nach einem besonders harten Trainingstag brachte ich den Papierkorb runter. Auf der
Treppe merkte ich plötzlich, dass die Erschöpfung weg war. Da hat es Klick gemacht: Das Besondere schafft Be-
sonderes. Diese Erkenntnis half mir später im Rennen, als es hart wurde.

1980 in Moskau hast Du Deinen Olympiasieg wiederholt. Wie hast Du Dich dafür motiviert?

→ Nach 1976 wollte ich eigentlich aufhören. Aber die vielen Briefe von Fans, die sich einen weiteren Sieg wünschen,
brachten mich zum Nachdenken. Wir analysierten, dass noch nie ein Läufer die letzten 5 Kilometer unter 15
Minuten gelaufen war. Das wurde unser Ziel. In Moskau konnte ich das umsetzen und gewann erneut Gold.

Was würdest Du jungen Läufern heute raten?

→ Man muss seinen eigenen Weg finden. Heute wird vieles übertrieben, sei es bei der Ernährung oder der Aus-
rüstung. Jeder muss für sich das richtige Maß finden. Wichtig ist, dass man einen Traum hat und dafür alles gibt.





Ich geh' auf Sieg.

Laufend Kultur

Es ist viel LOS hier.

42,195 km? Kein Problem! Denn ich habe genügend Reserven angespart.

Mit jedem Los sparen, gewinnen und Gutes tun. Jetzt mitmachen!

Weil's um mehr als Geld geht.

www.ps-lotterie.de
spk-chemnitz.de

Kulturhauptstadt-
Sparkasse



PS-Lotterie-Sparen

Teilnahme ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. Spielen kann süchtig machen. Hinweise zur Spielsuchtgefährdung und zu Hilfsmöglichkeiten liegen in den Sparkassen-Geschäftsstellen aus. Kostenfreie und anonyme Telefonnummer der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 0800 1372700. Weiter gehende Hinweise zu der Wahrscheinlichkeit von Gewinn und Verlust können Sie in jeder Sparkassen-Geschäftsstelle einsehen bzw. erhalten.

Erinnerungen: Interview mit Heiko Schinkitz



Wie bist Du zum Laufsport in Karl-Marx-Stadt gekommen?

→ Als 10-Jähriger nahm mich mein Vater zu einem 1000-Meter-Lauf mit. Ich wurde Zweiter und kam daraufhin in eine Laufgruppe bei Dynamo Karl-Marx-Stadt.

Wie war der organisierte Laufsport damals in der DDR aufgebaut?

→ Es gab ein systematisches Wettkampfsystem von Stadtbezirks- über Kreis- bis zu Bezirksmeisterschaften. In Karl-Marx-Stadt existierten mehrere Sportvereine mit Laufgruppen.

Wann fand der erste Internationale Marathon in Karl-Marx-Stadt statt?

→ Der erste Internationale Marathon in Karl-Marx-Stadt war 1968. Ich war damals mit meinem Bruder als Zuschauer im Stadtpark und von der Atmosphäre begeistert.

Was machte den Karl-Marx-Stadt-Marathon besonders?

→ Er war eine der schnellsten Marathonstrecken in der DDR. Der Heinrich-Sturm-Weg wurde extra asphaltiert. Es war eine 5,2-km-Runde, die achtmal gelaufen wurde. In den 1970er-Jahren wurde der Zieleinlauf ins Ernst-Thälmann-Stadion verlegt.

Wie viele Läufer nahmen damals teil?

→ Es waren zwischen 50 und 200 Läufer. Das war für damalige Verhältnisse ein ordentliches Starterfeld.

Wie ging es nach der Wende mit dem Laufsport in Chemnitz weiter?

→ Ab 1991 gab es den Chemnitzer Citylauf als Nachfolger. 1993 fanden die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Chemnitz statt. Später wurde der Internationale Citylauf ins Leben gerufen.

Wie war die Atmosphäre beim Karl-Marx-Stadt-Marathon?

→ Es herrschte eine Friedensfahrt-Atmosphäre. Im Zielbereich standen die Zuschauer in mehreren Reihen. Es war ein faszinierendes Sportereignis.

Wie hast Du Dich als Läufer während des Marathons orientiert?

→ Es gab Zwischenzeiten alle 5 Kilometer. Entweder gab der Trainer oder jemand anderes die Zeit durch.

Was war Dein persönliches Highlight beim Karl-Marx-Stadt-Marathon?

→ Mein erster Start 1983, als ich mich für den Europacup qualifizieren wollte. Leider bin ich nicht ins Ziel gekommen. 1986 lief ich dann als „Edelamateur“ eine 2:26 und wurde Zehnter.

Wie entwickelte sich der Marathonlauf in der DDR allgemein?

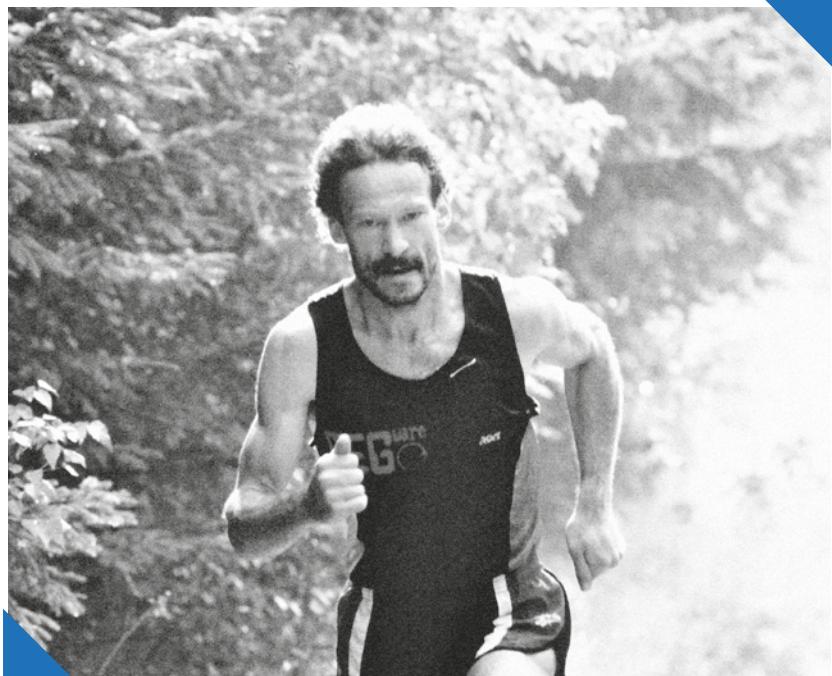
→ In den 1970er-Jahren gab es einen Marathon-Boom. Karl-Marx-Stadt blieb das wichtigste Marathon-Ereignis in der DDR. Die Strecke war schnell und es kamen viele internationale Topläufer.

Wie war die Situation für Läuferinnen?

→ Frauen durften ab Anfang der 1980er-Jahre mitlaufen. Katrin Dörre war eine Pionierin des Frauenmarathons in der DDR und lief auch in Karl-Marx-Stadt.

Was ist Deine schönste Erinnerung an den Karl-Marx-Stadt-Marathon?

→ Der Zieleinlauf von Bill Adcocks 1968 mit europäischer Bestzeit von 2:12. Die Massen an Zuschauern und die Atmosphäre haben mich als Kind sehr beeindruckt und für den Marathonsport begeistert.



Laufschuhe an, los geht's!

Tipps von Karl Bebendorf



Was teilen die AOK PLUS und Profiläufer Karl Bebendorf miteinander?

Klar, die Liebe zur Gesundheit, zur Bewegung und zur Region! Und der 28-jährige Olympia-Teilnehmer über die 3000-Meter-Hindernis begann seine berufliche Karriere bei Sachsens größter Krankenkasse.

Wann hast Du die Laufschuhe für Dich entdeckt und was ist für Dich das Besondere?

→ Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Ihn auszuleben, ist entscheidend für ihre motorische und geistige Entwicklung. Ich wollte als Kind auch ständig aktiv sein und probierte zahlreiche Sportarten aus. Mit neun Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft fürs Laufen. Heute ist es weit mehr als nur ein Hobby. Das Laufen hilft mir nicht nur Stress abzubauen, sondern trägt auch maßgeblich zu meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden bei. Über die Jahre habe ich auch einen gewissen Ehrgeiz und Erfolgsdruck entwickelt. Dadurch ist Sport für mich mittlerweile mehr als nur ein Ausgleich – das Laufen hat sich zu meiner Berufung entwickelt.

Wie sieht eine gute Vorbereitung auf einen Marathon aus?

→ Sowohl körperlich als auch mental sollte man einen Marathon keinesfalls unterschätzen. Die Distanz verlangt im Vorfeld eine intensive Vorbereitung und für das Rennen selbst eine durchdachte Taktik. Bereits im Training sollten öfters mindestens zwei Drittel der Distanz gelaufen werden, um die eigenen Grenzen auszuloten und Überraschungen am Wettkampftag zu vermeiden. Sollte dies noch nicht gelingen, ist es umso wichtiger, sich ausreichend Zeit für die Vorbereitung zu nehmen. Für die mentale Einstellung ist die Planung des Rennens entscheidend. Zwischenziele auf der Strecke helfen dabei, den Fokus zu bewahren und den Körper nicht zu früh an seine Grenzen zu bringen. Um die körperliche Leistungsfähigkeit während des Rennens zu stabilisieren und zu fördern, nehmen Marathonis häufig auch Gels oder spezielle Getränke zu sich.

Der Kulturhauptstadt-Marathon bietet auch kürzere Strecken, also passende Distanzen für Laufeinsteiger.

Was rätst Du ihnen?

→ Laufeinsteigern empfehle ich, vor Trainingsbeginn eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen. Sie dient dazu, gesundheitliche Risiken auszuschließen und liefert Informationen über die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Verletzungen und Fehlbelastungen können durch hochwertige Laufschuhe vermieden werden. Regelmäßige Massagen helfen, Muskelspannungen zu mindern und die Regeneration zu fördern. Mein Tipp für AOK PLUS-Versicherte: Die sportmedizinische Untersuchung und Massagen werden von der Gesundheitskasse bezuschusst bzw. erstattet.

Wie unterstützt die AOK PLUS grundsätzlich in Sachen Bewegung?

→ Die Gesundheitskasse hält verschiedene Angebote bereit, um selbst aktiver zu werden und regelmäßig Sport zu treiben. So zahlt sie beispielsweise ihren Versicherten zwei Gesundheitskurse pro Jahr bei einem zertifizierten Anbieter. Mit der App „AOK NAVIDA – Deine persönliche Gesundheitsassistentin“ lässt sich die Bewegung über individuelle Gesundheitsziele ganz einfach in den Alltag integrieren. Und das Beste: Wer aktiv ist, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern wird zusätzlich über das Bonusprogramm der AOK PLUS belohnt.

— Maxi Dietrich

**Ohne unsere
Sponsoren
wäre der
Kulturhaupt-
stadt-Marathon
nicht möglich.**

SPONSOREN & PARTNER

**Danke für Ihre
Unterstützung!**

 Sparkasse
Chemnitz





Ihre Vision. Unsere Mission.

**Wir ermöglichen
Transformation. Seit 1962.**

Als Ihr Asset Finance Partner begleiten wir Sie in der Umsetzung Ihrer Transformation – mit dem notwendigen Know-how und der passenden Finanzierung.

Deutsche Leasing | §

Impressum



Herausgeber: Sparkasse Chemnitz, Sven Mücklich,
Bahnhofstraße 51, 09111 Chemnitz
Kontakt: 0371 99-0, sc.direct@spk-chemnitz.de
www.sparkassenmarathon-chemnitz.de

Recherche der Inhalte: Die Sportmacher GmbH

Gestaltung und Satz: Julia Greiner / julinkastudio

Lektorat: Jörn Brien

1. Auflage: 2025

Druckort: Deutschland

Bildnachweise:

Cover: Die Sportmacher GmbH / Florian Manhardt

04: Merchandise Chemnitz / Béla Bender

06: Portrait Sven Schulze / Büro des Oberbürgermeisters

07: Fotografie Michael Kreuzkamp / Büro des Sparkassen Vorstandes

08: Bundesarchiv / Friedrich Gahlbeck

10: Jürgen Busch / ollympedia.de / Fotograf unbekannt

11: Waldemar Cierpinski / Bundesarchiv / Wolfgang Thieme / Wikimedia Commons, Karl-Marx-Monument 1971 / Bundesarchiv / Wolfgang Thieme / Wikimedia Commons

12: Heiko Schinkitz / DDR-Meisterschaft 1983 / Privatarchiv

13: Heinz Rüsenberg / Privatarchiv

14: Industriekultur / Ernesto Uhlmann, Hartmannfabrik / Peter Rossner

16: Stadthalle / Ernesto Uhlmann, Fête de la Musique / Peter Rossner

17: Makers United / Kristin Schmidt, Offener Prozess / Alexandra Ivanciu, Filmfestival / Isabell Scheithauer, Stefan Schmidtke / Peter Rossner

18-20: Startnummern / Die Sportmacher GmbH und iStockphoto (doble-d)

21: Startnummern / Die Sportmacher GmbH und iStockphoto (FangXiaNuo)

24: Monument / Ernesto Uhlmann

27: Team / Die Sportmacher GmbH und Florian Manhardt, Stadthalle / Ernesto Uhlmann

28: Laufanalyse / Spoorth

29: Conrad Kebelmann / Privatarchiv

31: Anprobe / Spoorth, Fußanalyse / Spoorth

32: Kältekammer / Longlife

35: Marathon / Deka Investements

36: Waldemar Cierpinski / DDR-Bildarchiv / Manfred Uhlenhut

38: Heiko Schinkitz / Privatarchiv

39: Karl Bebendorf / Maxi Dietrich

40: Pixabay / pexels



Vorsorge mit Köpfchen.

Heute richtig vorsorgen.
Später richtig genießen.

Jetzt exklusiven
Freizeitplaner sichern!*
* bei Abschluss einer Altersvorsorge

SV Sparkassen
Versicherung
Sachsen

Kulturhauptstadt-
Sparkasse

wir-versichern-sachsen.de



Chemnitz Die Europäische Kulturhauptstadt 2025

Mit Reise- und Kulturtipps
auch für Hohenstein-
Limbach-Oberfrohna,
Meerane, Lichten-
burg und weitere...



Ihr Reiseführer

durch das Europäische Kulturhauptstadt-Jahr

- Chemnitz und 14 Orte in der Region
- über 250 Empfehlungen und Ausflugstipps
- rund 100 Ausstellungen, Festivals und Veranstaltungen
- mit Wander- und Radtouren sowie **anderen Aktivitäten**



Jetzt bestellen:

www.spk-chemnitz.de/buch