

## Laufen

Mai / Juni 2010 | www.aktiv-laufen.de

**Tipps:** Ganz einfach  
schneller werden**Mein 1. Wettkampf  
So schafft  
jeder 10 km**

FASZINATION

**Trail  
running**

TRAINING

MIT MUSIK

So bleiben  
Sie im Takt**AUSRÜSTUNG****Was Kompression  
wirklich bringt  
Pulsuhren im Test****ALLES FÜR DIE LÄUFERIN****12 Seiten:** Mode | Abnehmen | Pflege  
Training | Equipment



Stretching am Ufer des Sees entspannt nicht nur die Muskulatur – die idyllische Kulisse lädt auch dazu ein, einfach mal die (Läufer)seele baumeln zu lassen

# Lauf- paradies in der Idylle

Mit einem abwechslungsreichen Wegenetz von mehr als 250 Kilometern bietet der **Laufpark Stechlin** alles, was das Läuferherz begehrt.

**K**aum ein Wanderer ist an diesem Frühlingstag unterwegs, die Natur erscheint nahezu unberührt. Nur gelegentlich springt ein Fisch und lässt die Wasseroberfläche leicht erzittern. Ansonsten: Stille. Und die verleiht dem im Norden Brandenburgs gelegenen Stechlinsee eine ganz besondere Stimmung. Glasklar, mit vielen kleinen Buchten versehen, bietet der mit bis zu 70 Metern tiefste See Brandenburgs eine friedliche, ja fast magische Kulisse. „Der See ist einfach immer eine Reise wert“, erzählt Wolfgang Schwericke, der im Amt Gransee für die Abteilung Kommunales und Wirtschaftsförderung tätig ist. „Das Farbenspiel im Herbst, die schillernde Schneedecke in den Wintermonaten und auch die ersten Frühlingsblüten – jede Jahreszeit verleiht dem Wasser sowie dem gesamten Naturpark Stechlin-Ruppiner Land eine ganz besondere Atmosphäre.“

## 250 Kilometer Laufvergnügen

Schwericke war es, der vor fünf Jahren die Idee für den Laufpark Stechlin hatte. „Ich dachte, man müsste die landschaftliche Schönheit nutzen und mit einem solchen Angebot mehr Touristen in die Region locken“, schildert er seine Beweggründe. Als Vorbild dienten ihm Laufregionen in Österreich, wenngleich diese nach einem anderen System arbeiten. „Etwas

# «Etwas Vergleichbares zu unserem Laufpark gibt es im deutschsprachigem Raum nirgendwo»

INITIATOR WOLFGANG SCHWERICKE

Vergleichbares zu unserem Laufpark gibt es im deutschsprachigen Raum nirgendwo“, sagt der Initiator. Im August 2005 wurde der Laufpark feierlich eröffnet, die damalige Streckenlänge betrug gerade einmal 36 Kilometer. Inzwischen stehen rund 250 Kilometer zur Verfügung, für Ende 2010 ist eine Erweiterung um 100 Kilometer auf dann 350 Kilometer geplant. „Das Schöne ist, dass die Infrastruktur bereits komplett vorhanden war, weil wir bestehende Rad-, Wander- und Waldwege genutzt haben“, so Schwericke.

Abwechslung ist im Laufpark Stechlin Programm. 26 Rundkurse zwischen 3,4 und 32,8 Kilometern stehen zurzeit zur Verfügung. Durch die Kombination verschiedener Kurse ist die Zahl der möglichen Routen und Streckenlängen jedoch eigentlich unbegrenzt. „Theoretisch kann jeder an jedem Wochenende im Jahr eine andere Strecke nutzen“, erklärt Wolfgang Schwericke. Für jeden Geschmack ist im Ruppiner Land etwas dabei: Manche Strecken verlaufen am Wasser entlang, andere durchqueren Wälder, hier und da lockt auf dem Weg auch die Kulisse einer historischen Altstadt. Manch-

mal ist der Untergrund sandig, manchmal besteht er aus festem Waldboden. Wer Tempoeinheiten plant, ist mit den asphaltierten Radwegen im Süden des Parks gut bedient.

## Baden, tauchen und radeln

Still ist es aber rund um den Stechlinsee nicht immer. Während der Sommermonate wimmelte es am Ufer von Einheimischen und Touristen, Läufern und Nichtläufern. Die flachen Strände und das klare Wasser machen den Stechlin, mit einer Sichttiefe bis zu 14 Metern das sauberste Gewässer in ganz Norddeutschland, zu einem beliebten Badeseesee und einem hervorragenden Tauchrevier. Wie fast überall in der Region ist das Ufer unbebaut, so dass Schwimmer nahezu überall ins Wasser kommen.

Doch Planschen und Schnorcheln sind nicht die einzigen möglichen Aktivitäten in der Region. Durch das weitverzweigte und asphaltierte Radwegenetz, der Großteil davon ohne Autoverkehr, ist der Laufpark auch für Kombisportarten wie Duathlon oder Triathlon ideal. Der Radfernweg Berlin-Kopenhagen führt quer durch das Ruppiner Land. Dort kommen

## STRECKENNETZ

### 112,5 Kilometer aus einem Guss

Der Laufpark Stechlin besteht aktuell aus rund 250 Kilometern Laufstrecken, allesamt GPS-vermessen und kilometriert. Das gesamte Streckennetz ist in zwölf Waben aufgeteilt, die mit verschiedenen Farben markiert sind. Die Strecken um die jeweiligen Waben sind zwischen 27 und 39 Kilometer lang, innerhalb jeder Wabe werden drei bis fünf Einzelstrecken unterschiedlicher Länge angeboten. Insgesamt stehen derzeit 26 Rundkurse zwischen 3,4 und 32,8 Kilometern zur Verfügung. Alle Wege sind auch für Walker, Nordic Walker, Fußgänger und Radfahrer geeignet.

Die einzelnen Strecken können frei miteinander verbunden werden und bieten somit eine fast unbegrenzte Zahl an Kombinationsmöglichkeiten. Die Streckenübergänge sind immer in vollen Kilometern eingemessen und bieten auf diese Weise eine Hilfe bei der Zeitmessung oder bei Intervallläufen. An ausgewiesenen Startorten wie Menz, Cransee oder Lindow (Mark) helfen Übersichtskarten bei der Planung der nächsten Etappe. Hier sind außerdem noch einmal alle Waben und Einzelstrecken aufgelistet, die an diesem Startort beginnen, sowie zusätzlich auch einige Vorschläge verschiedener Streckenkombinationen.

Für das zweite Halbjahr 2010 ist eine erneute Erweiterung geplant, dabei soll auch die Gemeinde Zehdenick im Osten des bisherigen Laufparks integriert werden. Durch die Maßnahme wird das Angebot um weitere 15 Strecken ergänzt und das Gesamtstreckennetz auf mehr als 350 Kilometer wachsen. Wer einmal um den ganzen Laufpark Stechlin herum läuft, hat dann eine Distanz von 112,5 Kilometern in den Beinen.





Der Stechlinsee beschert den Läufern zu jeder Jahreszeit eine ganz besondere Kulisse für das Training



auch Inline-Skater auf ihre Kosten. Vielerorts können Ruderboote oder Kanus ausgeliehen werden; eine besonders schöne Tour, die Schöne-Rhin-Tour, startet in Rheinsberg und führt durch eine fast unberührte Natur. Eine interessante Alternative besonders für Läufer mit Familien bietet die Draisinenstrecke in Fürstenberg/Havel.

Wer kulturell interessiert ist, dem steht im Naturpark Stechlin-Ruppiner Land eine Vielzahl von Möglichkeiten offen. In Gransee lockt das mittelalterliche Stadtbild mit den Resten der Mauer, Stadttor und dem Pulverturm. Lohnenswert ist auch ein Abstecher zum Glasmuseum in Neuglobsow. Das prächtige Schloss Rheinsberg war einst Vorbild für das Potsdamer Schloss Sanssouci. Eine Kuriosität ist die stets ab Mitte November geöffnete Weihnachtspostfiliale in Himmelpfort, wo seit über 20 Jahren Briefe aus aller Welt beantwortet werden.



Das Ufer des Stechlinsees lädt an vielen Stellen dazu ein, eine verdiente Pause einzulegen

Sehenswert ist auch das Schloss Meseberg am Huwenowsee, etwa fünf Kilometer südwestlich von Gransee gelegen. Selbst im Sonnenuntergang ist der weiße Barockbau schon von weitem deutlich zu erkennen. Früher gehörte die Anlage mit dem terrassenförmigen Park, dem Weinberg und dem Romantischen Pavillon dem preußischen Prinzen Heinrich, später Carl Robert Lessing, einem Nachfahren des Dichters Ephraim Lessing. Carl Roberts Frau Emma von Gelbke gab übrigens an den berühmten Dichter Theodor Fontane die Geschichte der Baronin Elisabeth von Ardenne weiter und lieferte so die Vorlage für den weltbekannten Romanklassiker „Effi Briest“.

### Eine Region im Lauffieber

Heute wird das Schloss von der Bundesregierung als Gästehaus für Staatsoberhäupter aus aller Welt genutzt. „Sogar der frühere US-Präsident George Bush wagte sich bei seinem

Besuch in Meseberg auf die Laufstrecke und gönnte sich eine entspannte Runde um den See“, weiß Wolfgang Schwericke zu berichten. Zu schade für den ehemals mächtigsten Mann der Welt, dass er damals nicht noch eine Woche im Laufpark Stechlin drangehängt hat. Nur so hätte er all die kleinen Entdeckungen machen können, die an nahezu jeder Ecke auf den aufmerksamen Läufer warten: In Dollgow zum Beispiel, stellt eine nette ältere Dame in einer Schale regelmäßig Obst für die Sportler bereit – Vitamine sind schließlich wichtig!

Überhaupt scheint die gesamte Region bedingungslos hinter der Idee des Laufparks zu stehen. Viele Privatpersonen haben vor ihren Grundstücken Wasserhähne installiert, an denen man sich an besonders heißen Tagen erfrischen kann. In Gaststätten, Hotels und Pensionen gibt es gegen einen kleinen Obolus ebenfalls Dusch- und Saunamöglichkeiten – so mancher Wirt

baut sogar extra Duschen für die Läufer ein. Mehr noch: „Heutzutage entsteht bei uns entlang der Laufstrecken kein neues öffentliches Gebäude mehr, in das keine von außen zugängliche Münzdusche eingebaut ist“, so Schwericke. Inzwischen ist der Laufpark nämlich zu einem echten Wirtschaftsfaktor geworden. Bei geringen Einrichtungs- und minimalen laufenden Kosten locken die Strecken viele Freizeitläufer in die Region, die sich dort auf Marathonläufe oder andere sportliche Wettkämpfe vorzubereiten. Nicht selten bleiben sie dabei über mehrere Tage vor Ort. Die Region rund um den Stechlinsee ist eben vor allem eines: Ein Paradies für Läufer.

KONSTANTIN JOCHENS

## Rund um den Park

**Lage:** Der Laufpark Stechlin befindet sich in der Mark Brandenburg am südlichen Rand der mecklenburgischen Seenplatte. Im Landkreis Oberhavel erstreckt sich der Laufpark inmitten des Naturparks Stechlin-Ruppiner Land zwischen den Orten Rheinsberg, Gransee und Fürstenberg/Havel. Die Entfernung nach Berlin beträgt ungefähr 60 Kilometer, bis Hamburg sind es rund 250 Kilometer.

**Anreise:** Die Region ist per Auto und Bahn leicht zu erreichen. Die wichtigsten Schienenverbindungen von Berlin in den Laufpark sind die Regionalzüge RE 5 und RE 54 mit den Bahnhöfen Gransee, Dannenwalde und Fürstenberg/Havel bzw. Lindow

(Mark) und Rheinsberg. Von Gransee und Fürstenberg/Havel aus fahren Busse in Richtung Menz und Neuglobsow. In der Sommersaison verbindet eine Buslinie Bredereiche, Fürstenberg/Havel, Neuglobsow, Menz und Rheinsberg. Der Laufpark wird tangiert von der Bundesstraße 96 im Osten, der Bundesstraße 167 im Süden und der Autobahn 24 im Westen.

**Unterkünfte:** Im Ruppiner Land stehen Unterkünfte in verschiedenen Kategorien (vom Zeltplatz über private Pensionen bis hin zum Vier-Sterne-Hotel) in ausreichender Zahl zur Verfügung. Besonders verkehrsgünstig liegt das Sport- und Bildungszentrum

in Lindow (Mark); wer es nobler liebt, wählt das Best Western Hotel Marina Wolfsbruch in Rheinsberg.

[www.reiseland-brandenburg.de](http://www.reiseland-brandenburg.de).

**Gastronomie:** Es besteht eine Vielzahl an Angeboten regionaler Küche. Besonders empfehlenswert sind das Fischrestaurant in Neuglobsow mit Frischgefangenem aus dem Stechlinsee sowie das Restaurant „Schlosswirt Meseberg“ unweit des Schlosses, wo im Sommer auch Terrasse und Sommergarten locken.

**Events:** Stechlinseelauf (Neuglobsow, 15 km, Mai), Wutzseelauf (Lindow, 7,6/15,2 km, Juni), Wasserfestlauf (Fürstenberg/Havel, 15

km, Juli), 25 Kilometer durch das Ruppiner Land (Menz, Oktober)

**Lauftreff:** Jeden Sonntag (10 Uhr) gibt es in Dollgow einen Lauftreff. Treffpunkt ist vor dem Gasthaus Seelig unweit der Kirche im Zentrum des Dorfes. Gemeinsam mit ortskundigen Sportlern können hier der Laufpark und die Schönheiten der Region erkundet werden.