

Laufzeitung

40. Semliner 3-Seen-Lauf 29.07.2023



Hurrahurra
der 40-ste !!!

3-Seen-Lauf
2023



**Das Leistungsspektrum der
 R. KÄHNE Elektrotechnische Anlagen GmbH
 umfasst die gesamte Palette der Elektroinstallation in
 allen Bereichen der Wirtschaft, vom Eigenheim über die
 Realisierung von Wohn-, Geschäfts- und
 Industriebauten, die Lösung komplizierter
 Steuerungsprobleme bis hin zur Kommunikations-,
 Einbruch- und Gefahrenmeldetechnik.
 Wir installieren Klima- und Sicherheitsanlagen aller Art
 und Größe.
 Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.rkaehne.de.**



40. Drei Seen Lauf

Zur Sommerzeit in jedem Jahr strömt nach Semlin die Läufer­schar!

3-Seen-Lauf ist angesagt
und nichts als dabei sein ist gefragt.

40 Jahre wirst du heute alt
es rufen die Seen es lädt ein der Wald.
Beim Jubiläumslauf dabei zu sein,
sagt selbst! Was könnte schöner sein?

Uns vereint gleicher Sinn und gleicher Mut,
zu wissen, Laufen tut Geist und Körper gut.
Ob jung ob alt, ob groß ob klein,
reihst euch in die Schar der Gleichgesinnten ein!

Gelaufen wird heut um zu leben
und nicht nach einem Sieg zu streben.
Und jeder, der den Zielstrich quert
ist ein Sieger und wird geehrt.

Möge der Lauf um die idyllischen Seen noch viele Jahre
fortbestehen!

Möge er bleiben wie er war,
das wünsch ich im Jubiläumsjahr.

Gerd Last



START



Liebe 3-Seen-Läufer aus nah und fern,

40 Jahre Semliner 3-Seen-Lauf! Was für ein wunderschöner Tag!

Als ich Ende der 1970er Jahre als Sololäufer den Hohenauener See im Laufshirt umrundete, hielten das viele für eine verrückte Idee. Die Idee erreichte die Herzen der

Menschen und heute feiern wir das 40. Jubiläum eines weit über die Grenzen des Havellandes bekannten Volkslaufes mit über 1000 Teilnehmern. Jahrelang habe ich den Lauf mit viel Herzblut mit meiner Familie allein organisiert. Heute setzt ein engagiertes ehrenamtliches Organisationsteam mein Werk fort. Das erfüllt mich ein wenig mit Stolz und viel Dankbarkeit. Keine Startnummer, kein Startgeld, kein Sieger, kein Verlierer! Das gibt es nur in Semlin. Erstmals wurde die Teilnehmerzahl auf 1000 begrenzt, weil es sonst auf den oft schmalen Wegen zu eng wird. Die Rathenower Firma Knake sponsert einmal mehr 1000 Me-

dailles aus Naturstein. Unser Lauf ist nur möglich durch die uneigennützigere Einsatzbereitschaft zahlreicher Helfer und die Spendenbereitschaft vieler Sponsoren. Einmal mehr hat das Organisationskomitee keine Mühe gescheut, dass der Lauf für jeden Teilnehmer noch lange in guter Erinnerung bleibt!

Ein großes Dankeschön allen Helfern und Sympathisanten!
Es lebe der 3-Seen-Lauf!

Gerd Last, Euer Laufvater



**Die Bank,
die Dir gehört!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Rathenow eG**





Laufzeiten 2023

9:00 Walker 21/25km

9:45 Radler 21/25km

10:00 Läufer 21/25km

10:15 Läufer/Walker 8km

10:40 Kinderlauf 600m

Die 'Strecken-Fibel'

Die wichtigsten Infos für unterwegs!

Zum Nochmal-Lesen für alte Hasen und die Pflichtlektüre für Frischlinge: Hier kommen die wichtigsten Informationen für unterwegs. Macht Euch vor Eurer eigenverantwortlichen Teilnahme am Lauf bitte mit dem Folgenden vertraut, studiert die Streckenkarte auf den Mittelseiten. **Vorsicht** auf den schmalen Naturwegen! Es gibt hier Wurzeln und Äste ... und achtet auf die Lautsprecher-durchsagen, wenn wir z.B. wegen Gewittergefahr oder Starkwinden Termine ändern müssen. Viel Spaß unterwegs! **Am Start** Erfahrungsgemäß herrscht beim Start der langen Strecken auf der Dorfstraße ein ziemliches Gedränge. Wir lassen die Walker und Radler vor den Läufern auf die Strecke und hoffen auf weniger Gerangel und Geschiebe. Gefährdet nicht den Start Aller, durch unnötiges Zusammenbleiben, erst mal starten, alles andere findet sich ganz entspannt unterwegs. Danke! **8km** Das Wichtigste zuerst: Im Unterschied zu allen anderen Strecken starten die 'Achter' nicht auf der Asphaltstraße vom See weg, sondern laufen unten am See nordöstlich in Richtung Ferchesar! Wer in die falsche Richtung startet, macht aus

dem kleinen Läuferchen unfreiwillig einen Halbmarathon ... Die Strecke ist idyllisch, meist Wald- und Wiesenboden nur am Yachthafen geht es mal dreihundert Meter über Straßenasphalt. An der Dranseschlucht, einer beliebten Badestelle vor Ferchesar, ist der Wendepunkt. Unterwegs gibt es eine Verpflegungsstelle: Für Erfrischung wird also gesorgt! Für Radfahrer/innen ist die 8km-Strecke, wegen der lauschig schmalen Uferwege, nicht geeignet. Ihr kommt mit den Walkern in Konflikt. Startet als Radler deshalb auf der 25km Strecke. **21km** Der Halbmarathon ist bei uns seit ein paar Jahren zur festen Größe geworden. Der Weg ist extrem abwechslungsreich und besonders am nördlichen Steilufer malerisch schön. Achtet bitte auf Äste und Baumstümpfe. Nach 5km Straße geht es in Hohennauen am Campingplatz auf dem schönen weichen Deich 5km bis Wassersuppe, dort folgen wieder 2km Asphalt – danach kommen fast nur noch Wald- und Wiesenweg bis zum Ziel. Umrundet wird dabei die gesamte Hohennauener und Ferchesarer Seenplatte mit seinen Anliegerdörfern Semlin, Hohennauen, Wassersuppe

und Ferchesar. Der erste Verpflegungspunkt erwartet euch nach 5km, danach folgen weitere, so dass das Mitnehmen von Getränken nicht nötig ist. Radfahrer sehen wir auf dieser Strecke nicht so gern, denn die Waldwege sind zu schmal zum Überholen der Läufer mit ordnungsgemäßem Sicherheitsabstand. Ab Versorgungspunkt Ferchesar also Radler bitte unbedingt die Ferchesarer Dorfstraße benutzen, der Uferweg ist nicht befahrbar! Zwischen Semlin Ausbau und dem Ziel geht es dann rechts ab, über den Feldweg in Richtung See und Ziel. (Siehe Karte) **25km** Ideal für Radfahrer, Rad-/Laufduos und alle härter gesottene Teilnehmer/-innen ist der 'Lange Kanten', die mit ihrer Umrundung von Hohennauener, Ferchesarer und Witzker See namensgebende eigentliche 3-Seen-Lauf-Strecke. 1978 machten sich die Laufväter und -mütter auf diesen Weg. Die Strecke ist teilweise asphaltiert und hält hinter Lochow sogar eine zwar kleine, oftmals aber unterschätzte und dann besonders rachsüchtige Steigung bereit. Die Verpflegungsstellen sind bestens ausgestattet, auch hier geht die Bitte an die Radfahrer, ab Versorgungspunkt

Ferchesar das Rad zur Kirche hochzuschieben und die Uferwege umfahren (siehe Karte), um ein Gedränge und gefährliche Überholmanöver mit den Läufern zu vermeiden.

Kinderlauf Kinder des Alters bis 11 Jahren laufen auch in diesem Jahr die Strecke von 600m. Kinder die teilnehmen möchten starten unter Aufsicht ihrer Eltern.

Dass alle auch im 40. Laufjahr mit guter Gesundheit ins Ziel kommen, können wir nur alle gemeinsam erreichen! Wespenstichallergiker müssen ihre Medizin mitnehmen. Wer schwächelt oder Mitläufer mit Verletzungen oder sonstigen Problemen bemerkt, sollte dies Mitlaufenden kundtun. Keiner wird im Wald vergessen – am Ende jeder Strecke radelt ein (Entschuldigung) Lumpensammler, der ein Handy parat hat und in Kontakt mit dem Organisationsteam steht. Bei nahendem Gewitter (Abstand zwischen Blitz und Donner verkürzt sich auf unter 10Sekunden) nicht weiterlaufen, sondern einen niedrig gelegenen Geländepunkt aufsuchen und warten. Bei Anwohnern klingeln! Nicht unter Bäumen stehen! Helft Euch gegenseitig – vernünftig läuft am besten! **-Viel Spaß!**





Aktiv um den See ... in die Puschen!

Halbmarathon im Westhavel-land 21,098km - 1,5 bis 2,5h
Einmal rund um den Hohennauener/Ferchesarer See - schon sind 21 km geschafft. Halbmarathon, ein magischer Begriff und Ziel vieler Hobbyläufer. Nichts kann schöner sein als eine Laufstrecke über Deiche, Wiesen und verwunschene Uferpfade. Das Ganze ohne Wettkampfstress in kleiner Gruppe oder individuell auf einer das ganze Jahr über ausgeschilderten Strecke. Der 3-Seen-Lauf. Ohne Wettkampfstress und Zeitnahme, aber perfekt organisiert vom regionalen Laufteam.

... rauf aufs Rad! Radeln in der Ferchesarer Heide 25km - 1,5 bis 2,5h Die Landschaft der Ferchesarer Heide vom Fahrradsattel aus erkunden liegt voll im Trend. Nicht immer muss es die Fernwandertour sein. Die Entspannung auf einer unbekanntem Route durch das Westhavel-land mit dem prallen Picknickkorb und einer Rast an

einem verträumten Waldsee, vielleicht mit einem spontanen Bad zur Erfrischung ist unvergleichlich schön.

Campen ist auf dem Gelände der Feuerwehr mit begrenzter Kapazität möglich. Meldet euch deshalb unbedingt im Voraus unter folgendem Kontakt Herr K. Friedrich 0173 9208671 an!

Guthan's Gasthof & Landhaus Semlin

Gaststätte & Pension

... Niveauewelle Gastlichkeit im reizvollen Westhavel-land....



14712 Rathenow/ OT Semlin
Dorfstraße 5 & 17
Tel.: 03385/54420
markus-guthan@t-online.de
www.guthans-gasthof.de



Richtig Laufen

Den richtigen Laufstil zu erlernen ist ganz einfach. Erinnerst du dich noch, wie du als kleines Kind herumgetollt bist? Du bist auf dem Vorfuß gelaufen! Heute machen wir dies meist nicht mehr, da wir dies gar nicht mehr können. Wir alle spazieren plattfüßig durchs Leben, dies ist ein großer Fehler – der Fuß wird dadurch jahrelang falsch belastet. Und wie ist es denn nun richtig? Laufprofis setzen zuerst den Vorfuß auf und federn dann weich durch, erst dann berührt die Ferse den Boden. Dadurch

wird der Schritt von den körpereigenen Stoßdämpfern, den Gelenken und Muskeln weich abgefangen. Dies ist ohne Frage anfangs sehr ungewöhnlich.

Also versuche zumindest mit dem Mittelfuß zu erst aufzusetzen, dann erst mit der ganzen Sohle, damit du deine Wadenmuskeln kräftigst. Laufe ruhig zwischendurch einmal über deinen Vorfuß (anfangs nur kurz). Und dann, wenn du gut genug trainiert bist, federst du ganz automatisch wie von allein nach vorne ab.

... Berücksichtige bitte, je länger die Schritte, desto mehr Kraft mußt du aufwenden. Und genau dies wollen wir nicht. Also je kürzer und lebhafter der Schritt, desto effizienter der Lauf. Und dabei kommst du gar nicht in die Verlegenheit mit der Ferse zuerst aufzudonnern, weil du

nicht aus dem Körperschwerpunkt geraten kannst und so müssen die Waden nur kleine Schritte abfangen.

Und auch ganz wichtig! Wenn du mit der Ferse zu erst auf dem Boden aufkommst, spürst du die Erschütterung in der ganzen Wirbelsäule bis zum Hinterkopf. Die Bandscheiben sowie die Gelenke müssen diese Erschütterungen bei jedem einzelnen Schritt abfangen.

Wenn du natürlich über den Vorfuß läufst und das Sprunggelenk mit samt der Wadenmuskulatur aktiv einsetztst, schonst du deinen Rücken, deine Bandscheiben, Knie und Hüftgelenke.

Jörn Wolter

Quelle: <https://www.strunz.com/de/news/richtiges-laufen.html>



29.7.23 Sommerfest Semlin

ab 08:00 **3-Seen-Lauf Anmeldung**

3-Seen-Lauf
2023

09:00 Start für Walker 21 und 25km

09:45 Start für Radler 21 und 25km

10:00 Start für Läufer 21 und 25km

10:15 Start für Läufer und Walker 8km

10:40 Start für Kinder bis 11 Jahre 600m

14:00 Eröffnung durch den Ortsvorsteher

14:30 Kinderprogramm mit Clown und Neptunquiz

15:00 Kita Auftritt

15:20 Kinderdisco

16:00 Neptunfest

Glücksrad

16:30 Tansgruppe Buckower Karneval

17:30 Tombola

18:00- 02:00 Tanz in die Nacht

mit DJ Karsten

21:00 Bootskorso und Lagerfeuer auf dem See



Laufgruppe Wassersuppe auf zu neuen Zielen

World Marathon Majors - das Ziel, die legendäre Six Star Finisher Medaille

Wer schon einmal einen Marathon gelaufen ist und dabei einigermaßen gut trainiert und gesund die Ziellinie überquert hat, wird wohl über kurz oder lang vom Marathonlaufen besonders fasziniert sein. Nach dem letzten Marathon ist damit immer vor dem nächsten Lauf. Es werden neue Ziele gesteckt, um sich für das aufwändige Training zu belohnen. Viele Läufer schauen nach frischen Herausforderungen, neuen Zielen, interessanten Städten. Die Strecke ist mit 42,195 km zwar immer gleich, aber es gibt Rundkurse, Halbrundkurse und Einwegstrecken. Jede Veranstaltung hat ihre Besonderheiten von Strecke, Profil, Wetter, Kulisse und Publikum. Gerade die Verbindung aus Reisen und Laufen macht den Reiz aus, was Neues zu entdecken. Durch die Laufreisen kann ein neues Land, eine Stadt und eine spezielle Laufszene entdeckt werden. Neben einer schönen Medaille nimmt jeder auch eine Menge Eindrücke mit nach Hause. Daher rührt es, dass sich tausende Läufer in aller Welt auf dem Weg in Richtung Six Star Finisher Medaille befinden. Aber was ist das überhaupt, was sind die World Marathon Majors? Unter dem Namen World Marathon Majors haben sich einige der weltweit größten und professionellsten Marathons zusammengeschlossen, um den Laufsport zu fördern und die Bekanntheit der Marathons in den teilnehmenden Städten noch bekannter zu machen. Vor allem geht es aber darum, den Top-Athleten

in dieser Serie noch einen zusätzlichen Anreiz zu geben, bei den Six Majors zu laufen. Ursprünglich waren Boston, London, Berlin, Chicago und der New York die großen Fünf Marathons. Seit 2012 ist nun auch der Tokio-Marathon Teil der Serie und steht somit für den sechsten Stern der Six Star Medaille.

Für ambitionierte Marathonläufer ist die Six Star Medaille wahrscheinlich die wichtigste Medaille, die man überhaupt in seiner Karriere als Hobbyathlet erreichen kann. Denn diese besondere Medaille mit den 6 verbundenen kleineren Medaillen bekommt man nur, wenn man alle sechs großen Marathons der World Marathon Majors-Serie gelaufen ist. Die innere Medaille steht dabei für die WMM und die Beendigung der Serie und die kleineren in einem äußeren Ring angebrachten Medaillen stehen jeweils für einen der gelaufenen Marathons. Die Medaille bekommt man dann direkt im Anschluss an das sechste Rennen, meist noch direkt am Renntag im Zielbereich oder im Marathonzentrum.

Grundsätzlich braucht man erstmal nichts Besonderes tun, außer alle Marathons der Serie zu laufen. Dabei gibt es keine Vorschriften, innerhalb welcher Zeit man alle sechs gelaufen sein muss. Die größte Herausforderung dabei ist aber nicht unbedingt nur die sportliche Komponente, sondern eher das Losglück und die Finanzen. Denn alle Marathons aus der Serie sind ohnehin schon sehr beliebt und man bekommt Startplätze nur über die Teilnahme an der Startplatzlotterie oder wenn man sich über eine sehr schnelle Zeit qualifiziert. Als Alternative kann man sich die meisten Startplätze auch zusammen mit einem Reisepaket bei

Marathon-Reiseveranstaltern kaufen. Wegen der Startgebühren und der allgemeinen Reisekosten geht das schnell ins Geld. Damit bleibt für den Durchschnittssportler nur das Projekt über mehrere Jahre zu strecken.

Insgesamt gibt es derzeit fast 10.000 Läuferinnen und Läufer, die die Six Star Medaille verliehen bekommen haben. Es gibt keine Veröffentlichungen wie viele Läufer sich weltweit gerade auf dem Weg zwischen dem ersten und dem sechsten Lauf befinden.

Einige Läufer der Laufgruppe Wassersuppe waren schon bei verschiedenen Läufen der großen Sechs am Start, zuletzt in großer Gruppe 2019 in New York und im Oktober 2022 in London. Das Ziel der großen Medaille ist fest im Blick. Da die Serie aber grundsätzlich auch noch offen für neue Mitglieder ist und es immer wieder Gerüchte über einen siebten Marathon in der Serie gibt, versuchen sich die meisten Läufer so gut es geht, die Serie abzuschließen.

Aktuell gestaltet sich vor allem die Teilnahme am Tokio-Marathon als größte Herausforderung. Wegen der Limitierungen der letzten Jahre gibt es eine Art Rückstau des schon sonst extrem nachgefragten Laufs. Selbst bei Reiseveranstaltern gibt es da lange Wartelisten. Für jeden der von der faszinierenden Medaille träumt nachfolgend die Termine:

Tokyo-Marathon: Anfang März

Boston-Marathon: Mitte April

London-Marathon: Ende April

Berlin-Marathon: Ende September

Chicago-Marathon: Anfang Oktober

New York City-Marathon: Anfang November



GEBRÜDER seit 1932
FÜRSTENBERG
BAUSTOFFE

fuerstenberg-baustoffe.com • info@fuerstenberg-baustoffe.com

Wundermittel - Laufen!

Dieses in Vergessenheit geratene Wundermittel wird Ihnen das Leben retten!

Nachdem ich nun hoffentlich Ihre Aufmerksamkeit wecken konnte, will ich mich auf eine sachlichere Ebene begeben. Tatsächlich möchte ich Ihnen zunächst gratulieren, denn mit der Teilnahme am 3-Seen-Lauf haben Sie heute unabhängig von der Disziplin die Empfehlung für ausreichende körperliche Aktivität erreicht. Das ist großartig. Klopfen Sie sich kurz selbst auf die Schulter und bleiben Sie dran. Denn ganz ohne reißerische Überschriften ist es gut belegt, dass ausreichend Bewegung das Risiko eines Diabetes mellitus Typ 2, von Fettleibigkeit, Bluthochdruck und von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt deutlich senken kann.

Das Muskel- Skelett-System wird gestärkt, Rückenschmerzen wird vorgebeugt. Die Knochengesundheit wird beeinflusst und somit das Osteoporose-Risiko gesenkt. Auch für die Entwicklung von Krebserkrankungen des Darms, der Brust und der Gebärmutter sind risikosenkende Effekte belegt.

Sogar auf die Ausbildung einer Demenz-erkrankung und Depressionen hat regelmäßige körperliche Aktivität einen schützenden Einfluss. Die Gründe sind vielfältig. Eine Rolle spielt der Fettstoffwechsel. Das viszerale Fett, das ist die Fettschicht unterhalb der Muskelschicht im Bauch, um den Darm, die Leber und die Nieren herum, schüttet über 600 Hormone aus. Die wiederum wirken u. a. im Gehirn, in Muskel- und Fettzellen und haben dadurch einen negativen Einfluss

auf chronische Erkrankungen. Körperliche Bewegung regt über die Freisetzung freier Fettsäuren aus dem viszeralem Fett Stoffwechselprozesse an. Mit der Verbrennung der freien Fettsäuren schrumpft auch das viszerale Fett. Körperliche Bewegung aktiviert außerdem einen Insulin-unabhängigen Mechanismus, mit dem die Körperzellen Glukose aus dem Blut besser aufnehmen können. Der Blutzucker sinkt. Damit steigt die Insulinsensitivität und das Diabetes-Risiko wird gesenkt. Auch auf den Blutdruck hat Sport einen positiven Einfluss. Er verbessert zudem das Profil der Blutfette und senkt dadurch das Atheroskleroserisiko und somit das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden. Er fördert die Ausschüttung gefäßweiternder Botenstoffe und regt die Bildung neuer Blutgefäße an.

Bezüglich der Depressionsprävention ist belegt, dass Sport die Konzentration von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin steigert, damit das Belohnungssystem aktiviert, Stressgefühle reduziert und die Stimmung verbessert. Vielleicht haben Sie das heute schon bemerkt.

Doch wieviel Sport gilt hierfür als wirksam? Muss jeder von uns zum Leistungssportler werden? Nein, die WHO sowie kardiologische Gesellschaften empfehlen Erwachsenen wöchentlich mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. 5x in der Woche 30 Minuten.

Dies kann schnelles Gehen, Radfahren, Gartenarbeit oder Schwimmen sein. Der Puls sollte deutlich ansteigen und eine Unterhaltung nicht mehr möglich sein. Natürlich ist auch eine Kombination aus

beidem möglich. Wichtig ist auch, jede Minute zählt und das Ziel ist nicht eine Bestzeit, sondern die individuelle körperliche Belastung. Eine weitere einprägsame Empfehlung ist die, mindestens 10.000 Schritte pro Tag zurückzulegen. Bereits 1000 zusätzliche Schritte eines Diabetikers täglich senken seinen Blutzucker doppelt so stark wie 1000 mg Metformin. Die durchschnittliche Bewegung eines deutschen Erwachsenen beschränkt sich auf 2700 Schritte täglich.

Woran kann das liegen? Haben wir zu wenig Zeit? Die Wahrheit ist, Bewegung hat in unserem Leben einfach keine Priorität. Sich nicht bewegen zu müssen, wird als Lebensqualität empfunden. Nicht ohne Grund ist Bewegungsmangel ein Wohlstandsproblem, das v.a. die westlichen Nationen betrifft.

Und hier kommen Sie ins Spiel. Eine viel größere Wirkung auf das Verhalten des Patienten hat nicht der Arzt oder die Ärztin, sondern seine Freunde, Familie und Arbeitskollegen. Bitte prahlen Sie ausgiebig mit Ihrer heutigen Leistung, stecken Sie anderen an und gehen mit positivem Beispiel voran. Könnte man den Weg zur Arbeit nicht auch mal gehend oder radelnd bewältigen? Nutzen wir beim nächsten Mal die Treppe statt des Fahrstuhls! Treffen wir uns doch mal zum spazieren gehen, anstatt zum Kaffee oder halten wir die Besprechung doch mal im Gehen. Eines langen, gesunden Lebens zu Liebe.

Stephanie Werner,
Assistenzärztin Praxis Pankrath

Eine kulinarische Reise im Fine Dining



Willkommen im Fine Dining Restaurant „Hasenpfeffer“ im GolfResort Semlin, unter der Leitung von Christopher Franz, einem renommierten Mitglied der Chaîne des Rôtisseurs und Chef de Cuisine des Restaurants.

Jeder Gang ist mit viel Liebe zum Detail kreiert und mit den hochwertigsten Zutaten zubereitet. Der Fokus liegt auf der Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten, die von den besten Lieferanten des Landes bezogen werden. Das Ergebnis sind einzigartige Gerichte, die alle Sinne ansprechen und unvergessliche Geschmackserlebnisse bieten. Unter den Gängen finden sich Gerichte aus der Farm-to-Table-Idee, bei denen Christopher Franz abends jene Zutaten auf den Tisch bringt, die er tagsüber beim Gang durch eine nahe gelegene Gärtnerei eingesammelt hat.

Das Ambiente im Restaurant ist elegant und modern gestaltet, mit viel Liebe zum Detail und einer warmen Atmosphäre. Hier können Sie sich entspannen und den Stress des Alltags hinter sich lassen, während Sie von unserem professionellen Service-Team umsorgt werden. Wir bieten eine breite Auswahl an erlesenen Weinen, um das Essen perfekt zu ergänzen und den Geschmack zu verstärken.

Die Menükarte im „Hasenpfeffer“ umfasst eine Vielzahl von Gängen, die von klassischen Gerichten bis hin zu kreativen Neuinterpretationen reichen. Die Gerichte werden von Chefkoch Christopher Franz persönlich kreiert und sind perfekt aufeinander abgestimmt. Die Karte wechselt regelmäßig, um sicherzustellen, dass

wir immer die frischesten und besten Zutaten verwenden und unseren Gästen stets eine neue und aufregende Erfahrung bieten.

Besuchen Sie uns im „Hasenpfeffer“ und lassen Sie sich von der exquisiten Küche und der herzlichen Gastfreundschaft verzaubern. Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen. Das Restaurant ist von Dienstag bis Samstag ab 17:30 Uhr geöffnet. Man sollte bis 19 Uhr eintreffen, um bei den aufwendigen Menüs eine

genussvolle Zeit verbringen zu können. Aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen ist eine vorherige Reservierung unter der Telefonnummer 03385 5540 empfehlenswert. Informationen zum Fine Dining Restaurant „Hasenpfeffer“ und den aktuellen Menüs finden



Sie unter golfresort-semlin.de/hasenpfeffer
Guido Pritzkow



pixelhunger

Die Konkurrenz macht coolen Pixelkram und du möchtest das auch?

Spring auf den digitalen Zug und lass ihn nicht an dir vorbeiziehen!
Wir produzieren digitale Medien für deine Bedürfnisse - von Konzeption bis Kreation.

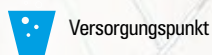
digitale medien animation werbefilm online

Da gehts lang!

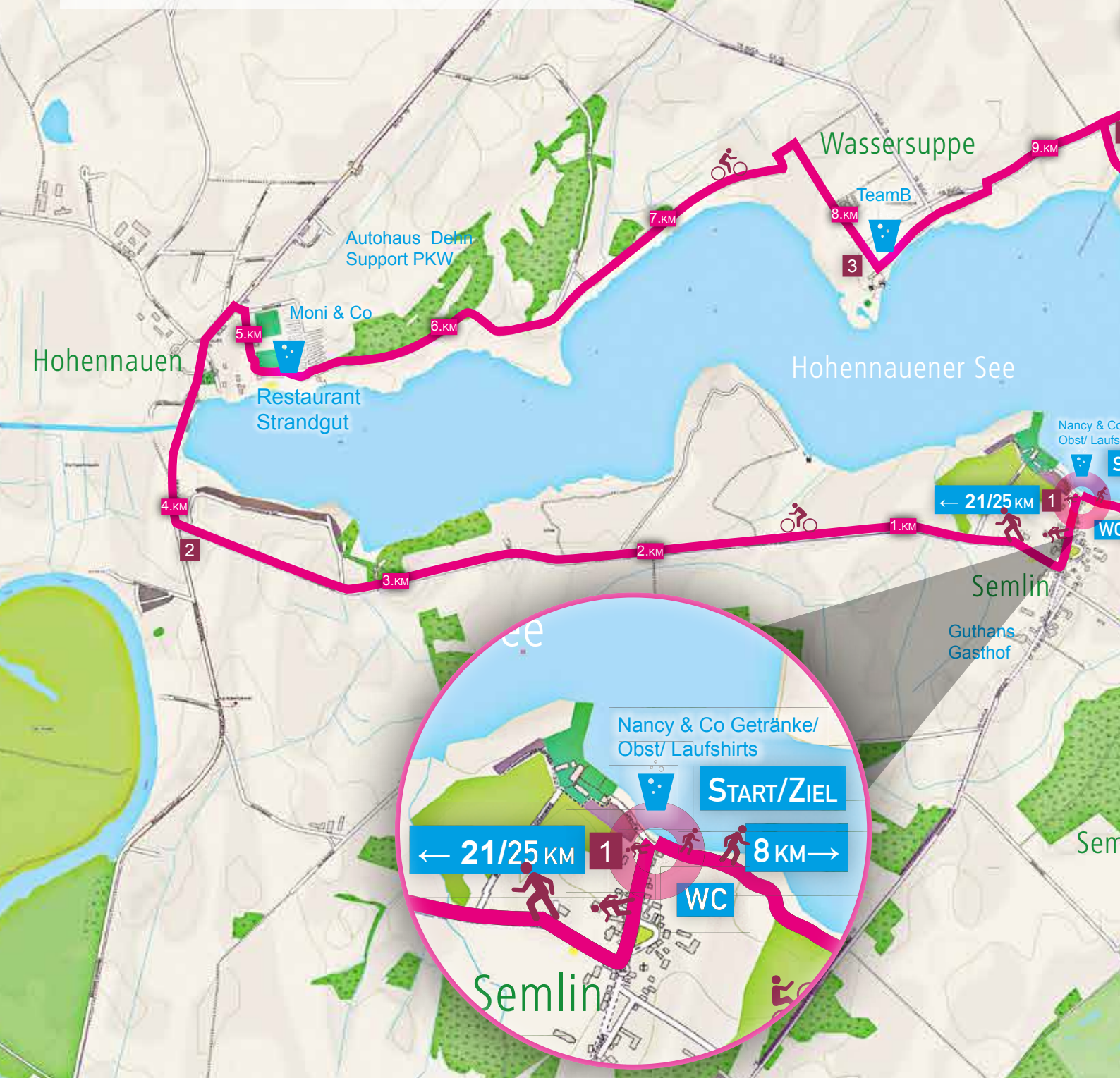
Die drei Strecken im Detail

Hier besonders aufpassen:

- 1 Die 8km starten nach Osten der Rest Richtung Ferchesar
- 2 Achtung Straßeneinmündung, Auf Verkehr achten
- 3 Streckenverlauf am Seeufer, nicht Ortsdurchquerung
- 4 Abzweig Halbmarathon nach rechts, 25km geradeaus
- 5 Achtung scharfer Abzweig, nicht geradeaus laufen
- 6 Laufstrecke verlässt Asphaltstraße nach 100m
- 7 Radfahrer bitte Straße benutzen



Versorgungspunkt



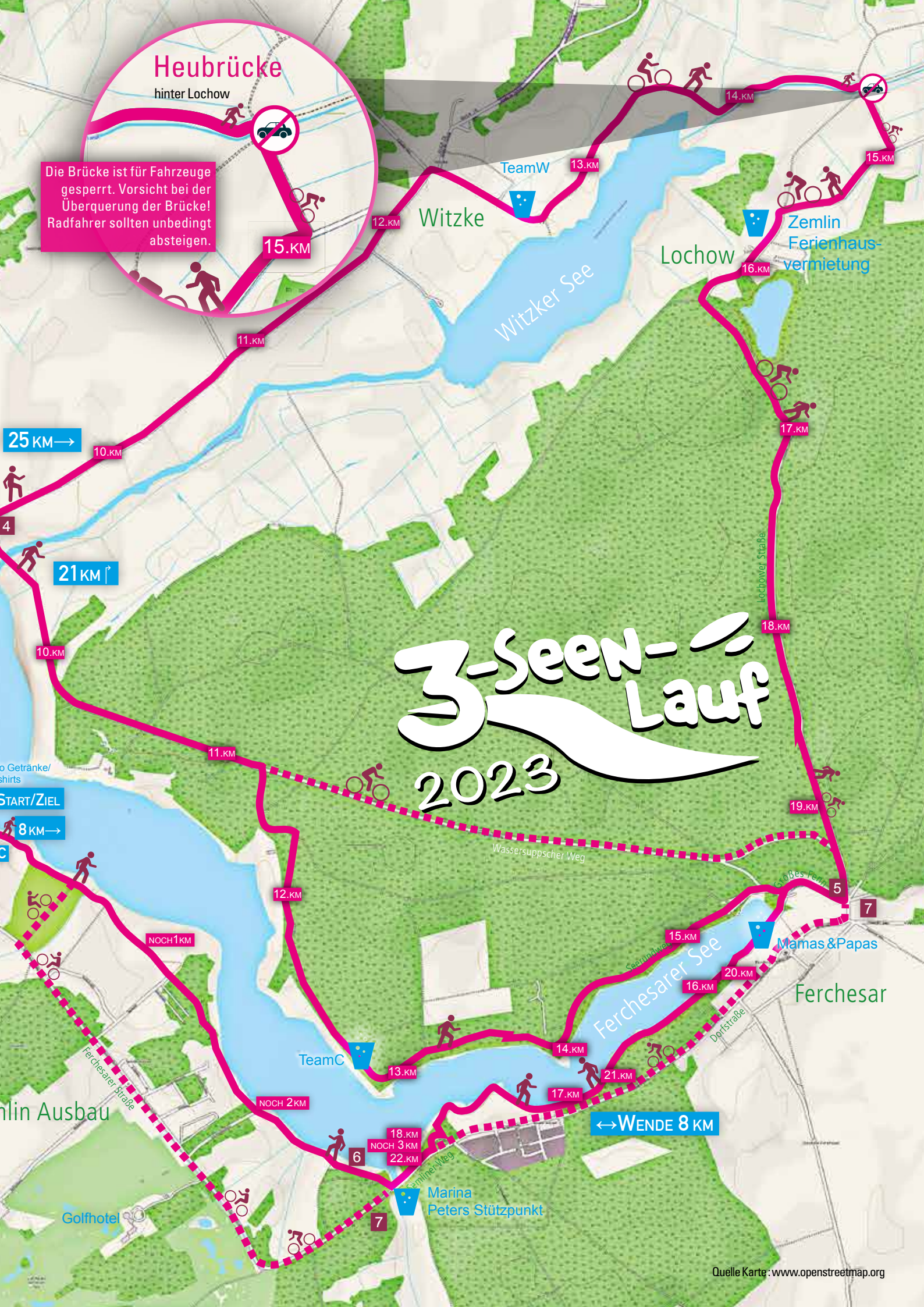
Heubrücke

hinter Lochow

Die Brücke ist für Fahrzeuge gesperrt. Vorsicht bei der Überquerung der Brücke! Radfahrer sollten unbedingt absteigen.

3-Seen-Lauf

2023



Die ersten Schritte des 3-Seen-Laufs

Aus dem Laufbuch ab 1977 von Dieter Werner aus dem Jahr

Die ersten Seeumrundungen unseres mittlerweile traditionsreichen Laufs wurden genau dokumentiert und sogar sehr anschaulich illustriert.

Lauf um den Semliner See

Semlin. Die Meilenläufer veranstalten am Sonntag einen Rundstreckenlauf um den Semliner See und haben dabei eine Strecke von 25 km zu bewältigen. Der Start erfolgt gegen 8.30 Uhr unmittelbar am See. Alle Lang- und Meilenläufer können sich beteiligen. Die Abfahrt erfolgt um 7.45 Uhr am Karl-Marx-Platz in Rathenow. Auch die mit dem Fahrrad zurückgelegten Kilometer werden in den Meilenpaß eingetragen.

Werner Bünger



Dreiseenlauf 8.8.81



13 Meilenläufer waren am Start

Semlin. Bei ungünstiger Witterung starteten am Sonntag 13 Meilenläufer zum Lauf um den Semliner See. Sie legten den Kurs von 26 Kilometern Länge in 2 bis 2,5 Stunden zurück. Die Strecke führte von Semlin über Hohenauen, Wassersuppe, Witzke, Lochow und Ferchesar zum Startort zurück. Insgesamt 163 Meilen konnten an diesem Tag bestätigt werden. Der Kurs hat den Meilenläufern sehr gut gefallen. Er wird sicher bei künftigen Veranstaltungen des öfteren genutzt werden.

Werner Bünger




TAXI

(0 33 85) **50 38 38**

TAXI - MEIER

www.taxi-meier.com

Tag + Nacht

Anruf genügt



Mölders
Bauzentrum
www.moelders.de

Mölders Bauzentrum GmbH, Gewerbepark 20, 39590 Tangermünde

Optikpark in Rathenow

Ein Ort voller Charme und perfekter Events – der Optikpark!

Der Optikpark Rathenow ist nicht nur Spieleparadies und Wohlfühlgarten, sondern auch ein Ort voller Spannung und aufregender Veranstaltungen. Seit der Landesgartenschau im Jahr 2006 hat sich der Park als Veranstaltungsort für Konzerte, Familienfeste, Lesungen und stimmungsvolle Lichterabende etabliert.

Das Eventjahr 2023 begann mit einem großen Highlight: dem Bee Gees Musical „Massachusetts“. Diese mitreißende musikalisch-biografische Show präsentierte die größten Hits der legendären Bee Gees und sogar zwei Musiker der Originalband waren dabei. Ein weiteres Topevent war das Konzert von STAHLZEIT, der wohl besten RAMMSTEIN Tribute Band, die das Publikum bereits im vergangenen Jahr begeisterte und die Bühne zum Beben brachte. Ebenso war Tanz im Park mit Anstandslos & Durchgeknallt, Doppelhousehälfte und Dalou ein voller Erfolg. Natürlich darf auch in dieser Saison die beliebte Serenade unter dem Sternenhimmel nicht fehlen. Am 12. August heißt es wieder: Licht aus, Spot an! Auf fünf kleinen Bühnen werden Akrobatik, Feuershow, Tanz und Musik präsentiert. Man kann sich einfach treiben lassen und im gesamten Park besondere Arrangements bewundern. Von wandelnden Blumen auf Stelzen bis hin zu einer Cinderellakutsche gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Für eine gemütliche Auszeit bietet sich die Cocktailwiese an.

Am 26. August geht es dann wieder auf der Mühlenhofbühne weiter. Die Schottische Musikparade beehrt den Optikpark erneut mit ihrer mitreißenden und abwechslungsreichen Show.

Dudelsackspieler, Trommler, Musiker, Sänger und Tänzer aus dem schottischen Edinburgh nehmen das Publikum mit auf eine unvergessliche Reise durch Schottland.

Comedy-Fans aufgepasst: am 15. September gibt sich Olaf Schubert die Ehre und präsentiert sein neuestes Programm „Zeit der Rebellen“ auf der Mühlenhofbühne. Mit Reden, Gesang und gelegentlichem Tanz wird er das Publikum zum Lachen bringen und „alles plattmachen“.

Auch den jüngsten Besuchern soll ein unvergessliches Erlebnis geboten werden. Am letzten Wochenende der Optikpark-Saison, dem 14. und 15. Oktober, wird die Schönheit des Herbstes gefeiert. Prächtige Laubhauen, herbstliche Spiele, kreative Bastelaktivitäten, köstliches Stockbrot und aufregende Hüpfburgen laden zu einem bezaubernden Herbstfest ein. Das Jahr endet erneut mit einem festlichen Höhepunkt. Nachdem die 1. Parkweihnacht einen enormen Erfolg verzeichnete, wird der Park auch dieses Jahr wieder in weihnachtlichem Glanz erstrahlen. Vom 9. bis 10. Dezember öffnen sich wieder die Tore des Parks und laden Besucher ein, inmitten einer prachtvollen Lichterpracht zu flanieren, köstliche Weihnachtsspezialitäten zu genießen und die festliche Atmosphäre zu erleben.





Taxi Lange TAXI
(03385) **51 29 90**



STAHLBAU

NACH EN 1090

NACH DIN EN ISO 9001

Bessert GmbH
Am Kahlberg 3 • 14715 Milower Land / OT Schmetzdorf
Tel. 033870 / 94 99 0 • Fax -9
www.bessert-stahlbau.de • info@bessert-stahlbau.de



Kaufland



Witzker Dorfstraße 10
14715 Seeblick, OT Witzke

Telefon:
033872 / 70 295

Fax:
033872 / 70 771

Funk:
0152 / 09 083 930

E-Mail:
schwarzlose-witzke@t-online.de

„Ich hab Beine, ich kann laufen...!“

Diese Aussage begleitet mich schon fast mein ganzes Leben. Allerdings kam dieses Statement in früher Kindheit von meinem kleinen Bruder und nicht etwa von mir. – Er wollte eben nicht im Einkaufswagen sitzen.

Ähnlich wie er ging es auch mir. Sitzen und warten waren auch nie meins. Wann immer es möglich war, wollte ich aktiv sein und mich bewegen.

Meine Anfänge beim Joggen liefen aber nicht so reibungslos, wie man sich das vielleicht vorstellt. Ich war schnell aus der Puste und dachte immer, Hauptsache viel Strecke in wenig Zeit.

-Pustekuchen - mein Unmut wuchs und die Motivation ging allmählich verloren, bis ich einen entscheidenden Rat bekam. „Du darfst nur so schnell laufen, dass du nicht außer Atem bist.“

Dieser Tipp veränderte für mich Alles!

Mittlerweile laufe ich täglich. Wenn möglich am Morgen, wenn die „Welt“ noch schläft und am Abend, um den Kopf freizubekommen. Am liebsten laufe ich natürlich an der frischen Luft und im naheliegenden Wald. Dabei begegnet man dann auch gern dem ein oder anderen Tier, was meist für beide Seiten ziemlich überraschend ist. Gerade am Morgen ist die frische, kühle Waldluft ein echter Muntermacher mit dem der Start in den Tag immer ein bisschen leichter fällt.

Falls Sie schon mal darüber nachgedacht haben Laufen zu gehen, sich bisher aber nicht so richtig dazu durchringen konnten, versuchen Sie es.



Egal ob ein Spaziergang, zügiges Gehen oder Joggen, es trägt zur Entspannung bei, befreit die Seele und den Geist, steigert Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration und ist super für den Kreislauf und die Gesundheit.

Versucht es einfach und lauft los.

A. Th.



*Café & Restaurant
Fischerhütte*

*Pension
Seeschlösschen*



Inh. Nico Lange
Dorfstraße 21
14712 Rathenow/ OT Seemlin



www.fischerhuettle.info

Täglich geöffnet
von 11⁰⁰ - 23⁰⁰ Uhr
Fleisch und Fisch
Spezialitäten

Tel. 0 33 85/ 50 99 03

Fax. 0 33 85/ 49 47 40

Jegliche Feiern bis 60 Personen
Partyservice ab 10 Personen frei Haus.

- ☛ ganzjährig geöffnet
- ☛ EZ: ab 40,- (mit FÜ, Dusche und WC, inkl. Frühstück)
- ☛ DZ: ab 60,-
- ☛ Wanderwege
- ☛ Fahrradverleih
- ☛ Bootverleih
- ☛ Ferienwohnungen direkt am See
- ☛ Zimmer mit Seeblick
- ☛ Shuttle Service von Rathenow Hauptbahnhof bis Pension kostenlos



Wir bieten Ihnen:

- insgesamt 90 Plätze in unserem Restaurant
- Gasträume für Familienfeiern, Betriebsfeiern, Schulungen und ähnlichen Veranstaltungen
- Buffets außer Haus
- reichhaltiges Angebot an Fischspezialitäten aus der hauseigenen Räucherei
- Restaurant mit gepflegter Küche und freundlichem Service
- Kaffeeterrasse – Räuchergarten mit Blick direkt auf den See

Strandgut

Eiscafé & Fischrestaurant

Inh.: M. Lehmann-Korn

Tel.: (03 38 72) 7 01 34

- geöffnet täglich von 11-23 Uhr

- von Oktober bis März

dienstags Ruhetag

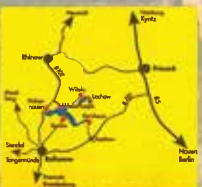
Gönnen Sie sich
einige Stunden der Besinnung,
weg vom Streß des Alltags,
genießen Sie die gemütliche
Atmosphäre in
unserem Restaurant!

Wir laden Sie herzlich ein!



Strandgut
Hohennauen

www.fischrestaurant-strandgut.de



Pension Am Dorfanger

Inh. Bettina Smyczek

Tel. 033872 70054 • Mobil 0162 7529034
Pareyer Str. 1 14715 Seeblick / OT Hohennauen
www.pension-am-dorfanger-hohennauen.de

Euer Verpflegungspunkt Ferchesar erwartet euch!

Ja, es gibt ihn immer noch, den Versorgungspunkt Ferchesar. Die „Mamas und Papas“ sind zwar schon in die Jahre gekommen, doch auch trotz einiger gesundheitlicher Zipperlein hält diese eingeschweißte Truppe nichts davon ab bei der Durchführung des 3-Seen-Laufs tatkräftig mitzuhelfen.

Wie ihr wisst fing alles mit einem Campingtisch und von ihren lauffaffinen Eltern dazu verdonnerten Kindern an. Seit dem haben wir uns ganz schön gemausert. Da der Lauf ja immer Ende Juli stattfindet, also mitten in der Urlaubssaison, achten viele Helfer schon bei der Planung ihrer wohlverdienten Erholungsreisen darauf, entweder vor dem Lauf wieder zurück zu sein oder erst danach zu starten. Wie immer treffen wir uns morgens an der Ferchesarer Badestelle und beginnen mit dem Aufbau der Pavillons. Jeder hat seine Aufgabe und die Routine lässt uns immer schneller fertig werden. Von der Gemeinde werden wir mit der Bereitstellung von Wasser, Strom und Bierzeltgarnituren tatkräftig unterstützt. Mit dem Wasseranschluss kann eine Dusche installiert werden. Gern nimmt der eine oder andere Läufer diesen Luxus in Anspruch und erfrischt sich

schnell noch einmal für die restlichen 5 Kilometer bis zum Ziel. Wenn alles vorbereitet ist, gönnen wir uns ein gemeinsames Frühstück. Es ist herrlich bei frischen Brötchen, selbstgemachter Marmelade und Eiern von glücklichen Hühnern, bei einer Tasse frischem, heißen Kaffee, auf den See zu schauen und die Ruhe vor dem Sturm zu genießen. Gestärkt und rundum gesättigt werden die restlichen Vorbereitungen erledigt. Das Obst muss noch geschnitten werden, die Getränke werden bereitgestellt, Flatterbänder werden gespannt und aus der Musikanlage tönt zur Unterstützung das Rennsteiglied, welches an diesem Tag gefühlt ein Dutzend Mal erschallen wird.

Alles steht, die Läufer können kommen, schnell noch ein Rundum Check. Liegt das Flickzeug für Fahrradpannen bereit? Ist an das Verbandszeug für kleine Blessuren und Pflaster für eventuelle Blasen gedacht worden? Stehen Salzstreuer für die Auffrischung des Salzgehalts auf den Tischen? Wurde an den beliebten Blechkuchen für die Kameraden der Wasserrettung gedacht? Ist der Sekt für einige Radfahrer kaltgestellt? (einige Radler fordern sich dieses prickelnde, erfrischende Getränk regelrecht ein) Wie immer wurde tatsächlich an alles gedacht, sogar an die kühle Flasche Bier, die sich ein Läufer

seit mehreren Jahren schon im Vorfeld bestellt. Auch wenn die vielen Radfahrer weniger schweißtreibend unterwegs sind, werden sie bei uns wie die Läufer verpflegt. Viele nutzen die Pause für ein Schwätzchen und verweilen länger bei uns.

Das soll auch weiterhin so bleiben, doch bitten wir darum die Räder so abzustellen, dass alle an den Stand kommen können und die Läufer nicht behindert werden. So ist es uns möglich alle optimal zu verpflegen. Dafür schon einmal vielen Dank. Jeden Läufer, ob der Erste oder der Allerletzte feiern und begrüßen wir wie einen Sieger und nicht selten hören wir die Frage „Bin ich schon im Ziel“? Das viele Lob und die tolle Stimmung sind unser Ansporn auch weiterhin den Verpflegungspunkt Ferchesar zu erhalten.

Sollten unsere Zipperlein doch größer werden, haben die Jüngerer unter uns schon für motivierten Nachwuchs gesorgt. Schon jetzt sind die kleinen Racker tatkräftig mit dabei. Irgendwann übergeben dann „Die Mamas und Papas“ diesen Verpflegungspunkt, doch nichts wird uns davon abhalten die Läufer anzufeuern, das geht auch mit Rollator. Also : AUF GEHT 'S.....wir erwarten euch, wie immer gut vorbereitet. Der Verpflegungspunkt Ferchesar



**Unternehmer
für Rathenow**

Remus Tief- u. Straßenbau GmbH



Am Hundeplatz 3
14712 Rathenow
Tel.: 03385/51919-0
Fax: 03385/51919-20
www.remus-tiefbau.de
info@remus-tiefbau.de



www.remus-tiefbau.de

Wir führen aus:

- Pflasterarbeiten - Straßenbau - Erschließungsarbeiten
- Sammelgruben - Bodenplatten - Grundwasserabsenkungen

Praxis für Physiotherapie Andrea L. Wernicke

Manuelle Therapie
Osteopathie

Bewegungslehre

Am Körgraben 1 k
14712 Rathenow

Tel.: 03385 - 61 96 555
info@physiotherapie-wernicke.de



Foto: Torsten Lemke Fotofreunde







BACK DIR DEINE

Zukunft

Wir bilden aus:
**Bäcker & Konditor
Fachverkäufer
(m/w/d)**

**JETZT
BEWERBEN!**

bewerbung@thonke.de



THONKE
Brot, wie ich es mag.

Euch hat der 3-Seen-Lauf gefallen und ihr seid gut versorgt ins Ziel gelangt? Dann seid im nächsten Jahr wieder dabei! Wer im nächsten Jahr das 3-Seen-Lauf-Team unterstützen möchte, kann sich als Helfer bei uns melden oder kann auch gern ein paar Euros an Nancy's T-Shirt-Stand in die Box werfen. Vielen Dank!



schlicht 
elektro

ANDRE SCHLICHT

Inhaber

0173 - 9719868

Grünauer Fenn 28 - 14712 Rathenow

schlichtelektro@me.com
www.schlichtelektro.de

Tel 03385 - 516744
Fax 03385 - 516743

MODEHAUS WENDT

seit 1994

Berliner Str. 76 a/b, 14712 RN, 03385/506595

Medaillen 2023

Street One . Pioneer . Heimatliebe . Götz . Mavi

SUMMER SHOPPING

Janine B.

City Center
Rathenow



Die diesjährigen Medaillen bestehen aus hell violetter Achat und wurden aufwendig graviert.





www.nt-werbekontor.de

WERBEkontor

Milower Landstraße 7

14712 Rathenow

Tel. 03385 51 76 160

Fax 03385 51 76 161

Mail: werbekontor@gmx.net

- **Visitenkarten / Flyer**
- **Pkw-Beschriftung**
- **Schilder / Planen**
- **Textildruck**
- **Aufkleber u.v.m.**

Das aktuelle Laufshirt ist gelb und kann Vorort erworben werden.



Sponsoren und Helfer

- » Volksbank Rathenow
- » O&F Bauunternehmung GmbH
- » R.Kähne GmbH
- » Naturstein Knake (Medaillensponsor)
- » Remus - Tiefbau und Straßenbau GmbH
- » Kaufland
- » Bäckerei Thonke
- » Stahlbau Bessert
- » Schlicht Elektro
- » Deutsche Milcafe GmbH
- » KWR-Rathenow
- » Goetze u. Brunow Steuerberatungsgesellschaft
- » Mölders Bauzentrum GmbH
- » Pure Homes GmbH
- » Kino Haveltor
- » NT-Werbekontor (Lauf-shirts)
- » Gebr. Fürstenberg GmbH
- » Steuerberatung Murken & Schwalme
- » Café & Restaurant Fischerhütte
- » Seeterrassen Semlin
- » Guthans Gasthof
- » Golf- und Landhotel Semlin
- » Sport-Bölke
- » Automobile Dehn GmbH
- » Dipl.-med. A.Pankrath
- » Schwarzlose Heizung & Sanitär
- » Dr. med. H. Czyborra
- » Gemeinde Semlin
- » Zahnarztpraxis Jörn Wolter
- » Taxi Meier
- » Raab Karcher Nauen
- » Rexroth Rhinow GmbH
- » Janine B. Fürstenberg
- » Autohaus Schulz
- » Kerstin Waitkus
- » Michael Heffner
- » Heiko Blankenburg
- » Fam. Mantau
- » Forst- & Erdarbeiten Werner Schulze
- » SEW-Architekten BRB
- » MB Immobilien RN
- » Obsidian GmbH
- » Elektroanlagen mark
- » Gilde Beton
- » Frischbeton BRB
- » Haustechnik Premnitz
- » Physiotherapie Pasche
- » Volkssolidarität Rathenow
- » g. Gesellschaft für individuelle Lebensart mbH
- » Birgit Krüger
- » Helmut Koch
- » Hartmut Rubach
- » Jean-Luc Meier
- » Fred Hoppe
- » Olaf Köppen
- » Fam. Jens Aasmann
- » Pension Paasche
- » Siegfried Isensee
- » LICATEC GmbH
- » Agrarservice Rhinow GmbH
- » H&S Abschleppdienst
- » Modehaus Wendt
- » Briest'sche Forstverwaltung
- » Rampf Bau GmbH
- » Andre Schwolow
- » MSS e.K. Wust
- » Rathenower Feinguss
- » Autohaus BMW
- » Frank Schedler
- » Freiwillige Feuerwehr Semlin
- » Polizei (Straßenabsicherung)
- » Medaillenmädels im Ziel
- » Führungs- und Besen-Radler der Bürgel- und Jahnschule i. Zus. mit den Sportlehrern
- » **Verpflegungsstellen**
- » Volksbank Team
- » Wassersuppe / Fam. Bölke und Nachbarn
- » Hohennauen/Restaurant Strandgut
- » Witzke/Ferienhausvermietung Zemlin
- » Ferchesar/mamas&papas
- » Steilufer/Monika&Margit
- » Marina am Leuenberg Peter & Schüler

NATURSTEINWERK



RATHENOW
GmbH

Naturstein - natürlich schön

- natürlich beständig

- natürlich von Knake



*DER ELEFANT RENNT
EVENTUELL MIT-
ABER OHNE STEIN.*

VIEL ERFOLG BEIM LAUF!

Grünauer Fenn 7

14712 Rathenow

Tel.: (03385) 53 10-0

Fax: (03385) 53 10-50

www.natursteinwerk-rathenow.de

info@natursteinwerk-rathenow.de

O&F BAU



DIAMED Premnitz

...wir bauen
mit Leidenschaft



Kita Gallberg BRB



Kita Gallberg BRB



Verwaltungsgebäude Leegebruch



Stadtwerke Brandenburg



Bäckerei Rathenow

Wir suchen Fachar-
beiter und technische
Mitarbeiter! Schicken
Sie uns Ihre Unterlagen!
info@ofbau.de

Schlüsselfertiges Bauen,
Hoch- und Ingenieurbau,
Bauen im Bestand,
Mauerarbeiten, Beton-
und Stahlbetonarbeiten



Sportpark Bergfelde



Wohnen in BRB



Wohnen in Rathenow



Wohnen in Rathenow

O&F Bauunternehmung GmbH, Rudolf-Breitscheid-Strasse 37, 14712 Rathenow
Tel. 03385/54710, Fax 03385/547171, eMail info@ofbau.de, www.o-f-bau.de