

Laufzeitung

42. Semliner 3-Seen-Lauf 26.07.2025

3-Seen-Lauf
2025

3-Seen-Lauf-
macht Appetit
auf mehr ...





Unser schönstes Dorf im Havelland

Semlin, ein Dorf im Havelland, ist weit über seine Grenzen hinaus bekannt.

Schon immer war Semlin ein Anziehungspunkt für Badegäste und Urlauber, die damals in Ferienobjekte von Betrieben untergebracht waren oder in eins, der vielen Betriebsferienlager. Heute sind es Hotels, Pensionen und die vielen kleinen Ferienhäuser wo sich unsere Erholungssuchenden wohlfühlen. Unsere Gäste und Semlin Fans erholen sich bei Sport, Spiel, Boot fahren, Angeln und seit Mitte der 90er Jahre auch beim Golfen. Mit unzähligen Übernachtungen ist Semlin ein gefragter Urlaubsort geworden. Unser Dorf ist aber auch ein sehr begehrter Wohnort, in den letzten Jahren

sind sehr viele neue Häuser entstanden. Die Einwohnerzahl ist von 1990, 412 Einwohner auf aktuell 562 Einwohner gestiegen. Viele junge Familien ziehen nach Semlin und unsere Kita Mittendrin, ist seit Jahren voll ausgelastet. Ortsbeirat, Heimatverein, Feuerwehr, Kirche und Kita organisieren viele Veranstaltungen, um das Dorfleben interessant zu gestalten. Wie zum Beispiel Mai Feuer, Sommerfest mit 3-Seen-Lauf, Stadtradeln, Herbstfest, Seniorenweihnachtsfeier, Heimatnachmittage im Schmöckerstübchen, Konzerte und Dorfmeisterschaften in Skat und Würfeln. Viele Semliner Bürger zeigen reges

Interesse an der Entwicklung und Gestaltung Ihres Ortes, sie sparen nicht mit Kritik bei Missständen, zeigen eine konstruktive Haltung und packen kräftig mit an. Semlin ist ein sauberer und sehr gepflegter Ort, in dem sich jeder einfach nur wohlfühlen kann. Gerade im letzten Jahr haben wir den 2. Platz, im Kreiswettbewerb, unser Dorf hat Zukunft belegt. Wir werden gemeinsam daran arbeiten, dass sich unser Semlin weiter entwickeln kann und ein attraktiver Wohn- und Erholungsort bleibt. Markus Guthan Ortsvorsteher

Liebe 3-Seen-Läufer aus nah und fern

42 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 findet der Lauf zum 42. Mal statt. 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 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 Medaillen aus Naturstein. Unser Lauf ist nur möglich durch die uneigennützig

schafft 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 (†)





GEBRÜDER seit 1932
FÜRSTENBERG
BAUSTOFFE

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



42.
Drei
Seen
Lauf

Sonnenaufgang

Hinterm Wald steigt auf der Sonne Feuerball
Will für Leben sorgen überall.
Nach einer lauen Sommernacht
Die Vögel sind schon längst erwacht.

Golden leuchtet Flur und Heide
Es wird zu unser aller Freude
Dass man sicher glauben mag
Ein wunderschöner Läufertag.

Gerd Last ☺

**Die Bank,
die Dir gehört!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Rathenow eG**





Die 'Strecken-Fibel'

Die wichtigsten Infos für unterwegs!

Laufzeiten 2025
 9:00 Walker 21/25km
 9:45 Radler 21/25km
 10:00 Läufer 21/25km
 10:15 Läufer/Walker 8km
 10:35 Kinderlauf 600m

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.

Für Radfahrer sind die Waldwege am Steilufer zu schmal zum Überholen der Läufer mit ordnungsgemäßem Sicherheitsabstand. **Deshalb benutzen die Radler auf dem Abschnitt ab Versorgungspunkt Ferchesar bitte unbedingt die Ferchesarer Dorfstraße.** 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 42. 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!**



Mölders
Bauzentrum
www.moelders.de

Mölders Bauzentrum GmbH, Gewerbepark 20, 39590 Tangermünde

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 0152 223 118 03 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 einsetzt, schonst du deinen Rücken, deine Bandscheiben, Knie und Hüftgelenke.

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

Der Darm, unser zweites Gehirn

oder doch unser Erstes!

Der Darm des Menschen ist circa 5,5- 7,5 Meter lang und liegt in vielen Schlingen im Bauchraum des Menschen. Er teilt sich in Dünndarm und Dickdarm. Der Dünndarm hat die Funktion, die aus dem Magen kommende vorverdaute Nahrung weiter zu verdauen und die Nährstoffe über die Darmschleimhaut in den Körper aufzunehmen. Der nicht verdaute Rest der Nahrung gelangt in den Dickdarm. Er hat hauptsächlich die Aufgabe, dem nicht verdauten Rest Wasser zu entziehen und einzudicken. Im Anschluss erfolgt die Entleerung. Der Darm hat viele unzählige Zotten und Ausstülpungen. Somit entsteht eine riesige Oberfläche, größer als ein Tennisplatz. Die große Oberfläche ermöglicht uns, die wichtigen Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente...), die unser Körper täglich benötigt aufzunehmen.

In unserem Darm befinden sich mehr Nervenzellen als im Rückenmark. Diese kommunizieren mit dem Gehirn. Es ist evolutionär uralt und verwandt mit dem Bauchnervenstrang des Regenwurms.

Diese einfach strukturierten Tiere verlassen sich hauptsächlich auf die Nervenbahnen in ihrem Bauch. Die Evolution hat das ursprüngliche Darmnervensystem des Menschen beibehalten. Schon im Mutterleib, während der Entwicklung des Embryos zeigt sich, dass das Nervenzentrum im Darm und im Kopf aus demselben Gewebe entstehen.

Die Sensoren des Darm-Hirns ertasten ständig, welche Bakterien im Darminnen sich gerade vermehren, welche Substanzen sie ausscheiden und was chemisch im Nahrungsbrei vor sich geht.

Das Darm-Hirn trifft selbstständig seine Entscheidungen.

Im Darm gibt es gleiche Nervenzelltypen wie im Hirn und auch viele Botenstoffe (Serotonin- Glückshormon...). Sie sind vergleichbar mit Worten, mit deren unser Darmhirn kommuniziert. 90 Prozent der Informationen fließt der Darm nach oben. Des Weiteren kommuniziert auch unser „Mikrobiom“ (bestehend aus Billionen von Einzellern) über die Darm-Hirn-Achse.

Diese Bakterien stellen Serotonin, ähnliche

Stoffe wie Valium (angstlösend, beruhigend) und viele weitere her.

Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms (feststellbar im Stuhl) ist also entscheidend für unsere Gefühle und auch für die Entstehung von Krankheiten: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarm, der „löchrige Darm“ – „leaky gut“, Autoimmunerkrankungen, psychiatrische Erkrankungen...

Alzheimer zum Beispiel kann durch einen Überschuss Sekundärer Gallensäuren (Stoffwechselprodukt von Bakterien unseres Mikrobioms) begünstigt werden. Ein löchriger Darm „leaky gut“ heißt, dass die Poren des Darmes, vergrößert sind, da die Darmwände geschädigt wurden. Nun dringen ungehindert Stoffe in den Körper, die dort nichts zu suchen haben und können Entzündungen und Schmerzen auslösen.

...also immer schön den Darm pflegen (artgerechte Ernährung, Basenbäder, Darmspülung zu Hause, Colon-Hydro-Therapie...).

DU BIST WAS DU ISST!!!



Physiotherapie und Heilpraxis

Andrea L. Wernicke

Schwerpunkte

- Osteopathie
- Manuelle Therapie,
- „Artgerechte Ernährung“
- orthomolekulare Medizin

Tel: 03385 / 61 96 555

Am Körgraben 1k, 14712 Rathenow
info@physio-heilpraktik-wernicke.de



schlicht elektro

ANDRE SCHLICHT
Inhaber

0173 - 9719868

Grünauer Fenn 28 - 14712 Rathenow

schlichtelektro@me.com Tel 03385 - 516744
www.schlichtelektro.de Fax 03385 - 516743



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



Laufen und Joggen

Für Neueinsteiger

Der erste Gang sollte der Gang zum Arzt sein!
Ist alles ok, kann mit der Lauf-Grundlage begonnen werden.

Mein Vorschlag zum Lauf-Einstieg, ein 30 Tage Programm:

Tag 1 – 5: Grundlagen schaffen – Eine Minute Joggen, Zwei Minuten gehen (5 Wiederholungen).

Tag 6 – 10: Länger joggen – Fünf Minuten Joggen, Zwei Minuten gehen (4 Wiederholungen).

Tag 11 – 20: Ausdauer optimieren – Acht Minuten Joggen, Zwei Minuten gehen (3 Wiederholungen).

Tag 21 – 25: Durchhalten – Fünfzehn bis Zwanzig Minuten Joggen, Eine Minute gehen (2 Wiederholungen).

Tag 26 – 30: Laufen ohne Pause – Drei bis Fünf Minuten Joggen

Auch wenn Du äußerlich nicht sofort Ergebnisse siehst, passiert innerlich eine Menge. Deine Ausdauer verbessert sich, Deine Lungenkapazität steigt und Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Zum Aufwärmen empfehle ich 5 Minuten zügiges Gehen und nach der Einheit solltest Du Deinen Körper mit lockerem Stretching herunterkühlen.

ANFANGEN, DURCHHALTEN, AUF DEINEN EIGENEN KÖRPER HÖREN!

Dieter Werner
Veranstalter der Lauftreffs in RN



3-Seen-Lauf Semlin

26.07 2025

Semliner Sommerfest

14.00 Uhr Eröffnung
Kita Mittendrin
Kinder-Disco,
Hüpfburgen,
Pony-Reiten,
Neptun Fest,
Tombola,
Tanzgruppe,
Feuershow,
ab 19.00 Uhr
Tanz in die Nacht
mit DJ Foxx,

Ab 08.00 Uhr Unterhaltung
mit DJ Foxx

Startzeiten:
09.00 Uhr Walker
09.45 Uhr Radler
10.00 Uhr Läufer 21km/25km
10.20 Uhr Walker/Läufer 8km
10.30 Uhr Kinderlauf 700m

Hinweis zum Gesundheitsschutz:

Bitte beachtet, dass jeder Teilnehmende selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken im Zusammenhang mit der Teilnahme. Vielen Dank für Euer Verständnis
Wir wünschen Euch einen erfolgreichen und sicheren Lauf!

Da geht's lang!

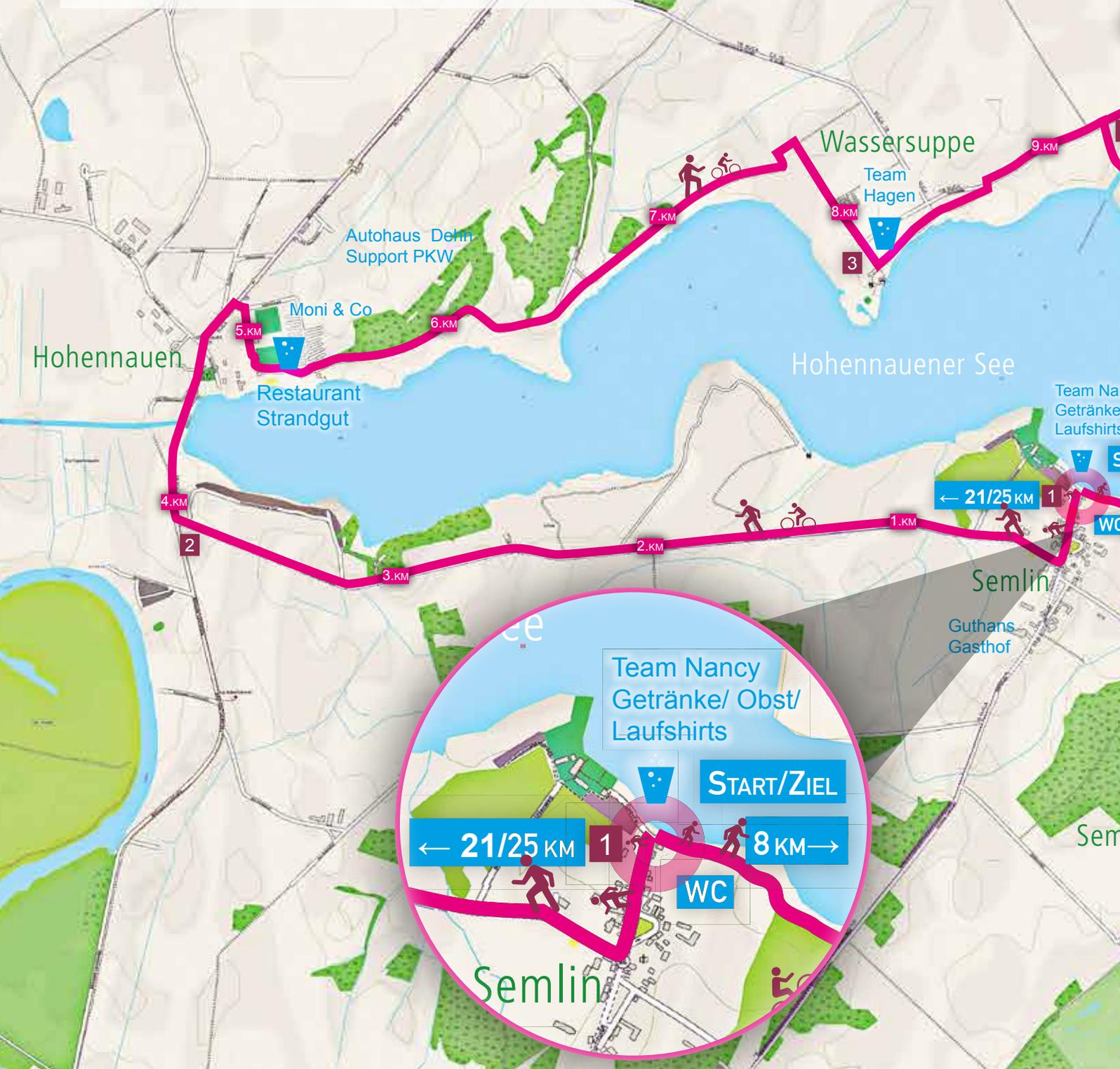
Die drei Strecken im Detail

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





Chicago Marathon 2024

Laufgruppe Wassersuppe war dabei

Chicago erlebte 2024 die 46. Ausgabe des Marathons. Der Lauf bot nicht nur Spitzenleistungen der Elite, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis für Tausende Hobby- und Freizeitsportler. Mit dabei im bunten Startfeld auch Athleten der Laufgruppe Wassersuppe. Ute Roßmann, Rocco Lenz und Axel Schröder hatte sich im Vorfeld akribisch auf das Rennen vorbereitet, um die begehrte Medaille als eine der ehemals 6 Marathon-Majors Berlin, New York, Boston, London und Tokio zu erringen. Seit Herbst 2024 ist die Marathon-Major-Familie um die australische Stadt Sydney auf nunmehr 7 gewachsen.

Die Elite zeigte sich bei hervorragenden äußeren Bedingungen in Bestform und bot eine Weltrekordshow. Ruth Chepngetich aus Kenia lief eine bahnbrechende Zeit von 2:09:56 h. Sie blieb erstmals unter 2:10 h, das bedeutete ein grandioser Weltrekord für Frauen, fast zwei Minuten schneller als der bisherige Rekord. John Korir, ebenfalls aus Kenia, gewann das Männerfeld in 2:02:44, was die zweitbeste Zeit in der Geschichte des Chicago Marathons darstellte. Beide widmeten

ihre Leistungen dem verstorbenen Marathon-Rekordhalter Kelvin. Der Lauf gehört aber auch in erster Linie den Hobbyathleten. Etwa 50 000 Läufer konnten das Rennen stolz über die Ziellinie im Grant Park bringen, so viel wie nie zuvor. Die Strecke führte durch 29 vielfältige Stadtviertel, vorbei an ikonischen Spots wie Lincoln Park, der Michigan Avenue und Grant Park. Viele Läufer berichten, dass die atmosphärische Unterstützung der Zuschauer ihnen das Rennen sehr erleichtert hat. "Die Stimmung in Chicago war unglaublich – die Zuschauer als Stimmungsmacher haben mich von Anfang bis zum Ende getragen. Das

ideale herbstliche Wetter ohne Wind in der ansonsten als windy City bekannten Stadt am Michigansee sorgte für einen perfekten Rahmen" berichtete Rocco Lenz. Auch für Ute Roßmann und Axel Schröder war die Zuschauerpower ein wichtiger Baustein für das Finish an der Michigan Avenue. Der Chicago Marathon 2024 war nicht nur das Jahr der Rekorde, sondern ein Fest für Hobbysportler, alle drei Wassersupper Läufer konnte die schöne Medaille als Belohnung für die Strapazen in Training und Rennen mit nach Hause nehmen.

Artikel Hagen Roßmann



Gesundheitsaspekte beim Joggen

Betrachtet aus sportmedizinischer Sicht

Joggen ist eine der effektivsten Ausdauersportarten zur Förderung der Gesundheit. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Lungenfunktion und hilft, Übergewicht zu reduzieren. Schon regelmäßiges, moderates Laufen von 30 Minuten an drei bis vier Tagen pro Woche kann das Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes deutlich senken.

Doch auch Risiken gilt es zu beachten. Überlastung durch zu intensives Training,

falsches Schuhwerk oder schlechte Lauftechnik kann zu Muskel- und Gelenkproblemen führen – insbesondere im Knie-, Sprung- und Hüftbereich. Wer neu einsteigt oder nach längerer Pause beginnt, sollte ärztlich abklären lassen, ob gesundheitliche Einschränkungen bestehen.

Wichtig ist ein individueller Trainingsplan, angepasst an Fitnesslevel, Alter und mögliche Vorerkrankungen. Dehnübungen, ein gezieltes Aufwärmen

sowie eine ausreichende Regeneration helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Joggen tut Körper und Geist gut – vorausgesetzt, es wird mit Maß und Rücksicht auf die eigenen Grenzen betrieben. So bleibt Laufen ein langfristiger Beitrag zur Gesundheit und Lebensfreude, insbesondere in schöner Umgebung, wie an den Uferwegen unseres Drei-Seen-Laufes!

Olaf

Veranstaltungshighlights

optikpark 
rathenow



Wenn der Park zu leuchten beginnt, geheimnisvolle Klänge durch die Luft schweben und fantastische Illusionswelten entstehen, dann ist Sommer im Optikpark – und dieses Jahr wird es richtig kosmisch! **Unter dem Motto „Weltraum, UFOs & Außerirdische“ verwandelt sich der Park bei der „Serenade unterm Sternenhimmel“ am 16. August in eine galaktische Erlebniswelt.** Besucher dürfen sich auf sphärische Musik, leuchtende Inszenierungen und die Landung eines Ufos freuen und wer weiß, vielleicht gibt es ja auch Besucher von anderen Galaxien. Ein Abend, wie von einem anderen Stern, außerirdisch schön.



Feuerengel – Die ultimative Rammstein-Tribute-Show
Im September wird es laut, heiß und spektakulär. Wenn Feuerengel die Bühne betreten, brennt nicht nur die Luft – dann beginnt ein Bühnenspektakel, das dem Original in nichts nachsteht. Seit über zwei Jahrzehnten gelten Feuerengel als europaweit bekanntes Rammstein-Tribute-Band – und das aus gutem Grund: Mit brachialer Präzision, authentischer Pyroshow und unfassbarer Bühnenpräsenz zelebrieren sie die Musik von Rammstein so intensiv, dass man meint, das Original vor sich zu sehen. **Am 20. September kommen sie exklusiv auf den Mühlenhof – ein Konzert, das nicht nur Fans der Neuen Deutschen Härte elektrisieren wird.** Von Klassikern wie „Du hast“, „Engel“ oder „Sonne“ bis hin zu den neueren Hymnen – Feuerengel liefern eine Show mit Druck, Feuer und Leidenschaft. Wer Rammstein liebt, darf dieses Event nicht verpassen. Tickets sichern – bevor sie verglühen!

Jetzt live dabei sein und #mehrerleben!
Tickets und Informationen zu allen kommenden Veranstaltungen gibt es online unter www.optikpark-rathenow.de oder täglich von 9 - 18 Uhr direkt an der Ticketkasse am Parkeingang des Optikparks Rathenow (Schwedendamm 9 / 14712 Rathenow).

 [optikpark.rathenow](https://www.facebook.com/optikpark.rathenow)
 [optikpark_rathenow](https://www.instagram.com/optikpark_rathenow)



alle abgebildeten Fotos und Grafiken: (c) Optikpark Rathenow

*Café & Restaurant
Fischerhütte*



*Inh. Nico Lange
Dorfstraße 21
14712 Rathenow/ OT Semlin*

www.fischerhuette.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.*

*Pension
Seeschlösschen*



ganzjährig geöffnet

*EZ: ab 40,- (mit 70,- Dusche und
DZ: ab 60,- 206. inkl. Frühstück)*

*Wanderwege
Fahrradoerteil
Bootsverleih
Ferienwohnungen
direkt am See
Zimmer mit Seeblick
Shuttle Service von Rathenow
Hauptbahnhof bis Pension kostenlos*



Was bitte niemandem passieren sollte!

Wie in den vergangenen Jahren wollte ich unbedingt wieder beim 3-Seen-Lauf in Semlin dabei sein. Unsere Tangermünder Gruppe reiste mit bester Gesundheit und gut gelaunt an, holte sich die Startbändchen und freute sich auf einen sportlichen Tag.

Ich hatte mich als Einziger der Gruppe für die namensgebende 25- km-Runde entschieden- ich wollte um alle drei Seen laufen.

Damit, dass ich etwa bei Kilometer 15 plötzlich zusammenklappen würde, hatte ich nicht gerechnet – ich fühlte mich vorher fit und hatte keinerlei Anzeichen, keine Schwächen oder sonstige Einschränkungen.

Ein Radfahrer bemerkte meinen Sturz, fuhr zur nächsten Versorgungsstation in

Lochow und organisierte schnell Hilfe.

Er kehrte mit einer Krankenschwester zurück, die an der Getränkeausgabe tätig war. Zeitgleich kamen auf dem Streckenabschnitt zwei Walkerinnen vorbei, eine davon Ärztin. Sie leisteten sofort Erste Hilfe und begannen mit der Herzdruckmassage, bis der Rettungsdienst eintraf und mich ins Krankenhaus nach Nauen brachte.

Im Krankenhaus wurde nach zahlreichen Untersuchungen ein Herzinfarkt diagnostiziert. Ich habe stets meine Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen – stets ohne Befund.

Von alldem bekamen meine Lauffreunde nichts mit, da sie ihre 8 km-Strecke bereits erfolgreich absolviert hatten und sich dem gemütlicheren Teil der Laufveranstaltung

widmeten.

Erst später wurde der Rettungseinsatz „bekannt“ und nach mehreren Telefonaten erfuhren meine Frau und meine Lauffreunde, dass ich mich im Krankenhaus befand. Mir fehlen sämtliche Erinnerungen von diesem Tag.

Ja, ich bin ehrgeizig und werde dieses Jahr wieder beim 3-Seen-Lauf dabei sein – diesmal jedoch die 8 km walken!

Was mir besonders am Herzen liegt:

Ein riesiges DANKESCHÖN

- meinen persönlichen Helfern
- den Helfern an der Strecke
- dem Veranstalter

Ohne Euer beherrztes Vorgehen wäre es nicht so glimpflich ausgegangen.

Fred aus Tangermünde

10, 20 Jahre zuvor

In der 3-Seen-Lauf-Zeitung von 2006 fanden wir (die Redakteure dieser Zeitung) folgende Zeilen

„Im Sommer 2005 gründete sich (aus dem Rathenower Laufverein) der Semliner 3-Seen-Lauf e.V.. Keines der 7 Mitglieder scheut neben seiner eigentlichen Arbeit, seinen persönlichen Einsatz für das große Ereignis. Es geht um Spaß beim Erreichen gemeinsamer Ziele und Visionen sowie sportliche und touristische Impulse für unsere Region ...
Bereits jetzt erkennen tatkräftige Sponsoren die Möglichkeiten, die sich durch Unterstützung der Veranstaltung ergeben. Ein Ergebnis ist die aktuelle Ausgabe der Laufzeitung, die Ihr in den Händen haltet. Neben Medaille und Tshirt soll sich hier eine einmalige Tradition entwickeln.“

Wir setzen uns keine Grenzen und sind für alles offen. Mal sehen, wo wir in 10 Jahren stehen...“

An dieser Stelle ein großes **DANKESCHÖN** an unsere Vorgänger und Wegbereiter
Resümee: Nach fast 20 Jahren, zu Beginn des 43. Laufes – **es gibt ihn immer noch** – und wir haben jetzt um die 1000 sportbegeisterte Teilnehmer, den Kinderlauf, viele Versorgungs- und Erfrischungspunkte, viele Helfer aus Semlin und Umgebung und ein neues Team, was den Staffelstab vor 11 Jahren übernommen hat.
Wir freuen uns auf alle Sportbegeisterten auch in den nächsten Jahren.

Euer Orga-Team



Das aktuelle Laufshirt ist türkis und kann Vorort erworben werden.



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!

WERBEkontor





BESSERT
Stahl- und Metallbau

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

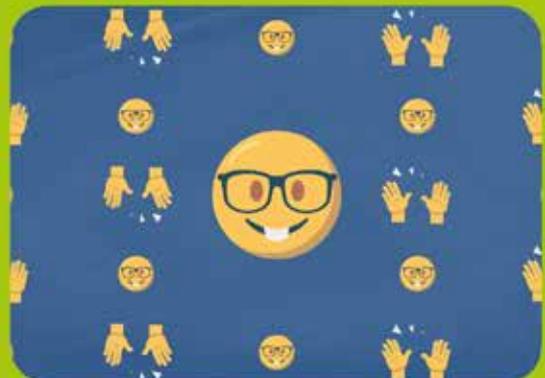
Wir produziern digitale Medien für Dich.

Digitale Lösungen für Dein Business!



Wir sind Profis im digitalen Handwerk für
Animation, Webdesign, digital Content,
Produktvisualisierung und Digitalisierung.

DIGITALISIERUNG
DIGITAL CONTENT
ON ANIMATION AN
PRODUKTVISUAL
GN WEBDESIGN W



pixelhunger.de | hey@pixelhunger.de | 0170 52 12 876

Raus aus der Schule ...
... rein ins *Handwerk*

Wir machen
aus Dir eine/n:

**Bäcker, Konditor
Fachverkäufer/in
(m/w/d)**

JETZT
BEWERBEN!
bewerbung@thonke.de



THONKE
Brot, wie ich es mag.

Unsere
Shopping-
Tipps:



mode SANDBRINK

30 Jahre

MODEHAUS WENDT est. 1994

Berliner Straße 76 a/b – 14712 Rathenow – 03385/506595

Medaillen 2025

Die diesjährigen Medaillen bestehen aus Schiefer.



R...KÄHNE

VIATAURUS Group



Für eine starke Wirtschaft



WIRTSCHAFTSJUNIOREN
HAVELLAND

Unternehmer für Rathenow und viele weitere!

Sponsoren und Helfer

Unsere Hauptsponsoren: Volksbank Rathenow
O&F Bauunternehmung | Naturstein Knake
Bäckerei Thonke | R.Kähne | Kaufland Rathenow
Forst- u. Erdarbeiten Schulze | Stahlbau Bessert

- » Deutsche Milcafe GmbH
- » Schlicht Elektro
- » KWR-Rathenow
- » Goetze u. Brunow Steuerberatergesellschaft
- » Mölders Bauzentrum GmbH
- » Friese Immobilien
- » Pure Homes GmbH
- » Kino Haveltor
- » NT-Werbekontor (Laufshirts)
- » 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
- » J.O. Pixelhunger
- » Freund & Partner
- » 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
- » 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
- » Mecklenburgische Versicherungen U. Albrecht
- » Fam. Mantau
- » 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 / Hagen & Co
- » Hohennauen/Restaurant Strandgut
- » Lochow/Ferienhausvermietung Zemlin
- » Ferchesar/mamas&papas
- » Steilufer/Monika&Partner
- » Marina am Leuenberg Peter

NATURSTEINWERK

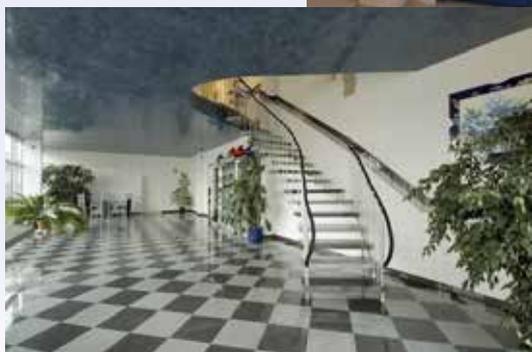


RATHENOW
GmbH

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



Umbau/Neubau Wohnhaus BRB

... wir bauen
mit Leidenschaft und bilden aus!



Kita Gallberg BRB



Kita Gallberg BRB



Verwaltungsgebäude Leegebruch



Stadtwerke Brandenburg



Bäckerei Rathenow

Wir suchen Facharbei-
ter und technische Mit-
arbeiter! Schicken Sie
uns Ihre Unterlagen!
info@ofbau.de

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



Schulzentrum Elstal



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