

DER 3. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Die Strecke ist fix, jetzt beginnen die Vorbereitungen in den Etappenorten. Mediziner geben den Sportlern wichtige Trainings-Tipps.

# Ein fester Termin für alle Freizeit-Läufer der Region

**STARTSCHUSS** Zwei Mal fand der MZ-Landkreislauf bislang statt. Mittlerweile hat sich die Veranstaltung im Regensburger Land etabliert.

**ATMOSPHÄRE** Die Stimmung in den Etappenorten war in den Vorjahren brillant. Die Läufer sind gespannt, was am 15. September auf sie zukommt.

**TRAINING** Die ersten Sportler beginnen mit den Vorbereitungen. Die Regensburger Orthopädengemeinschaft weiß, worauf es ankommt.



**REGENSBURG.** Das Lauffieber ist längst spürbar. Dabei sind es noch gut drei Monate bis zum Start des 3. Mittelbayerische Landkreislaufs am 15. September. In der kommenden Woche beginnen Experten damit, die Läufer und Laufanfänger fit zu machen, damit sie die Etappen zwischen Köfering und Schierling gut bewältigen können.

**Streckenprofil ist leichter**  
Dass der Landkreislauf längst ein fester Bestandteil im Terminkalender der Läufer ist, freut das Organisationsteam um die MZ-Vertriebsleiterin Alexandra Wildner. Ihr liegt heuer besonders die Förderung des Jugendsports am Herzen. „Wir wollen die Jugendteams fördern. Deswegen brauchen die Mannschaften, in denen Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren laufen, in diesem Jahr keine Startgebühr zahlen.“

Voll des Lobes über die Veranstaltung ist auch der Schirmherr, Landrat Herbert Mirbeth: „Beim Landkreislauf haben Breitensportler die gute Gelegenheit, laufend und in der Gemeinschaft Gleichgesinnter das Regensburger Land besser kennenzulernen. Heuer sei die Strecke zwar länger als bei den beiden Vorgänger-Läufen, aber dafür meine es das Streckenprofil heuer besonders gut mit den

Läufern, da es diesmal keine kräftezehrende Bergetappen gibt. Mirbeth: „Das sind doch beste Voraussetzungen, um gemeinsam eine Staffel an den Start zu bringen.“

Wie 2010 brachte auch der Landkreislauf 2011 die Menschen auf Trab. 201 Staffeln meisterten die Runde von Großberg bis nach Kallmünz in der nördlichsten Ecke des Landkreises und zurück nach Sinzing. Die Teilnehmer absolvierten Distanzen zwischen 5,6 und 11,7 Kilometern. 19 Ultraläufer schafften die 82,8 Kilometer lange Tour sogar im Alleingang und bewältigten so knapp zwei Marathon-Strecken am Stück. Am Ende sahnnten die Teams von „Sonnenkraft“ mit drei Titeln kräftig ab.

Die Zweitaufgabe toppte die Premiere noch einmal. Rund 500 Sportler mehr gingen an den Start. Die Veranstaltung zu organisieren, sei zwar jedes Mal eine neue Herausforderung, bekannte Marion Fuchs, die die sportliche Leitung des Landkreislaufs übernommen hatte. „Aber wenn es so viel Spaß macht, dann ist es nicht mehr schwierig.“

**Experten loben den Lauf**

Auch zwei Experten, die das ganze Jahr über mit Sport zu tun haben, lobten den MZ-Landkreislauf. „Eine Wahnsinnsveranstaltung“, befand die Moderatorin Armin Wolf (Funkhaus) und Matthias Walk (TVA). Besonders in Erinnerung ist vielen Läufern aus dem Vorjahr noch der Zieleinlauf auf dem Sportplatz in Sinzing. Dort gab es ab dem frühen Nachmittag bewegende Szenen, mit Beifall und Bravos, Umarmungen und Küssen. Teams standen Spalier, um ihre Finalisten zu bejubeln, ein „Ultra“ setzte mit einem Luftsprung übers Ziel, ein anderer Marathon-Mann lief lächelnd ein, obwohl er sich 30 Kilometer zuvor einen Muskelfaserriss in der Wade zugezogen hatte. Zwei Staffelläufer traten die letzten Meter Hand in Hand und ein blinder Teilnehmer, der mit seinem Begleiter einlief, erhielt Sonderapplaus.

Solche Szenen werden die Zuschauer sicher auch heuer beobachten können. Für die Läufer gilt es nun, sich rechtzeitig den Startplatz beim 3. Mittelbayerische Landkreislauf zu sichern.

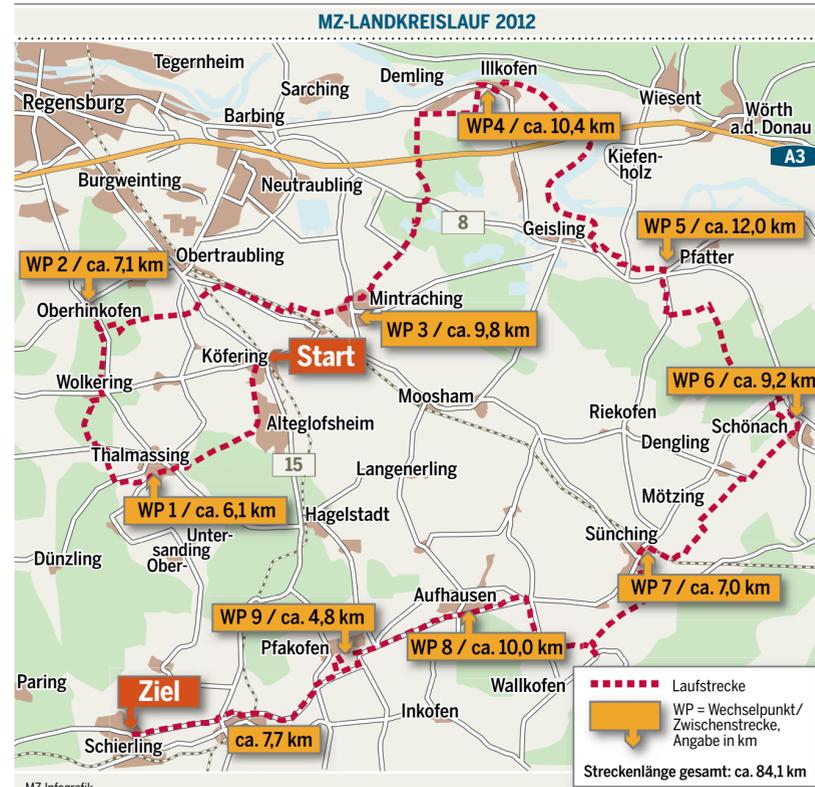
Ohne Sponsoren würde es Veranstaltungen wie den Landkreislauf nicht geben. Die Mittelbayerische Zeitung hat diverse Firmen und Organisationen als Partner: Sparkasse Regensburg, Lauf und Berg König, Auto Schindlbeck, Regensburger Orthopädengemeinschaft, DAK Regensburg, Rewag, Brauerei Bischofshof, Donaueinkaufszentrum, Sonnenkraft, Netto Marken-Discount, Subway. Medienpartner sind Charivari und TVA.

www.landkreislauf-regensburg.de



In allen Etappenorten wurden die Läufer beklatscht.

Fotos: Lex



Die Läufer wurden an der Strecke fit gemacht.



Der MZ-Landkreislauf ist ein Gemeinschaftserlebnis.



Für Kinder gibt es ein großes Programm am Zielort.



Geschafft!

**ANZEIGE**

Mittelbayerische Landkreislauf

**Jetzt bei Facebook Fan werden!**

Treffen Sie neue Lauf Freunde und freuen Sie sich auf das große Staffellauf-Ereignis 2012 der Region.

„Der Landkreislauf 2011 war eine echt tolle Veranstaltung, super organisiert von der MZ, super Stimmung und eine tolle Strecke! Wir waren mit einem alterstechnisch gut gemischten Team am Start, von 16 bis 60 Jahren. Jeder hat sein Bestes abgerufen und für jeden war auch die passende Strecke dabei.“

TOBIAS ENGLBRECHT, BAD ABBACH

„Der Mittelbayerische Landkreislauf ist für mich einer der aufregendsten Tage des Jahres. Das Gemeinschaftsgefühl im Team ist unglaublich motivierend, um bei den Etappen alles zu geben. Pasta essen am Vorabend, unzählige Telefonate mit Zwischenzeiten bis zum Zieleinlauf im Stadion – ein unvergesslicher Tag.“

CHRISTIAN HUBER

**DIE LAUFSEMINARE: TERMINE, THEMEN, REFERENTEN**

Die Entscheidung für eine Ausdauer-sportart ist grundsätzlich eine gute. Wenn die Wahl auf das Laufen fällt und das Ziel die Teilnahme am Landkreislauf 2012 heißt, bleibt noch genügend Zeit, um fit zu werden. Die Mitglieder der Regensburger Orthopädengemeinschaft jedenfalls kennen Mittel und Wege, um eine der zehn Etappen am 15. September problemlos zu bewältigen.

Am Anfang steht die Theorie: Am Mittwoch, 6. Juni, startet eine Vortragsreihe im Donau-Einkaufszentrum Regensburg. Beginn ist jeweils 18 Uhr, teilnehmen kann jedermann kostenfrei.

Mittwoch, 6. Juni, 18 Uhr im Donau-Einkaufszentrum Regensburg, Fläche vor Peek & Cloppenburg: „Ausdauertraining richtig gemacht: Die Vorteile des Ausdauer-sports und seine präventive Wirkung“;

Referent: Dr. Christian Merkl, Regensburger Orthopädengemeinschaft

Mittwoch, 13. Juni, 18 Uhr im Donau-Einkaufszentrum Regensburg, Fläche vor der Sparda-Bank: Vortrag 1: „Ein voller Bauch läuft nicht gern: Alles Wissenswerte über Essen und Trinken vor und während des Laufens“ und Vortrag 2: „Zeigt her Eure Füßchen: Wohlfühlpaket gegen Fußprobleme mit den richtigen Schuhen und Einlagen“; Referenten: Dr. Christoph Pilhofer (Regensburger Orthopädengemeinschaft) und Sanitätshaus Reiss (Regensburg)

Mittwoch, 20. Juni, 18 Uhr im Donau-Einkaufszentrum Regensburg, Fläche vor der Sparda-Bank: „Überlastungsschäden im Laufsport und wie man sie vermeiden kann“; Referent: Dr. Jürgen Danner, Regensburger Orthopädengemeinschaft

## Wie man das Laufen zum Lebens-Elixier macht

SPORT Die Regensburger Orthopädengemeinschaft gibt Teilnehmern des Landkreislaufs Tipps für professionelles Training

VON DR. PETER DAUM, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE

REGENSBURG. Laufen für Anfänger: Wie gelingt der richtige Einstieg? Tipps dazu gibt heute Dr. Peter Daum, Facharzt für Orthopädie und Mitglied der Regensburger Orthopädengemeinschaft. Er schreibt in seiner Kolumne: „Laufen muss Spaß machen. Das ist die wichtigste Grundregel für das gesamte Training und die Voraussetzung, Laufen zum Lebens-Elixier zu machen. Um lebenslang Spaß daran zu haben, ist die Dosierung entscheidend: Gutes Training ist anstrengend, macht aber zufrieden. Wie

das geht? Hier einige Tipps: Laufen Sie nicht zu oft! Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, aber immer mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.

Laufen Sie langsam! Wer sich beim Laufen mit seinem Partner unterhalten kann, liegt generell richtig. Dazu ist keine Pulsuhr nötig, denn mit dieser Technik laufen Sie immer im aeroben Bereich.

Laufen Sie nach Zeit! Beginnen Sie mit jeweils 15 bis 20 Minuten Laufen, zwei- bis dreimal unterbrochen durch Gehpausen von ein bis zwei Minuten. Atempkontrolliert können Sie in den

nächsten Wochen die Laufzeiten langsam steigern und die Gehzeiten reduzieren, bis Sie 30 Minuten am Stück laufen können.

Mit diesen einfachen Regeln werden Sie gesund laufen und weder Ihr Herzkreislaufsystem noch ihre Sehnen und Gelenke überlasten. Sollten Sie trotzdem medizinische Probleme bekommen, suchen Sie Ihren Hausarzt und Orthopäden auf, er wird Ihnen helfen. Viel Spaß beim Laufen!“

Weitere Informationen finden Sie unter: www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de



Laufen macht Spaß! Foto: Faust

## Anmeldecoupon

zum 3. Mittelbayerische Landkreislauf am 15. September 2012

Anmeldung auch auf www.landkreislauf-regensburg.de

Wir melden uns an, je 10 Personen pro Mannschaft:

- Jugend-Mannschaft Mixed\* (14 bis 17 Jahre; Mädchen und Jungen)
- Jugend-Mannschaft Mädchen (14 bis 17 Jahre) **Kostenlose Teilnahme für Jugend-Mannschaften**
- Jugend-Mannschaft Jungen (14 bis 17 Jahre)

Bei der Anmeldung einer Jugendstaffel ist die Nennung eines volljährigen Teamleiters nötig.

- Erwachsenen-Mannschaft Mixed\* (ab 18 Jahre; Damen und Herren)
- Erwachsenen-Mannschaft Damen (ab 18 Jahre)
- Erwachsenen-Mannschaft Herren (ab 18 Jahre)

Wir bestellen einen Satz (10 Stück) Finisher-Funktions-Shirts zum Gesamtpreis von nur 75 €. Bitte Größen XS, S, M, L oder XL angeben.

\* Mixed Staffell: Als Mixed Staffell gelten Teams, bei denen mindestens 1 Mann/Junge und maximal 5 Männer/Jungen gemeldet werden. Ab sechs Männern wird das Team als Herrenmannschaft/Jugendmannschaft Jungen gewertet.

Als Team-Namen wünschen wir uns:

Die Kontaktdaten unseres Teamleiters:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail  Telefon

Unsere Nummer 1 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 2 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 3 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 4 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 5 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 6 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 7 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 8 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 9 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere Nummer 10 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname  1,9  Jahrgang

Unsere geplante Zielzeit ist:

- bis 6 Stunden
- bis 8 Stunden
- bis 10 Stunden

Daten für den Bankeinzug: (Für Jugendmannschaften kostenlos!)

Kontoinhaber  Name der Bank

Kontonummer  BLZ

Datum  Unterschrift

Organisationsgebühr: (Für Jugendmannschaften kostenlos!)

- Die Organisationsgebühr beträgt für die komplette Staffel € 49.
- Ich bin MZ-Club-Mitglied und erhalte den vergünstigten Preis pro Mannschaft von € 39.

Die komplette Startgebühr kommt dem Förderverein des Sozialpädagogischen Zentrums St. Leonhard Regensburg sowie den teilnehmenden Ortschaften mit Versorgungsstationen zugute.

Einverständniserklärung: Ich ermächtige den Veranstalter, einmalig die Organisationsgebühr von meinem Konto abzubuchen. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf www.landkreislauf-regensburg.de

Den ausgefüllten Coupon bitte einsenden an: Fuchs & Wedekind GbR • Kurt-Schumacher-Straße 11 • 93077 Bad Abbach