

Experten geben Tipps für den Landkreislaufl

INFORMATION Die Vortragsreihe der Regensburger „OrthopädenGemeinschaft“ findet jeden Mittwoch statt

LANDKREIS. Vorträge zu medizinischen und trainingstechnischen Themen sind ein guter Start in die Vorbereitungen zum Landkreislaufl 2011. Wer wenig Ausdauersport betrieben hat und die Gelegenheit zum Einstieg nutzen will, kann sich jeweils am Mittwoch, 22. und 29. Juni sowie am 6. Juli um 18 Uhr in den Regensburg Arcaden informieren. Die Experten der Regensburger „OrthopädenGe-

meinschaft“ setzen sich zunächst mit den Vorteilen der Ausdauersportart Laufen auseinander und erörtern Fragen um richtiges Essen und Trinken in den Trainingsphasen.

Im zweiten Teil geht es um die richtige Beurteilung der eigenen körperlichen Verfassung und Praktiken, wie diese kontrolliert in Richtung Ausdauer verbessert werden kann. Dazu gibt es Hinweise, welche Beklei-

dung am besten geeignet ist, wenn Sonne, Wind oder Regen die Begleiter auf einsamen Trainingspfaden sind.

Wie sich der Laufwillige vor kleinen und großen Wehwehchen schützen kann und welche Maßnahmen zu treffen sind, wenn es richtig zwick, ist Inhalt des dritten Teils der Veranstaltungsreihe.

Zur praktischen Vorbereitung stehen die Experten der Regensburger

„OrthopädenGemeinschaft“ auch als Begleiter und Ratgeber beim Testen der einzelnen Etappen des MZ-Landkreislaufls 2011 zur Verfügung. Ab 6. Juli wird jeweils mittwochs eine der insgesamt zehn Laufstrecken vorgestellt (Details dazu in Kürze).

Veranstaltungsort für die Vorträge sind die Regensburg Arcaden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Also, die Mittwoche fest einplanen!