

DER 2. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

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

Attraktiver Lauf durch eine paradiesische Landschaft

STARTSCHUSS Die Premiere des Mittelbayerische Landkreislaufts im vergangenen Jahr war ein toller Erfolg. Wir blicken noch einmal zurück.

ATMOSPHÄRE Die Stimmung in den Etappenorten war 2010 brilliant. Die Läufer sind gespannt, was am 17. September auf sie zukommt.

TRAINING Die ersten Sportler beginnen mit den Vorbereitungen. Die Regensburger Orthopädengemeinschaft hat Ratschläge parat.



REGENSBURG. 1500 Teilnehmer und zigtausende Zuschauer an der Strecke – die erste Ausgabe des Mittelbayerische Landkreislaufts im vergangenen Jahr war ein Riesenerfolg. Kein Wunder, dass sich Organisatoren und Sportler auf die Neuauflage freuen. Sie steigt am 17. September. Die Strecke ist fix, jetzt können sich die Teams anmelden.

Anton Rothfischer, Bürgermeister von Wörth, wo 2010 der Landkreislauftour startete, erinnert sich gerne: „Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Schon beim Start war unglaublich viel los. Die vielen Zuschauer und Läufer, das war einfach eine tolle Atmosphäre.“ Rothfischer fuhr später „selbstverständlich“, wie er sagt, auch zur großen Abschlussparty nach Lappersdorf. Dort harpte er aus, bis der letzte Läufer geehrt war. „Die Halle war gerammelt voll, das spricht für sich“, erzählt er. In der Tat: Die große Feier am Ende des langen Landkreislauftages wurde zum Sinnbild der Veranstaltung: Sportlich, ausgelassen und heiter.

Spiele und abtanzen

Im Lappersdorfer Sportzentrum konnten auch alle, welche sich noch nicht auf der Strecke ausgepowert hatten, endlich loslegen, sei es beim Sackhüpfen oder beim Stelzenlauf. Dazu gab es jede Menge Spaß und Spiel: Die Rollrutsche, die Hüpfburg oder das Kinderschminken hatten großen Zulauf. In der Gemeinde-

turnhalle wurde derweil zu den rockigen Klängen der Bands „Fastfood macht fett“ und „Intermezzo“ abgetanzt. Nach 75,3 Staffell-Kilometern kamen die Läufer in Lappersdorf wieder zusammen. Die Wiedersehensfreude war dementsprechend groß. Staffell-Kollegen und Zuschauer feuerten die Sportler beim Zieleinlauf an – der Applaus trug diese fast wie von selbst über die Ziellinie.

Für besonderes Aufsehen sorgten 2010 allerdings drei etwas seltsame Läufer, die prustend und gackend ins Stadion einbogen. Statt atmungsaktiver Sportkleidung trugen sie lustige Hüte, Arztkittel und bunte Ringelstrümpfe. Ihre Nasen waren nicht vor lauter Anstrengung sondern dank einer Ladung Schminke rot eingefärbt. Es waren die drei Klinikclowns Beppo, Dudel und Herzl, die gemeinsam mit einem der Staffelteams einliefen.

Mal gucken, welche Überraschungen der Mittelbayerische Landkreislauftour heuer bieten wird. Für die Strecke wurden neue Gemeinden ausgewählt. Start ist in Großberg, unter anderem über Kallmünz und Laaber geht es zum Ziel nach Sinzing. „Dass durchgewechselt wird, ist richtig“, meint Wörth's Bürgermeister Rothfischer, „denn unser Landkreis ist sehr schön, da sollen alle mal dran kommen. Irgendwann in den kommenden Jahren darf er aber auch gerne wieder in Wörth Station machen.“

Private Rennen sind erlaubt

Die Erfahrungswerte von 2010 nehmen die Macher für die aktuellen Planungen mit. Gerade beim Abschlussevent 2011 in Sinzing dürfen die einen oder anderen Besucher natürlich wieder ihr ganz persönliches Laufprogramm zusammenstellen. So wie vergangenes Jahr die kleine Emily. Die hatte zunächst viel Spaß in der Spielcke. Irgendwann wollte sie aber den Läufern, die nach und nach eintrudelten, nacheifern. Kinder-Schminker und Kuchenverkäufer ließen Emily hinter sich und machte nun lieber das, worauf es an diesem Tag eigentlich wirklich ankam – ganz, ganz schnell rennen. „Wer als erster beim Auto ist“, rief sie, preschte geschickt los und lieferte sich auf dem Parkplatz einen ganz privaten Läuferwettbewerb mit ihrem Papa. Wenn da mal nicht schon eine Nachwuchskraft für den Landkreislauftour 2015 heranwächst. (msw/fs)

→ Ohne Sponsoren würde es Veranstaltungen wie den Landkreislauftour nicht geben. Die Mittelbayerische Zeitung hat diverse Firmen und Organisationen als Partner: Hauptsponsor ist die Sparkasse Regensburg. Weitere Sponsoren sind: Autohaus Schindlbeck, Bischofshof, DAK, Damasko, Lauf und Berg König, Regensburger Orthopädengemeinschaft und die REWAG. → www.landkreislauftour-regensburg.de



Auch dafür steht der Mittelbayerische Landkreislauftour: Sport in einer malerischen Landschaft. Hier läuft eine Frau unterhalb der Walhalla. Alle Fotos: Lex



Überall an der Strecke waren die Maskottchen platziert.



Geschafft!



Gemeinsam ins Ziel: Die Teammitglieder feierten sich gegenseitig an.



Stabübergabe: In den Etappenorten wurden die Läufer von den Einwohnern angefeuert. Das brachte einen zusätzlichen Motivationsschub.



Sportreporter Armin Wolf: Die „Stimme Ostbayerns“ wird den Zieleinlauf auch 2011 moderieren.



Party nach der Siegerehrung. 2010 spielte Intermezzo (Foto). Heuer kommt Luis Trinkers Höhenrausch.

ANZEIGE

Mittelbayerische Landkreislauftour

Sooo viele Freunde!

GEFÄLLT MIR! Jetzt auf Facebook Fan werden und neue Lauffreunde treffen!

facebook

„Ein Erlebnis war es für uns alle. Tolle Stimmung auf der Strecke, bei den Etappenzielen und im Ziel. Im Moment versuche ich sogar noch ein zweites Team des Hauptzollamts Regensburg mit zu organisieren. Die Begeisterung unserer Läufer war so groß, dass spontan fast zwei Mannschaften zusammen kamen.“

HARALD PRIESCHENK, HAUPTZOLLAMT

„Der Landkreislauftour war meine 2. Ultra-Erfahrung in 2010. Die 75 Kilometer durch unsere Heimat alleine zu bewältigen, war unglaublich toll. Die Strecke war läuferisch oft sehr anspruchsvoll, aber wunderschön. Die Ausschleuderung war perfekt, so dass auch Ultraläufer das Ziel ohne Umwege erreichen konnten.“

HEIDI SCHARF, DRS. MÜLLER UND KOLLEGEN

SYLVIA GINGELE, ULTRALÄUFERIN

„Der Landkreislauftour war mein erster Staffellauf. Unser Team war begeistert von dieser Art Mannschaftssport. Ein großes Lob möchte ich dem Organisations-Team aussprechen, das für einen reibungslosen Ablauf besonders in den einzelnen Wechselstellen verantwortlich war.“

HEIDI SCHARF, DRS. MÜLLER UND KOLLEGEN

„Es war eine sehr schöne und gut organisierte Veranstaltung. Die Stimmung am Abend in der Gemeindehalle war auch sehr gut, die Halle brechend voll und die Siegerehrung der Höhepunkt des Tages. Wir starten 2011 mit der gleichen Staffel und freuen uns auf eine Herausforderung.“

EVA HUNDSBERGER, LAUFTREFF HAINSACKER

Grundregel: Das Laufen muss Spaß machen

SPORT Die Regensburger Orthopädengemeinschaft gibt Teilnehmern des Landkreislaufts wichtige Tipps für professionelles Training

VON DR. PETER DAUM, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE

REGENSBURG. Laufen muss Spaß machen. Das ist die einfache Grundregel für das gesamte Lauftraining. Ziel ist es, das Training nicht müde und ausgepowert zu beenden, sondern mit einem guten Gefühl wieder nach Hause zu kommen. Doch wie geht das? Hier einige Tipps.

Laufen Sie nicht zu oft! Optimal wäre, an zwei bis drei Tagen pro Woche zu trainieren, aber immer mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.

Laufen Sie langsam! Hierfür gibt es eine einfache Regel: „Sie müssen sich beim Laufen unterhalten können.“ Für diese Technik benötigen Sie keine Pulsuhr, laufen aber immer im aeroben Bereich.

Laufen Sie nach Zeit! Beginnen Sie mit jeweils 15 bis 20 Minuten Laufen, das zwei- bis dreimal durch Gehpausen von ein bis zwei Minuten unterbrochen wird. Atemkontrolliert 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 Herz-Kreislaufsystem noch Ihre Sehnen und Gelenke überlasten. Sollten Sie trotzdem medizinische Probleme bekommen, suchen Sie Ihren Hausarzt und Orthopäden auf; er wird Ihnen helfen. Die Regensburger Orthopädengemeinschaft wünscht Ihnen viel Spaß beim Laufen!

→ Mehr Informationen im Netz unter: www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de



Lauftraining bei herrlichem Frühlingswetter macht Spaß. Foto: dpa

Anmeldecoupon

zum 2. Mittelbayerische Landkreislauftour am 17. September 2011

Anmeldung auch auf www.landkreislauftour-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)
- 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: _____ Jahrgang:

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Unsere Nummer 1 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 2 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 3 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 4 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 5 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 6 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 7 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 8 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 9 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere Nummer 10 T-Shirt Größe:

Vor- und Nachname: _____ Jahrgang:

Unsere geplante Zielzeit ist:

bis 6 Stunden bis 8 Stunden bis 10 Stunden

Daten für den Bankeinzug:

Kontoinhaber: _____ Name der Bank: _____

Kontonummer: _____ BLZ: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Organisationsgebühr:

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

Die komplette Startgebühr kommt der DLRG 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.landkreislauftour-regensburg.de

Den ausgefüllten Coupon bitte einsenden an: Regensburg Marathon GmbH, Donaustauer Straße 120, 93059 Regensburg

Ein Bischofshof Partyfass für jede Mannschaft gratis!