



Sparkasse Regensburg

Mittelbayerische Landkreislaf

Startschuss zum 2. Mittelbayerische-Landkreislaf. Mehr als 3000 Teilnehmer werden am 17. September erwartet, wenn es von Großberg nach Sinzing geht.

Der 17. September 2011 ist bei vielen Regensburger Hobbyläufern bereits dick angekreuzt. Dann werden beim 2. Mittelbayerische Landkreislaf tausende Sportler vom Start in Großberg nach Sinzing durchs Regensburger Umland laufen. Schirmherr Landrat Herbert Mirbeth ist sich sicher, dass die Veranstaltung auch in diesem Jahr ein großer Erfolg wird: „Die Läufer werden nicht nur sportlich profitieren, sie werden auch die Vielfalt und Schönheit des Regensburger Landes erleben.“

Dass Stadt und Landkreis Regensburg seit längerem eine echte Laufsportregion sind, ist kein Geheimnis. Mit dem LLC Marathon ist der größte Laufverein Deutschlands in Regensburg ansässig. Mit dem Regensburg Marathon findet zudem jedes Jahr ein Mega-Laufevent statt und auch für Anfänger gab es in den vergangenen Jahren viele Angebote zum Reinschnuppern, unter anderem den Mittelbayerische Einsteigerlauftreff.

Alle Infos und Anmeldung auch im Internet auf www.landkreislaf-regensburg.de



Lauf Tipps von Dr. Jürgen Danner

Laufen im Winter

1. Guter Anfang

Auch wenn es drinnen viel gemütlicher ist, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehr. Bei niedrigen Temperaturen bieten sich kürzere Strecken, dafür aber häufigeres Laufen an. Gutes Aufwärmen ist besonders wichtig. Ganz aufs Joggen verzichten muss man nur bei spiegelglatten Wegen. Außerdem sollten Asthmatiker bei sehr trockener, kalter Luft keine Ausdauersportarten im Freien ausüben.

2. Guter Schutz

Eine atmungsaktive Kopfbedeckung gehört genauso wie Handschuhe unbedingt zur Joggingausrüstung im Winter, denn über den Kopf und die Hände verliert der Mensch 40 Prozent der Körperwärme. Außerdem erhöht sich durch kalten Schweiß auf der Stirn die Erkältungsgefahr. Bei sehr hartem, tiefgefrorenem Boden sind leicht gedämpfte Schuhe mit einem vernünftigen Profil von Vorteil.

3. Gute Luft

Die richtige Atmung ist gerade im Winter von großer Bedeutung. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. So erwärmt sich die Luft besser und es besteht auch nicht die Gefahr, dass zu viel kalte Luft in die Bronchien strömt.



4. Gute Sicht

Eine fest sitzende Sonnenbrille sollte immer mit von der Partie sein, wenn Schnee liegt. Bei kaltem Wind verhindert eine helle Sonnenbrille, dass das Joggen für die Augen zu einer tränenreichen Angelegenheit wird. Im Dunkeln sollte man auf Kleidung mit Reflektoren achten, auch eine kleine Taschenlampe oder Stirnlampe kann hilfreich sein. Mehr Sicherheit bringen ausreichend beleuchtete Wege.

5. Gute Verpackung

Wichtig ist eine atmungsaktive, aber winddichte und regenabweisende Kleidung - am besten im Zwiebelprinzip. Baumwollkleidung ist weniger gut geeignet, da sie den Schweiß speichert und man schnell auskühlt. Packen Sie sich nicht zu dick ein. Wenn einem in den ersten Minuten noch ein wenig frisch ist, dann ist das genau richtig.

6. Guter Schluck

Vergessen Sie das Trinken vor und nach dem Sport nicht. Auch wenn das Durstgefühl im Winter nicht so stark ist und man glaubt weniger zu schwitzen, braucht der Körper genügend Flüssigkeit - nicht zuletzt wegen der trockenen Luft.

7. Guter Abschluss

Nach dem Laufen sollten Sie sofort trockene Kleidung anziehen. Eine heiße Dusche oder ein ausgiebiges Bad mit Latschenkiefer, Eukalyptus oder Rosmarin sorgt für Entspannung und lockere Muskeln.



Dr. Jürgen Danner

Facharzt für
Physikalische
und Rehabilitative
Medizin.

Mitglied der
Regensburger
Orthopäden-
Gemeinschaft.



REGENSBURGER
ORTHOPÄDEN
GEMEINSCHAFT