



Regensburger OrthopädenGemeinschaft



# Kostenlose Laufseminare

**Mittwoch, 22. Juni**  
18 Uhr, Regensburg Arcaden, Fläche vor Tchibo

## Ausdauertraining richtig gemacht

Die Vorteile des Ausdauerports und seine präventive Wirkung



Referent: Dr. Christian Merkl

## Ein voller Bauch läuft nicht gern

Richtig Essen und Trinken vor und während des Laufens



Referentin: Susanne Langgartner

**Mittwoch, 29. Juni**  
18 Uhr, Regensburg Arcaden, Fläche vor Wöhrl

## Training mit Köpfchen

Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung, Trainingssteuerung



Referent: Detlef Hirsch

## Gut zu Fuß

Einlagen und Bandagen als Laufhilfen

Referentin: SemperVital Sanitätshaus

**Mittwoch, 6. Juli**  
18 Uhr, Regensburg Arcaden, Fläche vor Wöhrl

## Wenn's hinten zwick und vorne beißt...

Hilfe bei den kleinen Lauf-Wehwehchen



Referent: Dr. Jürgen Danner

## Überlastungsschäden im Laufsport...

... und wie man sie vermeiden kann



Referenten: Dr. Ulrich Graeff und Dr. Helmut Biller

Dauer: pro Termin ca. eine Stunde  
Anmeldung: Teilnahme ist kostenlos, wir bitten aber um telefonische Anmeldung unter 0941 / 207 - 449 oder schicken Sie eine E-Mail an: marketing@mittelbayerische.de

## Gemeinsam trainieren

# Lauftreffs für alle

Für Interessierte, die einzelne Streckenabschnitte vorher schon mal testen möchten, hat die Mittelbayerische Zeitung in Zusammenarbeit mit der Orthopädengemeinschaft Testläufe organisiert.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10



## Lauftreff für die 1. Etappe von Großberg nach Etterzhausen

Freitag, 15. Juli um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Großberg  
Streckenlänge: ca. 10,7 km  
Laufreffleiter: Dr. Jürgen Danner



## Lauftreff für die 2. Etappe von Etterzhausen nach Pielenhofen

Mittwoch, 20. Juli um 18 Uhr

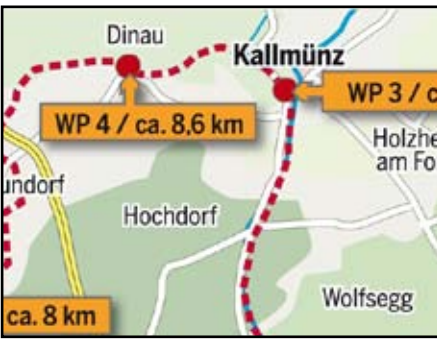
Treffpunkt: Sportplatz TV Etterzhausen  
Streckenlänge: ca. 6,85 km  
Laufreffleiter: Dr. Christian Merkl



## Lauftreff für die 3. Etappe von Pielenhofen nach Kallmünz

Mittwoch, 27. Juli um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz TSV Pielenhofen  
Streckenlänge: ca. 11,1 km  
Laufreffleiter: Ludwig Faust



## Lauftreff für die 4. Etappe von Kallmünz nach Dinau

Mittwoch, 3. August um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Kallmünz  
Streckenlänge: ca. 8,6 km  
Laufreffleiter: Kurt Haindl



## Lauftreff für die 5. Etappe von Dinau nach Unterpfraundorf

Mittwoch, 10. August um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Dinau  
Streckenlänge: ca. 6,3 km  
Laufreffleiter: Dr. Christoph Pilhofer



## Lauftreff für die 6. Etappe von Unterpfraundorf nach Beratzhausen

Mittwoch, 17. August um 18 Uhr

Treffpunkt: Kirchplatz Oberpfraundorf  
Streckenlänge: ca. 8 km  
Laufreffleiter: Dr. Christian Merkl



## Lauftreff für die 7. Etappe von Beratzhausen nach Laaber

Mittwoch, 24. August um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz TSV Beratzhausen  
Streckenlänge: ca. 10,5 km  
Laufreffleiter: Ludwig Faust



## Lauftreff für die 8. Etappe von Laaber nach Deuerling

Mittwoch, 31. August um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz TSG Laaber  
Streckenlänge: ca. 6,4 km  
Laufreffleiter: Kurt Haindl



## Lauftreff für die 9. Etappe von Deuerling nach Schönhofen

Mittwoch, 7. September um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Deuerling  
Streckenlänge: ca. 5,5 km  
Laufreffleiter: Dr. Markus Stork



## Lauftreff für die 10. Etappe von Schönhofen nach Sinzing

Mittwoch, 14. September um 18 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz SSV Schönhofen  
Streckenlänge: ca. 8 km  
Laufreffleiter: Dr. Christian Merkl

## Besonderer Service für alle Trainingsläufe:

Die Teilnehmer werden mit einem Shuttle vom Zielort wieder zurück an den Startort gebracht.

