

75 Kilometer für unglaubliche Momente

PREMIERE Der „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“ bietet Raum für beeindruckende Geschichten. Die Vergangenheit der Staffel „Wir haben Rücken“ ist eine davon.

VON CLAUS-PETER GEHR, MZ

REGENSBURG. Laufen befreit. Das ist bekannt. Doch es fördert nicht nur die persönliche Fitness – draußen an der frischen Luft bekommt das Gehirn frischen Sauerstoff. Der Kopf wird frei. Dieses Phänomen fesselt Millionen von Läufern – im Leistungs- wie im Breitensport. Der „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“ ist Beweis dafür. „Der Landkreis bewegt sich“ lautet am 18. September das Motto, wenn es bei der Premiere des Staffellaufes über 75 Kilometer in zehn Etappen von Wörth nach Lappersdorf quer durch den Landkreis geht. Für acht der weit über 1000 Teilnehmer bedeutet dieser Tag eine ganz besondere Befreiung. Wenn sie am Ende gemeinsam durch das Ziel laufen werden, haben sie nicht nur ihren eigenen Schweinehund überwunden. Mit dem Schritt über die Ziellinie feiern sie das Ende leidvoller Jahre mit chronischen Rückenschmerzen.

Peter Leserer ist einer von acht Teilnehmern an einem unglaublichen Projekt, das vom RFZ Rückenzentrum Regensburg angestoßen wurde. Dabei



Die Verantwortlichen des Rückenentrums mit Mitgliedern der Staffel „Wir haben Rücken“

Foto: Gehr

„1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF“ AM 18. SEPTEMBER

► **Die Idee:** In Regensburg und Umgebung gibt es jedes Jahr eine Fülle hochkarätiger Veranstaltungen für Anfänger und Lauf-Profis. Was aber bisher fehlte, ist eine Breitensport-Veranstaltung, bei der das Laufen zum Mannschafts- und somit zum Gemeinschafts-Erlebnis wird. Diese Lücke schließt die MZ nun mit dem „Mittelbayerische Landkreislaufring“.

► **Das Konzept:** In den verschiedenen Klassen (Frauen, Männer und Mixed für Erwachsene und Junioren) gehen Mannschaften bestehend aus 10 Personen als Staffel an den Start. Somit kann jeder seinen Teil dazu beitragen, dass die Gruppe gut ins Ziel kommt. Die unterschiedlich anspruchsvollen und unter-

schiedlich langen Teilstrecken bieten dabei für jeden Läufer entsprechend seinem Trainingsstand die optimale Herausforderung.

► **Die Laufstrecke:** Der Startschuss fällt am 18. September um 9 Uhr in Wörth. In zehn Etappen geht es über eine Strecke von 75 Kilometern über Wörth, Wiesent, Bach, Donaustauf, Unterlichtenwald, Bernhardswald, Kürn, Regentafel und Regendorf nach Lappersdorf. Die ersten Staffeln werden dort gegen 14 Uhr erwartet.

► **Das Rahmenprogramm:** Im Ziel werden die 115 gemeldeten Staffelteams und die Ultraläufer, die als Einzelperson die ganze Strecke absolvieren, von Mo-

derator Armin Wolf erwartet. Damit der „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“ ein Erlebnis für die ganze Familie wird, wurde ein vielfältiges Programm mit Hüpfburg, Rollenrutsche, Kriechtunnel, Zirkuszelt, Kicker und vielem mehr zusammengestellt. Außerdem gibt es einen Biergarten und am Abend Musik mit den Bands „Fastfood macht fett“ und „Intermezzo“ sowie die Siegerehrung, die von Armin Wolf (Radio Charivari) und Matthias Walk (TVA) moderiert wird.

► **Der Erlös:** Der Mittelbayerische Verlag spendet die komplette Startgebühr an den VKKK Ostbayern sowie an Vereine oder Einrichtungen der teilnehmenden Gemeinden im Landkreis.



werden acht Menschen, für die Sport nach vielen leidvollen Jahren mit chronischen Rückenproblemen kein Thema mehr war, durch gezieltes Training auf den „1. Mittelbayerischen Landkreislaufring“ vorbereitet und so von ihren Schmerzen befreit. Das RFZ baut dabei auf die große Erfahrung und die Erfolge, die es im Leistungssport beispielsweise mit dem Deutschen Skiverband vorzuweisen hat. „Der Gedanke dahinter war einfach: Was im Leistungssport wirkt, wirkt auch im Breitensport“, erklärt Philipp Weishaupt, Leiter des Rückenentrums.

Was im Mai durch einen Aufruf und der Suche nach schwer rückengeplagten Menschen in der Mittelbayerischen Zeitung begann, soll am 18. September durch die Teilnahme am „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“ von Erfolg gekrönt werden. „Wir ha-

ben Rücken“ heißt die Staffel, die durch zwei Mitstreiter des Rückenentrums zu einem der 115 Zehner-Teams vervollständigt wird. Seit Juni bereitet sich die Mannschaft des Rückenentrums vor. Die acht Sportler haben nach einer gründlichen Untersuchung und Leistungsanalyse individuelle Trainingsprogramme erhalten, die der Sportwissenschaftler Weishaupt mit den Kollegen und dem Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) konzipiert hat. Zwei Krafteinheiten im Rückenzentrum und zwei, drei Laufeinheiten mussten die Teilnehmer dabei absolvieren.

Gut zwei Wochen vor dem großen Ereignis gab es bei der Abschlusspresskonferenz zum „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“ im Rückenzentrum Regensburg im Gewerbehof gute Nachrichten. „Seit ich mit dem Training begonnen habe, haben sich meine Rückenbeschwerden wesentlich gebessert“, sagt Staffel-Mitglied Peter Leserer. Noch bis vor kurzem hätte sich der Vater der beiden Nachwuchshoffnun-

gen des EVR, Jonas und Jakob Leserer, nicht vorstellen können, dass er am 18. September beim Landkreislaufring teilnimmt. Jahrelang hatte der 48-jährige Schwierigkeiten. Zwei Bandscheibenvorfälle und eine Halswirbelsäulen-Operation hat er hinter sich. „Jeder weiß, dass er etwas tun muss, doch keiner tut es. Und mit professioneller Unterstützung geht es noch besser“, sagt Leserer und ist stolz auf seine gesundheitlichen Fortschritte, die er im Laufe der vergangenen Wochen gemacht hat. Inzwischen hat er Blut geleckt und will auf jeden Fall auch nach dem Landkreislaufring weitermachen. „Es macht mir großen Spaß“, sagt Leserer.

„Für Herrn Leserer scheint der Landkreislaufring eine Art Initialzündung zu sein. Vielleicht kann er das auch für viele andere Läufer sein“, wünscht sich MZ-Vertriebsleiterin Alexandra Wildner. Gut zwei Wochen vor dem Event steigt nicht nur bei ihr die Vorfreude auf den „1. Mittelbayerische Landkreislaufring“. Während die weit über 1000 gemeldeten Teilnehmer die letz-

ten Trainingskilometer absolvieren, laufen an anderer Stelle die letzten Vorbereitungen.

Die Organisation liegt in den Händen von Marion Fuchs, die als Geschäftsführerin der Regensburger Marathon GmbH mit ihrem Team über die nötige Erfahrung verfügt, um so ein Ausdauer-Event bestmöglich auf den Weg zu bringen. Knapp 200 Helfer stehen ihr am 18. September zur Seite, sei es in den Wechselzonen bei der Versorgung der Läufer oder auf der Strecke bei der Sicherung derselben. Die Voraussetzungen für eine gelungene Premiere sind also bestens. Nicht nur für Peter Leserer und seine Teamkameraden von „Wir haben Rücken“.

AKTUELL IM NETZ

Sehen Sie mehr!

Knapp drei Wochen vor dem Landkreislaufring laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren – unser Video unter www.mittelbayerische.de