

1. MITTELBAYERISCHER LANDKREISLAUF

Gesund und fit von Würth nach Lappersdorf am 18. September

LAUF-TAGEBUCH

VON LOUISA KNOBLOCH, MZ



Wenig Wasser, viel Wasser

Wie man's macht, ist es verkehrt... Bei meinem ersten Acht-Kilometer-Lauf hatte ich mir leichtsinnigerweise nichts zu trinken eingepackt. In sengender Juli-Hitze fühlte sich meine Mundhöhle bald an wie die Sahara. Kurz vor dem Kollaps erreichte ich das Ziel. So nicht mehr, schwor ich mir. Beim nächsten Training nehme ich also eine Halbliterflasche Wasser mit, muss aber feststellen, dass besseres Equipment nützt. So ein Gürtel mit Halterung für Getränke wäre jetzt echt praktisch, denke ich, während mir meine (bereits lauwarme) Wasserflasche aus den schwitzigen Händen zu rutschen droht. Diese Woche laufe ich wieder ohne Wasser los – ist ja nicht mehr so heiß, denke ich. Dafür ist jetzt meine halbe Jogging-Strecke entlang der schönen Donau überschwemmt...

DER LAUF IM NETZ

Lesen Sie mehr!

Alle Infos zum Landkreislaf am 18. September finden Sie bei uns im Internet. Werden Sie noch heute Fan vom 1. Mittelbayerische Landkreislaf auf Facebook! Hier können Sie auch den Newsletter abonnieren.

➔ www.landkreislaf-regensburg.de



Am 18. September findet der Mittelbayerische Landkreislaf statt. Wir danken den Vereinen schon jetzt für ihre Hilfe!

Foto: dpa

Ohne Helfer läuft in der Wechselzone nichts!

ORGANISATION Feuerwehren und Vereine unterstützen den ersten Mittelbayerischen Landkreislaf am 18. September



REGENSBURG. Am 18. September ist es endlich soweit. Der Mittelbayerische Landkreislaf findet zum ersten Mal statt. Da geht es für die zehnköpfigen Staffeln gut 75 Kilometer durch den wunderschönen Regensburger Land-

kreis – von Würth an der Donau bis nach Lappersdorf. Eine Menge Teams haben sich schon angemeldet. Und die müssen natürlich versorgt werden, sowohl in den Wechselzonen als auch an der Strecke.

Die Vereine aus den Landkreismеinden kümmern sich in Wechselzone drei darum, dass der Verkehr sicher umgeleitet wird, die Läufer sich nicht verlaufen und jeder Sportler mit Essen und Trinken versorgt wird. Die

Feuerwehren sind auf den Strecken zugange.

Die Mittelbayerische Zeitung und unser Partner, die Regensburg Marathon GmbH danken hier vor allem den Vereinen vor Ort und den freiwilligen Feuerwehren. Denn ohne sie wäre es kaum möglich, eine solche Aktion auf die Beine zu stellen.

➔ Weitere Infos gibt es unter www.landkreislaf-regensburg.de.

DIE HELFER

➔ Neben den freiwilligen Feuerwehren kümmern sich diese Vereine um die Organisation beim Mittelbayerische Landkreislaf:

➔ TSV Würth, SV Wiesent, die Laufabteilung des SV Donaustauf, die DJK Altmann Vorstand, der TSV Bernhardswald, Eichenlaub Kürn, TB und ASV Regensauf, der SV Zeitlarn 1931 und der TSV Kareth-Lappersdorf

Knieschmerz vermeiden

GESUNDHEIT Ein schonender Trainingsaufbau hilft

REGENSBURG. Dr. Albert Feuser, Facharzt für Orthopädie und Mitglied der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft, weiß: Knieprobleme gehören zu den häufigsten Verletzungen beim Laufen. „Oft haben Jogger Probleme mit dem Knorpel hinter der Kniescheibe oder den Sehnen“, so der Fachmann. Eine Ursache für die Schmerzen kann eine Dysbalance sein. Sie entsteht bei einer nicht ausgeglichenen trainierten Muskulatur im Oberschenkel. Als Folge treten Verspannungen auf. Gerade Laufanfänger seien von diesem Krankheitsbild betroffen. Ebenso zu Problemen führt eine Überbelastung durch zu starkes Training.

Ein Ziehen im Bereich der Sehnenansätze oder stechende Schmerzen um die Kniescheibe herum können sich verschlimmern, wenn der Sportler trotz Schmerzen keine Trainingspause einlegt. Als Erstversorgung empfiehlt Dr. Feuser, die schmerzende Stelle mit Eis zu kühlen. „Dann sollte aber unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.“ Damit es gar nicht erst zu Problemen kommt, rät er Laufanfänger zu einem Trainingsplan mit langsamer Steigerung der Belastung und zu Laufwegen mit federndem Untergrund. „Um gesund fit zu werden, muss man die eigenen Grenzen kennen und darf sich nicht überfordern.“

„Wadlbeißer“ sind hoch motiviert

MANNSCHAFT Das Team aus Lappersdorf will bei dem Sport-Ereignis so richtig durchstarten

LANDKREIS. Immer wieder stellen wir Ihnen Mannschaften vor, die beim Landkreislaf am Start sind. In dieser Woche sind die Wadlbeißer aus Lappersdorf dran. Sie hatten sich bereits im Februar zur Teilnahme entschlossen. Im März gab es das erste Training. Zwar kannten sich zu Beginn nicht alle Teammitglieder persönlich. Doch: „Es hat sich sehr schnell herausgestellt, dass es eine sehr lustige und auch ambitionierte Truppe ist, die sehr gut zusammenpasst“, erzählt Teamchef Armin Klein. Das Ziel, den Landkreislaf als Team zu bestreiten, habe alle so stark motiviert, dass jeder seit April regelmäßig trainiert. „Natur-



Zwei Wadlbeißer: Karlheinz Brunner und Armin Klein (v. l.) Foto: Klein

lich haben wir auch Team-Mitglieder, die bereits seit mehreren Jahren aktiv Laufsport betreiben“, so Klein. Der Landkreislaf sei für alle Teilnehmer eine zusätzliche Motivation. Neben

Armin Klein (41) sind Mitglied im Team: Birgit Klein (40), Gabi Meister (40), Ingrid Diermeier (40), Claudia Biederer (41), Gabi Reisinger (43), Karlheinz Brunner (45), Thomas Weinzierl (45), Christian Siegert-Bomhard (40) und Kurt Ruland (55).

➔ Sie wollen auch beim 1. Mittelbayerische Landkreislaf teilnehmen, suchen aber noch nach einem Team, bei dem Sie mitmachen können? Oder Sie suchen als Team noch einen guten Läufer für den 18. September. Schauen Sie auf unsere Homepage www.landkreislaf-regensburg.de/teilnahme/startliste-und-teamborse/

100 Freikarten! Kostenlos ins Open Air Kino!



CHRISTIAN ULMEN

LINO BANFI

MINA TANDER

Maria, ihm schmeckt's nicht!

Nach dem Bestseller von JAN WEILER



Genießen Sie spannende Kino-Highlights - kostenlos mit Ihrer Mittelbayerische Card

Gegen Vorlage Ihrer Mittelbayerische Card erhalten Sie am Vorstellungstag bei Kassenöffnung kostenlos 2 von insgesamt 100 Freikarten für diese Vorstellung im Open Air Kino in der Armin-Wolf-Arena. (Nur solange Vorrat reicht.)

Sonntag, 15.8.

Kassenöffnung ist um 19.30 Uhr, Filmbeginn bei Einbruch der Dunkelheit ca. 21.15 Uhr, Weitere Infos auf www.openair-r.de

OPEN AIR KINO 13.7.-31.8.'10