

1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Der Run auf die Startplätze hat begonnen

LAUF-TAGEBUCH

VON NINA KÖSTLER, MZ



Der heilige Gral

Vor langer Zeit machten sich die Kreuzritter auf die Suche nach dem Heiligen Gral. Wenn ich meine Sportschuhe schnüre, begeben mich auf eine ähnliche Mission: Ich will ihn finden, den heiligen Gral der Läufer. Denn der Legende nach gibt es diesen einen Punkt im Training, an dem das Laufen zum Kinderspiel wird. Das Raseln in der Lunge lässt nach, das Blei in den Beinen verflüssigt sich, ohne Anstrengung kann man dann Kilometer um Kilometer zurücklegen – so wird es von Läufergeneration zu Läufergeneration überliefert. Und genau an diesen Punkt will ich kommen. Aber schon bald tropft mir der Schweiß von der Stirn. Alle Muskeln scheinen sich gegen mich verschworen zu haben. Ich bin drauf und dran, vom Glauben abzufallen. Gibt es diesen heiligen Gral wirklich? Oder jage ich wie einst die Kreuzritter einem Mythos hinterher? Nach gut acht Kilometern breche ich meine Suche meist ab – immer mit dem Vorsatz, meine Mission am nächsten Tag fortzusetzen. Die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.

Den Rücken stärken

GESUNDHEIT Orthopäde Dr. Christoph Pilhofer gibt Tipps für Läufer.

REGENSBURG. Wem der Rücken schmerzt, der kann trotzdem laufen gehen, sagt Dr. Christoph Pilhofer, Facharzt für Orthopädie und Mitglied der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft. Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule könnten natürlich durchs Laufen zunehmen. Sportler unterschätzen sehr häufig die Kräfte, die bei intensiven Bewegungen wirken, so Pilhofer. Ein spezifisches Muskeltraining sei wichtig, weil Schmerzen selten auf strukturelle Fehler wie zum Beispiel einer gewachsenen Fehlstellung der Wirbel zurückgehen. Meist handele es sich um funktionelle Störungen. Wenn sich durch Ausweichbewegungen beim Laufen Wirbelkörper leicht verschieben oder ein Muskelstrang überdehnt wird. Meist seien es keine großen Probleme, sie können einem aber das Training verleiden und den Spaß am Laufen kurzzeitig nehmen. Wie kann man vorbeugen? „Ein gutes, langsam aufbauendes Lauftraining, verbunden mit einem spezifischen Rückenmuskeltraining und regelmäßigen Dehnübungen vor dem Lauf sind optimal“, rät Pilhofer.

→ www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de

DER LAUF IM NETZ

Lesen Sie mehr!

Alle Infos zum Landkreislauft am 18. September finden Sie bei uns im Internet. Werden Sie noch heute Fan vom 1. Mittelbayerische Landkreislauft auf Facebook! Auf unserer Homepage können Sie außerdem ab sofort den Newsletter zum Mittelbayerische Landkreislauft abonnieren.

→ www.landkreislauft-regensburg.de



Zusammen trainieren macht einfach mehr Spaß!

Foto: dpa

Gemeinsam macht das Training Spaß

ANGEBOT Vereine aus der Region bieten Lauftreffs an.



LANDKREIS. Am 18. September findet der 1. Mittelbayerische Landkreislauft statt. Die zehnköpfigen Staffeln joggen durch den wunderschönen Landkreis Regensburg – 75 Kilometer, von Wörth an der Donau bis Lappersdorf. Und das für einen guten Zweck: Denn die Startgebühren werden an den VKKK gespendet. Wer beim Land-

kreislauft erfolgreich sein will, der sollte am besten jetzt schon mit dem Training beginnen. Und weil alleine Laufen nicht jedem Spaß macht, unterstützen der Lauftreff Hainsacker, der TSV Bernhardswald und der SV Donaustauf die MZ, indem die Vereine Lauftreffs organisieren, bei denen jeder teilnehmen kann (Termine siehe Infokasten). Hier werden die einzelnen Etappen erkundet und abgelaufen. Wer den Weg nicht zurückjoggen will, kann den Shuttle-Service nutzen.

→ **Weitere Infos** zum Landkreislauft unter www.landkreislauft-regensburg.de

TERMINE FÜR DIE LAUFTREFFS

► **Lauftreff für die 10. Etappe** von Regendorf nach Lappersdorf: Samstag, 19. Juni, 10 Uhr, Treffpunkt: Regenradweg, Regendorf Sportplatz. Die Strecke ist rund 7 Kilometer lang, relativ leicht zu bewältigen. Laufzeit 45 bis 50 Minuten

► **Lauftreff für die 3. Etappe** von Bach a. d. D. nach Donaustauf, Freitag, 25. Juni, 19 Uhr, Treffpunkt: FFV gegenüber Friedhof. Strecke ist 9,75 Kilometer lang und mittelschwer. Laufzeit eine Stunde

► **Lauftreff für die 6. Etappe** von Altenhann nach Bernhardswald am Samstag, 10. Juli, Treffpunkt: 13 Uhr, Sportplatz Altenhann. Strecke ist 6,5 Kilometer lang, mittelschwer, führt durch wildes Gelände. Laufzeit 45 bis 50 Minuten

► **Lauftreff für die 7. Etappe** von Bernhardswald nach Kürn am Samstag, 10. Juli, Treffpunkt: 14 Uhr Sportplatz. Strecke ist 7 Kilometer lang, mittelschwer. Laufzeit 45 bis 50 Minuten.



Das Bischofshof-Team freut sich auf den Landkreislauft.

Foto: Bischofshof

Sportliches Brauer-Team

MANNSCHAFT Ironman-Siegerin Tajsich trainiert Bischofshof

REGENSBURG. Ein Team beim Landkreislauft stellt auch die Brauerei Bischofshof. Prominente Trainingspartnerin der Mannschaft ist Sonja Tajsich. Die mehrfache Ironman-Siegerin und Favoritin für den Ironman Regensburg macht die Bischofshof-Kollegen fit für den großen Lauf durch den Landkreis. Auch Brauereidirektor Hermann Göß

läuft mit. Er hat sich für die dritte Etappe entschieden, die zum höchsten Punkt des Landkreislauft führt. Er hat Erfahrung: Denn seine Füße sind bereits mehrmals Marathon gelaufen. Neben den Chefs aus Export-, Marketing und Technik, ist auch Bierprinzessin Christina mit von der Partie. Sie wird die zweite Etappe übernehmen.

Anmeldecoupon

zum 1. Mittelbayerische Landkreislauft am 18. September 2010

Anmeldung auch auf www.landkreislauft-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 25 €. Bitte Größen XS, S, M, L oder XL angeben.

* **Mixed Staffeln:** Als Mixed Staffeln 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:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vor- und Nachname			Jahrgang

Den ausgefüllten Coupon bitte einsenden an:

Regensburg Marathon GmbH, Donaustauer Straße 120, 93059 Regensburg



Ein Bischofshof-Partyfass für jede Mannschaft gratis!