1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Am 18. September findet die große Aktion der Mittelbayerischen Zeitung statt – der Run auf die Startplätze hat begonnen

LAUF-TAGEBUCH

VON KRISTINA HARTUNG, MZ

17 km/h

Die drahtigen Schultern, an denen das schwarz-blaue Trikot schlabbert, wackeln auf dem Radweg vor mir hin und her. Schon seit einer ganzen Weile. Dabei sitze ich auf dem Sattel meines Mountainbikes. Der Mann, zu dem die Schultern gehören, ist dagegen zu Fuß unterwegs. Zugegeben – ich bin mit einem gemütlichen Tempo unterwegs. Trotzdem habe ich alle anderen Läufer, die mir bisher begegnet sind, locker hinter mir gelassen.

Ich trete in die Pedale und setze zum Überholen an. Auf gleicher Höhe halte ich kurz die Geschwindigkeit und lasse das Rad neben dem Jogger herrollen. Ein Blick auf den Tacho verrät mir: 17 km/h. Im Kopf überschlage ich: In einer Stunde läuft der Mann 17 Kilometer, in zwei schafft er 34. Mit diesem Schnitt bringt man einen Marathon in weniger als drei Stunden hinter sich! Zum Vergleich: Noch zwei km/h mehr, und man ist bei den Frauen im Weltrekord-Tempo unterwegs. Ich werfe dem Läufer einen letzten respektvollen Seitenblick zu, gebe ordentlich Gas und lasse ihn hinter mir.

Während ich weiterstrample, fasse ich den Entschluss: Beim nächsten Lauftraining werde ich zumindest eine kurze Strecke mit 17er-Schnitt zurücklegen – nur, um mal den Wind im Gesicht zu spüren, wie es ein Marathonläufer tut.

Letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Lauf

GESUNDHEIT Dr. Udo Wildner aus Neutraubling gibt Sportlern Tipps.

NEUTRAUBLING. Wenn's um die Gesundheit von Sportlern geht, weiß Dr. Udo Wildner aus der Praxis Müller und Kollegen in Neutraubling Bescheid. Jede Woche beantwortet der Mediziner für die MZ- Leser Fragen. In dieser Woche verrät er, wie ein Läufer sich vor dem Training ernähren sollte. Die letzte größere kohlenhydratreiche Mahlzeit vor dem Training sollte rund drei Stunden zurückliegen, rät der Fachmann. Dabei seien Vollkornprodukte oder Kartoffeln zu bevorzugen, da durch die langsame Kohlenhydrataufspaltung im Darm eine konstante und lang anhaltende Zuckeraufnahme erfolgt. Fettarme, eiweißhaltige Lebensmittel – mageres Fleisch, Fisch oder Magerquarkprodukte – sind eine gute Ergänzung. Fetthaltige Speisen, rohes Gemüse oder Salat führen zu einer erhöhten Belastung von Magen und Darm und werden deshalb besser gemieden. Unmittelbar vorher sollte besser nichts mehr oder allenfalls eine Kleinigkeit (Banane, Müsliriegel) gegessen werden. Ein Flüssigkeitsdefizit ist auch bei kurzen Trainingseinheiten vorher auszugleichen.

Mit dem richtigen Mageninhalt läuft es sich besser! Foto: dpa

Idylle pur entlang der Landkreislauf-Strecke

PREMIERE Noch 112 Tage, dann ist es soweit: Beim 1. Mittelbayerische Landkreislauf geht es mit den Laufschuhen von Wörth an der Donau nach Lappersdorf.

ANFORDERUNGEN Bei der Strecke ist für jeden Lauftyp etwas dabei, sagt Marion Fuchs von der Regensburg Marathon GmbH. Und nicht nur das: Die zehn Etappen führen durch eine wunderschöne Landschaft.

VON LISA KRÄHER, MZ

LANDKREIS. Am Samstag, 18. September, fällt der Startschuss für den 1. Mittelbayerische Landkreislauf. Los geht's in Wörth an der Donau. Zehn Etappen führen über 70 Kilometer durch die wunderschöne Landschaft des Landkreises. Von Wörth aus geht es in Richtung Wiesent (1. Wechselzone) über Bach an der Donau (2. WZ) nach Regenstauf (3. WZ). Auf der Strecke Richtung Unterlichtenwald (4. WZ) wird es hügeliger für die Läufer. Von hier aus geht es weiter nach Altenthann (5. WZ), Bernhardswald (6. WZ), Kürn (7. WZ), Regenstauf (8. WZ) und Regendorf (9. WZ). Nach der achten Wechselzone wird die Strecke wieder eben. Ziel ist in Lappersdorf.

Jeder kann mitmachen

Grundsätzlich ist der Mittelbayerische Landkreislauf für jeden Läufer-Typ geeignet. Expertin Marion Fuchs von der Regensburg Marathon GmbH – Partner der Mittelbayerischen Zeitung beim Landkreislauf – gibt den Läufern Tipps. Grundsätzlich gelte wie bei allen sportlichen Aktivitäten: Ausreichendes Training ist die Basis. Die überschaubaren Etappen beim Mittelbayerische Landkreislauf seien mit Ausnahme der „Bergetappen" für die allermeisten durchwegs laufbar. Trotzdem sei eine gewisse Grundkondition notwendig. „Schließlich macht die Teilnahme dann doppelt soviel Spaß", sagt Marion Fuchs. „Wir empfehlen Laufanfängern, die die Teilnahme an der Staffel nun als Motivation für ihr sportlichen Aktivitäten nutzen möchten, in jedem Fall vor dem Trainingsbeginn einen Gesundheitscheck beim Hausarzt." Wenn dieser gut überstanden ist, können sich die Läufer auf die Suche nach Gleichgesinnten machen und ihre Staffel zusammen stellen. Die Sportvereine seien dazu ideale Ansprechpartner, sagt Marion Fuchs, denn viele Vereine bieten einen Lauftreff an. Fuchs rät allen Läufern: „Fangen Sie behutsam mit dem Lauftraining an. Lieber langsam laufen als zu schnell, mit der Zeit die Strecke steigern, erst später die Geschwindigkeit."

Starke Oberschenkel gefragt

Anspruchsvoll ist die Strecke bei den Bergetappen. Hier sollten die geübten Läufer ran – so der Ratschlag der Expertin – bedarf es doch hier neben einer guten Grundlagenausdauer auch Muskelausdauer in Waden und Oberschenkeln. Zusätzlich zum normalen Lauftraining gehören hier spezielle Trainingseinheiten mit Steigungen zum Programm. Wer bereits 60 Minuten am Stück laufen kann, dem rät Marion Fuchs, beim LLC Marathon Regensburg vorbeizuschauen. Zwei Mal wöchentlich finden Lauftreffs statt (Montag und Donnerstag um 18 Uhr, Treffpunkt Infineon-Parkplatz). „Hier finden Sie eine gute Vorbereitung auf den Landkreislauf", sagt Fuchs.

Saftige Wiese in Kürn

Alle Fotos: Kräher

Zwerg in Unterlichtenwald

Rathaus in Donaustauf

Enten in Regenstauf

Wappen mit Kirche in Bach

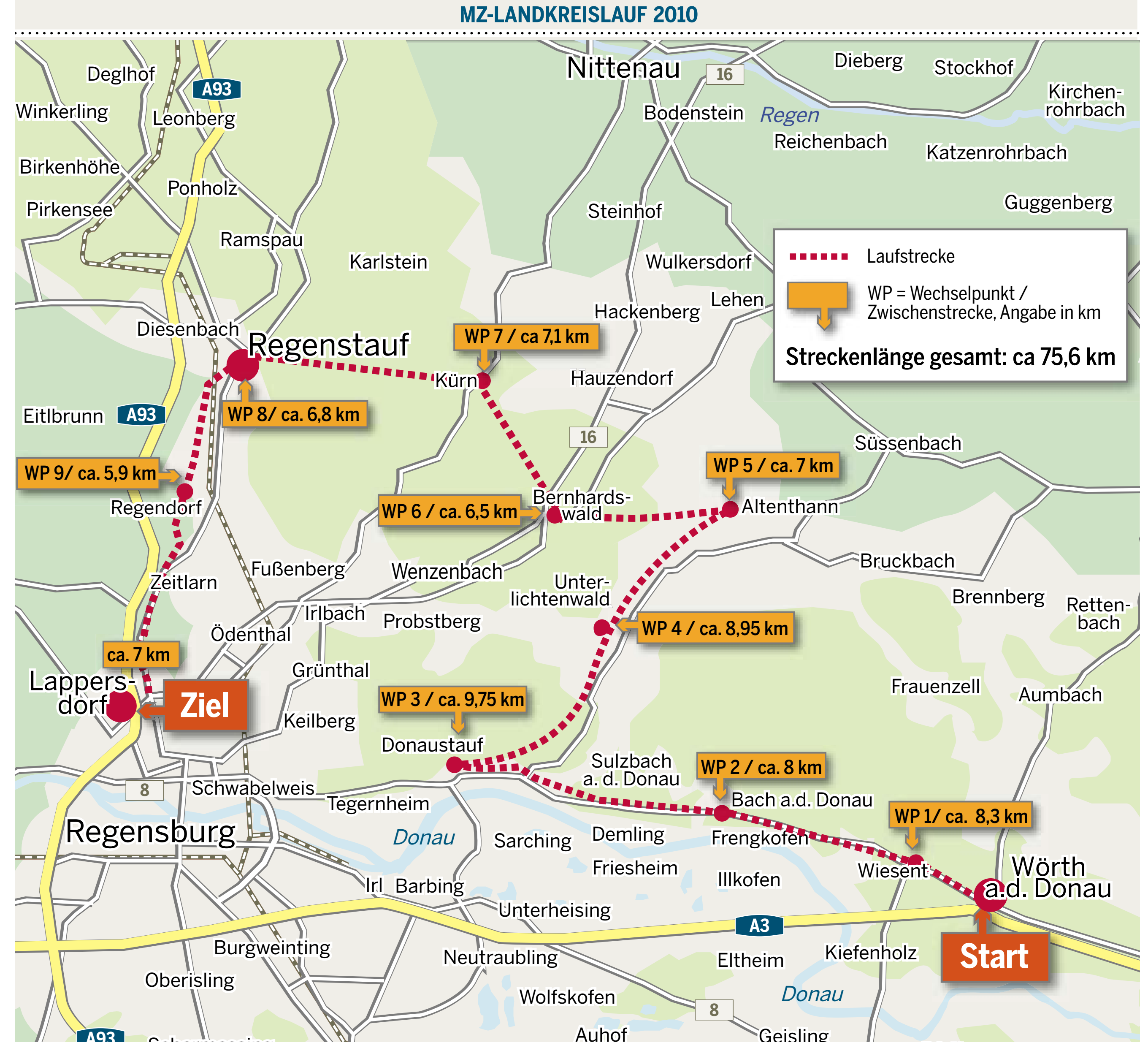
Dorfbrunnen in Wiesent

Kirche in Altenthann

Der Regen bei Regendorf

Wappen von Bernhardswald

MZ-LANDKREISLAUF 2010



Dorfbrunnen im Zielort Lappersdorf

Wörther Schloss. In Wörth startet der Mittelbayerische Landkreislauf.

INFORMATIONEN ZUM 1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Treue Partner für die MZ

Der Landkreislauf erfordert nicht nur eine Menge an Organisation, sondern auch treue Sponsoren. Die MZ freut sich hier über die Sparkasse, das Autohaus Schindlbeck und Lauf und Berg König. Das Fachgeschäft bietet ein besonderes Schmankerl: Jeder, der im Geschäft seine Anmeldebestätigung für den Landkreislauf vorlegt und seine alten Laufschuhe mitbringt, bekommt beim Kauf eines neuen Paars 20 Euro Nachlass. Die Aktion läuft bis 15. Juni.

Mannschafts-Shirts

Sie suchen nach dem passenden Läufer-Outfit? Dann haben wir was für Sie! Jede teilnehmende Mannschaft kann für 25 Euro ein Set Funktions-Lauf-Shirts bestellen. Es gibt also insgesamt zehn MZ-Lauf-Shirts; für jeden Teilnehmer kostet es 2,50 Euro.

Das MZ-Lauf-Shirt

Die häufigsten Fragen

Der 1. Mittelbayerische Landkreislauf startet am 18. September um 9 Uhr in Wörth a. d. Donau. Zielschluss ist um 19 Uhr in Lappersdorf. Der Lauf findet auch bei schlechter Witterung statt. Jede Mannschaft muss aus zehn Teilnehmern bestehen. Die Strecke pro Person liegt zwischen fünf und und sieben Kilometern. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen eine Auswahl der persönlich geeigneten Strecke. Es gibt Herren-, Damen, Jugend- und Mixed-Teams.

Neu: Newsletter-Abo

Wer die brandaktuellen Informationen über den Mittelbayerische Landkreislauf am 18. September haben will, kann ab sofort den Newsletter abonnieren. Diesen können Sie auf unserer Homepage unter landkreislauf-regensburg.de/newsletter bestellen. Hier finden Sie die neuesten Informationen, den Streckenverlauf und die häufigsten Fragen unserer Leser. Außerdem bekommen Sie hier wertvolle Tipps rund um die Themen Training und Gesundheit.

Run auf die Plätze beginnt

Die Teams können sich auf www.landkreislauf-regensburg.de anmelden. Auch finden Sie den Anmelde-Coupon zum Ausfüllen auf dieser Seite. Diesen können Sie per Post oder Fax einsenden. Die Teilnahme für eine Gruppe aus zehn Personen kostet 49,90 Euro. Mitglieder des Mittelbayerische Clubs sparen 9,90 Euro. Der Mittelbayerische Verlag spendet die komplette Startgebühr je zur Hälfte an den VKKK sowie an Vereine oder Einrichtungen der Gemeinden.

Rennende Bürgermeister

Am 18. September werden keine großen Reden geschwungen, nein, da wird gelaufen. Die Bürgermeister der Gemeinden Altenthann, Obertraubling, Pfatter, Neutraubling, Brennberg, Donaustauf, Bernhardswald, Pielenhofen und Barbing bilden eine Mannschaft beim 1. Mittelbayerische Landkreislauf. Ihre Laufzeit schätzen die sportlichen Gemeindeoberhäupter auf zehn Stunden. Mal sehen, ob sie rechtzeitig zur Siegerehrung im Ziel sind.

DER LAUF IM NETZ

Lesen Sie mehr!

Alle Infos zum Landkreislauf am 18. September und die Anmelde-Modalitäten finden Sie bei uns im Internet. Werden Sie zudem noch heute Fan vom 1. Mittelbayerische Landkreislauf auf Facebook! Auf unserer Homepage können Sie außerdem ab sofort den Newsletter zum Mittelbayerische Landkreislauf abonnieren. Dann sind Sie immer auf dem neuesten Stand. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

› **www.landkreislauf-regensburg.de**

Anmeldecoupon

zum 1. Mittelbayerische Landkreislauf am 18. September 2010

Anmeldung auch auf www.landkreislauf-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 Staffel:** Als Mixed Staffel 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:

Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail — Telefon

Unsere Nummer 1 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 2 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 3 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 4 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 5 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 6 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 7 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 8 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 9 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere Nummer 10 — T-Shirt Größe:
Vor- und Nachname — 19 Jahrgang

Unsere geplante Zielzeit ist:

☐ bis 6 Stunden ☐ bis 8 Stunden ☐ bis 10 Stunden

Daten für den Bankeinzug:

Kontoinhaber — Name der Bank

Kontonummer — BLZ

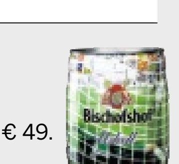
Datum — Unterschrift

Organisationsgebühr:

☐ Die Organisationsgebühr beträgt für die komplette Staffel € 49.

☐ Ich bin MZ-Club-Mitglied und erhalte den vergünstigten Preis pro Mannschaft von € 39.

Die komplette Startgebühr kommt dem VKKK sowie den teilnehmenden Ortschaften mit Versorgungsstationen zugute.



Ein Bischofshof-Partyfass für jede Mannschaft gratis!

☐ **Einverständniserklärung:** Ich ermächtige den Veranstalter, einmalig die Organisationsgebühr von meinem Konto abzubuchen. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf www.landkreislauf-regensburg.de

Den ausgefüllten Coupon bitte einsenden an:
Regensburg Marathon GmbH, Donaustaufer Straße 120, 93059 Regensburg