

# Anmeldecoupon

zum 1. Mittelbayerische Landkreislaf am 18. September 2010

Anmeldung auch auf [www.landkreislaf-regensburg.de](http://www.landkreislaf-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.

- Einverständniserklärung: Ich ermächtige den Veranstalter, einmalig die Organisationsgebühr von meinem Konto abzubuchen. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf [www.landkreislaf-regensburg.de](http://www.landkreislaf-regensburg.de)

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

## 1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

### Der Run auf die Startplätze hat begonnen

#### LAUF-TAGEBUCH

VON CORNELIA LAUTNER, MZ



### So ein Durscht

Bei den Stars sieht das immer so stylish aus, wenn sie mit ihren kleinen Plastik-Wasserflaschen durch den Central Park in New York joggen. Ich habe das jetzt auch mal ausprobiert. Bei 35 Grad ist der Durscht ja kaum zu bändigen – vor allem beim Laufen, was streng genommen sowieso ein bisschen bescheuert ist bei der Hitze. Trotzdem, der Landkreislaf wartet, also packe ich am Abend mein Flascherl und starte los Richtung Naab. Keine 500 Meter komme ich, bevor mir das Ding aus den schwitzigen Händen zu rutschen droht. Eine dreiviertel Stunde kämpfe ich dagegen, reiche die Flasche von der linken in die rechte Hand und wieder zurück. Hilft aber nichts. Es rutscht. Bei jedem verzweifelten Trinkversuch geht noch dazu die Hälfte daneben. Und extra stehen bleiben geht im Training nicht. Zu Hause angekommen ist die Flasche leer – und ich bin trotzdem völlig dehydriert. Stylish war dieser Kampf gegen den Durscht nicht, nur nervig und wenig hilfreich. Aber man muss den Stars ja auch nicht alles abschauen.

### Banane statt Powerriegel

**GESUNDHEIT** Dr. Udo Wildner gibt Läufern Tipps für die richtige Ernährung.

REGENSBURG. Ob man einen Riegel im Wettkampf oder Training benötigt, hängt von der Dauer und Intensität der Belastung ab, sagt Dr. Udo Wildner aus Neutraubling. Unter eineinhalb Stunden Trainingszeit sei ein Riegel nicht notwendig. Damit man überhaupt von einem Energie-Riegel profitiert, sollte dieser gewisse Eigenschaften besitzen: guter Geschmack und eine sinnvolle Zusammensetzung. Das bedeutet 50 bis 70 Prozent Kohlenhydrate, weniger als 20 Prozent Fett und 15 bis 20 Prozent Eiweiß.

Außerdem sollte man viel trinken, damit die enthaltenen Kohlenhydrate im Darm schnell in Zucker aufgespalten werden und zu den Muskelzellen und ins Gehirn gelangen. Riegel mit zu viel Fett sind eher schlecht für den Läufer. Eiweißreiche Riegel können beim Fehlen von Alternativen nach dem Training zur verbesserten Regeneration beitragen.

Als biologische und umweltverträglich verpackte Alternative zu der industriell hergestellten Sporternährung empfiehlt Dr. Udo Wildner nach wie vor die Banane. Dabei sind reife Bananen aufgrund des optimalen Zuckeranteils den unreifen vorzuziehen. Die Kombination der Kohlenhydrate, der Gehalt an Magnesium, Kalium und verschiedenen Vitaminen macht sie zum idealen Trainings- und Wettkampfsnack.

#### 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! Auf unserer Homepage können Sie außerdem ab sofort den Newsletter zum Mittelbayerische Landkreislaf abonnieren.

► [www.landkreislaf-regensburg.de](http://www.landkreislaf-regensburg.de)



Bilder vom Regensburg Marathon 2010: Hier kümmern sich Mitarbeiter des BRK um einen Läufer. Unterstützung bekommen sie auch beim Landkreislaf von der Orthopädiengemeinschaft Regensburg. Foto: Archiv.

## Profis kümmern sich um die Läufer

ÄRZTE Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft im Einsatz



REGENSBURG. Am 18. September findet zum ersten Mal der Landkreislaf der Mittelbayerischen Zeitung statt. Da geht es 75 Kilometer durch den schönen Regensburger Landkreis. Von Wörth an der Donau bis nach Lappersdorf. Klar, dass hier die medizinische Versorgung geregelt sein muss.

„Laufen macht Spaß, ist gesund, verhindert körperliche Beschwerden und fördert, wenn man es in der Gruppe betreibt, soziale Kontakte“, sagt Marion Fuchs, Geschäftsführerin der Regensburg Marathon GmbH. Sie organisiert den ersten MZ-Landkreislaf am 18. September. Die medizinische Be-

treuung der Läufer gewährleisten die Rettungssanitäter des BRK Regensburg gemeinsam mit 14 Orthopäden der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft. „Wir freuen uns, dass wir die erfahrenen Sportmediziner in das BRK-Notarzt-System einbinden dürfen“, sagt Marion Fuchs.

Auf den zehn Etappen von je sieben bis acht Kilometern Länge werden Tausende Läufer unterwegs sein. Die Ärzte verteilen sich auf strategisch wichtige Stellen entlang der Strecke von Wörth an der Donau bis Lappersdorf, um allen zu helfen, die während des Laufs gesundheitliche Probleme bekommen.

► Weitere Informationen zur Orthopädiengemeinschaft gibt es auch im Internet unter [www.orthopaedengemeinschaft-regensburg.de](http://www.orthopaedengemeinschaft-regensburg.de)

## Raus aus dem Chef-Sessel

**MANNSCHAFT** Zehn Bürgermeister aus dem Landkreis laufen für den guten Zweck mit. Sie trainieren eifrig.

LANDKREIS. Am 18. September ist es endlich soweit. Der Landkreislaf der Mittelbayerischen Zeitung findet zum ersten Mal statt. Die Startgebühren der Teams gehen dabei komplett an den Verein für krebskranke und körperbehinderte Kinder. Bereits etliche Mannschaften haben sich angemeldet. Auch ein ganz besonderes Team ist dabei. Die Bürgermeister der Gemeinden Pfatter, Neutraubling, Obertraubling, Donaustauf, Brennberg, Altenthann, Bernhardswald, Pielenhofen, Barbing und Lappersdorf nehmen gemeinsam die rund 75 Kilometer lange Strecke von Wörth an der Donau bis nach Lappers-

dorf in Angriff. Dr. Stefan Murza, Geschäftsführer der Energieagentur Regensburg, ist der Mann, der die Bürgermeisterstaffel ins Leben gerufen hat. Viele der Gemeinden im Landkreis sind Mitglied bei der Energieagentur und deshalb hat Murza häufigen Kontakt zu den Bürgermeistern. „Wir wollen zeigen, dass sich im Regensburger Landkreis was bewegt“, sagt Murza, der selbst Marathon-Läufer ist und die rennenden Gemeindeoberhäupter die ganze Strecke lang betreuen wird. Außerdem sei es für ihn selbst eine gute Gelegenheit, den Landkreis kennenzulernen. Murza stammt nämlich aus dem Ruhrgebiet und lebt erst seit einem Jahr hier. Mittlerweile ist auch eine zweite Bürgermeisterstaffel für den Landkreislaf angemeldet. In diesem Team sind aber nicht nur die Gemeindeführer, sondern auch Mitarbeiter aus der Verwaltung.