

1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Anmeldungen noch bis zum 1. September

1. MZ-LANDKREISLAUF

**Heute, Freitag, 27. August:** Um 18 Uhr geht es von Wörth an der Donau nach Wiesent. Treffpunkt ist das Vereinsheim des TSV 1873 Wörth in der Gschweltalstraße.

**Samstag, 28. August:** Lauftreff findet um 10 Uhr statt. Da geht es von Unterlichtenwald nach Altenthann. Treffpunkt ist beim Parkplatz links vor Unterlichtenwald.

**Samstag, 4. September:** Um 10 Uhr, geht es beim Lauftreff von Donau-Staff nach Unterlichtenwald. Treffpunkt ist die Inlinehockey-Anlage in der Regensburger Straße.

**Die Lauftreffs** werden von den Vereinen vor Ort veranstaltet. Die Mittelbayerische Zeitung und unser Partner, die Regensburger Marathon GmbH, bedanken sich dafür recht herzlich.

DAS GROSSE FEST

**Am Samstag, 18. September** findet im Zielort des 1. Mittelbayerische Landkreislaufts ein großes Fest statt. Ab 14 Uhr werden die ersten Läufer im Ziel erwartet. In der Party Zone gibt es dann ein buntes Familienprogramm mit Bands, Essen und Trinken. Die Siegerehrung findet um 20 Uhr statt. Wir freuen uns auf Sie!

Zum Glück: die Pech-Regel

**TIPP** Es gibt eine einprägsame Faustformel für Erste Hilfe bei Sportverletzungen.

**REGENSBURG.** „Bei Sportverletzungen ist eine schnelle Reaktion wichtig, um mögliche Folgeschäden gering zu halten“, sagt Dr. Peter Nagler, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft. Wer die Pech-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) anwendet, lindert nicht nur den Schmerz, sondern mindert die Weichteilschwellung und Ödembildung und die posttraumatische Entzündungsreaktion.

P wie Pause: Die Körperstelle sollte nach unkomplizierten Verletzungen schnell und lange ruhig gestellt werden bis der Akutschmerz abklingt.

E wie Eis: Eisspray und Eiswürfeltüte oder besser Eisbrei (zerstampftes Eis in einem Handtuch) sind die idealen Erste-Hilfe-Mittel bei Muskelprellungen, Zerrungen, Fuß- und Knieverletzungen. Es wird in Intervallen von 20 Minuten gekühlt, mit fünfminütiger Pause. Aber: Kältebeutel nicht direkt auf die Haut legen!

C wie Compression: Ein Kompressionsverband verringert das Einbluten und Anschwellen des Gewebes. Unter Umständen ist das umgekehrte Vorgehen sinnvoller: Anlegen der Kompression und darüber Anbringen der Kältequelle, die mit einer weiteren Binde fixiert wird.

H wie Hochlagern: Wenn die Verletzung versorgt ist, sollte die betroffene Gliedmaße hochgelagert werden.

Sind Schwellungen oder Hämatome erst einmal da, kann sich die Nachbehandlung um Wochen verlängern. Der rasche Besuch beim Sportarzt ist wichtig, um schwerwiegendere Verletzungen auszuschließen.

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! Hier können Sie auch den Newsletter abonnieren.

www.landkreislauft-regensburg.de



Stephan Zenger

Fotos: MZ-Archiv



Petra Betz



Michael Liegl



Ludwig Faust



Stefan Matula



Inge Faes



Dr. Christian Merkl



Anton Schmaus



Gerald Hillringhaus

Promis freuen sich auf Landkreislauft

TEAM Die MZ-Allstars sind fit für den 18. September



**REGENSBURG.** Am 18. September ist es endlich soweit. Der Mittelbayerische Landkreislauft findet zum ersten Mal statt. Da geht es für die zehnköpfigen Staffeln gut 75 Kilometer durch den wunderschönen Regensburger Landkreis – von Wörth an der Donau bis nach Lappersdorf. Eine Menge Teams haben sich schon angemeldet. Noch bis Mittwoch ist eine Online-Anmeldung möglich.

Mit von der Partie sind auch die MZ-Allstars, eine Gruppe, die sich aus bekannten Personen aus Regensburg

zusammensetzt. Zum Team gehören: Stephan Zenger vom Clowntheater Spectaculum, Stadträtin Petra Betz, Ex-Bayern-Keeper Gerald Hillringhaus, Zehnkämpfer Stefan Matula, Schauspieler Inge Faes, der Facharzt für Orthopädie, Dr. Christian Merkl, Historisches-Eck-Wirt Anton Schmaus, Vize-Polizeipräsident Michael Liegl, Agenturchef Ludwig Faust und Edgar Feichtner von der Band Luis Trinkers Höhenrausch. Sie alle freuen sich schon auf den 18. September und hoffen, vor allem mit ihren beiden Profisportlern zu punkten.

→ Weitere Informationen zum 1. Mittelbayerische Landkreislauft am 18. September gibt es unter www.landkreislauft-regensburg.de.

Der Countdown läuft

ONLINE Anmeldungen sind noch bis Mittwoch möglich

**LANDKREIS.** Der Countdown für die Anmeldung zum Mittelbayerische Landkreislauft läuft. Die Online-Anmeldungen sind noch bis zum kommenden Mittwoch, 1. September, unter www.landkreislauft-regensburg.de möglich. Wer noch keine Mannschaft hat oder für seine Mannschaft noch ei-

nen passenden Läufer sucht, wird hier bei der Läuferbörse fündig. Die Startgebühr der Zehnerstaffeln geht zur einen Hälfte an den Verein für krebserkrankte und körperbehinderte Kinder, zum anderen an die helfenden Vereine vor Ort. Die Mittelbayerische Zeitung freut sich auf Ihre Anmeldung.

TIPPS ZUR ANREISE DER MANNSCHAFTEN

► Für besonders fitte Läufer: selber anreisen, Strecke laufen und dann zum Auslaufen wieder zurück zum Auto laufen.

► Für Bequeme: Fans besorgen, die Läufer zum Start bringen und dann weiterfahren zum Ziel, um dort den Läufer

zu bejubeln und dann gleich mit dem Auto wieder mitnehmen.

► Für Läufer, die sich gut kennen: mit dem Staffelstab wird der Autoschlüssel übergeben, und der ankommende Läufer fährt mit dem Auto des folgenden Läufers weiter.

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 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	



E-Mail	Telefon
--------	---------

Unsere Nummer 1	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 2	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 3	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 4	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 5	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 6	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 7	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 8	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 9	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere Nummer 10	T-Shirt Größe:
19	
Jahrgang	

Vor- und Nachname	19
Jahrgang	

Unsere geplante Zielzeit ist:	<input type="checkbox"/> bis 6 Stunden	<input type="checkbox"/> bis 8 Stunden	<input type="checkbox"/> 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.landkreislauft-regensburg.de

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

