

Anmeldecoupon

zum 1. Mittelbayerische Landkreisläufer am 18. September 2010

Anmeldung auch auf www.landkreisläufer-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:

19
Vor- und Nachname Jahrgang

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail Telefon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Unsere Nummer 10 T-Shirt Größe:
 19
Vor- und Nachname 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.landkreisläufer-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 DOMINIK SCHLEIDGEN, MZ



Nachtreten mit dem „Booster“

Ja, ich gehöre dazu. Zur „Generation iPod“. Zu den Jüngern des angeknabberten Apfels, die sich durch weißen Knopf im Ohr zu erkennen geben.

Nun sehe ich in dem Player selber weniger Steve Jobs Heilsversprechungen von ewiger Jugend und Trendigkeit, als mehr einen Haufen Silikon und Plastik – sein Inhalt aber ist für mich beim Laufen unerlässlich. Aufwärmen mit The XX, ein bisschen beschwingtes Jogging mit Phoenix und dann, wenn die Kräfte nachlassen: den Booster zünden! Nachtreten mit Slayer, Rage oder Motörhead.

Wenig überzeugend ist übrigens der Schrittzähler, der in die neuesten Ausgabe meines Wundergeräts integriert ist. Laut dem hätte ich nämlich meine 15-Kilometer-Strecke in 2348 Schritten zurückgelegt. Das wären etwa sechs Meter pro Schritt – das schaffe ich nicht einmal, mit der gesamten Kiss-Army auf den Fersen.

Gute Schuhe helfen

GESUNDHEIT So können Sie Probleme mit der Achillessehne vermeiden.

REGENSBURG. Die Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft gibt Tipps, wie Sie fit und gesund bleiben. Jeder zehnte Läufer hat Probleme mit der Achillessehne, sagt Dr. Peter Nagler, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Die Ursachen dafür seien vielfältig: ob Trainings- und Belastungsfehler, harter Boden oder schlecht gedämpfte Schuhe. Die Probleme äußern sich mit Schmerzen, Schwellungen und einer hohen Druckempfindlichkeit zwischen Wadenmuskel und Ferse. Der Läufer spürt ein Ziehen im Sehnenbereich. Ist die Haut an dieser Stelle gerötet und fühlt sich sehr warm an, deutet dies ebenfalls auf eine Entzündung hin. Die besten Wege das zu vermeiden, sind Aufwärm- und Dehnübungen vor jedem Lauf. Auch gut gedämpftes Schuhwerk hilft. Es empfiehlt sich auch, die Belastung zu reduzieren und die betroffene Stelle mit einer Sportsalbe zu behandeln. Im Anfangsstadium bringt ein Fersenkeil in den Schuhen Entlastung, Eisbeutel wirken entzündungshemmend. Ist die akute Phase vorbei, kann man mit milder Wärme die Durchblutung anregen. Helfen diese Maßnahmen nicht, sollten entzündungshemmende Medikamente sowie Tape-Verbände eine Besserung bringen. Nach acht Tagen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

DER LAUF IM NETZ

Lesen Sie mehr!

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

► www.landkreisläufer-regensburg.de



Die Regendorfer Lauftreff-Gruppe in Aktion

Foto: Schmid

Erster Lauftreff in Regendorf

TRAINING Landkreisläufer testen die zehnte Etappe.



REGENSBURG. Am 18. September findet zum ersten Mal der Landkreisläufer der Mittelbayerischen Zeitung statt. Die zehnköpfigen Staffeln laufen von Wörth an der Donau rund 75 Kilometer durch den Landkreis. Ziel ist Lappersdorf. Die Startgebühren der Teams gehen komplett an den Verein für Krebskranke und körperbehinderte Kinder. Damit die optimale Vorbereitung gewährleistet ist, gibt es ab sofort in den verschiedenen Teilnehmergemeinden Lauftreffs. Der erste fand nun in Regendorf statt. Die Teilnehmer testeten Streckenabschnitt zehn in Richtung Lappersdorf. Lappersdorfs Bürgermeister Erich Dollinger, der den

Läufern mit dem Mountainbike „Geleitschutz“ gab, begeisterte sich „dies ist die schönste Etappe überhaupt“. Mit dabei war auch Birgit Nitzsche von der Energieagentur Regensburg. Die Laufanfängerin ist guter Dinge, die Herausforderung zu bewältigen. Eva Hundsberger und Sieglinde Mattioni, beide Mitglieder des Lauftreff Hainsacker, dessen Mitglied Alois Mattioni den Lauftreff organisiert, nehmen mit ihrer Damenstaffel teil und freuen sich schon auf den Start. Sportlich fit starte die kleine Gruppe. (lps)

WEITERE LAUFTREFFS

► **Lauftreff für die 6. Etappe** von Altenhann nach Bernhardswald am Samstag, 10. Juli. Treffpunkt: 13 Uhr, Sportplatz Altenhann.

► **Lauftreff für die 7. Etappe** von Bernhardswald nach Kürn am Samstag, 10. Juli. Treffpunkt: 14 Uhr Sportplatz.



Das TVA-Team bei der Vorbereitung für den Landkreisläufer

Foto: TVA

Vom Bildschirm ins Laufdress

EHERGEIZ TVA-Team trainiert für den MZ-Landkreisläufer

REGENSBURG. Auch das Team von TV aktuell ist beim MZ-Landkreisläufer am Start. Bis auf die Halbmarathon-Erfahrene Prokuristin Christine Höfler setzt sich die Mannschaft aus unerfahrenen Läufern zusammen. „Anfangs war es nicht einfach, überhaupt genügend freiwillige Läufer zu finden. Mittlerweile hat sich das Team aber gefunden und der Ehrgeiz wächst“, so TVA-Geschäftsführerin Renate Pollinger, die selbst die Laufschuhe schnüren wird. Wie sehr der Ehrgeiz der Hobby-Läu-

fer von TVA gestiegen ist, zeigt die Tatsache, dass die Mitglieder auch über das gemeinsame Training hinaus in ihrer Freizeit laufen gehen: „Mindestens einmal am Wochenende laufe ich jetzt zusätzlich zum TVA-Training zehn Kilometer im Wald“, so Chefredakteur Martin Gottschalk. Bis vor kurzem hieß das Ziel der Mannschaft Ankommen, mittlerweile sind die Ansprüche gestiegen: „Letzter wollen wir definitiv nicht werden!“. Mal sehen, ob sie die MZ-Staffel überholen können.