

**LAUF-TAGEBUCH**

VON CORNELIA LAUTNER, MZ



**Dehnsucht**

Hin und wieder eine Stunde früher aufstehen und vor der Arbeit eine Runde laufen. Öfter mal einen Salat statt Schnitzel mit Pommes essen. Und nach jeder sportlichen Betätigung brav dem Grundsatz „Muskeln haben Dehnsucht“ folgen. Es sind die ewig gleichen Vorsätze, die mich umtreiben, wenn ich über meine Läuferkarriere nachdenke. Morgens riecht die Luft viel frischer, mit leerem Magen läuft es sich leichter und gedehnte Muskeln machen jede Alltagsbewegung geschmeidiger – meistens bleibt es beim schönen Gedanken daran. Gelaufen wird, wenn mir der Sinn danach steht. Gegessen wird, was mein Magen in dem Moment einfordert. Und gedehnt wird höchstens beim Yoga-Probetraining im Fitnessstudio. Den Weg zum Marathon ebnet das zwar nicht. Aber Laufen gibt mir einen Kick und macht mich ausgeglichener. Und wenn es das nur einmal die Woche bei schönem Wetter tut, ist das immer noch besser als gar nicht.

**GESUNDHEITS-TIPP**

**Nicht nur Ausdauer in den Beinen ist gefragt!**

Monika aus Lappersdorf fragt:

*Was kann ich für eine gute Kondition tun – außer zu laufen?*

Sportarzt Dr. Udo Wildner aus der Praxis Müller und Kollegen in Neutraubling: „Gute Läufer brauchen nicht nur Ausdauer in den Beinen. Um die Belastung auszugleichen, ist ein gelegentliches Oberkörpertraining sinnvoll. Schwimmen entlastet Wirbelsäule und Beine und sorgt für die Stärkung der gesamten Arm- und Rumpfmuskulatur. Auch Krafttraining mit Hanteln oder durch Übungen am Boden (Liegestützen, Sit-Ups, Kniebeugen, Rückenübungen) ist sinnvoll. Hierdurch kann man Haltungsschwächen und einer Erschöpfung der Wirbelsäulenmuskulatur vorbeugen. Die Laufökonomie verbessert sich, weil der Muskel nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft braucht!“

**JETZT ANMELDEN**

**Der Run auf die Plätze hat begonnen**

Die Teilnehmer können sich mit ihrem Team online ([www.landkreislaf-regensburg.de](http://www.landkreislaf-regensburg.de)) anmelden. Auch finden Sie heute den Anmelde-Coupon zum Ausfüllen auf dieser Seite. Diesen können Sie per Post oder Fax einsenden. Die Strecke pro Person liegt zwischen fünf und sieben Kilometern und ist somit für Läufer jeder Leistungsklasse geeignet. Die Teilnahme für eine Gruppe bestehend aus zehn Personen kostet 49,90 Euro. Mitglieder des Mittelbayerische Clubs sparen 9,90 Euro. Der Mittelbayerische Verlag spendet die komplette Startgebühr an den VKKK Ostbayern sowie an Vereine oder Einrichtungen der teilnehmenden Gemeinden.

**DER LAUF IM NETZ**

**Lesen Sie mehr!**

Alle Infos zum Landkreislaf am 18. September durch Wörth, Wiesent, Bach, Donaustauf, Unterlichtenwald, Bernhardswald, Kürn, Regenstau, Regendorf und Lappersdorf – und die Anmelde-Modalitäten finden Sie bei uns im Internet. Werden Sie zudem noch heute Fan vom 1. Mittelbayerische Landkreislaf auf Facebook!

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



Am 18. September geht es in Turnschuhen durch den Landkreis. Foto: dpa

**Die sportlichste Gemeinde gesucht**

**WETTE** Der Gewinner bekommt 1000 Euro für die Kommune

VON LISA KRÄHER, MZ

**ALTENTHANN/LANDKREIS.** Ludwig Eder, Bürgermeister von Altenthann, wettet gegen die anderen Gemeinden, durch die beim Landkreislaf eine Wechselzone geht, das sein Ort der sportlichste ist. Er glaubt nämlich, dass sein Ort die meisten Läufer stellt. Da Altenthann aber nur 1700 Einwohner hat, wird natürlich prozentual gerechnet. Aus Eders Gemeinde hat sich bereits die Fußballabteilung des Sportvereins angemeldet, und auch Damen von der Gymnastikabteilung laufen am 18. September mit. Außerdem kann er sich gut vorstellen, dass auch einige Vertreter der Freiwilligen Feuerwehr dabei sind. „Da sind viele Sportler dabei“, sagt Eder. Die Gemeinde, die beim Mittelbayerische Landkreislaf die (prozentual) meisten Läufer stellt, bekommt von der Mittelbayerischen Zeitung 1000 Euro für kommunale

Zwecke. Bürgermeister Eder wüsste schon eine Verwendung für das Geld: „Das Geld würde mit Sicherheit in die Jugendarbeit fließen. Denn die Jugend liegt mir besonders am Herzen.“

Die weiteren Gemeinden, durch die der Landkreislaf am 18. September führt, sind Wörth, Wiesent, Bach, Donaustauf, Unterlichtenwald, Bernhardswald, Kürn, Regenstau, Regendorf und Lappersdorf. Und diese Gemeinden fordert Eder nun heraus.



„Das Geld würde sicherlich in die Jugendarbeit fließen.“

ALTENTHANN'S BÜRGERMEISTER LUDWIG EDER

**Rennen in Ringelsocke**

**MANNSCHAFT** Lachen ist gesund – Laufen auch. Die Klinik-Clowns tun beides. Sie suchen noch Mitglieder für ihr Team beim Mittelbayerische Landkreislaf.



**Für den Landkreislaf am 18. September braucht dieser Clown aber noch andere Schuhe!** Foto: Thomas Victor

**LANDKREIS.** Klinik-Clowns Bayern ist ein Verein zur Betreuung kranker und alter Menschen. Sie versuchen, kranken Kindern den Heilungs- und Genesungsprozess im Krankenhaus zu erleichtern. Ihre Initiative betrifft sowohl Kinder, die stationär aufgenommen werden, als auch Langzeitpatienten mit schweren Erkrankungen, für die Abwechslung wichtig ist. Außerdem gehen die Klinik-Clowns regelmäßig in Seniorenheime, geriatrische Institutionen und in Einrichtungen für behinderte Menschen. Ihr Ziel ist es, die Menschen zum Lachen zu bringen. Denn: Lachen ist gesund.

Und weil nicht nur Lachen, sondern auch Laufen gesund ist, haben die Klinik-Clowns beschlossen, beim 1. Mittelbayerische Landkreislaf am Samstag, 18. September, mitzumachen. Da gibt es nur ein Problem: Ihre Mannschaft ist noch nicht komplett. Deshalb bitten sie die MZ-Leser um Unterstützung. Wer nicht mitlaufen

will (oder kann), der kann die Clown-Mannschaft auch am Streckenrand anfeuern. Die Klinik-Clowns freuen sich über Helfer und Läufer und darauf, an ihrem Stand beim Start und Ziel viele Aktive und Zuschauer zu begrüßen, die mit ihnen „ein Lachen schenken“.

→ **Wer die Klinik-Clowns unterstützen** will, ruft einfach beim Verein an: Tel. (08161) 41805 oder schreibt eine Mail an [info@klinikclowns.de](mailto:info@klinikclowns.de). Weitere Informationen zum Verein Klinik-Clowns gibt es auch im Internet unter [www.klinikclowns.de](http://www.klinikclowns.de).

**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 Staffell: Als Mixed Staffell 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

Unsere Nummer 2	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 3	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 4	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 5	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 6	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 7	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 8	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 9	T-Shirt Größe:
19	Jahrgang

Unsere Nummer 10	T-Shirt Größe:
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)



Ein Bischofshof-Partyfass für jede Mannschaft gratis!

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