1. MITTELBAYERISCHE LANDKREISLAUF

Gesund und fit von Wörth nach Lappersdorf

LAUF-TAGEBUCH

VON LISA KRÄHER, MZ

So schön kann Laufen sein

Wie schaffen es manche Leute eigentlich, beim Laufen so gut auszusehen? Das ist eine Frage die ich mir jedes Mal stelle, wenn mir beim Dauerlauf an der Donau wieder eine Frau begegnet, die nicht aussieht, als habe sie gerade Sport getrieben, sondern eher so, als sei sie gerade frisch geschlüpft.Schweißtropfen? Nur sichtbar unter dem Mikroskop. Die Frisur? Sitzt perfekt. Dazu trägt Madame den neuesten Schrei in Sachen Sportmode. Solange sie nicht schneller ist – alles ok. Dann liegt's halt daran, dass ich richtig Gas gebe und sie eben nicht. Weh tut's dem Ego erst, wenn so jemand einen überholt.

Deshalb meine Lösung: Einfach da joggen, wo keiner joggt. Da bin ich nämlich die Schönste. Und überholen kann mich auch keiner.

Langsam angehen!

GESUNDHEIT Trainingstipps für kurzentschlossene Teilnehmer des Landkreislaufs

REGENSBURG. Wer beim MZ-Landkreislauf am 18. September teilnehmen will, aber noch nicht trainiert hat, kann sich freuen: „Grundsätzlich reicht die Zeit noch für ein sinnvolles Training, auch für sportliche Neu-Einsteiger", sagt Dr. Ulrich Graeff von der Regensburger OrthopädenGemeinschaft. Jüngere Läufer, die gesund sind und kein starkes Übergewicht haben, könnten ohne Probleme mehrmals die Woche trainieren. Wichtig sei, dass sie mit kurzen Strecken beginnen, nicht zu schnell loslaufen und regelmäßig Puls kontrollieren. Steigt dieser auf Werte von über 160 Schlägen pro Minute, sollte der Läufer einen Gang herunterschalten. Um Überanstrengung zu vermeiden, sollte man nicht in der prallen Sonne laufen und genug trinken. Läufern, die noch keine geeigneten Schuhe haben, rät der Fachmann, auf eine gute Federung zu achten und sich beim Kauf gründlich beraten zu lassen. Falls dabei eine Fehlstellung des Fußes festgestellt wird, müsse diese beim Orthopäden abgeklärt werden. Der Facharzt warnt, auf eigene Faust mit Einlagen zu experimentieren.

Lauf-Anfänger, die älter als vierzig Jahre sind, sollten vor Trainingsbeginn auf jeden Fall einen Herz-Kreislauf-Check beim Internisten machen lassen. Der Landkreislauf führt über hügeliges Gelände. Eine unerkannte Herzschwäche könne da leicht zu Problemen führen. Unterstützendes Training ist Radfahren. Das lässt sich meist sogar mit dem täglichen Weg zur Arbeit verbinden.

DER LAUF IM NETZ

Lesen Sie mehr!

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

› **www.landkreislauf-regensburg.de**

Die Mitglieder der „Wir haben Rücken"-Staffel und das Team des RFZ freuen sich auf den Landkreislauf am 18. September. Foto: Lukesch

Starker Rücken beim Landkreislauf

TEAM Das Rückenzentrum Regensburg macht eine Staffel fit für den 18. September.

REGENSBURG. Seit Juni trainiert die RFZ-Staffel „Wir haben Rücken". Ziel: Der MZ-Landkreislauf am 18. September. Acht Sportler bekommen individuelle Trainingsprogramme, die Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt, Leiter des Rückenzentrums Regensburg, mit den Kollegen und dem Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) konzipiert hat.

Das Besondere: Alle Teilnehmer hatten bisher Rückenprobleme. Zur Trainigs-Halbzeit gibt es gute Nachrichten: „Seit ich mit dem Training begonnen habe, haben sich meine Rückenbeschwerden wesentlich gebessert", sagt Staffel-Mitglied Peter Leserer. Noch bis vor kurzem hätte sich der 48-Jährige nicht vorstellen können, dass er am 18. September beim Landkreislauf teilnimmt.

Kompetentes Team

Jahrelang hatte Leserer Schwierigkeiten, länger als drei Minuten auf einem Fleck zu stehen. Zwei Bandscheiben-Vorfälle und eine Halswirbelsäulen-Operation hat er hinter sich. „Da las ich den MZ-Aufruf und dachte: Das ist deine letzte Chance. Ich merke zum ersten Mal, dass mir etwas wirklich hilft". Vor allem das Konzept für gezielten Muskelaufbau, den individuellen Lauf-Trainingsplan und das kompetente Olympia-Stützpunkt-Team mit Dr. Marion Lenz, dem Chef des IPS, Dr. Frank Möckel, und den RFZ-Trainingstherapeuten Jürgen Klein und Christine Heil hätten ihn überzeugt. Das Gruppenerlebnis motiviere zusätzlich.

Auch Susanne Beer (40) begleiten Rückenschmerzen ihr ganzes Leben. „Als Kind war ich mit meinem schiefen Rücken beim Orthopäden, mit zwanzig das erste Mal auf Kur", erzählt die Bürokauffrau. Erst das Training im RFZ habe ihr geholfen. Die analysegestützte medizinische Trainingstherapie bringe ihr sehr viel. Die Kombination von zwei mal Rückentraining und drei Mal Laufen pro Woche sei super. „Ich bin zwar noch nicht ganz schmerzfrei, aber die Blockaden und die daraus resultierenden Kopfschmerzen sind weg."

Beweglicher, sicherer, kräftiger

Bau-Unternehmer Günther Balk (52) habe das Training bisher „schon unheimlich geholfen". Er ist wie Gerti Bauer (55) davon überzeugt, den Lauf zu packen. Auch bei der Buchhalterin Karin Folger (29) hat sich vieles zum Guten gewendet: „Diese Art von Training ist das Beste, was mir passieren konnte". Der Sozialpädagoge Andreas Albrecht (45) hätte es vor ein paar Wochen wegen seiner Beschwerden für unmöglich gehalten, in seinem Leben noch einmal eine Stunde ohne Unterbrechung laufen zu können. „Und jetzt, nach sieben Wochen Training, kann ich das. Mein Rücken findet das auch gut." Christine Traut (46) geht fest von einer Teilnahme am Landkreislauf aus. Sie sagt: „Ich fühle mich beweglicher, sicherer und kräftiger als früher."

Thomas Engl (44): „Früher hatte ich Angst, mir bei einer falschen Bewegung den nächsten Hexenschuss einzufangen. Die Angst ist weg und ich kann sechzig Minuten ohne Pause laufen". Besonders gut findet er, dass man im RFZ auch frühmorgens um sieben Uhr schon trainieren kann.

Eine Börse für die Läufer

INTERNET Finden Sie ihren passenden Staffel-Partner!

LANDKREIS. Wer beim Landkreislauf der Mittelbayerischen Zeitung am 18. September teilnehmen will, aber noch nicht genug Staffel-Kollegen beisammen hat, kann sich bei der Läuferbörse auf unserer Homepage anmelden. Hier können die Sportler Infos wie Alter, Trainingsstand oder Wohnort angeben und so die optimalen Partner für den MZ-Landkreislauf finden. Hier können sich auch Mannschaften, denen noch ein Läufer fehlt, eintragen und nach einzelnen Personen suchen.

➜ **Die Läuferbörse finden Sie im Internet unter www.landkreislauf-regensburg.de/teilnahme/starterliste-und-teamborse/**

Jetzt als Team anmelden!

Der 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 | Jahrgang 19

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail | Telefon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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