

Laufend unterwegs



Das Mitgliedermagazin des LLC Marathon Regensburg e.V.





Zimmerei
Schreinerei
Holzbau
Sanierung
Dämmung
Baubiologie (IBN)



Bahnhofstr.23, 93161 Sinzing

www.wellerworks.de



Inhalt

Editorial

4 Grußwort des 1. Vorstands

Laufberichte

- 6 **Cendevaves Laufcamp**
„Richard-Welle“ in den Dolomiten
- 9 **LLC-Barbara-Lauf**
Gelungene Veranstaltung mit viel Tradition
- 10 **Hammerseelauf**
LLC war teilnehmerstärkster Verein
- 11 **REWAG Firmenlauf**
Großes Interesse und tolle Party
- 12 **Leukämielauf**
Seit 25 Jahren Laufen für den guten Zweck
- 14 **Montafon Arlberg**
Im „Flow“ über Stock und Stein
- 16 **Spindellauf**
13 Runden durch das Parkhaus
- 18 **Würzburg Marathon**
Ich schaffe das ...
- 20 **Tokyo Marathon**
Auf dem Weg zum 6-Star-Finisher
- 24 **Regensburg Marathon 2023**
Großartige Stimmung
- 28 **Regensburg Marathon aus der Perspektive des Besenläufers**
Die Kunst der Langsamkeit

Vereinsgruppen

- 32 **LLC-Jugend-Berlinfahrt**
Ein Berlin-Abenteuer
- 34 **Impressionen vom Minimarathon 2023**
- 36 **LLC-Jugend-Landkreislauf**
Super Stimmung und hohe Temperaturen
- 38 **LLC Jugend in Riedenburg**
Wochenende der LLC Jugend in Riedenburg
- 40 **Sindisolauf**
- 40 **Jugendabend**
- 42 **Nordic Walking**
Unser Einstieg beim Nordic Walking

Vereinsleben

- 44 **Leistungstest**
Leistungstest auf 1.000 Meter
- 45 **Grundlagen fürs Laufen**
- 46 **Silvesterlauf 2023**
Stimmungsbild von Kurts Silvesterlauf 2023
- 48 **Starnberger See Schwimmen**
Ideales Ende eines Sportsommers

- 52 **Kofferraumparty**
Impressionen 2023
- 53 **Mitgliederbefragung**
zur Gestaltung der neuen Vereinskleidung
- 54 **33. Bayerisches Landesturnfest**
Vier Tage Sport, Show, Kultur und Bildung
- 56 **LLC Walking**
Keep on Walking
- 58 **Wolfgangseeauf**
Perfektes Laufwetter und einige „Stockerlplätze“
- 62 **LLC-Pinwand**

Infos

- 64 **Wir stellen uns vor**
- 66 **Nachhaltigkeitskonzept**
- 68 **Mitgliedschafts-Jubiläen**
- 72 **Regensburg Marathon 2024**
- 75 **Anmeldeformular**
- 77 **Trainingszeiten**
- 78 **Ausblick auf die Veranstaltungen 2024**
- 79 **Eindrücke Regensburg Marathon 2023**

Impressum:

Laufend unterwegs

Das MitgliederMagazin des LLC Marathon Regensburg e.V.

Herausgeber:
LLC Marathon Regensburg e.V.
Donaustauerstr. 120, 93059
Regensburg
Tel.: 0941/46 70 45 50
Fax: 0941/46 70 45 52
Email: redaktion@llc-marathon-regensburg.de

Öffnungszeiten:
Mittwoch: 11:00 – 15:00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Redaktion und Koordination:
Michaela Aumüller

Fotos:
Vereinsmitglieder
und altrofoto

Titelfoto:
altrofoto

Anzeigen:
Helmut Göss

Layout:
punktX
grafik.content.konzepte
www.punktX.eu

Druck:
Aumüller Druck Regensburg

Auflage:
1.000 Exemplare
„Laufend unterwegs“

Der Bezugspreis und die
Zustellung sind im Mitglieds-
beitrag des LLC Marathon
Regensburg e.V. enthalten.

ISSN 1861 – 1818

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige
Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers
(m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten
gleichermaßen für alle Geschlechter.

Liebe Lauffreunde,

seit der vergangenen Ausgabe unseres Vereinsmagazins „LU“ ist viel passiert. Neben unseren Klassikern, dem „DEZ-Spindellauf“, dem „herz:bewegt-Einsteigerlauf“, dem „DEZ-Minimarathon“, unserem Aushängeschild dem „Regensburg Marathon“ und last but not least dem „REWAG-Firmenlauf“ gab es auch im alten Jahr mehrere Vereinsfahrten und -veranstaltungen.

Zu einigen dieser Vereinsfahrten und -veranstaltungen findet ihr in dieser Ausgabe Erlebnisberichte und Eindrücke von emsigen Teilnehmern. Dafür, dass immer wieder Mitglieder bereit sind, sich als „Berichterstatte“ zu betätigen, danken wir sehr. Denn was wäre die „LU“ ohne authentische Artikel?!

Aber wir wollen auch in die Zukunft schauen. Im vorliegenden Magazin findet ihr einen Ausblick auf alle geplanten Laufevents, Vereinsfahrten, Trainings, Fun-Läufe und vereinsseitige Feiern. Und wir denken, es ist für jeden etwas dabei. Außerdem informieren wir über den Stand der Marathon-Vorbereitungen. Es läuft sehr gut und es kündigt sich, wie schon im Vorjahr, auch heuer ein Aufwärtstrend der Teilnehmerzahlen an. Ebenfalls auf viele Teilnehmer hoffen wir wieder beim Einsteigerlauf.

Werbt bitte im Bekanntenkreis dafür und drückt die Daumen, dass es gelingt!

Viel Spaß beim Stöbern in unserer „LU“.

Euer Wolfgang Kammann

1. Vorstand LLC Marathon Regensburg e.V.



Bild: Adobestock_09910190

ANZEIGE

Zukunftssichere Karriere im Gesundheitssektor

Kaum eine Branche ist so konjunkturunabhängig wie der Bereich Gesundheit und Soziales. Die Aussicht auf ein sicheres Beschäftigungsverhältnis wird durch den demografischen Wandel noch verbessert. Mit verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten im Gesundheits- und Sozialbereich bietet die Döpfer Gruppe ein breites Spektrum an Karrieremöglichkeiten an!

Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie werden zum Beispiel als Behandlungsformen in allen Altersklassen immer wichtiger und vielseitiger, wodurch auch die Berufsausbildungen eine optimale Basis mit flexiblen Perspektiven bieten. Die steigende Anzahl älterer Menschen führt dazu, dass immer mehr medizinische und pflegerische Fachkräfte benötigt werden. Eine Pflegeausbildung an den **Döpfer Schulen** ist deshalb zukunftssicher und ermöglicht Ihnen zahlreiche Aufstiegs- und Karrieremöglichkeiten.

Die **HSD Hochschule Döpfer** bietet den ergänzenden Bachelorstudiengang Angewandte Therapiewissenschaften mit den Schwerpunkten Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie an. Mit Abitur können Sie diesen Teilzeitstudiengang bereits parallel zur Berufsfachschul-ausbildung belegen – die optimale Verknüpfung von praktischem und akademischem Arbeiten.

Zudem gibt es an der HSD weitere berufsbegleitende Bachelorstudiengänge: so erwerben Sie etwa als Physician Assistant breitgefächerte medizinische Kenntnisse und die formale Voraussetzung, Ärzte bei delegierbaren Routineaufgaben zu unterstützen, oder geben Ihrer Karriere im Studiengang Intensiv- und Anästhesiepflege den nächsten Schub. Der neue Studiengang B.Sc. Rettungswissenschaften qualifiziert dazu, komplexe rettungsdienstliche Aufgaben und Tätigkeiten eigenständig durchzuführen.

Vielfältige Weiterbildungsangebote für Ihren Berufsweg bietet auch die **Döpfer Akademie**. Ein Angebot aus dem Bereich Management, das sich an alle Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen richtet, ist z.B. die Weiterbildung zum Geprüften Fachwirt. Mit dieser Qualifikation können Sie in nur einem Jahr den Abschluss auf Bachelor-Niveau erreichen und sich somit bessere Aufstiegschancen sichern. Sehr vielfältig sind auch die fachlichen Fortbildungsangebote für Physiotherapeuten und Ergotherapeuten sowie Kurse im Bereich Pflege und Rettungswesen.

Die Fachkompetenz der Döpfer Akademie lässt sich zudem auf den Bereich der Tiergesundheit übertragen. Deshalb finden Aus- und Weiterbildungen für Tierliebhaber und Profis statt, um die Gesundheit von Hunden, Katzen und Pferden zu fördern. Ob als Haustier, Rettungshelfer oder Therapiebegleiter – die Döpfer Akademie ist Ihr Partner für eine starke Bindung zu Ihren Tieren.

Schauen Sie auf den Webseiten, was Sie voranbringt, und starten Sie jetzt durch!

www.doepfer-schulen.de
www.hs-dopfer.de
www.doepfer-akademie.de

Gesundheitsberufe studieren

- ▶ **Angew. Therapiewissenschaften B. Sc.**
Schwerpunkt Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie
- ▶ **Intensiv- und Anästhesiepflege B. Sc.**
- ▶ **Psychologie B. Sc.**
- ▶ **Medizinpädagogik B. A.**
- ▶ **Physician Assistance B. Sc.**
- ▶ **Rettungswissenschaften B. Sc.**



Infoveranstaltungen

regelmäßig · online · live

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | online
 Studienberatung · Tel.: (0221) 130 587-70
 E-Mail: studienberatung@hs-doeper.de
www.hs-doeper.de



Ausbildung in Sozial- und Gesundheitsberufen

- ▶ **Physiotherapie**
- ▶ **Masseur und med. Bademeister**
- ▶ **Ergotherapie**
- ▶ **Logopädie**
- ▶ **Pflegeberufe**

Und immer das gute Gefühl zu helfen!



10x in Deutschland und einmal auch in Ihrer Nähe!

Döpfer Schulen

www.doepfer-schulen.de



Fort- und Weiterbildungen im Gesundheits- und Sozialwesen
 Wählen Sie aus über 100 Angeboten:

- ▶ **Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)**
- ▶ **Manuelle Therapie**
- ▶ **Manuelle Lymphdrainage**
- ▶ **Tierphysiotherapeut**
- ▶ **Leitende Pflegefachkraft**

Kostenlos beraten lassen!



Weitere Infos und gesamtes Kursprogramm: www.doepfer-akademie.de
 Hamburg, Rheine, Düsseldorf, Köln, Nürnberg, Schwandorf, Regensburg, München



„Richard-Welle“ in den Dolomiten

Von 9. bis 13. September 2023 waren Läufer und Wanderer des LLC im „Cendevaves-Laufcamp“ in den Dolomiten.

Wir fahren zum Laufcamp in die Dolomiten! Mit dieser Ankündigung von Birgit Schwabl und Richard Ettl war die Teilnahme schon klar. Und so starteten wir am Samstag früh um 9 Uhr mit dem LLC-Bus vom Infineon-Parkplatz nach Monte Pana, Provinz Bozen – Südtirol - inkl. Kaffeestop an der Kaffeerösterei Dinzler in Rosenheim 😊.

Im Hotel Cendevaves empfing uns die Chefin Birgit Klammer persönlich. Selbst leidenschaftliche Läuferin, ist ihr Hotel rundum auf die Bedürfnisse von Läufern

abgestimmt und bietet darüber hinaus mehr, als man erwartet, u.a. zweimal täglich einen Wäsche-Service...genug gespoilert – lest selbst!

Am ersten Abend stand eine Kennenlernrunde auf dem Plan. Unser Trainer, Albert Rungger, hat nach über 800 Siegen seine Läuferkarriere beendet und engagiert sich seitdem als Trainer in Bozen und Umgebung. Wer Trail-Schuhe testen wollte, hatte die Möglichkeit, sich eines der Test-Paare von Hoka zu leihen. Herzlichen

Dank an dieser Stelle an „Lauf und Berg König“ für die Bereitstellung der Testschuhe!



Sellajoch

Unser Tagesprogramm startete täglich um 7.30 Uhr mit einem Morgen-Kaffee, den uns Birgit mit Team aus der Siebträger-Maschine kredenzte. Wer wollte, konnte sich auch jetzt schon am reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen. Schließlich war um 8.00 Uhr Treffpunkt für die erste Einheit: Warm-up

und Stretching mit Dolomiten-Panorama, danach eine Hausrunde: Diese führte über Kuhalmen, durch den Wald, über kleine Brücken und einen Bergsee über eine Distanz von 5 Kilometern und 120 Höhenmetern. Highlight der Hausrunde war die Baumstumpf-Schnecke – eine künstlich angelegte Fläche mit Baumstümpfen in unterschiedlicher Höhe aneinandergereiht, über die man trippelt und so die Koordination im Gelände übt. Im Anschluss wurde die Wiese abgelaufen mit immer neuen Techniktipps von Albert. Besonderes Augenmerk legte er auf die Armbewegung, die im Gelände weg vom üblichen Läuferdreieck hin zu tief gehaltenen Armen geht. Das sorgt für mehr Stabilität auf den Trails. Sahnehäubchen der Morgeneinheit war der Treppenlauf an der dortigen Skisprungschanze. Es könnten 134 Stufen gewesen sein. Wer sich nicht mehr sicher ist, darf einfach nochmal rauf. Fehlt noch die Kirsche auf der Sahne: Stretching! Daraus hervor gingen besondere Talente und somit war der Begriff der Richard-Welle entstanden 😊. Dieses Programm war fortan unsere Morgen-Routine.

Das reichhaltige und gesunde Frühstücksbuffet bot neben frischem Obstsalat, Rührei und Lachs auch Highlights wie einen Eierkocher, in den man selbst Herr seines perfekten Frühstückeies wurde! Müslifans mochten sich besonders über Hafermilch, Nussvariationen, Zimt, Kardamom und Kurkuma freuen! Und das alles ohne Hektik, denn bis weit nach 11 Uhr konnten wir die Gemütlichkeit genießen.

Nachmittags wurde mit dem Bus zum Sellajoch gefahren. In zwei Gruppen liefen wir über beeindruckende Trails, 10 Kilometer mit etwa 137 HM Anstieg und dann 687 HM Abstieg zurück zum Hotel Cendevaves. Albert gab uns im Anschluss im Garten des Hotels eine Stretching-Einheit. Ein kleines Bauch-Workout durfte auch nicht fehlen, immerhin machte unser Trainer alles vor und gab uns den Tipp: Wenn es anstrengend wird, einfach machen!

Zur Regeneration lud der Wellness-Bereich mit Dampfbad, Sauna, Liegestühlen im Garten und Wasserbetten im Innenbereich ein – Seele baumeln lassen und entspannen. Und weil Sonntag war, wurden wir am Abend mit einem köstlichen 4-Gänge-Gala-Menu verwöhnt. Die Wein-Liebhaber zog es im Anschluss an die Bar. Der Weinkeller des Hotels ließ keine Wünsche offen.



Langental

Nach dem Espresso und der Hausrunde mit Baumstamm-schnecke, Treppenlauf und Richard-Welle durften wir noch länger das Frühstück genießen und uns auf einen Lauf im Langental freuen. Nun waren die steilen Berge zur linken und zur rechten imposant zu bestaunen. Das Langental liegt auf einer Höhe zwischen 1600 und 1800 Metern Höhe. Die Belastung vom Vortag und die Meereshöhe machten sich bemerkbar und so waren wir doch sehr froh, als wir uns tief im Tal an Sekt- und Bierbrunnen laben konnten. Dabei ist die obere Bergquelle der Sektbrunnen, welcher vor dem Versiegen den Bierbrunnen durchläuft. Im Hotel angekommen war Montag Aperitif-Abend und bot reichlich Atmosphäre: Sonnen-

untergang in den Dolomiten, der die Berghänge in goldenes Licht tauchte, dazu ein Glas Aperitif (wahlweise mit und ohne Alkohol) – zum Dahinträumen ... und an jenem Abend mit großer Vorfreude auf die anstehende Königsetappe.



Königsetappe Seiser Alm

Nach der wundervollen Morgen-Routine und gut gestärkt ging es zur Seiser Alm. Mit 56 Quadratkilometern Europas größte Hochalm und UNESCO- Welterbe mit einem gigantischen Ausblick auf Langkofel, Plattkofel und Schlern. Mit Kaiserwetter wurden wir für die längste Etappe des Laufcamps belohnt. Es sei erwähnt, dass neben den zahlreichen Läufern auch Wanderer vom LLC mit uns unterwegs waren und somit für alle ein erlebnisreicher Tag geboten war.



Tag 4: Abschluss-Hausrunde

Für einen gelungenen Abschluss sorgte am Mittwoch eine letzte gemeinsame Hausrunde mit erneut zahlreichen, hilfreichen Techniktipps unseres Trainers Albert Rungger. Mit seinen 71 Jahren erfreut er sich bester Gesundheit und ist mit seiner Freude und Leichtigkeit im Trailrunning ein grandioses Vorbild. Wir freuen uns jetzt schon, ihn beim Cendevaves-Infostand zum nächsten Regensburg-Marathon wiederzusehen und spätestens im Herbst, wenn es wieder heiß: Wir fahren zum Laufcamp in die Dolomiten!



Text: Dr. Marie Bräuer | Fotos: privat

Ihre erste Wahl für Aktiv- und Genussurlaub in den Dolomiten



- Sonnenverwöhntes Berghotel auf 1 600 m mitten im Dolomiten UNESCO Welterbe
- Im Winter Top-Skidestination mit direktem Einstieg in die legendäre Sellaronda
- Unmittelbar an der sagenhaften Seiser Alm
- Südtiroler Lebensfreude, ladinische Kultur und alpin-mediterraner Genuss
- Sky Pool
- Exklusives Frühstück mit Rundumblick auf die Dolomiten



Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
 Monte Pana 44 | 39047 St. Christina/Gröden | Italien
 T +39 0471 792062 | info@cendevaves.it
 www.cendevaves.it
 MwSt.-Nr. IT D1474030218

Ihre sportlichen Gastgeber Birgit und Christian Stuffer



Gelungene Veranstaltung mit viel Tradition

Der alljährliche Barbara-Lauf des LLC Marathon Regensburg e.V. fand heuer am Sonntag, den 19. November 2023, statt – wie immer im „hop on hop off“-Modus.

Vom Infineon-Parkplatz fahren alle Walker und Läufer mit dem Charterbus zum entferntesten Ziel nach Deuring. Hier sind dann diejenigen ausgestiegen, die sich die 20 Kilometer vorgenommen hatten. Die Übrigen haben den Bus in Eichhofen für 17,5 Kilometer, in Schönhöfen für 14 Kilometer, in Hardt/Eilsbrunn für 12,5 Kilometer, in Alling für 10 Kilometer, in Alling/Laberbrücke für 9 Kilometer und in Bruckdorf für 7,5 Kilometer verlassen. Bei gutem Laufwetter und guter Laune haben alle Teilnehmer als Finisher

den Infineon-Parkplatz zu einem Umtrunk, sprich Kofferraumparty, wieder erreicht. Eine Woche später trafen sich dann über 100 Teilnehmer zur ebenfalls traditionellen Barbara-Feier in der OTH-Mensa. Bei diesem Anlass werden Mitglieder des LLC Marathon Regensburg e.V. für eine Vereinszugehörigkeit von mindestens 20 Jahren geehrt.

Besonders war heuer die Ehrung von Franz Janele. Er ist seit 29 Jahren Mitglied und mit seinen 95 Jahren früher als Läufer und

heute als Walker unverändert aktiv. Dabei ist auffällig, dass er jeweils zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu den Lauftreffs kommt.

Insgesamt waren der Barbara-Lauf und die anschließende -Feier eine gelungene Veranstaltung, die eine Vielzahl der gut 1.200 Mitglieder des LLC Marathon Regensburg e.V. auch gesellschaftlich zusammenbringt.

Text: Wolfgang Kammann | Fotos: LLC Mitglieder





LLC war teilnehmerstärkster Verein

Zum zehnten Mal fand rund um den Bodenwöhrer Weiher der Hammerseelauf statt. Knapp 300 Teilnehmer gingen dabei an den Start - ein Teilnehmerrekord.

Am 13. und 14. August veranstaltete unserer Sponsor, die Brauerei Jakob, das Weißbierfest am Hammersee, bekannt auch als Bodenwöhrer Weiher. Am Sonntag waren wir Läufer gefragt. Die Nordic Walker begannen um 10 Uhr mit auf der 5-Kilometer-Strecke und etwas später ging es dann für die Läufer auf die 5 beziehungsweise 10-Kilometer-Strecke - ein oder zweimal um den See also.

Gestartet sind wir im Biergarten von Jacobsbräu und raus auf den „Kunst- und Wasserweg“ rund um den See. Etwas Sonne und dann viel Schatten, nette Leute, die uns anfeuerten und jede Menge Streckenposten, die uns mit Wasser versorgten oder aufpassten, dass wir richtig abbiegen bzw. das Ziel im Biergarten nicht verfehlen. Einfach schön.

Die Zielverpflegung ließ keine Wünsche offen. Wasser, Salzletten, Obst und natürlich Weißbier, alles da. Die Stimmung in der Wartschlange war enorm. Wir saßen dann bei Blasmusik und guter Laune im Bier-

garten. Die Ansprachen und die Siegerehrungen folgten. Erstmals wurde der größte teilnehmende Verein geehrt. Und Überraschung: Wir waren das! 62 Läufer und Nordic Walker waren am Start. Ein 20-Literfass war der Preis. O'zapft wurde dies bei unserer großen Kofferraumparty am 21. September 2023.

Die nächste Überraschung war der Gstanzlsänger Bäff. Unglaublich was dem alles aus dem Stegreif über die Teilnehmer eingefallen ist. Mal war es der „Daferlbua“ vom Frauenbund, mal der lange Zopf (Winnetous Pferd) oder die Indianersquaw dazu, Tigerlilly, usw. Natürlich alles im reinen Oberpfälzer Dialekt. Damit aber auch Anwesende aus anderen Landesteilen etwas verstanden, hat er es natürlich zu übersetzen versucht. Die Lacher waren echt groß.

Ein kleiner Regenschauer ließ uns dann aufbrechen und gegen 16 Uhr waren wir wieder in Regensburg. 30 von uns hatten die Möglichkeit ergriffen mit dem Bus zu fahren. Wie wir schon oft festgestellt ha-

ben, ist die Stimmung auf dem Weg zum Lauf total aufgedreht, lustig und schön. Für den Bus haben wir gerne 10 Euro gezahlt, den Restbetrag hat unser Vorstand Wolfgang und Renate Kammann übernommen. Hierfür sagen wir ein ganz herzliches Dankeschön.

War ein echt ein schöner Sonntag und ... nächstes Jahr gerne wieder!

Text: Moni Heilmann und Petra Jünger
Fotos: privat



Großes Interesse und tolle Party

Am 12. Juli 2023 um 19 Uhr ertönte der Startschuss zum 10. REWAG-Firmenlauf.

Im Laufe der Jahre ist das Event zu einer festen Größe im Terminkalender der Regensburger Unternehmen geworden. Hier trifft sich nicht nur das „Who's Who“, sondern auch kleinere Firmen, Praxen, Vereine und Institutionen. Dabei zählt nicht nur die gemeinsame Aktivität, sondern auch die Möglichkeit, sich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre mit anderen zu treffen und auszutauschen.

Wer dabei sein wollte, musste beim Anmelden genauso fix sein wie später auf der Strecke. Bereits vier Wochen nach Anmeldebeginn hatten sich über 1.400 Läufer von mehr als 100 Teams angemeldet, das

Teilnehmerlimit von 2.500 war schnell erreicht. 2023 fand der Firmenlauf zum 10. Mal in dieser Form statt. Aber nicht nur für die LLC-Organisatoren war es die Premiere, auch die Vorstände der REWAG, Dr. Robert Greb und Sandra Wimmer, feierten zum ersten Mal mit. „Ich werde aber bloß den Startschuss geben, ich bin nicht so der Läufer. Ich bin Schwimmer“, bekannte Dr. Greb. Sandra Wimmer dagegen vertrat den REWAG-Vorstand auf der Laufstrecke. „Ich habe schon viel Gutes gehört, vor allem von der After-Run-Party“, freute sie sich.

Dieses Jahr gab es auch wieder einen Massenstart. Zurück im Ziel war die Party dann

schon im vollen Gange. Bei der Siegerehrung wurden wieder die schnellsten Frauen und Männer, die schnellsten Firmenteams, die schnellsten Azubis sowie die größten Laufteams ausgezeichnet. Die Startgebühr pro Läufer betrug 20 plus 1 Euro, der traditionell an einen sozialen Zweck geht. Heuer wurde der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Löwenzahn bedacht. Löwenzahn kümmert sich um Kinder, die so krank sind, dass sie das Erwachsenenalter wahrscheinlich nicht erreichen. Das Anliegen ist es, den Familien Zeit zu schenken, so Koordinatorin Sabine Daser zum Projekt.

Text: Michaela Aumüller



ELEKTRO GRÖSCHL

ELEKTRO GRÖSCHL GmbH
Am Kuffholz 12
93138 Lappersdorf
Telefon (0941) 8 07 80
g.groeschl@t-online.de





Seit 25 Jahren Laufen für den guten Zweck

Beim Regensburger Leukämie-Lauf am 1. Oktober 2023 waren 3.500 Sportler am Start.

Bei 18 Grad und strahlendem Sonnenschein fand am Sonntag, 1. Oktober 2023, zum 25. Mal der Leukämie-Lauf statt. Bei bestem Wetter gingen 3.500 Läufer an den Start und die fleißigen Helfer des LLC Marathon Regensburg e.V. waren als Mitorganisatoren wie jedes Jahr dabei. Als erstes gab es für alle ein Aufwärmprogramm und die Klinik-Clowns sorgten dazu für tolle Stimmung.

Der Leukämie-Lauf ist mittlerweile stolze 25 Jahre alt. Ein Vierteljahrhundert laufen Menschen für einen guten Zweck und bringen Spenden auf, die Menschen helfen, die an der heimtückischen Krankheit leiden. Projekte, die Betroffenen das Leben erleichtern, wie das Patientenhaus und das kürzlich eröffnete Leo Sport, zeigen den Erfolg des Leukämie-Laufs.

Am Sonntag um 6 Uhr war die Initiatorin vom Kernteam des Laufs bereits am RT-Gelände. „So früh konnte man nochmals durchatmen und es so richtig genießen. Da war schon klar: Es wird ein richtig toller Tag – nicht allein wegen des Wetters“, sagte Anna-Maria Thurow. Sie und vier weitere Helfer bilden den harten Kern der



Organisatoren, mit Unterstützung des LLC Marathon Regensburg e.V..

Vor der RT-Halle waren Buden für die Versorgung der Läufer aufgebaut. Tische und Bänke waren bereits um 11 Uhr bestens gefüllt. Noch eine kurze Stärkung, dann konnte es losgehen. Vor allem die Kinder fieberten dem Start um 12 Uhr entgegen.

Die Moderatoren Rudi Obermeier und Stefan Irrgang hielten die Zuschauer und Läufer mit ihren Erzählungen bei Laune. Dann wurden die ersten Schecks übergeben, die abgesehen vom Startgeld zu den Spenden dazu gezählt und am Ende der Leukämiehilfe übergeben werden.

Doch zuerst lud Anna-Maria Thurow zu einem Rückblick ein. „Vor 25 Jahren war das

alles noch ein wenig kleiner.“ Damals 1998 sei der Lauf auf eine Initiative von Reinhard Andreesen und zwei Assistenzärzten, die damals Läufer beim LLC Marathon Regensburg waren, ins Leben gerufen worden. Im ersten Jahr waren es gerade mal 600 Starter, ein Jahr später verdoppelte sich die Zahl gleich. Am Sonntag starteten nach einer Corona-Delle wieder mehr als 3.500 – mehr lässt die Strecke nicht zu – Läufer und Geher vom RT-Gelände aus auf verschiedene Strecken.

Im Vorfeld war ein Trikot mit goldener Aufschrift „25. Leukämie-Lauf“ entworfen worden. „Das erste Lauf-Shirt war auch weiß, so schließt sich der Kreis wieder“, freute sich Frau Thurow. Pünktlich um 12 Uhr wollte Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer mittels Revolver den Startschuss geben. Moderator Obermeier aber stand auf der anderen Seite des Starterfeldes und zählte schon die Sekunden herunter, hatte aber in der Hektik vergessen, der Oberbürgermeisterin die Startpistole zu geben. Also starteten die Läufer ohne Startschuss, den lieferte



Obermeier nach. Einer, der die Leukämiehilfe seit Jahren unterstützt, ist Fußball-Weltmeister Klaus Augenthaler. „Mein Opa ist an Leukämie verstorben und deshalb habe ich auch einen besonderen Bezug zu diesem Thema und bin natürlich sofort dabei, wenn ich gerufen werde“, sagte er. Als die letzten Läufer von der Fünf-Kilometer-Runde zurückkamen, machten sich

bereits die Nordic-Walker auf die Strecke. Danach waren die Zehn-Kilometer-Läufer an der Reihe.

Am Ende waren alle Läufer, die Organisatoren und die Leukämiehilfe glücklich über den tollen Erfolg dieses Laufs.

Text: Hans-Christian Wagner | Fotos: privat



Mehr Überholspur.
Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen auf sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg



Im „Flow“ über Stock und Stein

Traumkulisse und 1150 Höhenmeter: Der LLC beim Montafon Arlberg Marathon



33,5 Kilometer und 1150 Höhenmeter für den reinsten Genuss. So steht es auf der Homepage des Veranstalters. Vielen Erzählungen nach, ist es noch viel mehr. Es wurde von legendären Pizzaservices, wunderbar gelegener Unterkunft, kulinarischer Anreise, tollen Lauferlebnissen von Vor-, Vor-, - und Vorjahresfinishern berichtet, dass man da als Trailrunner unbedingt mal dabei gewesen sein sollte.

Gesagt, getan. Anmeldung gemacht, diverse Trainingsläufe im Umland geplant und auch absolviert. Erstmalig an Stöcken probiert... Ja, probiert, denn ich komme nicht wirklich zurecht. Allerdings trug ich sie am Wettkampftag stets bei mir. Aber dazu später mehr.

Anfahrt war im Konvoi, Birgit übernahm liebenswerter Weise den Fahrdienst und

wir Damen ließen uns ausgelassen in das Wochenende. Nach einer stressfreien Anreise bezogen wir unser Quartier. Die Herbergsmutter begrüßte auch uns Neulinge herzlich. Kaffee und Kuchen ließen wir uns im Aufenthaltsraum mit Panoramablick schmecken. Richard, unser Chef, gab den Zeitplan bekannt. Ein straffes Programm stand an.

Startnummern abholen im wunderschönen St. Anton, inklusive Nudelparty. Am Ort war schon einiges geboten. Ein paar Trailrunner, die alle sehr ambitioniert aussahen, tummelten sich im Ort. Auf einer Chill-out-Area suchten wir uns ein Plätzchen und lauschten Country Songs.

Zurück in unserer Unterkunft, kamen Snacks und Wein (viel Wein) auf den Tisch. Zur Beruhigung konnte ein Gläschen ja



wohl nicht schaden. Ausgelassen ratschen wir aber bei 2 bis 3 Gläser fast bis Mitternacht. Nun schnell noch alles vorbereiten, Trinkrucksack packen, Stecken nochmals checken, Gele, Startnummernband – nur nichts vergessen.

Obwohl es Frühstück bereits sehr früh gab, genossen wir die regionalen Spezialitäten. Aufbruch zum vereinbarten Parkplatz, von dort holte uns ein eigens vom Veranstalter gestellter Bus. Birgit sei Dank, lief der Transfer zum Start nach St. Anton reibungslos. Recht zügig verging die Zeit bis zum Start. Wir waren auch nur gefühlt fünfmal auf den Toiletten. Let's go. Mit Böllerschüssen wurden wir auf die Strecke geschickt. Glücklicherweise genau mein Laufwetter, 9 Grad! Später sollte es jedoch noch sehr warm werden.

Die Strecke verlief zunächst an einem reißenden Bach vorbei und schon gings „trailig“ hoch hinaus. Das Stöckeauspacken hielt mich schon ganz schön auf, die Übung fehlte. Aber ich konnte sie beim bergauf „wandern“ gut brauchen. Das hintere Läuferfeld war eine nette Gruppe, die gut gelaunt und nicht gestresst war. Das Schöne an Trailläufen, man kommt ins Plaudern, man lässt andere gerne mal vorbei und auch bergauf hat man Zeit sich zu verpflegen. Nach etwa 13 Kilometern waren wir am höchsten Punkt angekommen. Wir durchliefen das Naturschutzgebiet mit dem herrlichen Moor. Da ich aber weder Dreck

noch Wackelsteine fürchte, überholte ich tatsächlich ein paar Läufer. Schon bald gings bergab und gefühlte 15 Kilometer „ballerte“ (für mein Tempo 😊) ich bergab. Die Stecken brauchte ich nicht mehr, ich war derart im „Flow“, dass ich keine Zeit damit verlieren wollte sie wegzupacken.

Die Sonne kam raus und ich machte sogar einige Fotos und Videos. Ruckizucki hörte ich auch schon Lautsprecherstimmen, es konnte also nicht mehr weit sein. Da ich auf meiner Uhr nur die Herzfrequenz angezeigt hatte, wusste ich nicht, was noch vor mir lag. Die wohl längsten 2 Kilometer meines Lebens, die eigentlich nur gerade ausgingen, wollten nur schwer bewältigt werden. Jedoch konnte ich den Zielbogen, samt mir vorangelaufenen LLC'ern schon erspähen und genoss den Jubel beim Zieleinlauf. Nach vier Stunden freute ich mich sehr auf die kalte Dusche, Blasenversorgung und Zielverpflegung.

Nach einer langen mit Kuhglocken untermalten Siegerehrung gings wieder zurück in die Unterkunft. Wir freuten uns auf Pizza, Wein und Siegespräche. Sonntag ging es entspannt über einen Abstecher nach Füssen wieder nach Hause. Der Muskelkater hielt lange, aber der Stolz ebenso.

Mein längster und höchster Traillauf bleibt mir sicher noch lange in schöner Erinnerung.

Text: Carina Zettel | Fotos: Privat





13 Runden durch das Parkhaus

500 Teilnehmer nahmen am Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum teil.

Am Samstag, den 14. Januar 2023 fand der 9. Spindellauf im Regensburg Donau-Einkaufszentrum statt. Der Halbmarathon wurde nach einer coronabedingten Pause von 3 Jahren erstmals wieder veranstaltet. 500 Läufer, davon ca. 200 Einzelläufer und 100 Staffel-Teilnehmer, starteten nach Ladenschluss um 20:30 Uhr durch das Gebäude und in die Spindel.

Für die musikalische Unterstützung an der Strecke sorgten mehrere Bands, die die Läufer kräftig unterstützten. Ihr Repertoire war so vielfältig wie die Kostüme der Starter. „Nehmt es sportlich, aber nicht zu ernst“, war das inoffizielle Motto.

Wie alle Jahre starteten die Läufer zu „Whatever You Want“ von Status Quo. Lange sollte es nicht dauern, bis der erste Teilnehmer die Ziellinie für die erste Runde passierte. Nach nur 5 Minuten und 10 Sekunden übergab die Herren-Staffel „Drei Götl’s“ den Staffelstab als Erste. Mit Schildern und Pom-Poms wurden die Sportler angefeuert. Am Ende wurden die Zieleinläufer auf den letzten Metern der 2 Stunden mit „Stand up for The Champions“ von Right Said Fred und tosendem Applaus begrüßt.

Während Anna Meyer und Marco Bscheidl die schnellsten Einzelstarter waren, gelang

es dem Armin-Wolf-Laufteam 3 und 4 und den Tristylers als Sieger aus der Damen-, Herren- und Mixed-Staffel hervorzugehen. Den Rundenrekord hält dabei das Armin-Wolf-Laufteam 4 der Männer mit 21 Runden. „Respekt an alle, die es durchgezogen haben“, meinte einer der Gewinner der Herren-Staffel.

Traditionell wurde ein Teil der Startgebühren wieder an einen guten Zweck gespendet. Diesmal konnten 1.400,00 € an die Tafel Regensburg übergeben werden. Am Ende war die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg für alle Beteiligten.

Quelle MZ | Text: Göss/Aumüller | Fotos: privat



HIGHHEELS
oder
TURNSCHUHE?
Einfach beides.

EINFACH GROSSARTIG!

Entdecken Sie die größte Marken-Auswahl Ostbayerns in 140 Geschäften, Cafés und Restaurants unter einem Dach. Eine Top-Verkehrsanbindung und über 3.000 kostenlose Parkplätze laden Sie ein zu einem entspannten Shopping-Erlebnis. Erleben Sie abwechslungsreiche Aktionen für Groß und Klein und vielfältige Ausstellungen in angenehmer Einkaufsatmosphäre.

Mo. - Sa. bis 20.00 Uhr www.donaueinkaufszentrum.de #Allesfürmich



**DONAU
EINKAUFS
ZENTRUM**



Ich schaffe das ...

... ist nicht immer meine tiefste Überzeugung. Beim „Traum“ Marathon war es aber dann doch anders. Ja, es war ein Weg, der geringfügig länger war, als 42,195 km.

März 2022: Ich nahm das erste Mal am Lauftreff des LLC teil. Ich wollte als zugezogener Immigrant (gebürtiger Nürnberger) noch weitere Kontakte und Freundschaften aufbauen. Zudem ging ich zuvor schon gerne laufen (5 bis 7 Kilometer). Der Lauftreff des LLC schien mir da genau richtig.

Arsch auf Grundeis. 10 Kilometer laufen – das hatte ich schon über zwei Jahre nicht mehr gemacht. Birgit hat sich verständnisvoll gezeigt und immer wieder nach meinem Wohlbefinden gefragt. Auch die anderen Konditionswunder waren sehr freundlich und es gab das eine oder andere motivierende Gespräch. Meist ging es um meine Herkunft und meine „komische“ Sprache.

Vor meiner ersten Teilnahme am Lauftreff ging mir, verzeiht mir die Wortwahl, der

Dann war der erste Lauftreff erfolgreich absolviert und viele andere folgten.

Mai 2022: Halbmarathon Nummer 1 folgte. Ich nahm mir das Abenteuer Halbmarathon bereits das ein oder andere Mal vor – jedes Mal war ich kurz zuvor krank geworden. Was diesmal folgte, war eine kleine Erkältung und das Gefühl, dass es einfach nicht sein sollte. Die schwerwiegende Männergrippe war zum Halbmarathon weg und ich habe meinen kleinen Traum erfolgreich und überglücklich gemeistert. Es folgte der Halbmarathon in München und eine Reise nach New York im November 2022. Dort war gerade der New York Marathon und ich sah Menschen, die nach erfolgreichem Zieleinlauf Freudentränen in den Augen hatten. Da entstand der tiefe Wunsch, auch einen Marathon zu schaffen. Mein Ziel war, diesen circa im Oktober 2023 zu laufen.

Dank Birgit und Richard war dann klar, dass es im April 2023 eine Vereinsfahrt nach Würzburg geben wird. Richard rief eine Marathon-Trainingsgruppe ins Leben und ich hatte keine Ausrede mehr. Online Anmeldung Würzburg Marathon – ERLEDIGT.

Was folgte, waren endlose Samstagsläufe mit gefühlt 16 Stunden Dauer und 100 Kilometer Distanz pro Lauf. Schleifer Richard und meine teilnehmenden Konditionswunder haben mich mitgezogen. Was auch folgte, war eine gute Versorgung mit Getränken und Riegeln von Lisa (danke dafür) und viel mentalem Support meiner Trainingsgruppen-Freunde. Es waren aber auch Menschen in der Gruppe, die 35 Kilometer so entspannt liefen, wie meine ehemaligen Fußballfreunde, wenn sie das Wort „Freibier“ hörten – der weibliche Usain Bolt, Christina, hat dann auch mal entspannt Platz 4 beim Würzburg Marathon gelaufen – Gratulation.

Sonntag, 23. April 2023: Da war er nun, der große Tag. Meine Beine waren zum Start schwer und die Weinprobe am Tag zuvor war auf jeden Fall ein Wettbewerbsvorteil, da ich durch diese die Fähigkeit zu denken verloren hatte – danke liebes Julius Spital. So ging es also los und ich lief und lief – ich lief und lief – ich lief und lief. „Toll schon fünf Kilometer“, dachte ich mir (gelegentlich konnte ich dann doch denken). So lief ich also weiter und weiter. Das erste gute Gefühl kam nach der Halbmarathon-Distanz und hielt bis Kilometer 30. Danach lief ich weiter und weiter. „Wie lange kann der Spaß noch dauern?“ – 10,195 Kilometer zeigte



mir das 31-Kilometer-Schild an. Ich lief also weiter. Immer mehr Fußgänger kamen mir entgegen und in mir der absolute Glaube und das Gefühl, dass ich es schaffen werde. Kilometer 36, man teilte mir danach mit, dass man mir meine Genervtheit angesehen hat. Ihr hattet recht!

Im Ziel angekommen, wurde ich von meiner Laufgruppe und meiner damaligen Partnerin Lena emotional in Empfang genommen. Ein intensiver Freudenschrei meinerseits sowie reichlich Tränen und viele Umarmungen waren die Belohnung – geschafft! Ich behalte für mich, was mir dieses Moment bedeutet hat.

Für mich, der nicht immer mit so viel Selbstvertrauen gesegnet ist, war es ein wunder-

bares Erlebnis, dieses Ziel erreicht zu haben. Ohne selbstgemachten Druck und ohne das Gefühl, sich vergleichen zu müssen sowie mit viel Freude und unglaublich netten und liebevollen Menschen, weiß ich jetzt, dass eine der besten Entscheidungen meines Lebens, der Besuch des Lauftreffs war und alles, das dann folgte. Ein Weg mit vielen nicht geplanten und geplanten Teilzielen, Support durch meine Lauffreunde sowie meiner damaligen Partnerin haben mir gezeigt, was passiert, wenn man das Leben einfach mal machen lässt und das eine oder andere Ziel in kleineren Schritten verfolgt. Der scheinbar schwere Weg wird kürzer und schaffbar.

Dafür bin ich sehr dankbar. Ich kann daher jedem nur empfehlen, zum Lauftreff zu gehen und sich auf die Gemeinschaft des LLC

ohne Druck und mit viel Freude einzulassen. Ihr werdet belohnt. Es gibt viele Menschen, bei denen ich mich für die Gemeinschaft, den Spaß, die Freundschaft, das gemeinsame Ausüben des Sports sowie das ein oder andere Bier/Glühwein/Sekt bedanken möchte.

Ich erwähne jetzt bewusst aber nur drei. Das liegt auch ein wenig daran, dass ich ungern jemanden vergessen möchte. Richard, Birgit und Lena – danke für die Unterstützung und Motivation.

Danke auch allen anderen, die mich unterstützen und mir geholfen haben, mein Vertrauen in mich selbst zu steigern.

Text: Florian Guckenberger | Fotos: privat

Auf dem Weg zum 6-Star-Finisher

Teilnahme am Tokyo Marathon

Andi und ich standen schon gemeinsam in Berlin, London, Wien, Luxemburg, im Spreewald, München und natürlich in Regensburg an der Startlinie und noch bei vielen anderen kleineren Läufen – von den gemeinsamen Trainingskilometern mal abgesehen. Aber dieses Laufabenteuer war etwas Besonderes. Nicht nur wegen der ewig langen Anreise von München aus über Abu Dhabi, sondern natürlich wegen der faszinierenden Stadt und ihren Menschen. Klar befassten wir uns vorab mit der Stadt, der Geschichte und Kultur sowie den Menschen und Gebäuden, und natürlich wie wir vom Flughafen bestmöglich zum Hotel kommen und dann wieder zurück. Aber schon vom ersten Moment an, als wir aus dem Flugzeug gestiegen sind, merkten wir, dass es hier ganz anders sein wird, als wir gedacht hatten.

Viel Zeit für Sightseeing wird es nicht groß geben, das wussten wir schon. Wir sind aber auch wegen dem Marathon hier. Aber wenn wir schon mal hier sind, wollten wir natürlich

möglichst viele Eindrücke mitnehmen und uns möglichst alles anschauen, was so in den Reiseführern und -portalen empfohlen wird. Mit freigeschaltetem Internet, wobei das freie WLAN der Stadt an vielen Orten verfügbar ist, findet man auch überall seinen Weg. Und ein paar Insider Tipps hatte sich Andi vorab noch bei einem Bekannten abgeholt. Es konnte also den ereignisreichen fast fünf Tagen nichts mehr im Weg stehen.

Über den Reiseanbieter Interair, mit denen ich jetzt bereits das vierte Mal unterwegs war, hatten wir nur wenige gemeinsame Programmpunkte abgesprochen und wollten das Meiste auf eigene Faust machen. Kaum waren wir im Hotel angekommen, ging es direkt zur ersten Erkundungstour zu Fuß los, auch um etwas einzukaufen. Wir wohnten im Hotel Villa Fontaine Shiodome. Top Anbindung an die U- und S-Bahnen, super komfortabel, leckeres Frühstück und, wie die ganze Stadt, super sauber. Selbst in der U-Bahn könnte man fast vom Boden essen, hierzulande ein Uning. Die Menschen

nehmen so dermaßen Rücksicht aufeinander, sind immer freundlich und machen ihre Jobs mit einer Selbstverständlichkeit, weil sie wissen, dass sie der Gemeinschaft einen wichtigen Beitrag leisten.

Da der Hinflug doch recht anstrengend war, war dieser Ausflug vergleichsweise kurz und wir nahmen unser Abendessen mit aufs Zimmer. Das Einzige, was uns negativ aufgefallen ist, ist der Müll, den man produziert. Alles ist doppelt und dreifach in Plastik verpackt, aber erstaunlicherweise fliegt kein Müll durch die Gegend und das,



obwohl es keine Mülleimer in der Stadt gibt. Es ist eben normal, dass jeder den eigenen Müll einsteckt und zuhause entsorgt. Auch die teilweise noch geltenden Corona-Bestimmungen waren ok, überall in Gebäuden sollte eine FFP2-Maske getragen werden (daran erkannte man übrigens die Touristen, die machten das meistens nicht) und wir mussten uns regelmäßig die Temperatur messen und per App dokumentieren sowie zwei Selbsttests für den Marathon machen. Ohne das kein Start.

Morgens stand immer ein kleiner Lockerungslauf auf dem Programm mit der Reisegruppe, da wars auch noch immer recht frisch. Meist ging es zum Zielbereich des Marathons, in unmittelbarer Nähe zum Kaiserpalast. Rein konnten wir da natürlich nicht, aber an jeder zweiten Ecke stand ein kleiner Tempel, eine Statue oder irgendetwas anderes, wo man gerne ein Erinnerungsfoto gemacht hat. Und natürlich fing die Kirschblütenzeit gerade an.

Zusätzlich dazu hatten wir uns für einen Freundschaftslauf angemeldet, der jedoch nicht das Wahre war. Unterm Strich nutzen wir da eher die Zeit, um einen kleinen Tempelauf zu machen, eine Medaille gab es nicht, da wir aus Europa waren (haben wir auch nicht so ganz verstanden, die von Interair übrigens auch nicht). Und somit hatten wir mehr Zeit, um uns die Sehenswürdigkeiten anzuschauen, wie z. B. die historische Altstadt, das Rathaus (mit Blick auf dem Mount Fuji), die Rainbow-Bridge, den Tokyo Tower, die Shibuya Kreuzung und noch Vieles mehr. Leider reichte die Zeit



für uns nicht mehr, um einen Tagesausflug zum Mount Fuji zu unternehmen, aber wir hatten auf dem Heimflug Glück...

Am Freitag fuhren wir mit der Gruppe von Interair zur Marathonmesse, die eher unspektakulär war. Neben ewigen Warteschlangen und sehr freundlichen Helferinnen und Helfern fanden wir fast ausverkaufte Regale und noch mehr Warteschlangen an den Kassen. Hauptsache wir hatten unsere Startnummern und konnten uns direkt auf eine weitere Erkundungstour der Tokyo Bay machen.

Am Samstag stieg dann so langsam die richtige Vorfreude auf den Sonntag. Mit eher japanisch untypischer Pizza füllten wir am Samstagabend nochmals die Speicher und machten uns mit dem von Interair organisierten Bus auf den Weg zum Startbereich. Auf eine Kleiderabgabe hatten wir verzichtet, da es im Ziel einen Poncho im Tokyo Marathon Design gab, ein MUSS!!!

Also hatten wir unsere Überziehkleidung dabei und im Laufucksack bzw. in einer kleinen Umhängetasche verpackt, als es dann langsam aber sicher zum Start ging. Mit ca. 35.000 Teilnehmenden ist der Tokyo Marathon meist unter den Top 6 der Welt. Ich bin zwar bereits in Berlin, New York, Paris, Chicago und London gestartet, die nochmal etwas größer sind, aber hier war alles anders toll. Da Andi geplant über eine Stunde schneller laufen wollte als ich, mussten wir uns vor dem Startbereich schon verabschieden und es ging im Alleingang in den Startblock, hier dann wieder streng

kontrolliert und mit Maske bis zur Startlinie (und fast alle hielten sich auch daran).

Schon circa zehn Minuten nach dem Startschuss, es gab quasi nur eine Startwelle, konnte ich dann meine Uhr starten und merke direkt, dass hier Stimmung eher Touristensache ist, wir hatten ja die Japaner als eher zurückhaltend kennengelernt. Aber da die Strecke voll von Touristen war, war auch hier die Stimmung super und mit hervorragendem Wetter merkte man sehr schnell: „Da geht heute was!“. Interair hatte sich auch an zwei Punkten mit Fahne und Foto positioniert, bei über 50 Teilnehmenden der Reisegruppe auch kein Wunder. Und bei Preisen der offiziellen Marathonfotos von 38 \$ pro Foto auch ein dankenswerter Gewinn, wenn man sich rechtzeitig bemerk-





bar gemacht hat. Der Kurs an sich ist sehr schnell, was Andi mit neuer persönlicher Bestzeit eindrucksvoll bewies. Aber auch mir ging es super und ich konnte deutlich unter vier Stunden laufen. Und es war wie bei allen großen Läufen: Du unterhältst dich unterwegs mit allen, die da so rumlaufen, hast Spaß, freust dich über alle, die dir zujubeln, bist gespannt, wie es dir ab Kilometer 35 gehen wird, du schaust überall nach links

und rechts, ob es noch etwas zu entdecken gibt, bist beeindruckt über die vielen Helferinnen und Helfer (25.000 an der Zahl!) und bist trotzdem froh, wenn es nach dem vielen Hin und Zurück (es wird viel mit „Gegenverkehr“ gelaufen) auf den letzten Kilometer und Richtung Ziel geht. Und dann hast du sie, deine wohlverdiente Medaille aus Tokyo! Und damit die fünfte von sechs Medaillen der World Marathon Majors – hauptsächlich

deshalb habe ich diese lange und auch nicht gerade günstige Laufreise ohne Familie auf mich genommen.

Nach Berlin 2015, New York 2017, London und Chicago 2019 fehlt jetzt also nur noch der Marathon in Boston (steht 2024 an), um alle sechs Läufe der größten Laufserie der Welt abzuschließen. Und auch Andi ist auf einem guten Weg, dieses einzigartige Lauf-

abenteuer in Richtung Abschluss zu bringen. Nach dem Lauf trafen wir uns nach ein paar Orientierungsproblemen im Hotel und machten uns auf den Weg zum Tokyo Tower, der fußläufig von unserem Hotel zu erreichen war. Perfektes Ausgehen also mit vielen Treppenstufen, man gönnt sich ja sonst nichts (ich sollte es nach dem Rückflug merken, dass das Blödsinn war). Aber noch einmal Tokyo bei einbrechender Nacht zu sehen, war es wert. Und so ein wenig Pariser Feeling kurz vor der Heimreise ist ja auch nicht gerade das Schlechteste.

Am nächsten Tag ging es dann leider schon wieder in Richtung Flughafen Tokyo Narita etwa 45 Minuten außerhalb der Stadt mit der Bahn und durch eine schöne Landschaft, die wir bei der Hinfahrt gar nicht so richtig wahrgenommen hatten. Vor uns lag also wieder eine sehr lange Rückreise über Abu Dhabi (mit 3,5 Stunden Aufenthalt um Mitternacht deutscher Zeit) und den Flug nach München. Müde, glücklich und um viele tolle Erinnerungen reicher landeten wir dann wieder auf bayerischem Boden und hatten, wie schon angekündigt, noch etwas Glück

mit dem Wetter und der Flugroute nach dem Abflug von Tokyo: wir konnten doch noch einen Blick auf den Mount Fuji werfen.

Werde ich diese Reise wieder machen? Wenn sie mir einer bezahlt auf jeden Fall! Aber auch so muss ich sagen, dass ich, von dem Marathon einmal abgesehen, sehr froh bin, diese Reise und die damit verbundenen Strapazen auf mich genommen zu haben. Japan und Tokyo an sich sind auf jeden Fall eine Reise wert, gerne beim nächsten Mal auch mit Familie und etwas mehr Zeit für die vielen schönen Ecken, die das ganze Land zu bieten hat.

Auch dir Andi an dieser Stelle vielen Dank nochmal, dass du mit mir diese Reise durchgezogen hast, danke an unsere „Anhänge“, dass sie uns haben fliegen lassen und dass sie uns jetzt wieder fliegen lassen, wenn wir sehr bald unsere nächste große Reise zum Boston Marathon machen.

Schöne Grüße
Text: Andreas Pollinger und Markus Dawo
Fotos: privat



LABERTALER
Heil- und Mineralquellen

STEPHANIE BRUNNEN
Natürliches Mineralwasser
Naturell • Mild • Medium • Classic

- Natrium- und kochsalzarm
- Empfehlenswert zur Zubereitung von Babynahrung
- Mindestens 5000 Jahre alt, daher frei von jeglichen Umwelteinflüssen
- Sehr fein und weich im Geschmack
- Ideales 2 zu 1 Verhältnis von Calcium und Magnesium

Zur Zubereitung von Babynahrung bestens geeignet!

Mach mit beim

Gewinnspiel

75 JAHRE DANKE für Ihre Treue!

Etiketten-Rückseite: Sammle das Goldene S März - Oktober 2024

Teilnahmebedingungen unter: labertaler.de

DIE INSEL

FITNESS WELLNESS CLUB
BEAUTY & VITAL LOUNGE

Im Donau - Einkaufszentrum
Weichser Weg 5
93059 Regensburg

0941 297860
info@insel-regensburg.de
www.insel-regensburg.de



Großartige Stimmung

Die 31. Auflage des Regensburg Marathons war auch dank der enthusiastischen Zuschauer ein großer Erfolg.

Es ist jedes Jahr eine logistische Meisterleistung das ganze Material für das Marathonwochenende herzurichten, zu transportieren und auf- bzw. wieder abzubauen. Trotz dieser Herausforderung war der Regensburg-Marathon auch bei seiner 31. Auflage ein großer Erfolg. Die Organisation des LLC Marathon Regensburg e.V. lief reibungslos und das Wetter war fast schon zu gut.

Infineon-Parkplatz wirkte sie völlig locker und tanzte sogar zur aus den Boxen dröhnenden Stimmungsmusik. „Läuft!“, lautete ihr knapper wie passender Kommentar.

Auch Sport-Bürgermeisterin Astrid Freudenstein war zu diesem Zeitpunkt bereits voll des Lobes: „Ich freue mich, dass die Organisation wieder so gut geklappt hat.“ Seitens der Hauptakteure gab es ebenfalls

keine Klagen. Exakt 3429 Sportler hatten sich rechtzeitig am Startplatz eingefunden. Der Umstand, dass die Organisatoren im Gegensatz zu den Vorjahren auf Shuttlebusse vom Hauptbahnhof, Arnulfplatz und Köwe-Zentrum zu Infineon verzichtet hatten, wirkte sich nicht nachteilig aus.

Auf einen Faktor schließlich ist beim Regensburg Marathon immer Verlass: das Publi-

Marathon, Maidult und Museumstag – dieses dreifache „M“ bot beste Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Sonntag in Regensburg. In die Quere kamen sich die drei Großveranstaltungen dank unterschiedlicher Stoßzeiten nicht. Als in den teilnehmenden Museen und vor allem auf der Dult der Andrang größer wurde, war beim 31. Regensburg Marathon im wahrsten Sinne des Wortes schon alles gelaufen. Und zwar in bewährter, reibungsloser Manier. Jedenfalls war dem Lauf-Event nicht anzumerken, dass es von einem neuen Team organisiert wurde. Veranstaltungsleiterin Michaela vom LLC-Marathon Regensburg e.V. hatte im Vorfeld zwar von der „einen oder anderen schlaflosen Nacht in letzter Zeit“ berichtet, doch in den Minuten vor dem Startschuss um 8.30 Uhr am





kum. „Man könnte meinen, wir sind bei der Tour de France“, lobte Moderator Armin Wolf den Enthusiasmus der dicht an dicht an den Absperrgittern stehenden Zuschauer.

Logischerweise war der Publikumsandrang nicht an der gesamten Strecke so hoch wie im Start-/Zielbereich, doch die klassischen Stimmungsnester wie beispielsweise an der Eisernen Brücke oder auf der gesamten Passage von der Steinernen Brücke bis zum Eisernen Steg funktionierten wie immer. Auch die zahlreichen Frühstücksgäste der Straßencafés spendeten pflichtschuldig reichlich Applaus, während der vom LLC Marathon am Haidplatz eingesetzte Einpeitscher zum Endspurt motivierte: „Noch vier Kilometer!“, „Bring das Ding nach Hause!“, „Du rockst das!“, trieb er die Läufer an.

An kreativen Aufmunterungen der Zuschauer mangelte es ebenfalls nicht. In der Thundorferstraße war ein Schild mit der Aufschrift „Der Schmerz geht, der Stolz bleibt“ zu lesen, in der Gesandtenstraße hielt eine junge Frau den Läufern ein rotes Plakat mit dem Text „Tap here to power up“ entgegen. Sie versprach den Sportlern also einen Energieschub durch das Berühren des Transparents – fast jeder ging auf das freundliche Angebot ein. So heiter wie die Atmosphäre war auch das Wetter.

Spätestens bei der großen Verpflegungsstelle am Alten Rathaus war den Läufern endgültig bewusst, dass sich die in den Tagen davor noch vorherrschende kühle Witterung gründlich geändert hatte. „Die Sonne knallt gut. Denkt unbedingt

daran, ausreichend zu trinken!“, lautete daher auch der Appell, den der LLC Marathon Regensburg e.V. über Facebook an Sportler wie Zuschauer richtete. Viele Läufer nahmen am Rathausplatz gleich zwei Wasserbecher – einen tranken sie aus, den anderen schütteten sie sich über den Kopf. Fleißige Streckenhelfer sammelten die weggeworfenen Einwegbecher umgehend wieder ein. Der teilweise höchst unterschiedliche Fitnesszustand, den die Teilnehmer einer solchen Breitensportveranstaltung naturgemäß haben, wurde an der Versorgungsstelle sehr deutlich.

Während die einen trotz fortgeschrittener Streckenlänge noch leichtfüßig vorbeifederten und bereits die weitere Tagesplanung besprachen („Etz geh ma no auf d’Dult, oder?“), trabten andere schon sichtbar schwerfällig und höchst angestrengt. Für 40 Teilnehmer endete der Lauf nicht im Ziel, sondern bei Rettungsdienst und Notarzt. Unter anderem kam es auf der Steinernen Brücke und am Weißgerbergraben wegen kollabierten Läufern zu Einsätzen von Ersthelfern.

„Es war teilweise recht schwül. Da hatten die Läufer durchaus zu kämpfen, zumal es ja der erste richtig warme Tag war und das Training über Monate in der Kälte stattgefunden hat“, lautete Michaelas Erklärung für diese Fälle, die aber alle glimpflich verliefen. Am Sonntagabend gab es nur glückliche Gesichter.

An dieser Stelle möchten wir uns recht herzlich bei unseren weit über 400 Helfern, der Stadt Regensburg, der Polizei, den freiwilligen Feuerwehren und unseren Sponsoren bedanken.

Quelle MZ | Text: Helmut Göss | Fotos: altfoto



Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG

Gute Energie für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

Die Kunst der Langsamkeit

Der Regensburg Marathon aus Sicht des Besenläufers



Nicht immer zählen bei Laufveranstaltungen nur Bestzeiten und Rekorde. Es gibt nämlich auch diejenigen Teilnehmer, für die allein der olympische Gedanke des Dabeiseins wichtig ist. Es erfüllt sie mit Stolz, wenn sie die Ziellinie passieren und ihnen anschließend als Lohn der Anstrengung eine Medaille umgehängt wird. 42,195 km beim Regensburg Marathon unter dem vorgegebenen 5:30 Stunden Zeitlimit zu bewältigen, ist für manchen Läufer trotz umfangreichem Training eine riesige Herausforderung.

Bis zum Jahr 2012 war es – wie bei vielen vergleichbaren Stadtläufen – auch in Regensburg üblich, beim Marathon ganz am Ende des Läuferfeldes einen Besenradler zur Begleitung der „letzten“ Läufer mit auf die Strecke zu schicken. Diese Begleitung wird oftmals als schwierig empfunden, da gegen Ende der Marathondistanz die hintersten Laufteilnehmer mittlerweile leidvoll Schritt für Schritt unterwegs sind und versuchen, mit gemäßigttem Tempo die letzten Kilometer hinter sich zu bringen. Hierbei besteht aber die Gefahr, dass so mancher

„Besenradler“ vom Rad fallen könnte ... 😊
 Aus der Sicht der letzten Läufer ist es auch nicht immer angenehm, einen vom Tempo unterforderten Radfahrer neben sich zu haben, der versucht, mit diversen Motivationsprüchen die erschöpften Läufer wieder vom Geh- zum Laufschrift zu bewegen. Besonders dann, wenn sich ab circa Kilometer 37 noch zusätzlich ein Fahrzeugkonvoi, bestehend aus mindestens einem Krankenwagen, Polizeiauto, Polizeiradler und zum



Marathonziel zurück radelnde Streckenposten dazugesellen. Dies empfinden die Schlusslichter unter den Teilnehmern dann teils als unangenehm und stressig.

Eine Steigerung dieser Situation kann zusätzlich dadurch entstehen, wenn auch noch Polizeimotorräder als Eskorte vorausfahren, um die Strecke freizuhalten. Ich selbst nehme seit 1998 an Laufveranstaltungen teil, doch seit etwa 2011 kommt es für mich dabei nicht mehr nur auf die persönliche Bestleistung an. Wichtig und wertvoll sind für mich das Dabeisein und sammeln von Marathonteilnahmen (weltweit), das Schaffen einer Streckenlänge (wenn es wieder ein paar Kilometer mehr sind), das Erleben einer Stadt und deren Zuschauer, sowie die Stimmung auf der Strecke.

2012 fragte mich die damalige LLC Vorsitzende Sylvia Gingele, ob ich mir vorstellen könnte, beim Regensburg Marathon die letzten Marathonläufer laufend auf ihrer Runde durch Regensburg zu begleiten. Die Idee war eigentlich verrückt: am Start zu stehen mit dem Bewusstsein, an einem Laufwettbewerb, bei dem es um eine bestmögliche Finisherzeit geht, als letzter Teilnehmer ins Ziel kommen zu „müssen“. Und für etwas „Verrücktes“ bin ich ja immer zu haben.

Damit die ganze Sache aber noch symbolischer wurde, war meine einzige Bedingung, dass ich diesen Marathon mit einem Besen absolvieren darf. Dieser sollte zugleich für

die Laufteilnehmer, Zuschauer und Helfer an der Strecke kennzeichnen, dass mit meiner Person – dem Besenläufer – das Ende des Teilnehmerfeldes erreicht ist.

Der Marathonsonntag beginnt für mich frühmorgens, wenn die Stadt zum Teil noch schläft. Dann fahre ich auf meinem Fahrrad, den Besen auf meinen Rücken geschnallt, von Burgweinting zum Startgelände. Es herrscht eine gewisse „Ruhe vor dem Sturm“ in den Straßen. Ab dem Minoritenweg fahre ich dann immer die Laufstecke Richtung Startgelände entlang. Unterwegs treffe ich hier auch schon auf die ersten Helfer, die zum Beispiel damit beschäftigt sind, die Straßenabsperungen aufzustellen, oder am Domplatz den Versorgungsstand aufzubauen. Manchmal begegnen mir auch einige erwartungsfreudige Teilnehmer, die in Richtung Start marschieren.

So mancher Läufer ist verwundert, mich mit meinem Besen beim Marathonstart zu sehen, aber nach einer kurzen Erklärung wird diese Besonderheit beim Regensburg Marathon lächelnd begrüßt. Ein Schnappschuss zusammen mit dem „Besenläufer“ wird als Andenken an dieses Laufevent hin und wieder gerne vor dem Start und auch auf der Strecke von manchem Teilnehmer und Zuschauer gemacht.

Als ich 2013 erstmals mit meinem Besen und einem Rucksack, vollgepackt mit Magnesium, Energiegeln und Proteinriegeln, Salzttabletten, Getränken, Erste-Hilfe-Pack, Handy, usw. für die zusätzliche Versorgung der Teilnehmer an den Start ging, dachte ich eigentlich, gut vorbereitet zu sein. Ich hatte mir vorab eine Marschtabelle mit der Endzeit von 5:30:00 Stunden, vermerkt mit den einzelnen Kilometerdurchgangszeiten erstellt und war auch gedanklich auf diese Pace eingestellt. Aber durch das etwas langsamere Tempo, als ich normalerweise lief, schmerzten ab der Hälfte der Strecke plötzlich meine Kniescheiben. Ich hatte das Gefühl, als würden mir diese vorne herausfallen ... 😊. Mit dieser Situation umzugehen war damals eine besondere Erfahrung für mich. Mittlerweile habe ich mich an diese Herausforderung gewöhnt und nehme auch nicht mehr so viel Equipment mit.

Auch machte ich bei meinem ersten Einsatz als Besenläufer den Fehler, dass ich zwar als letzter Teilnehmer über die Startlinie lief, aber im Ziel nicht der langsamste Läufer war.



Um diesen „Fehler“ einigermaßen zu korrigieren, starte ich seitdem im vorderen Drittel des Starterfeldes und warte dann kurz nach der Startlinie auf den letzten Läufer des ersten Starts. Dies kann oft recht lange dauern, weil manche Teilnehmer bewusst sehr spät über die Startlinie laufen wollen, oder den offiziellen Startschuss wegen eines längeren Toilettengangs verpasst haben.

Das Schönste an der Aufgabe des Besenläufers sind die Begegnungen mit den Teilnehmern, Helfern und Zuschauer während des Events – deren Lächeln, Begrüßungen und Anfeuerungen, wenn Sie mich entdeckt haben. Auch ich feure die schnelleren Teilnehmer, wenn diese mir z. B. in der Staubinger Straße schon wieder entgegenkommen und ich noch nicht einmal die ersten 8 Kilometer hinter mich gebracht habe, mit „klugen Sprüchen“ und Trillerpfeife an. Ortsfremden erkläre ich unterwegs gerne unsere Altstadt mit deren Besonderheiten. Es gibt also nicht nur kluge Motivationsprüche und Lauf-Anekdoten von mir. Übrigens, den oben genannten Fahrzeugkonvoi auf den letzten Kilometern zum Ziel genieße ich besonders. Auch auf der Strecke hatte ich schon viele schöne Erlebnisse, die mir in Erinnerung blieben.

Zum Beispiel die Marathonläuferin, die nicht neben mir laufen wollte, weil Sie Angst hatte, mit mir fotografiert oder gefilmt zu werden und sich dadurch als Schlusslicht geoutet hätte. Ich beruhigte Sie, „das würde momentan schon nicht geschehen“. Im selben Moment jedoch fuhr ein Motorrad mit einem

Pressefotografen auf dem Sozius vorbei und knipste einige Bilder von uns beiden...

Der griechische Teilnehmer, der kein Englisch sprach, und ich natürlich auch kein Griechisch, wir aber zusammen circa 14 Kilometer bis zu Kilometer 35 sehr schweigend nebeneinander liefen. Dort erwartete ihn sein Freund, der uns dann den Rest der Strecke bis ins Ziel begleitete und als Dolmetscher fungierte.

Oder die zwei Freunde, die zusammen den Halbmarathon liefen, obwohl der Eine am Tag zuvor heiratete und der Andere sein Trauzeuge war. Dazu muss erwähnt werden, dass der Trauzeuge nicht beim Halbmarathon finishte, sondern die ganze Marathonstrecke bis ins Ziel weiterlief.

Es gibt aber auch die Zuschauer an der Strecke, die die Läufer anfeuern und Party machen oder auch ein kleines Straßenfest (z. B. immer am Weinweg) mit den Nachbarn feiern und sich freuen, wenn ich vorbeikomme. Meistens gibt es dann hier auch auf jeder Runde ein kleines kühles Getränk für mich. Oder dem Ritual, beim letzten Durchlauf am Arnulfplatz einen frischen „Hopfensmoothie“ einzunehmen.

Als immer wieder bestätigte Erkenntnis habe ich aber auch festgestellt, dass Läufer, die in der ersten Hälfte des Marathons am Ende des Feldes laufen, nie als Letzte ins Ziel kommen. Aber auch, dass es bis jetzt immer Männer waren, die ich bis zum Schluss begleiten durfte.



Natürlich gab es ebenso die weniger schönen Momente, wenn ein Läufer z. B. verletzungsbedingt aufgab und ich das Besenauto für ihn holen musste. Oder wenn ein Läufer zu weit von der vorgegebenen Zielzeit abwich, sodass er deshalb aus dem Rennen genommen werden musste.

Das Emotionalste an diesem „Job“ ist, wenn ich mit dem letzten Läufer und meiner Bayernfahne ins Ziel einlaufen darf. Als Andenken an jeden Regensburg Marathon, den ich als Besenläufer bestreiten durfte, bleiben also wunderbare Erinnerungen und von jedem Jahr ein kompletter Satz Marathon-Medaillen, sowie meine Marathon-Endzeit eingebraunt auf meinem Besenstiel.

Es freut mich auch jedes Jahr wieder, beim Regensburg Marathon mithelfen zu dürfen und als kleines Zahnradchen beizutragen, dass dieser stattfinden kann. Zwischenzeitlich beschleicht mich aber auch das Gefühl, dass es von manchen Anwohnern und einigen Personen in der Stadtverwaltung immer weniger Verständnis und Unterstützung für die Sportveranstaltungen im Raum Regensburg gibt – sehr bedauerlich!

Heute freue ich mich schon auf den 12. Mai 2024, wenn ich zum zehnten Mal als Besenläufer dabei sein werde!

Sportliche Grüße

Text: Tom Schröder | Fotos: privat / altrofoto

DAS WAHRSCHEINLICH BESTE WEISSBIER DER WELT!



Transporte **WILD** GmbH

Güterkraftverkehr
Spezialtransporte
Lagerung
Transportbegleitung
Festzeltgarniturenverleih

Transporte Wild GmbH
Inh. Sebastian Wild
Kirchplatz 7
93164 Brunn
Tel. (0 94 98) 90 79 74
Fax (0 94 98) 90 79 75

www.transporte-wild.de

DAS WAHRSCHEINLICH BESTE WEISSBIER DER WELT!

www.brauerei-jacob.de

Jugend



Ein Berlin-Abenteuer

Vom Laufen, Liegestütze und dem Brandenburger Tor

Am 22. September 2023, ein Freitagnachmittag, begann unsere Reise nach Berlin zum alljährlichen Marathonwochenende. Wir, eine kleine Gruppe Jugendlicher machte sich also auf den weiten Weg in die Hauptstadt.

Begleitet wurden wir von den Trainern Pia, Andrea, Wolfi, Mathias und Harry, dem Busfahrer, der uns sicher ans Ziel gebracht hat. Von den Highlights, die uns dort noch erwarten würden, hatten wir zu diesem Zeitpunkt aber noch keinen blassen Schimmer...

Nach einer lustigen und kurzweiligen Fahrt kamen wir gegen 22.30 Uhr an, weshalb uns nicht allzu viel Zeit blieb, um die Stadt zu erkunden, da wir am nächsten Tag fit für einen spannenden und ereignisreichen Tag sein wollten.

Am nächsten Tag ging es dann gleich in der Früh los. Pünktlich um 7:15 Uhr wurden wir von unseren Trainern fürs Frühstück und den anschließenden Generali Frühstückslauf geweckt. Kurz vor 9:00 Uhr waren wir schließlich bereit für den Start des Laufes, der das Ziel auf der beeindruckenden blauen Bahn des Berli-



ner Olympiastadions hatte. Anschließend gab es als Belohnung fürs Laufen erstmal das Frühstück am Stadion. Nachdem wir gut gestärkt waren, besuchten wir die Marathonmesse am Tempelhofer Feld. Nach einer kurzen Mittags- und Essenspause warteten wir gespannt darauf, dass es endlich zum Start des Minimarathons ging.

Allerdings hatte keiner von uns mit der Überraschung gerechnet, die auf der anderen Straßenseite wartete. Zwei uns „unbekannte Touristen“ warteten nur darauf, von uns erkannt zu werden. Nach gut



zehn Minuten fiel es dann den ersten auf, dass es sich bei den „Touristen“ um Leon und Phillip handelte, die wir schon lange aus dem Training kennen. Die beiden waren spontan nach Berlin zum Mini- und richtigen Marathon gefahren, um unsere Gruppe kräftig anzufeuern.

Um 15:10 Uhr war es dann endlich soweit und wir durften an die Startlinie, um die 4,2 Kilometer zu laufen. Alle kamen erfolgreich und glücklich im Ziel an. Zufrieden spazierten wir anschließend durch den Tierpark zurück zum Bustreffpunkt, wobei wir noch nicht ahnen konnten, was Harry, unserem Busfahrer, in der Zwischenzeit passiert war. Auf dem Weg zu uns fuhr er in ein „unsichtbares“ Loch im Gehsteig. Ihm und dem Bus passierte zum Glück aber nichts. Allerdings dauerte die Unfallabwicklung mit der Polizei länger als gedacht, weswegen wir kurzerhand zum Hotel zurückliefen.

Abends ging es dann zum gemeinsamen Abendessen ins Peter Pane und dann noch auf einen kleinen „Verdauungsspaziergang“. Manche von uns hatten nach dem langen Tag aber noch so viel Motivation und Energie, dass spontan eine kleine Wette ums Liegestützmachen entbrannte, natürlich vor dem Brandenburger Tor. Zu lange konnten wir allerdings auch nicht wach bleiben, da am Sonntagmorgen das Programm viel früher begann.

Nach dem Wecken um 6:30 Uhr - wir wollten ja den Start der Marathonläufer nicht verpassen - ging es nach einem

schnellen Frühstück gleich los. Es war die große Stunde für einen unserer Trainer gekommen. Wolfi trat bereit und gut trainiert an die Startlinie, um seinen 3. Marathon zu laufen.

Nachdem wir die Läufer des Marathons angefeuert hatten, machten wir uns auf den Weg in Richtung Ziel, um den Zieleinlauf von Eliud Kipchoge nicht zu verpassen. Kurz darauf konnte Amanal Petros seinen eigenen deutschen Rekord mit einer beeindruckenden 2:04:58 brechen. Auch bei den Frauen gab es Rekorde. Tigist Assefa konnte einen neuen Weltrekord bei den Frauen mit 2:11:53 aufstellen und wir waren live dabei! Da wir aus zeitlichen Gründen leider schon wieder die Rückreise in die Heimat antreten mussten, konnten wir Wolfi „nur noch“ aus dem Bus verfolgen. Aber er absolvierte seinen Marathon erfolgreich in einer super Zeit. Glückwunsch!

Abschließend lässt sich sagen, dass uns allen dieses Wochenende in sehr guter Erinnerung bleiben wird! Vielen Dank an unsere Trainer für die super Organisation und an Harry, der uns trotz aller Widrigkeiten immer überall sicher hingebacht hat.

Ein großer Dank geht auch an den Verein für die tolle Möglichkeit, ein unvergessliches Wochenende in Berlin zu verbringen! Für viele von uns war es das Highlight des Jahres und wir sind als Gruppe noch einmal sehr zusammengewachsen.

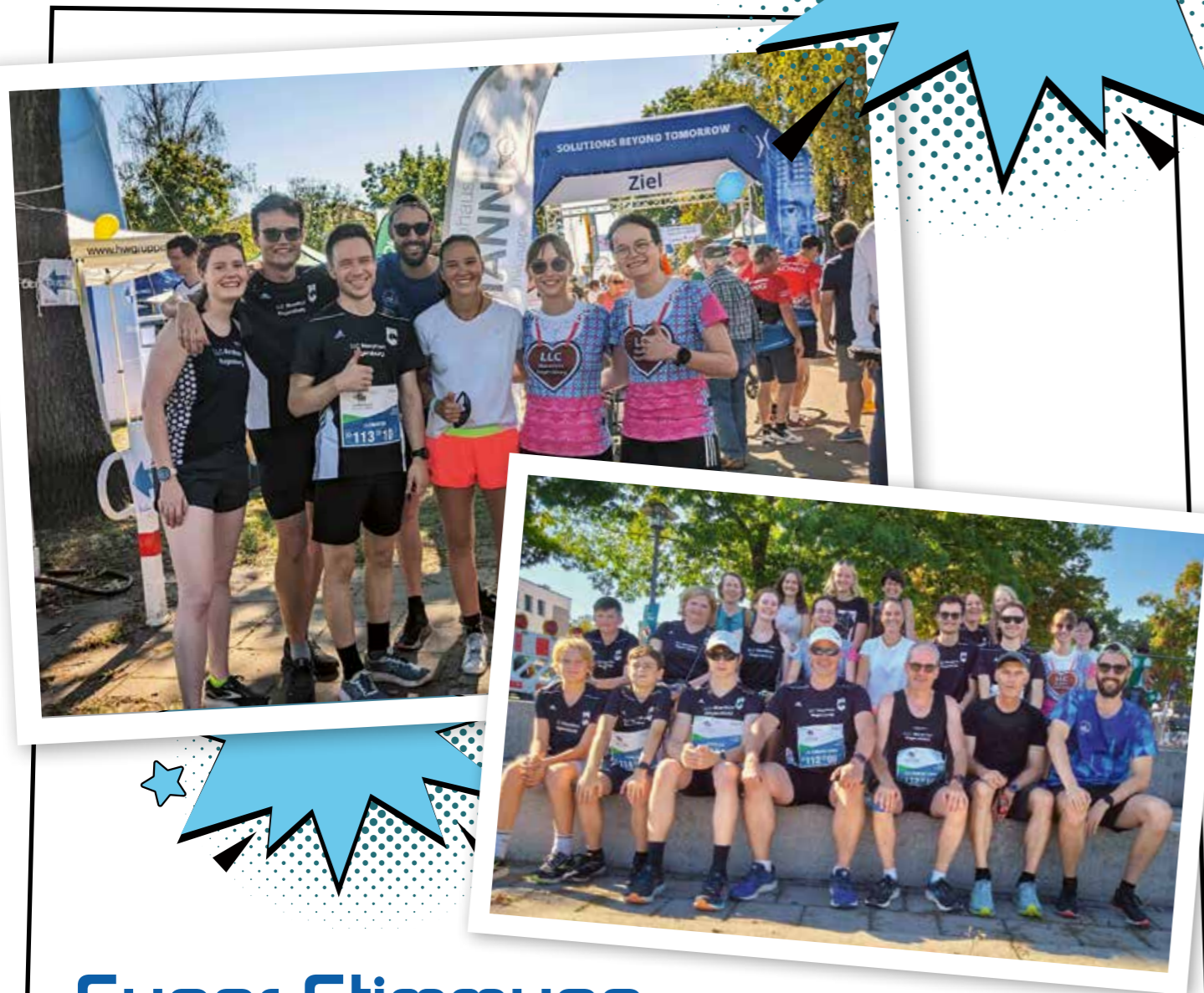
Text: Colien Krämer, Katharina Kraus
Fotos: Philip Lampe, Pia Puchinger



Impressionen vom Minimarathon 2023



Fotos: altrofoto



Super Stimmung und hohe Temperaturen

Am 16. September 2023 fand der 14. Landkreislauf Regensburg statt.

Nachdem das Wetter beim Landkreislauf 2022 sehr regnerisch war, wurde es beim diesjährigen Lauf eher eine Hitzeschlacht. Am Start war eine tolle Stimmung und alle waren top motiviert. Auch ohne Musik, da es keinen Strom gab. Deswegen hat Armin Wolf mit einem Megafon die letzten Infos gegeben.

Um 8:30 Uhr fiel der Startschuss für die Ultraläufer und für die Mixed-Staffeln. Eine halbe Stunde später sind die Männer-Staffeln gestartet. Vom LLC sind natürlich auch Staffeln und Ultraläufer gestartet.

Die Läufer, die am Morgen starten durften, hatten Glück, weil das Wetter perfekt war. Je später man gestartet ist, desto heißer wurde es leider.

Die Stimmung auf der Strecke war richtig gut. Die Wechsellpunkte waren immer ein Stimmungsnetz. Auch ein großes Lob geht an alle ehrenamtlichen Helfer: Ohne euch wäre das nicht so gut gelaufen!

Der Zieleinlauf war dieses Jahr unglaublich. Mann musste erst einmal um

den Neutraublinger See laufen, aber da man die Musik und die Moderation gehört hat, war es ein Kinderspiel. Am schönsten war jedoch der Zieleinlauf zusammen, denn es war eine Wahnsinnsstimmung.

Nachdem alle gut ins Ziel gekommen sind, wurde das erst einmal gefeiert. Es gab natürlich ein Teamfoto mit allen LLC-Staffeln.

Text: Hannah Zettel | Fotos: privat

JETZT
KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGS-
TRAINING
VEREINBAREN*

STAND FESTE IMMER EIN STÜCK STÄRKER. FESTIGKEIT

Stabile Sprunggelenke, belastbare Knie, gesteigerte kardiovaskuläre Fitness – mit Krafttraining läuft es für Sie einfach besser.

Schon 2x 30 Minuten Training pro Woche reichen Ihnen aus, um leistungsmindernde muskuläre Dysbalancen auszugleichen, sich vor Verletzungen zu schützen und die Laufleistung nachhaltig zu optimieren.

Kieser Regensburg
Furtmayrstraße 3
Telefon (0941) 705 700
kieser.de

KIESER

*Unverbindliche Preisempfehlung der Kieser Training AG. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.



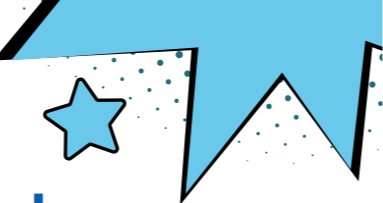
Wochenende der LLC Jugend in Riedenburg

Nach vielen Jahren ging es endlich mal wieder für uns LLC-Kinder und -Jugendliche für ein Wochenende nach Riedenburg ins Schullandheim. Für einige von uns sogar zum ersten Mal. Wir erlebten ein wunderschönes Wochenende! Die Laufleiter hatten sich alle Mühe gegeben, für uns ein tolles Programm zusammenzustellen.

Es gab natürlich etliche sportliche Aktivitäten wie z.B. ein Lauftraining mit Jonas Fischer, der uns einige Lauftipps gab und uns Konditions- und Dehnübungen zeigte. Auch ein erstes Laufabzeichen konnten wir absolvieren. Nebenher spielten wir auch Völkerball und Klobürstenhockey. Aber nicht nur Training, sondern auch Spaß stand auf dem Plan. Am Samstagnachmittag gab es eine große Wasserschlacht, bei der wir uns mit Wasserpistolen beschossen und uns volle Wassereimer über den Kopf schütteten. Ein Heidenspaß und bei über 30 Grad auch eine willkommene Abkühlung. Die Abende ließen wir in gemütlicher Runde ausklingen oder spielten noch eine Runde Tischtennis. Zum Abschluss haben wir noch unsere neuen Jugendleiter gewählt. Diese sind Hannah Zierer und Hannah Zettel.

Am Ende des Wochenendes sind alle glücklich, wenn auch etwas müde, nach Hause gefahren.

Text: Hannah Zierer | Fotos: Andrea Schosser



Klare Ziele.
Klare Erfolge. ”



WEITERBILDUNG

BERUFLICHE REHA

AUSBILDUNG+STUDIUM

ECKERT SCHOOLS DIGITAL

MEHR ALS 40 STANDORTE



**UNSERE
INFOTAGE**

1x im Monat, samstags

Cafe Klein

Bäckerei - Konditorei



Im Stadtwesten von Regensburg
Killermannstraße 31
Tel: 0941/32801
www.klein-backmanufaktur.de
www.cafeklein.de



Sindisolauf

Mit knapp 20 Leuten gingen wir am Ende der Sommerferien beim Sindisolauf an den Start. In allen angebotenen Läufen waren wir vertreten. Unser jüngster Teilnehmer beim Bambinilauf war Ludwig. Stolz präsentierte er uns seine Medaille nach einem erfolgreichen Lauf. Die meisten von uns entschieden sich für die Fünf-

Kilometer-Runde, was aufgrund der Hitze eine gute Entscheidung war. Laufleiter, Kinder und Jugendliche bewältigten die landschaftlich wirklich schöne Strecke.

Besonders lobenswert ist Charlotte zu erwähnen, die als einzige von uns die durchaus anspruchsvolle Zehn-Kilometer-

Strecke lief. Im Ziel gab es viele verschiedene Leckereien und tolle Angebote für die Kids - alles auf Spendenbasis. Eine richtige schöne Laufveranstaltung, bei der im nächsten Jahr noch mehr Läufer des LLC teilnehmen sollten!

Text: Susi Kroneder-Stoffl | Fotos: privat



Jugendabend

Es wird nicht langweilig! Nach einem ohnehin schon ereignisreichen Herbst mit Landkreislaf, Berlin-Wochenende und Leukämielauf ging es am Samstag, 14. Oktober gleich weiter. Auf dem Programm stand der Jugendabend im Jugendtreff in Lappersdorf.

Passend zur angerückten, herbstlichen Kaltfront waren wir dieses Mal drinnen unterwegs. Wir starteten mit einigen Gruppenspielen, die sich unsere Jugendsprecherinnen Hannah und Hannah überlegt hatten. Die Stimmung war gut und die

Zeit verging wie im Flug. Dann war es Zeit fürs Essen: Zusätzlich zu Gemüsesnacks und selbst gebackenen Köstlichkeiten von Laufleiterin Andrea gab es noch Pizza vom örtlichen Italiener. Gut gestärkt ging es dann in den zweiten Teil des Abends. Neben Kickern, Billard, Twister und Kartenspielen konnte auch das Tanzbein in der Disco geschwungen werden.

Zum Abschluss gab es dann noch einmal eine ausgedehnte Gemeinschaftskunde „Menschen-Memory“ und „Nachts im Museum“.

Wieder einmal hat sich gezeigt, was für eine tolle Gemeinschaft wir in unserer Jugendgruppe haben und wieviel uns auch abseits des Laufsports verbindet. Wir können eben mehr als nur Laufen!

Text: Philip Lampe | Fotos: Philip Lampe



Zelte Unglaub GbR

Vermietung-Verkauf-Service

Telefon 09624-931950 Telefax 09624-931951 Mobil 0160-93870860
92245 Kümmersbruck – Hohe Straße 5 b
www.zelte-unglaub.de



Der Spezialist für temporäre Überdachungen
Kleine und große Events + Hochzeiten + Jubiläen
Vermietung und Verkauf von Lagerhallen in vielen Größen

Unser Einstieg beim Nordic Walking

Die neuen Mitglieder der Nordic-Walking-Gruppe verraten, warum für sie der Einsteigerlauf ein richtig guter Auftakt war.

“

„Die gute Stimmung und die freundschaftliche Atmosphäre in der Einsteigergruppe waren ein Gewinn für mich und wirken auch jetzt noch als Motivation für regelmäßiges Training. Die vielen verschiedenen Trainingszeiten sind darüber hinaus ein super Angebot der Nordic Walking-Gruppe des LLC.“

Liane

”



Foto: privat

“

„Für mich ist es toll, dass wir neben dem Lauftreff noch bei anderen „Lauf-events“ dabei sind, sei es der Hammerseelauf, der Leukämielauf oder der Barbaralauf. Denn mit unserer tollen Truppe macht es einfach doppelt Spaß!“

Irene

”

“

„Ich komme vom Laufen und war dem Nordic Walken gegenüber eher skeptisch. Aber die Gruppe macht so viel Spaß, ich habe noch keine unserer Walking-Runden bereut.“

Sonja

”

“

„Ich habe schon früher immer wieder versucht, privat regelmäßig Nordic Walking zu machen. Ich habe es aber nie geschafft, eine Routine aufzubauen. Die Nordic-Walking-Gruppe hilft mir enorm, mich zu motivieren.“

Svenja

”

“

„Logistisch ist es schwierig. Der Lauftreff am Infi-neon Parkplatz ist bei den Streckenvarianten eingeschränkt. Zur Abhilfe gibt's den Treff am Samstag und diverse Veranstaltungen in der näheren und weiteren Umgebung. Die Gruppe bietet eine Menge Gelegenheiten. Und schon lernt man wieder zehn neue Menschen kennen, 😊“

Manfred

”

“

„Ich war früher leidenschaftliche Läuferin und habe die Nordic Walker eigentlich belächelt. Nach einigen gesundheitlichen Unterbrechungen musste ich mich neu orientieren und bin zufällig auf das Einsteigerprogramm vom LLC gestoßen. Ich hätte nie gedacht, dass es am Anfang so schwierig sein kann, richtig und effektiv zu „gehen“. Aber durch die Unterstützung, Geduld und lieben Tipps von Christina, Birgit und Christoph habe es auch ich geschafft. Ich freu mich auf die gemeinsamen, wertvollen Stunden mit meiner NW-Gruppe. Wir haben echt viel Spaß zusammen!“

Christiane

”



Foto: privat



PRÄVENTION IN REGENSBURG

JS Dr. Jörg Speer
Orthopädie, Sportmedizin, Funktionelle Medizin

Funktionelle Medizin:
Lebensqualität erhalten.
Leistungsfähigkeit verbessern.

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN!

FUNKTIONELLE MEDIZIN: WAS IST DAS?

Den Menschen als Ganzes sehen statt einzelne Symptome zu bekämpfen. Die Funktionelle Medizin bietet ganzheitliche und erfolgsversprechende Therapien.

VNS ANALYSE - MIKRONÄHRSTOFFANALYSE
BIA-MESSUNG - IHHT - DARMGESUNDHEIT

Damit Sie hiermit nicht mehr zu kämpfen haben:
Stoffwechselprobleme, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Stressbeschwerden,
Erschöpfungszuständen oder chronischen Entzündungen





Leistungstest auf 1.000 Meter

Am 24. Juli war es mal wieder so weit: Auf der Städtischen Sportanlage „Am Weinweg“ trafen sich viele LLC-Mitglieder Mitglieder zum sogenannten „Leistungstest“.

Jung und alt inklusive Jugend, Laufleiter und Einsteiger nahmen die Gelegenheit wahr, ihre Laufzeiten für 1.000 Meter zu überprüfen. Dies war eine gute Chance, auszutesten, ob man fit genug ist, sich beim Lauftreff an eine schnellere Gruppe heranzuwagen.

Insgesamt wurden neun Läufe von 3:35 (schnellste Zeit) – 6:00 (langsamste Zeit) Minuten angeboten. Für jede Gruppe machten erfahrene Laufleiter die Zugläufer, um sicherzustellen, dass über die 1.000 Meter eine konstante Zeit eingehalten wird.

Manfred Seebauer übernahm die Moderation und führte eloquent durch die Veranstaltung. Unser 1. Vorstand Wolfgang Kammann gab pünktlich um 18:30 Uhr den Startschuss für den 1. Lauf. Manche besonders konditionsstarke Läufer nahmen an bis zu drei Läufen teil, um sich sicher zu

sein, wo ihr genaues Leistungspotential liegt. Nach den Läufen war auch für das leibliche Wohl durch einen Versorgungsstand, welchen Alexandra bewirtschaftete, bestens gesorgt. Eis für die Kinder, leckeres Gebäck von Café Klein, Wasser und Apfelschorle für die Durstigen und Bier für die Genießer wurden den Läufern sowie deren Fangruppen und anderen interessierten Zuschauern kredenzt. Karola besserte zudem während der Veranstaltung die Vereinskasse mit dem Verkauf von Vereinskleidung auf. Weitere Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung und waren beim Auf- und Abbau behilflich.

Insgesamt war es ein sehr gelungener Abend bei schönem Wetter, welcher von unseren Mitgliedern auch gerne zu einem netten Pläuschchen unter Gleichgesinnten genutzt wurde.

Text: Helmut Göss | Fotos: Helmut Göss



Grundlagen fürs Laufen

Der LLC bietet auch „Gesundheitssport“ an, der sehr viel Spaß macht. Dieter Zeitler und Petra Jünger leiten die Stunde. Im Winter findet das Training um 19 Uhr im Goethe Gymnasium statt, im Sommer treffen wir uns um 18 Uhr im Stadtpark. Das Programm ist eine Kombination aus Pilates und Yoga. Es sind meistens

Dehnungen, die man für bessere Körperhaltung, Ausdauer und Durchhaltevermögen für das Lauftraining brauchen kann. Wer Lust hat mitzumachen, oder es einfach mal testen möchte, ist jederzeit herzlich eingeladen.

Text: Petra Jünger | Fotos: privat



AOK 

Laufen macht glücklich

Für das richtige Training im neuen Jahr. Wir unterstützen alle Läuferinnen und Läufer mit unseren praktischen Laufsocken.



Einfach den QR-Code scannen und die passende Größe anfordern.

Der Versand ist kostenfrei - solange Vorrat reicht.

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

QR-Code scannen, mitmachen und gewinnen!





Stimmungsbild von Kurts Silvesterlauf 2023

Guten vorletzten Abend im Jahr 2023 🌟

So, wieder mal Glück gehabt mit dem alljährlichen SILVESTERLAUF 🍀

- ☀️ Sonne 🌞
- ☀️ schöne Strecke
- ☀️ gute Stimmung
- ☀️ liebe Menschen ❤️👥
- ☀️ fantastische Lebkuchen
- ☀️ wunderbare Plätzchen
- ☀️ und 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

Daniela hat sich mit ihren selbstgebackenen Lebkuchen bestens in die Gruppe eingeführt - herzlich willkommen 👏!
Und *Claudias Plätzchen* ließen uns ebenso mit der Zunge schnalzen 😊

Zur Strecke:

Wir haben einen etwas erweiterten ZWEI-BRÜCKEN-Lauf gemacht und die neue Prüfening Fußgänger- und Radfahrerbrücke getestet. Das Foto ist dort auf der kleinen Aussichtsplattform entstanden. Schade, dass „lovely Rita“ verdeckt ist. Nach genau *10 Kilometern* haben wir gemeinsam vom alten Jahr Abschied genommen - auf geht's in ein fittes, gesundes und hoffentlich friedfertiges Jahr *2024* 🙌!

Liebe Grüße und *rutscht gut, rüber** 🍀🐷🍀
KURT ❤️

Kurt Haindl und Fotos: Privat (fehlt)

InstoreRadio

CartBoards

CheckoutPoster

WIR BRINGEN WERBUNG ZUM LAUFEN!

Sponsor des **andré media Marathon 2024**

WIR MACHEN SUPERMARKT WERBUNG.

andré media group
ads in motion

andré media AG, Lichtenfelser Str. 10, 93057 Regensburg, Tel. 0941 69530-0 | andré-media.de

Ideales Ende eines Sportsommers

Am 29. Juli 2023 fand nach vier Jahren Pandemiepause wieder das traditionelle „Starnberger See Schwimmen“ statt, eines der größten Open-Water-Events in Deutschland.



Etwa 400 Schwimmerinnen und Schwimmer machten sich auf den Weg den See zu überqueren und starteten von Possenhofen aus in Richtung Leoni. Dabei konnte man wählen, ob man die einfache Strecke (2 Kilometer) in Angriff nimmt, oder nach einer Zwischenzeitnahme am Seehotel Leoni wieder zum Start zurückschwimmt (4 Kilometer).

Auch wir Triathleten vom LLC Marathon Regensburg waren mit dabei. Der Grund für die Anmeldung war einfach. Wann hat man schon die Möglichkeit, den Starnberger See zu durchschwimmen? Unsere Anreise erfolgte zweigeteilt. Sebastian hat bei seinen Eltern in München geschlafen, ich bei Schwägerin und Schwager in Lochhausen. Daher war die Anreise am Morgen sehr entspannt. Mit der S-Bahn und dem Rad war die Geschichte in 40 Minuten erledigt. Sebastian genoss das Elterntaxi.

Vom Postkartenmotiv „See vor Alpenpanorama“ war am Morgen noch nichts zu sehen. Bei Anreise und Abholung der Startunterlagen hingen noch dunkle Wolken am Him-



mel und es hat immer wieder geregnet. Der Start musste zunächst verschoben werden, da ein kurzes Gewitter über den See zog und die Sturmwarnleuchten angingen und der Wellengang nicht ungefährlich war. Das tat der guten Stimmung aber keinen Ab-

bruch, da wir motiviert waren und die Moderation im Startbereich unterhaltsam war. Angeführt von zwei Weltklassenschwimmern, Thomas Lurz und Faris al Sultan, stürzten wir uns der Reihe nach in die Fluten. Die Mehrheit war mit Neoprenanzug gestartet. Nur

RÖSTEREI & KAFFEEHAUS

Der Rehorik Standort in der **Straubinger Strasse 62 A**: Eine schicke Rösterei mit Kaffeebar & Restaurantbetrieb.

Unser Trommelröster bringt das Rösten auf ein neues Level. Mehr Technik bedeutet mehr Detail, so können wir Süße und Säure des Kaffees gezielt steuern. Unserem Kugelröster am Brixener Hof bleiben wir natürlich auch noch treu. Wer am Kugelröster steht, muss die Bohnen verstehen und das richtige Feeling für den Kaffee haben – das ist Arbeit mit allen Sinnen und das ist Showrösten vom Allerfeinsten.

ÖFFNUNGSZEITEN
 MO. - FR. 8:00 - 18:00 UHR
 SA. 9:00 - 18:00 UHR
 TEL. Gastro: 0941 / 788 35 320

RÖSTEREI & KAFFEEHAUS

Der Rehorik Standort in der **Straubinger Strasse 62 A**: Eine schicke Rösterei mit Kaffeebar & Restaurantbetrieb.

Unser Trommelröster bringt das Rösten auf ein neues Level. Mehr Technik bedeutet mehr Detail, so können wir Süße und Säure des Kaffees gezielt steuern. Unserem Kugelröster am Brixener Hof bleiben wir natürlich auch noch treu. Wer am Kugelröster steht, muss die Bohnen verstehen und das richtige Feeling für den Kaffee haben – das ist Arbeit mit allen Sinnen und das ist Showrösten vom Allerfeinsten.

ÖFFNUNGSZEITEN
 MO. - FR. 8:00 - 18:00 UHR
 SA. 9:00 - 18:00 UHR
 TEL. Gastro: 0941 / 788 35 320

FOLLOW US

- rehorik.feinkostgeschaeft
- Rehorik Kaffee
- rehorik
- www.rehorik.de

Rehorik Rösterei & Feinkost GmbH · Am Brixener Hof 1 · 93047 Regensburg · kaffee@rehorik.de



wenige Teilnehmer machten sich in Badeanzug/ Badehose auf den Weg. Trotz der großen Teilnehmerzahl war der Einstieg am Steg groß genug. Wir haben selten einen so entspannten Schwimmstart erlebt, man konnte sich ohne „Gehaue“ einschwimmen und an die Bedingungen gewöhnen. Allerdings war es so schwieriger eine passende Gruppe, oder schnelle Füße vom Vordermann zu finden. Der Seegang war beträchtlich, doch bot das Seehotel am anderen Ufer einen verlässlichen Orientierungspunkt.

Nach 2 Kilometern ging es von der Horizontalen erstmal wieder in die Vertikale. Am Seehotel mussten wir wieder auf die Beine kommen, um über die glitschige Treppe zur Zwischenzeitnahme auf den Steg zu gelangen. Da kam die Verschnaufpause für die doch schon schweren Arme sehr gelegen. Unter dem Beifall der Zuschauer sprangen wir vom Steg aus mehr oder weniger elegant zurück ins Wasser und machten uns auf den Rückweg.

Dieser gestaltete sich etwas herausfordernder als gedacht, da der blaue Erdinger Zielbogen aus der Ferne doch recht klein war und in jedem Wellental aus unserem Blick verschwand. So lässt sich erklären, warum wir den Rückweg, unabhängig voneinander, in einem leichten Bogen zurücklegten und folglich auch länger brauchten. Aber mit jedem Armzug wurde das Ziel größer und schließlich hatte man noch Energie für einen kleinen Zielsprint.

Im Zielbereich herrschte bereits ausgelassene Stimmung. Die Sonne hatte die Wolken verdrängt und so gönnten wir uns am nahegelegenen Kiosk ein, zwei Bierchen und Butterbrezen. Die vorherige Zielverpflegung war auch nicht zu verachten. Obst, Riegel, Kuchen, antialkoholische Getränke satt (u.a. die komplette Erdinger-Alkoholfrei-Palette) und ein feines T-Shirt aus Baumwolle (sehr nachhaltig!). Auch die Startgebühr war absolut im Rahmen – im Gegensatz zu anderen Wettkämpfen, wo die Preise momentan geradezu explodieren.

Nach einigen Wettkämpfen im Sommer war das „Starnberger See Schwimmen“ das ideale Event, um den Sportsommer abzurunden. Trotz der sportlichen Herausforderung überwiegt die entspannte Atmosphäre im Start- und Zielbereich und ist für jeden Triathleten eine willkommene Abwechslung! Ohne den morgenlichen Regenschauer wäre auf der Liegewiese wohl ein Picknickfestival gestartet. Das wollen wir uns im nächsten Jahr ansehen, denn dann sind wir sicherlich wieder am Start!

Text: Michael Heller | Fotos: privat

 PRAXISZENTRUM
ALTE MÄLZEREI



Dr. Franz Audebert, Prof. Dr. Florian Obermeier und Prof. Dr. Frank Klebl

IHR PRAXIS FÜR
HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG
INNERE MEDIZIN / GASTROENTEROLOGIE
INFEKTIOLOGIE

PRAXISZENTRUM ALTE MÄLZEREI
Galgenbergstraße 25 | 93053 Regensburg
Telefon: 0941 - 92 06 00
www.praxiszentrum-regensburg.de



VILSMEIER u. GRUBER
Partnerschaftsgesellschaft mbB
STEUERBERATUNG
UNTERNEHMENSBERATUNG

45 | ERFAHRUNG
JAHRE | VERTRAUEN
ERFOLG



**KOMPETENZ IN STEUERN
UND WIRTSCHAFT.**

WEISSENBURGSTRASSE 23
93055 REGENSBURG
TELEFON: +49 941 58530-0
STUEURKANZLEI@VILSMEIER-GRUBER.DE
WWW.VILSMEIER-GRUBER.DE



Impressionen unserer diesjährigen Kofferraumparty



Fotos: privat

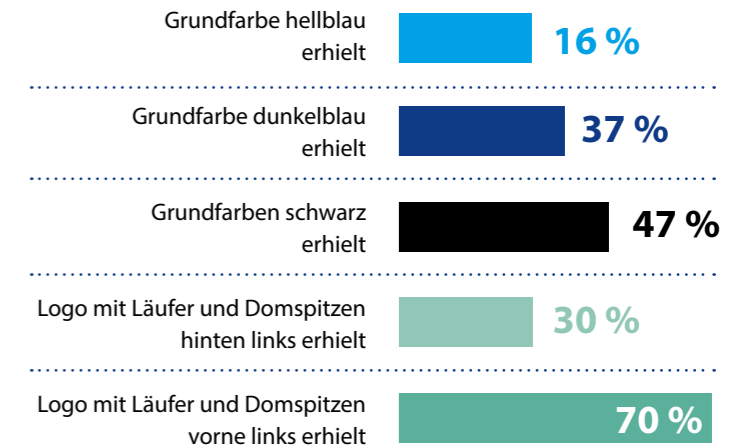


Mitgliederbefragung zur Gestaltung der neuen Vereinskleidung

Beim Lauftreff, der Barbrafeier, dem Barbaralauf, der Jugend und den Mitgliedern haben wir folgende Varianten zur Abstimmung vorgestellt:

- ➔ 3 Musterlaufshirts Kurzarm in den Grundfarben hellblau, dunkelblau und schwarz
- ➔ mit dem Schriftzug LLC Marathon Regensburg auf der Vorder- und Rückseite,
- ➔ dem LLC Logo auf dem linken Ärmel und
- ➔ dem Sponsoren Logo (Lauf & Berg König) auf dem rechten Ärmel,
- ➔ sowie mit dem Logo der Läufer und Domspitzen vorne links oder hinten rechts

Die Abstimmung ergab folgendes Ergebnis:



Laufshirt Kurzarm

Die Mehrheit hat sich für die Vereinsfarbe schwarz und der Läuferin und dem Läufer mit Domspitzen vorne links entschieden (siehe Abbildung).

Wir werden das Sortiment noch mit weiterem Artikel ergänzen:

- ➔ Mütze Medi Warm (schwarz),
- ➔ Running Cap (weiß),
- ➔ kurze Laufhose mit seitlichen Taschen (schwarz)
- ➔ Fleecejacke rot.

Sobald wir alle Artikel zusammengestellt haben, können wir euch diese anbieten. Der Stückpreis ist Mengenabhängig. Die Triathlon Abteilung besorgt sich zusätzlich Fahrradtrikots mit dem Vereinslogo.

Birgit, Petra und Richard



Vier Tage Sport, Show, Kultur und Bildung

Beim 33. Bayerischen Landesturnfest in Regensburg standen Vielfalt, Erlebnis und Gemeinschaft im Fokus.

Vom 28. April bis 1. Mai 2023 lud der Bayerische Turnverband gemeinsam mit der Stadt Regensburg zum 33. Bayerischen Landesturnfest nach Regensburg ein und vereinte für vier Tage Sport, Show, Kultur und Bildung. In einer Vielzahl von Wettbewerben, Mitmachangeboten und Veranstaltungen nach dem Motto „Vielfalt, Erlebnis, Gemeinschaft“ konnte man sich auf ein Wochenende voller Turnsport freuen. Im engen Austausch mit der Stadt Regensburg und den örtlichen Turn- und Sportvereinen stand der Weg offen für ein unvergessliches Ereignis im kompletten Stadtgebiet und den zugehörigen Wettkampforten.

Es waren alle Sportbegeisterten ab zwölf Jahren herzlich eingeladen teilzunehmen, zudem gab es auch für Besucher von nah

und fern ein attraktives Programm mit vielen Mitmach-Angeboten. Auch der LLC war mit einem Pavillon vertreten.

Ein Höhepunkt war der Maskottchenlauf, bei dem auch unsere Mara & Thoni dabei waren. Immerhin ging es um den Titel „Bayerns schnellstes Maskottchen“. Gewonnen haben wir leider nicht, was aber auch am falschen Laufschuh lag. Hier müssen wir uns das nächste Mal von Ralf beraten lassen!

Aber es gilt das olympische Prinzip: „Dabei sein ist alles!“ Und Sieger der Herzen waren wir zumindest beim weiblichen Publikum. 😊

Text: Michaela Aumüller | Fotos: privat



Hofmann & Hofmann Rechtsanwaltskanzlei



Ihr Partner Rund ums Familien- und Versicherungsrecht

Versicherungsrecht – von Unfallregulierung bis BU-Rente
Gerne helfen wir Ihnen bei Schwierigkeiten im Schadensfall weiter.

Familienrecht – Trennung, Scheidung und Kinder
Wenn ein Lebensplan platzt, gibt es häufig viel zu Regeln. Wir unterstützen Sie kompetent in allen Bereichen einer Trennung, von Regelung des Umgangs oder der elterlichen Sorge bis zur Unterhaltsberechnung und Vermögensaufteilung.
Dabei bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit einer **Mediation**, um eine einvernehmliche Trennung zu erreichen!

Weitere Informationen und die aktuellen Rechtsprechungen finden Sie unter:

www.ra-hofmann-regensburg.de
www.deine-scheidung-online.de

Kontakt:

Adresse: Deiningerstraße 10, 93049 Regensburg

Telefon: 0941/32962

E-Mail: kanzlei@ra-hofmann-regensburg.de

Peter Hofmann

Rechtsanwalt & Mediator
Fachanwalt für Versicherungsrecht

Birgit Hofmann

Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht

Maximilian Hofmann

Rechtsanwalt & Mediator
Fachanwalt für Familienrecht

Sabrina Stöckle

Rechtsanwältin*
*angestellte

Keep on Walking

In der LLC Walking Gruppe ist jeder willkommen.



Bild 1

Das Walking beim LLC findet im Rahmen des Lauftreffs statt. Je nach Wetter und Jahreszeit sind wir circa eine Stunde wachend im Westen Regensburgs bis Oberen Wöhrd und Innenstadtnähe unterwegs. Wer da mal mitmachen will, der wende sich beim Lauftreff an unsere Walkingleiter Elfi und Hucky. Ob langsam oder schnell bei den Walkern ist Jede und Jeder willkommen.

Ab und zu gibt's mal am Parkplatz nach dem Walken was zu feiern, da sind Petra und Hucky unsere Versorger. Sie überraschen uns nach der Rückkehr mit einer außergewöhnlichen Weinprobe und

alkoholfreien Getränken. Beim „After-Walking“ ist dann fröhliches Beisammensein angesagt..

Auch Treffen an anderer Stelle sind möglich. So war da im Sommer 2023 die Nachgeburtstagsfeier und Verabschiedung von unserem Ehrenmitglied Elmar Heyer (Bild 1). 1998 hat Elmar angefangen das Walking beim LLC Marathon Regensburg zu betreuen. Und so walkte er bis im Sommer 2023 bei fast jeden Lauftreff.

Walking ist auch ein Bestandteil von Spenden- und Vereinsläufen. Beim Leukämieauf

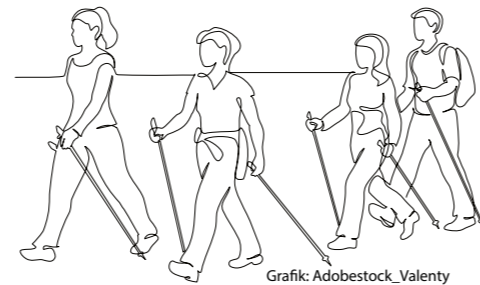
und beim Barbaralauf (Bild 2) sind die LLC-Walking-Begeisterten bei fast jedem Wetter dabei, auch 2024 wieder!

Die dunkle und kalte Jahreszeit haben wir gut ausgerüstet mit warmer bzw. regenbeständiger Kleidung, Reflektoren und Beleuchtung hinter uns gebracht. Am Rosenmontag wurde der LLC-Faschingskrapfen verspeist. Dank Hucky Hoffmann wurden wir mit Getränken gut versorgt. Das Walkingteam präsentierte sich im Flutlicht (Bild 3).

Nun walken wir weiter ins Frühjahr und in den Sommer, immer weiter durchs Jahr 2024. Schaut mal unverbindlich vorbei und überzeugt Euch selbst.

Keep on Walking, Elfi und Wolfgang.

Text: Wolfgang Hammer / Elfriede Steinmetz
Fotos: Monika Herold, Petra und Hucky Hoffmann, Karl Teetz, Wolfgang Hammer



Grafik: Adobestock_Valenty



Bild 2



Bild 3



WIR LAUFEN FÜR DIE, DIE ES NICHT KÖNNEN

5. MAI 2024

WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM



100% DER STARTGELDER FLIESSEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG



SEI DABEI
IN MÜNCHEN



Perfektes Laufwetter und einige „Stockerplätze“



Vom 13. bis 15. Oktober 2023 ging es für mehr als 60 LLC-Läufer zum Wolfgangseelauf.

Wir, Birgit und Richard, waren überrascht, dass sich so viele Teilnehmer (65 Personen) für die Vereinsfahrt zum Wolfgangsee angemeldet haben. Bis zum „letzten Tag“ waren wir noch mit den Umplanungen für die Hotelzimmer beschäftigt, weil doch einige leider kurzfristig absagen mussten. Der Planungsaufwand und die Organisation sind schon enorm, wenn man auf drei Hotels aufgeteilt ist. Aber es hat uns beiden Spaß gemacht, vor allem über die vielen positiven Rückmeldungen und fröhlichen Gesichter haben wir uns sehr gefreut. Vielen lieben Dank an alle Teilnehmer.

Freitag, 13. Oktober 2023

Der Bus stand beim Infineon-Parkplatz bereit und alle warteten schon darauf, dass es losgeht. Der größte Teil hatte eine entspannte Busanfahrt. Während eine weitere Gruppe mit dem privaten PKW angereist ist. Nach der Hotelverteilung mit Check-In (Danke an Petra, die im Försterhof alles im Griff hatte!) ging's zur Pizzeria Mirabella, wo wir vorbestellt und reserviert hatten. Alle waren zufrieden mit der Lokalität, es war nicht so einfach für so viele Teilnehmer etwas zu bekommen. Aber Birgits Hartnäckigkeit zahlt sich aus!

Samstag, 14. Oktober 2023

Der Tag war zur freien Verfügung. Viele nutzten noch das schöne Wetter und fuhren mit der steilsten Zahnradbahn Österreichs auf die Schafbergspitze. Es hat sich gelohnt, wir hatten einen guten 360°-Panoramablick, wanderten zur Himmelspforte und zur Andachtsstätte Spinnerin (Marienfigur), einige noch etwas weiter. Es wurde fleißig nach den elf verschiedenen Seen geschaut und gezählt. Nach zwei Stunden brachte uns die Bahn wieder zurück nach St. Wolfgang. Einige gingen spazieren, fuhren mit dem Fahrrad um den Wolfgangsee oder relaxten im Wellnessbereich direkt am See.





Nachmittags sah man die Teilnehmer entspannt beim Kaffeetrinken, Shoppen oder Sekt-trinken (Doping für den Lauf am Sonntag). Man merkte bzw. fühlte schon die Stimmung für den Lauf am folgenden Tag. St. Wolfgang füllte sich langsam mit mehr Personen. Abends war Startunterlagenabholung, Live-Musik mit Rückblick und Nudelparty im Pacher-Haus, danach gings ins Bett und bei einigen noch auf einen Absacker in die Bar. Der vorhergesagte Wettersturz trat ein und es regnete heftig.

Sonntag, 15. Oktober 2023

Ideales Laufwetter trotz schlechterer Wettervorhersage. Der 10 Kilometer lange Wolfgangsee-Uferlauf startete in Gschwendt, wohin man mit dem Schiff von St. Wolfgang aus übersetzte und von dort ins Ziel St. Wolfgang laufen konnte.

Alle 27-Kilometer-Läufer starteten von St. Wolfgang und kamen nach ihrer Seeumrundung dort auch wieder ins Ziel. Teilnehmer, die etwas langsamer unterwegs waren, hatten Pech; diese erwischte noch der Regenschauer, der einsetzte. Glückliche und zufrieden erreichten fast alle das Ziel.

Im Anschluss gings zur Siegerehrung, wo es einige Podiumsplätze für den LLC gab. Wir belegten mit 53 Teilnehmern als Teilnehmerstärkster Verein, den 1. Rang in der Teamwertung. Dazu wurden wir auf die Bühne gebeten und es gab einen riesigen Lebkuchen mit dem Motiv des Wolfgangsees abgebildet, kleine Lebkuchenherzchen für jeden, ein Flascherl Birnenschnaps und einen Whisky.

Außerdem wurden folgende Stockerlplätze erreicht:

10 Kilometer			
Lobinger Thomas	M50	2. Platz	39 Minuten
Kammann Wolfgang	M75	3. Platz	1:16 Stunden/Minuten
Kammann Renate	W75	2. Platz	1:17 Stunden/Minuten

27 Kilometer			
Graf Regina	W65	2. Platz	2:45 Stunden/Minuten
Glamsch Gerlinde	W65	3. Platz	2:58 Stunden/Minuten

Gratulation

Da es für einige Teilnehmer die erste Vereinsfahrt und/oder der erste Wettbewerb war, hoffen wir auf zahlreiche Wiederholungs-täter!

Am darauffolgenden Montag hielten wir eine schöne Kofferraumparty ab und verzehrten den riesigen Lebkuchen (der übrigens sehr gut schmeckte) und die vielen mitgebrachten Snacks und Getränke bei guter Unterhaltung.

Danke an alle für die Teilnahme und den reibungslosen Ablauf. Wir planen schon die nächste Vereinsfahrt und freuen uns auf euch.

Text: Birgit Schwabl, Richard Ettl | Fotos: privat



PEPPEX SPORTS

FREESTYLE Sportswear

Facebook: @PeppexSports
Instagram: @PeppexSports



Gestalten Sie Ihre ganz individuellen Sportartikel. Sei es für Ihren Verein, Ihre Firma, Ihr Team oder als sportliches Geschenk. Einzigartig, individuell und zu TOP Preisen!

Gestaltungsfreiheit:

Vollflächiger Sublimationsdruck. Fotorealistische Darstellung möglich. Jedes Textil ist zu 100% individualisierbar.

Haltbarkeit:

100% waschbeständig, die Farben bleiben brilliant.

Funktionalität:

100% Atmungsaktiv
Schnelltrocknend
Klimamanagement durch Coolmesh Technologie

Nachhaltigkeit:

Wir verwenden recycelte Funktionsstoffe, mit nachhaltiger Produktion unter anderem in Deutschland. Alle Stoffe sind mindestens OEKOTEX-100 zertifiziert!



JETZT AUCH HANDTÜCHER und DECKEN in IHREM Design



www.peppex-sports.de
Amberger Strasse 8
93142 Ponnholz / Maxhütte Haidhof
Tel. 09471 3087 780
service@peppex-sports.de



LLC-Pinwand



Foto: AdobeStock_L lsmall/peopleimages.com

Stabwechsel beim Höhenhof-Lauf

Vor 22 Jahren hat unser langjähriges Mitglied Dr. Jochen Krede eine persönliche Idee verwirklicht und einen ganz eigenen Lauf in einem besonderen Naturgebiet für unseren LLC umgesetzt.

Gemeint ist der Höhenhof-Lauf, zu dem uns Jochen im vergangenen Jahr, bedingt durch die zweijährige Coronaabstinz, zum 20. Mal gerufen hat. Und nach dem 20. Mal hat er sich einen Nachfolger ge-

wünscht, den er ohne langes Zögern in Hans Zange gefunden hat.

Lieber Jochen, wir danken Dir von Herzen für Deine Höhenhof-Idee, die Jahr für Jahr nicht nur Läufer sondern vor allem auch zunehmend Anhänger gefunden hat. Der Höhenhof-Lauf mit anschließender geselligen Frühstücksrunde ist zu einer Institution geworden und aus dem LLC nicht mehr wegzudenken.

Noch einmal: Das war deine Idee und dein Verdienst, Jochen. Dafür danken wir Dir, wünschen aber auch gleichzeitig Deinem Nachfolger Hans Zange alles Gute und ein "geschicktes Händchen" bei der alljährlichen Neuauflage. Aber das wird Hans allein schon deshalb schaffen, weil der Weg vorbereitet, geebnet und im wahrsten Sinne des Wortes bestens eingelaufen ist.

Text: Wolfgang Kammann

21. LLC Höhenhof-Lauf am 27. Juli 2024

Am 27. Juli. ist es wieder soweit. Die Frühaufsteher unter uns starten um 8 Uhr zum traditionellen Lauf durch den ehemaligen Truppenübungsplatz. Der Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau stellt dem LLC die Duschen und die Wirtsfamilie Langer anschließend ihre Gaststätte exklusiv zur Verfügung. Je nach Wetter stehen uns damit im Garten oder auch drinnen genügend Plätze zur Verfügung.

Text: Hans Zange

Wie gewohnt führen unsere Laufleiter in verschiedenen Pace-Gruppen durch das sommerliche Waldgebiet, das demnächst als Naturerbe ausgewiesen werden soll.

Bringt gerne Partner und auch eure Fellnasen mit. Den Streckenplan und das Frühstücksangebot verteilen wir mit der Anmeldung etwa sechs Wochen vor dem Lauf.

HILFE!!



Foto: AdobeStock_contrastwerkstatt

MARATHON: FIRST TIME ANFANGER - BLUES

Regn´sburg I kumm heit
I kumm heit g´rennt
mit fünftausend andre
hobe zwoaravierz´g Kilometa vassenkt

Regn´sburg I bin heit dabei
zum allererstnmal
stürz I mi kopfüba
ins Marathon-Abenteua nei

Regn´sburg I sog´s da
du wirst as schon seg´n
I bin ne das letzt´mal
beim Marathon g´wen

Huck Hoffmann

Liebe LLC-Mitglieder,

der Regensburg Marathon am 12. Mai ist das Aushängeschild unseres Vereins. Dieses Lauf-Event ist ohne ehrenamtliche Helfer, also ohne euch, nicht zu machen.

Helft uns bitte bei der Organisation und Durchführung einer der größten und bedeutendsten Sportveranstaltungen im ostbayerischen Raum, unserem Regensburg Marathon.

Wer zu diesem Termin gerade Zeit und auch Lust hat, sich bei unserem Herzensprojekt einzubringen, möge sich doch bitte im Vereinsbüro bei Michaela melden.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlichster Aufgaben, die im Grunde jeder leisten kann.

Helft uns bitte und seid Euch bewusst:
Der Regensburg Marathon ist das Highlight unseres LLC!



Vereinsfahrt zum Johannesbad-Thermen-Marathon 2023

Wir stellen uns vor

Stand 2024



Foto: AdobeStovk_rudl1976



1. Vorstand
Wolfgang Kammann



2. Vorstand
Maximilian Hofmann



3. Vorstand
derzeit unbesetzt



**4. Vorstand/Lauftreffleitung/
Vereinsfahrten**
Richard Ettl



5. Vorstand
Beate Blaumoser



Walker
Elfriede Steinmetz



Nordic-Walking
Christina Sperl-Steiner



**Lauftreffleitung/
Vereinsfahrten**
Birgit Schwabl



Triathlon
Michael Heller



**Gesundheitssport/
Lauftreffleitung**
Petra Jünger



Jugend
Wolfgang Stoffl



Inklusive Gruppe
Robert Kulisch



**Senioren
Gesundheitssport**
Dieter Zeitler



Veranstaltungen
Michaela Aumüller



Rechtsfragen
Christian Schild



Homepage
Verena Schreiner



Nachhaltigkeitskonzept LLC Marathon Regensburg e.V



Foto: AdobeStock_cwiela_CH

Vorwort

Uns als gemeinnütziger Verein wird immer mehr bewusst, dass durch die Klimakrise die aktuelle Bewegung hin zu Nachhaltigkeit zu einer wichtigen Priorität wird, da die Menschen beginnen, ein nachhaltigeres Leben zu führen. Es ist wahrscheinlich, dass in Zukunft positive Auswirkungen auf das Klima über die gesamte Wertschöpfungskette, den Umweltschutz, die Menschen und die Atmosphäre intensiver angestrebt werden sowie ein produktiver Beitrag für die gesellschaftlichen Erwartungen auch an Vereine gefordert wird.

Es wird auch erwartet, dass die Ressourcen wiederverwendet werden, um dem globalen Bevölkerungswachstum in der sogenannten „Kreislaufwirtschaft“ gerecht zu werden. Diese Veränderung würde es ermöglichen, den Abfall einer Person zur Ressource einer anderen zu machen, und zwar in einem Prozess, der den Abfall stark reduziert und eine effizientere Versorgungskette schaffen würde.

Diesem Anspruch wollen wir zukünftig immer mehr gerecht werden und haben

uns aus diesem Grund zum Ziel gesetzt, in den nächsten drei Jahren ein Nachhaltigkeitskonzept für unsere Veranstaltungen umzusetzen.

2024 – Regensburg Marathon

Nachstehend werden alle Maßnahmen, welche bereits umgesetzt sind oder in diesem Jahr umgesetzt werden und vorgenanntem Konzept dienen, aufgelistet:

Beratung

- Beratung durch das Umweltamt der Stadt Regensburg zur Abfallvermeidung und umweltgerechten Durchführung einer Veranstaltung
- Konzeptentwicklung mit der Fa. Meindl (Regensburg) in Bezug auf Entsorgung und Recycling

Werbung für Einsteigerlauf, Minimarathon und Marathon

- Reduzierung von Printtiteln auf ein Mindestmaß
- Werbung auf E-Bus des RVV

Vorbereitung

- Umstellung der Medaillen auf den unbehandelten Naturwerkstoff Holz. Diese werden aus Nebenprodukten der Möbelindustrie in Deutschland hergestellt
- Finisher-Shirts werden aus recycelten Materialien hergestellt und es wird auf eine Einzelverpackung verzichtet
- Hinweis im Internet für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Zug sowie mit dem Fahrrad (Zusammenarbeit mit Fa. Feine Räder)
- Hinweis auf die Mitfahrzentrale MIFAZ.de, um Einzelreisen zu minimieren
- Hinweis an alle Messeaussteller für ein umweltfreundliches und -gerechtes Verhalten.
- Ausweisung eines separaten Fahrradparkplatzes auf dem Messeplatz

Gastronomie

- Umstellung des Kaffee-Verkaufs auf Mehrwegbecher der Fa. RECUP. Mehr als 20.000 Gastronom:innen sind bereits Teil des deutschlandweit größten Mehrwegs-systems
- Vermeidung von Einwegtellern am Grillstand

- Einsatz von Mehrweggeschirr am vegetarischen Essenstand
- Ausschließlicher Einsatz von Mehrweggebinden am Getränkestand (Pfandsystem)
- Vermeidung von Eisbechern am Eisstand. Ausschließlicher Einsatz von Waffelhörnchen
- Einsatz von Gläsern an der Weißbierinsel, welche vor Ort gespült werden
- Einsatz einer Spülmaschine im Messezelt für RECUP-Becher und Mehrweggeschirr

Strecke

- Aufbrauch der letzten Einwegbecher
- Aufstellen von Pop-Up-Behältern zum Einsammeln der Einwegbecher für eine umweltgerechten Entsorgung
- Führungsfahrzeug des Marathons mit elektrischem Antrieb

Platz

- Aufstellung eines zusätzlichen Papierprescontainers zum Recycling des Rohstoffs
- Aufstellung von Restmülltonnen und separaten Speiseresttonnen

- Verlegung der Kleiderzelte ins Messezelt, um die Grünanlage zu schonen
- Einsatz von Grünen Strom der Fa. Infineon (siehe Infineon Technologies AG Februar 2024)

Aussteller

- Fa. Buderus – Beratung für den Einsatz von umweltgerechten Heizsystemen
- Fa. Vitesco - Beratung bei intelligenten und elektrifizierten Antriebssystemen für nachhaltige Mobilität
- Feine Räder - Die Verkehrswende findet genau jetzt statt! Dabei ist das Fahrrad ein bedeutender Teil der Lösung
- UNICEF Regensburg – Aufstellen von Pfandtonnen für das Projekt „Pfand sammeln für sauberes Trinkwasser“

Regionalität

Zusammenarbeit mit regionalen Firmen, um die CO2 Bilanz bei den Lieferwegen möglichst gering zu halten

Beispiele:

- Brauerei Jacob Bodenwöhr
- Kaffeerösterei Rehorik Regensburg
- Café Klein Regensburg

Weitere Schritte

In 2024

- Umstellung der restlichen Veranstaltungen nach gleichem Konzept
- Akquisition von zukünftigen Sponsoren für das Projekt Treemer (www.treemer.net) zur Aufforstung von Wäldern

In 2025

- Vermeidung der Einwegbecher auf allen Strecken und Läufen
- Einsatz von umweltgerechtem Papier
- 100 %-iger Einsatz von Mehrweggeschirren bei allen Veranstaltungen

In 2026

- Optimierung des Gesamtkonzeptes in Zusammenarbeit mit dem Umweltamt Regensburg



Transporter plus Service? Check!

Entdecken Sie die Transporter von Mercedes-Benz für Ihr Business im vorteilhaften All-in-One Leasing inklusive Komplettservice-Paket. Genießen Sie vier Jahre lang sorgenfreie Mobilität – jetzt mit attraktivem Preisvorteil.

Rundum sorglos – rund um die Uhr.

Jetzt leasen ab 329 €/Monat*

Mercedes-Benz

* Ein ServiceCareLeasing-Beispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für gewerbliche Einzelkunden für folgendes Fahrzeugmodell: Citan Kastenwagen PRO 113 Standard, Kaufpreis ab Werk 29.128,00 € (UVP des Herstellers), Leasing-Sonderzahlung 2.350,00 €, Laufzeit 48 Monate, Laufleistung 60.000 km, 48 mtl. Leasingraten inkl. ServiceCare Komplettservice à 329,00 €, Stand 01/2024. Alle Preise zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer, zzgl. lokaler Überführungskosten. Nur bei teilnehmenden Händlern. Aktion gültig bis 31.03.2024. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich.

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

Stern-Center Regensburg GmbH & Co. KG

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Benzstraße 2 + 23 · 93053 Regensburg

E-Mail: info@stern-center.de · Tel.: 0941 7843-0 · www.stern-center.de



Foto: AdobeStock_Vadim Andrushchenko

Mitgliedschaften: Jubilare 2024

Herzlichen Glückwunsch an alle Mitglieder, die seit vielen Jahren an unserer Seite laufen.



Horst Fidorra
09.11.1979

Carla Schönfeld
09.11.1979

Holger Stockert
09.11.1979

Hans Wittmann
09.11.1979



Enrico Amelang
01.01.1994

Franz Janele
01.01.1994

Ursula Koch
01.01.1994

Karl Feldmeier
01.06.1994

Manfred Hübner
01.07.1994

Franz Spannberger
01.07.1994



Dr. Albert Schmidbauer
01.01.1989



Michael Lorenz
01.01.1999

Walter Lautenschlager
01.03.1999

Dieter Zeitler
01.03.1999

Irene Zeitler
01.03.1999

Gottfried Oel
01.04.1999

Nelly Schambeck
01.07.1999

Karin Lindner
01.09.1999

Reinhold Bauer
01.09.1999

Wolfgang Schorn
01.09.1999

Maria Schorn
01.09.1999

Ursula Glamsch
01.09.1999

Cornelia Lorenz
01.10.1999

Theresia Herzog
01.10.1999

Manfred Brinsteiner
01.11.1999

Elfriede Brinsteiner
01.11.1999



Michael Heller
01.01.2004

Dr. Frank Möckel
14.03.2004

Heike Schwarzensteiner
01.04.2004

Werner Stubba
08.04.2004

Hedda Förster
22.05.2004

Kurt Haindl
23.05.2004

Günther Scherr
27.05.2004

Bernd König
27.05.2004

Christiane Adam
07.06.2004

Anje Werner
07.06.2004

Sabine Haas
20.06.2004

Elisabeth Seubert
25.06.2004

Hans Zange
01.07.2004

Claudia Zange
01.07.2004

Inge Faes-Wagner
13.07.2004

Luis Hanusch
15.07.2004

Silvia Schmid
05.08.2004

Willibald Schmid
05.08.2004

Dr. Walter Baar
12.08.2004

Maximilian Santl
29.11.2004



Harald Loibl
01.01.2009

Markus Baier
01.04.2009

Jürgen Kölbl
03.04.2009

Tizian Wolf
07.04.2009

Moritz Wolf
07.04.2009

Thomas Hanel
11.04.2009

Gabi Leuschner
16.04.2009

Sabine Ehrh
27.04.2009

Leonie Müller
01.05.2009

Tilman Müller
01.05.2009

Iris Müller
01.05.2009

Louis Müller
01.05.2009

Monika Steininger-Niederleitner
02.05.2009

Thomas Steininger
02.05.2009

Helmut Würzl
05.05.2009

Susanne Bader
07.05.2009

Caroline Haberl
07.05.2009

Kathrin Ponader
07.05.2009

Türk Bellin
09.05.2009

Christiane Zang
10.05.2009

Doris Effenhauser
10.05.2009

Anna Maria Faust
10.05.2009

Hans Günther Kunath
11.05.2009

Heike Kunath
11.05.2009

Albert Mehrl
11.05.2009

Christian Söllner
14.05.2009

Martina Seitz
14.05.2009

Christine Hetzenecker
15.05.2009

Claudia Zehentbauer
21.05.2009

Renate Kammann
21.05.2009

Martina Breu
25.05.2009

Claudia Karl
25.05.2009

Robert Karl
25.05.2009

Pascal Karl
25.05.2009

Richard Trotner
26.05.2009

Christine Kölbl
01.06.2009

Steve Uppendahl
08.06.2009

Peter Vogelsang
14.06.2009

Klara Vogelsang
14.06.2009

Linda Vogelsang
14.06.2009

Carola Heigl
29.06.2009

Christian Graf
14.09.2009

Karl Zißler
14.09.2009

Heidi Zißler
14.09.2009

Marcel Zißler
14.09.2009

Angelika Goß
12.10.2009

Rory Gallagher
12.10.2009

Karl Meyer
21.10.2009

Andreas Berchtold
16.11.2009

Gerti Humbs
09.12.2009

Wolfgang Kammann
15.12.2009



Rüdiger Oegl
02.01.2014

Daniela Bucher
03.01.2014

Stefan Weickardt
13.01.2014

Johann Weinberger
15.02.2014

Evelyn Weinberger
15.02.2014

Priscilla Weinberger
15.02.2014

Christine Brandl
05.03.2014

Tino Schneider
17.03.2014

Erwin-Friedrich Seyller
10.04.2014

Jürgen Faltermeier
28.04.2014

Sylvia Faltermeier
28.04.2014

Florian Faltermeier
28.04.2014

Tobias Faltermeier
28.04.2014

Jörg Steinbach
07.05.2014

Gabriele Steinbach
07.05.2014

Gertraud Rockmann
24.05.2014

Ursula Kaiser
01.06.2014

Anna Kaiser
01.06.2014

Wolfgang Holst
01.06.2014

Eva Maria Waitzinger
01.06.2014

Silke Mehringer
06.06.2014

Verena Zink
07.06.2014

Thomas Teufl
08.06.2014

Carmen Sube
10.06.2014

Christine Schmitz
10.06.2014

Angelika Spengler
13.06.2014

Christian Eiblmeier
16.06.2014

Johanna Abraham
19.06.2014

Gabi Horn-Kammann
20.06.2014

Oliver Kammann
20.06.2014

Sabine Neumeier
30.06.2014

Elfriede Schmid
30.06.2014

Michael Biersack
02.07.2014

Lisa Eichinger
12.07.2014

Armin Petz
31.07.2014

Sabine Dollinger
25.08.2014

Julia Baumann
01.09.2014

Elisa Steininger
17.10.2014

Sabine Roth
29.10.2014

Jutta Horn
01.11.2014

Margot Booß
04.11.2014

Carlos Eduardo Migu-eis 09.11.2014

Juan Diego Urbina
13.11.2014

Johanna Gaier
13.11.2014

Horst Gold
20.11.2014

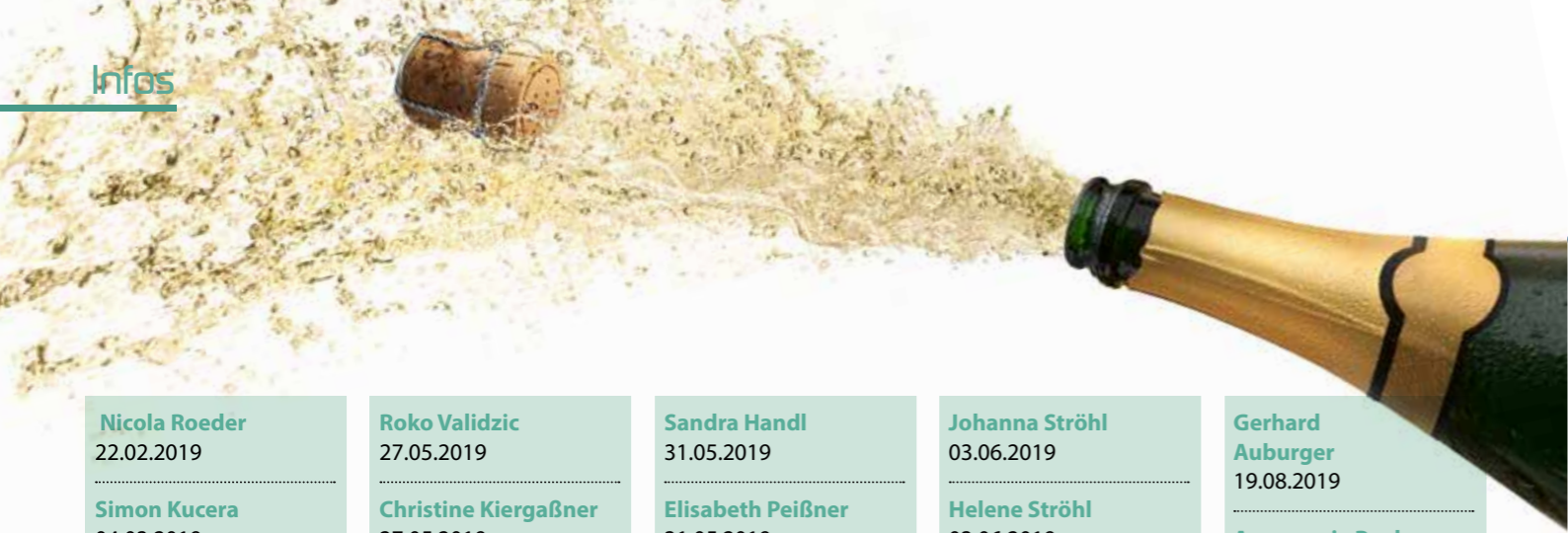


Stefanie Scheiffelen
01.01.2019

Klaus Haselbeck
02.01.2019

Jason Rauhut
10.02.2019

Darija Soric
13.02.2019



KIESER: Immer ein Stück stärker!

JETZT STARTEN UND BIS ZU SATTE 216 € SPAREN!

Profitieren Sie von unseren günstigen Kooperationskonditionen.

Krafttraining. Das klingt nach Körperkult und Muskelbergen. All das hat nichts mit Kieser zu tun. Kieser unterstützt Sie, mit wenig Aufwand in jedem Alter aktiv und leistungsfähig zu bleiben.

Wir bieten Ihnen effizientes Krafttraining für Ihre Gesundheit.

Deshalb haben wir für Sie eine Umgebung ohne Ablenkung geschaffen: Musik, Wellnessbereich und Bar sucht man bei uns vergeblich. Alles ist funktional gestaltet und konsequent auf Ihren Trainingserfolg ausgerichtet.

Bereits 2 x 30 Minuten Training pro Woche reichen aus, um mehr vom Leben zu haben.

Denn eine trainierte Muskulatur bedeutet mehr Kraft pro Kilogramm Körpergewicht – Sie tragen leichter an sich und gewinnen so Energie für all das, was Ihnen wichtig ist.

Mit Kieser können Sie Ihren Körper stärken und stark halten. Davon profitieren Sie im Alltag, im Beruf, beim Sport – überall. Werden Sie deshalb selbst aktiv.

Erhalten Sie sich Ihre Leichtigkeit und Kraft in jedem Alter. Stellen Sie die Weichen für mehr Lebensqualität und sagen Sie: „Immer ein Stück stärker!“

Kommen Sie vorbei und erleben Sie selbst, wie Kieser wirkt.

**Wir freuen uns auf Sie.
Ihr KIESER Team Regensburg**



Eine Initiative des LLC Marathon Regensburg e.V. und Kieser Regensburg

Nicola Roeder 22.02.2019	Roko Validzic 27.05.2019	Sandra Handl 31.05.2019	Johanna Ströhl 03.06.2019	Gerhard Auburger 19.08.2019
Simon Kucera 04.03.2019	Christine Kiergaßner 27.05.2019	Elisabeth Peißner 31.05.2019	Helene Ströhl 03.06.2019	Annemarie Paulmeyer 03.09.2019
Julia Kucera 04.03.2019	Roswitha Reichmann 27.05.2019	Carsten Schmidt 31.05.2019	Klaus Eggenfurtner 04.06.2019	Tilmann Weidenhiller 13.09.2019
Tobias Heilmann 10.03.2019	Christian Wernhard 27.05.2019	Tobias Sedlmeier 31.05.2019	Evelyn Eggenfurtner 04.06.2019	Rebecca Weidenhiller 13.09.2019
Tim Pittroff 26.03.2019	Sabine Seuthe 28.05.2019	Jürgen Ebenhöch 31.05.2019	Markus Eggenfurtner 04.06.2019	Markus Schön 20.09.2019
Alexandra Herrmann 28.03.2019	Doris Thomm 28.05.2019	Thomas Amode 01.06.2019	Ulrike Günther-Mahrer 06.06.2019	Sonja Fuchs 30.09.2019
Lukas Herrmann 28.03.2019	Margit Landendinger 28.05.2019	Sandro Amrein 01.06.2019	Katharina Mahrer 06.06.2019	Johann Schmid 18.10.2019
Marie Herrmann 28.03.2019	Lothar Landendinger 28.05.2019	Claudia Arnold 01.06.2019	Petra Schwalm 19.06.2019	Alfons Sonnauer 25.10.2019
Christian Herrmann 28.03.2019	Stefan Pusch 28.05.2019	Johannes Gnan 01.06.2019	Ursula Schiller 24.06.2019	Martina Winter-Sonnauer 25.10.2019
Birgit Hecht 06.05.2019	Ursula Pusch 28.05.2019	Heiko Hammer 01.06.2019	Johanna Götzl-Peutler 01.07.2019	Ralf Lehmann 04.11.2019
Helene Hecht 06.05.2019	Ulrike Schindler 28.05.2019	Jens Schwarzbach 01.06.2019	Tristan Koenig 04.07.2019	Marion Lehmann 04.11.2019
Cecilia Leinhofer-Legrand 09.05.2019	Astrid Bretthauer 29.05.2019	Constantin Spallek 01.06.2019	Stephanie Meierhofer 13.07.2019	Juliane Lehmann 04.11.2019
Emma Legrand 09.05.2019	Kathrin Pilsberger 30.05.2019	Nadine Spallek 01.06.2019	Frank Solleder 20.07.2019	Jakob Lehmann 04.11.2019
Leopold Legrand 09.05.2019	Christine Ernstberger 30.05.2019	Jannes Spallek 01.06.2019	Andrea Fuchs 22.07.2019	Jonas Lehmann 04.11.2019
Christian Seidl 09.05.2019	Mohamad Khodayar 30.05.2019	Anna-Maria Spallek 01.06.2019	Georg Fuchs 22.07.2019	Simone Aicher-Frank 07.12.2019
Martina Brummer 13.05.2019	Shila Birner 30.05.2019	Angela Dirmeier 01.06.2019	Dietlinde Schneider 09.08.2019	Lukas Heilmann 21.12.2019
Gwendolin Bauer 23.05.2019	Edgar Maier 30.05.2019	Annette Spieler 03.06.2019	Sascha Schneider 09.08.2019	
Martina Schmid 24.05.2019	Thomas Schützmann 30.05.2019	Sabine Ströhl 03.06.2019	Benedikt Auburger 19.08.2019	
Niko Validzic 27.05.2019	Franziska Feuchtgruber 31.05.2019	Thorsten Ströhl 03.06.2019	Claudia Auburger 19.08.2019	

JETZT KOSTENLOSES EINFÜHRUNGSTRAINING VEREINBAREN*

STAND IMMER EIN STÜCK STÄRKER. FESTIGKEIT

Stabile Sprunggelenke, belastbare Knie, gesteigerte kardiovaskuläre Fitness – mit Krafttraining läuft es für Sie einfach besser.

Schon 2x 30 Minuten Training pro Woche reichen Ihnen aus, um leistungsmindernde muskuläre Dysbalancen auszugleichen, sich vor Verletzungen zu schützen und die Laufleistung nachhaltig zu optimieren.

Kieser Regensburg
Furtmaystraße 3
Telefon (0941) 705 700
kieser.de

KIESER

*Standardische Preisgestaltung der Kieser Training AG. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.



Regensburg Marathon 2024

Es ist wieder so weit. Am 11. und 12. Mai 2024, dem Wochenende nach Christi Himmelfahrt, findet zum 32. Mal die spektakulärste Lauf-Veranstaltung des LLC, der "Regensburg Marathon" statt.

Der "Regensburg Marathon" ist das Aushängeschild des LLC und hat sich im Lauf der Jahre zu einer der größten Sportveranstaltungen Regensburgs und Ostbayerns entwickelt und auch eine eigene Anziehungskraft entfaltet.

Die Streckenführung ist diesmal allerdings in einem Punkt verändert: Die "Steinerne" gehört heuer nicht mehr zum Streckenver-

lauf. Die Sperrung der Brücke hat in der Vergangenheit immer wieder zu Querelen und Unmut, insbesondere bei Touristen geführt, die über die Brücke spazieren wollten. Deshalb wurde dieses markante Wahrzeichen der Stadt aus der Strecke genommen und der Verlauf geändert. Die Schwarze-Bären-Straße wird wieder Teil der Strecke und die Thundorferstraße in beiden Richtungen belaufen.

Diese Änderung hat aber offensichtlich bei den potenziellen Läufern zu keinem Nachlassen des Interesses am "Regensburg Marathon" geführt. Die augenblickliche Zahl der Anmeldungen ist nämlich vielversprechend, so dass auch in diesem Jahr, wie schon im Vorjahr, auf einen deutlichen Zuwachs an Teilnehmern gehofft werden darf.

Auch die bisherigen Sponsoren stehen unverändert an der Seite des LLC Marathon Regensburg e.V. Zusätzlich zu den Namensgebern der Läufe am Samstag und Sonntag sind noch weitere Firmen als Unterstützer hinzugekommen.

Die momentane Gesamtbilanz stellt sich hoffnungsvoll positiv dar. Jetzt bleibt nur noch die Bitte an den Wettergott, für entsprechendes Läufer-Wetter zu sorgen. Und falls der Wettergott nicht richtig zuhört, bleibt noch das "Daumen drücken".

Also, auf geht's: Keep on running!

Text: Wolfgang Kammann
Bild: LLC-Archiv



FIT INS NEUE JAHR

DER LLC MARATHON REGENSBURG E.V. SORGT AUCH 2024 LAUFEND FÜR SPASS AM SPORT

In Regensburg gibt es neben vielen Einzigartigkeiten auch eine Besonderheit im Breitensport. Und zwar den vor über 40 Jahren gegründeten Laufverein „LLC Marathon Regensburg e.V.“, der sich bis heute mit rund 1.200 Mitgliedern zum größten Laufverein Deutschlands entwickelt hat. Gemeinsam laufen ist hier die Devise! Vom Anfänger bis zum ambitionierten Läufer findet hier jeder die passende Laufgruppe.

Der Marathon ist das Herzstück des LLC. Das ganze Jahr über wird in verschiedenen Gruppen, auf Marathon-, Halb- und Viertelmarahton-Läufe trainiert. Aber auch Spaßlaufen ist angesagt. Wer's ruhig angehen will, kann sich zum Beispiel den Nordic Walkern anschließen. Und wer sich überhaupt körperlich wieder fit machen möchte, der kann sich bei den Einsteigern zum Training anmelden.

Über die Stadtgrenzen hinaus sind auch die LLC-Lauf-Veranstaltungen bekannt. Höhepunkt auch im Jahr 2024 ist natürlich der Regensburg-Marathon, aber auch der einzigartige Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum und der Rewag-Firmenlauf sind nicht nur beliebt, sondern auch außerordentlich gefragte läuferische Highlights.



LLC MARATHON REGENSBURG E.V.
DONAUSTAUFER STR. 120 | 93059 REGENSBURG
TELEFON: 0941 / 7 88 33 99 - 0
TELEFAX: 0941 / 7 88 33 99 - 9
WWW.LLC-MARATHON-REGENSBURG.DE



IL MERCATO

Einfach Italienisch

ENDSPURT

NICHTS WIE AB ZU IL MERCATO!

- ✓ italienischer Supermarkt
- ✓ original italienische Salumeria
- ✓ Cafe-Bar & Bistro
- ✓ Abholstation
- ✓ Geschenkkörbe & Antipastiplatten



www.ilmercato-italiano.shop

info@ilmercato-regensburg.de

0941 29 79 96 20

MONTAG - FREITAG 9 - 19 UHR | SAMSTAG 9 - 18 UHR
DECHBETTENER STRASSE 55 - 93049 REGENSBURG



LLC Marathon Regensburg e.V.
Donaustauer Straße 120, 93059 Regensburg
Tel.: 0941 / 7 88 33 99 - 0
E-Mail: info@llc-marathon-regensburg.de

Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____ Geschlecht: m w

Geb.-Datum: _____ Tel.-Nr.: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Laufen Nordic-Walking Walking Triathlon

Ich habe die Vereinssatzung (<https://www.llc-marathon-regensburg.de/downloads/> -> Anträge und Formulare -> Vereinssatzung) gelesen und erkenne diese mit meiner Unterschrift an.

_____ Datum

_____ Unterschrift
(bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten)

Jährlicher Mitgliedsbeitrag: *

Bitte ankreuzen:

- Einzelmitgliedschaft Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 45,00 €
- Schüler, Studenten und Azubis 18 bis 25 Jahre: 45,00 € (bitte Nachweis jährlich vorlegen)
- Schwerbehinderte ab 50% GdB: 45,00 € (bitte Nachweis vorlegen)
- Erwachsene ab 18 Jahre: 70,00 €
- Familien mit Kindern bis 18 Jahre: 95,00 €
- Familien mit behinderten Kindern, ohne Altersbegrenzung: 95,00 € (bitte Nachweis vorlegen)
- Ehepaare und Lebensgemeinschaften: 95,00 €

Bei einem unterjährigen Eintritt erfolgt die Berechnung des Mitgliedsbeitrags anteilig quartalsmäßig.

Ermächtigung zum Beitragseinzug mittels SEPA-Lastschrift

Ich ermächtige den LLC Marathon Regensburg e. V. die von mir zu entrichtende Beiträge jährlich zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen.

IBAN: _____ BIC: _____

Institut: _____ Konto-Inhaber: _____

_____ Datum

_____ Unterschrift d. Kontoinhabers

weitere Familienmitglieder

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____ Geschlecht m w

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____ Geschlecht m w

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____ Geschlecht m w

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____ Geschlecht m w





**Recht auf informationelle Selbstbestimmung /
 Recht am eigenen Bild**

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass Bildaufnahmen meiner Person, die im Rahmen einer Teilnahme am Vereinsleben, insbesondere bei Laufveranstaltungen und / oder Treffen von Vereinsmitgliedern anlässlich gemeinsamer Laufveranstaltungen gemacht werden, im Rahmen einer seriösen Medienberichterstattung oder über vereinseigene Medien (Vereinszeitschrift, Homepage, Flyer, etc.) veröffentlicht werden dürfen.

Ich bin berechtigt, jederzeit mit Wirkung für die Zukunft einer Verwendung der Bilder meiner Person schriftlich zu widersprechen. Mache ich hiervon Gebrauch, ist der Verein bei zukünftigen Veröffentlichungen nicht mehr berechtigt, mein Bild zu nutzen.

Der Verein ist nicht verpflichtet, bereits getätigte Veröffentlichungen meines Bildes auf Printmedien aus der Vergangenheit zu beseitigen.

_____	_____	_____
Name des Mitglieds	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name des Mitglieds	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name des Mitglieds	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name des Mitglieds	Datum	Unterschrift
_____	_____	_____
Name des Mitglieds	Datum	Unterschrift

Hinweis: Bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters



Trainingszeiten

Lauftreff LLC Marathon Regensburg (für alle Leistungsklassen) Kontakt: Richard Ettl lauftreff@llc-marathon-regensburg.de	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h) Treffpunkt: Infineonplatz
	Samstag 08:00 Uhr (lange Einheit) Treffpunkt: Infineonplatz
	Samstag 14:00 Uhr (Okt. bis Mai) Laufen und Walking Treffpunkt: Infineonplatz
Gesundheitssport Kontakt: Petra Jünger gesundheitsport@llc-marathon-regensburg.de	Winter: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr (nicht in den Ferien) Turnhalle Goethe Gymnasium
	Sommer: Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr (wenn es nicht regnet) Stadtpark
Jugend Kontakt: Wolfgang Stoffl, Mathias Vaupel jugend@llc-marathon-regensburg.de mathias.llc@online.de	Montag 18:00 - 19:00 Uhr Treffpunkt: Infineonplatz
	Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr (März - Oktober) Treffpunkt: Infineonplatz
	Mittwoch ab 20:15 Uhr Volleyball Turnhalle Goethe Gymnasium
	Donnerstag 17:15 - 18:45 Uhr (Nov - März) Soderpädagog. Förderzentrum, Hallentraining für die Kleinen Bajuwarenstr.
Inklusive Gruppe Kontakt: Robert Kulisch rkulisch@gmail.com	Montag 18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Treffpunkt: Infineonplatz
	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr (Oktober - März) Hallentraining Napoleonstein Einfachhalle
	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr (März - Okt) Bahntraining Städtische Sportanlage am Weinweg
Nordic Walker Kontakt: Christina Sperl-Steiner nordic-walking@llc-marathon-regensburg.de	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h) Treffpunkt: Infineonplatz
Walker Kontakt: Elfie Steinmetz steinmetzefi@aol.com	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h) Treffpunkt: Infineonplatz
Oldie-Lauftreff Kontakt: Karl Feldmeier, 0941/31432	Mittwoch 10:00 Uhr (1 - 1,5 Std. lockeres Laufen) Treffpunkt: Parkplatz des Fitness- Studios am Europakanal
Triathleten Kontakt: Michael Heller triathlon@llc-marathon-regensburg.de	Rennrad Freitag 17:00 Uhr (in den Sommermonaten) Treffpunkt: Infineonplatz
	Laufen Montag und Donnerstag 18:00 Uhr Treffpunkt: Infineonplatz
Schwimmen Montag und Donnerstag 20:00 Uhr Westbad	

Ausblick Veranstaltungen 2024

Veranstaltung (Link)	Ort	Tag	Datum	Startzeit	Organisation
LE Spindellauf	Donau Einkaufszentrum	Samstag	13. Jan. 2024	20:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Beratzhausener Ehrenfelslauf	Beratzhausen	Samstag	4. Mai 2024	ab 14:00 Uhr	TSV Beratzhausen
LE Pfreimdtal Trail	Pfreimdtaltrail	Sonntag	5. Mai 2024	ab 09:30 Uhr	Alles nur Sport
LE DEZ Minimarathon	Infineon Parkplatz	Samstag	11. Mai 2024	ab 12:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Regensburg Marathon	Infineon Parkplatz	Sonntag	12. Mai 2024	ab 08:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Montafon Arlberg Marathon	Montafon	Samstag	28. Jun. 2024	ab 7:00 Uhr	Montafon Tourismus GmbH
LE REWAG Firmenlauf	Jahnstadion Regensburg	Mittwoch	17. Jul. 2024	19:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE 40. Altstadtlauf Regensburg	Sportgelände Oberer Wöhrd	Sonntag	21. Jul. 2024	10:00 Uhr	BLSV-Regensburg
LE LLC Höhenhoflauf	Gaststätte Höhenhof	Samstag	27. Jul. 2024	08:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Hammerseelauf	Brauerei Jacob	Sonntag	11. Aug. 2024	10:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE 16. Landkreislauf	Start: Demling Ziel: Regtendorf	Samstag	14. Sept. 2024	ab 08:30 Uhr	Landkreis Regensburg
LE 26. Leukämieauf	Sportanlage Oberer Wöhrd	Sonntag	6. Okt. 2024	ab 12:00 Uhr	Leukämiehilfe Ostbayern
LE 6. Nikolauslauf	Lore Kullmer Strasse 163	Samstag	7. Dez. 2024	ab 09:00 Uhr	Wir dabei Regensburg e.V.
LE Bernhardswalder Sommerlauf	TSV Bernhardsald	Donnerstag	???	ab 10:00 Uhr	TSV Bernhardswald
VF Johannesbad Thermen-Marathon	Bad Füssing	Sonntag	4. Feb. 2024	09:45 - 10:00 Uhr	Thermenmarathon
VF Graz Marathon	Graz	Freitag bis Sonntag	13. Okt. 2024	ab 10:00 Uhr	Graz Marathon
TR Training (14 Wo.) Regensburger Marathon Unkostenbeitrag 70,00 €, für Mitglieder kostenlos	Infineon Parkplatz	Montag, Donnerstag und Samstag	05. Feb. 2024	Mo. Do. 18:00 Uhr Sa. 08:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
TR Training (12 Wo.) Regensburger Halbmarathon Unkostenbeitrag 50,00 €, für Mitglieder kostenlos	Infineon Parkplatz	Montag, Donnerstag und Samstag	19. Feb. 2024	Mo. Do. um 18:00 Uhr Sa. um 08:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
TR Einsteigerlauftraining	Infineon Parkplatz	Montag und Donnerstag	18. März 2024	Mo. Do. um 18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
TR Laufschuhtest Einsteigerlauftraining*	Infineon Parkplatz	Donnerstag	21. März 2024	17:30 Uhr	Lauf und Berg König
TR Laufcamp Cendevaves in Südtirol	Monte Pana 44, St. Christina	Samstag bis Mittwoch	7. Sept. 2024		Lauftreffleiter Team
FL Frühstückslauf Einsteiger	Infineon Parkplatz	Samstag	11. Mai 2024	09:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FL Bahn 1000	Städtische Sportanlage am Weinweg	Montag	22. Jul. 2024	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FL Barbaralauf	Infineon Parkplatz	Sonntag	24. Nov. 2024	08:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FE Helferfest Marathon Regensburg	im Fürstlichen Brauhaus	Dienstag	25. Jun. 2024	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FE Große Kofferraumparty*	Infineon Parkplatz	Donnerstag	19. Sept. 2024	19:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FE Barbarafeier*	Mensa OHT Regensburg	Samstag	23. Nov. 2024	15:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
MV Mitgliederversammlung	Vereinsgaststätte Sport-Club Regensburg	Dienstag	24. Sept. 2024	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.

Legende: LE = Lauffevent; VF = Vereinsfahrt; TR = Training; FL = Fun Lauf; FE = Feier; MV = Mitgliederversammlung*
* Änderungen vorbehalten.



Eindrücke Regensburg Marathon 2024







Sportlich mit MATT

Mit MATT immer *perfekt* ausgerüstet

In jeder sportlichen Situation sind wir zum Thema Hören und Sehen
Ihr zuverlässiger Ansprechpartner – lassen Sie sich gerne beraten!



Jetzt QR Code scannen
und direkt einen Termin
vereinbaren!

MATToptik • akustik



FINDE DEIN KÖNIGREICH! WIR HELFEN DIR DABEI ...

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_
KLETTERAUSRÜSTUNG_BERATUNG_LAUFKURSE_
LAUFANALYSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_
EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG_UND MEHR ...



BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

WWW.LAUFUNDBERG.DE