



LAUFEND UNTERWEGS

DAS MAGAZIN DES LLC MARATHON REGENSBURG E.V.



42 KILOMETER REGENSBURG

Am 1. Juni 2025 ist es so weit: Der Regensburg Marathon findet zum 33. Mal statt.

LAUFEN IM AUENLAND

LLC-Athletin Veruschka Albert nahm an der Ironman 70.3 WM in Neuseeland teil.



Zimmerei
Schreinerei
Holzbau
Sanierung
Dämmung
Baubiologie (IBN)



Bahnhofstr.23, 93161 Sinzing

www.wellerworks.de



EDITORIAL



LIEBE LAUFFREUNDE,

bei unserer Mitgliederversammlung im September 2024 habt Ihr mich für zwei weitere Jahre, also bis September 2026, als 1. Vorstand gewählt. Für dieses wiederholt entgegengebrachte Vertrauen bedanke ich mich ganz herzlich und versichere, unverändert zielgerichtet für unseren LLC zu handeln.

Bei der Mitgliederversammlung wurde zudem ein neues, zeitgemäßes Logo vorgestellt, das mehrheitlich angenommen wurde. Die Einbringung dieses Logos läuft in allen Bereichen und findet allgemein große Zustimmung.

Im abgelaufenen Jahr 2024 gab es bei einem unserer schon klassischen Läufe, dem REWAG Firmenlauf, eine Änderung: Weil das Firmengelände der REWAG wegen Bauarbeiten nicht zur Verfügung stand, wurde eine neue Strecke mit Start und Ziel im Jahnstadion ausgearbeitet. Es hat sich aber gezeigt, dass die Strecke vor allem für ungeübte Läufer nicht optimal war. Außerdem war der Caterer des Jahnstadions mit unseren 3.000 Teilnehmern nach dem Zieleinlauf heillos überfordert. Zusammen mit der REWAG wurde daraufhin beschlossen, den nächsten Firmenlauf zur Donau-Arena zu verlegen.

Aktuell arbeiten wir mit Hochdruck am 33. Regensburg Marathon. Auch heuer werden wieder gemeinsam mit uns die Bayerischen Meisterschaften ausgetragen. Die Anmeldezahlen liegen aktuell weit über denen im Vergleichszeitraum des Vorjahres. Das lässt hoffen, dass unser Regensburg Marathon in der Läuferzene bekannter und beliebter wird. Wenn der Wettergott dann auch noch zu uns hält, wäre das geradezu ein Traum.

Abschließend gebührt noch allen „Schriftstellern“ Dank, die Artikel, Eindrücke und Beiträge zu unserer „LU“ geliefert haben.

Unsere in die Jahre gekommene „LU“ wurde ebenso – wie ihr sehen könnt – dem neuen Erscheinungsbild entsprechend umgestaltet. Wir hoffen, dass euch die neue Ausführung erst recht zum „Schmökern“ anregt und Spaß macht.

Euer Wolfgang Kammann
1. Vorstand LLC Marathon Regensburg e.V.

INHALT



Verein & Gemeinschaft

- 06 REGENSBURG MARATHON**
Die perfekte Verbindung aus Sport, Kultur und Event
- 13 DIE HAUPTSPONSOREN DES REGENSBURG MARATHON**
Ohne Unterstützung geht nichts. Diese Unternehmen machen den Marathon möglich.
- 14 IMPRESSIONEN MARATHON 2024**
Emotionen pur: Der Regensburg Marathon in Bildern
- 20 BANANEN, BREZEN UND ERDUMRUNDUNG**
Der Regensburg Marathon hat beeindruckende Zahlen zu bieten.
- 22 INKLUSION „LAUFEND“ ERLEBEN**
Die Krones AG war starker Partner beim Inklusionsprojekt des LLC.
- 26 ENTSPANNTES LAUFEN IM 6:30ER-SCHNITT**
Wie die Vorbereitung auf einen Marathon die Gemeinschaft stärkt.
- 28 FEIERBIEST KOFFERRAUM**
Wer den LLC kennt, kennt auch Kofferraum-Partys.
- 30 BESTZEITEN, REKORDE, IDOLE**
LLC-Athleten waren zu „Adizero: Road to Records“ eingeladen.

- 32 ERFOLGSGESCHICHTE MIT HERZ**
Seit 45 Jahren bringt der LLC Marathon Regensburg Menschen zusammen.
- 38 WIR SUCHEN ÜBUNGSLEITER**
So könnt ihr den LLC unterstützen.
- 39 KURZMELDUNGEN**
Erfolge, News, Zitate: Die LLC-Welt kurz und knapp

Laufen & Erleben

- 40 IRONMAN IM AUENLAND**
Gespräch mit Veruschka Albert zur Teilnahme an der IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft
- 44 104 KILOMETER FÜR EINEN GUTEN FREUND**
Das war der Jurasteig Nonstop Ultratrail 2024 von Dietfurt nach Pielenhofen.
- 50 ADVENT, ADVENT, EIN LÄUFERLEIN RENNT...**
Statt Plätzchen und Kuchen gab es am ersten Advent: Mountainman!
- 52 MENTALE UND KÖRPERLICHE HERAUSFORDERUNG**
Der Raiffeisen Montafon Arlberg Marathon verlangte viel – und gab noch mehr zurück.

- 54 LAUFEN IM SCHÖNEN TAL DER SCHWARZEN LABER**
Der Ehrenfelslauf in Beratzhausen gehört zu den festen Terminen im Laufkalender des LLC.
- 56 BLASMUSIK UND FAMILIÄRES AMBIENTE**
Beim Hammerseelauf stimmte nicht nur die Atmosphäre.
- 58 MARATHON-PREMIEREN IN GRAZ**
Der LLC war beim Graz Marathon stark vertreten.
- 62 MEIN ERSTER HALBMARATHON**
Mit mulmigem Gefühl nach Graz und stolz wieder nach Hause
- 64 AUF ALTERNATIVEN WEGEN ANS ZIEL**
Beim Barbaralauf passierte viel Unerwartetes. Die Strecke entschädigte dennoch für die Anstrengungen.
- 66 VON GUTSCHEINCODE BIS GÄNSEHAUT**
Der Karwendelmarsch 2024 war ein Lauf der Extraklasse.

Jung & Aktiv

- 68 4,2 KILOMETER DURCH BERLIN**
Auch 2024 war die Fahrt nach Berlin zum Marathonwochenende das Highlight.
- 70 LÄSSIGER PARTYABEND IN LAPPERSDORF**
Die LLC-Jugend verbrachte einen geselligen Abend im Jugendzentrum.
- 72 IMPRESSIONEN MINIMARATHON 2024**
Strahlende Gesichter und pure Begeisterung: Der Minimarathon war ein Highlight.
- 74 WAS MOTIVIERT DICH?**
Interview mit Hannah Zettel



- 76 WELCHE ZIELE HAST DU ALS LÄUFER?**
Gespräch mit Samuel Zierer
- 78 KLOBÜRSTEN-HOCKEY UND SCHOKOLADE-SCHNELLESEN**
Das Jugend-Trainingslager fand diesmal in St. Englmar statt.

Fit & Gesund

- 80 HONIG, BANANEN UND FRISCHKÄSE**
Über das richtige Essen vor und nach dem Laufen
- 82 RICHTIG LAUFEN**
Welcher Fußaufsatz ist der Beste?
- 85 AUF STARKEM FUSS**
Wie Laufleistung und Gesundheit mit den richtigen Übungen verbessert werden kann.
- 90 IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**
Wer sich gezielt erholt, verbessert seine Leistungsfähigkeit
- 92 DARAUF KOMMT ES AN**
Über die mentalen Herausforderungen eines Läufers und die Besinnung auf das Wesentliche

Service & Infos

- 95** Aufnahmeantrag
- 98** Der LLC-Vorstand stellt sich vor
- 99** Personaländerungen
- 100** Trainingszeiten
- 102** Jubilare
- 104** Veranstaltungen und Termine
- 106** Impressum, Kurzes

REGENSBURG MARATHON

DIE PERFEKTE VERBINDUNG AUS SPORT, KULTUR UND EVENT

Der Regensburg Marathon bietet nicht nur eine schnelle und flache Strecke, sondern auch die besondere Atmosphäre einer historischen Stadt.



Der Regensburg Marathon ist ein einzigartiges Erlebnis für Laufbegeisterte, das sportliche Herausforderung mit einer faszinierenden Kulisse verbindet. Wer hier an den Start geht, läuft durch eine der schönsten und geschichtsträchtigsten Städte Deutschlands und erlebt das unvergleichliche Flair einer UNESCO-Welterbestätte. Die flache und schnelle Strecke führt wesentlich durch die historische Altstadt von Regensburg und bietet Profis wie Freizeitläufern perfekte Bedingungen, persönliche Bestzeiten zu erreichen und die Schönheit der Stadt zu genießen.

Über 7.000 Läufer unterwegs

Mit mehr als 5.000 Teilnehmern allein beim Marathon gehört dieses Event zu den größten und beliebtesten Läufen in Süddeutschland. Doch das Marathonwochenende bietet noch viel mehr: Über 2.000 weitere Läuferinnen und Läufer nehmen an anderen Disziplinen teil wie etwa Nordic Walking und Minimarathon, ein Lauf für Kinder und Jugendliche. So findet jeder – ob ambitionierter Läufer oder Laufanfänger – die passende Herausforderung.

Eine Strecke, die Geschichte erzählt

Die Strecke des Regensburg Marathons führt unter anderem durch die historische Altstadt und entlang vieler bekannter Sehenswürdigkeiten, die das Herz höherschlagen lassen. Vom Start bis ins Ziel können die Teilnehmer die beeindruckende Architektur der Stadt bewundern, die als eine der besterhaltenen mittelalterlichen Städte Europas gilt. Der Lauf führt vorbei an Wahrzeichen wie dem Regensburger Dom, der Steinernen Brücke und dem Alten Rathaus. So wird der Lauf durch enge Gassen und über weite Plätze der Stadt zu einem unvergesslichen Erlebnis. ▶





WER HIER AN DEN START GEHT, LÄUFT DURCH EINE DER SCHÖNSTEN STÄDTE DEUTSCHLANDS UND ERLEBT DAS UNVERGLEICHLICHE FLAIR EINER UNESCO-WELTERBESTÄTTE.

► Stimmung pur: Begeisterung entlang der gesamten Strecke

Das Besondere am Regensburg Marathon ist die außergewöhnliche Stimmung. Zahlreiche Anwohner, Zuschauer und Fans feuern mit Applaus, Zurufen und originellen Plakaten die Läuferinnen und Läufer entlang der Strecke an und sorgen damit für gute Laune und zusätzliche Motivation. Besonders ist auch die musikalische Unterstützung: Zahlreiche Bands und Musiker schaffen an verschiedenen Standorten eine mitreißende Atmosphäre. Und die Zuschauer im Start- und Zielbereich garantieren einen großartigen Empfang für alle Finisher.

Mehr als nur ein Lauf: Event mit großem Rahmenprogramm

Am gesamten Marathonwochenende gibt es auf dem Veranstaltungsgelände viel zu sehen. Zahlreiche Aussteller präsentieren ihre Produkte und laden zum Verweilen ein. Sportartikel, Nahrungsergänzungsmittel, innovative Fitnesslösungen und vieles mehr können hier entdeckt und getestet werden. Wer eine Auszeit vom sportlichen Geschehen nimmt, findet hier interessante Anregungen und neue Kontakte. ►



we 
secure
your
digital
assets.

Wir sichern Ihren unternehmerischen Weg im digitalen Zeitalter. Die Besonderheit: Wir tun das vollumfänglich. Von Compliance-Themen über die Sicherheitsinfrastruktur bis hin zu Datenschutz und Mitarbeitersensibilisierung – bei uns erhalten Sie umfangliche Sicherheit aus einer Hand.





► Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Das vielfältige Gastronomieangebot garantiert, dass Teilnehmer und Besucher genießen und sich stärken können. Ob Grillklassiker oder leichte Snacks für Zwischendurch – hier findet jeder etwas nach seinem Geschmack. Die entspannte Atmosphäre auf dem Veranstaltungsgelände lädt ein, sich nach dem Lauf zu erholen, gemeinsam den Erfolg zu feiern und Freunde zu treffen.

Ein Wochenende für die ganze Familie

Der Regensburg Marathon ist auch ein Highlight für die ganze Familie. Es gibt zahlreiche Mitmachaktionen für Kinder und Jugendliche. Das gesamte Rahmenprogramm mit Attraktionen und Livemusik macht das Marathonwochenende für alle Generationen zu einem Erlebnis. Ob Läufer oder Zuschauer – der Regensburg Marathon ist ein Event, das man nicht verpassen sollte. Der Mix aus sportlicher Herausforderung, historischer Kulisse und mitreißender Stimmung macht ihn zu einem Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst. ►





Fazit

Der Regensburg Marathon bietet nicht nur ambitionierten Läufern eine schnelle und flache Strecke, sondern allen Teilnehmern auch die besondere Atmosphäre einer historischen Stadt. Unterstützt durch das umfangreiche Rahmenprogramm ist dieses Event ein fester Bestandteil des Regensburger Veranstaltungskalenders.

TEXT: MICHAELA AUMÜLLER, ERWIN FLADERER
FOTOS: ALTROFOTO

Du möchtest am Regensburg Marathon 2025 teilnehmen?

Bis 25. Mai kannst du dich anmelden. Einfach QR-Code scannen und Distanz aussuchen.

(www.datasport.de/anmeldeservice/regensburgmarathon2025)



Anzeige



PRÄVENTION IN REGENSBURG

Funktionelle Medizin:
Lebensqualität erhalten.
Leistungsfähigkeit verbessern.

JS Dr. Jörg Speer
Orthopädie, Sportmedizin, Funktionelle Medizin.

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:
Arthrose & Gelenkprobleme, Stoffwechselprobleme, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Stressbeschwerden, Erschöpfungszuständen oder chronischen Entzündungen

Dr. med. Jörg Speer | OTC REGENSBURG | www.praevention-drspeer.de | +49 941 7853950 | info@praevention-drspeer.de

**ANDRÉ MEDIA GROUP
MARATHON**

Starke Partner, starke Teams. andré media macht Supermärkte zu Werbemärkten – mit einem leistungsfähigen Medienangebot im Markt. Unseren Kunden bieten wir effektive Werbekampagnen in einem hochfrequentierten Umfeld. Die richtige Medienstrategie auch für Ihr Unternehmen.



**BRAUEREI JACOB
DREI VIERTEL MARATHON**

In der Familienbrauerei Jacob in Bodenwöhr, im Herzen des Oberpfälzer Seenlandes, ist das wahrscheinlich beste Weißbier der Welt daheim. Gebraut wird es hier seit 1758. Echt und ehrlich. Schluck für Schluck.



**SCHAEFFLER
HALB MARATHON**

Schaeffler treibt seit über 75 Jahren zukunftsweisende Entwicklungen im Bereich Motion Technology voran. Mit Präzisionskomponenten und -systemen in Motor, Getriebe und Fahrwerk sowie Wälz- und Gleitlagerlösungen für eine Vielzahl von Industrieanwendungen leistet Schaeffler einen entscheidenden Beitrag zur Mobilität.



**DIE HAUPTSPONSOREN
DES 33. REGENSBURG
MARATHON**

Unsere Hauptsponsoren machen den Regensburg Marathon erst möglich! Ein großes Dankeschön an unsere Partner, die mit Herz, Engagement und Leidenschaft diese Veranstaltung zu einem echten Highlight machen.

**STERN CENTER
REGENSBURG
VIERTEL MARATHON**

Seit 1. April 2016 wird die ehemalige Daimler-Niederlassung als Stern-Center Regensburg weitergeführt. Entstanden ist ein eigenständiges Unternehmen am gewohnten Standort. Damit bleibt die Traditionsmarke Mercedes-Benz mittlerweile seit 1922 in Regensburg vertreten.



**DONAU-EINKAUFSZENTRUM
MINIMARATHON**

Hervorragende Nahverkehrsanbindung, 3.300 kostenlose Parkplätze, 140 Geschäfte, 1.500 Essplätze, 1.600 Shoppingberater – im Donau-Einkaufszentrum erwartet die Besucher nicht nur beste Infrastruktur, sondern vor allem das größte Einkaufserlebnis Ostbayerns!



**LAUF UND BERG KÖNIG
EINSTEIGER-LAUFTRAINING**

Lauf und Berg König findet für jeden Kunden die individuell optimal passenden Produkte. Das ist das Fundament des familiengeführten Unternehmens. Dafür unverzichtbar ist ein starkes Team, das über Neugier, Begeisterung, Ausdauer und Kompetenz verfügt.



**V-MARKT
REGENSBURG
NORDIC WALKING**

Im V-Markt Regensburg finden Kunden neben Lebensmitteln und Artikel für den täglichen Bedarf noch mehr, beispielsweise Artikel aus den Sortimenten: Elektronik, Haushalt, Drogerie und Kosmetik, Textilien und Bekleidung und Schuhe.





IMPRESSIONEN REGENSBURG MARATHON 2024



s' erste Mal

Ganz eng wird's da um's Herz
du fragst de scho
wo's machst hiea
wo's dure denn do

Auf a lange Reise
werd i heit geh'
mit fünftausend Leit
i glaub des werd schee

zworavierz'g Kilometa weida
dann bin i dahoam
zworavierz'g Kilometa weida
ganz wie neigeborn

Fia mi gibt's koa Halt'n
auf mi wart de Straß
auf mi und mei Vertrau'n
do is Verlaß

Und etz geh i's o
und etz back i's dant
Marathon i kimm jetz
Bin durch Regn'sburg heit
g'rannt

Huck Hoffmann

FOTOS: ALTROFOTO
GRAFIK: NATALYA D'YACHKOVA/
STOCK.ADOBE.COM



FOTOS: ALTROFOTO

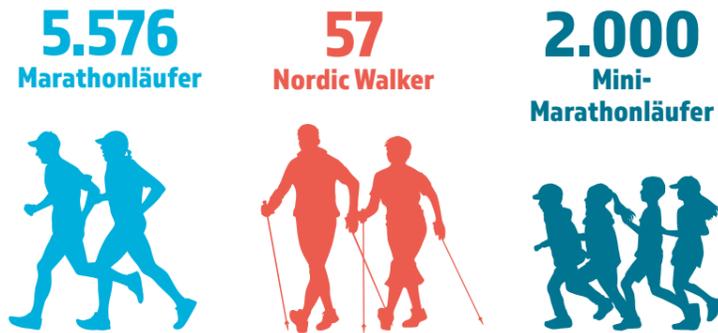


FOTOS: ALTROFOTO



MIT 300 KILO BANANEN ZWEIEINHALB MAL UM DEN ERDBALL

Nicht nur die Leistung der Athleten ist bemerkenswert. Auch der Regensburg Marathon selbst erstaunt mit beeindruckenden Zahlen.



Beim Regensburg Marathon war richtig was los! Ob Marathon, Nordic Walking oder Mini-Marathon: Mehr als 7.500 Teilnehmer sorgten für einzigartige Stimmung und pure Begeisterung in allen Wettbewerben.



Mehr als 750 Helfer inklusive BRK und Feuerwehr sorgten für Sicherheit und Wohlbefinden entlang der Strecke. Ob Erste Hilfe, Streckensicherung oder Motivation: Ohne sie wäre der Marathon nicht möglich!



Vitamin-Boost auf der Strecke: Mit 300 Kilogramm Bananen und 1.700 Kilogramm Melonen tankten die Athleten ordentlich Energie. Das Obst war der heimliche Star der Verpflegungspunkte.



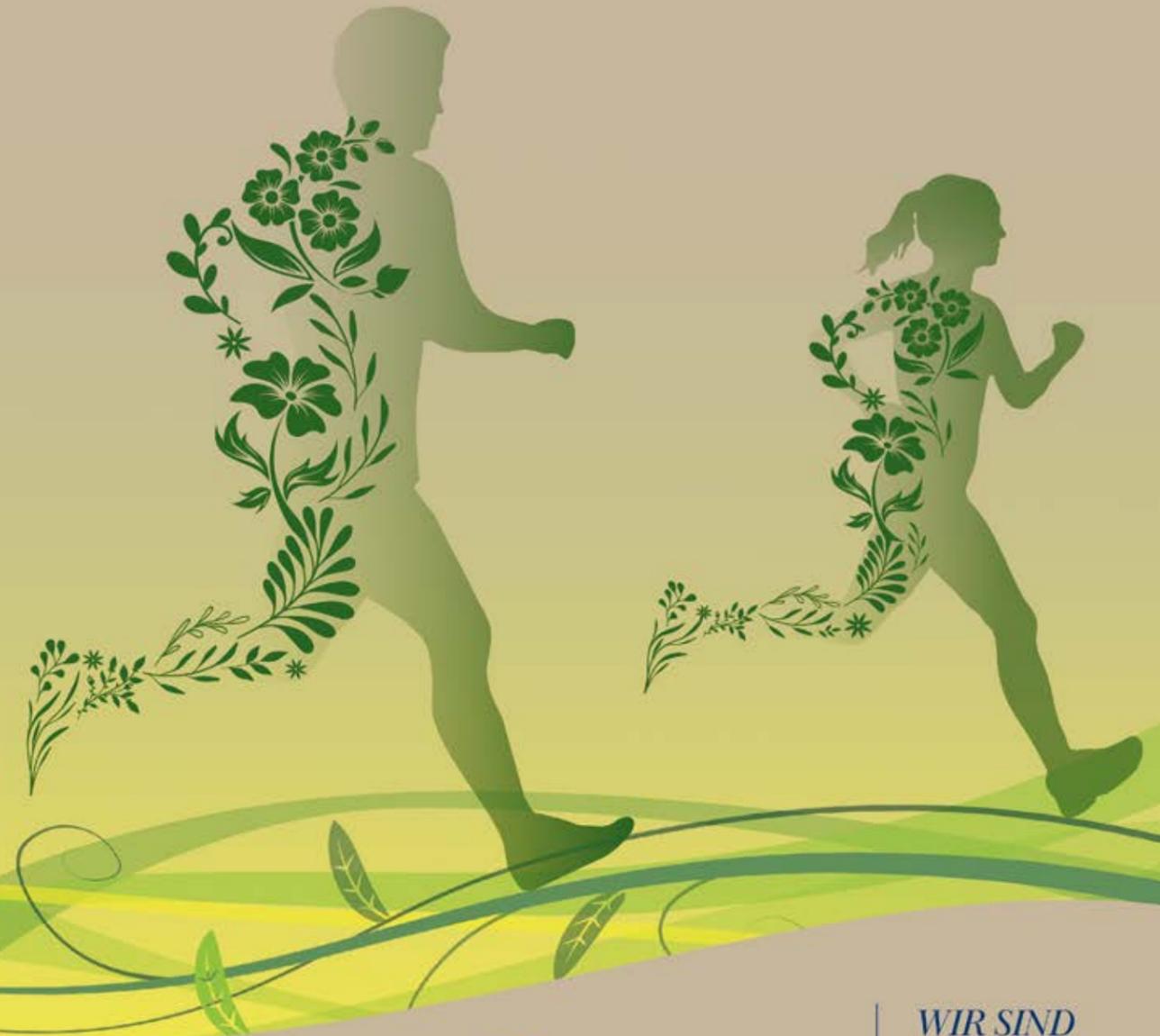
Energie-Kick für die Läufer: Wer so weit läuft, der braucht Energie. Dafür haben tausende Semmeln, Brezen und Energy-Riegel gesorgt.



106.101
Gelaufene Kilometer

Die Athleten legten mehr als 100.000 Kilometer zurück. Das entspricht zweieinhalb Erdumrundungen!

WIR BRINGEN WERBUNG ZUM LAUFEN!



WIR SIND
SUPER-
MARKT
WERBUNG.

Sponsor des andré media Marathon 2025

andre-media.de

INKLUSION „LAUFEND“ ERLEBEN



Die Krones AG war starker Partner beim Inklusionsprojekt des LLC im Rahmen des Landkreislaufts Regensburg.

Für den Landkreislauflauf 2024 hat sich die inklusive Laufgruppe des LLC Marathon Regensburg e.V. ein besonderes Projekt ausgedacht. Bei Inklusionsprojekten werden normalerweise Menschen mit Handicap in bestehende Vereine integriert. Bei unserer 14. Teilnahme am Landkreislauflauf machten wir es diesmal umgekehrt und suchten Menschen, die sich in eine Gruppe mit Handicap integrieren. Ziel des Projekts war es, das Thema Inklusion bekannter zu machen und „unter die Leute zu bringen“.

Wir möchten zeigen, dass Inklusion Spaß machen kann und mehr ist als „nur“ Betreuung. Als Partner konnte die Krones AG aus Neutraubling gewonnen werden, die auch die Startgebühr übernahm. Beim Aufruf zur Teilnahme am Landkreislauflauf wurden bei Krones Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gesucht, die sich dieser Herausforderung stellen wollten. Unter unserem abgewandelten Motto „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann mit einem Kronesen“ meldeten sich insgesamt elf Personen für die inklusive Staffel. Die Teilnehmer wurden vom LLC-

STRECKENPROFIL

Distanz gesamt: 76 km

Höhenmeter: 620 Hm

Teilnehmer gesamt: 2.500

Teilnehmer LLC: 90

STIMMEN DER KRONES-MITARBEITERINNEN UND -MITARBEITER:



„Die Lebensfreude der Jungs motiviert mich, sogar bei Regen zu laufen.“

„ÜBERRASCHEND, MIT WIEVIEL HERZBLUT ALLE IN DER INKLUSIVEN GRUPPE DABEI SIND.“

„Ich habe aus diesem Projekt sehr viel für mich mitgenommen.“

„ICH BIN ÜBERRASCHT, WELCHE ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT IN DEN LÄUFERN STECKT.“

Mitglied Reinhard Kerscher auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet.

Erstes Kennenlernen und Kofferraumparty

Los ging es am 8. Juli beim Lauftreff am Infineon-Parkplatz zum ersten Kennenlernen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden mit unseren Betreuern die ersten Runden am Westbadweiher gedreht. Es war schön zu beobachten, wie sie die Instruktionen aus den Vorbereitungsgesprächen bereits umsetzten. Natürlich standen ihnen unsere Stammbegleiter mit Rat und Tat zur Seite. Anschließend wurde auch schon die erste Kofferraumparty gefeiert.

Bei den nachfolgenden Trainingseinheiten wurden Laufpaare gebildet und man lernte sich besser kennen. Bis zum Landkreislauflauf nahmen einige Laufpaare am Altstadtlauf, Blaulichtlauf oder am Sünchinger Volkslauf teil. Auch die Etappen zum Landkreislauflauf wurden vorab gemeinsam von einigen Laufpaaren getestet.

Im Ziel trotz unerwarteter Herausforderungen

Am 14. September war es dann für die Staffel „LLC Inklusiv Escorted by KRONES“ so weit: Startschuss zum 15. Landkreislauflauf Regensburg. Im

Vordergrund stand wie jedes Jahr nicht der sportliche Erfolg, sondern der Spaß am gemeinsamen Laufen. Aufgrund von Verletzungsspech und Krankheit konnten leider nur acht Laufpaare aus „Krones-LLC“ teilnehmen. Die beiden fehlenden Etappen wurden durch Begleitläufer unserer Gruppe aufgefüllt. Alle meisterten ihre Etappen mit großem Spaß und kamen gesund ins Etappenziel. Das regnerische und windige Wetter stellte die Begleiter vor neue Herausforderungen, wie etwa Pfützen, weicher und matschiger Untergrund, Regentropfen auf der Brille.

Höhepunkt war der gemeinsame Zieleinlauf in Zeitlarn nach sieben Stunden und 55 Minuten. Dort ▶





STIMMEN DER BETREUTEN:

„LÄUFST DU NÄCHSTES JAHR WIEDER MIT MIR?“

„Das Training war echt cool.“

„Das Laufen gestern mit dem Mann war sehr schön.“

► bekamen alle Läufer von Krones als Erinnerung eine Tasche mit Mütze, Krones-Laufshirt und weiteren Give-aways. Zur gemeinsamen Feier und Gesprächen über das Projekt traf man sich im Festzelt. Es wurde von beiden Seiten nur Positives berichtet. Man hatte neue Freunde gefunden, viele neue Erfahrungen gemacht und viel Spaß gehabt. „Jede Minute habe sich gelohnt“, so das Fazit.

Toller Erfolg mit vielen Gewinnern Das Projektziel wurde mehr als erreicht. Alle Beteiligten waren mit Spaß dabei und konnten viele neue Erfahrungen sammeln. Die Krones-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

können ihre Erfahrungen mit Stolz an ihren Freundes-, Bekannten-, Kollegenkreis und die Familie weitergeben und so für Inklusion werben. Mit dem Landkreislaf war das Engagement vieler in der inklusiven Laufgruppe nicht beendet, einige wollen weitermachen und die Gruppe weiterhin unterstützen. Unser herzlicher Dank geht an die Krones-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, die betreuten Läufer, die Mitglieder der inklusiven Gruppe, die Eltern, die Betreuer und an alle, die sich für unsere Gruppe engagieren.

TEXT & FOTOS: REINHARD KERSCHER
GRAFIKEN: VECTOR IDEAS/
STOCK.ADOBE.COM

EIN PAAR STIMMEN DER ELTERN UND BETREUER:

„Die laufen miteinander, als würden sie es schon immer machen!“

„EINE GUTE KOMBI DIE BEIDEN.“

„Unsere Laufgruppe ist wirklich etwas Besonderes.“

Spezialisierung für Ihre Lebensqualität:

An 11 Standorten in Niederbayern und der Oberpfalz steht Ihnen unser Expertenteam mit über 50 Ärzten und 200 Mitarbeitern zur Verfügung.

In Kombination mit modernsten Geräten können wir Sie so bestmöglich versorgen und dazu beitragen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Dabei ist uns die enge Zusammenarbeit mit überweisenden Ärzten sehr wichtig, um gemeinsam die geeignete Diagnostik und in bestimmten Fällen auch die Therapie auszuwählen.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Radiologie
- Kernspintomographie (MRT)
- Computertomographie (CT)
- Mammographie / Tomosynthese / Mamma-MRT
- Strahlentherapie
- Nuklearmedizin / PET/CT
- Spezialgebiete
- Vorsorge / Screening



www.mvz-neumaier.de

Medizinische Versorgungszentren
Dr. Neumaier & Kollegen
Radiologie • Nuklearmedizin • Strahlentherapie

Herausragende Kompetenz für Ihre Gesundheit



ENTSPANNTES LAUFEN IM 6:30ER-SCHNITT

Wie die Vorbereitung auf einen Marathon Durchhaltevermögen und Gemeinschaft stärkt.

Manchmal braucht es nur einen kleinen Impuls, um das Leben in eine neue Richtung zu lenken. Der Entschluss, beim Regensburger Marathon mitzulaufen, war so ein Impuls – eine Entscheidung, die nicht nur zu schmerzenden Beinen, sondern auch zu einer neuen Gemeinschaft führte.

Im Februar begann alles mit einem klaren Ziel: Vorbereitung auf den Marathon. Der

Lauftreff des LLC Marathon Regensburg öffnete mit dem Marathontraining seine Türen für erfahrene Läuferinnen und Läufer ebenso wie für Neulinge, die ihren ersten Marathon ins Visier genommen hatten. Angeführt wurde die Gruppe von Richard, dem Laufleiter mit einem Händchen für akribische Streckenplanung und einem ganz besonderen Talent: immer schneller zu laufen als angekündigt. „Entspanntes Laufen im 6:30er-Schnitt“ hieß es bei den Samstags-Läufen. Doch Richard bewies, dass Zahlen manchmal eher Richtwerte als feste Vorgaben sind.

Praktische Tipps und feste Rituale

Die Trainingsläufe führten durch malerische Strecken in und um Regensburg. Besonders die Longruns entpuppten sich als echte Abenteuer – Kilometer für Kilometer wurde die Region laufend entdeckt. Doch es ging nicht nur um den Sport: Die Gruppe lachte, fachsimpelte und tauschte Tipps aus. Welche Laufschuhe sind die besten? Welcher Wettkampf ist der schönste? Was gehört in die perfekte Verpflegungsstrategie? Und



natürlich: Wie verhindert man am besten Verletzungen? Das ausgiebige gemeinsame Dehnen nach jedem Training wurde schnell zum festen Ritual. Doch nicht alle blieben vom Verletzungspech verschont. Manch einer musste seine Laufschuhe vorübergehend in die Ecke stellen, bewies aber eindrucksvoll Durchhaltevermögen und feierte im Herbst beim München Marathon sein Comeback.

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon

Für den Rest war der große Tag bereits im Mai gekommen und der Regensburger Marathon am 12. Mai 2024 markierte für viele einen Höhepunkt – der Erfolg war dank des intensiven Trainings für alle greifbar. Aber damit war noch lange nicht Schluss. Kaum waren die Beine wieder erholt, ging das Marathontraining in die zweite Runde. Diesmal hatten einige Berlin, München oder Graz als Ziele auserkoren. Der Sommer brachte nicht nur Schweiß, sondern auch neue Gesichter, spannende Strecken und eine unverändert große Begeisterung. Die Mischung aus sportlicher Herausforderung und einer starken



Gemeinschaft machte das Training zu einem Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleibt.

Mehr als nur Laufen

Letztlich war der Lauftreff mehr als nur eine Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Er war eine Reise durch Kilometer, Landschaften und unzählige gemeinschaftliche

DER LLC MARATHON REGENSBURG ZEIGT EINDRUCKSVOLL, DASS LAUFEN NICHT NUR EIN SPORT IST, SONDERN AUCH EINE VERBINDENDE LEIDENSCHAFT.

Momente. Der LLC Marathon Regensburg zeigt eindrucksvoll, dass Laufen nicht nur ein Sport ist, sondern auch eine verbindende Leidenschaft. Ob in Regensburg, München, Graz, Berlin oder sogar Queenstown in Neuseeland – der Spirit des Vereins ist überall dabei. Und natürlich läuft er immer ein kleines bisschen schneller als geplant.

TEXT: MARTINA WESTERMEIER, FOTOS: PRIVAT

Anzeige



PRAXISZENTRUM
ALTE MÄLZEREI

IHRE PRAXIS FÜR **HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG**
INNERE MEDIZIN / GASTROENTEROLOGIE
INFEKTILOGIE

FEIERBIEST KOFFERRAUM

Wer den LLC kennt, kennt auch Kofferraum-Partys. Über das beliebteste Feelgood-Event der Regensburger Läufer aus Sicht des Hauptdarstellers ...

Es war ein lauer Abend, und ich ruhte mich gerade von meinem üblichen Alltag aus. Ihr wisst schon, Kisten schleppen, Einkaufstüten halten, der gelegentliche Kinderwagen – nichts, was meine Stoßdämpfer nicht gewohnt wären. Da höre ich plötzlich Stimmen, Gelächter und den verheißungsvollen Klang von klirrenden Flaschen. Und dann: KLACK. Mein Deckel geht auf, und ich denke nur: Oh, das wird gut! Ich wusste ja auch, was kommt, denn als langjähriger Begleiter eines LLC-Läufers war das nicht meine erste Kofferraum-Party!

Zuerst wird eine Decke über mich gelegt – als ob ich nicht schon genug Stil hätte! Dann kommen die Getränke: Bier, Limo, Wasser. In wenigen Minuten werde ich zur PS-stärksten Minibar der Stadt. Ein Bluetooth-Lautsprecher wird installiert und spätestens jetzt ist klar: Ich bin heute Abend nicht einfach nur ein Kofferraum – ich bin die Partyzentrale!

Menschen versammeln sich um mich, lehnen sich an mich, plaudern, lachen. Einer setzt sich sogar direkt auf meine Ladekante! „Hey, ich bin kein Stuhl, mein Freund!“, denke ich, aber lasse es durchgehen. Die Atmosphäre ist elektrisierend. Irgendwer öffnet

eine Chipstüte direkt über mir. Bitte keine Krümel, Leute! Habt ein Herz! Aber na ja, ich will ja nicht die Stimmung verderben.

Mit jedem Schluck, jedem Witz und jedem Song fühle ich mich mehr wie der Star der Show. Keine Rückbank, kein Dachgepäckträger – ich bin es, der die Leute zusammenbringt. Klar, der Lautsprecher spielt die Hits, aber ohne mich hätten sie doch nirgends Platz, um all das aufzubauen, oder?

Und dann, irgendwann in der Nacht, das Highlight: Die Lichterkette wird rausgeholt. Oh, wie glamourös ich jetzt aussehe, wie

ein mobiles Discowunder. Sogar der Mond scheint auf mich herab, als würde er sagen: „Kofferraum, du rockst das!“

Als die Party langsam ausklingt und der Deckel wieder sanft herunterfällt, seufze ich zufrieden. Ja, morgen muss ich mich wohl wieder mit Krümeln, Kisten und leeren Flaschen auseinandersetzen. Aber für einen Abend war ich der Mittelpunkt der LLC-Welt – wiederum.

TEXT: THORSTEN RETTA, PUNKTX
FOTOS: MICHAELA AUMÜLLER
GRAFIK: TOPVECTORS/STOCK.ADOBE.COM





BESTZEITEN AUFSTELLEN, REKORDE BRECHEN, GESCHICHTE SCHREIBEN

LLC-Athleten waren zu „Adizero: Road to Records“ eingeladen.

Mit Adizero: Road to Records bringt adidas Running einige der schnellsten Athleten der Welt zu einem ganz besonderen Wettkampftag am adidas Campus in Herzogenaurach zusammen. Das Ziel: Bestzeiten aufstellen, Rekorde brechen, Geschichte schreiben! Kevin Jilling und Fabian Häusler vom LLC Marathon wurden von Special Olympic Deutschland (SOD) mit drei weiteren Sportlern ausgewählt und durften dort vom 25. bis 28. April 2024 im „Novina Hotel Herzo-Base Herzogenaurach“ zusammen mit vielen weiteren Spitzensportlern aus aller Welt eine tolle Zeit verbringen.

Haile Gebrselassie war auch da

Für mich und Johann Schmid – wir brachten die LLC-Jungs nach Herzogenaurach – hielt das Event auch ein Highlight bereit: In der Hotellobby standen wir neben Haile Gebrselassie. Für uns eine Sensation!

Nach der Einkleidung durch adidas ging es am Freitag ans Erkunden der Laufstrecke – sowohl mit Fahrrad als auch zu Fuß. Weiterer

Programmpunkt: Spezielle Vorträge, in denen die Teilnehmer von Spitzenläufern vieles über Ernährung vor und nach dem Laufen erfahren haben. Dazu Kevin: „Das war wirklich sehr, sehr interessant. Aber auch anstrengend.“

Am Samstag war es dann so weit: „Unsere“ Läufer gingen an den Start. Ich wollte das unbedingt erleben und das besondere Feeling spüren, also bin nochmals mit dem Auto nach Herzogenaurach gefahren. Von unseren Läufern war zuerst noch nichts zu sehen. Sie warteten, wie die Spitzenläufer, die noch nicht an der Reihe waren, von der großen Masse getrennt auf ihren Start. Auf dem Gelände war die Atmosphäre ähnlich wie beim Marathon in Regensburg.

Versprechen gehalten!

Ab 9 Uhr starteten die Spitzenläufe der Frauen und Männer in den verschiedenen Disziplinen. Das Event verspricht es und hat es auch gehalten: Weltrekorde wurden gelaufen. Diesmal bei den 800 Metern der Männer von Emmanuel Wanyoni.

Bei fast 30 Grad sollte um 13 Uhr der Lauf stattfinden, bei dem unsere Spitzensportler an den Start gingen: die 5-Kilometer-Strecke. Die Spannung war groß und beim Start standen die fünf Läufer von Special Olympics nicht nur in der ersten Reihe. Sie wurden vom Moderator auch namentlich erwähnt. Das hat wohl nochmal einen extra Schub an Motivation gegeben: Alle kamen mit Spitzenzeiten weit unter 25 Minuten ins Ziel und wurden entsprechend gefeiert. Die Freude über die gewonnenen Medaillen war natürlich groß und die Stimmung bei der gemeinsamen Feier der Sportler im Anschluss war hervorragend.

Viele emotionale Erinnerungen bleiben

Die adizero-Tage haben die kleine Gruppe stark zusammengeschweißt. Neben den vollen Taschen (Sportbekleidungen, Laufschuhe, Sportoutfits) werden sicher viele emotionale Erinnerungen bleiben, die sowohl sportlich als auch persönlich nachwirken.

Danke an adidas, dass ihr Menschen mit Beeinträchtigungen ein solches Event ermög-

licht. Ganz besonderen Dank an Franziska Weidner vom SOD Team Berlin, die eine überaus professionelle Betreuung geleistet hat, an die Sportler, die sich das zugetraut haben und an den LLC-Marathon Regensburg, der uns sehr unterstützt hat.

TEXT & FOTOS: UTA HÄUSLER



Anzeige



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Wir haben den Job, den du dir vorstellst.

Jetzt bewerben:
sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg



ERFOLGSGESCHICHTE MIT HERZ UND AUSDAUER

Seit 45 Jahren bringt der LLC Marathon Regensburg Menschen zusammen – und ans Ziel!



Als der LLC Marathon Regensburg am 9. November 1979 von Dr. Hans Jordan und 39 weiteren Gründungsmitgliedern ins Leben gerufen wurde, war der Verein mit seinen bescheidenen Anfängen der kleinste Sportverein Regensburgs. Heute, 45 Jahre später, ist er nicht nur einer der größten Laufvereine Deutschlands, sondern auch ein Paradebeispiel dafür, wie Leidenschaft und Engagement Menschen zusammenbringen können.

1980er Überschaubare Gemeinschaft mit 65 Mitgliedern

Schon kurz nach der Gründung bewies der LLC, dass er mehr sein wollte als ein bloßer Zusammenschluss von Laufbegeisterten. Bereits im Mai 1980 fanden mit dem Gewerbeparklauf und dem Donaupark-Volkslauf die ersten großen Laufveranstaltungen statt. 500 Teilnehmer waren ein beachtenswerter Start! Weil in den 1980er-Jahren Breitensport noch kein großes Thema war, blieb der Verein mit 65 Mitgliedern im Jahr 1989 eine überschaubare Gemeinschaft.

1990er Auf dem Weg zur Institution

Ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte war der erste Regensburg Stadt-Marathon am 16. September 1990. Unterstützt von der Mittelbayerischen Zeitung (MZ) und mit keinem Geringeren als Olympiasieger und Lauflegende Emil Zátopek am Startschuss, setzte der LLC ein Ausrufezeichen.

In den Folgejahren wuchs der Verein kontinuierlich. Neue Initiativen und Events wie die Vereinszeitung „Laufend unterwegs“ (1994), die Bayerischen Marathon-Meisterschaften und der AOK-Lauftreff 1995 führten zu einer immer größeren Mitgliederzahl. 1999, kurz vor der Jahrtausendwende, wurde zudem erstmals der Einsteiger-Lauftreff zusammen mit der MZ organisiert. Er erfreute sich von Beginn an großer Beliebtheit und bringt seither viele neue Lauffreunde zum Verein. Im selben Jahr wurde erstmalig der Leukämie-Lauf gemeinsam von LLC und Leukämiehilfe Ostbayern organisiert.



2000er Größter Laufverein Deutschlands

Das neue Jahrtausend brachte dem LLC weiteren Aufschwung. 2001 wird der damalige Regensburger Oberbürgermeister Hans Schaidinger 700. LLC-Mitglied. 2002 wird ein Meilenstein erreicht: Mit 952 Mitgliedern ist der LLC Marathon Regensburg der größte Laufverein Deutschlands. Bereits ein Jahr später folgt der nächste: Als 1000. Mitglied wird Andreas Lösch, ein Jugendlicher, ausgewählt, um die Bedeutung der Jugendarbeit, die schon damals von Bernd Heilmann geleitet wurde, hervorzuheben.

Parallel entwickelt sich der Regensburg Marathon zum Aushängeschild des Vereins. Ein deutliches Indiz: 2002 nahmen 7.198 Läufer teil. Mit neuen Wettbewerben wie dem Halbmarathon (1998), dem Mini-Marathon (2003) und später dem Trachtenlauf (2018) wird er zudem auch für ein breites Publikum immer attraktiver. 2009 finden zum 4. Mal die Bayerischen Marathon Meisterschaften im Rahmen des Regensburg Marathon statt. Die 30-Jahr-Feier wird mit einem Ball im Antoniushaus gefeiert. Im September 2009 hat der Verein 1.505 Mitglieder. ▶





2010er

► „Wir sitzen alle in einem Boot“

Die Integrative Laufgruppe (2012) und neue Sportangebote wie Nordic Walking, Triathlon oder die Ausrichtung des IceMan (2008) durch die 2007 gegründete Triathlon-Gruppe des LLC – inklusive Donauüberquerung mitten im Januar – bereichern das Vereinsleben. 2013 findet erstmals der Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum statt. Ein Jahr später feierte der Verein sein 35. Jubiläum – diesmal auf dem Wasser. Mit 230 Mitgliedern ging es per Schiff unter dem Motto „Wir sitzen alle in einem Boot“ nach Geisling und zurück.

2016 hat auch der Regensburg Marathon Jubiläum: Zum 25. Mal fand das Event statt – erstmals mit einem Dreiviertel-Marathon-Wettbewerb. 2018 kommt mit dem 1. Trachtenlauf, ein reiner „Gaudilauf“ in Tracht und ohne Zeitmessung zum Feiern von Spaß und Freude am Laufen, hinzu. ►

Anzeige

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

Wenn Sie mal Rot sehen – oder Gelb, Blau oder Schwarz: Denken Sie an Grün. Grün macht den Unterschied. We pioneer motion

Denken Sie an ein Unternehmen, das Bewegung durch Agilität, Innovation und Effizienz vorantreibt. An einen Pionier, der für die Industrie und die Automobilbranche zukunftsweisende Komponenten und ganze Systeme liefert. Immer mit dem Auge für das richtige Maß vor allem in Sachen Nachhaltigkeit. Denn unsere Farbe verpflichtet. Grün macht den Unterschied. we-pioneer-motion.com

SCHAEFFLER





(v.l.n.r.) Max Hofmann, Richard Ettl, Wolfgang Kammann, Holger Stockert, Carla Schönfeld, Hans Wittmann, Birgit Schwabl

2020er

► Keep on running!

Selbst der pandemiebedingte Einschnitt bricht den Spirit des LLC nicht. Zwar musste das „Großevent“ Marathon 2020 und 2021 abgesagt werden. Spätestens mit der Ausrichtung der Bayerischen Marathon Meisterschaften 2023 ist der LLC auf der Veranstaltungsbühne zurück. Auch der Regensburg Marathon findet 2023 wieder statt.

Im Jubiläumsjahr hübscht sich der LLC pünktlich zum 45. Geburtstag außerdem auf. Das Vereinslogo erhält ein neues Design, ebenso das Vereinsmagazin „LU – Laufend unterwegs“. Einen neuen Rekord gibt es zudem: 1.235 Mitglieder zählt der Verein zum Stichtag 31. Dezember 2024.

Ein Verein mit Herz

Was den LLC Marathon Regensburg ausmacht, ist mehr als die beeindruckende Liste von Veranstaltungen und Erfolgen. Es sind die Menschen hinter dem Verein: Ehrenamtliche, die Veranstaltungen organisieren, Trainerinnen und Trainer, die Woche für Woche motivieren, und Mitglieder, die das Vereinsleben mitgestalten. Besonders hervorzuheben ist Ehrenmitglied Carla Schönfeld, die mit einer großzügigen Spende im Jubiläumsjahr und auch mit ihren Erzählungen aus den Gründungsjahren unsere Arbeit wertschätzt und unterstützt.

Anzeige



Neuer Look – größere Wahrnehmung

Im Rahmen eines Markenworkshops bei der Regensburger Marketingagentur punktX grafik. content.konzepte wurden für den LLC Marathon die grundlegenden Markenwerte „integrativ, offen, regional und engagiert“ definiert. Darauf aufbauend wurde ein modernes und klares Design mit einladenden Farben, organischen Formen und versteckten Details entwickelt. Unterstützt wird die Bildmarke durch den Claim „GEMEINSAM.LAUFEN.ERLEBEN.“. Dieser fasst die Leistung prägnant zusammen, lässt aber Raum für Interpretationen und schafft so beim Betrachter die vom LLC gewünschte Auseinandersetzung mit der Marke. Die serifenlose Schrift wirkt modern und ergänzt die dynamische Wortmarke.

LLC Marathon Regensburg e.V.



GEMEINSAM.LAUFEN.ERLEBEN.

Über den Relaunch der Wort-Bild-Marke hinaus wurde auch das Corporate Design (CD) des Vereins überarbeitet. Das neue CD findet sich seither im Vereinsmagazin „LU“ sowie in weiteren analogen und digitalen Werbemitteln. Es beinhaltet sogenannte „destroyed“-Elemente. Diese verleihen der Marke einen einzigartigen Charakter und verbinden sie mit sportspezifischen Werten wie Resilienz und Freiheit. Auch die Schrift existiert in einer „destroyed“-Variante, die jedem Buchstaben eine eigene Struktur gibt. Damit wird auf die Mitglieder des Vereins Bezug genommen, die mit Blick auf Charakter, Demografie und Fitnesslevel ebenso unterschiedlich und vielfältig sind.

TEXT: PUNKTX
FOTO: ARCHIV LLC



Ein besonderes Dankeschön an Gabi Daschner, Manfred Hübner, Michaela Aumüller und Sylvia Gingele, die Inhalte sowie Daten und Fakten für diese Chronik erstellt und zusammengetragen haben.

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
STUEKANKZLEI@VILSMEIER-GRUBER.DE
WWW.VILSMEIER-GRUBER.DE



EIN VEREIN IST KEINE EINBAHNSTRASSE, ER LEBT VOM MITMACHEN!

Ein Verein lebt vom Mitmachen! Damit meinen wir nicht nur die Teilnahme am Lauftreff, den Vereinsfahrten oder Events. Alle Vereinsangebote sind ohne Laufleiter und Helfer nicht möglich.

Daher geht an dieser Stelle an Alle, die zum Teil schon seit vielen Jahren regelmäßig mithelfen, und damit den Verein „am Laufen“ halten, ein ganz großes DANKESCHÖN! Weil aber die Kapazitäten diese Helfer nicht unendlich sind und unser Verein mehr solcher engagierten Mitglieder braucht:

Wir suchen Lauf- und Übungsleiter für den Lauftreff, die Jugend-Abteilung und das Einsteiger-Lauftraining. An der Aufgabe Interessierte bekommen selbstverständlich Unterstützung durch die „alten Hasen“ und können entsprechende Kurse beim BLV machen. Die Kosten dafür übernimmt der Verein.

Auch für den Marathon brauchen wir Helfer. Das Event ist für den Verein eine Mammut-Aufgabe: In Summe werden am Marathon-Wochenende (31.05.25/01.06.25) fast 700 Helfer am Platz und der Strecke notwendig sein.

Eine Information am Rande, um die Bedeutung der Unterstützung für das Funktionieren von Vereinen aber auch den Umgang anderer Vereine mit dieser Herausforderung aufzuzeigen: Andere Vereine erteilen bei eigenen Veranstaltungen Startverbote, wenn nicht entsprechend unterstützt wird, oder erheben zusätzliche Beiträge für Arbeitsersatz. Das möchten wir un-

WIR SUCHEN
LAUF- UND ÜBUNGSLEITER!

bedingt vermeiden, es passt nicht zur Kultur des LLC. Damit das so bleiben kann, brauchen wir eure Unterstützung!

Wir sind überzeugt, dass wir das schaffen und die Bedarfe an Unterstützung nach wie vor aus den eigenen Reihen leisten können. Denn wie gesagt: Ein Verein ist keine Einbahnstraße, er lebt vom Mitmachen! Und Spaß macht es auch!

Bitte meldet euch daher als Laufleiter und Helfer. Informationen erhaltet ihr von Birgit, Richard, Gerrit oder im Büro.

Vielen Dank!

WARUM ICH LAUFE?

Deshalb schnüren die LLC-Mitglieder die Laufschuhe...



Warum laufe ich? Weil Grenzen nur spannend sind, wenn man sie verschiebt. Dort beginnen die Abenteuer. Warum ich im Team laufe? Weil man zusammen schneller ist als der eigene Schweinehund.

Manfred Seebauer

Die Kombination aus Laufen und Natur ist für mich ein Garant für Abschalten und Stressabbau. Laufen ist ohne großen Aufwand fast überall möglich. Wunderbar unkompliziert!

Susi Kroneder-Stoffl

Ich laufe, damit ich mit Blick auf die Waage „ungestraft“ noch mehr Essen genießen kann.

Norbert Wanke

Um laufend etwas Gutes zu tun, bei Benefizläufen und auch für mich als Schreibtischtäter. Warum im Verein laufen? Um sich laufend auszutauschen und nette Leute kennenzulernen. Es heißt ja, gemeinsam ist man weniger allein.

Christian Söllner

Die Anmeldung zum Einsteigerlauftraining im vergangenen Jahr war zweifellos eine der besseren Entscheidungen meines Lebens. Egal wie der Arbeitstag, das Wetter oder sonstige persönliche Umstände und Befindlichkeiten sind – nach einer Stunde Laufen an der frischen Luft fühle ich mich IMMER besser. Die Unterstützung und Gemeinschaft in der Gruppe motivieren außerdem.

Heidrun Mättig



CHRISTINA REINDL GEWINNT 21. INSELLAUF IN BAD ABBACH

Bei den Damen gewann Christina Reindl (LLC Marathon Regensburg) in 44:33 Minuten vor Vorjahressiegerin Theresa Krausenecker (Altbachschützen Hausen), die nur sechs Sekunden Rückstand hatte. Corinna Küffner (run & bike) wurde mit 46:52 Minuten Dritte. Siegerin Reindl erklärte nach dem Zieleinlauf: „Es war eine schöne Strecke. Der kurze Anstieg auf dem letzten Kilometer zur Fußgängerbrücke war hart. Aber das Ziel vor Augen habe ich nochmals alles gegeben. Es war ein mentaler Kampf.“ Auch sie hatte schon einen Lauf vom Vortag in den Beinen. Für den Regensburg Marathon absolvierte sie einen 35 Kilometer langen Trainingsplit.

...AUCH VIEL IN REGENSBURG UNTERWEGS

Werbemaßnahme mit ordentlich Kilometer am Tacho und E-Antrieb: Mit einer Buswerbung macht der LLC Lust auf den Marathon.



IRONMAN IM AUENLAND



Gespräch mit Veruschka Albert, LLC Marathon, über die Teilnahme an der IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft in Taupo, Neuseeland

LLC: *Veruschka, hinter Dir liegen aufregende Wochen, denn du warst in Neuseeland bei der Ironman 70.3 WM am Start. Bei Ironman WM denken wir alle an Hawaii. Wie kommst du nach Neuseeland?*

Veruschka: Die Zahl 70.3 steht für die zurückzulegende Distanz in Meilen. Es ist also eine klassische Triathlon-Mitteldistanz mit 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen. Im Gegensatz zur Langdistanz-Weltmeisterschaft, die in Nizza beziehungsweise in Hawaii stattfindet, wechseln die Austragungsorte bei der 70.3-WM jährlich. Dieses Mal war die WM am 14./15. Dezember 2024 in Neuseeland.

LLC: *Ein Wettkampf auf der anderen Seite der Welt bedarf sicherlich einiges an Vorbereitungen. Wann stand für dich fest, dass du an den Start gehst?*

Veruschka: Ich habe mich Ende Mai beim Ironman Kraichgau als „Agegroupier“ (AK 25) qualifiziert. Erst nachdem ich den Slot angenommen hatte, habe ich realisiert, was das für mich bedeutet. Ich bin noch nie mit meinem Bike geflogen und war noch nie bei einem derart großen Wettkampf am Start.

LLC: *Deine Saison hatte damit einen sehr späten Saisonhöhepunkt. Wie kann man sich im Regensburger Herbstnebel auf ein Rennen bei sommerlichen Temperaturen vorbereiten und wer hat dich auf diesem Weg begleitet?*

Veruschka: Ich habe trotz der anstehenden WM im Dezember die Saison über trainiert wie immer. Das heißt, ich habe nicht mehr gemacht als ich sonst gemacht hätte, um keine Verletzung zu riskieren. Ich

habe aber noch einige späte Vorbereitungsrennen gemacht, wie den Triathlon Ingolstadt im September und den Halbmarathon in Graz mit dem LLC im Oktober. Kälte mag ich persönlich überhaupt nicht, das war am Ende schon eine Herausforderung im Training. Ich bin trotzdem immer draußen gelaufen und habe nur in den letzten Wochen das Radfahren nach Innen auf den Rollentrainer verlegt. Sportliche Unterstützung und Ratschläge habe ich jederzeit durch meine Laufgruppe im LLC und meine Vereinskollegen vom Schwimmclub bekommen. Ich habe mich bewusst gegen einen „Personal-Coach“ entschieden, auch wenn man dann, was die Leistung betrifft, vielleicht grundsätzlich noch mehr rausholen könnte. Gerade in den letzten Monaten musste ich mich aber auf die Abgabe meiner Doktorarbeit fokussieren – Sport ist für mich auch nach wie vor „nur“ ein Hobby. Ich habe in den vergangenen beiden Jahren auch gelernt, dass ich nach Körpergefühl und nicht nur nach Zahlen trainieren muss und dass weniger oft mehr ist.

LLC: *Nimm uns mit nach Taupo und berichte von der Rennwoche und dem großen Tag.*

Veruschka: Es war verrückt, die ganze Stadt war eine Woche lang im Ironman-Fieber, die Stimmung war unbeschreiblich. Man hat die Begeisterung bei den Menschen richtig gespürt, gerade bei der Nationenparade. Zur Begrüßung gab es auch eine traditionelle

„ICH HABE IN DEN VERGANGENEN BEIDEN JAHREN AUCH GELERNT, DASS ICH NACH KÖRPERGEBÜHL UND NICHT NUR NACH ZAHLEN TRAINIEREN MUSS UND DASS WENIGER OFT MEHR IST.“

Haka-Aufführung von Maori. Am Rennmorgen war ich natürlich sehr angespannt. Am Tag zuvor hatte ich noch eine Reifenpanne und war daher doppelt nervös, gerade was das Radeln anging. Am Start selbst war die Aufregung dann verflogen, und ich habe mir vorgenommen, das Rennen einfach zu genießen. Geschwommen wurde im Lake Taupo im Herzen der Nordinsel, einem Kratersee mit sehr klarem Wasser. Der Himmel war wolkenlos, sodass man die schneebedeckten Vulkane auf der anderen Seite des Sees sehen konnte – besser hätte die Kulisse nicht sein können. Schwimmen ist meine Paradedisziplin, da geht eigentlich nichts schief. Die Radstrecke hatte circa 700 Höhenmeter und führte auf 90 Kilometer sehr rauen Asphalt nördlich von Taupo durch vorwiegend Graslandschaften, die an das „Auenland“ von „Herr





► der Ringe“ erinnerten, vorbei an tausenden Schafen und Kühen – wirklich malerisch! Gelaufen wurde dann am Seeufer in Taupo, wo es schon richtig heiß wurde, was mir und vielen anderen Athletinnen zu schaffen machte. Die Zuschauer an der Strecke haben aber wirklich alles gegeben und jeden gepusht. Der Ziel-einlauf war ein unbeschreiblich tolles Gefühl. Ich bin sowohl mit meiner Gesamtzeit von 05:23:10 (00:30:14/

02:51:58/ 01:50:57) als auch meiner Platzierung im Mit-telfeld der AK 25 sehr zufrieden.

LLC: Gab es etwas, was dir besonders gefallen hat?
Veruschka: Ich fand es toll, dass die Frauen- und Män-nerrennen an zwei unterschiedlichen Tagen stattfan-den. Triathlon ist noch immer ein männerdominierter Sport und so gibt man auch den Athletinnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Obwohl es eine Weltmeisterschaft war, war die Stimmung unter den Athleten familiär, das habe ich so bei Wettkämpfen bisher nicht erlebt.

LLC: Wie ging beziehungsweise geht es jetzt nach dem großen Event für dich weiter?

Veruschka: Wir hatten nach dem Rennen noch zwei Wochen Zeit, das Land zu erkunden. Das muss man auch auf jeden Fall machen, wenn man schon da ist. Neuseelands Natur ist wirklich unbeschreiblich schön und bietet wirklich alles: Vulkane, Berge mit Glet-schern, Küste und Fjorde, Regenwald... Aktuell genieße ich noch ein paar Tage „Off-Season“ und dann werde ich langsam wieder ins Training einsteigen und Pläne für die kommende Saison schmieden.

TEXT & FOTOS: VERUSCHKA ALBERT

Anzeige

Allianz

Offizieller Versicherungspartner des LLC

Wir sind stolzer Partner des LLC und wünschen allen Läuferinnen und Läufern eine erfolgreiche und unfall-freie Laufsaion! Als Teil dieser starken Gemeinschaft stehen wir den Mitgliedern jederzeit mit kompetentem Rat und maßgeschneiderten Lösungen zur Seite.

Ihr Team der Allianz Agentur
Martin Klappstein



Martin Klappstein

Allianz Generalvertretung
Adolf-Schmetzer-Straße 10
93055 Regensburg
☎ 09 41.5 11 56 📞 09 41.5 11 56
agentur.klappstein@allianz.de

allianz-klappstein.de



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

104 KILOMETER FÜR EINEN GUTEN FREUND

Der Jurasteig Nonstop
Ultratrail 2024 von
Dietfurt nach Pielenhofen



Bereits während der vergangenen Jahre lief ich gelegentlich Etappen des Jurasteigs. Ich genieße es, die Trails, die „vor der eigenen Haustüre liegen“, zu laufen. Ich mag es außerdem, technisch anspruchsvolle Pfade zu erkunden und dabei auch mal an meine Grenzen zu gehen. Nach ein paar Wettkämpfen in den Chiemgauer Alpen, im Bayerischen Wald oder in den Dolomiten, wagte ich mich also an den JUNUT, den Jurasteig Nonstop Ultratrail.

Zu der Entscheidung, die 104 Kilometer zu laufen, brachte mich final jedoch ein sehr guter Ultraläufer-Freund: Christian „Heppl“ Helmberger, der leider im Oktober 2023 viel zu früh verstarb. Wir wollten hin und wieder nachts zusammen einzelne Etappen laufen und uns gemeinsam auf den JUNUT 2024 vorbereiten. Ich widmete den Lauf Christian. Für ihn wollte ich ein gutes Rennen laufen.

Mitlaufen darf nur, wer eingeladen wird

Der JUNUT ist ein privater Einladungslauf. Wer mitlaufen beziehungsweise eingeladen werden möchte, muss das über ein Bewerbungsschreiben „anmelden“. Empfehlungen von Teilnehmern, Beweggründe sowie die Lauferfahrung sind geforderte Kriterien beziehungsweise Informationen. Ebenso müssen bereits Einträge in der Statistik der DUV (Deutsche Ultramarathon Vereinigung) vorhanden sein.

Der Fokus in der Vorbereitung lag darauf, möglichst viele Wochenkilometer und Höhenmeter zu sammeln. Ich lief zwischen 90 und 120 Kilometer pro Woche.



Ebenso war es mir wichtig, meine Ernährung und Verpflegung stets zu optimieren, so dass ich nach diesen anspruchsvollen Trainings immer bestens regeneriert für die kommenden Wochen war. Durch einen Wiegetest mit Blick auf den Schweißverlust erhielt ich interessante Einblicke in Bezug auf die benötigte Trinkmenge. Kohlehydrate – komplexe und einfache – habe ich ausprobiert, die Mengen an Kohlenhydraten pro Kilogramm und Laufstunde habe ich berechnet ebenso die Elektrolytversorgung und noch vieles mehr. All das sollte einem Scheitern aufgrund mangelnder Versorgung entgegenwirken.

„DIESE LETZTEN KILOMETER WAREN EINSAM UND GRUSELIG, HOLPRIG UND STEINIG, STEIL BERGAUF UND STEIL BERGAB.“

Am Donnerstag, 11. April 2024, machte ich mich auf den Weg nach Dietfurt, um am Streckenbriefing teilzunehmen und die Startnummern abzuholen. Die ganze Stadt war bereits auf das „Laufevent des Jahres“ vorbereitet. „Welcome Runners“-Schilder zierten den Stadtkern, vereinzelt waren bereits Ultraläufer zu sehen, die sich auch auf den Weg zum Briefing begaben.

78 Kilometer bis zum Feuerwehr-Boot

Am folgenden Tag fiel um 11 Uhr der Startschuss für mich. Am Rathausplatz in Dietfurt machte ich den ersten Schritt der 104 Kilometer. Bereits um 9 Uhr gingen die eher ▶

STRECKENPROFIL

Distanz: 104 km

Höhenmeter: 3.600 Hm

Teilnehmer gesamt: 27

Teilnehmer LLC: 1



► langsameren Läufer auf die Strecke, für ein paar wenige Eliteläufer ging es erst um 15 Uhr los. Ziel war es, in Matting nicht vor 21 Uhr anzukommen, da der Transfer mittels Feuerwehr-Boot erst um diese Zeit startete. Bis dahin hatte man bereits 78 Kilometer auf der Laufuhr.

„IMMER WIEDER KNIFF ICH MICH, UM AUFMERKSAM ZU BLEIBEN, NICHT UMZUKNICKEN, KEINE JURASTEIG-BESCHILDERUNG ZU VERPASSEN. ES WURDE HART.“

Die erste Verpflegungsstelle (VP) kam bei Kilometer 27 im Herzen von Riedenburg. Hier wollte ich um circa 15 Uhr ankommen. Jedoch trieben mich gute Gespräche mit erfahrenen Ultraläufern so flott voran, dass ich bereits um 14 Uhr die Verpflegungsstelle passierte. Zum Leidwesen meiner Familie, denn diese hatten mich erst eine Stunde später erwartet. Also musste sie wortwörtlich etwas mehr Gas geben, um mich nicht zu verpassen.

Bei jeder VP wurden mir leere Soft Flasks gegen gefüllte getauscht, außerdem Gele, Riegel und ähnliches aufgefüllt. Auf meine erprobte Verpflegung wollte ich keinesfalls verzichten. Ich bekam aber an den Verpflegungsstellen auch vom Team JUNUT Leckerbissen.

Um nicht zu „überpacen“ und Leistung einzubüßen, wollte ich mich nun auch an den vereinbarten Zeitplan halten. Es lagen ja schließlich noch 77 Kilometer und hunderte Höhenmeter vor mir.

Dunkelheit und Müdigkeit als Begleiter

Die Strecke führte weiter nach Kelheim. Essing, Holzbrücke Tatzlwurm, Weltenburger Enge, Befreiungshalle – bis zur nächsten VP passierte ich viele Highlights. Den Beinen ging es noch gut, der Kopf war bereit für die zweite Halbzeit – mir war bewusst, dass diese die härtere Halbzeit werden würde. Dunkelheit und Müdigkeit würden meine Begleiter sein.

Über Kapfelberg, Poikam, Bad Abbach sollte ich gegen 21 Uhr in Matting einlaufen. Dort wechselte ich in den Nachtmodus: Stirnlampe, Jacke, Verpflegung wurden aufmontiert. Kurz vorher passierte ich das Feuerwehrhaus in Matting, die Feuerwehrler motivierten mich und boten mir Pizza an. Nach einem kurzen Pläuschchen ging es in Begleitung meiner Familie zu Fuß Richtung Bootsanlegestelle, dort wartete der Bootsführer mit einer Rettungsweste auf mich, um mich sicher über die Donau zu schippern. Auf diesen Moment freute ich mich schon seit 2023, weil wir an dieser Stelle meinen Freund Christian anfeuerten.

Kaum Läufer, dafür aber ein Waldkauz

Jetzt begann das eigentliche Rennen. Das Läuferfeld war so dünn, dass ich eine gefühlte Ewigkeit in der Dunkelheit auf schwierigen Untergründen mutterseelenallein lief. Es knarzte und knackte, ein Waldkauz unterhielt mich. Immer wieder kniff ich mich, um aufmerksam zu bleiben, nicht umzuknicken, keine Jurasteig-Beschilderung zu verpassen. Es wurde hart. Bis Kilometer 89 war es ein langes Rennen. Schönhofen war mein nächstes Etappenziel. Dort angekommen ging es mir nicht gut. Das „Angebot“ meiner Frau, die Koffein für mich bereithielt, konnte ich nicht annehmen. Ich wollte weder essen noch trinken. Noch dazu ging es, wie ich schon wusste, von nun an steil bergauf in ►

DAS WAHRSCHEINLICH BESTE WEISSBIER DER WELT!



DAS WAHRSCHEINLICH BESTE WEISSBIER DER WELT!

www.brauerei-jacob.de



► den alpinen Steig, den ich nur zu gut kannte. Es wurde nicht leichter. Ich erinnerte mich, dass nur mehr „lapidare“ 15 Kilometer vor mir lagen. Jetzt hieß es nur noch: Das Ding nach Hause bringen. Diese letzten Kilometer waren einsam und gruselig, holprig und steinig, es ging steil bergauf und steil bergab. Die Oberschenkel begannen zu

brennen, Krämpfe kündigten sich an. Vorbei an der Räuberhöhle über Penk nach Pielenhofen lief ich die letzte Etappe. Die Gewissheit stellte sich ein: Ich schaffe es.

Während des Rennens hatte ich keine Vermutung, was die Platzierung anging. Aber als ich als Zweiter in der Gesamtwertung in Pielenhofen mehr oder weniger flüssig einlief, war das eine riesige Überraschung für mich. Die Tränen der Erleichterung, der Freude und der Rührseligkeit ronnen mir in meine wohl-tuende Zielverpflegungskartoffelsuppe. Später fiel ich erschöpft und zufrieden in mein Bett. Am nächsten Morgen erreichte mich die E-Mail, dass ich zur Siegerehrung nach Dietfurt eingeladen war. Dort wurde mir ein Jurakalkstein überreicht, der natürlich einen Ehrenplatz zu Hause gefunden hat.

Fazit: Ein unvergesslicher Lauf. Ob ich mich nochmals auf diese Strecke begeben? 170 und 230 Kilometer gäb's ja auch noch...

TEXT: SEBASTIAN ZETTEL
FOTOS: SEBASTIAN ZETTEL

Anzeige

Space maximised.

Mehr Raum für alle Facetten des Lebens. Mit der T-Klasse, der V-Klasse Marco Polo, der V-Klasse und dem vollelektrischen EQV. Mehr entdecken in Ihrem Stern-Center Regensburg.

Jetzt Probe fahren.

Mercedes-Benz

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Vertriebspartner vor Ort: 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

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

NC-frei Gesundheitsberufe studieren

auch neben der Ausbildung möglich!

- Psychologie B.Sc.
- Bildung und Erziehung in der Kindheit B.A.
- Soziale Arbeit B.A.
- Pflegestudiengänge B.Sc.
- Angew. Therapiewissenschaften B.Sc.
Schwerpunkt Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie

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
- Masseure 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

Döpfer Akademie
Fort- und Weiterbildung

Weiterkommen durch Weiterbildung!

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



ADVENT, ADVENT, EIN LÄUFERLEIN RENNT...

Statt Plätzchen und Kuchen hieß es für mich am ersten Advent: Mountainman!

Es ist Sonntag, 1. Dezember, die erste Kerze am Adventskranz wird angezündet. Normalerweise sitzt man da mit seinen Liebsten am Frühstückstisch in der warmen Wohnung. Vergangenes Jahr war das aber nicht so.

Eigentlich wollte ich ab Mitte Oktober, nach meinem letzten Lauf des Jahres, langsamer machen. Keine Wettkämpfe, dafür mehr Krafttraining und vor allem weniger Höhenmeter. Das habe ich wohl etwas zu oft erwähnt, denn es gab als nachträgliches Geburtstagsgeschenk noch einen Startplatz beim Mountainman Nikolaus Wintertrail in Pommelsbrunn. Sind ja nur 31 Kilometer und 1.200 Höhenmeter... Easy!

Minus 4 Grad, aber nur kurz kalt

Gesagt, getan. Um 8:30 Uhr stand ich – begleitet von meinen LLC-Lauffreunden Victoria und Emrah – bei eisigen Außen-

temperaturen von minus 4 Grad Celsius an der Startlinie und wartete darauf, dass es losgeht. Nach dem Startschuss wurde uns allerdings recht schnell warm. Die Trails waren ein ständiger Wechsel von Up- und Downhills. Landschaftlich war die Strecke ein Traum. Außerdem erwarteten uns drei Verpflegungsstationen, an denen es warme und



kalte Getränke gab – und sogar Salzkartoffeln! Die aufgehende Sonne war ein weiteres optisches Highlight. Nach 15 Kilometern ging es nach einem kurzen Halt an der zweiten Verpflegungsstation am Zielbereich vorbei erneut Richtung Berg – wir hatten die erste Hälfte geschafft. Victoria und Emrah, meine beiden persönlichen Coaches, haben mich fleißig wieder motiviert – das war auch nötig: Die Oberschenkel brannten doch sehr.

Finger weg vom Meerrettich!

Nach kurzem Stopp am Hohen Fels und dem wunderbaren Ausblick auf den Happurger Stausee ging es auch schon bergab auf die letzten Kilometer. Die hatten es allerdings nochmal in sich, aber auch die haben wir hervorragend gemeistert. Nach 4:45 Stunden waren wir im Ziel angekommen und uns wurde eine wunderschöne Medaille überreicht. Es war ein tolles Gefühl, es geschafft zu haben. Ein großes Dankeschön an meine zwei Mitstreiter. Der Lauf war ein schöner Abschluss des Laufjahres 2024! An alle, die Lust bekommen haben, beim Mountainman gibt es mehrere Distanzen, die von 5 bis 42 Kilo-



meter reichen. Ich denke, da ist für jeden das Passende dabei. Noch ein Tipp zum Schluss. Wenn Meerrettichbrot beim Wettkampf angeboten wird und ihr mögt keinen Meerrettich, dann greift lieber zu anderen Dingen. Egal wie hungrig ihr seid. Meerrettich kann echt ganz schön scharf sein!

TEXT: REBECCA HOCH, FOTOS: EMRAH MISIRLI

Anzeige

STRECKENPROFIL

Distanz: 31 km

Höhenmeter: 1.200 Hm

Teilnehmer gesamt: 260

Teilnehmer LLC: 5

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

„MAN SAGTE MIR, ES WÜRD SCHÖN WERDEN ...“

Der Raiffeisen Montafon Arlberg Marathon verlangte viel – und gab noch mehr zurück.

„Komm, melde dich für Montafon an! Schön wird's“, haben sie gesagt. So fing das bei mir an mit dem Trailrunning und Bergmarathon in den Alpen. Statt sich erstmal für die kürzere Distanz anzumelden, sich langsam an Bergläufe ranzutasten, dachte ich mir, wenn schon, dann gleich richtig. Also meldete ich mich für die 33 Kilometer und 1.250 Höhenmeter an. Sie sagten ja, es würde schön werden...

Drei Monate intensives Training mit unserer lieben Lisa, Bergintervalle am Kneitinger Berg – wie habe ich sie anfangs gehasst! Nein, nicht

Lisa, die Intervalle! Die Berge wurden mir aber von Woche zu Woche sympathischer. Und plötzlich war er da, der Tag der Tage: Abfahrt nach Montafon.

Der Endgegner: Die Nacht vor dem Lauf

Am Abend zuvor, bei der Nudel-party, kamen mir leichte Zweifel, ob ich den Lauf schaffen würde? Was, wenn ich irgendwann nicht mehr kann? Holt mich dann der Hub-schrauber am Berg? Muss ich das dann selbst zahlen? Der „Endgegner“ war die Nacht, die war extrem schlimm. Schäfchen zählen, Me-

ditation, Podcast, nichts hat dazu beigetragen, dass ich einschlafen konnte. Der Wecker klingelte um 5 Uhr, dann Frühstück. Mir wurde immer übler. „Kann ich jetzt noch sagen, dass ich gerne doch nicht antreten möchte?“, fragte ich mich.

Die Busfahrt zum Start war eine Qual, mir war übel. Extrem übel. Als ich aber endlich die Startlinie überquert hatte, war von Übelkeit keine Spur mehr. Jetzt war ich im Modus „Stöcke in die Hand und hoch den Berg!“. Birgit und ich bildeten ein super Team. Von Kilometer zu Kilometer lief es immer besser.

Stöcke in die Hand und hoch den Berg!

Die Berge angelaufen, Tempo rausgenommen, Stöcke in die Hand und Power-Walking nach oben, Puls war wieder im Normalbereich und weiter ging es auf der Geraden. Landschaftlich ein Traum. Außer das Hochmoor! Das Bergwasser war eiskalt und der Versuch, nicht ins Wasser zu fallen, missglückte mehrmals. Aber irgendwann wars auch einfach egal. Bei den über 30 Grad war alles schnell wieder trocken. Kurzes Foto an einer Stelle an der noch Schnee lag. Ja auf den 33 Kilometern waren alle Jahreszeiten vertreten.

Ein weiteres Highlight waren die Verpflegungstationen, vor allem die letzten. Hier gab es endlich die angepriesenen Kartoffeln mit Salz. Und ja, sie waren ein Traum! Nach 30 Kilometer habe ich mir dann doch das erste Mal sehnsüchtig

„ENDLICH GAB ES DIE ANGEPRIESENEN KARTOFFELN MIT SALZ. UND JA, SIE WAREN EIN TRAUM.“

das Ziel herbeigewünscht. Irgendwann lassen einfach die Kräfte nach. Meine Gedanken gingen in diese Richtung: „Bei über 30 Grad wäre ein kühles Bier in einem be-



quemem Stuhl im Schatten auch nicht schlecht.“

Bei Kilometer 33 gab es dann noch ein kleines Schmanke! Ein unerwarteter Extrakilometer. Auf direktem Weg ins Ziel – ohne Schleife – wäre ja auch irgendwie langweilig gewesen. Das fanden wir zwar eher weniger lustig, aber wir haben nochmal die letzten Kräfte

aktiviert, uns gegenseitig motiviert und sind ins Ziel gelaufen. Nach 5,5 Stunden war ich einfach nur glücklich und super zufrieden mit meiner Leistung! Ich danke vor al-

lem Birgit, die das ganze Rennen über an meiner Seite war, mir Tipps gab und mich das ganze Rennen über motiviert hat. Ohne sie wäre das – und ich – nicht so gut gelaufen! Danke möchte ich aber auch allen sagen, die mit dabei waren. Es war ein großartiges Wochenende, das ich so schnell nicht vergessen werde.

Pizza, Wein und Pferdesalbe

In unserer Unterkunft angekommen, gab es leckere Pizza – übrigens mein Lieblingsessen –, Wein, Bier und natürlich die berühmte Pferdesalbe, von der ich mittlerweile auch weiß, dass man sie nicht beim Tierarzt erwerben muss, sondern einfach im Drogeriemarkt kaufen kann.

An alle, die noch zögern, sich für den Montafon Arlberg Marathon 2025 anzumelden: Tut es! Es ist einfach traumhaft schön! Ich werde auch wieder am Start sein.

TEXT: REBECCA HOCH, FOTOS: PRIVAT



STRECKENPROFIL

Distanz:	33 km
Höhenmeter:	780 Hm
Teilnehmer gesamt:	237
Teilnehmer LLC:	10



LAUFEN IM SCHÖNEN TAL DER SCHWARZEN LABER

STRECKENPROFIL

Distanz: 5 km & 9,5 km

Höhenmeter: ca. 50 Hm

Teilnehmer gesamt: 537

Teilnehmer LLC: 32

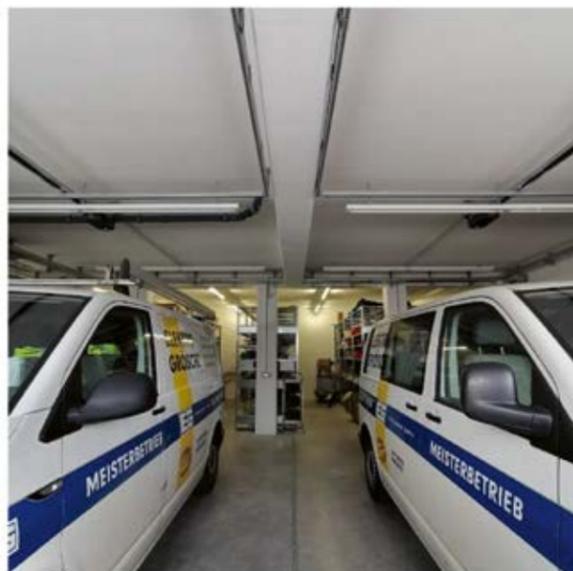
Der Ehrenfellauf in Beratzhausen gehört zu den festen Terminen im Laufkalender des LLC. Am 4. Mai 2024 war es wieder so weit, der LLC ging mit circa 40 Läuferinnen und Läufern an den Start. Wir konnten auch wieder einige Stockerplätze holen – nicht nur deshalb eine rundherum gelungene Veranstaltung.

TEXT: MICHAELA AUMÜLLER, FOTOS: PRIVAT

Anzeige



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



Klare Ziele.
Klare Erfolge. ”



WEITERBILDUNG

BERUFLICHE REHA

AUSBILDUNG+STUDIUM

ECKERT SCHOOLS DIGITAL

MEHR ALS 40 STANDORTE



**UNSERE
INFOTAGE**
 1x im Monat, samstags



BLASMUSIK UND FAMILIÄRES AMBIENTE

Beim Hammerseelauf stimmte nicht nur die Atmosphäre. Der LLC war auch teilnehmerstärkster Verein. Das wurde mit einem besonderen Preis belohnt.

Am Sonntag, 11. August 2024, fand der Hammerseelauf bei der Brauerei Jacob in Bodenwöhr statt. Über 80 LLCLer reisten mit vom Verein organisierten Bus oder Privat-Pkw nach Bodenwöhr zum Hammersee. Male- risch gelegen am Braugasthof und Seehotel Jacob versprüht das Event mit seinen 400 Teilnehmern, zahlreichen laufinteressierten Besuchern, großem Biergarten, Ständen und einem Kinderkarussell familiäres Ambiente. Auch wenn Blasmusik nicht jedermanns Sache ist: An den Hammersee passte sie an diesem Tag perfekt!

Hohes Leistungslevel

Mit etwas Verspätung – aufgrund zahlreicher Nachmeldungen – starteten die Wettbewerbe „Walking“, „Nordic Walking“, „5-km-Lauf“ und „10-km-Lauf“. Heißt konkret: Entweder einmal oder zweimal um den Hammersee – bei hochsommerlicher Hitze eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Da man die meiste Zeit im Schatten unter Bäumen laufen konnte, war es aber gut auszuhalten.

Was auch entschädigte: Die Strecke ist einfach ein wunderbarer Weg durch die Natur. Viele „unserer Läuferinnen und Läufer“ fanden auch sehr schnell Mitläufer in ihrer jeweiligen Geschwindigkeit. Andere „düsten“ aber auch allein los. Mich hat es besonders gefreut, dass so viele Frühjahrseinsteiger das Angebot des Vereins annahmen und so früh im Jahr bereits mit tollen Leistungen ins Ziel kamen.

Nach den Läufen gab es im Ziel- einlauf Freigetranke und kleine Snacks. Danach war aber noch lange nicht Schluss: Niemand ließ sich das „Familienfest“ entgehen. Sehr unterhaltsam wurde auch wieder die Siegerehrung eingeleitet – nämlich mit „Derblecken“: „Das Derblecken (bairisch, etwa „sich über jemanden lustig machen“) geht auf die Begrüßung von Gästen durch ihren Wirt zurück, der früher noch alle Dorf-



bewohner persönlich kannte und mit den im Ort kursierenden Geschichten und Gerüchten bestens vertraut war.“

„Mit fiel die Kinnlade runter“

Eine kleine, persönliche Anekdote: Ich fragte unseren Laufleiter Richard nach dem Wettbewerb, welche Geschwindigkeit er gelaufen war. Er antwortete, er habe nicht so schnell gemacht, weil er tags zuvor ein Marathonvorbereitungstraining absolviert habe – auf dem Plan standen übrigens 25 Kilometer. Richard blickte auf seine Uhr und sagte: „5:26er“. Mir fiel die Kinnlade runter – für mich ist das eine unglaublich schnelle Zeit.

Natürlich weiß ich, dass er noch viel schneller laufen kann, aber für meine doch eher gemächliche 6:45er- bis 7er-Pace ist das einfach sehr stark. Meine Bewunderung hat er.

Der Hammerseelauf ist – egal, ob man sich eine bestimmte Geschwindigkeit, Gesamtlaufzeit oder einfach die Bewältigung der Strecke vorgenommen hatte – für jeden etwas. Das sahen auch viele vom LLC so: Als teilnehmerstärkster Verein gewannen wir erneut den „Meistpreis“, ein Bierfass. Seine Verwendung war auch schnell klar: unsere jährliche Kofferraumparty am Infineon-Parkplatz in Regensburg.

TEXT: GERRIT KORSCH, FOTOS: GERRIT KORSCH, VEREINSMITGLIEDER

Anzeige

STRECKENPROFIL

Distanz: 5 km & 19 km

Höhenmeter: 50 Hm

Teilnehmer gesamt: 320

Teilnehmer LLC: 72



Tierarzt

Dr. med. vet. David Klinger

Hans-Sachs-Str. 24
Regenstauf

09402/1330

MARATHON- PREMIEREN IN GRAZ

Der LLC war beim Graz Marathon stark vertreten. Ein ganz besonderer Lauf war es für ein Mutter-Tochter-Tandem.

„Hey Caro, wenn man so gerne läuft wie du, muss man einmal im Leben einen Marathon gelaufen sein! Komm, ich bin mir sicher, du schaffst das und du wirst ewig stolz auf dich sein!“, meinte meine Freundin Carina im Dezember 2023 am Telefon zu mir. „Und eine schönere Möglichkeit als bei einer Vereinsfahrt, wenn im Ziel deine Trainingskollegen auf dich warten und ihr im Bus danach zusammen feiern könnt, gibt es fast nicht.“

Im ersten Moment war ich eher unsicher, ob ich das „Projekt“ Marathon wirklich angehen soll, aber das nahende Jahresende mit dem ersten Gebührensprung bei der Anmeldung und das Wissen, dass sich schon die ersten Laufkollegen und -freundin angemeldet hatten, ließen mich all meine Bedenken über Bord werfen. Bevor ich es mir anders überlegen konnte, hatte ich mich auch schon angemeldet. Zum Glück, denn Carina sollte in allen Punkten recht behalten.

Im Training oft an eigene Grenzen gestoßen

Dann Anfang Juli, unmittelbar nach einer Verletzungspause, ging das Vorhaben Marathon in die Umsetzung und mit einer doch stattlichen Trainingsgruppe für Graz und München begann die Trainingsphase. Und was soll ich sagen, das Marathontraining mit Richard hat vieles von mir abverlangt: im Hochsommer bei schweißtreibenden Temperaturen jeweils einen Tempo-Dauerlauf am Montag, Intervall-Training am Donnerstag und noch lange Läufe (>25 Kilometer) am Samstag. Da bin ich oft an meine Grenzen gestoßen und gerade für die schnellen Einheiten musste ich mich oft schon sehr motivieren.

Aber die ersten Trainingserfolge ließen zum Glück auch nicht lange auf sich warten. Vor allem das Wissen, bestens vorbereitet zu sein, war an der

Startlinie in Graz die halbe Miete für einen erfolgreichen Marathon, den ich von Anfang bis Ende richtig genießen konnte.

Im Oktober war es dann so weit: Im voll besetzten Bus mit bestens gelaunten LLC-Läufern ging es Richtung Graz. Zur Unterstützung hatte ich meine ebenfalls laufbegeisterte 16-jährige Tochter Hannah dabei, die ich für einen Viertelmarathon angemeldet hatte. Aber kaum hatte Birgit im Bus erwähnt, dass aufgrund krankheitsbedingter Ausfälle noch Halbmarathon und Marathonplätze zu haben sein, war das Interesse meiner Tochter an ihrem ersten Halbmarathon geweckt und sie war von ihrem Vorhaben auch nicht mehr abzubringen.

Und so standen wir am Sonntag gemeinsam an der Startlinie, meine Tochter bei ihrem ersten „Halben“ und ich bei meinem ersten „Ganzen“. Für den Marathon mussten zwei Halbmarathon-Runden gelaufen werden.

„DAS GEFÜHL, DURCHS ZIEL ZU LAUFEN, DAS WISSEN, ES GESCHAFFT ZU HABEN, IST EINFACH UNBESCHREIBLICH UND DER STOLZ IST IMMENS.“

Die erste Runde war schlicht zum Genießen. An den Straßen wurden wir von vielen hunderten Zuschauern angefeuert, Musikgruppen und ein Chor gaben ihr Bestes. Auf den beiden Pendelstrecken kamen einem die

Läufer teils kilometerlang entgegen und so konnte man die eigenen Teamkollegen auf der Strecke abklatschen und sich gegenseitig anfeuern. Victoria hatte die zehn Minuten, die die „Halbmarathonis“ hinter uns gestartet waren,

bereits nach zwölf Kilometern aufgeholt und mich den Rest ihrer Strecke begleitet. So hatte ich auch noch beste Unterhaltung! Meine Befürchtung, zwei Runden könnten ein mentales Problem werden, bestätigte sich nicht.

Ein „10er“ geht immer!

Beim Einbiegen in die zweite Runde hatte ich die Worte meiner Trainingskollegin Tina im Ohr: „Caro, wenn du das Training von Richard hinter dir hast, bist du nach 21 Kilometern noch so fit, dass es dich nicht stört, auf die zweite Runde einzubiegen.“ Dem kann ich ▶

Anzeige



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!

labertaler.de



fühl, durchs Ziel zu laufen, das Wissen, es geschafft zu haben, ist einfach unbeschreiblich und der Stolz ist immens. Und eines weiß ich ganz bestimmt: Das war der erste Marathon und bestimmt nicht der Letzte!

Wie im Artikel bereits häufiger erwähnt: Richard, dein Training ist echt herausfordernd, aber die beste Vorbereitung, die man sich wünschen kann! Du bist einfach der Beste! Danke dir, meine liebe Carina, dass du mich vergangenes Jahr dazu motiviert hast, sonst hätte ich das mit Sicherheit nicht gemacht. Und Sandro, auch wenn es verletzungsbedingt bei dir am Ende nicht mit einem Start in Graz geklappt hat: Ohne deine vorherige Anmeldung hätte ich den Knopf „verbindlich anmelden“ nicht so schnell gedrückt.

► nur zustimmen! Auch die zweite Hälfte des Laufs konnte ich also noch konstant und ohne Schmerzen durchlaufen. Nur die Unterstützung der Zuschauer hatte auf der zweiten Runde leider deutlich abgenommen. Die Trommler und Sänger hingegen waren unermüdlich! Geholfen hat auch die Trainings-Erkenntnis „ein ‚10er‘ geht immer“. Das hat mir bei Kilometer 32 – also zehn Kilometer vor dem Ziel – nochmal einen richtigen Schub gegeben.

Der erste und bestimmt nicht der letzte Marathon

Die Freude, Maria bei Kilometer 39 zu sehen, war riesig. Sie hatte mir versprochen, mich die letzten Kilometer zu begleiten und ist mir dafür (nach ihrem eigenen Halbmarathon mit einem großartigen 2. Platz in ihrer Altersklasse) extra entgegengelauft. Ab da waren die letzten drei Kilometer ein voller Genuss durch die Altstadt von Graz. Dann auch wieder mit mehr Zuschauern. Das Ge-

Vielen Dank auch an meine Trainingspartner für Berlin, Graz und München: Ihr seid eine tolle Truppe. Danke auch, dass ihr bei den schnellen Einheiten immer auf mich gewartet habt! Ja, und so ein Marathontraining nimmt so viel Zeit in Anspruch, dass meine Familie öfter auf mich verzichten musste. Und sie hat mich trotzdem dabei immer unterstützt! Ihr seid die BESTEN! Und das bringt mich am Schluss noch an den Punkt, der mich an dem Wochenende am meisten stolz gemacht hat: Während ich meine Marathon-Runden gedreht habe, ist meine Tochter bei ihrem (spontanen!) Halbmarathon-Debut mit einer Zeit von unter zwei Stunden ins Ziel gekommen. Das hat mein Mutter- und mein Läuferherz schneller schlagen lassen.

Am Ende waren wir uns beide einig: Das war ein tolles LLC-Wochenende in Graz für Mutter und Tochter!

TEXT: CAROLIN ZIERER, FOTOS: PRIVAT

Anzeige

METZGEREI BRUNNER PARTYSERVICE

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

AM SILBERGARTEN 12
93138 LAPPERSDORF

☎ 0941-6308160

🌐 WWW.METZGEREIBRUNNER.COM

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 brillant.

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!



PEPPEX SPORTS

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

Ausrüster der
TELIS FINANZ Regensburg

MEIN ERSTER HALBMARATHON

... oder: Wie ich Marlene hinterherlief.

Um den Jahreswechsel 2023/24 kann mir die im Nachhinein als leichtsinnig einzuordnende Idee, gemeinsam mit meiner Lebensgefährtin Marlene einen Halbmarathon zu laufen. Schnell entschieden wir uns für den Graz Halbmarathon und meldeten uns zur Vereinsfahrt nach Graz vom 11. bis 13. Oktober 2024 an.

„Und der Schrecken nahm kein Ende“

Danach geriet das Vorhaben etwas in Vergessenheit, entsprechend plötzlich und unerwartet begann am 22. Juli 2024 das Marathon-/Halbmarathontraining von Birgit und Richard. Nichtsahnend öffnete ich den Trainingsplan und stellte fest, dass ich nach neun Wochen 18 Kilometer laufen können sollte. Und der Schrecken nahm kein Ende. Laut google-Recherche blühte mir am Ende der Vorbereitung ein Halbmarathon mit 21,0975 Kilometern. Nach kurzem Hadern nahm ich die fatale Entscheidung zum Jahreswechsel als gegeben hin und begann mit dem Training.

Regelmäßig trainierten wir in einer tollen Truppe und steigerten unsere „Samstagsläufe“ von 12 auf 18 Kilometer. Wie der Titel

dieses Beitrags schon erahnen lässt: Ich lief dabei Marlene immer hinterher. So kam für mich – und vor allem für meine Kondition – der 11. Oktober 2024 dann auch viel zu früh. Mit einem etwas mulmigen Gefühl trat ich die Reise nach Graz an. Nachdem der Bus pünktlich gestartet war, stellte sich schnell Freude über die Vereinsfahrt ein. Die kurzweiligen Stunden mit meinen Mitstreitern und deren Tipps ließen mich meine anfängliche Anspannung vergessen.

Kunsthhaus, Kürbispizza und Rutschen

In Graz angekommen bezogen wir unsere Hotelzimmer und trafen uns zum gemeinsamen Abendessen. Der Weg ging an dem futuristischen Kunsthaus Graz vorbei zur Pizzeria Don Camillo. Dort genossen wir ausgezeichnetes Essen, wobei sich an unserem Tisch die Pizza mit Kürbis äußerster Beliebtheit erfreute.

Der nächste Tag blieb für die Erkundung des Stadtkerns von Graz. Schnell bildeten sich drei Gruppen. Allerdings trafen wir uns alle auf wundersame Weise am Grazer Uhrturm



wieder. Jede Route führte offenbar unweigerlich zum berühmtesten Wahrzeichen der Stadt. Bei warmen Temperaturen besuchten wir dort kurz einen Biergarten und genossen den Blick über die Stadt.

Nachdem der Weg zum Grazer Uhrturm über den Schlossberg etwas beschwerlich war, entschieden wir uns die längste Rutsche Österreichs für unseren rasanten Rückweg in die Altstadt zu nehmen. Dort konnten wir durch eine kurzweilige Führung noch allerlei Wissenswertes über Graz erfahren. Nach derart vielen tollen Erlebnissen bahnte sich plötzlich und unaufhaltsam ein Gedanke in meinem Kopf den Weg: Wir sind doch eigentlich wegen etwas anderem in Graz...

Viel Unterstützung aus Regensburg

Am nächsten Tag war es dann so weit. Gemeinsam gingen wir zum Start des Halb-/Marathon Graz an der Oper. Kurz bestaunten wir noch den Lauf der Maskottchen und begaben uns dann zu unseren Startblöcken. Eigentlich lief alles gut, bis ich nach Kilometer zehn realisierte, dass noch über zehn Kilometer folgen würden. Aber mit Unterstützung der Zuschauer überwand ich mein kurzes Tief. Vereinzelt wurden wir in Zentrumsnähe immer wieder von bekannten Gesichtern angefeuert. Einige Vereinsmitglieder waren nur zu unserer Unterstützung mitgefahren.

„WAS NICHT AUF DER UHR IST, IST NIE GESCHEHEN!“

Besonderer Dank gilt auch Christian, der sich bereit erklärte, entlang der Strecke unvergessliche Fotos von uns Läufern zu machen. Die sportliche Leistung von Petra ist ebenso gesondert hervorzuheben: Sie gewann in ihrer Altersklasse den Graz Halbmarathon.

Last but not least: Ich muss leider zugeben, dass ich ab Kilometer zwölf Marlene schon deutlich hinterherlief. Letztlich verlor ich sie aus den Augen und kam etwa 15 Minuten später als sie ins Ziel. Eine kleine Genugtuung gab es dennoch für mich: Auf Marlenes Garmin-Uhr standen nur 20,86 Kilometer. So gesehen bin ich doch der schnellere von uns beiden gewesen, der einen Halbmarathon gelaufen ist. Wie wir ja alle wissen: Was nicht auf der Uhr ist, ist nie geschehen. Aber bitte nicht weitersagen, sonst bekomme ich Ärger...

TEXT: MAX HOFMANN, FOTOS PRIVAT

STRECKENPROFIL

Distanz: 21 km & 42 km

Höhenmeter: 50 Hm

Teilnehmer gesamt: 11.000

Teilnehmer LLC: 62



AUF ALTERNATIVEN WEGEN ANS ZIEL



Beim Barbaralauf passierte viel Unerwartetes. Die Strecke entschädigte dennoch für die Anstrengungen.

Acht motivierte Nordic Walker, ausgerüstet mit wetterfester Kleidung, Stöcken und einer großen Portion guter Laune, machten sich auf, die Vereins-Tradition Barbaralauf zu feiern. Die Strecke: von Etterzhausen über die Marienhöhe bis nach Regensburg. Was vorab wie eine einfache Route klang, entwickelte sich schon nach den ersten Kilometern zu einer Tour der besonderen Art – inklusive Umwegen, steilen Hängen und fragenden Blicken anderer Teilnehmer.

Das Motto des Event-Morgens? Ein Hauch von Orientierungschaos, eine Prise Wetterkapriolen und eine ordentliche Portion Team-

geist. Ob wir uns verlaufen haben? Natürlich nicht! Wir haben nur „alternative Wege“ erkundet – zumindest behaupten wir das.

Orientierungslos auf die Extrarunde

Bei Etterzhausen starteten wir aus dem Bus und steckten erstmal die Gummipuffer auf die Stöcke. Wir rechneten mit einer längeren Strecke auf Asphalt. Die Puffer nervten jedoch schon nach wenigen Minuten. Einige Meter später erreichten wir die Naab-Brücke, überquerten sie und liefen die Treppe runter zum Fluss. Hier stellten wir fest: Die Puffer brauchen wir doch nicht. Also wieder ab damit und weiter den Fluss in Richtung

Regensburg entlang. Bald kam ein Weg, der den Berg hinauf in den Wald führte. Doch er wirkte wenig verlockend, also ließen wir ihn erst einmal rechts liegen. Stattdessen liefen wir an der Kläranlage vorbei immer weiter dem Wasser entlang – bis uns klar wurde: Hier sind nur steile Felshänge – ein Weg kommt da nicht mehr. Ein Blick in die App [mappy.cz](#) bestätigte die Vermutung. Kurzerhand kehrten wir um und trafen bald auf die Walker-Gruppe, deren erstaunte Gesichter alles sagten: Wir hatten eine Extrarunde gedreht.

Eine Landschaft zum Genießen

So hieß es also: jetzt doch links den Weg hoch! Klare Morgenluft durchströmte unsere Lungen. Feine Regentropfen fielen vom Himmel – kühl, aber nicht unangenehm. Vorsichtig setzten wir einen Fuß vor den anderen. Der Untergrund war rutschig.



Nasses Laub und glitschige Steinbrocken begleiteten uns von der Naab hinauf in den Rieglinger Forst. In gleichmäßigem Rhythmus bohrten sich die Nordic Walking Stöcke in den Waldboden und gaben uns den Takt für die morgendliche Waldrunde vor. Von hinten war ein leises Schimpfen zu hören: „Wir sollten häufiger Bergtraining machen – mein Puls geht ganz schön in die Höhe!“ Der Wald ist durchzogen mit Wegen und Trampelpfaden. Häufiger als vermutet blieben wir kurz stehen: Links den schmalen Pfad oder doch rechts weiter den Berg rauf? Ein kurzer Blick in [mappy.cz](#) und weiter ging's.

Beim nächsten Mal wieder am Start

Unser Startpunkt Etterzhausen lag seit knapp einer Stunde hinter uns, als sich von der Marienhöhe aus immer wieder ein traumhafter Blick auf den Zusammenfluss von Naab und Donau auftat. Jetzt nur noch die Treppen hinunter zur Eisenbahnbrücke und auf bekanntem Terrain entlang der Donau zurück zum Infineon Parkplatz – bei plötzlich einsetzendem Schneeregen und eisigem Wind. Nach neun Kilometern und eineinhalb Stunden Tour erreichten wir schließlich unser Ziel. Begierig griffen wir nach Glühwein und Christstollen – schließlich gehört das Belohnungsprogramm genauso zur Tour wie der gemeinsame Sport. Und eines stand fest: „Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!“ Unseren Orientierungssinn wollen wir jedoch vorher häufiger auf neuen Wegen trainieren.

TEXT: SVENJA UIHLEIN, FOTOS: LLC PRIVAT



VON GUTSCHEINCODE BIS GÄNSEHAUT

Der Karwendelmarsch 2024 war ein Lauf der Extraklasse.

Spulen wir mal zurück. Begonnen hat alles während des Marathontrainings bei Richard und mit einem Gutscheincode für die Teilnahme am ausverkauften Karwendelmarsch von meinem Bergkumpel. Klar war, den Gutscheincode zu lassen, war keine Option. Erst recht nicht, als ich erfuhr, dass die Startplätze nach wenigen Stunden vergriffen waren. Geplant war das so nicht, aber nun war es beschlossene Sache!

Vier-Gänge-Loading

Also ging es zum Beginn dieses wunderschönen Laufs samt Freundin ab ins Wellnesshotel nach Seefeld. Win-Win-Situation nennt man das heute, glaube ich. Nach erfolgreichem „Vier-Gänge-Loading“ am Abend, inklusive ein paar „isotonischen Getränken“ an der Bar, stand ich am folgenden Morgen um 6

Uhr am Startfeld. Es war dunkel, mein Aperol vom Vortag machte sich bemerkbar und die Stimmung war unbeschreiblich: Gänsehautmoment wie noch bei keinem anderen Lauf!

Schneller als gedacht fiel der legendäre Startschuss und los ging's über das Karwendelgebirge. Rein in den Sonnenaufgang, über Stock und Stein, vorbei an Kuhweiden, stets mit atemberaubenden Perspektiven auf die Berge. Das Wetter war ebenfalls traumhaft – beinahe zu heiß. Auch die Verpflegung war erste Klasse. Die Höhenmeter waren dadurch recht erträglich und die Etappen verflogen, bis sich das Ziel – die sogenannte „Eng“ – auch schon zeigte.

„Ich komme wieder!“

Glücklich, aber fast schon ein wenig enttäuscht über das Ende, entschied ich mich, weiterzulaufen, um den Spirit dieses Events noch ein wenig mitzunehmen. Am Ende – trotz tausend Fotos mehr am



Handy – reichte es sogar noch für eine Platzierung innerhalb der Top Ten. Letztendlich ist es beschlossene Sache: Ich komme wieder! Dann aber nicht alleine, sondern mit meinen LLC-Laufbuddies. Danke an Richard und die Lauf-Community! Ohne das Training mit euch wäre der Lauf sehr wahrscheinlich kein Genuss geworden!

TEXT & FOTOS: TOM WITZMANN

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



4,2 KILOMETER

DURCH BERLIN

Auch 2024 war die Fahrt nach Berlin zum Marathonwochenende ein Highlight.

Freitag, 27. September 2024

Um 14:30 sind wir vom Sportplatz am Weinweg nach Berlin losgefahren. Ungefähr auf der Hälfte der Strecke machten wir eine kurze Pause fürs Abendessen. Es gab Semmeln mit verschiedenen Aufstrichen und Kuchen. Angeworfen in unserem Hotel sind wir gegen 22:30 Uhr.

Samstag, 28. September 2024

In der Früh wurden wir für einen freiwillig Lauf geweckt. Wir liefen eine halbe Stunde langsam durch die Stadt. Im Anschluss hatten wir Zeit zum Frühstück und sind danach

schließlich zum Start des Minimarathons gefahren. Um 12 Uhr liefen wir los, die Strecke war richtig schön und durch die vielen Zuschauer war die Atmosphäre wirklich toll. Wir sind 4,2 Kilometer in der Innenstadt von Berlin gelaufen und zum Schluss auch durchs Brandenburger Tor. Nach dem Lauf haben wir am Bus etwas gegessen und sind schließlich zum Hotel zurückgefahren, wo wir ein bisschen Freizeit hatten. Anschließend fuhren wir mit dem Bus noch zur Marathon-Messe. Dort angekommen hatten wir Zeit, uns umzuschauen oder etwas zu kaufen. Von dort sind wir zu Peter Pane gegangen und haben

„DIE STECKE WAR RICHTIG SCHÖN UND DURCH DIE VIELEN ZUSCHAUER WAR DIE ATMOSPHÄRE WIRKLICH TOLL.“



dort gegessen. Zum Schluss sind wir noch ein bisschen durch Berlin gelaufen. Wir waren am Bundestag, am Brandenburger Tor, beim Fernsehturm und bei der Weltzeituhr. Zum Hotel zurück ging's mit der U-Bahn.

Sonntag, 29. September 2024

Am Sonntag wurden wir bereits um 6:30 Uhr geweckt, sodass wir den Marathon-Start ansehen konnten. Wir hatten einen super Platz, von wo aus wir die Läufer richtig gut anfeuern konnten. Daraufhin sind wir zum Zieleinlauf gegangen und haben zugesehen, wie die ersten Läufer ins Ziel liefen. Um 12 Uhr haben wir uns wieder am Bus getroffen für das letzte Mittagessen in Berlin. Danach haben wir die Heimreise nach Regensburg angetreten. Zu Abend gegessen haben wir in einer Pizzeria auf dem Weg. Um circa 20:30 waren wir schließlich zurück in Regensburg.

Die Berlinfahrt war extrem schön und obwohl wir nicht lange in der Hauptstadt waren, hatten wir alle wirklich viel Spaß und auch ziemlich viel von Berlin gesehen.

TEXT: VICTORIA LITTICH
FOTOS: PHILIP LAMPE



LÄSSIGER PARTYABEND IN LAPPERSDORF

Die Tage werden kürzer, der Nebel häufiger und die Temperaturen kühler. Gegen diesen Herbst-Blues hat unsere Jugend seit Jahren ein Erfolgsrezept: ein geselliger Abend im Jugendzentrum in Lappersdorf.

Am 19. Oktober 2024 war es wieder so weit. Traditionsgemäß wurde das Abendprogramm selbständig von den Jugendsprechern organisiert. Diesmal hatten sich Hannah und Victoria einige Besonderheiten überlegt: Ganz im Sinne eines lässigen Partyabends gab es eine Bar mit alkoholfreien Cocktails, eine Disco

und schicke Kostüme. Passende Erinnerungsfotos gab es dank der extra aufgestellten Fotobox gleich noch dazu. Auch sonst wurde es dank Kicker, Billard und Co nicht langweilig – und das graue Wetter war schnell vergessen.

Am Ende hat sich wieder gezeigt, was für eine tolle Gemeinschaft unsere Jugendgruppe auch über das Laufen hinaus hat.

TEXT: PHILIP LAMPE, FOTOS: PHILIP LAMPE



+200 EVENTS WARTEN AUF DICH!



Running - Trail

Triathlon - Cycling



Als verlässlicher Partner des Regensburg Marathons sorgen wir für eine perfekte Organisation und ein unvergleichliches Erlebnis!



Timing



Print-Service



Teilnehmerservice



Anmeldeportal



Digitale Nachmeldung



Event-Marketing



IMPRESSIONEN MINIMARATHON 2024

Strahlende Gesichter, fliegende Beine und pure Begeisterung – der Minimathon 2024 war ein echtes Highlight für kleine und große Nachwuchsläufer!

Ob ehrgeizige Nachwuchstalente oder fröhliche Hobbyläufer, alle genossen die einzigartige Atmosphäre und den Jubel der Zuschauer entlang der Strecke. Mit jeder Menge Teamgeist, Begeisterung und Durchhaltevermögen meisterten die jungen Läufer ihre Distanzen und wurden im Ziel mit Applaus empfangen.

Der Minimathon zeigte einmal mehr, dass es beim Laufen nicht nur um Bestzeiten geht, sondern vor allem um den Spaß an der Bewegung. Ein unvergesslicher Tag für alle!

TEXT: THORSTEN RETTA, PUNKTX
FOTOS: PHILIP LAMPE, YAN4IK/ADOBESTOCK.COM



Hallo Hannah, du bist seit 2018 beim LLC. Wie bist du zum Laufen gekommen?

Hannah: Ich bin durch meine Mutter zum Laufen gekommen. Sie ist immer mal wieder gelaufen und irgendwann kam der Tag, an dem ich mitkam. So hat es angefangen.

Was motiviert dich, regelmäßig zu trainieren?

Hannah: Mich motiviert das Laufen mit anderen, insbesondere mit Freunden im Verein. So kann ich sie häufiger sehen.

Was gefällt dir besonders am Vereinsleben, und was macht den Laufverein für dich einzigartig?

Hannah: Für mich ist dieser Laufverein besonders, weil es sehr familiär zugeht. Das mag ich. Jeder kennt jeden. Jeder ist zu jedem nett.

Welche Ziele hast du dir als Läuferin gesetzt, und wie unterstützt dich der Verein dabei?

Hannah: Mein Ziel ist es, durchzuhalten, niemals aufzugeben und immer weiter zu laufen. Meine Trainer unterstützen mich dabei mit verschiedenen Trainingsangeboten und -einheiten.

Was würdest du anderen Jugendlichen sagen, die überlegen, mit dem Laufen anzufangen?

Hannah: Einfach machen, nicht zu viel nachdenken! Egal ob man einen Kilometer läuft oder zehn Kilometer: Es soll Spaß machen – und das tut es auch!

Wie hat sich das Laufen oder das Vereinsleben auf dein Leben außerhalb des Sports ausgewirkt?

Hannah: Ich bin um einiges fitter geworden und viel ausgeglichener.

Gibt es besondere Momente, Erfolge oder Erlebnisse, an die du dich gerne erinnerst?

Hannah: Ich erinnere mich nicht an jede einzelne Laufveranstaltung, an der ich mit meinem Team teilgenommen habe, aber ein besonderes Highlight war sicherlich der Berliner Minimarathon.

INTERVIEW: THORSTEN RETTA, PUNKTX
FOTO: CARINA ZETTEL

„ES SOLL SPASS MACHEN, UND DAS TUT ES AUCH!“

Gespräch mit Hannah Zettel über das Laufen und die Motivation dafür.



FÜR MEHR FREIHEIT. FÜR MEHR FREUDE. FÜR MEHR RAD.



Alltagsräder Lastenräder E-Bikes Werkstatt

E-Bike Verleih Lastenrad Sharing

Zusammen finden wir dein Traumrad!

www.feine-raeder.de

Jetzt einen persönlichen Beratungstermin oder Werkstatttermin vereinbaren!



Wenn wir eine nachhaltigere Zukunft denken, ist das Rad immer ein Teil der Lösung. Darum führen wir das größte Lastenradsortiment in Ostbayern, fördern und unterstützen Sharing-Projekte, betreiben Fahrradlogistik, entwickeln Ladeinfrastruktur und treten leidenschaftlich in die Pedale!

„DIE GEMEINSCHAFT ZU ERLEBEN, FINDE ICH TOLL!“



Gespräch mit Samuel Zierer über das Besondere am Laufen

Hallo Samuel, wie bist du zum Laufen gekommen?

Samuel: Durch meine Familie.

Was gefällt dir besonders am Vereinsleben, und was macht den Laufverein für dich einzigartig?

Samuel: Ich finde es toll, dass man in einer Gruppe laufen, sich austauschen und sich auch mit anderen messen kann. Außerdem gibt es auch außerhalb des Lauftrainings tolle Angebote, wie zum Beispiel die Berlinfahrt oder den Jugendabend. Die Gemeinschaft zu erleben finde ich toll.

Welche Ziele hast du dir als Läufer gesetzt?

Samuel: Ich möchte gerne auf Dauer die zehn Kilometer gut schaffen und auf dieser Strecke noch schneller werden.

Was würdest du anderen Jugendlichen sagen, die überlegen, mit dem Laufen anzufangen?

Samuel: Es macht Spaß und in der Gruppe ist es immer toll. Sich auszupeinern gibt einem ein gutes Gefühl. Außerdem verbessert sich auch für andere Sportarten die Grundfitness. Ich freue mich schon wieder auf die Läufe im Sommer.

Wie hat sich das Laufen oder das Vereinsleben auf dein Leben außerhalb des Sports ausgewirkt?

Samuel: Nach dem Laufen habe ich einen freien Kopf und bin wieder aufnahmefähiger, kann mega-gut schlafen und nach dem Laufen habe ich einfach ein gutes Gefühl.

Gibt es besondere Momente, Erfolge oder Erlebnisse, an die du dich gerne erinnerst?

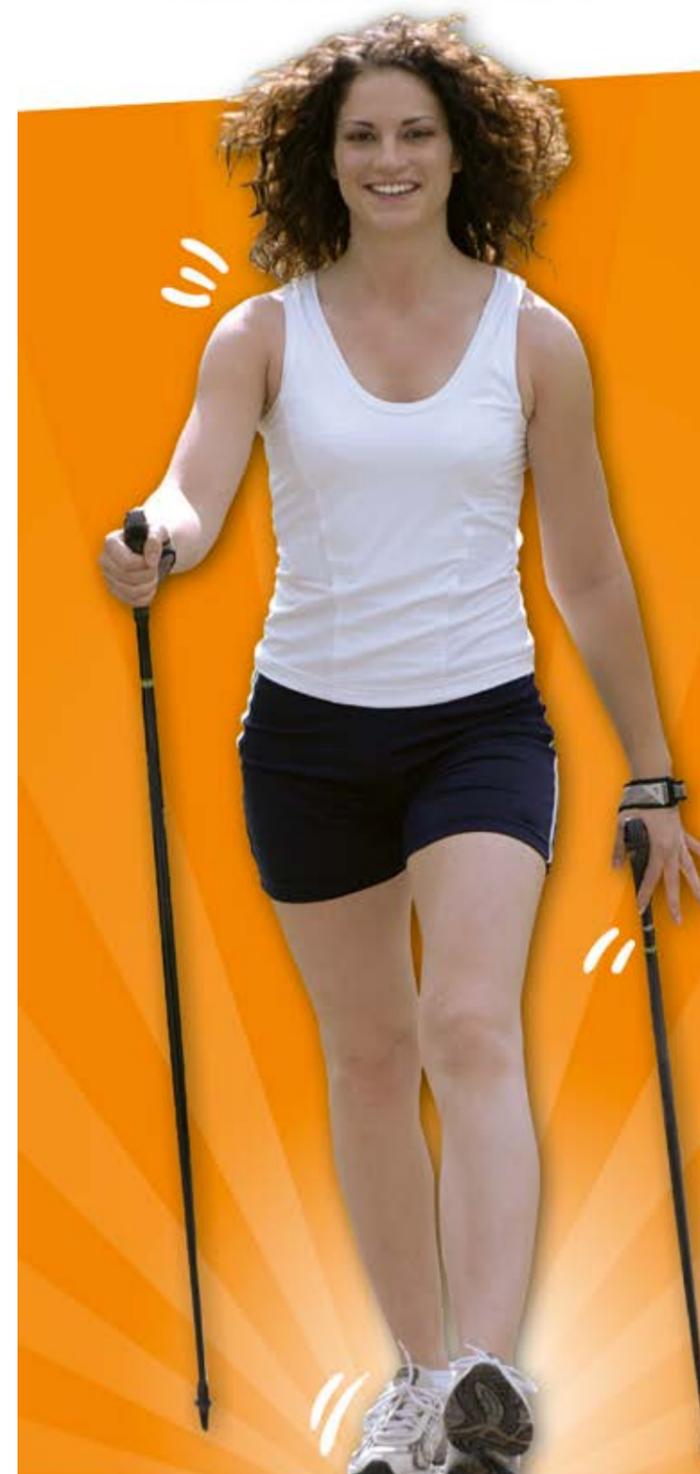
Samuel: Ich freue mich immer auf den Minimarathon in Regensburg. Aber mein absolutes Highlight ist der Bahn-1000er im Sommer!

INTERVIEW: THORSTEN RETTA, PUNKTX
FOTO: CARO ZIERER

V-MARKT

OFFIZIELLER SPONSOR

des Nordic Walking Wettbewerbs 2025



Die Energie, die euch ins Ziel bringt – bei uns im Sortiment!

WIR WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL ERFOLG



KLOBÜRSTEN-HOCKEY UND SCHOKOLADE- SCHNELLESSEN

Das Jugend-Trainingslager fand diesmal in St. Englmar statt.

Nachdem unser Trainingslager über viele Jahre im Schullandheim in Riegenburg stattgefunden hat, war es dieses Jahr an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren: ein Wochenende in St. Englmar. Und so lief es:

Freitag, 12. Juli 2024

Wir haben uns alle am Freitag in St. Englmar bei der Jugendherberge „BWAZ Lunaris“ getroffen. Nach der Ankunft hatten wir Zeit, die Betten zu beziehen und uns auf dem Gelände umzusehen. Um 18 Uhr gab es Abendessen, das stets frisch und lecker zubereitet wurde. Nach dem Essen wurden wir in Teams zusammengewürfelt, in denen wir das Wochenende über Aufgaben oder Spiele meistern sollten. Am Abend hatten wir noch Freizeit, die wir frei nutzen konnten.

Samstag, 13. Juli 2024

Am Samstag hat der Tag mit einem leckeren Frühstück begonnen. So waren wir gestärkt für die vielen Spiele, die anstanden, wie etwa Klobürsten-Hockey.

Nach den Spielen hatten wir natürlich ordentlich Hunger – da kam das Mittagessen gelegen. Danach gaben uns die Betreuer die Aufgabe, in den jeweiligen Gruppen etwas einzuüben, wie zum Beispiel einen Tanz oder ein Quiz. Im Anschluss machten wir uns auf den Weg zu einem Park, um dort das Laufabzeichen zu machen. Die Kleinen sollten 15 bis 30 Minuten laufen. Für die Älteren gab es die Möglichkeiten 30 bis 60 Minuten zu laufen. Zuhause angekommen stand die Wahl der Jugendsprecher an. Nach zwei Wahlrunden stand das Ergebnis fest: Die Jugendsprecher 2024/2025 wurden Hannah Zettel und Victoria Littich.

Nach diesem langen Tag gab es endlich Abendessen. Danach hatten wir Zeit, um uns umzuziehen und auf das Lagerfeuer vorzubereiten. Dort durften wir nun auch unser

Abendprogramm vorführen, für das wir in den Gruppen geübt hatten. Danach fielen wir erschöpft und zufrieden in unsere Betten.

Sonntag, 14. Juli 2024

Unser letzter Tag im Trainingslager startete mit einem leckeren Frühstück. Daraufhin fand die Bekanntgabe der Gewinnergruppe statt. Zimmeraufräumen wurde danach erledigt. Um 12 Uhr gab es ein letztes Mal Mittagessen. Danach packten wir alles für die Heimreise zusammen und es ging wieder nach Hause.

Wer hätte gedacht, dass...

- ... wir uns in unserer neuen Unterkunft so wohlfühlen würden.
- ... es innerhalb der kurzen Zeit einen so starken Zusammenhalt zwischen den 18 Kindern und Jugendlichen geben würde.
- ... Samuel innerhalb 4:30 Minuten eine Schokolade verschlingen kann.
- ... so viele Jugendliche das 30-minütige und das 1-stündige Laufabzeichen schaffen – und dass trotz des schwülen Wetters und der vielen Höhenmeter.
- ... die beiden Hannahs, Victoria und Samuel ihre Teams so souverän leiten.
- ... Lukas ein wirklich großer Spaßvogel ist.
- ... Party zu feiern auch für unsere Jüngsten ein Highlight ist.
- ... die Teams es schaffen, ganz verschiedene kreative Einlagen für unseren zweiten Abend einzustudieren.
- ... Stockbrot auch bei Regen schmeckt.
- ... die Kinder und Jugendlichen sich so gut selbst organisieren können.

Vielen Dank an alle, die dabei waren! Jeder von euch hat seinen Beitrag für dieses gelungene Wochenende geleistet. Wir freuen uns schon auf das nächste Trainingslager mit euch!

TEXT: HANNAH ZETTEL, SUSI KRONEDER-STOFFL
FOTOS: PRIVAT



HONIG, BANANEN UND FRISCHKÄSE

Über das richtige Essen vor und nach dem Laufen



Mein Name ist Carina, ich bin 40 Jahre alt, Mama von zwei Läufermädeln (10 und 15 Jahre) sowie Ehefrau eines Ultraläufers. In meinem Beruf als Operationstechnische Assistentin bin ich seit mehr als 20 Jahren tätig. Schon seit Beginn meiner „Laufkarriere“ habe ich mich sehr für das Thema Ernährung interessiert. Also habe ich im November 2023 die Ausbildung an der Bundesärztekammer München zur „Fachkraft für Ernährungsmedizin“ begonnen. Dabei lernte ich sehr viel über Ernährung und Ernährungsweisen. Das Thema Sporternährung wurde dabei jedoch für meinen Geschmack nicht ausführlich genug behandelt. Nach kurzer Überlegung meldete ich mich im Anschluss an die Ausbildung zur Fachkraft für Ernährungsmedizin an der Pursana-Akademie an, um die Ausbildung zur „Fachberaterin für Sporternährung“ zu absolvieren.

Nun gebe ich mein erlerntes Fachwissen gerne an meine Familie und Lauffreunde weiter. Die Fragestellungen, die ich behandle, reichen von „Was frühstücke ich vor dem Laufen?“ über „Was esse ich nach dem Laufen?“ bis hin zu „Wie verpflege ich mich während langen Trainingseinheiten oder im Wettkampf?“. Ausgehend von meinem erworbenen Wissen und meiner eigenen Erfahrung als Läuferin haben wir für mich und speziell für meinen Mann einige feste Ernährungsstrategien in unseren Alltag aufgenommen.

Vor dem Training

Am besten eignen sich vor dem Laufen leicht verdauliche Kohlenhydrate, wie etwa helle Brotsorten, aber auch Vollkorntoast, mit Frischkäse und Honig. Ist die Trainingseinheit länger als 90 Minuten, darf das Frühstück schon ein bisschen größer und

ballaststoffreicher ausfallen: Hier eignen sich Vollkornprodukte und Müsli.

Neueste Studien belegen zwar, dass „Nüchterntraining“ speziell für Frauen kontraproduktiv für Leistung und Regeneration ist. Ich hingegen laufe Einheiten bis 45 Minuten (kein Intervalltraining!) gerne auch nüchtern.

Bei morgendlichen Läufen achte ich auf eine ausreichende Trinkmenge, da über Nacht das Blut „eindickt“ und die Fließgeschwindigkeit eher verlangsamt ist, muss das Herz mehr arbeiten, um das Blut im Körper zu transportieren. Dies kann eine ungewöhnlich erhöhte Herzfrequenz erzeugen. Kaffee kann leistungsfördernd wirken. Viele Läufer verzichten jedoch auf Koffein, um die befürchteten Pinkelpausen während des Laufs zu vermeiden.



Eine Stunde vor dem Lauf sollte das „kleine Frühstück“ eingenommen werden, bei Wettkämpfen oder längeren intensiven Einheiten, sollte die Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn eingenommen werden. Finden Trainingseinheiten am Abend statt, beispielsweise um 18 Uhr, dann dürfen um 17 Uhr ruhig noch kleine Snacks wie etwa eine Banane gegessen werden.

Nach dem Training

Fast noch wichtiger als die Verpflichtung vor dem Training empfinde ich die „After-Run-Mahlzeit“. Sie sollte im Optimalfall binnen einer Stunde nach dem Lauf eingenommen werden. Dabei sind proteinreiche Lebensmittel kombiniert mit komplexen Kohlenhydraten zu empfehlen. Das kann ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gemüse

sein oder auch ein Müsli aus Haferflocken, Leinsamen, Quark oder Joghurt. Für den schnellen Regenerationsbooster kann es auch ein Eiweißshake sein. Wertvolle Nahrung nach dem Laufen macht uns fitter für die nächsten Einheiten, schützt vor allzu großer Müdigkeit und beugt dem „Open-Window-Effekt“, also der Schwächung des Immunsystems nach intensiven Sporeinheiten, vor. Eine „Belohnung“ ist außerdem wichtig für die Motivation.

Wer Infos zu weiteren Ernährungsthemen speziell im Sport- und Laufkontext haben möchte, darf gerne auf mich zukommen.

TEXT: CARINA ZETTEL
FOTOS: KI/STOCK.ADOBE.COM, PRIVAT



Anzeige

RÖSTEREI & KAFFEEHAUS

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

Unser Trommelröster bringt das Rosten 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

Vom Frühstück und dem täglichen Mittagsangebot bis zu exklusiven Dinner Abenden. Unser Küchenchef Tim spielt mit Aromen, Texturen und Temperaturen und hat den gesamten Prozess selbst in der Hand: vom ursprünglichen Produkt bis zum fertigen Gericht. Ein internationales Crossover mit Zutaten, die wir überwiegend aus der Region beziehen. Tradition neu interpretiert – so wie Ihr das von Rehorik kennt.

Es geht noch mehr: Probiert Euch an der Kaffeebar durch unser Kaffeesortiment oder kommt zum Mittagessen auf ein Pastrami Sandwich vorbei. In unserem Verkaufsbereich findet Ihr ausgewählte Weine, Spirits und Delikatessen. Falls Ihr auf der Suche nach der perfekten Espresso-Maschine oder Kaffeegeschäft seid – wir bringen einiges an Kaffeegeschäft & Erfahrung mit, um Euch vor Ort zu beraten.

FOLLOW US

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

Rehorik Rösterei & Feinkost GmbH • Am Brixener Hof 6 • 93047 Regensburg • kaffee@rehorik.de

AUF STARKEM FUSS



Wie Laufleistung und Gesundheit mit den richtigen Übungen verbessert werden können.

Unsere Füße, eine geniale Einrichtung der Natur, bilden die direkte Verbindung zum Untergrund. Sie bestehen aus 26 Knochen, nahezu 30 Gelenken, mehr als 100 Bändern, über 200 Sehnen und sind dafür verantwortlich, uns kilometerweit zu tragen. Zumindest erwarten wir das von ihnen.

Wer ein Lauftraining aufnimmt, weiß, dass er seinen Motor trainieren muss. Er hat schon davon gehört, dass auch die Rumpfmuskulatur eine Rolle spielt, und er kann sich vorstellen, dass selbst eine scheinbar einfache Bewegung wie das Laufen ein gewisses Maß an Technik benötigt. Die Füße hingegen stehen meist ganz unten oder auch überhaupt nicht auf der „To-do-Liste“. Auf sie verlassen wir uns, ohne etwas dafür zu tun.

Zu „gute“ Schuhe können schlecht sein
Die Schuhindustrie hat das erkannt und lockt die Käuferschaft mit Schuhen, die beim Tragen die Füße zur Arbeit zwingen und sie somit stark machen wollen. Grundsätzlich ein positiver Trend. Vorbei scheinen die Zeiten überdimensionierter und extrem gedämpfter Laufschuhe, die die Füße mit allerlei Stützen in ihrer Freiheit massiv einschränkten. Das Problem dabei ist nur, dass wir über viele Jahre ein Bewegungsmuster aufgebaut haben, das gewisse Fußmuskeln verkümmern ließ. Diese Bewegungsabläufe können nur bedingt mit dem bloßen Tragen von Schuhen durchbrochen werden.

Weitaus wirksamer sind gezielte Übungen, die für eine Kräftigung und ein gut funktionierendes Zusammen-

spiel der Fußmuskeln sorgen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie und wann man solche Übungen durchführen kann:

Als eigenständige Einheit: Die Übungen werden innerhalb von 20 Minuten durchgeführt. Entweder nach dem Serienprinzip oder eine Übung nach der anderen. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Füße. Der Vorteil dabei: Man kann sie problemlos zuhause vor dem Fernseher machen.

In Kombination mit einer Laufeinheit: Vor dem Start ins Lauftraining gilt die Aufmerksamkeit für etwa zehn Minuten den Füßen. Es werden möglichst viele verschiedene Übungen durchgeführt. Eingebaut in den Alltag: Während des Zähneputzens, beim Warten auf den Zug oder beim Fernsehen und mehrmals täglich.

Kleiner Aufwand, große Wirkung
Aller Anfang ist schwer, heißt es. Bei der Fußgymnastik stimmt dies nur bedingt. Denn die Anstrengung ist klein und der Aufwand gering – nur der Effekt ist groß. Wie so oft ist in erster Linie die Gewohnheit entscheidend, sich seinen Füßen regelmäßig zu widmen – aber sie werden es dir danken!

Die einzelnen Übungen sollen zwischen 20 und 40 Sekunden dauern. In der Pause kann direkt auf eine andere Übung gewechselt oder aber barfuß bewusst einige Meter gegangen werden, ehe entweder die gleiche Übung wiederholt wird oder eine neue folgt.

Nutze verschiedene Untergründe (flacher Boden in Wohnung, Rasen, Sand), um die Übungen durchzuführen. ▶

TEXT: LLC, MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES SCHWEIZER MAGAZIN FOR FITNESS, LAUF- UND AUSDAUERSPORT „FIT FÜR LIFE“
FOTO: PROSTOCK/STOCK.ADOBE.COM, ROB3000/STOCK.ADOBE.COM, ILLUSTRATIONEN: PUNKTX

GANZ SCHÖN WAS DRIN IM FUSS



- 26 Knochen
- 33 Gelenke
- 60 Muskeln
- über 100 Bänder
- über 200 Sehnen

5. EINBEINSTAND

So gehts: Steh auf deinen linken Fuß und belaste deine Großzehe. Halte die Ferse im Lot. Hebe das Becken auf der rechten Seite an. Achte darauf, dass die Ferse und das Bein gerade bleiben. Sollte es zu einfach sein, schließ die Augen.
Ziel: Fördern des Gleichgewichts und Kräftigung aller Fuß- und Zehenmuskeln



FÜNF ÜBUNGEN FÜR EIN STARKES MUSKEL-FUNDAMENT

1. FERSENGANG

So gehts: Ziehe die Zehen zum Schienbein und gehe ausschließlich auf deinen Fersen. Versuche, mit dem Becken so wenig wie möglich nach hinten auszuweichen.
Ziel: Kräftigung der Zehenstrecker



2. O-BEINGANG

So gehts: Ziehe die Fußinnenseite hoch und rolle diese von der Ferse über die gesamte Außenkante bis zu den Zehen ab. Drück die Beine in die O-Stellung.
Ziel: Kräftigung der Fußinnenrandheber



3. ZEHENGANG

So gehts: Marschiere mit gestreckten Knien auf deinen Zehenspitzen. Die Fersen sind weit weg vom Boden entfernt. Mach dich so groß wie möglich.
Ziel: Kräftigung der langen Zehenmuskeln



4. X-BEINGANG

So gehts: Ziehe die Außenkante möglichst weit nach oben und marschiere auf der Innenkante der Füße. Deine Beine sind in einer X-Stellung.
Ziel: Kräftigung der Fußaußenrandheber



FÜNF KOMBINIERTE KRAFT- UND KOORDINATIONSÜBUNGEN

PINGUIN

So gehts: Mach mit deinen Füßen ein V: Deine Fersen berühren sich, die Vorfüße zeigen nach links und rechts. Drück nun die Fersen hoch und verlagere den Körperschwerpunkt abwechselungsweise von links nach rechts.

Ziel: Kräftigung der langen Zehenmuskeln



EINBEINSTAND ERSCHWERT

So gehts: Steh auf einer labilen Unterlage wie zum Beispiel einem Fußigel, einem Fußkreisel, einem Kissen oder einem Badetuch auf deinen linken Fuß und belaste deine Großzehe. Halte die Ferse im Lot. Hebe das Becken auf der rechten Seite an. Achte darauf, dass die Ferse und das Bein gerade bleiben.

Ziel: Förderung des Gleichgewichts und Kräftigung aller Fuß- und Zehenmuskeln



GREIFÜBUNG

So gehts: Ziehe einen vor dir liegenden Gegenstand wie zum Beispiel ein Badetuch mit den Zehen zu dir.

Ziel: Kräftigung der kurzen Zehenmuskeln. Wirkt einer Senkung der Querwölbung entgegen.



SEILTANZ

So gehts: Leg ein Seil oder ein zusammengerolltes Badetuch auf den Boden. Schließe deine Augen und taste dich Schritt für Schritt mit den Füßen vorwärts und am Ende des Seils oder Tuches wieder rückwärts.

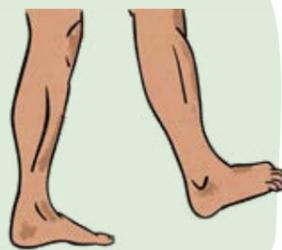
Ziel: Förderung des Gleichgewichts. Optimierte zudem das Zusammenspiel der kurzen und langen Muskeln.



KOMBINATION

So gehts: Ziehe den Fuß Richtung Schienbein und beuge gleichzeitig die Zehen so kräftig wie möglich. Streck nach 2 bis 5 Sekunden den Fuß Richtung Boden und streck gleichzeitig die Zehen weit auseinander.

Ziel: Gleichzeitiges Lösen und Kräftigen der Fuß- und Zehenmuskulatur.



RICHTIG LAUFEN

Welcher Fußaufsatz ist der Beste?

Die Landung vorne, in der Mitte oder hinten? Immer wieder entbrennen unter leidenschaftlichen Läufern heftige Diskussionen, welcher Fußaufsatz der beste, schnellste und gesundeste sei. Ein Überblick zu den jeweiligen Vor- und Nachteilen.

Wer bei einem der vielen großen Lafevents als Zuschauer aufmerksam den Hobbyläufern zusieht, realisiert zweierlei: Erstens ist es kaum zu glauben, wie viele unterschiedliche Laufstile an einem vorbeiziehen und zweitens ist es offensichtlich, dass die Mehrheit der Läuferinnen und Läufer auf der Ferse landet. Ob die Mehrheit auch Recht hat?

Bezüglich des Laufstils kann diese Frage nicht klar beantwortet werden, denn der Laufstil eines Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck. Es gibt zwar durchaus Punkte, die einen Laufstil effizient oder eben auch ineffizient machen, aber den pauschal besten beziehungsweise gesündesten oder schnellsten Laufstil gibt es nicht. Die Wahl des passenden Laufstils hängt zudem auch davon ab, auf welchen Untergründen und über welche Distanzen gelaufen wird. Allgemein gilt: Wenn man regelmäßig und schon lange in einem Laufstil unterwegs ist und keinerlei Beschwerden aufweist, gibt es eigentlich keinen Grund, den Laufstil gänzlich zu verändern. ▶

► **Vielseitigkeit zahlt sich aus**

Den Laufstil um Varianten zu erweitern, macht hingegen immer Sinn, denn Vielseitigkeit zahlt sich im Sport so oder so aus. Vor allem der Fußaufsatz ist ein Thema, das zahlreiche Läufer beschäftigt. Viele sind bei einem abwechslungsreichen Training nicht immer gleich unterwegs. Bergauf verschiebt man den Auftritt automatisch bei der Landung gegen vorne auf den Fußballen, bergab auf die Ferse, um den Auftritt besser abzufedern. Und geradeaus verlagern viele bei einer Erhöhung des Tempos den Fußaufsatz nach vorne auf den Mittel- oder gar Vorfuß. Denn eins ist klar: Wer über kurze Strecken wirklich schnell laufen will, muss auf der Mitte oder vorne landen und darf nicht über die Ferse auftreten, das sieht man bei einem 100-Meter-Sprint eindrücklich. Entsprechend schulen schnelle Laufabschnitte im Training automatisch auch den Laufstil.

Schauen wir uns die Vor- und Nachteile der verschiedenen Fußaufsätze etwas genauer an:

MITTELFUSSLAUF

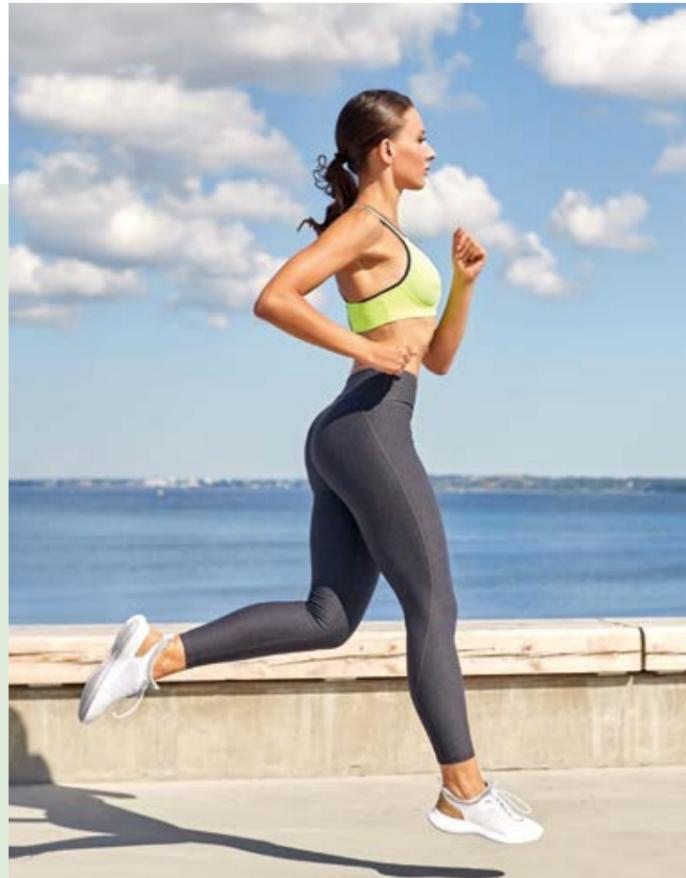
Wer die breiteste Stelle des Fußes zuerst aufsetzt, der ist ein Mittelfußläufer. Da die Waden- und Schienbeinmuskulatur etwa gleich arbeiten, erreicht man so beim Langstreckenlauf das Optimum.

Vorteile

- Gutes Verhältnis für die Belastung der Unterschenkelmuskulatur
- Stabile Führung über die Muskulatur für das Sprunggelenk, wenig Gefahr einer Überpronation

Nachteile

- Muss geübt werden – ein muskulärer Aufbau der Waden- und Fußmuskulatur ist notwendig
- Guter Kompromiss, aber kein Allheilmittel gegen Beschwerden oder für eine Leistungssteigerung



VORFUSSLAUF

Die Fußaußenseite des Vorfußes berührt zuerst den Boden, die Wadenmuskulatur wird vorgespannt und hilft sogleich auch wieder für einen kräftigen Abdruck vom Boden. Die Bodenkontaktzeit ist sehr kurz. Für ein schnelles Tempo die ideale Technik und für das Bergauflaufen eine Variante, die sich ganz natürlich anfühlt.

Vorteile

- Gut umsetzbar bei hohen Tempi wie Sprints oder Steigerungsläufen, bei Sprüngen oder beim Bergauflaufen
- Kurze Bodenkontaktzeit, was Höchstgeschwindigkeiten ermöglicht
- Hohe Schrittfrequenz möglich
- Keine Gefahr einer Überpronation

Nachteile

- Hohes Überlastungsrisiko der Wadenmuskulatur
- Häufige Ursache von Achillessehnenbeschwerden
- Benötigt eine gut ausgebildete Rumpf- und Wadenmuskulatur
- Nur über kurze Distanzen effektiv „laufbar“



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



FERSENLAUF

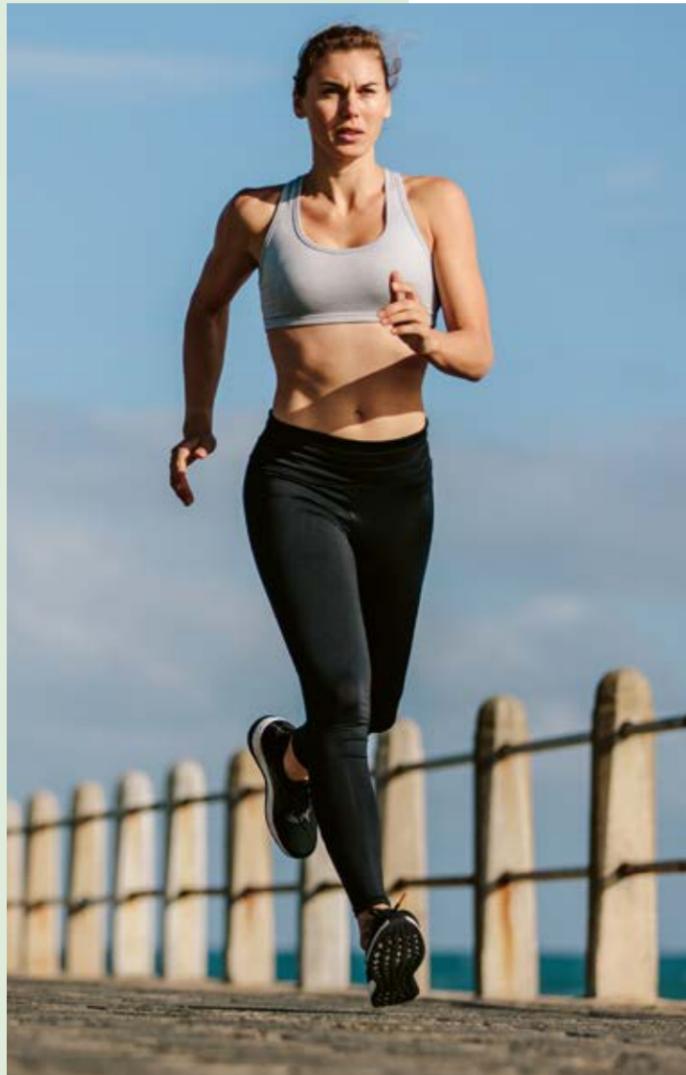
Beim Fersenlauf tritt man zuerst mit der Ferse auf den Boden auf, die Fußspitze ist angehoben und die vordere Schienbeinmuskulatur und die Zehenstrecker müssen sehr viel Arbeit verrichten. Da der Fuß von der Ferse bis zum Vorfuß komplett abrollt, dauert es eine ganze Weile vom Auftritt des Fußes bis hin zum Abdruck. Die Bodenkontaktzeit verlängert sich und man läuft automatisch langsamer.

Vorteile

- ▶ Bei langen Belastungen, beim Abwärtslaufen oder für schwergewichtige Läuferinnen und Läufer mit einem gut gedämpften Rückfußbereich sehr leicht umzusetzen.
- ▶ Mit einer hohen Schrittfrequenz und guter Körperhaltung ist schonendes Laufen möglich

Nachteile

- ▶ Bremswirkung bei jedem Fußaufsatz, wenn der Fuß nicht nahe am Körperschwerpunkt aufgesetzt wird
- ▶ Erhöhtes Risiko einer „sitzenden“ Laufhaltung bei zu wenig Spannung in der Rumpfmuskulatur
- ▶ Überlastungsrisiko der Schienbeinmuskulatur oder des Kniegelenks bei exzessivem Fersenlauf (Fußspitze wird zusätzlich aktiv nach oben gezogen) oder bei einer zu tiefen Schrittfrequenz
- ▶ Gefahr einer Überpronation (übermäßiges Einwärtskippen des Fußes nach innen während der Standphase) bei schlecht ausgebildeter Fußmuskulatur
- ▶ Kann Beschwerden im Rücken verursachen, wenn zu weit vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt wird und der Schuh zu wenig dämpft



Fazit

Jeder muss für sich selbst herausfinden, welcher Fußaufsatz am besten passt. Ein cleverer Läufer beherrscht – je nach Gelände – alle Formen. Oder er passt seinen Aufsatz der Distanz, Geschwindigkeit sowie seiner Müdigkeit, Konstitution und seinem Talent an. So schützt er sich am besten vor Überlastungsbeschwerden.

Nicht zu vergessen dabei: Jeder Fußaufsatz wirkt sich in der Kette auch gegen oben auf den gesamten Bewegungsablauf aus. Und umgekehrt wirkt sich auch die Armbewegung direkt auf die Beine aus. Die Arme wirken als Taktgeber und Basis für eine hohe Frequenz und Optimierung des Laufstils. Ein spezifisches Armeinsatztraining ist daher ab und zu sehr zu empfehlen (beispielsweise leicht bergauf eine Zeit lang nur auf aktiven Armeinsatz achten oder bewusst mit Hilfe der Arme die Trittfrequenz erhöhen). Ebenso gehören

Seilspringen, Technikübungen (Lauf-ABC, Barfußlaufen) oder auch ein Frequenztraining (zum Beispiel immer in einer bestimmten Frequenz pro Minute unterwegs sein und diese Frequenz variieren) zu einem umfassenden Lauftraining dazu und verhelfen zu einem kräftigen Abstoß und einer kurzen Bodenkontaktzeit. Und das wiederum macht schnell.

Je spielerischer und automatisierter man verschiedene Laufstile einsetzen kann, desto schonender ist man unterwegs. Eine komplette konstante Laufumstellung ist aber erst dann sinnvoll, wenn sich Beschwerden anhäufen oder wenn man neue Reize setzen muss oder möchte.

TEXT: LLC, MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES SCHWEIZER MAGAZIN FÜR FITNESS, LAUF- UND AUSDAUERSPORT „FIT FOR LIFE“
FOTOS: SHEREMETA/STOCK.ADOBE.COM, SYDA PRODUCTIONS/STOCK.ADOBE.COM, JACOB LUND/STOCK.ADOBE.COM (2)

JETZT
KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGS-
TRAINING
VEREINBAREN*

STAND IMMER FESTIGKEIT EIN STÜCK STÄRKER.

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.

REGENERATION: DAS UNTERSCHÄTZTE TRAINING FÜR LÄUFER

Laufen bedeutet nicht nur Kilometer sammeln, sondern auch Erholung. Erst in den Regenerationsphasen passt sich der Körper an, wird stärker und belastbarer. Wer sich gezielt erholt, verbessert seine Leistungsfähigkeit, beugt Verletzungen vor und bleibt langfristig fit. Trotzdem vernachlässigen viele ambitionierte Läufer die Regeneration – ein Fehler, der langfristig Leistungsstagnation oder Überlastungen nach sich ziehen kann.

Warum ist Regeneration so entscheidend?

Jede Laufeinheit setzt Reize, die Muskeln, Sehnen und das Nervensystem fordern. Erst in der Erholungsphase werden Muskeln repariert, Glykogenspeicher aufgefüllt und das zentrale Nervensystem entlastet. Wer sich zu wenig Zeit zur Erholung nimmt, riskiert Übertraining, Leistungseinbußen oder sogar Verletzungen.



Die wichtigsten Säulen der Regeneration

1. AKTIVE ERHOLUNG:

Bewegung statt komplette Pause

Regeneration bedeutet nicht, komplett stillzuhalten. Ein ruhiger Regenerationslauf oder Alternativtraining wie Radfahren oder Schwimmen fördert die Durchblutung, hilft beim Abbau von Stoffwechselprodukten und hält die Muskeln geschmeidig. Ein Cooldown von 10–15 Minuten nach intensiven Läufen unterstützt das Herunterfahren des Nervensystems.

2. SCHLAF:

Der wichtigste Regenerationsfaktor

Im Schlaf laufen die intensivsten Reparaturprozesse ab. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, Zellstrukturen erneuert und das Immunsystem gestärkt. Wer weniger als sieben Stunden schläft, riskiert ein höheres Verletzungsrisiko. Optimal sind 7–9 Stunden pro Nacht – besonders wichtig ist die Tiefschlafphase, in der die Regeneration am effektivsten abläuft.

3. ERNÄHRUNG:

Richtige Versorgung nach dem Lauf

Direkt nach dem Training ist die Ernährung entscheidend. Eine Kombination aus Kohlenhydraten (zur Glykogenauffüllung) und Proteinen (zur Muskelreparatur) innerhalb von 30–60 Minuten nach

dem Lauf optimiert die Regeneration. Ideal sind Snacks wie ein Bananenshake mit Proteinpulver, Joghurt mit Nüssen oder Vollkornbrot mit Ei. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl wirken entzündungshemmend und unterstützen die Heilung von Mikroverletzungen in der Muskulatur.

4. DEHNEN UND FASZIEN TRAINING:

Sinnvoll, aber in Maßen

Statisches Dehnen nach dem Training kann helfen, die Muskulatur zu entspannen, hat aber keinen direkten Einfluss auf die Regeneration. Effektiver ist Faszientraining mit der Blackroll, das Verklebungen im Bindegewebe löst und die Durchblutung verbessert. Wichtig: Zu intensives Rollen vermeiden, da zu starker Druck kontraproduktiv sein kann.

5. KÄLTE- UND WÄRMEANWENDUNGEN:

Wann sie helfen

Eisbäder oder kalte Duschen reduzieren Entzündungsreaktionen und Muskelkater – besonders nach harten oder sehr langen Einheiten. Wärmebehandlungen wie Sauna oder warme Bäder entspannen die Muskulatur und fördern die Durchblutung. Wechsellagen wie Wechselduschen kombinieren beide Vorteile und sind besonders effektiv für eine schnellere Regeneration.

Die richtige Balance: Regeneration anpassen

Regeneration ist individuell und hängt von Trainingspensum, Belastungsintensität und persönlichen Faktoren ab. Wer häufig müde, antriebslos oder verletzungsanfällig ist, sollte seinen Fokus verstärkt auf Erholung legen.

Nach einem harten Rennen benötigt der Körper oft länger zur Erholung als gedacht. Während sich die Muskeln innerhalb weniger Tage regenerieren, kann das zentrale Nervensystem eine Woche oder mehr zur vollständigen Wiederherstellung benötigen. Ein gestaffelter Wiedereinstieg mit lockeren Einheiten ist hier der Schlüssel.

Fazit: Wer besser regeneriert, schafft mehr

Regeneration ist keine passive Pause, sondern ein essenzieller Teil des Trainings. Wer sich aktiv erholt, gut schläft, sich optimal ernährt und gezielt entspannt, trainiert effektiver – und erzielt langfristig bessere Ergebnisse.

TEXT: PUNKTX, FOTO: ROBERT KNESCHKE/STOCK.ADOBE.COM

WAS BEIM LAUFEN WIRKLICH ZÄHLT

Über die mentalen Herausforderungen eines Läufers
und die Besinnung auf das Wesentliche

Im Oktober 2024 ging es für den LLC mit dem Bus zum Graz Marathon. Die Begeisterung war groß, der gecharterte Bus war komplett ausgebucht. Die Stimmung der Mitglieder war entsprechend gut, alle freuten sich sehr auf das Event. Für mich jedoch war die Fahrt nach Österreich sehr bedrückend. Drei Tage vor dem Lauf war ich krank geworden: Die Grippe hatte mich erwischt. Der Traum einer neuen Bestzeit war deshalb mit hoher Wahrscheinlichkeit ausgeträumt. Auch mental war es nicht leicht: Die vielen Stunden harten Trainings schienen umsonst investiert?

Volles Risiko oder Start-Verzicht?

Mit noch vorhandenen Erkältungssymptomen war ein Wettkampf auf maximalem Leistungslevel aus gesundheitlicher Perspektive nicht möglich. Es fiel mir sehr schwer, das zu akzeptieren. Nach einer Weile im Bus kam mir aber eine entscheidende Frage in den Sinn: Will ich diesen Wettkampf mit der Chance auf eine neue Bestzeit laufen, dabei aber das Risiko einer Herzmuskelentzündung oder Ähnlichem eingehen? Ist nicht doch ein langsamer „Trainingsmarathon“ oder – mit dem Blick auf kommende Wettkämpfe – gar ein Verzicht auf an den Start die vernünftige und richtige Entscheidung?

Im Nachhinein bin ich sehr froh über meine Entscheidung, den Wettkampf 30 Minuten langsamer als ursprünglich geplant zu laufen. Obwohl ich unmittelbar nach dem Lauf sehr enttäuscht gewesen bin – es war mein bisher langsamster Wettkampf. Mit etwas Abstand ist das Ergebnis für mich inzwischen aber völlig in Ordnung. Was zählt, ist doch der Blick nach vorne. Es war kein Versagen, es war die richtige Entscheidung. Es werden noch viele tolle Wettkämpfe in bestem Gesundheitszustand kommen, die ich antreten kann. Das ist es, was zählt: Gesundheit, Akzeptanz, Weiter-

entwicklung. Weiterentwickelt habe ich mich, weil ich heute weiß, dass es keine Entscheidung zum Aufgeben war, sondern eine Entscheidung fürs Leben.

Gerade auf ambitioniertem Laufniveau gibt es in Wettkämpfen immer wieder schwere Notfälle. Auch Herzstillstände und Tod kommen vor. Schmerzen werden „überlaufen“, Erkältungen unterschätzt. Die Einnahme von Schmerzmitteln vor Laufen ist häufig völlig üblich, ebenso das Kleinreden gesundheitlicher Risiken. Die Frage ist: Ist dies wirklich zielführend? Was möchte ich eigentlich längerfristig erreichen?

Training ist nie umsonst

Ich bin der Ansicht, dass unterm Strich jeder Läufer eines möchte: Viele tolle Wettkämpfe im Flow bestreiten, mit Bestzeiten, Erfolgen und Freude. Und eine Leidenschaft erleben, die über Jahre hinweg erhalten bleibt. Und genau deshalb ist es so wichtig, auf sich und seinen Körper zu hören. Training ist nie umsonst. Alle erbrachten Leistungen bleiben bestehen. Sie sind hart erarbeitet und dienen als wichtige Grundlage für künftige Wettkämpfe.

**„WENN DIE ZIELLINIE
ÜBERSCHRITTEN IST,
DURCHFLUTET EINEN EIN
GEFÜHL DER ABSOLUTEN
FREUDE, EIN FLOW,
DER EINEN ÜBERROLLT.“**

Was wichtiger ist als der Leistungsgedanke, ist jedoch die Dankbarkeit, laufen zu können – und das in und mit einem Verein, der – gerade in herausfordernden Situationen – eine wichtige Stütze ist. Klar, ein Marathon ist prinzipiell ein Kampf für jeden allein. Doch wenn die Ziellinie überschritten ist, durchflutet einen ein unbeschreibliches Gefühl. Ein Gefühl der absoluten Freude, ein Flow, der einen überrollt, ein Adrenalinkick, der uns Läufer ein Gefühl der Unbesiegbarkeit gibt. Eben dieses Gefühl teilen wir im Ziel mit Freunden, Familie, dem Verein. Alle teilen diese Freude und freuen sich für den Erfolg der anderen. Es wird gemeinsam gefeiert und gejubelt. Und da sind stehen wir eben nicht allein, sondern gemeinsam. Laufen verbindet. Es schafft intensive Freundschaften.



Und genau das sollte schlussendlich überwiegen. Kein hoffnungsloser, in Krankheit, einsamer Wettkampf – sondern Freude, Leidenschaft, Gesundheit, Liebe, Mut und der Glaube und das Vertrauen in sich selbst.

In „meinem“ Verein, dem LLC Regensburg Marathon e.V., habe ich genau das gefunden. Eine Stütze, die durch die vielen Mitglieder und die gemeinsame Trainingseinheiten, entstanden ist. Viele Freundschaften, ein Zugehörigkeitsgefühl und Anerkennung – egal, welche Zeit gelaufen wurde, egal welche Distanz zurückgelegt wurde. Was zählt, sind Gemeinschaft und Zusammenhalt.

Vielen Dank LLC Regensburg für diese tolle Gemeinschaft, in der ich Teil sein darf.

TEXT: CHRISTINA REINDL, FOTOS: TONY BAGGETT/
STOCK.ADOBE.CO, EMRAH MISIRLI





Route
zum Store

**ALLES FÜR DEIN
OUTDOOR ABENTEUER!**
Entdecke die Welt mit Schöffel-LOWA!

**10%
Rabatt**

Bei Vorlage des LLC
Mitgliedausweises

TRAIL RUNNING SCHUHE

Mit einer Reihe von Modellen, die auf unterschiedliche Terrains und Läuferbedürfnisse zugeschnitten sind, wird jeder Schritt zu einem Abenteuer. Egal, ob Du raue Berge, glatter Asphalt oder verschlungene Waldwege in Angriff nimmst, die Trailrunning-Schuhe von LOWA bieten Dir den Halt und die Performance, die Du brauchst, um jeden Trail zu bezwingen. Mach Dich also bereit, die Wunder der Natur mit Selbstvertrauen und Komfort an Deinen Füßen zu erkunden.



AUFNAHMEANTRAG

DES LANG-LAUF-CLUB (LLC) MARATHON REGENSBURG E.V.

Name _____ Vorname _____
Geburtsdatum _____ Geschlecht m w
Straße _____ Telefon/Mobil _____
PLZ + ORT _____ E-Mail _____

Laufen Nordic-Walking Walking Triathlon

Ich habe die Vereinssatzung (www.llc-marathon-regensburg.de/a_media/downloads/antraege_formulare/LLC_Satzung.pdf) gelesen und erkenne diese mit meiner Unterschrift an

Datum _____ Unterschrift _____
Bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten.

Jährlicher Mitgliedsbeitrag*

Bitte ankreuzen

<input type="checkbox"/> 1. Einzelmitgliedschaft Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	45 EUR
<input type="checkbox"/> 2. Schüler, Studenten, Azubis 18 bis 25 Jahre	45 EUR (gegen Nachweis)
<input type="checkbox"/> 3. Schwerbehinderte ab 50% GdB	45 EUR (gegen Nachweis)
<input type="checkbox"/> 4. Erwachsene ab 18 Jahren	70 EUR
<input type="checkbox"/> 5. Ehepaare und Lebensgemeinschaften	95 EUR
<input type="checkbox"/> 6.a) Familienmitgliedschaften mit Kindern bis 18 Jahre	95 EUR
<input type="checkbox"/> 6.b) Familienmitgliedschaften mit behinderten Kindern (ohne Altersbegrenzung)	95 EUR (gegen Nachweis)

* Bei einem unterjährigen Eintritt erfolgt die Berechnung des Mitgliedsbeitrags anteilig nach Quartal.

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 DE _____ BIC _____
Institut _____ Kontoinhaber _____
Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

Weitere Familienmitglieder

Vorname _____ Geburtsdatum _____ Geschlecht m w
Vorname _____ Geburtsdatum _____ Geschlecht m w
Vorname _____ Geburtsdatum _____ Geschlecht m w
Vorname _____ Geburtsdatum _____ Geschlecht m w



RECHT AUF INFORMATIONELLE SELBSTBESTIMMUNG / RECHT AM EIGENEN BILD

LANG-LAUF-CLUB (LLC) MARATHON REGENSBURG E.V.

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	<input type="text"/>	
Datum	Unterschrift	<input type="text"/>
Name des Mitglieds	<input type="text"/>	
Datum	Unterschrift	<input type="text"/>
Name des Mitglieds	<input type="text"/>	
Datum	Unterschrift	<input type="text"/>
Name des Mitglieds	<input type="text"/>	
Datum	Unterschrift	<input type="text"/>
Name des Mitglieds	<input type="text"/>	
Datum	Unterschrift	<input type="text"/>

Hinweis: Bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten.

Stand: 22.05.24

Nachstehendes wird vereinsseitig ausgefüllt: Anschreiben SPG BLSV WinData

Professionelle Sicherheitsdienstleistungen



Omnia Group GmbH
Security & Service

Kulmbacher Straße 5 | Regensburg | ☎ 0941 / 60 09 32 50

Schützen, was zählt. Vertrauen, das bleibt.

Vertrauen aufbauen.

Wie im Sport geht es auch in der Sicherheit um Teamarbeit. Wir schaffen starke Partnerschaften, basierend auf Vertrauen, Respekt und gegenseitigem Engagement. Gemeinsam sind wir stärker.

Sicherheit bieten.

Schnell, präzise, zuverlässig – wie ein gut geöltes Team. Wir setzen alles daran, Ihren Schutz und Ihre Sicherheit zu gewährleisten, immer mit dem nötigen Weitblick und der Expertise, die Sie verdienen.

Menschen respektieren.

Egal ob Teamplayer oder Einzelkämpfer – der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Mit Respekt, Wertschätzung und Verantwortung bieten wir maßgeschneiderte Lösungen, die genauso individuell sind wie Sie.

Ihr Erfolg ist unser Ziel.

Wie ein erfolgreiches Team gehen wir Hand in Hand mit Ihnen – immer auf der Suche nach der besten Lösung. Bei uns ist Ihr Schutz in den besten Händen.

Omnia Group GmbH – Qualität, Sicherheit, Vertrauen.

für Firmen und Privatpersonen

- ✓ Diebstahlschutz & Baustellenbewachung
- ✓ Empfangs- & Pfortendienst
- ✓ Brandschutz & Brandsicherheitswache
- ✓ Veranstaltungssicherungsdienst
- ✓ Revierfahrten & Objektbetreuung
- ✓ Objekt- & Werkschutz



Sie erreichen uns 24h

www.omniagroup.de

Qualitäts-
managementsystem
Sicherungs-
dienstleistungen
ISO 9001
DIN 77200
www.dekra-siegel.de



Certified Protection

DER LLC STELLT SICH VOR ...



1. Vorstand
Wolfgang Kammann



2. Vorstand
Maximilian Hofmann



3. Vorstand/Schatzmeisterin
Birgit Schwabl



4. Vorstand/Lauftreffleitung Vereinsfahrten
Richard Ettl



5. Vorstand/Einsteigerlauf
Gerrit Korsch



Walker
Elfriede Steinmetz



Nordic-Walking
Christina Sperl-Steiner



Lauftreffleitung/ Vereinsfahrten
Birgit Schwabl



Triathlon
Michael Heller



Gesundheitssport/ Lauftreffleitung
Petra Jünger



Jugend
Wolfgang Stoffl



Inklusive Gruppe
Sina Stadelmann



Senioren
Dieter Zeitler



Veranstaltungen
Michaela Aumüller



Rechtsfragen
Christian Schild



Homepage
Verena Schreiner

PERSONALÄNDERUNG IM LLC-VEREINSBÜRO



Adieu Helmut!

Nach zweieinhalb Jahren unvergleichlicher Mitarbeit scheidet Helmut Göss leider aus unserem Vereinsbüro aus. Er war im wahrsten Sinne des Wortes für alles zu haben: Egal ob es sich um das Finanzwesen, um das Werben von Sponsoren oder ausgesprochen körperliches Anpacken bei den Vorbereitungen zu unseren Veranstaltungen handelte. Helmut war sich für nichts zu schade, immer dabei und stets umtriebig. Und im Büro war er neben den beiden Mädels in jeder Hinsicht der „ausgleichende Faktor“. Wir danken Helmut sehr für seine Zeit bei uns und wünschen, dass er eine neue, ihm gerecht werdende Aufgabe findet.



Grüß Gott Renate!

Für die wichtige Aufgabe, neue Sponsoren zu finden und die vorhandenen zu betreuen, ist es uns gelungen, eine in der Regensburger Geschäftswelt durchaus bekannte Person als neue Mitarbeiterin zu engagieren. Renate Niebauer hat viele Jahre ein Studio für Models und Veranstaltung betrieben. Sie will nun kürzertreten und sich bei uns an drei Tagen mit insgesamt zwölf Wochenstunden engagieren. Wir begrüßen sie herzlich und sind gespannt, ob und wie sie ab Jahresbeginn ihre Kontakte für uns nutzbringend umsetzen kann.

TEXT: THORSTEN RETTA, PUNKTX
FOTO: ARCHIV LLC

GROSSER ANDRANG BEI STAFFELSTAB-ÜBERGABE

Inklusive Gruppe stellt neue Trainerin vor

Am Freitag, 17. Januar 2025, traf sich die inklusive Gruppe zu ihrer Jahresbesprechung. In der Pizzeria Piccolo Amore mussten wir eng zusammenrücken, da sich wegen der interessanten Tagesordnungspunkte 40 Mitglieder angemeldet hatten. Das große Interesse lag

sicherlich an der Vorstellung unserer neuen Trainerin Sina Stadelmann und der der Verabschiedung von Robert Kulisch. Sie übernimmt den Trainerposten von Robert, der diesen zum Jahresende abgegeben hat. Sina ist 19 Jahre jung, stammt aus der Nähe von Würzburg und studiert zurzeit Sonderpädagogik in Regensburg. Über einen Aufruf an der Uni wurde sie auf den freien Trainerposten aufmerksam und meldete sich spontan bei uns, da sie in ihrer Freizeit gerne Laufsport betreibt. Nachdem sie bei einigen Trainingseinheiten unsere Gruppe beschnuppert hat, festigte sich die Überzeugung, diese zu übernehmen. Auch von unserer Gruppe wurde sie sofort begeistert aufgenommen. Robert überreichte Sina



Sina Stadelmann übernimmt den Trainerposten von Robert Kulisch.



für ihre neuen Aufgaben symbolisch einen Staffelstab und übergab ihr seine bisherigen Aufgaben.

Bei Robert Kulisch bedankte sich die Gruppe für seine über 10-jährige Tätigkeit als Trainer mit einem Gutschein für einen Musicalbesuch. Er bleibt der Gruppe aber weiterhin als Beirat im Verein und als Begleitläufer erhalten.

Wir wünschen Sina viel Spaß mit unserer inklusiven Gruppe.

TEXT: LLC, FOTOS: ARCHIV LLC, SERGIJ PAVLOVSKY/ADOBESTOCK.COM

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

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) Hallentraining für die Kleinen	Soderpädagog. Förderzentrum, Bajuwarenstraße

Gesundheitssport Kontakt: Petra Jünger gesundheitssport@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

Inklusive Gruppe Kontakt: Sina Stadelmann Sina.stadelmann@icloud.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 (ca. 1h)	Parkplatz Fitness- Studio am Europakanal
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------------

Triathlethen Kontakt: Michael Heller triathlon@llc-marathon-regensburg.de	Rennrad Freitag 17:00 Uhr (in den Sommermonaten)	Laufen Montag und Donnerstag 18:00 Uhr	Schwimmen Montag und Donnerstag 20:00 Uhr
	Treffpunkt Infineonplatz	Treffpunkt Infineonplatz	Westbad

Zelte Unglaub GbR

Vermietung-Verkauf-Service

Telefon 09624-931950 Telefax 09624-931951 Mobil 0160-93870860
 92245 Kümmerbruck - 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

JUBILARE 2025

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



Otto Striegl
01.09.1990

Helga Lang
01.09.1990

Jürgen Schwesig
01.10.1990

Reiner Streek
01.10.1990

Peter Perkampus
01.11.1990

Elmar Heyer
01.11.1990



Dr. Rainer Welz
01.01.2000

Olivier Stephani
01.04.2000

Christa Ernst
01.06.2000

Alexandra Meindl-Müller
01.06.2000

Rotraud Dutz
01.07.2000

Margit Graf
01.07.2000

Traudl Gaßner
01.07.2000

Gabi Daschner
01.07.2000

Lothar Daschner
01.07.2000

Maria Janker
01.07.2000

Dieter Nutz
01.07.2000

Barbara Schneider-Waha
01.08.2000

Liane Neumaier-Engelhardt
01.08.2000

Heiner Nebel
01.09.2000

Gertrud Maltz-Schwarzfischer
01.10.2000

Anna Beutel
09.11.2000

Franz-Josef Beutel
09.11.2000

Edwin Hetzenecker
01.12.2000



Christine Becke
01.06.1995

Maria Maly
01.07.1995

Johann Stadler
01.10.1995

Gudrun Sachon
01.12.1995

Richard Federl
01.07.2000

Kristina Schwabenbauer
01.07.2000

Wolfgang Zenger
01.07.2000

Gisela Zenger
01.07.2000

Roswitha Windele
01.07.2000

Klaus Herzog
01.07.2000



Jürgen Glamsch
10.01.2005

Gerlinde Glamsch
10.01.2005

Bettina Feix
01.02.2005

Christa Meier
14.02.2005

Silvia Jäger
19.03.2005

Ludwig Reichenwallner
23.04.2005

Paul Manstetten
23.04.2005

Ulrike Manstetten
23.04.2005

Theo Manstetten
23.04.2005

Christina Manstetten
23.04.2005

Susanne Meyringer
09.05.2005

Dr. Rudi Fahrnbauer
12.05.2005

Daniela Mischka
14.05.2005

Andrea Schosser
22.05.2005

Thomas Finke
31.05.2005

Thomas Wittig
07.06.2005

Franziska Niebergall
09.06.2005

Rita Gropp
01.07.2005

Erwin Niedermeier
23.08.2005

Lutz Niebergall
01.11.2005

Anja Hanusch
04.11.2005

Sylvia Gingele
24.11.2005

Paul Schild
01.12.2005

Leo Schild
01.12.2005

Barbara Schild
01.12.2005

Dr. Christian Schild
01.12.2005



Wolfgang Müller
01.01.2010

Klaus Gingseder
03.04.2010

Luise Sawatzki
30.04.2010

Susanne Lang
19.05.2010

Gabi Lang
19.05.2010

Sandra Hlousek
15.06.2010

Franziska Freidl
15.06.2010

Günther Apfelbeck
30.06.2010

Katharina Kraus
02.07.2010

Stefanie Büechl
21.07.2010

Julian Böhm
04.08.2010

Manuela Böhm
04.08.2010

Hans Böhm
04.08.2010

Konrad Habel
20.08.2010

Maja Vaupel
07.09.2010

Max Vaupel
07.09.2010

Mathias Vaupel
07.09.2010

Sabine Premru
08.10.2010

Stefan Wolf
09.11.2010

Tina Dorner
10.11.2010

Barbara Seidenstücker
24.11.2010

Bernd Seidenstücker
24.11.2010



Johannes Brantl
01.01.2015

Ludwig Faust
05.01.2015

Tom Dünsbier
14.01.2015

Maja Dünsbier
14.01.2015

Maria Dünsbier
14.01.2015

Stefan Dünsbier
14.01.2015

Jan Dünsbier
14.01.2015

Christian Peter
20.01.2015

Rainer Mugrauer
02.02.2015

Christian Kuhl
19.02.2015

Sebastian Hanwalter
12.03.2015

Luis Hanwalter
12.03.2015

Roland Reinl
12.03.2015

Martin Emmerlich
25.03.2015

Sabine Emmerlich
25.03.2015

Tanja Kagerer
01.05.2015

Bettina Sager
03.05.2015

Claudia von Lueder
11.06.2015

Dieter Braschke
16.06.2015

Marlene Zeidler
18.06.2015

Paula Dingeldey
21.06.2015

Claudia Schwindl
01.07.2015

Elke Rosner
01.07.2015

Karl Leitermann
01.07.2015

Suvi Tekin
01.07.2015

Julius Andörfer
01.07.2015

Andrea Obermeier
01.07.2015

Diana Littich
01.07.2015

Gerrit Korsch
01.07.2015

Andrea Heindl
01.07.2015

Andrea Gansbiller
01.07.2015

Anette Seidl
01.07.2015

Markus Dawo
01.07.2015

Norbert Glatz
01.07.2015

Beate Blaumoser
01.07.2015

Sebastian Närger
24.07.2015

Gregor Kraus
24.07.2015

Martin Kraus
24.07.2015

Jonathan Kraus
27.07.2015

Johannes Hauser
20.08.2015

Luis Weber
15.09.2015

Andreas Pollinger
01.10.2015

Petra Freidlsperger
01.10.2015

Alexander Brandl
18.11.2015

Carolin Hilbert
18.11.2015

Christine Jung
05.12.2015

Petra Engelsperger
08.12.2015



Petra Hoffmann
01.01.2020

Lore Marx-Hupp
05.01.2020

Katrin Hierl
08.01.2020

Sandra Simmel
03.02.2020

Stefan Hammerschmid
14.02.2020

Sabine Schmid
27.05.2020

Manuela Ziglinsky
22.06.2020

Jörg Ziglinsky
22.06.2020

Christopher Rummage
23.06.2020

Karla Baumgartner
24.06.2020

Alexander Schinharl
04.07.2020

Katrin Bäuml
04.07.2020

Albert Zias
10.07.2020

Philipp Schmidt
21.07.2020

Elke Rabl-Schmidt
21.07.2020

Daniel Berger
23.07.2020

Ulrich Frenzel
18.08.2020

Nicolas Waltner
28.08.2020

Nora Schöckle
14.09.2020

Carmen Schöckle
14.09.2020

Yara Schöckle
14.09.2020

Martin Schöckle
14.09.2020

Lena Soric
22.09.2020

Rosa Teetz
24.09.2020

Karl Teetz
24.09.2020

Andrea Koller
25.09.2020

Robert Weiß
25.09.2020

Ludwig Schaich
28.09.2020

Karl Schaich
28.09.2020

Marlene Schaich
28.09.2020

Julia Schaich
28.09.2020

Sebastian Schaich
28.09.2020

Maximilian Graeff
08.10.2020

Birgit Vogelsang
10.10.2020

Lea Luger
26.10.2020

Sebastian Groll
26.10.2020

Thorsten Winkler
02.11.2020

EINE INSTITUTION IN OSTBAYERN

Das sind die Veranstaltungen des LLC Marathon 2025



Was vor 45 Jahren von einigen leistungsstarken Läufern auf den Weg gebracht wurde, ist heute eine Institution.

Der LLC Marathon Regensburg e.V. ist im Breitensport Treffpunkt für Läufer allen Alters und zusätzlich Veranstalter des zum 34. Mal stattfindenden Regensburg Marathons der größten Sportveranstaltung Ostbayerns.

Außerdem organisiert der LLC Marathon Regensburg e.V. jährlich den Spindellauf, den traditionellen Einsteiger-Kurs für Anfänger und den bekannten REWAG-Firmenlauf.

Infos und Anmeldung auf:
www.llc-marathon-regensburg.de/lauevents



- 11.01.25** Spindellauf im DEZ
- 07.04.25** Einsteiger-Lauftraining
- 01.06.25** Regensburg Marathon
- 16.07.25** REWAG-Firmenlauf

FOTOS: ARCHIV LLC, PAVEL1964/STOCK.ADOBE.COM



LLC MARATHON REGENSBURG E.V.
Donaustauer Straße. 120 | 93059 Regensburg
Telefon: 0941 / 7 88 33 99 - 0 | Telefax: 0941 / 7 88 33 99 - 9
www.llc-marathon-regensburg.de

VERANSTALTUNGEN 2025

Veranstaltung (Link)	Ort	Tag	Datum	Startzeit	Organisation
TR Halbmarathon Training (12 Wo.), für den Regensburg Marathon 2025	Infineon Parkplatz	Mo., Do. und Sa.	10/ März 2025	Mo. Do. um 18:00 Uhr Sa. um 08:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
TR Einsteigerlauf-training *	Infineon Parkplatz	Mo. und Do.	7/ April 2025	Mo. Do. um 18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
TR Laufschuhtest Einsteigerlauftraining *	Infineon Parkplatz	Do.	10/ April 2025	17:30 Uhr	Lauf und Berg König
LE Beratzhausener Ehrenfelslauf	Beratzhausen	Sa.	10/ Mai 2025	ab 14:00 Uhr	TSV Beratzhausen
LE DEZ Minimarathon	Infineon Parkplatz	Sa.	31/ Mai 2025	ab 12:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
FL Frühstückslauf Einsteiger	Infineon Parkplatz	Sa.	31/ Mai 2025	09:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Regensburg Marathon	Infineon Parkplatz	So.	1/ Juni 2025	ab 08:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
VF Montafon Arlberg Marathon	Montafon	Sa.	21/ Juni 2025	ab 7:00 Uhr	Montafon Tourismus GmbH
FE Helferfest Marathon Regensburg	Brauhaus am Schloss	Di.	24/ Juni 2025	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Bernhardswalder Sommerlauf *	TSV Bernhardsald	So.	6/ Juli 2025	ab 10:00 Uhr	TSV Bernhardswald
LE 12. REWAG Firmenlauf	Donau Arena	Mi.	16/ Juli 2025	19:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE 41. Altstadtlauf Regensburg *	Sportgelände Oberer Wöhrd	So.	20/ Juli 2025	10:00 Uhr	BLSV-Regensburg
FL Bahn 1000	Städtische Sportanlage am Weinweg	Mo.	21/ Juli 2025	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE LLC Höhenhoflauf*	Gaststätte Höhenhof	Sa.	26/ Juli 2025	08:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Hammerseelauf	Brauerei Jacob	So.	10/ Aug. 2025	10:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
VF Laufcamp Cendevaves in Südtirol *	Monte Pana 44, St. Christina	Sa. - Mi.	6/ Sept. 2025	07:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE Sindiso Benefizlauf	Sindiso Benfizlauf	So.	7/ Sept. 2025	ab 10:00 Uhr	Neutraublinger Entwicklungshilfeverein
LE 16. Landkreislauf	Pettendorf nach Beratzhausen	Sa.	13/ Sept. 2025	ab 08:30 Uhr	Landkreis Regensburg
FE Große Kofferraumparty*	Infineon Parkplatz	Do.	18/ Sept. 2025	19:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
VF Einstein Marathon	Einstein Marathon Neu-Ulm	So.	28/ Sept. 2025	ab 10:00 Uhr	Neu-Ulm Marathon
MV Mitgliederversammlung	St. Bonifaz Regensburg, Killermannstr. 26	Di.	30/ Sept. 2025	18:00 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE 27. Leukämieauf	Sportanlage Oberer Wöhrd	So.	5/ Okt. 2025	ab 12:00 Uhr	Leukämiehilfe Ostbayern
FL Barbaralauf	Infineon Parkplatz	So.	23/ Nov. 2025	08:30 Uhr	LLC Marathon Regensburg e.V.
LE 7. Nikolauslauf	Lore Kullmer Strasse 163	Sa.	6/ Dez 2025	ab 09:00 Uhr	Wir dabei Regensburg e.V.
LE 34. Silvesterlauf Sandharlanden	Waldstadion 1, 93326 Sandharlanden	Mi.	31/ Dez 2025	ab 10:00 Uhr	FSV Sandharlanden e.V.
LE Pfreimdta Trail *	Pfreimdtrail	So.	xx.xx.2026	ab 09:30 Uhr	Alles nur Sport

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

42 Kilometer schaffen wir nicht, dafür aber gutes Design.

Mitglieder des LLC können sich davon überzeugen und erhalten 10% Rabatt auf unsere Leistungen.

www.punktX.eu



punkt
grafik.content.konzepte

INFO & SERVICE

LIEBE LAUFLEITERINNEN, LAUFLEITER, HELFERINNEN UND HELFER,

herzlichen Dank für euren großartigen Einsatz bei unseren LLC-Events! Ohne eure tatkräftige Unterstützung, eure Zuverlässigkeit und euer Engagement wären diese Veranstaltungen nicht das, was sie sind: unvergessliche Erlebnisse für alle Teilnehmenden.

Ihr seid das Herzstück unserer Events – dafür möchten wir euch von Herzen danken! Gleichzeitig freuen wir uns, wenn ihr uns auch 2025 wieder unterstützt und Teil unseres Teams bleibt, um gemeinsam neue sportliche Highlights zu schaffen.

Euer LLC Marathon-Team

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

LLC Marathon
Regensburg e.V.
Donaustauer Straße 120
93059 Regensburg
Tel.: 0941/7 88 33 99-0
Fax: 0941/7 88 33 99-9
Email: info@llc-marathon-regensburg.de

BÜROZEITEN:

Montag bis Mittwoch:
9 – 13 Uhr, und nach
telefonischer Vereinbarung

REDAKTION UND KOORDINATION:

Michaela Aumüller

TITELFOTO:

altrofoto

ANZEIGEN:

Helmut Göss

LAYOUT:

punktX
grafik.content.konzepte
www.punktX.eu

DRUCK:

Aumüller Druck Regensburg

AUFLAGE:

1.000 Stück

Der Bezugspreis und die Zustellung sind im Mitgliedsbeitrag 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.

LU LAUFEND
UNTERWEGS

DAS MAGAZIN DES LLC
MARATHON REGENSBURG E.V.

Sportlich mit MATT

Mit MATT immer perfekt ausgerüstet

In jeder sportlichen Situation sind wir Ihr zuverlässiger Ansprechpartner – lassen Sie sich gerne beraten!



Jetzt QR Code scannen
oder unter termin.matt.de
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