

Laufend unterwegs



Das Mitgliedermagazin des LLC Marathon Regensburg e. V.





IMMOBILIEN ZENTRUM

KEEP RUNNING

**Gemeinsam starten
wir wieder durch!**

**ALS HAUPT- & NAMENSSPONSOR DES MARATHONS
WÜNSCHEN WIR ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß & ERFOLG!**

WIR MACHEN IMMOBILIEN.

Inhalt

Editorial

4 Grußwort des 1. Vorstands

Laufberichte

6 We run Minga...
8 Die beste Fehlentscheidung meines Lebens!

Vereinsgruppen

11 10 Jahre integrative Gruppe
12 Inklusionspreis des Bezirks Oberpfalz 2021
14 Integrative Gruppe meistert Lockdown
16 Special Olympics - Sei Du dabei!
19 Jugend - Landkreislaf 2021
20 Faschingslauf 2021
21 LLC - Workout
22 Interview mit unseren neuen Laufleitern

Vereinsleben

24 REWAG Firmenlauf
26 Braucht's mich?
28 30. Regensburg Marathon - eine Zeitreise der Wettbewerbe
32 Ehrenfelslauf
34 Bernhardswalder Sommerlauf
36 Höhenhoflauf der 18.
38 Unterwegs als Besenläufer
39 23. Leukämielauf
40 Einsteiger-Lauftraining
42 Impressionen vom Barbaralauf
44 Impressionen von der Barabarafeier
46 Der Lauftreff-Leiter sagt „Servus“
47 Petra's Powergruppe
48 Runde Geburtstage
50 Nachruf Helmut Burzer

Info

52 Trainingszeiten
53 Wichtige Termine
54 Läufe in und um Regensburg
55 Wiedereinstieg nach dem Lockdown
56 Wir stellen uns vor

Historisches

In eigener Sache

58 LLC-Jubiläen 2022/
In eigener Sache

Impressum:

**Laufend
Unterwegs** 

ist das Mitgliedermagazin des LLC Marathon Regensburg e.V.

Herausgeber:

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

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 9:00 – 13:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Redaktion und Koordination:

Gabi Daschner, Lothar Daschner, Liane Engelhardt,
Claudia Fritsch

Fotos:

Vereinsmitglieder

Titelfoto:

Annette Purschke

Anzeigen:

Claudia Fritsch

Herstellung:

Caroline Reichmann
info@carolinereichmann.com

Auflagen:

1.000 Exemplare „Laufend unterwegs“
Der Bezugspreis und die Zustellung sind im Mitgliedsbeitrag des LLC Marathon Regensburg e.V. enthalten.
ISSN 1861 – 1818





Liebe Laufreunde,

was war 2021 für ein Jahr! Angefangen hat es mit einem langen Lockdown des Lauftreffs, wo wir dann lernten, alleine oder zu zweit zu laufen. Das war in meinen Augen ganz schön langweilig. Wie habe ich die Gespräche während des Laufens in der Gruppe vermisst oder die Kofferraumparties nach dem Lauf. Erst Ende Mai konnten wir den Lauftreff wieder öffnen, anfangs noch mit Maskenpflicht auf dem Platz, doch mit dem Rückgang des Infektionsgeschehens wurden dann auch recht schnell Lockerungen im Sportbetrieb verkündet, sodaß wir wieder wie gewohnt unseren Lauftreff durchführen konnten.

Sportlich konnten wir dann wieder einigermaßen gut durchschnaufen. Wo wir aber noch einen längeren Atem brauchten, waren die finanziellen Belastungen im Verein durch die vielen Absagen unserer Laufveranstaltungen. Ganz besonders hat uns geschmerzt, dass der Regensburg Marathon das zweite Jahr in Folge abgesagt werden musste. Zu diesem Zeitpunkt quälten uns Sorgen, dass unsere Finanzen evtl. nicht mehr bis zum Jahresende ausreichen würden und wir dringend auf finanzielle Unterstützung angewiesen sein werden. Deshalb mußten wir weitere Sparmaßnahmen im Verein durchführen und versuchen, die Einnahmesituation zu verbessern. Zu allererst haben wir zu einer freiwilligen Spendenaktion aufgerufen. Vielen Dank hierfür an alle Spender, die dem Aufruf gefolgt sind und dem Verein eine finanzielle Unterstützung zukommen haben lassen. Vielen Dank auch an unsere Übungs- und Laufleiter, die ihre ausbezahlte Ehrenamtspauschale

dem Verein wieder gespendet haben. Leider haben aber die oben genannten Maßnahmen nicht ausgereicht, sodaß wir gezwungen waren, eine – meines Wissens – erstmalige, aber moderate Erhöhung des Mitgliedsbeitrags seit mehr als 25 Jahren vorzuschlagen, die wir auf der Mitgliederversammlung Ende August zur Abstimmung brachten. Diese längst überfällige Erhöhung wurde dann auch mit überwältigender Mehrheit von der Versammlung beschlossen. Vielen Dank an dieser Stelle für euer Verständnis, in dieser Situation auch mal eine lange Tradition zu beenden. Die finanzielle Rettung des Vereins kam dann aber im Spätsommer durch städtische und staatliche Hilfen und des glücklichen Umstandes, dass wir im September wenigstens eine Veranstaltung – den REWAG-Firmenlauf – durchführen konnten. Durch diese Zuwendungen können wir jetzt wieder zuversichtlich in das Jahr 2022 blicken und hoffen, dass wieder eine gewisse Normalität in unseren läuferischen Alltag einkehrt. Wenn wir den Wissenschaftlern Glauben schenken dürfen, dann wird uns die aktuelle Pandemie auch in Zukunft weiter begleiten, d.h. wir müssen lernen, dies zu akzeptieren und das Beste aus der Situation zu machen.

Am 5. Dez. 2021 wurde der Internationale Tag des Ehrenamts begangen. An diesem Tag wurde weltweit den vielen freiwilligen Helfern gedankt, die sich in ihrer Freizeit einsetzen, für andere da zu sein. Auch die Arbeit in unserem Verein lebt vom freiwilligen Engagement unserer Mitglieder, sei es beim aktiven Sport, bei organisatorischen



Aufgaben im Verein oder als Helfer bei einer Veranstaltung. Ich möchte allen freiwilligen und ehrenamtlich Tätigen im Verein meinen großen Dank aussprechen und jeden (auch solche, die bisher noch zurückhaltend waren) ermuntern, sich zu engagieren und somit beizutragen, den Verein aktiv am Leben zu erhalten.

Apropos Ehrenamt: Im Frühjahr 2022 endet die Wahlperiode des Vorstands und des Beirats, d.h. es stehen wieder Neuwahlen an. Unser langjähriger Lauftreffeiter Berthold Lorenz und auch ich haben inzwischen unser Rentenalter erreicht bzw. überschritten und werden nicht mehr für ein Amt als Kandidaten zur Verfügung stehen. Unsere Zukunftsplanungen lassen sich nicht mehr mit einer so verantwortungsvollen Position in Einklang bringen.

Dem neuen Vorstand wünsche ich viel Freude und Erfolg bei der Bewältigung der anstehenden Herausforderungen und vor allem große Unterstützung durch ein vertrauensvolles Team aus vielen engagierten Mitgliedern; denn nur gemeinsam sind wir stark und es lassen sich nur so die vielfältigen Aufgaben in unserem Verein bewältigen.

Meinen Kollegen im Vorstand sowie im Büro danke ich für die sehr gute und angenehme Zusammenarbeit in den letzten Jahren und dem LLC wünsche ich alles Gute für eine weiterhin erfolgreiche Zukunft!

Euer Lothar Daschner
(1. Vorstand LLC Marathon Regensburg e.V.)



HIGHHEELS oder TURNSCHUHE?

Einfach beides.

EINFACH GROSSARTIG!

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

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



**DONAU
EINKAUFSS
ZENTRUM**



Nachdem die Landesregierung und die Stadt München das Hygienekonzept des Veranstalters (Läufer mit Zugangsarmband, Tickets für Zuschauer im Stadion und an den Laufstrecken, Anpassung der Laufstrecken, ...) genehmigt hatten, haben wir (Karin, Hans und Waldemar) uns kurzfristig für den Halbmarathon (GMM 2021 am 10.10.2021) angemeldet.

Ca. 11.000 Läufer waren in den unterschiedlichen Disziplinen gemeldet. Relativ kurzfristig wurde auch noch eine Marathonmesse in der Nordkurve des Olympiastadions erlaubt. Einer der Sponsoren vom Regensburg Marathon, das Hotel Cendevaves aus Südtirol, war auch vor Ort. Wir haben uns sehr darüber gefreut, Birgit und Christian wiederzusehen. (Siehe auch Artikel in der LU 2020, S. 15-17! Anmerkung der Redaktion) Nachdem die Marathonläufer und die schnellen Halbmarathonläufer bereits gestartet waren, waren wir an der Reihe. Ohne große Trainingsvorbereitung, nur mit dem Anspruch entspannt und gut gelaunt ins Ziel zu kommen, gingen wir an den Start.

Bei noch etwas kühlen Temperaturen und herrlichem Sonnenschein stiegen wir die Stufen zur Arena im Olympiastadion hinab.

Die Stimmung im Stadion war einfach sensationell. Lauter gut gelaunte Menschen.

Endlich mal wieder ein richtiger Lauf, nix mit virtuell, ...!"

Um 09:40 fiel für uns der Startschuss. Wir liefen zunächst durch Schwabing, dann ging es rechts ab auf die Leopoldstraße bis km 5. Vor dem Siegestor wurde gewendet, danach ein kurzes Stück weiter durch Schwabing-Ost und anschließend auf der Nordostseite des Englischen Gartens bis zum Aumeister (HM km 11 und M km 32). Überall auf der Strecke feuerten uns die Zuschauer an, und im Englischen Garten wurden wir jubelnd durch die Familie von Hans (Tochter, Enkel, ...) begrüßt.

Hey, wer rauscht da so schnell an uns vorbei? Es war Corinna Harrer, die diesjährige Marathon Siegerin und somit Deutsche Marathonmeisterin bei den Damen mit 2:43:11h.

Auf der Nordwestseite des Englischen Gartens ging es dann zurück.

Der grandiose Zieleinlauf erfolgte durch das Marathontor in die Arena des Olympiastadions. Auf den letzten Metern wurden wir noch einmal so richtig kräftig durch die Zuschauer, die Musik und den Stadionsprecher angefeuert. Dadurch



liefen wir unseren ganz persönlichen „Gruppen-Halbmarathon-Rekord“. Wir drei hatten dieselbe Nettozeit von 2:31.33 h. Die schöne Medaille in Herzform wurde uns dann endlich mal wieder persönlich überreicht. Es war ein ganz toller Lauf, bei dem einfach alles super gepasst hat.

*Text: Karin und Waldemar Rohrwild
Bilder: Karin und Waldemar Rohrwild, Hans Zange*



We run Minga



Bischofshof
Das Bier, das uns zu Freunden macht

Bier für Sportsfreunde!

**JETZT
PROBIEREN!**

**DAS NEUE BISCHOFSHOF:
FÜR EIN ERFRISCHENDES
MITEINANDER NACH DEM SPORT.**

Aus Regensburg. Für Freunde. Seit 1649.



**ENTDECKE DIE NEUE WELT
VON BISCHOFSHOF!**
Alle Sorten und die Geschichten
hinter unseren neuen Etiketten unter
www.bischofshof.de

Aus Regensburg. Für Freunde. Seit 1649.

Aus Regensburg. Für Freunde. Seit 1649.

Aus Regensburg. Für Freunde. Seit 1649.



Die beste Fehlentscheidung meines Lebens!

**18.09.2021 nach 6:39 Stunden:
Erschöpft aber glücklich und mit einem
Endorphinüberschuss setze ich nach 72
km beim Mittelbayerische Landkreis-
lauf zum Schlussprint an.**

Rückblende Sept. 2010:

Es fing alles mit einer Fehlentscheidung an. Ich habe in der Mittelbayerischen Zeitung von einem Staffeltwettbewerb gelesen. Zehn Teammitglieder laufen jeweils ca. 7,5 Kilometer durch den Landkreis und es ist für einen guten Zweck. Alternativ konnte man die Strecke über 75km auch im Alleingang bezwingen. Da es bereits kurz vor Anmeldeschluss war, meldete ich mich spontan und total blauäugig als Einzelstarter an. Ca. 15 Monate vorher hatte ich mit dem

Laufsport begonnen und es standen bis dato zwei Halbmarathons auf meiner Habenseite. Den Landkreislauf wollte ich nutzen, um das erste Mal eine Marathondistanz zu bewältigen. Nach eben diesen 42 km wollte ich aus dem Rennen aussteigen, sofern ich überhaupt so weit kommen sollte.

Fünf Tage vor dem Start lernte ich Ralf Preißl im Sportgeschäft Lauf und Berg König in Regensburg kennen. Der bestärkte mich in meinem Marathonvorhaben, mahnte mich aber, es nicht zu schnell anzugehen. Ein sehr wertvoller Tipp, wie sich noch herausstellte. Gesagt, getan. Obwohl es mir bei km 42 bereits richtig schlecht ging, pushte mich der Gedanke, einen (für mich damals

unglaublichen) Marathon bezwingen zu haben, so sehr, dass ich nicht ausstieg, sondern mich weiter quälte. Kilometer für Kilometer. Da meine Ferse brannte, lief ich im Wechsel zwischen O-Beinen, X-Beinen, z.T. sogar rückwärts. Als ich dann die Stimme von Armin Wolf vernahmen konnte, setzte ich kurz vorm Ziel trotz unglaublicher Schmerzen zum Schlussprint an. Geschafft! Mit Platz 9 sogar noch in den Top Ten! Statt meinem Vorhaben, einen Marathon zu finishen, zeigte meine GPS-Uhr 75km an. Gänsehaut!

Da meine Vorbereitung dafür mies war, musste ich es tage-, sogar wochenlang spüren. Jeder Schritt tat weh, aber der Stolz, diese Leistung erbracht zu haben, war größer.

Seitdem hat mich die Leidenschaft für Strecken jenseits der 50 km nicht mehr losgelassen und so finishte ich u.a. alle weiteren Landkreisläufe als Ultra und stand auch 2021 an der Startlinie.

Mittelbayerische Landkreisläufe 2021:

Aufgrund meiner Hüftprobleme fehlten mir in diesem Jahre vor meinem Saisonhöhepunkt die Tempodauerläufe und die langen Läufe. Zudem war ich im Jahre 2021 insgesamt 10 Wochen als Programmierer in Indien, wo eine Produktion für Faserverbundwerkstoffe von meinem Arbeitgeber aufgebaut wird.

Vor Ort hatte ich aufgrund von Schlangen, etc. nur die eingezäunte 500 Meter lange Zufahrtsstraße als Laufstrecke. Bei meinem eigenständigen Marathon lief ich diese Strecke 84-mal hoch und runter. Nichtsdestotrotz konnte ich die Monate zuvor viel Grundlagentraining machen und ab dem Sommer Intervalle bolzen. Da die Hüfte umso mehr schmerzte, je näher der Wettkampf kam, bemühte ich Matthias Koder von physioAKTIV KODER. Und wie im Vorjahr zeitnah zum Landkreisläufe war die Behandlung erneut sehr zielführend. Schwerpunkte waren dabei die osteopathische und myofasziale Behandlung von Becken und Hüftbeuger, sowie die Manipulation der Brust- und Lendenwirbelsäule. Dabei spürte ich sofort eine starke Verbesserung, u.a. bzgl. der Beweglichkeit meiner Beinrotation. Da Matthias selbst Ultraläufer ist, hatte er sich extra für mich trotz überquellendem Terminkalender ein Zeitfenster freigeschaufelt.

Dann endlich war es soweit: Beim 12ten MZ Landkreisläufe stand ich zum 12ten Mal an der Startlinie. Besonders gefreut hat mich, dass u.a. auch Vinodkumar Shrinivas und Jean-Mary Martel mit von der Partie waren, die mich in meinen ersten Jahren auf den langen Strecken prägten. Ab Etappe 2 begleitete mich Sabine Sebode-Gierstl mit dem Fahrrad. Nachdem sie im November 2020 die kompletten 72 km der Originalstrecke außerhalb eines Wettkampfes bewältigte, wollte sie selbst starten. Leider lies es ihre Wade nicht zu. Als meine Supporterin konnte sie trotzdem die besondere Stimmung beim Landkreisläufe aufsaugen. Mit Daniela Vaak hatte ich dann sogar noch ein weiteres Momstars Teammitglied als Radbegleitung. Sie wollte die erste Etappe für die Ladies in pink laufen, aber auch sie war leider verletzt. Lautstarke Unterstützung gab es zusätzlich noch von den Staffelläufer:innen und Zuschauer:innen, vor allem an den Wechselstationen.

Die ersten 50 km lenkte die schöne und abwechslungsreiche Strecke im Forst-



mühler- und Kreuther Forst von den Strapazen ab. So kam ich relativ gut die Berge rauf und runter. Das genaue Gegenteil begann ab Heilinghausen. Die letzten 20 km waren sehr flach und verliefen lange am Regen entlang. Hier kam die Sonne raus und es wurden Temperaturen um die 20 Grad erreicht. Chris Kolbeck vom Armin Wolf Laufteam lief den letzten Halbmarathon neben mir und peitschte mich auf den letzten zwei monotonen Etappen voran. Ohne meinen persönlichen Einpeitscher hätte ich wahrscheinlich etwas an Tempo verloren. Bis kurz vorm Ziel dachte ich, dass ich an 5ter Stelle liege.

Die Überraschung war groß, als ich dann doch als 4ter gelistet war. Das war mehr, als ich mir zuvor ausgerechnet hatte. Auch mit meiner Pace von 5:31 min/km war ich aufgrund der steilen Anstiege überglücklich, auch wenn diese schlechter war, als in den Jahren zuvor, bei nahezu gleicher Streckenlänge (2018 = 5:16 min/km; 2019 = 5:08 min/km).

Die größte Überraschung gab es zum Ende der Siegerehrung. Da wurde bekannt gegeben, dass der Zielort 2022 Holzheim am Forst ist. Damit gibt es für

mich einen #LKLdahoam. Auch wenn ich seit zehn Jahren in Regensburg wohne, so bin ich doch immer noch ein Kind vom Dorf.

Selbstverständlich stehe ich auch 2022 wieder an der Startlinie vom Mittelbayerische Landkreisläufe. Dann allerdings mit schweren Beinen, da ich zuvor den Transalpine Run bewältigt haben werde. 285 km mit knapp 17.000 Höhenmetern mit meinem Lauffreund Tom Schröder, den ich bei meinem ersten Ultra kennengelernt habe. Ein besonderer Lauf mit ihm war der virtuelle Regensburg Marathon 2020, bei dem wir die Distanzen aller Wettbewerbe am Stück gelaufen sind. Also Marathon, Dreiviertel-Marathon, Halbmarathon und Viertelmara-thon, was zusammen 106 km auf der GPS Uhr ergab.

Was wurde also aus meiner Fehlentscheidung, 2010 bei einem Ultralauf zu starten?

Als Einziger habe ich alle 12 Landkreisläufe als Ultra bezwungen. Irgendwie doch keine so schlechte Entscheidung!

Text: Mane Seebauer

Fotos: Chris Schmidt (Leetpics), Sabine Sebode-Gierstl, Mane Seebauer



BE ACTIVE! MIT UNSEREN *Sportbrillen*



PERFEKT ABGESTIMMT
AUF IHRE SPORTART
UND IHR LEBEN!

JETZT BEI MATT:

UNSERE AKTUELLE
SPORTBRILLENKOLLEK-
TION! LASSEN SIE SICH
GERNE BERATEN.

MATT EXKLUSIV

Gesandtenstraße 6
93047 Regensburg
Tel.: 0941 51682

rgbg.exklusiv@matt.de

Wir sind gerne für Sie da

Montag - Freitag:
10.00 - 19.00 Uhr

Samstag:
10.00 - 16.00 Uhr

bollé.

einzigartig. persönlich.

MATToptik



Jubiläum: 10 Jahre integrative Gruppe des LLC Marathon

Was wir alleine nicht schaffen, dass schaffen wir dann zusammen

Am Sonntag, den 27.06.2021 feierte die integrative Gruppe ihr 10-jähriges Bestehen mit einem Staffellauf durch den Westen und Süden von Regensburg. Bei der Begrüßung am RT-Gelände blickte Robert Kulisch noch einmal auf die Gründung der Gruppe zurück. Ins Leben gerufen wurde die Gruppe mit dem Namen „Doppelpack“ im Frühjahr 2011 durch die Freiwilligenagentur des Landkreises Regensburg. Federführend waren damals Gaby von Rhein und Jörg Bühner, der leider schon verstorben ist. Motivation für die beiden war eine Teilnahme von Menschen mit Handicap am Landkreislaf der MZ. Nach der erfolgreichen Gründung wurde die Gruppe später in den LLC Marathon integriert und ist mittlerweile auf ca. 50 Mitglieder angewachsen. Maßgeblichen Anteil daran hatten die ehemalige Trainerin Heike Haas und die ehemalige Vereinsvorsitzende Silvia Gingele. Die Gruppe nimmt übers Jahr an mehreren Volksläufen in und um Regensburg teil. Regelmäßig nehmen auch mehrere Athleten immer an den

Landes- und nationalen Special Olympics Veranstaltungen mit Erfolg teil.

Nach dem Festakt schickte Oberbürgermeisterin Frau Maltz-Schwarzfischer mit dem Startschuss die Läufer auf die Strecke in Richtung Weinweg. Auf der Strecke wurden einige Austragungsorte für die Bayrischen Landesspiele der Special Olympics 2022 in Regensburg angelaufen. Somit konnten wir auch gleich Aufnahmen für den Image-Film der Special Olympics durchführen. Robert Kulisch und unser Athletensprecher Ernst Kammerer stellten dabei die Sportstätten anhand von Interviews vor.

Der Film ist in Facebook von SOBY

(Special Olympics BaYern) verfügbar unter:



Stationen waren die Sportanlage am Weinweg, der Regensburger Tennisclub, das Westbad, die Clermont-Ferrand Schule und die Sporthalle in Königswiesen.

Nach einem schweißtreibenden Lauf und aufregenden Dreharbeiten, trafen wir

uns noch zu einer kleinen Gartenparty. Bei gutem Essen, Kaffee und Kuchen ließen wir den Sonntag bei herrlichem „LLC-Wetter“ ausklingen.

Wir freuen uns auf die kommenden Jahre und besonders auf die Special Olympics 2022 in Regensburg. Ihr seid alle jetzt schon herzlich dazu eingeladen.

Wir möchten uns auch bei der Vorstandschaft des LLC und bei allen Mitgliedern für die Unterstützung und Integration im Verein recht herzlich bedanken und hoffen weiterhin auf gute Zusammenarbeit.

Text: Reinhard Kerscher, Fotos: Annette Purschke und Reinhard Kerscher



Inklusionspreis des Bezirks Oberpfalz 2021

Bezirkstagspräsident der Oberpfalz • Ludwig-Thoma-Str. 14 • 93051 Regensburg

Herrn
Lothar Daschner (LLC Marathon)
Donaustauffer Straße 120
03059 Regensburg

Bezirk Oberpfalz 
Bezirkstagspräsident Franz Löffler

Regensburg, 18.10.2021
Az.: BSV-1-195a/6

Inklusionspreis des Bezirks Oberpfalz 2021

Sehr geehrter Herr Daschner,

es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, dass die vom Bezirkstag der Oberpfalz eingesetzte Jury unter den Vorschlägen für den Inklusionspreis des Bezirks Oberpfalz 2021 Ihr Projekt

**„Motto – „Benvenuto LLC“ oder „Unser Weg nach Rom“
Sport für Mitglieder mit Handicap; dafür wurde das Motto in die Tat umgesetzt**

als einen der Preisträger (Corona Sonderpreis) ausgewählt hat.

Der Preis ist mit 3.000 Euro dotiert.

Ich gratuliere Ihnen und allen Beteiligten hierzu herzlich.

Wegen des Termins und der genaueren Planungen der feierlichen Preisübergabe kommen wir auf Sie zu.

Mit freundlichen Grüßen


Franz Löffler
Bezirkstagspräsident



Büro Bezirk Oberpfalz:
Ludwig-Thoma-Str. 14 • 93051 Regensburg
Tel.: 0941/9100-1001 • Fax: 0941/9100-1009
E-Mail: franz.loeffler@bezirk-oberpfalz.de
Internet: www.bezirk-oberpfalz.de

Büro Landkreis Cham:
Rachelstr. 6 • 93413 Cham
Tel.: 09971/78-200 • Fax: 09971/78-270

Der Bezirk Oberpfalz vergibt seit 2013 jedes Jahr einen Inklusionspreis an Organisationen Einrichtungen und Firmen, die in der Oberpfalz beheimatet sind, um deren Initiativen, Projekte und Maßnahmen zu würdigen, mit denen sie im Alltag die Lebenssituation, Chancengleichheit und Teilhabemöglichkeiten der Menschen mit Behinderungen verbessern.

Der Preis ist mit insgesamt 9.000 EUR

dotiert und kann auf bis zu drei Preisträger aufgeteilt werden. Das Preisgeld darf ausschließlich für gemeinnützige und Inklusion fördernde Zwecke verwendet werden.

Im Jahr 2021 hat unsere Integrative Gruppe des LLC als eine von drei Gewinnern den Corona-Sonderpreis für ihr Projekt „Benvenuto LLC“ oder „Unser Weg nach Rom“ erhalten und somit 3.000 EUR für ihre Gruppe erarbeitet.

Wir gratulieren ganz herzlich der Integrativen Gruppe und bedanken uns bei allen Beteiligten, ganz besonders bei den Initiatoren Ralf Lehmann, Reinhard Kerschler und Robert Kulisch.

Chapeau!

PS: Die Preisverleihung war bei Redaktionsschluss noch nicht erfolgt, sodass wir hiervon nicht berichten können.

Text: Lothar Daschner

Foto: Bezirk Oberpfalz



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

GANZ BEI DIR.

Wir sind da, wo
unsere Kunden sind.

KLARES PLUS FÜR
MITGLIEDER.

Mit einer Mitgliedschaft bei
Ihrer Bank sind Sie nicht nur
Teilhaber. Sie profitieren auch
von Vorteilen bei Versicherungen
und attraktiven Rabatten beim
Einkaufen und in der Gastronomie.



MEHR AUF
VR-RS.DE

Integrative Gruppe meistert den Lockdown

Wie für alle Laiensportler, war auch für die Integrative Gruppe des LLC Marathon Regensburg, eine herausfordernde Zeit. Viele Fragen standen im Raum. Wie halten wir die Gruppe zusammen? Wie motivieren wir die Läufer? Wie können wir kleine Lauftreffs (paarweise) organisieren?

Monat November:

So machten wir uns Laufleiter (Robert Kulisch, Reinhard Kerscher und Ralf Lehmann) auf die Suche nach Lösungen. Nach ein paar virtuellen Meetings kamen wir zum Entschluss eine Challenge auszurufen:

!!Laufen für die Überraschung!!

Selber laufen, Kilometer posten und überraschen lassen. Alle Mitglieder haben sich aufgemacht und alleine, oder in festen Zweiergruppen, Kilometer gesammelt. In der Stadt und im Landkreis wurde fleißig gelaufen. Die erste Überraschung gab es nach 200 km.

Kofferraumparty mit Krapfen und Glühwein.

Nach 600 km kam die zweite Überraschung:

Kofferraumparty, aber mit Muffins und...

Am 30.11. waren es dann insgesamt 901 km, die wir mit Walken, Laufen, am Crosstrainer oder sonstigen Bewegungsarten zusammengebracht hatten. Diese tolle Leistung und Motivation mussten belohnt werden. Als abschließende Belohnung gab es dann noch ein kleines Weihnachtsgeschenk, was aber noch nicht verraten wurde.

P.S.: Die Kofferraumpartys werden natürlich erst eingelöst, wenn es wieder erlaubt ist. Hoffentlich müssen wir den Glühwein nicht durch kühles Bier ersetzen!! (So die Hoffnung im November).

Monat Dezember:

Der erste Monat war geschafft, aber der Lockdown ging weiter.

Was tun, beriet unser Dreigestirn, wie wir drei mittlerweile genannt werden. Eine neue Motivation musste her. Es dauerte



nicht lange, und eine neue Challenge wurde herausgegeben.

!!! „Benvenuto LLC“ !!! oder !!! Unser Weg nach Rom !!!

Wir machen eine virtuelle Reise nach Rom. Mit Laufen, Walken, Crosstrainer usw. hieß es 1.150 Kilometer und 4.000 Höhenmeter für die Laufstrecke von Regensburg nach Rom zu sammeln. Wir mussten ja über den Brenner. Hier die Chronik unserer Reise:

01.12.20 Start in Regensburg.

05.12.20 Ankunft in München.

09.12.20 Über die Voralpen und das Karwendel wurde Innsbruck erreicht.

10.12.20 Erster Cappuccino in Sterzing.

14.12.20 Ankunft in Trient.

19.12.20 Durch das fruchtbare Etschtal entlang der Apfelplantagen wurde Verona erreicht. Leider war dort keine Vorstellung von Aida. Hier kam aber dann unser Maskottchen, verkleidet als Weihnachtswichtel, vorbei und überreichte jedem Mitglied die dritte Überraschung aus der November-Challenge. Es war ein Jahreskalender mit Bildern von unseren Lauf- und Trainingsveranstaltungen.

24.12.20 Über Bologna und 700 km Ankunft in der Toskana.

01.01.21 Lago Trasimero.

06.01.21 Der Petersplatz in Rom war erreicht.

07.01.21 Bezug der „Wellnesshotels“.

11.01.21 Stadtbesichtigung.

Monat Januar – Februar:

Zweite Challenge erledigt, aber Lock-down wieder verlängert. Keine Aussichten auf gemeinsames Laufen, Trainieren und Kofferraumpartys. Eine weitere Herausforderung für unser Dreigestirn. Rückreise mit Flugzeug, Zug, Auto? Wir sind ja eine Laufgruppe. Also wieder zurücklaufen.

Aber nicht den gleichen Weg. Der Fasching steht vor der Tür, also ab nach Venedig. Es lagen 550 km vor uns.

!Von Rom zum Karneval nach Venedig!

Nach unserem Aufenthalt in Rom sind wir am 20.01.2021 in Richtung Venedig gestartet. Unser Ziel war es, rechtzeitig zum Karneval dort anzukommen. Frisch erholt machten wir uns auf den Weg und sammelten in den ersten 5 Tagen gleich 130 km.

Die zweite Woche war mit 150 km ebenso erfolgreich, so dass wir schon die Hälfte der Strecke geschafft hatten.

In der dritten Woche hatten wir gutes Wetter, ohne Schnee und mit wärmeren Temperaturen. Das beflügelte unsere Läufer und es wurden insgesamt 225 km geschafft. Allein am Samstag dieser Woche waren es 71 km, die zurückgelegt wurden.

Mit diesem Polster konnten wir nun die Strecke entlang der Küste bis nach Venedig genießen.

Mit weiterhin unermüdlichem Einsatz kamen wir schon zwei Tage vor dem „Weiberfasching“ an. Die weiteren Tage wurden genutzt um „Venedig zu erkunden und am Karneval“ teilzunehmen. Bei diesen Touren kamen dann auch noch 100 km zusammen.

Monat Februar – März:

Dritte Challenge erledigt, aber Lock-down wieder verlängert. Schön langsam wird es schwierig, die Läufer bei Laune zu halten. Doch der Ehrgeiz ist noch da. Also hieß es:

!Von Venedig zurück nach Regensburg!

Nach einem lustigen Faschingswochenende starteten wir zurück nach Regensburg. Es lagen 600 km vor uns:

28.02.21 Südtirols Hauptstadt Bozen war nach 180 km erreicht. Besuch bei „Ötzi“.

01.03. – 04.03.21 Die Kilometerleistung war wohl wegen der vielen Friseurtermine etwas rückläufig.

05.03. – 07.03.21 Frisch gestylt und mit

windschnittigeren Frisuren waren unsere Läufer und Läuferinnen mit dem einsetzenden Frühlingswetter nicht mehr zu bremsen. Bis zum Wochenende schafften wir dann noch 240 km. Der Weg führte uns dabei über den Brenner, Innsbruck, das Karwendel, Mittenwald, Kesselberg und das blaue Land somit bis nach München.

08.03. – 10.03.21 Die restlichen 130 km nach Regensburg waren dann ein Kinderspiel und trafen somit am 10.03. in Regensburg ein.

Monat März-April:

Vierte Challenge erledigt, aber Lock-down wieder verlängert. Die Motivation ging sichtbar zurück und die Zahl der Läufer nahm etwas ab. Also nur noch Kilometer sammeln ging nicht mehr. Da wurde eine neue Idee geboren: „Laufen für ein „R“.“

Das 3R-Gestirn, hatte sich hinter einem Reh, einer Robbe und einem Raben versteckt. Ziel war es, dass das Lieblingstier des jeweiligen Läufers, am Ende die meistens Kilometer auf dem Konto hat. Natürlich wurde auch versucht herauszufinden, wer hinter welchem Tier steckt. Um genügend Kilometer zu sammeln, durfte jeder nach seiner Aktivität einen anderen Teilnehmer für ein Tier nominieren.

Dieser war nun aufgefordert, ebenfalls seine Laufschuhe zu schnüren und sich auch auf den Weg zu machen. Die Nominierungen wurden über unsere WhatsApp Gruppe, per Video oder Bilder be-

kannt gegeben. Mit dieser gegenseitigen Aufforderung konnten wir einige Mitglieder aus dem „Winterschlaf“ erwecken und sie nahmen somit ihre Laufaktivitäten wieder auf. Keiner wollte sich outen, dass er nicht dabei ist. Somit entstand ein spannendes und tierisches Wettrennen. Robbe und Reh lieferten sich lange ein Kopf an Kopf Rennen, welches dann die Robbe mit Abstand für sich entscheiden konnte. Am Ende waren es dann 288 km für die Robbe (Robert), 214 km für das Reh (Reinhard) und 193 km für den Raben (Ralf).

Das tierische Vergnügen war ein voller Erfolg für die Motivation und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe.

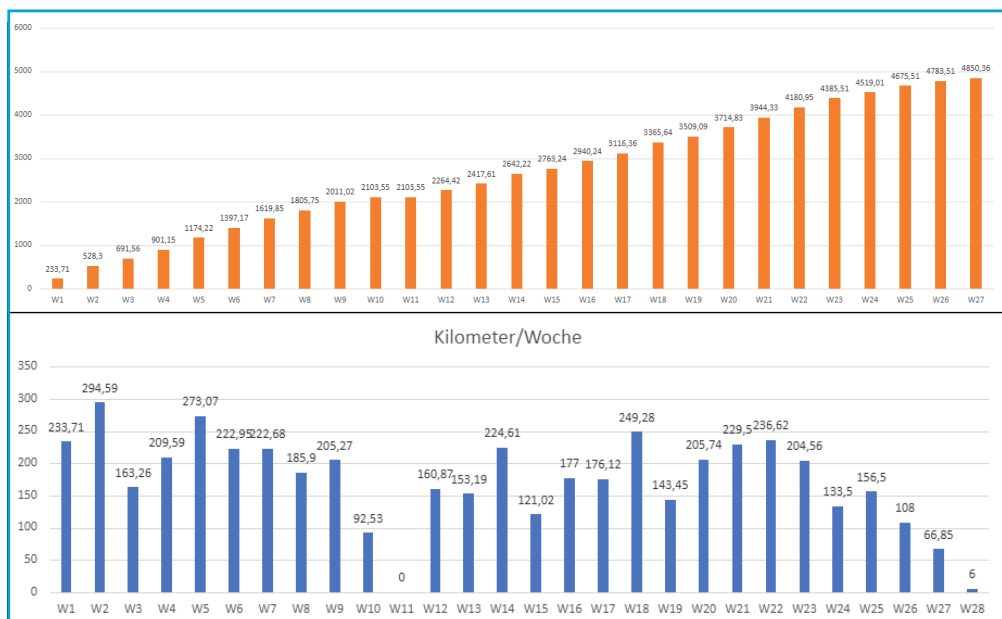
Monat April-Mai:

Fünfte Challenge erledigt, aber Lock-down wieder verlängert. Die Begeisterung für einen Unbekannten zu laufen und die gegenseitigen Nominierungen war enorm. So machten wir es uns einfach und tauschten die Tiere mit den Comic Helden Tick, Trick und Track aus.

„Laufen für ein „T““

Die Spielregeln blieben die gleichen. Da aufgrund der angestrebten Lockerungen und den Vorteilen für Geimpfte und Genesene, ein Ende des strikten Lockdowns in erreichbare Nähe rückte, gingen wir davon aus, dass dies die letzte Challenge sei. Wir strebten die Trainingsaufnahme für Juni an.

Statistik vom 02.11.2020 – 13.05.2021
Gesamtkilometer: 4.856,3 km





Sei Du dabei! als Pate oder als Helfer

Die Special Olympics 2021 sind verlegt worden auf 2022 in Regensburg. Das war für uns erstmal enttäuschend aber nachvollziehbar, denn die Zahlen der Pandemie waren einfach zu hoch und die Menschen, die dort gestartet wären, gehören zu den Risikopersonen und mussten daher geschützt werden.

Aber jetzt geht es dafür los in 2022. Die Landesspiele könntest DU in zweifacher Weise unterstützen.

Als **Helfer**, das schreibe ich absichtlich rot, denn die Helfer erhalten immer eine besondere Farbe als T-Shirt, dass man sie überall erkennt. In den letzten Jahren war dies immer ein rotes Shirt.

Die Helfertätigkeiten können sein:

- Auf und Abbau bei den Sportstätten
- Essensausgabe
- Streckenbetreuung
- Ansprechpartner an den 11 Sportstätten
- Verkauf von Kuchen oder Wurstsemmeln und Getränken (das kennst Du ja vom Marathon in Regensburg)
- Helfer, die Sportler zu den Startpunkten bringen
- Tröster, wenn mal was nicht so gelingt
- Freude teilen und Feiern mit den Sportlern
- Und vieles mehr ...



Bewerbe Dich unter folgendem Link:
<https://anmeldung.regensburg2022.specialolympics.de/helfer.php>

Ich bin mir sicher diese besonderen Tage wirst Du nicht mehr vergessen, denn so viele Emotionen und wunderbare Begegnungen gibt es nur bei diesen Spielen. Bis zum 14.03.2022 kannst Du Dich noch

anmelden. Das Team der Länderspiele freut sich auf Deine Hilfe. Und es kann jeder sich anmelden, sprich auch deine Freunde oder Nachbarn an, denn hier ist wirklich jede Hand wertvoll.

Sei Du dabei- als Pate, das wäre die zweite Option

Hier hast Du direkten Kontakt zu einem Athleten, seiner Familie, seinem Umfeld und erfährst sicher mehr darüber, wie der Athlet trainiert, was er/sie für ein wöchentliches Pensum an Trainingseinheiten hat und wie er/sie sich auf die Landesspiele vorbereitet.

Es gibt viele gute Gründe dafür eine Partnerschaft zu übernehmen:

- Du möchtest z.B. die Landesspiele in der Region unterstützen
- Du engagierst Dich für den Sport
- Du möchtest gerade den inklusiven Sport fördern
- Du übernimmst die Anmeldegebühr für einen Athleten
- Du möchtest einfach dabei sein und Gutes tun

Jeder Athlet, der bei den Landesspielen starten möchte, muss eine Anmeldegebühr von 50 € zahlen. Das hört sich erstmal nicht so viel an, aber wenn man überlegt, dass ein Athlet in der Werkstätte etwa 145 € verdient und dann noch seine Unterkunft, wenn er nicht aus Regensburg ist, zahlen muss für die Tage oder sich verköstigen muss, sind die 50€, die der Pate übernehmen würde, eine große Hilfe.

Wie geht dies vor sich?

Der Verein „Wir dabei Regensburg e.V.“

hat zusammen mit SOBY einen Beschluss gefasst diese Patenschaften zu organisieren.



Dies sieht so aus: Du meldest Dich unter folgendem Link beim Verein an: <https://forms.office.com/r/aFUyfH0Vxc>

füllst das Formular aus und wenn im April alle Athleten angemeldet sind, würden wir Dich mit einem Athleten zusammenbringen. Wenn Du einen Wunsch hast, weil du einen Athleten schon kennst, dann lass es uns wissen.

Was sind die nächsten Schritte:

Du bekommst von uns, wenn alles datenschutzmäßig richtig festgestellt ist, den Kontakt zum Athleten. Es wäre super, wenn Du den ersten Schritt machen würdest.

- Ruf ihn an,
- Treffe Dich mit ihm und der Familie
- Und besuch ihn beim Training.
- Erkundige Dich wann und wo der Wettkampf im Juli bei den Spielen in Regensburg stattfindet.
- Halte Dir in Deinem Terminkalender diesen Tag frei.
- Feuere Deinen Athleten kräftig an.
- Hier gibt es viel Freude und Spaß miteinander.

Er/Sie freut sich auf Deine Unterstützung und ob er Erster oder Letzter wird ist ganz egal, denn bei den Athleten gibt es ein ganz besonderes Eid:

Ich will gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben.

In diesem Sinne:

Unterstütze die Landesspiele in Regensburg als Helfer oder als Pate!!

Text: Uta Häusler

Impressum

Wir dabei Regensburg e.V.
Goethestraße 26
93152 Nittendorf
Telefon: +49 (0)9404 / 5367

Email: Info@wir-dabei-regensburg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:
1. Vorsitzende: Uta Silberbach-Häusler, Nittendorf
2. Vorsitzender: Ralf Stürznickel, Regensburg
Schatzmeister: Martin Schneider, Nittendorf
Schriftführer: Erich Bierler, Bad Abbach

Registergericht: Amtsgericht Regensburg
Vereinsregister Regensburg Nr.VR 200994

Verantwortliche i.S.d. § 55 Abs. 2 RStV:
Uta Silberbach-Häusler, Goethestr. 26, 93152 Nittendorf

Beiträge und Spenden

Der Mitgliedsbeitrag für jede Mitgliedschaft beträgt 25,00 € pro Jahr und ist – ebenso wie jede Spende – steuerlich absetzbar. Spenden können Sie durch Überweisung oder Einzahlung auf unser Konto. Selbstverständlich können Sie die Spende auch ganz oder teilweise besonderen Zwecken widmen, soweit diese mit der Satzung des Vereins übereinstimmen.

Unsere Gemeinnützigkeit wurde mit Bescheid 244/111/60838 vom 20.10.2021 durch das Finanzamt Regensburg bestätigt. Wir können somit für Ihre Beiträge und Spenden Zuwendungsbescheinigungen ausstellen. Bis zu einem Betrag von 200,00 € genügt dem Finanzamt der sogenannte „Vereinfachte Zuwendungsbescheid“ in Verbindung mit Ihrem Kontoauszug als Nachweis der Spende.

Als Dank für ihre Unterstützung senden wir Ihnen jedoch schon ab einem Spendenbetrag in Höhe von 25,00 € automatisch einen Zuwendungsbescheid zu.

Ein kleiner Auszug von Projekten, die der Verein bereits unterstützt hat.



4. Festival für inklusive Tanz in Regensburg 2021



Auswärtsfahrt Fürth gegen Jahn Regensburg für Menschen mit Handycap



Nikolauslauf Wir-Dabei-Regensburg e.V.

PATENSCHAFTSPROJEKT ATHLETEN



Landesspiele 2022
19.–23. Juli

Landesspiele für Menschen mit geistiger Behinderung



Wir dabei
Regensburg e.V.

AUCH DU
KANNST
DABEI
SEIN!

Folgende Sportarten werden angeboten.
Änderungen vorbehalten



Badminton

Ort: Städtische Sporthalle Nord



Basketball

Ort: Sporthalle Königswiesen



Beachvolleyball

Ort: Städtische Sportanlage am Oberrn Wäld



Boccia

Ort: Veranstaltungszentrum, RT-Mehrzweckhalle



Bowling

Ort: Super Bowl Regensburg



Fußball

Ort: Städtische Sportanlage am Oberrn Wäld



Golf

Ort: Golf- und Landclub Regensburg



Judo

Ort: Veranstaltungszentrum, RT-Halle



Klettern

Ort: DAV-Kletterzentrum Lappendorf



Leichtathletik

Ort: Städtische Sportanlage am Weinweg



Radsport

Ort: Daultplatz



Rhythmische Gymnastik

Ort: Kerscheneiner Sporthalle



Schwimmen

Ort: das Stadtwerk-Hallenbad (Kurzbad) & das Stadtwerk-Westbad (50m-Bad)



Segeln

Ort: Guggenberger See



Tennis

Ort: Regensburger Tennis Klub von 1890



Tischtennis

Ort: Clermont-Ferrand-Halle

„Es gibt viele gute Gründe, die Patenschaft für einen Athleten bei den Landesspielen in Regensburg 2022 zu übernehmen“

Ich möchte zum Beispiel folgendes:

- Die Landesspiele in unserer Region unterstützen
- Die Anmeldegebühr für einen Athleten übernehmen
- Mich für den Sport engagieren
- Den inklusiven Sport fördern
- Einfach Gutes tun

Für nur 50,00 € kann ich Pate bei den bayrischen Special-Olympics-Spielen werden!

- Melde Dich an:
Anmeldeformular
www.wir-dabei-regensburg.de/Regensburg2022
- Überweise die Teilnahmegebühr für einen oder mehrere Athleten in Höhe von jeweils von 50,00 € an:
Wir dabei Regensburg e.V.
Kontonummer: DE347505 0000 0026 5863 13
Vermerk: Pate/Vorname Nachname
- Dann stellen wir den Kontakt zwischen Paten und Athleten her
- Besuche den/die Athleten beim Training und feuere ihn/sie im Wettkampf an.

Ein unvergessliches Erlebnis wartet auf Dich.

AUCH DU KANNST DABEI SEIN!

Wir dabei Regensburg e.V.
Goethestraße 26, 93152 Nittendorf
www.wir-dabei-regensburg.de



Hiermit erkläre ich den Beitritt zum Verein „Wir dabei Regensburg e.V.“

Name, Vorname Geburtsdatum

Strasse, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon Email

Mitgliedsnummer Mandatsreferenz (werden vom Verein vergeben)

Erstellung eines SEPA-Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliedsbeitrags

Kontoinhaber / Zahler

IBAN

BIC

Ich ermächtige den Verein Wir dabei Regensburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank an, die vom Verein Wir dabei Regensburg e.V. (Glaubiger-ID: DE082220001363354) auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Der Beitragsantrag erfolgt zwei Wochen nach Beitritt, danach jährlich jeweils zum 30. März.
Bankverbindung: Wir dabei Regensburg e.V. bei der Sparkasse Regensburg IBAN: DE34 7505 0000 0026 5863 13 BIC: BYLADEM1189 Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € je Mitglied und Kalenderjahr (Stand 01.12.2013)

Ort, Datum Unterschrift (bei minderjährigen den Erziehungsberechtigten)

Wir dabei Regensburg e.V.
Vereinsregister Regensburg Nr.VR 200994 Registergericht Regensburg
Vorsitzende: Uta Silberbach-Häusler

IN SACHEN DATENSCHUTZ STETS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN.

Als externe Datenschutzbeauftragte leiten, schützen, beraten, schulen und prüfen wir Ihr Unternehmen, damit Sie sich weiter auf Ihre Kernkompetenzen fokussieren können. Überlassen Sie den Experten von Projekt 29 die Umsetzung der komplexen Anforderungen nach EU-DSGVO.

Einfach, sicher und auf Ihr Unternehmen zugeschnitten.



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit



Landkreislauft 2021

„Endlich wieder ein Lauf, der wirklich stattfindet!“ – das war wahrscheinlich von sehr vielen der Gedanke, als klar war, dass am 18.09.2021 der Startschuss für den Mittelbayerischen-Landkreislauft fallen soll.

Und so kam es dann auch. Um 8:30 Uhr in der Früh gingen zunächst die Mixed- und Jugend-Staffeln an den Start und eine halbe Stunde später die Männer-Staffeln. Von der LLC-Jugend waren drei Staffeln vertreten, ein Jugendteam (LLChiller), ein junge-Erwachsenen-Team (LLChaoten) und ein Team mit Laufleitern und Eltern (LLC Forever Young Team). Wenn man sich umhörte, war die Nervosität bei all den Startern deutlich zu spüren, was ja auch kein Wunder ist, wenn man nach einer 1,5-jährigen Pause wieder an einem Wettkampf teilnimmt. Diese Nervosität wurde am Morgen vor dem Start dann nochmal zusätzlich erhöht, da es bei der Jugendstaffel einen krankheitsbedingten Ausfall gab. Zu unserem Glück hat sich die Freya jedoch dankenswerterweise bereiterklärt, spontan einzuspringen und hat dann auch die Jugendstaffel nach ihrer

Etappe (10) mit einer tollen Zeit ins Ziel gebracht, wo sie von ihren anderen Staffelfmitgliedern die letzten Meter begleitet wurde.

Die LLChaoten haben alle richtig Gas gegeben und waren als erste unserer drei Staffeln im Ziel. Aber auch die Ältesten unter uns haben sich nicht lumpen lassen und kamen nur wenige Minuten nach den LLChillern ins Ziel. Im Zielbereich wurden die Läufer mit leckeren Speisen und Getränken belohnt und es spielte auch eine Band. Die ganz Harten sind noch bis zum frühen Abend auf dem

Gelände geblieben, um dann bei der Siegerehrung mit Medaillen und Urkunden belohnt zu werden.

Wir möchten uns bei allen Teilnehmern bedanken und besonders bei den jüngsten, die dieses Jahr das erste Mal dabei waren und sich an diesen speziellen Lauf „herangewagt“ haben!

Zu guter Letzt natürlich noch einen großen Dank an unseren Organisator, Wolfgang, der dafür gesorgt hat, dass dieser Tag so reibungslos abgelaufen ist!! Wir freuen uns alle schon auf nächstes Jahr!

Text: Anna Stoffl, Fotos: Philip Lampe



Faschingslauf 2021

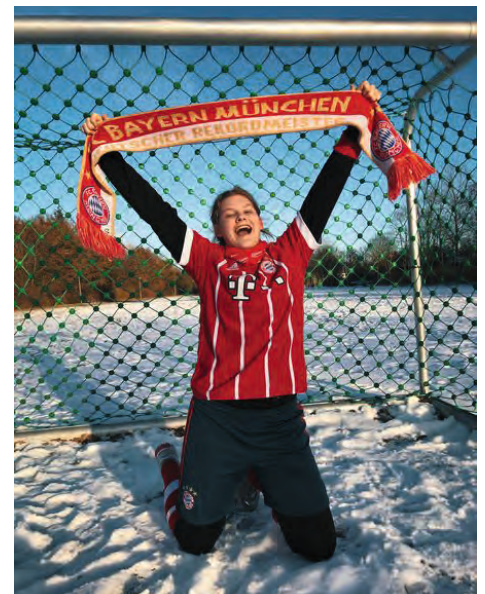
Dieses Jahr konnte leider wegen Corona wenig stattfinden. Dazu zählen natürlich auch alle Faschingsveranstaltungen. Aber von dieser Einstellung konnte man uns nicht überzeugen.

Wir haben die 5. Jahreszeit coronakonform alleine und trotzdem gemeinsam gestaltet, indem wir einen Faschingslauf veranstalteten, bei dem zahlreiche Kinder und Jugendliche teilgenommen haben. Es ging hierbei nicht um die Schnelligkeit, sondern darum welcher Teilnehmer das beste, kreativste und einfallsreichste Kostüm hat. Dabei wurden wir nicht von den schneebedeckten Wegen und den starken Minusgraden abgehalten uns auf den Weg nach draußen zu machen. Jeder musste sich selber eine geeig-

nete Strecke überlegen und nach dem Laufen ein Foto von sich an die Laufleiter schicken, welche auch die herausragende Jury gebildet haben und durch eine demokratische Abstimmung die Gewinner aussuchen konnten, welche einen 10€ Lauf- und Bergkönig Gutschein erhalten haben. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr, wenn es wieder heißt „Kölle Alaaf“ und wir hoffentlich alle gemeinsam in real life verkleidet laufen können.

- 1. Platz: Maja**
- 2. Platz: Antonia und Matthias**
- 3. Platz: Marie, Gwen und Lukas**

Text: Maja Vaupel, Fotos: privat



LLC-Workout

„Burpees, Delphin Liegestützen, Squat to Jump oder Schultertippen“ – unter all diesen Übungen haben wir vor Zeiten des wöchentlichen Workouts mit unserer „Workout-Trainerin“ Antonia, noch nichts verstanden.

Doch seit Ende März 2021 hat sich das geändert. Wir lernen immer wieder neue Übungen kennen, haben viel Spaß zusammen und der einmal in der Woche wiederkehrende Muskelkater ist zum Standard geworden. Zunächst, war

dieses Workout ja nur als Überbrückung, bis der Lauffreff wieder stattfinden kann, eingeführt worden, aber wir hatten alle so viel Spaß dabei, dass es nach wie vor noch einmal in der Woche stattfindet. Meist über Zoom, aber bei gutem Wetter haben wir es auch manchmal im Freien gemacht.

Also, ich denke, jetzt ist klar, warum seit neuestem so viele Muskelpakete beim Lauffreff unterwegs sind.

Text: Anna Stoffl



Es geht um Ihre Wünsche.

Wir können Ihnen mit dem Sparkassen-Privatkredit verantwortungsvoll helfen.

Günstige Zinsen.
Schnelle Zusage.
Flexible Laufzeiten.
Sofortige Auszahlung.
Jederzeitige Rückzahlung.

Mehr Informationen erhalten Sie in unseren Filialen und unter www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Interviews mit unseren neuen Laufleitern

ALEXANDRA HERRMANN

Wie lange läufst du schon selbst?
Ich laufe seit 6 Jahren.

Wie bist du zum LLC gekommen?
Ich bin lange alleine gelaufen. Irgendwann wollte mein Sohn auch gerne laufen. Er hatte zuvor schon mehrmals am Minimarathon teilgenommen. Dort hatte er einmal den Flyer der LLC-Jugend bekommen. Ich habe dann Kontakt zu Bernd aufgenommen. Da das Laufen in der Gruppe meinem Sohn Spaß gemacht hat, sind wir in den Verein eingetreten.



Was machst du abgesehen vom Laufen gerne in deiner Freizeit?

Ich wandere gerne und habe dieses Jahr auch an einem Wandermarathon am Arber teilgenommen. Ich laufe seit meiner Kindheit Ski. Und wenn ich die Zeit finde, lese ich.

Dürfen wir fragen wie alt du bist?
Ich bin 43 Jahre alt.

Was macht dir am meisten am Laufleitersein Spaß?
Am meisten macht mir das spielerische Laufen Spaß. Mit den Kindern ist das Laufen sehr abwechslungsreich. Wir machen auch immer wieder Spiele. Und ich glaube ich bin lange nicht mehr so viel gesprintet!



Instagram

@llcjugend



STEFAN HAMMERSCHMID

Wie lange läufst du schon selbst?

Seit ca. 10 Jahren, damals habe ich ein neues Hobby gesucht, nachdem ich mit dem Fußball aufgehört habe. Nach dem ersten 5km Lauf hat mich schnell der Ehrgeiz gepackt und ich wollte mich immer weiter steigern. Halbmarathon – Marathon – Ultramarathon. Inzwischen gehört das Laufen einfach zu mir.



Wie bist du zum LLC gekommen?

Da ich mich für das Laufgeschehen vor allem hier in Regensburg interessiere, haben ich den LLC verfolgt. Als ich dann das Gesuch nach einem Laufleiter gelesen habe, habe ich gleich den Verantwortlichen geschrieben. Was wäre besser, als selbst dabei zu sein.

Was machst du abgesehen vom Laufen gerne in deiner Freizeit?

Da ich erst im vergangenen Jahr Vater geworden bin, verbringe ich die meiste freie Zeit mit meiner Tochter oder koche sehr gerne für die ganze Familie.

Dürfen wir fragen wie alt du bist?

Das überlege ich mir noch - 36

Was macht dir am meisten am Laufleitersein Spaß?

Die unterschiedlichen Gruppen, egal ob groß oder klein. Zum einen Vorbild für die Jüngeren sein zu können und der Zusammenhalt des ganzen Vereins. Auch die Herzlichkeit von allen Seiten, als Neueinsteiger, ist eine tolle Erfahrung.

ANTONIA FEHLNER



Wie lange läufst du schon selbst?

Ungefähr seit ich eins bin ;D. Ne Spaß, 2008 bin ich zum LLC gekommen und laufe seitdem regelmäßig - jetzt also schon ungefähr 13 Jahre.

Wie bist du zum LLC gekommen?

Über meine Eltern. Die haben damals eine Ausschreibung zum Einsteigerlauf in der Zeitung gesehen. Dann haben sie uns dort als Familie angemeldet und schon war ich dabei!

Was machst du abgesehen vom Laufen gerne in deiner Freizeit?

Studieren :D und andere Sportarten ausprobieren. Natürlich treffe ich mich auch gerne mit meinen Freunden und unternehme etwas mit ihnen.

Dürfen wir fragen wie alt du bist?

Na klar. Ich bin 20 Jahre alt.

Was macht dir am meisten am Laufleitersein Spaß?

Gibt natürlich mehrere Sachen, die mir dabei Spaß machen. Aber ich denke, am meisten gefällt mir, dass ich aktiv im Verein mitwirken kann und Veranstaltungen mitgestalten darf.

Rewag Firmenlauf

Es war der einzige Lauf, den der LLC Marathon Regensburg 2021 tatsächlich veranstalten konnte.

Der Termin lag dieses Mal im September, was nicht an Corona lag, sondern der Sponsor Rewag wollte gerne auf sein Stammgelände zurückkehren und daher musste man das Ende der Bauarbeiten abwarten. Abwartend waren auch die Läufer, einige Firmen erteilten auch Laufverbot, aber am Ende meldeten sich doch stolze 1350 Läufer an. Der Ablauf musste kurzfristig noch umgestellt werden. So musste auf die stimmungsvolle After Run Party verzichtet werden. Kein Feierabend Bier und keine Bratwurstsemmel, was viele Teilnehmer vermissten. Gestartet wurde dieses Mal in Wellen, was uns am Ende überzeugte. Firmen konnten individuell anmoderiert werden und standen so für einen Moment im Mittelpunkt. Eine sehr wertschätzende Art den Läufern gegenüber und für 2022 als Wiederholung zu überlegen.

Text: Claudia Fritsch, Fotos: LLC



AKTUELLES

AKTUELLE NACHRICHTEN +++ AKTUELLE NACHRICHTEN +++ AKTUELLE NACHRICHTEN



Text: Lothar Daschner, Foto: Burcom Regensburg

Traditionell spendet der LLC einen Euro pro Teilnehmer beim REWAG-Firmenlauf für einen guten Zweck. 2021 kamen so 1.139,- Euro für die offene Behindertenarbeit des Caritasverbandes Regensburg (OBA) zusammen, die nun der OBA zusätzlich für seine Behindertenarbeit zur Verfügung stehen.

Rund ums Welterbe: **weltklasse Versorgung.**

Seit über 40 Jahren stehen wir für Lebensqualität.
Für die Menschen in Regensburg und der Region.
Verantwortung verbindet.

rewag.de

der Versorger.
REWAG



„Braucht's mich?“

Claudia Fritsch - 10 Jahre Veranstaltungsleiterin beim LLC Marathon Regensburg

Nie werde ich es vergessen, wie 2013 bei „meinem“ ersten Marathon der erste Marathoni über die Ziellinie lief. Ich konnte meine Tränen nicht zurückhalten und am Ende habe ich Rotz und Wasser geheult. Die nervliche Anspannung der mehr als einjährigen intensiven Vorbereitung fiel auf einmal von mir ab.

Das merkte ich erst jetzt! An „alles“ musste gedacht und „nichts“ vergessen werden. Wo steht das Zelt? Passt der Untergrund? Falsch parkende Autos müssen abgeschleppt werden. Wie viele hohe Gitter kommen wohin? Die Sanitäter brauchen Brotzeit! Wo sind die Pylonen? Reichen die Becher? Wo sind die Bananen? In welchem Sprinter liegen die Medaillen? Ein Regensburger Hotel will die Veranstaltung mit einer einstweiligen Verfügung verhindern, weil ihr Parkhaus wegen der Straßensperren nicht zugänglich ist. ...

Sylvia Gingele, Franz Hohenleutner und Klaus Windisch stellten mich im Februar 2012 ein, zu einer Zeit wo die Veranstaltungen des LLC Marathon einen Tiefpunkt erreichten. Es lief gerade nichts mehr! Die GmbH wurde liquidiert und man trennte sich von den Mitarbeitern. Eine Neuauflage für einen Regensburg Marathon schien nicht denkbar. Zu schlecht waren die Erinnerungen an 2011, der erstmals und einmalig von der Donau Arena ausging. Ich selbst kam vom Tennis und hatte mit dem Laufsport wenig Erfahrung. Aber ich sollte ja nicht laufen, sondern organisieren. Als erstes entschied der Vorstand, den Regensburg Marathon 2012 ausfallen zu lassen, in der Nachbetrachtung auch die richtige Entscheidung. Das Marathon-Team musste sich erst finden, die Sponsoren neu gewonnen werden und die Arbeitsabläufe sich einspielen. Es war viel verbrannte Erde zurückgelassen worden. Sylvia und ich gaben bei den „Vorstellungsgesprächen“ unser bestes und am Ende holten



wir den einen oder anderen Sponsor zurück und gewannen sogar neue dazu. So veranstalteten wir 2012 wenigstens den Minimarathon und den Firmenlauf. Eine große Unterstützung war und sind nach wie vor die eingespielten Teams, die bei den Veranstaltungen tatkräftig zupacken und unterstützen.

Im Laufe der Jahre sind Sylvia und ich zu einem super Gespann zusammen gewachsen. Sylvia, sparsame Schwäbin, achtete auf die Kosten und ließ sich von mir die Welt des Marketings zeigen. „Hast du gesehen, welche Werbung die machen?“ „Wo?“ Allmählich gewann auch Sylvia das Gefühl, was in diesem Bereich notwendig und sinnvoll ist. Die ersten Jahre waren wir noch sehr vorsichtig in den Planungen, doch es lief immer besser, wir wurden mutiger und gönnten uns zum 25. Regensburg Marathon Maskottchen! Wir haben lange diskutiert und gefeilt bis wir der Öffentlichkeit und dem Verein Mara & Thoni, zwei Läufer mit Domtürmen als Kopfbedeckung, präsentierten. Der 25. Regensburg Marathon war eigentlich der erste Regensburg Marathon, dem wir nicht hinterher liefen um am Tag X pünktlich im Ziel zu landen. Nein, hier hatten wir bereits „Routine“

und konnten uns auch mal Änderungen ausdenken. Mein Vorschlag war eine Sonderausstellung 25. Regensburg Marathon im Donau-Einkaufszentrum. Es wurde die Strecke auf den Boden geklebt, alte Plakate, Medaillen und Shirts gezeigt. Bürgermeister Jürgen Huber präsentierte seine 42 Bilder (Leihgabe der Kunstsammlung der Sparkasse Regensburg, in denen er 20 Jahre vorher Gedanken und Gefühle eines Marathonläufers festhielt. „Die erste Hälfte läuft man mit dem Körper und den Rest mit dem Kopf“). Parallel liefen die Vorbereitungen zum Regensburg Marathon auf Hochtouren, denn die letzten 4 Wochen vor der Veranstaltung haben es in sich. Und dann gab es immer Überraschungen, wie plötzliche Baustellen oder dass der ehemalige Bischof seine Amtserhebung zum Kardinal ausgerechnet am Tag des Marathons feiern wollte und die Kirche wie selbstverständlich den Domplatz für sich beanspruchte. Dabei waren wir längst in der Online-Anmeldung und terminlich wegen des Infineon Parkplatzes an das Christi Himmelfahrt Wochenende gebunden. Beim Schlichtungsgespräch im Ordnungsamt gingen

wir als Sieger hervor und die Feierlichkeiten seiner Eminenz, „der seinem Volk huldigen will“ (O-Ton Ordinariat), rückten zeitlich nach hinten. Im Nachhinein muss ich über Dinge schmunzeln, was man an Mails geschickt bekommt. So wollte ein Läufer einen Teil seines Startgeldes zurück, weil er im Ziel keine Banane erhielt und ein Anwohner teilte uns ein halbes Jahr später mit, dass aufgrund unserer lauten Musik an der Strecke seine Fische im Aquarium verstorben seien. Unvergesslich ist auch die Aktion der fehlenden Medaillen zum Minimarathon, dessen Nachbestellung eine Punktlandung und logistische Meisterleistung aller Beteiligten war.

Am Freitagnachmittag bastelten spontane Helfer aus 1800 Blankomedaillen, Bändern und Aufklebern das Siegersymbol, um sie am nächsten Tag den Nachwuchsläufern umhängen zu können. Ich habe mich so gefreut, als ich ein paar Tage später ein stolzes Kind mit der Medaille um den Hals beim Einkaufen sah. Dafür macht man Veranstaltungen. Gleich in meinem ersten Jahr kam ein neuer Lauf hinzu: der Spindellauf. Was erst eine „Schnapsidee“ der Läufertruppe um Thomas Zink war, entpuppte sich

als Hit. Zuletzt war der Spindellauf am ersten Tag nach Öffnung des Meldeportals ausgebucht! Am anstrengendsten waren eigentlich die After Run Partys. Dabei war ich nie die letzte, wie sonst bei den Veranstaltungen. Besonders stolz bin ich auf die treue und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Sponsoren. Was wünscht man sich mehr als Veranstalter. In all den Jahren bin ich mehr und mehr für Läufer, Sponsoren, Behörden, Presse und Geschäftspartner das Gesicht des Regensburg Marathons geworden. Ich bin für jeden das ganze Jahr erreichbar, selbst im Urlaub. Mich ruft und schreibt man an, wenn etwas anliegt. Die letzten beiden Jahre hat Corona viel durcheinander gebracht und ich wünsche mir sehr, dass der Schwung, den wir



hatten, zurückkommt und wir gemeinsam unsere traditionellen Laufveranstaltungen wieder durchziehen können. Auf eine weiterhin gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit, bei der ich meine umfangreichen Erfahrungen und wertvollen Kontakte für den LLC einbringen kann, freue ich mich. Denn wo ein Wille - da ein Weg zu weiteren erfolgreichen Veranstaltungen unseres LLC Marathon Regensburg.
Text: Claudia Fritsch, Fotos: LLC





„Meine Vorgänge“
online immer
im Blick!

Anträge live verfolgen? Auf einen Klick.

Gesundheit? Immer im Griff – mit der Funktion „Meine Vorgänge“ haben Sie im Onlineportal vollen Überblick über den Bearbeitungsverlauf Ihrer Anträge. Jederzeit und von überall abrufbar. Das ist #EchteNähe



Mehr Infos auf www.aok.de/bayern/einfachdigital

Gesundheit nehmen wir persönlich.



Dr. med. Jörg Speer

Ihr Spezialist für moderne Prävention und Sportorthopädie, sowie Schulter- und Ellbogengelenk im OTC | REGENSBURG.

LEISTUNGSSPEKTRUM

Prävention

- // VNS Analyse
- // Mitovit-Höhentraining (IHHT)
- // InBody BIA Messung

Konservative Therapie

- // Nadel-Lavage bei Kalkschulter
- // Fokussierte Stoßwellentherapie
- // Lasertherapie
- // Gezielte Injektionstherapie (Hyaluronsäure, PRP, Homöopathika)
- // Arbeits- und Schulunfälle (D-Arzt)

Operationen u.a.

- // Arthroskopie (Gelenkspiegelung) des Schulter- und Ellbogengelenkes (z.B. Kalkschulter etc.)
- // Rekonstruktion der Rotatorenmanschette
- // Subacromiale Dekompression bei Engpasssyndrom
- // Bandersatzplastik bei Ellbogeninstabilitäten
- // Tennis-/Golferellenbogen
- // Frakturversorgung



Dr. med. Jörg Speer
Prävention. Sport. Orthopädie.

Terminvereinbarung

Tel. +49 941 7853950
Mail. info@otc-regensburg.de
Web. www.praevention-drspeer.de

IHRE ZUKUNFT IST UNSER ANTRIEB.

**UNSER ZIEL IST EINE SAUBERE
UND NACHHALTIGE MOBILITÄT.**



vitesco

TECHNOLOGIES



WWW.VITESCO-TECHNOLOGIES.COM



Ehrenfelslauf des TSV Beratzhausen

Ich weiß nicht wie es meinen Lauffreunden vom LLC ging, aber nach so langer Zeit wieder 'mal einen gemeinsamen kleinen Wettbewerb zu laufen, machte mich echt ein bisschen nervös.

Wenn auch unser Laufftreff seit einigen Monaten wieder stattfinden kann, so eine Laufveranstaltung ist doch ganz 'was anderes.

Wir trafen uns also am 4. Sept 2021 zum



Ehrenfelslauf des TSV Beratzhausen. Dies war das erste Mal, dass der TSV den Ehrenfelslauf ausgerichtet hat.

Auf dem Weg zum Startplatz ging es durch einen idyllischen kleinen Park und schon mussten die ersten Fotos geschossen werden. Endlich beim Start-/Zielbereich angekommen haben wir gleich die kleinen Läufer lautstark unterstützt. Die Eltern und Großeltern der Minis waren nervöser als die Wettkämpfer. Was für eine Stimmung!!!

15:00 Uhr war dann unser Start für 5 oder 9,5 Kilometer. Die Moderatoren puschten durch Musik und Aufwärmen die Meute wie vor einem Marathon und dann hieß es:

..... 5 - 4 - 3 - 2 - 1 START!!

Los gings! Die Strecke entlang der Laaber, 'mal Sonne, 'mal Schatten, 'mal Waldweg, flach und schön zu laufen. Nach ca. 2,5 km kam eine kleine Brücke und zurück ging's Richtung Ziel. Hier endete dann die 5 km-Strecke und für die Läufer der 9,5 km wurde die Runde nochmals angegangen. Es war mittlerweile ganz schön heiß geworden und auf der Teerstrecke dann noch heißer. Puh!

Nichtsdestotrotz hatten wir doch einige Stockerlplätze. Und - wir bekamen einen Pokal für den zweitstärksten Verein. Unser LLC war mit 27 Teilnehmern vertreten. Zum Abschluss wurde natürlich noch bei Bier und Gegrilltem oder Kaffee und Kuchen gefeiert und die ganze Siegerehrung mit Spannung verfolgt.

Berthold machte am Montag wieder seinen Job als Laufftreffmoderator und da gab's nochmals zwei Überraschungen. Beate Blaumoser hatte sich und ihren Norbert als Allererste zum Ehrenfelslauf angemeldet und bekam eine Süßigkeit von Seidl Coniferie und unser Vorstand Lothar hatte bei den gezogenen Startnummern einen Gutschein von Lauf und Berg König gewonnen. Die Beiden waren bei der Verlosung am Samstag ja schon weg und deshalb war die Überraschung für Sie am Montag besonders groß. Es war wirklich ein sehr schöner Samstagnachmittag. Treffen, laufen, gewinnen oder nur dabei sein und dann gemeinsam feiern da ging uns doch im letzten Jahr ganz gewaltig 'was ab. Keep on Running!

Text und Fotos: Moni Heilmann

WIR BIETEN ZUKUNFTSSICHERE ARBEITSPLÄTZE IN EINER KRISENFESTEN BRANCHE.



Die Seidl & Partner Gesamtplanung GmbH steht für konstruktive und wirtschaftliche Durchführung von Beratungsleistungen in allen Bereichen der Planung. Wir agieren als technischer Generalplaner.

UNSERE OFFENEN STELLEN (M/W/D):

**Technische
Gebäudeausrüstung:**

Projektleiter Großprojekte HLSK
Planer / Ingenieur HLSK
Planer / Ingenieur ELT
Technischer Systemplaner

Spezialtiefbau:

Projektleiter / Ingenieur
Konstrukteur

Verwaltung:

IT-Administrator
Assistenz der Geschäftsleitung
Buchhaltung
Ausbildung Büromanagement
Werkstudent HR-Management / Recruiting

**HIER FINDEN SIE
IHREN NEUEN ARBEITSPLATZ**



WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG!



Bernhardswalder Sommerlauf 2021

Kein Wort dieser Überschrift entspricht mehr den Tatsachen:

1. Der Lauf ist nicht mehr im Sommer

2. Er findet nicht mehr in Bernhardswald statt

3. Ich persönlich laufe nicht mehr

These Boots are made for

Aber davon muss man sich nicht beeindrucken lassen!

Nach der Zwangspause von knapp eineinhalb Jahren, teils Corona-, teils Forstpächterbedenken geschuldet, fand er endlich wieder statt: der legendäre Sommerlauf Bernhardswald.

Termin war der 26.09.2021, Ort war die Gemeinde Wald, Ausrichter der TSV Bernhardswald (wie gehabt), Strecke war das Gebiet „Wilder Mann“.

Es wurden drei Strecken angeboten: 5 km, 10 km und die 20 km Königsstrecke, da mussten 2 x die 10 km gelaufen werden. Die Teilnehmerzahl war limitiert, zum einen, um die Abstände garantieren zu können, zum anderen ist es nicht ratsam, eine beliebige Masse in ein wunderbares, nahezu naturbelassenes Waldgebiet strömen zu lassen.

Die Starts erfolgten in drei Gruppen

mit je 10 Minuten Abstand. Walker, gar stockbewehrte Nordic Walker waren nicht vorgesehen, aber davon lasse ich mich nicht ... siehe oben.

Das Wetter war phantastisch – Sommerwetter für den Bernhardswalder Sommerlauf, wann und wo er auch stattfinden mag.

Ich hatte Liane als liebe Begleitung, sie war bereit, mit mir stöckelnd und als Schlusslichter den Wald zu erobern.

Und ich war schlicht begeistert. Ich hatte den klassischen Bernhardswalder Lauf schon immer geliebt, aber diese Strecke in Wald hat den Genuss noch getoppt.

Ein echter Trail – Steigungen satt, zwischen Wurzeln, über Bäumen steigend/hüpfend, an Felswänden entlang (für uns 5-km-Leute nicht) und das in einem herrlichen Waldgebiet, in dem man seine Sinne bis zum Anschlag mit Sauerstoff und Naturerlebnis vollsaugen mag und kann. Ein Traum.

Wer auch immer gerne abseits von Asphalt, Flurbereinigungswegen und Städten läuft, und sei es nur gelegentlich, dem sei dieser Lauf wärmstens empfohlen. Und er findet direkt vor

unserer Haustüre statt! Die Strecke ist nicht einfach, durchaus anspruchsvoll und verlangt einem allerhand ab. Aber sie lohnt sich unbedingt.

Es geht auch niemand verloren – Streckenposten sind da, es wird auf jeden gewartet. Außerdem kann ja immer passieren, dass ganz zum Schluss noch zwei fröhliche, plaudernde Walkerinnen kommen ...

Etliche LLC-ler hatten sich auf dieses Abenteuer eingelassen: Sabine, Jürgen, Gerlinde, Christian, Thomas, Constantin, Liane und ich. Und nicht zuletzt, nein zuerst: Unsere Lisa!!

Sie ist diese 20 km über Stock und Stein in sagenhaften 2:03 Stunden gelaufen und war Gesamtsiegerin der Frauen. Chapeau!! Ein tolle Leistung.

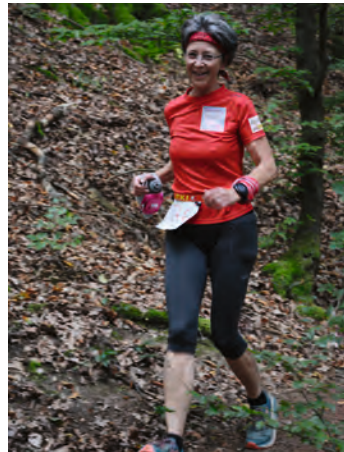
Bleibt noch zu sagen, dass die Organisation vortrefflich wie immer war und der Sportverein Wald ein überaus freundlicher und kompetenter Gastgeber.

Schön war's. Fünf Sterne.

Ich freue mich schon heute auf das nächste Mal.

Text: Inge Faes-Wagner

Fotos: Janischowsky und Klaus Lang





Höhenhoflauf, der 18.

Auch wenn in den Corona-Jahren 2020 und 2021 viele Laufveranstaltungen ausgefallen sind, hat sich der Höhenhoflauf wacker gehalten und sich als eine verlässliche Konstante im Vereinsleben entwickelt.

Und so trafen wir uns am 24.7.2021 bei angenehmen und sonnigem Wetter pünktlich um 8:00 Uhr beim Gasthof "Zum Schützenwirt" am Höhenhof, um die 18. Auflage des beliebten Laufs anzugehen. Jochen und Sigrid waren wieder fleißig und haben tags zuvor mit wenigen Helfern die Strecke mit Mehlspfeilen markiert, wofür sie ca. 6 kg Mehl in gerade und abknickende Hinweise verwandelten. Jochen hatte eine detaillierte Streckenbeschreibung für einen schönen 8-km-Lauf ausgearbeitet und als Navigationshilfe an alle Teilnehmer verschickt. Somit sollte eigentlich nichts schief gehen. Aber trotzdem gab es Gruppen, die unter Missachtung der angebrachten Hinweise ihren eigenen Weg suchten und sich dann prompt verlaufen. Doch letzten Endes kamen alle wieder gesund und munter im Ziel an, wo schon ein leckeres Frühstück auf die Finisher wartete.

Für die Heimatfraktion gab es ein bayerisches Frühstück mit Weißwürsten und Brezen und für die Vegetarier war ein frischer Caprese-Salat vorbereitet. Vielen Dank an Jochen und sein Team für die tolle Organisation!

PS: Der Höhenhoflauf im nächsten Jahr ist für den 30.07.2022 geplant; es schadet nicht, sich den Termin schon ,mal vorzu-merken.

*Text: Lothar Daschner
Bilder: Peter Heilmann*



Die Götz-Gruppe - Gebäudemanagement ist unser Geschäft



Infrastrukturelles Gebäudemanagement

- Reinigung und Hygiene
- Industrieservice
- Umweltservice
- Sicherheitsdienste
- Geld- und Wertedienste
- Logistikdienstleistungen

Kaufmännisches Gebäudemanagement

- Objektverwaltung
- Kaufmännisches Berichtswesen
- Betriebskostenabrechnung

Technisches Gebäudemanagement

- Technische Betriebsführung
- Instandhaltung
- Kommunikations- und Informationsmanagement



Die Götz-Gruppe:

Über 100 Niederlassungen in Deutschland, Österreich, Schweiz,
Tschechien, Polen und Ungarn

Götz-Gebäudemanagement
Hofer Straße 8 • 93057 Regensburg
Tel. +49 941 6404-0 • Fax +49 941 6404-190
www.goetz-fm.com

Zertifiziert nach:
DIN EN ISO 9001:2015 • DIN EN ISO 14001:2015 • DIN ISO 45001:2018

Unterwegs als Besenläufer



Den Leukämie-Lauf kenne ich nun schon seit vielen Jahren, war er doch Anfang Oktober immer ein Fixpunkt im Kalender. Doch hautnah erlebt habe ich ihn bisher nicht, da ich bisher immer nur als Helfer am Rande mit dabei war. Als ich aber gefragt wurde, ob ich denn nicht als Besenläufer beim 10-km-Lauf fungieren möchte, habe ich spontan zugesagt, denn so ein Angebot hatte ich bisher noch nie erhalten.

Gedanklich hatte ich mich schon auf einen gemütlichen Lauf eingestellt, in einem schönen Wohlfühltempo, bei dem man ausreichend Zeit hat, die schöne Umgebung entlang der Strecke zu genießen.

Doch meine Träume sollten nicht Realität werden; aber der Reihe nach:

Bei sonnigen Temperaturen so um die 12 – 15° C nahm ich den Besen von der vorherigen Besenläuferin, Alexandra, entgegen, suchte mir meinen Platz am Ende der Startaufstellung und wartete geduldig auf den Startschuss. Kaum war dieser ertönt, setzte sich das Feld (meines Erachtens ganz schön flott) in Bewegung. "Toll!" dachte ich, "ist ja doch nicht so langsam, wie ich befürchtet habe" und

blieb dran am Feld. Dieser flotte Lauf war aber nach ca. 300m für mich schon wieder zu Ende, als ich "meine Kundin" einholte. Sie hat sich als Claudia vorgestellt und als ich sie fragte, ob das ihr erster 10km-Lauf sei, sagte sie ganz selbstbewußt "Nein, das ist schon mein dritter". "Na ja, dann konnte es ja gar nicht so schlimm werden" schoss es mir durch den Kopf. Aber das war wohl eine Fehleinschätzung, denn Claudia entpuppte sich als ehrgeizige Freizeitsportlerin, die unbedingt die 10km schaffen wollte, obwohl vieles von ihrer Natur her nicht so ausgelegt war. Also trottete ich langsam neben ihr her und suchte eine Unterhaltung, denn wir würden ja bestimmt noch geschätzte 1 1/4 Stunden gemeinsam unterwegs sein. Sie erzählte mir, dass sie beim TSV Oberisling trainiert und dort ein sportliches zuhause gefunden hat, nachdem ihre Kinder jetzt groß genug sind und nicht mehr eine Vollbetreuung im Hotel Mama brauchen. Inzwischen hatten wir das Pfaffensteiner Wehr erreicht, dort wartete schon eine Läuferin auf uns, die sich als ihre Trainerin entpuppte. Und so trotteten wir weiter, unterhielten uns großartig über Gott und die Welt, doch die Zeit wollte gar nicht

so recht verstreichen, denn Claudia kam recht schnell außer Puste und musste deshalb öfters kleine Gehpausen einlegen, die uns bis zum bitteren Ende begleiteten. Petra – so hieß Claudia's Trainerin – redete mit Engelszungen auf sie ein, um sie zu motivieren, doch der Erfolg hielt sich in Grenzen und war für mich nicht sichtbar. Aber Claudia hat mich dennoch stark beeindruckt, denn ihr Ehrgeiz, nicht aufzugeben, war grenzenlos. und doch schaute ich ständig auf die Uhr und dachte "hoffentlich warten die im Ziel auf uns und fangen nicht schon an, das Zieltor abzubauen". Meine Befürchtung war gar nicht so unbegründet – wir hatten noch ca. zwei km bis zum Zieleinlauf – kam uns Uli mit dem Fahrrad entgegen, um zu sehen, wo wir denn bleiben. Die Motivationssprüche "Geh weia, des schafft's scho" oder "Eijtz hamma's glei" von Petra und mir nahmen an Häufigkeit und Lautstärke zu und tatsächlich, das Ziel war in Sichtweite. Eine letzte Kraftanstrengung von Claudia und wir wurden mit großem Applaus und Anfeuerungsrufen vom (schon reduzierten) Publikum über die Ziellinie – fast wie auf Wolken – getragen.

Hurra, endlich geschafft! Aber auch ich war geschafft. Nicht nur, dass dies mein langsamster Lauf (Ø 9:35h/km) war, am nächsten Tag hatte ich einen Muskelkater als wenn ich einen Marathon in Bestzeit gelaufen wäre.

Fazit: Es war eine neue Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Ganz besonders hat mich beeindruckt, mit welcher Willensstärke mein Schützling Claudia diese 10km absolviert hat. Chapeau!

Text: Lothar Daschner, Bild: privat



23. Leukämie Lauf

Seit Anfang an unterstützt der LLC Marathon Regensburg die Leukämiehilfe Ostbayern e.V. bei der Durchführung des Leukämie Laufs.

Der LLC übernimmt die Streckenorganisation und die Startnummernausgabe mit zahlreichen ehrenamtlichen Helfern aus dem Verein. Es geht um die gemeinsame gute Sache krebserkrankter Menschen und ihrer Angehörigen zu helfen. Mit der jahrelangen Unterstützung aus dem Leukämie Lauf erzielte die Leukämiehilfe inzwischen eine beträchtliche Summe, die u.a. in den Bau des Patientenhauses einfließt. Aktuell laufen die Läufer für das neue Projekt eines Bewegungszentrums für Krebspatienten.

Text: Claudia Fritsch



Das Einsteiger-Lauftraining

Körperliche Aktivität senkt das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein wichtiger Aspekt ist die blutdrucksenkende Wirkung von Kraftausdauertraining. Regelmäßiges Training ist die beste Lebensversicherung, die Sie abschließen können.

Bei der Aktivität muss es sich noch nicht einmal um eine Sportart handeln - Jede Aktivität ist besser als gar keine Aktivität. Bereits durch zehn Minuten zügiges Spaziergehen am Tag kann man sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 % reduzieren.

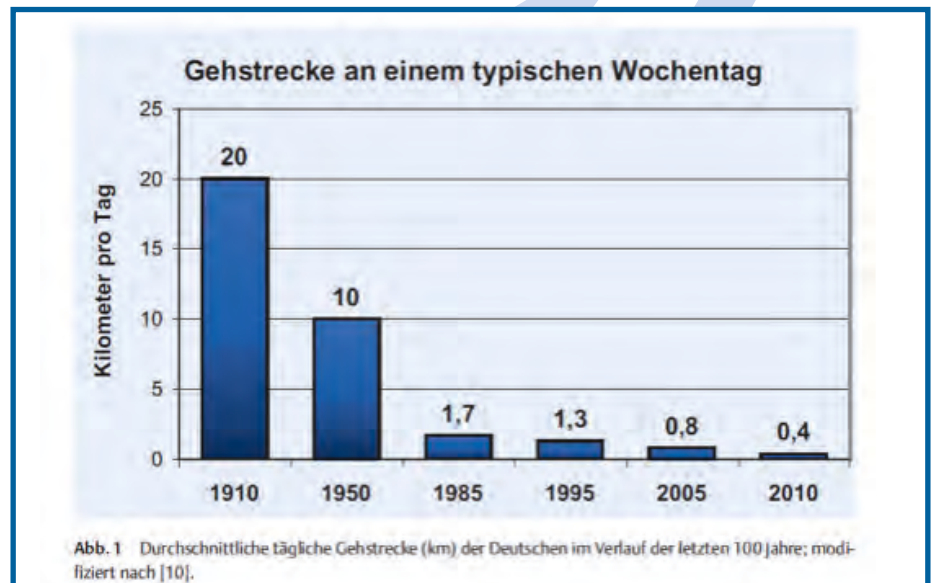
Trotz alledem haben Alltagsaktivitäten und Sport am Beispiel der durchschnittlichen Gehstrecke im Verlauf der letzten 100 Jahre rapide abgenommen.

Laut WHO sind in der EU 86% aller Sterbefälle auf Bewegungsmangel zurückzuführen.

Was bedeutet Ausdauer?

Der Begriff Ausdauer beschreibt die Widerstandsfähigkeit eines Muskels oder auch eines Sportlers gegen Ermüdung und die Möglichkeit sich sehr schnell wieder zu erholen. Bei der Ausdauer unterscheidet man zwischen zwei grundlegenden Formen: aerober und anaerober Ausdauer. Wenn dem Muskel ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung zur Verfügung steht, spricht man von aerober Ausdauer, beispielhaft wäre hier der gewöhnliche Dauerlauf genannt. Bei der anaeroben Kraftausdauer hingegen steht dem Muskel zu wenig Sauerstoff zur Verfügung und er muss seine Energie über andere Wege produzieren. Die Kurzeitdauer kommt nur für einen kurzen Sprint in Frage, denn diese Leistung kann niemand lange aufrechterhalten, wir ermüden sehr schnell. Intervalltraining berücksichtigt das Training im Kurz- und Mittelzeitausdauerbereich.

Bei 90% der Bluthochdruckpatienten bewirkt ein regelmäßiges Ausdauertraining eine Senkung des Ruhe- und Belastungsblutdrucks und kann überdies eine bereits eingetretene Herzmuskelverdickung



mindestens teilweise wieder zurückbilden (Turner 2000).

Bei Patienten mit Hypertonie war der Effekt von Ausdauertraining (26 Studiengruppen) auf den systolischen und diastolischen Ruheblutdruck am größten. Die Senkung betrug im Durchschnitt -8 mmHg und -5 mmHg.

Studien konnten beweisen, dass regelmäßiges körperliches Training die Entstehung einer Hypertonie verhindern kann (Paffenbarger et al. 1983; Blair et al. 1984).

Zwischen der körperlichen Aktivität bzw. körperlichen Fitness und der Sterblichkeit aller Ursachen (= Gesamtsterblichkeit) besteht eine starke gegenläufige Beziehung. Eine Analyse von mehreren Studien mit über 1,3 Mio Studienteilnehmern zeigte, dass das Mortalitätsrisiko der körperlich aktivsten im Vergleich zu den am wenigsten aktiven Kategorien war in den Analysen um 24–35% reduziert und die Risikoreduktion war bei den Frauen durchweg größer als bei den Männern.

Wie sieht effektives Ausdauertraining aus?

Es muss nicht immer nur der klassische Sport in Joggingschuhen und Trainingsanzug sein. Entscheidend ist zunächst einmal vor allem, dass sie sich überlegen, wie sie dauerhaft und einfach mehr Bewegung in ihren Alltag bringen

können. Sie werden nach den ersten anfänglichen Schritten bemerken, dass sich ein aktiver Lebensstil positiv auf Ihren Gemütszustand und Gesundheit auswirkt. Prinzipiell sollte die Auswahl der Bewegungsform nach individueller Lust und Neigung geschehen. Zu berücksichtigen ist allerdings, dass unterschiedliche Bewegungsformen auch unterschiedliche Anteile der Muskelmasse beanspruchen. Radfahren beansprucht ca. 40%, Laufen ca. 60% der gesamten Muskelmasse.

Tipp:

- Wählen Sie eine Betätigung, die Ihnen Freude bereitet, vielleicht auch mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner oder Freunden.
- Wählen Sie eine sportliche Aktivität, die Sie einfach ausüben können und nicht allzu viele Hilfsmittel benötigt. Versuchen Sie es mit Laufen, wenn sie neben einem Park wohnen. Falls Sie Kraftausdauertraining an Geräten bevorzugen, so wählen Sie das nächstgelegene Studio aus.
- Seien Sie offen für Neues: Geben Sie neuartigen Bewegungsformen eine Testphase und entscheiden Sie dann, ob es Ihnen dauerhaft gefällt oder nicht.

Was ist die optimale Intensität beim Training?

Die optimale Intensität liegt bei allen Menschen bei ca. 50-70% der aktuellen Leistungsfähigkeit. Nun ist die Leis-

tungsfähigkeit etwas individuelles und hängt vom aktuellen Trainingszustand ab. Während im Leistungssport spezielle Testungen mit z.B. Laktat-Leistungsdagnostik oder Spiroergometrie-Verfahren zur Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit herangezogen werden, gelten als gute Parameter der richtigen Intensität im Alltag:

Atmung: Das einfachste objektive Hilfsmittel ist die Atmung. Bei Ihrem Ausdauertraining sollte Ihre Atemfrequenz bei maximal 30 Atemzügen pro Minute liegen. Das ist in der Praxis natürlich schwer zu überprüfen, da sich in Bewegung die Atemzüge nicht richtig zählen lassen. Achten Sie deshalb nur darauf, nicht aus der Puste zu kommen, das reicht völlig aus. Wenn Sie sich neben dem Gehen oder Laufen noch unterhalten können, liegt Ihre Atemfrequenz garantiert im grünen Bereich (Sprech-Test).

Herzfrequenz: Bei Bewegungseinsteigern funktioniert die Umstellung auf eine für die Fettverbrennung wichtige vermehrte aerobe Energiebereitstellung schon bei niedrigen Herzfrequenzen im Bereich von 110 bis 120 Schlägen pro Minute (ca. 60-70% der maximal erreichbaren Herzfrequenz) erstaunlich gut. Für möglichst genaue Herzfrequenzwerte während Ihres Trainings, kann der Gebrauch eines elektronischen Herzfrequenzmessgeräts, einer sogenannten Puls-Uhr von Vorteil sein.

Belastungsempfinden: Es ist entscheidend, wie Sie sich unter einer aktuellen körperlichen Belastung fühlen. Wichtig ist, dass Sie während des Ausdauertrainings stets das Gefühl haben, über einen längeren Zeitraum (min. 30 Minuten) ohne größere Ermüdungserscheinungen weiter machen zu können. Die Borg-Skala hilft zur Einschätzung des subjektiven

Empfindens der Belastung.

Wie häufig sollte trainiert werden?

Die nach Intensität und Dauer angepassten Trainingseinheiten sollten zweimal pro Woche oder öfter absolviert werden. Bei einem einmaligen Training pro Woche, auch wenn Intensität und Dauer stimmen, wird der Trainingseffekt zu schnell wieder abgebaut, sodass er bei der nächsten Trainingseinheit bereits verflüchtigt und die Leistungsfähigkeit auf das Ausgangsniveau zurückgekehrt ist.

Tipp:

- Sie sollten regelmäßig versuchen mindestens 150 Minuten pro Woche gezielte körperliche Aktivität zu betreiben. Die optimale Wirkung des Trainings erreichen Sie bei einer Wochen-Trainingszeit von 2-3 Stunden. Über 4 Stunden Wochen-Trainingszeit bringen keine wesentlichen zusätzlichen Gesundheits-Effekte.
- Um eine Überforderung durch zu hohe Wochen-Trainingszeiten zu vermeiden, empfiehlt es sich alle Trainingszeiten zu protokollieren.
- Umfang geht vor Intensität. Bewegungsqualität geht vor Intensität: Erhö-

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/Regeneration
7	Extrem leicht	30 %	
8		40 %	
9	Sehr leicht	50 %	
10		55 %	
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %	
13	Etwas schwer	70 %	
14		75 %	
15	Schwer	80 %	
16		85 %	Intensives Training/Stehvermögen
17	Sehr schwer	90 %	
18		95 %	
19	Extrem schwer	100 %	
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

hen Sie zuerst den Umfang, bevor Sie die Intensität steigern. Wenn man es schafft, 30 Minuten am Stück zu laufen, dann sollte man im nächsten Training versuchen 35/40/45/50 Minuten zu laufen, also den Umfang des Trainings zu erhöhen. Danach steigert man das Tempo, also die Intensität. Zum anderen sollten Sie zuerst die Qualität der Bewegung verbessern, bevor Sie die Intensität erhöhen. Für das Beispiel Laufen bedeutet das: Zuerst wird die Technik (z.B. beim Laufen) optimiert, dann die Intensität gesteigert.

Text: Dr. med. Martin Klügl

herz
bewegt



Praxis für Kardiologie
und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl

info@kardiologie-herzbewegt.de
kardiologie-herzbewegt.de

NEU: Praxis Regensburg:
Clermont-Ferrand-Allee 34
93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 463 99 540

Praxis Straubing:
Bahnhofstraße 19
94315 Straubing
Tel.: 09421 / 963 78 34

Kardiologie

Treffsicherheit durch moderne Methoden

- Wir wählen aus modernsten Untersuchungsmethoden die für Sie geeigneten aus: Ultraschall von Herz und Gefäßen, Belastungstests, Stressanalyse, 24h EKG/Blutdruck, Synkopenabklärung, Labor, Schrittmacher- und Defibrillator-Kontrolle, Cardio-CT/MR oder Herzkatheter.
- Ob medikamentös oder invasiv, wir sind mit allen modernen Therapieverfahren im Detail vertraut. Schwerpunkte sind: Erkrankungen der Herzkranzgefäße, der Herzklappen, der peripheren Arterien, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Embolien, Rhythmusstörungen, Schrittmacher- und Defibrillator-Therapie.
- Mit Spezialsprechstunden u.a. zu Themen wie Lipidmanagement, Psychokardiologie und Sportkardiologie betreuen wir Sie ganzheitlich.

Gefäßmedizin Gefäßgesundheit kennt keine Grenzen

- Es stehen umfassende Methoden zur Arterien- und Venenfunktionsdiagnostik (z.B. bei Verengung der Bein- oder Halsgefäße) zur Verfügung.
- Wir veranlassen weiterführende angiologische Untersuchungen mittels CT- und MRT-Angiographie und koordinieren die weitere Therapie, falls notwendig.

Sportmedizin Sportlich ohne Risiko

- Sportliche Ambition darf nicht zum Gesundheitsrisiko werden. Wir führen die für Sie sinnvollen sportmedizinischen Untersuchungen und Leistungsprüfungen durch und beraten Sie zu Ihren Aktivitäten.

Prävention Rechtzeitiges Erkennen der Risiken

- Herzinfarkt und Schlaganfall sind traumatisierende Ereignisse, die durch bestimmte Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Stoffwechselerkrankungen und anhaltende Stressbelastung begünstigt werden.
- Wir bestimmen Ihr individuelles Risiko und geben gezielte Empfehlungen zu Prävention und Stressbewältigung.



Dr. med. Martin Klügl,
Friederike Schürmann

Fachärzte für Innere Medizin und Kardiologie

Kardiologie

Sportmedizin,
Sportkardiologie

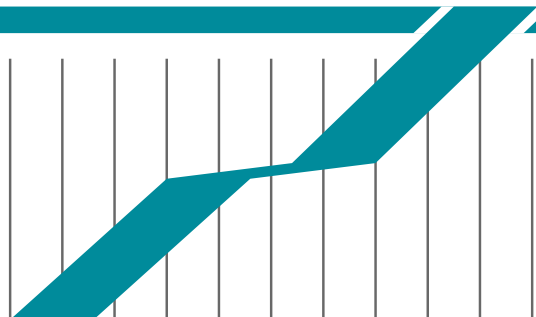
Telemonitoring

Prävention

Gefäßdiagnostik

Terminvereinbarung ab sofort online oder telefonisch





KOMPETENZ IN STEUERN UND WIRTSCHAFT.

© designed by Renoarde

VILSMEIER u. GRUBER

Partnerschaftsgesellschaft mbB

STEUERBERATUNG

UNTERNEHMENSBERATUNG

40
JAHRE

ERFAHRUNG

VERTRAUEN

ERFOLG

WIR BERATEN SIE GERNE

DIPL.-BETRIEBSWIRT (FH)
RUDOLF VILSMEIER
STEUERBERATER
RECHTSBEISTAND

BENNO GRUBER
STEUERBERATER

M.Sc. (UNIV.)
DR. RUDOLF M. VILSMEIER
STEUERBERATER

IN BÜROGEMEINSCHAFT
DIPL.-KAUFFRAU (UNIV.)
CAROLIN VILSMEIER
STEUERBERATERIN

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



Impressionen von der Barbarafeier



Rauf aufs Rad

Jetzt Mitglied werden!

Wir wollen, dass Sie auf Ihren täglichen Wegen und im Urlaub gut ans Ziel kommen – lokal und bundesweit.

Ihre Vorteile:

- Exklusiv für ADFC-Mitglieder: die ADFC-Pannenhilfe für schnelle Hilfe im Pannen- oder Notfall
- Ausgewählte Versicherungen und Rechtsberatung für Radfahrer
- Vergünstigte Konditionen bei zahlreichen Kooperationspartnern
- Ermäßigungen bei vielen ADFC-Veranstaltungen und -Produkten
- Kostenloses Mitgliedermagazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Der ADFC ist die größte Interessenvertretung der Radfahrenden in Deutschland und weltweit. Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie unsere Arbeit in Regensburg und der Region!

Hier direkt Mitglied werden!



Sonderaktion für LLC-Mitglieder:
nur 19,50 € im ersten Jahr*

für Sie und alle Ihre Haushaltsmitglieder!
www.adfc.de/formulare/beitrittserklaerung-fuer-einstiegsmitglieder

Aktions-Code: 52-B13

* vom 1.2.2022 bis 31.05.2022



Der Lauftreffleiter sagt „Servus“

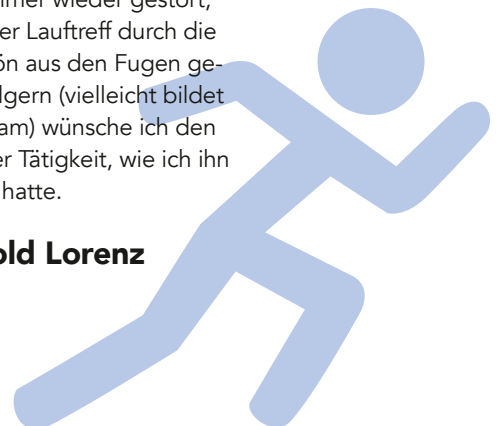
Am 11.11.11 habe ich den Job als Lauftreffleiter von Zeitler Dieter übernommen. Der 11.11.21 ist ein gutes Datum, wie ich meine, um „Servus“ zu sagen. Bei der nächsten Mitgliederversammlung im März 2022 werde ich sämtliche Ehrenämter beim LLC niederlegen.

Dies geschieht aus rein privaten Gründen. Ich bin dann 65 Jahre alt und werde in Pension gehen. Uli und ich wollen unseren Alltag neu strukturieren und glauben, dass die Verpflichtung, ständig irgendwie präsent sein zu müssen, nicht mehr in unsere zukünftigen Planungen passt. Im April wird unser neues Wohnmobil geliefert und wir werden sehr viel Zeit damit verbringen, durch die Lande zu reisen. Natürlich bleibe ich dem LLC mit ganzem Herzen verbunden und werde auch so oft es geht beim Lauftreff draußen sein, aber nur als Läufer. Auch als Helfer werde ich immer gerne zu Verfügung stehen, jedoch nicht mehr als Teamleiter. Es war eine wunderbare Zeit, an die ich mich immer gerne erinnern werde. Ich hatte stets nette Leute um mich, ob beim Lauftreff oder in der Vorstandschaft (Danke an Sylvia

Gingele, Franz Hohenleutner, Lisa Gaiert, Klaus Windisch, Florian Reif, Matthias Beil, Christian Luksch, Claudia Zange, Heike Haas, Thomas Noell, Thomas Zink, Birgit Schwabl, Peter Lukas, Lothar Daschner und Martin Herold). Meine Durchsagen waren meiste von positiven Ereignissen geprägt, wenngleich es auch traurigerweise dazugehörte die Läufer-schar manchmal um eine Schweigeminute für verstorbene Mitglieder zu bitten. Barbaralauf und Bahntausender zu organisieren waren stets die Highlights des Jahres. Zuletzt die Organisation des Einsteigerlaufs von Christian Luksch übernehmen zu dürfen, war eine große Ehre für mich. Leider wurde er von Corona immer wieder gestört, genauso wie auch der Lauftreff durch die Pandemie ganz schön aus den Fugen geriet. Meinen Nachfolgern (vielleicht bildet sich auch ein LTL-Team) wünsche ich den selben Spaß bei ihrer Tätigkeit, wie ich ihn die letzten 10 Jahre hatte.

Servus, Berthold Lorenz

Foto: privat



Petra's Powergruppe macht das Beste aus Corona!



Wir danken unserer Laufleiterin Petra Jünger, respekt- und liebevoll „die Chefin“ genannt, sie ist immer gut vorbereitet und hat alle im Blick, nur von diesen Zeilen weiß sie nichts. ;-) Manchmal laut und manchmal leise, setzt sie wichtige Zeichen und hält so alles auf wunderbare Weise zusammen.

20 Jahre

Amann Simon, Auburger Benedikt,
Aumeier Vanessa, Böck Tristan,
Braschke Vanessa, Ehrl Lea,
Götte Melanie, Groda Felix,
Hanusch Olivia, Kaiser Anna,
Kraus Konstantin, Kubowitsch Fiona,
Kuhl Simon, Maron Laura,
Roggenbuck Felix, Seitz Lukas,
Tribula Amrei, Vogelsang Klara,
Vogelsang Linda, Weßling Cecilia,
Wisotzki Tim

10 Jahre

Baumgartner Karla
Kubowitsch Jule
Legrand Leopold
Lupton Elena
Mackenrodt Linus
Schaich Karl
Ströhl Johanna

55 Jahre

Adam Christiane, Amann Georg,
Artmann Andrea, Auburger Gerhard,
Augustin Christa, Aumeier Bertolt,
Berchtold Andreas, Binder Brigitte,
Böhm Hans, Booß Karsten, Englhardt Stefan,
Feldmeier Gerti, Groda Elke, Heibach Christiane,
Imm Birgit, Jäger Silvia, Jung Christine,
Kirsch Stefan, Klein Sigrid, Kortus Stefan,
Kraus Viola, Kühnelt Ulrike, Leuschner Gabi,
Lindner Maximilian, Lösch Norbert, Maier Dr. Stefan,
Marx-Hupp Lore, Meller Margit, Müller Manfred,
Nürnberg Josef, Reichmann Roswitha, Scheuerer Peter,
Schwarzbach Jens, Schwindl Claudia, Solleder Frank,
Sötz Birgit, Speer Nevenka, Stoffl Wolfgang,
Tribula Ulrich, Vaupel Mathias,
Zeitler-Hanusch Alexander

70 Jahre

Bartkowski Ingrid,
Dettlaff Michael,
Dutz Helmut,
Eckert Klaus,
Kircher Claudia,
Pruditsch Erich,
Robold Dr. Albert,
Schmitz Christine,
Schwalm Petra,
Steinmetz Elfriede,
Trotner Richard

40 Jahre

Antkowiak-Blüml Nicole,
Bäumli Katrin,
Brandl Alexander,
Brandl Christine,
Brinsteiner Stefan,
Brummer Martina,
Peter Christian,
Schaich Julia,
Wieder Tina



Runde Geburtstage 2022

60 Jahre

Abraham Johanna, Bellin Türk,
Blaumoser Beate, Brunner Gerhard,
Daschner Gabi, Ettl Richard, Finger Emanuel,
Gegenfurtner Maria, Gerber Gabriele,
Hetzenecker Christine, Hetzenecker Edwin,
Hochmuth Eva, Hübl Helene, Khodayar Mohamad,
Kipfelsberger Christian, Koch Ursula, Kölbl Markus,
Kölbl Jürgen, Kupfer Juliana, Meindl-Müller Alexandra,
Merkl Hans, Neumann Inga, Poschenrieder Elisabeth,
Sander-Reitinger Philipp, Scheuerer Ingrid,
Scheuerer Wolfgang, Schmid Johann,
Spreitzer Helmut, Stadler Franz, Strohmann Jürgen,
Weingärtner Peter, Zirngibl Marianne

50 Jahre

Amann Monika, Bachfischer Daniela,
Bosch Oliver, Bosch Marina, Bunz Petra,
Dechant Martina, Götte Carsten, Graf Christan,
Günther-Mahrer Ulrike, Haberl Fanny,
Hanwaller Elisabeth, Heller Michael, Hempel Rene,
Horn-Kammann Gabi, Igl Elli, Janke Tobias,
Kortus Monika, Littich Diana, Lorenz Michael,
Mackenrodt Christoph, Meixner Martina,
Nietzold Mario, Prem Alexandra, Rabl-Schmidt Elke,
Rödl Christian, Scior Wolfgang, Tausendpfund Frank,
Toffel Anne, Töns Matthias, Werner Jacqueline

65 Jahre

Alkofer Hans-Peter,
Ascher Susanne,
Baumstark Rosemarie,
Dorner Tina,
Goß Peter,
Gropp Rita,
Groß Hubert,
Heilmann Peter,
Hoffmann Petra,
Janele-Stampf Ute,
Jung Michael,
Lorenz Berthold,
Mogl Renate,
Neumann Rosemarie,
Prebeck Monika,
Steinbach Gabriele,
Tischler Josef

75 Jahre

Elias Gudrun,
Federl Richard,
Feldmeier Karl,
Lenoch Roland,
Piehler Susanne,
Schorn Maria,
Wagenknecht Gertrud,
Welz Dr. Rainer,
Zenger Wolfgang

30 Jahre

Drexler Johanna,
Eckel Korbinian,
Eichinger Lisa,
Fichtner Regina,
Graeff Maximilian,
Jünger Lisa,
Manstetten Theo,
Manstetten Ulrike,
Ott Ian,
Scheuerer Benedikt

80 Jahre

Elias Rainer,
Götz Franz,
Perkampus Peter,
Platzer Siegbert,
Sachon Gudrun,
Schienke Ute,
Schönharting Dr. Günther



Helmut Burzer - ein Nachruf

Am 25.07.2021 verlor der LLC Marathon Regensburg ein über viele Jahre sehr aktives Vereinsmitglied - Helmut Burzer.

Helmut war seit 01.07.1986 Mitglied des LLC, war 2001 Quartalsläufer des LLC, seit 2004 war er Ehrenmitglied des LLC.

1993 gründete Helmut den LLC-Stammtisch. Hier wurde nicht nur gemütlich bei einem Bier geplaudert, hier wurden auch Pläne für Aktivitäten im LLC geplant. Heute ist der Oldie- Stammtisch immer noch sehr aktiv, wenn auch Corona im Moment ausbremst.

Im Juli 1994 beschlossen Helmut mit Regina Jellbauer-Lampe (Schriftführerin), Gisela und Franz Josef Bücken, dem damaligen Vorsitzenden des LLC, ein „Bladl“ für den LLC Marathon zu entwerfen, die „Laufend Unterwegs“ (LU) war geboren. Helmut übernahm die Redaktionsleitung von Heft 1/94 bis Heft 1/98. Nebenbei war er auch noch Pressesprecher und als



solcher im Beirat des LLC. Bei den Jubiläumsausgaben der „LU 25 Jahre“ und „30 Jahre LLC“ war er jeweils mit in der Redaktion.

Zum 6. Regensburg Marathon am

22.09.1996 fand erstmals eine Deutsche Postmeisterschaft mit eigenem Sondersammel der Post mit (damals) Stadtmarathon-Regensburg-Logo statt. Die Deutsche Post AG war wie 1995 Hauptsponsor und lud parallel zur Post-Meisterschaft den Vorjahressieger Vitaly Mironow aus Odessa ein. Im Rahmenprogramm konnte man neben Ballonfahren und Zeppelin am Abend auf der hochmodernen Post-Truck-Bühne die Spider Murphy Gang erleben. Es war eine Riesenstimmung am Platz. Und wer war der Pressesprecher der Deutschen Post in Regensburg? Helmut Burzer.

Am 08. Juli 2000 organisierte Helmut mit Siegi Herrmann zusammen den Naabtal-lauf von der Naabmündung in Mari-aort bis zur Waldnaabquelle ins baye-risch-tschechische Grenzgebiet als Non-Stop-Staffel-Lauf über 171 km. Es wurden 6 Laufstaffeln á 5 - 6 Läuferinnen und Läu-fern gebildet, die einzelnen Etappen wa-



ren
zwischen
10 und 17 km,
die letzten 10 km liefen alle gemeinsam.
Jede Gruppe wurde von einem Radfahrer
(Dieter Grief, Stani Krieger, Jürgen Schwe-
sig und Otto Striegl) begleitet, da wir ja
auch die Nacht durchgelaufen sind.
Wir hatten große Bedenken, dass es im
nostalgischen Postbus, der die gerade
nicht laufenden Gruppen beförderte,
doch etwas „schweißeln“ würde. Diese
Bedenken waren schnell verflogen, denn
beim Start um 17 Uhr begann es leicht zu
tröpfeln und ab Etterzhausen regnete es
wie aus Kübeln, einschließlich mehreren
Gewittern.
Gegen 11 Uhr waren wir an der Quelle,
18 Stunden Dauerduschen verhindert
Schweißbildung.
Am Nachmittag besuchten wir die KZ-Ge-
denkstätte Flossenbürg und ließen den
Abend dann auf der Silberhütte mit Gitar-
re und Gesang von Dr. Albert Schmidbau-
er und mit Tanz ausklingen. Dass wir die
ganze Nacht unterwegs waren, merkte
man niemandem an.

2001 entschied die
Mitgliederversamm-
lung, den Regens-
burg Marathon nicht
mehr mit der „moti-
on event GmbH“ von
Jo Schindler, sondern
in Eigenregie durch-
zuführen. Gleich nach
der Mitgliederversamm-
lung gaben Heiner Sauren,
Helmut Burzer als Pressesprecher
des Marathons und Manfred Hübner
eine Pressekonferenz zum Regensburg
Marathon 2002.

Die Presse, aber auch die Sponsoren
trauten dem neu gegründeten Mara-
thon-Orga-Team nicht zu, den Marathon
zu organisieren. Sie sollten eines Besse-
ren belehrt werden. Der LLC Marathon
Regensburg erhielt bei einer Läuferum-
frage über Organisation, Stimmung und
Ambiente die Traumnote 1,48.
Es waren 1.533 Marathonis, 3.971 Halb-
marathonis, 558 SpeedSkater, 650 Mini
Marathonis und 550 MZ-Fun Runner,
insgesamt 7.362 Teilnehmer - so viel wie
niemals zuvor, am Start.

Daran haben alle beteiligten Mitglieder
des LLC Marathon ihren Anteil. Die Or-
ganisation der Berichterstattung und die
Werbung in allen Laufzeitschriften durch
Helmut hatten einen äußerst positiven
Eindruck bei den zuständigen Redaktio-
nen gemacht. 2003 konnten wir die Ge-
samtnote bei der Umfrage auf 1,39, die

Note für die Organisation sogar auf 1,0
steigern. Wir waren bei 3 von 4 Kriterien
im Spiridon unter den Top Ten der Deut-
schen Marathonläufe (die 4. Kategorie war
die Zeit der jeweiligen Sieger).
2005 begannen die Vorbereitungen zur
10. Europameisterschaft der Senioren
non stadio, die vom 17. - 20. Mai 2007 in
Regensburg stattfinden sollte. Organisiert
vom LLC Marathon und der LG Dom-
spitzmilch, was bei den Medien und dem
BLV als Sensation bezeichnet wurde, da
die beiden Vereine ja auch Konkurrenten
waren.

Im Local Organising Comitee (LOC)
arbeiteten für die LG Kurt Ring, Jochen
Schweitzer und Horst König als Schatz-
meister, für den LLC Marion Fuchs,
Helmut Burzer als Pressesprecher und
Manfred Hübner als Präsident. Die Stadt
unterstützte durch den Leiter des Spor-
tamtes, Bernhard Plutz.
Die zweijährige Vorbereitung hatte es in
sich, wurde aber nach der Eröffnungsfeier
durch die Überschrift der Mittelbayeri-
schen Zeitung „Ein Hauch von Olympia
weht über die Stadt“ belohnt.

Dies sind nur einige Aktivitäten für die
Helmut Burzer stand, er war immer bereit,
sich im LLC Marathon Regensburg einzu-
bringen.
Als langjähriger Vorsitzender, Freund und
Weggefährte von Helmut Burzer bin ich
ihm im Namen des LLC Marathon Re-
gensburg sehr zu Dank verpflichtet.
Text: Manfred Hübner, Fotos: LLC



Helmut Burzer

* 17. 5. 1938 † 25. 7. 2021

Lieber Freund,

*jetzt hast Du den Lauf Deines Lebens beendet
und wir durften Dich auf einer Teilstrecke begleiten.*

Keep on running in another world.

Es trauern um Dich Deine Freunde vom LLC Marathon Regensburg:

**Christl und Manfred, Dieter, Elisabeth und Stani, Elmar, Franz, Gerhard, Gisela und
Franz Josef, Gisela und Wolfgang, Günther, Günther, Helga, Ingeborg und Hans, Ingrid und
Heiner, Irene und Dieter, Jörg, Jürgen, Lothar, Martha und Franz, Otto, Peter, Rainer, Siegi.**

Trainingszeiten

Lauftreff LLC Marathon Regensburg (für alle Leistungsklassen) Kontakt: N. N. lauftreff@llc-marathon-regensburg.de	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h)	Treffpunkt: Infineonplatz
	Samstag 08:00 Uhr (lange Einheit)	Treffpunkt: Infineonplatz
	Samstag 14:00 Uhr Okt. bis Mai, (Laufen und Walking)	Treffpunkt: Infineonplatz
Gesundheitssport Kontakt: Petra Jünger, gesundheitssport@llc-marathon-regensburg.de	Winter: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr (nicht in den Ferien)	Turnhalle Goethe Gymnasium
	Sommer: Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr (wenn es regnet)	Stadtspark
Jugend Kontakt: Wolfgang Stoffl jugend@llc-marathon-regensburg.de	Montag 18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt: Infineonplatz
	Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr (April - Oktober)	Treffpunkt: Infineonplatz
	Mittwoch ab 20:15 Uhr Volleyball	Goethe Gymnasium
	Donnerstag 17:15 - 18:45 Uhr (Nov - März) Hallentraining für die Kleinen	Soderpädagog. Förderzentrum, Bajuwarenstr.
Integrative Laufgruppe Kontakt: Robert Kulisch rkulisch@gmail.com	Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, Lauftreff	Treffpunkt: Infineonplatz
	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr, (Oktober - März)	Westbadweiher Treffpunkt am Parkplatz
	Freitag 18:00 – 19:00 Uhr (März - Okt)	Westbadweiher Treffpunkt am Parkplatz oder Guerickestraße oder Bezirkssportanlage Ost
Nordic Walker Kontakt: Christina Sperl-Steiner nordic-walking@llc-marathon-regensburg.de	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h)	Treffpunkt: Infineonplatz
Walker Kontakt: N. N. walker@llc-marathon-regensburg.de	Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h)	Treffpunkt: Infineonplatz
Berglaufgruppe	Zu den üblichen LLC-Lauftreff-Zeiten, ansonsten derzeit keine weiteren Aktivitäten	
Oldie-Lauftreff Kontakt: Karl Feldmeier, 0941/31432	Mittwoch 10:00 Uhr (1 - 1,5 Std. lockeres Laufen)	Treffpunkt: Parkplatz des Fitness-Studios am Europakanal



Triathlethen

Kontakt: Michael Heller
triathlon@llc-marathon-regensburg.de

Rennrad

**Freitag
17:00 Uhr**
(in den Sommermonaten)

Treffpunkt: Infineonplatz

Kooperation mit dem
Bike-Team:

**Mittwoch
18:00 bis 20:00 Uhr**
(Radausfahrt)

Treffpunkt: Retex
Kirchhoffstr. 4,
93055 Regensburg
www.biketeam-regensburg.de

Laufen

**Montag und Donnerstag
18:00 Uhr**

Treffpunkt: Infineonplatz

Schwimmen

**Montag und Donnerstag
20:00 Uhr**

Westbad

Wichtige Termine

04.04.2022	24. Einsteiger
28./29.05.2022	30. Regensburg Marathon
21.06.2022	Helferfest
13.07.2022	REWAG-Firmenlauf
19. - 23.07.2022	Special Olympics, Bayern, Regensburg
28.07.2022	Bahn-KM
06.08.2022	19. Höhenhoflauf
02.10.2022	Leukämielauf
12.11.2022	Barbara-Lauf
18.11.2022	Barbara-Feier

Vorschau 2023

14.01.2023	Spindellauf im Donau Einkaufszentrum
-------------------	--------------------------------------

Läufe in und um Regensburg 2022

02.04.2022	Kallmünzer Frühlingslauf
17.04.2022	Burgweintingener Nepallauf
07.05.2022	Beratzhausener Ehrenfelslauf
08.05.2022	Südafrikalauf, Alteglofsheim
28.05.2022	Donau Einkaufszentrum-Minimarathon, Nordic Walking
29.05.2022	Regensburg Marathon, Dreiviertelmarathon, Halbmarathon, Viertelmarathon
26.06.2022	Chamer Stadtlauf
13.07.2022	REWAG-Firmenlauf
17.07.2022	Regensburger Altstadtlauf
17.09.2022	MZ-Landkreislauf
25.09.2022	Regentallauf Nittenau
02.10.2022	Leukämie Lauf Regensburg

Vorschau 2023

14.01.2023	Spindellauf im DEZ
-------------------	--------------------



Continental 
The Future in Motion

Neue Antworten für
zukünftige Mobilität

Wiedereinstieg ins Laufen nach dem Lockdown

Viele von uns haben nach dem zwingenden Lockdown im letzten Jahr eine Trainingspause eingelegt, möchten jetzt aber wieder da anknüpfen, wo sie vorher aufgehört haben. Doch wie kann so ein Vorhaben gelingen?

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass man genauso lange braucht, um wieder in Form zu kommen, wie zuvor die Laufpause ange dauert hat. Hier sind drei Tipps, um den Einstieg zum Erfolg werden zu lassen:

1. Sich keinem Wettkampfstress unterwerfen

Mach dich zum Wiedereinstieg frei von jeglichem Wettkampfstress. Ein Wettkampf setzt dich nur unnötig unter Druck und erhöht das Verletzungsrisiko durch ein zu ehrgeiziges Trainingsziel.

2. Gehen statt Laufen

Gerade erfahrene Läufer übernehmen sich gerne und sehen nicht ein, warum Sie beim Wiedereinstieg ins Training gehen sollten anstatt zu laufen. Das kann dann unweigerlich zu Überbeanspruchungen des Laufapparats führen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Deshalb empfehlen die Experten, das Lauftraining beim Wiedereinstieg am Anfang durch schnelles Gehen zu ersetzen. Hier reichen zum Start schon drei bis vier Einheiten von jeweils 20 bis 30 Minuten schnelles Gehen aus. Für die nächsten Einheiten ist dann ein Intervall-Training von ca. fünf Minuten zwischen Gehen und Laufen angesagt.

3. Eine Testeinheit absolvieren

Hast du dann mindestens fünf Intervalle von Lauf- und Geh-Einheiten absolviert, kannst du deine Fitness schon mal testen: Laufe dich ca. 30 Minuten in einem gemächlichen Tempo ein und steigere dann in Fünf-Minuten-Schritten deine Geschwindigkeit, bis du dein „Wohlfühltempo“ erreicht hast - das ist dann jetzt dein aktuelles GA1-Tempo (GA = Grundlagen-Ausdauer). Dieses Tempo solltest du dann in den nächsten Wochen beibehalten, bis du dich dann an dein früheres GA1-Tempo wagen kannst.

Den Wiedereinstieg richtig planen
Oberstes Gebot für den Wiedereinstieg ist die richtige Planung. Hier solltest du dir nicht zu viel vornehmen, sondern den

Umfang der Trainingseinheiten nur allmählich steigern. Eine gute Orientierung gibt dir diese Daumenregel:

- Pause von einer Woche: da weitermachen, wo du aufgehört hast
- Pause von ein bis zwei Wochen: mit 70 Prozent des alten Umfangs starten
- Pause von zwei bis vier Wochen: mit 60 Prozent des alten Umfangs starten
- Pause von ein bis drei Monaten: mit 50 Prozent des alten Umfangs starten
- Pause von mehr als drei Monaten: zum Einsteigertraining anmelden

Drei Motivationstricks für ein gelungenes Comeback

1. Messe nur die Zeit, nicht die Distanz

Setz dir zur geplanten Trainingseinheit nur ein Ziel - wie lange du laufen willst. Mache dir selbst keine Streckenvorgabe,

wie viele Kilometer am Ende der Einheit zusammengekommen sein sollen.

2. Erinnere dich zurück

Wenn du überhaupt keine Lust aufs Laufen hast, erinnere dich an früher: War das nicht ein großartiges Gefühl, nach dem Laufen aus der Dusche zu kommen und den Erfolg zu genießen, es geschafft zu haben? Also, gib dir einen Ruck und schlüpf in die Laufschuhe!

3. Belohne dich selbst

Am Wochenanfang legst du deinen Trainingsplan für die Woche fest und wenn du dann am Ende der Woche feststellst, dass du alle Einheiten geschafft hast, belohne dich dann am Wochenende z. B. mit einem tollen Essen in deinem Lieblingsrestaurant.

Mit diesen Tipps und Empfehlungen fällt dir der Wiedereinstieg auch nach einer längeren Pause gar nicht mehr so schwer. Versuch's einfach!

Text: Lothar Daschner

Cafe Klein

Bäckerei - Konditorei



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

Wir stellen uns vor

Stand Januar 2022



1. Vorstand
Lothar Daschner



2. Vorstand
Martin Herold



3. Vorstand / Schatzmeister
Peter Lukas



4. Vorstand / Laufleiter
Berthold Lorenz



5. Vorstand
derzeit unbesetzt





Veranstaltungen
Claudia Fritsch



Nordic-Walking
Christina Sperl-Steiner



LU – Laufend Unterwegs
Gabi Daschner



Gesundheitssport
Petra Jünger



Homepage
Verena Klein



Integrative Gruppe
Robert Kulisch



Jugend
Wolfgang Stoffl



Rechtsfragen
Christian Schild



Walker
Manfred Brinsteiner



Triathlon
Michael Heller



Vereinsfahrten
Oliver Kammann





30. Marathon

25 Jahre

Gründung der
Geschäftsstelle
im Jahr 1997

10 Jahre



INTEGRATIVE-GRUPPE,
GRÜNDUNG 2012

15 Jahre



2007 Gründung
der Triathlon-Gruppe
und der
Seniorenlaufgruppe

20 Jahre

Gründung der
Gesundheitssport-Gruppe
im Jahr 2002

LLC-MARATHON-REGENSBURG
LLC-Jubiläen
2022

In eigener Sache

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser!

Jetzt liegen schon zwei Corona-Jahre hinter uns – wer hätte das zu Anfang gedacht! Wieder mußte unser Marathon abgesagt werden und wir mußten sogar zeitweilig unseren geliebten Lauftreff ruhen lassen. Doch ein Sportler läßt sich so leicht nicht unterkriegen – und Ihr habt das Beste daraus gemacht!

Dies ist nun Lothar's und meine letzte LU. Nach 20 Jahren ehrenamtlichen Engagements ziehen wir uns in den Hintergrund zurück und lassen andere Vereinsmitglieder, die schon in den Startlöchern stehen, ran.

Für die LU ist auch schon ein Nachfolger für mich gefunden: Matthias Fehlner. Er kommt aus der Jugend und studiert Sport und Medien, bringt also Vereins- und Facherfahrung mit. Bitte unterstützt

ihn auch so motiviert wie mich.

Allen Kollegen in der Redaktion, den fleißigen Autoren und den immer knipsbereiten Fotografen möchte ich herzlichst danken. Ein besonderer Dank geht an unsere Layouterin, sie hat frischen Wind in die LU gebracht.

In diesem Sinne – Laßt Euch weiter frischen Wind um die Nase wehen und berichtet uns weiterhin darüber, damit die LU das bleibt, was sie so interessant macht: Eine Vereinszeitschrift nicht nur für Läufer, sondern für alle Sportler im Verein!

Euer LU-Team:

Gabi Daschner, Lothar Daschner, Liane Engelhardt und Claudia Fritsch



ALLA MAMMA



*Italienische
handgemachte Pasta*

GLUTEN FREI

Montag

**TAGLIATELLE
BOLOGNESE**



Dienstag

**SPAGHETTI
AL POMODORO**



Mittwoch

**TROFIE
AL PESTO**



Donnerstag

**FETTUCCHINE
AI FUNGHI**



Freitag

**RISOTTO
ZAFFERANO**



Für Büro und
MIKRO
in 90 Sekunden fertig!
Home Office

**Für
die ganze
Bürowoche**



 OHNE ZUSATZSTOFFE
OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

**Nur bei Tutto Italiano in Regensburg
oder unter www.tuttoitaliano.de**





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