

# Ein Lauf für Jedermann

Der 2. Mittelbayerische Landkreislaf startet am 17. September – die Experten raten zum frühzeitigen Trainingsstart.

Von Robert Torunsky

**Regensburg.** Bei der Pressekonferenz des Organisationsteams des 2. Mittelbayerischen Landkreislafes wurden die einzelnen Streckenabschnitte genau vorgestellt. Die Breitensportveranstaltung führt heuer in zehn Etappen und insgesamt 82 Kilometern von Großberg nach Singing und bietet den Läufern unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von leicht bis schwer. Die anspruchsvollste Strecke führt von Kallmünz nach Dinau.

Dr. Jürgen Danner von der Orthopäden-Gemeinschaft Regensburg skizzierte die positiven Auswirkungen des Laufens. Die Orthopäden-Gemeinschaft



Bei einer Pressekonferenz des Organisationsteams wurde neben den Streckenprofilen auch das offizielle Shirt für den 2. Mittelbayerischen Landkreislaf vorgestellt. Von links: Wolfgang Rösler (Leiter DAK Ostbayern), Marion Fuchs (Regensburg Marathon), Ralf König (Lauf und Berg König), Alexandra Wildner (MZ) und Dr. Jürgen Danner (Orthopäden Gemeinschaft).

Foto: Torunsky

übernimmt die ärztliche Betreuung des Events. Der Mediziner war bei der Landkreislaf-Premiere im Vorjahr als Neuling dabei und so begeistert, dass er heuer sogar einige Übungsläufe betreuen wird. Danner riet den Teilnehmern, rechtzeitig mit dem Training anzufangen. Gerade Personen über 35 Jahre soll-

ten sich vor Beginn des Trainings einem Sport-Gesundheits-Check unterziehen.

Wolfgang Rösler von der DAK strich neben den gesundheitlichen Aspekten auch den Breitensport-Charakter heraus, der auch Jugendliche anspreche und so für sein Unternehmen sehr attraktiv sei. Ralf König

von Lauf und Berg König stellte das offizielle Landkreislaf-Funktionsshirt vor, dass die Teilnehmer zum Vorzugspreis erwerben können.

► **Weitere Informationen und Streckenprofile zum 2. Mittelbayerischen Landkreislaf im Internet auf [www.landkreislaf-regensburg.de](http://www.landkreislaf-regensburg.de)**