

## 2. MITTELBAYERISCHER LANDKREISLAUF

Wie sich Firmenteams vorbereiten und wann ein Gesundheitscheck ratsam ist



Gemeinsam bewegen – das Motto des Landkreislaufes.

Archivfoto: Lex

## Gesund und fit an den Start

**MEDIZIN** Laufen ist ein idealer Sport für den menschlichen Körper. Ein Check beim Facharzt kann aber Risiken ausschließen.

**REGENSBURG.** „Regelmäßig zu laufen ist das Beste, was ein gesunder Mensch für seinen Körper tun kann“, sagt Dr. Jürgen Danner, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin/Sportmedizin und Mitglied der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft: „Eine Abnahme der Herzfrequenz, bessere Durchblutung, geringerer Blutdruck und niedrigere Blutfettwerte sind nur einige der positiven Effekte, die der Ausdauersport im Organismus bewirkt.“

Damit sie zum Tragen kommen, sei es aber wichtig, vor Trainingsbeginn eventuelle Risiken auszuschließen. „Wenn Vorerkrankungen bestehen, sollte vor dem Training ein spezifischer Gesundheitscheck beim Facharzt durchgeführt werden. Eine spezielle sportmedizinische Untersuchung ist daher vor allem den über 35-Jährigen zu empfehlen, die schon länger keinen Sport mehr getrieben haben.“, sagt Danner.

Der Sportarzt überprüft dabei unter anderem die Herzleistung sowie den Zustand des Rückens und der Gefäße. Außerdem ermittelt er den Grundumsatz, also den täglichen Energiebedarf, und erstellt eine sportartbezogene Analyse, um die Bewegungsabläufe zu optimieren und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Eine zusätzliche Blutuntersuchung ist dabei sinnvoll, um neben den Standard-Labortests wie Hb- und Zuckerwerte, auch spezielle Untersuchungen hinsichtlich Elektrolyte, Hormonspiegel und Herzenzyme durchzuführen. Ein ergänzender Laktattest, auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer, hilft, einen optimalen und individuellen Trainingsplan für den Sportler zu erstellen.

► [www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de](http://www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de)



Dr. Jürgen Danner bei einer sportmedizinischen Untersuchung Foto: Faust

## Vorbereitung läuft: Der Weg ist das Ziel

**TRAINING** Aller Anfang ist schwer: Die Mitglieder des Laufteams von Sebald-Isosysteme wollen sich gegenseitig motivieren.



**REGENSBURG.** Am 17. September steigt der 2. Mittelbayerische Landkreislauf. Dann wird auch ein Mitarbeiter-Team von Sebald-Isosysteme an den Start gehen. Wie kam es dazu?

Die Firma Sebald Isosysteme feierte 2008 ihr 100-jähriges Bestehen. Es ist ein Unternehmen, das damit wirbt, dass es auf langjährige Mitarbeiter zählt und deshalb sogar an der Aktion „50+“ teilgenommen hat.

Insgesamt ist das Sebald-Mitarbeiter-Team nach Firmenangaben „eine gute Mischung aus jungen, mittleren und älteren Mitarbeitern, die alle schon lange zum Team gehören“.

Allerdings: Ein Großteil der Belegschaft stufte sich bislang eher als „Nicht-Läufer“ ein. Doch es gibt auch Rainer Kraus – und der ist ein begeisterter Läufer.

Kraus meinte, dass es doch toll wäre, wenn die Firma sich auch an dem Lauf beteiligen würde. Bald war der Entschluss gefasst, nach Mitgliedern für das Team auf Suche zu gehen. Das



Das Team von Sebald-Isosysteme, das beim Mittelbayerischen Landkreislauf an den Start gehen wird.

Foto: Sebald

war letztlich nicht so einfach bei wie der erwähnten „50+“-Aktion. „Aber der Teamgeist und die Zusage einiger guter Freunde, die unser Team unterstützen werden, wie etwa Prof. Dr. Thomas Bulenda von der Hochschule Regensburg und Susanne Cullen, haben mich als Geschäftsführerin bewegt, das Projekt zu fördern und zu unterstützen. Deshalb habe auch ich mich mit meinen 67 Jahren bereit erklärt, eine kleine Etappe, die kürzeste die angebo-

ten wird, mitzulaufen“, erzählt Geschäftsführerin Edith Holl-Keutner.

Holl-Keutner hofft, dass „die Freude und Vorbereitung am Lauf einen guten Einfluss auf das Team und den Teamgedanken haben werden“. Der Weg sei hier sozusagen das Ziel und es komme nicht darauf an, „dass wir siegen oder unter den ersten landen, es kommt darauf an, dass wir zusammenhalten und uns gegenseitig motivieren“, meint Holl-Keutner.

Die erste sogenannte „Strategiebesprechung“, bei der die Teilnehmer die Streckenführung analysierten, fand bereits statt.

„Wir freuen uns wirklich alle auf den Lauf, auch wenn ich zugeben muss, dass ich mich und vielleicht auch einige Mitarbeiter ab und zu gerne vor dem Training drücken würde. Aber: ohne Fleiß kein Preis, wie es schon in der Schule immer hieß“, sagt Holl-Keutner.

## TERMINE FÜR DIE NÄCHSTEN LAUFTREFFS

Für Interessierte, die einzelne Streckenabschnitte vorher schon mal testen möchten, hat die Mittelbayerische Zeitung in Zusammenarbeit mit der Regensburger Orthopädegemeinschaft Testläufe organisiert. Die nächsten Termine:

► **5. Etappe** von Dinau nach Unterpfaundorf; Mittwoch, 10. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Dinau; Streckenlänge: ca. 6,3 km; Lauftreffleiter: Dr. Christoph Pilhofer

► **6. Etappe** von Unterpfaundorf nach Beratzhausen; Mittwoch, 17. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Kirchplatz Oberpfaundorf; Streckenlänge: ca. 8 Kilometer; Lauftreffleiter ist hier Dr. Christian Merkl.

► **7. Etappe** von Beratzhausen nach Laaber; Mittwoch, 24. August, um 18 Uhr;

Treffpunkt: Sportplatz TSV Beratzhausen; Streckenlänge: ca. 10,5 Kilometer; Lauftreffleiter ist für diese Strecke Ludwig Faust.

► **8. Etappe** von Laaber nach Deuerling; Mittwoch, 31. August, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz TSG Laaber; Streckenlänge: ca. 6,4 km; Lauftreffleiter: Kurt Haindl

► **9. Etappe** von Deuerling nach Schönhofen; Mittwoch, 7. September, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz Deuerling; Streckenlänge: ca. 5,5 km; Lauftreffleiter: Dr. Markus Stork

► **10. Etappe** von Schönhofen nach Singing; Mittwoch, 14. September, um 18 Uhr; Treffpunkt: Sportplatz SSV Schönhofen; Streckenlänge: ca. 8 Kilometer; Lauftreffleiter ist hier Dr. Christian Merkl.

## ANMELDUNG, TEAMS, TEILNAHMEGEBÜHR: INFORMATIONEN RUND UM DEN LAUF

## DIE MANNSCHAFTEN

Jede Mannschaft muss aus 10 Teilnehmern bestehen; jeder Teilnehmer darf nicht mehr als eine Strecke der Staffel laufen.

## ANMELDEMÖGLICHKEITEN

Sie können sich mit Ihrem Team online anmelden. Sie finden außerdem Anmeldecoupons in Ihrer Mittelbayerischen Zeitung, die Sie gerne per Post oder Fax einsenden können. Zusätzlich erhalten Sie Flyer zum Landkreislauf an verschiedenen Ausgabestellen.

## ANMELDESCHLUSS

Meldeschluss für Online-Anmeldungen ist am Freitag, 12. August 2011. Postalische Anmeldungen müssen bis

zum 10. August (Poststempel) eingegangen sein.

## VORAUSSETZUNGEN

Die Strecke pro Person liegt zwischen 5 und 11 km. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen eine Auswahl der persönlich geeigneten Strecke. Grundsätzlich empfehlen wir vor dem Trainingsbeginn eine gründlichen medizinischen Gesundheitscheck.

## KLASSENEINTEILUNGEN

Folgende Gruppen können sich anmelden: Männermannschaft (ab 18 Jahren), Frauenmannschaft (ab 18 Jahren), Mixed, Jugend-Mannschaft (14–17 Jahre), männliche Jugend, Jugend-Mannschaft (14–17 Jahre),

weibliche Jugend, Jugend-Mannschaft (14–17 Jahre), gemischte Mannschaft, Ultraläufer

## KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder ab 14 Jahren können sich zu einer Jugend-Mannschaft zusammenschließen. Hier ist ein erwachsener Begleiter als Teambetreuer anzugeben.

## TEILNAHMEGEBÜHR

Die Teilnahme für eine Gruppe (10 Personen) kostet 49,00 €. Mitglieder des Mittelbayerische Club sparen 10,00 €. Der Mittelbayerische Verlag spendet die komplette Startgebühr an die DLRG Regensburg und Gruppierungen/Vereine/Einrichtungen der teilnehmenden Gemeinden des Laufes.