

## 2. MITTELBAYERISCHER LANDKREISLAUF

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren – bei Sportlern und Organisatoren

# Parken beim Landkreislauf: Alles ist geregelt

**VERKEHR** Im Zielort werde es trotz des erwarteten Besucher-Ansturms keine Probleme geben, sagt Bürgermeister Grossmann. In Sinzing habe man vorgesorgt.

**SINZING.** Nicht nur die Schluss-Etappe des Landkreislaufs, sondern auch die Abendveranstaltung machen den Zielort Sinzing so attraktiv. Deswegen rechnet Bürgermeister Patrick Grossmann mit bis zu 800 Autos am 17. September. Doch Probleme werde es nicht geben. Die Gemeinde habe vorgesorgt.

Der erste Besucheransturm wird in die Laberstraße geleitet und kann dort in nächster Umgebung des Sportgeländes parken. Dort sollten, rechnet Grossmann, fast knapp 300 Autos Platz finden. Zusätzlich sind am Sportgelände selbst, gleich neben der Sportgaststätte „Schwarze Laber“, etwa 50 VIP-Parkplätze für die Organisatoren reserviert. Die Zufahrt zum Sportgelände werde, wenn die Parkplätze gefüllt sind, geschlossen – mit Ausnahme der Anwohner, Rettungsdienste und Organisatoren, die mit Berechtigungsausweisen ausgestattet werden.

Bei gutem Wetter steht den Parkplatzsuchern ein Grundstück an der Staatsstraße 2394 vor der Einfahrt zum Sportheim zur Verfügung. Das Gelän-

de wird derzeit aufbereitet und eine Einfahrt von der Staatsstraße aus geschaffen. Die Besucher können von diesem Parkplatz direkt zum Festzelt am Sportheim gelangen, ohne die Staatsstraße befahren zu müssen. Die Zugänge werden derzeit durch die Gemeinde gerodet. Zusätzliche Parkmöglichkeiten gibt es in Bruckdorf innerorts an der Staatsstraße sowie im Ort Sinzing selbst. Die Feuerwehr Sinzing weist die Parkplatzsucher ein.

Sollte das Wetter schlecht und ein Parken im landwirtschaftlichen Grundstück nicht möglich sein, will Bürgermeister Grossmann eine Ausnahmegenehmigung zum einseitigen Parken an der Staatsstraße beim Straßenbauamt unter Einschaltung der Polizei einholen. Die Staatsstraße selbst ist an diesem Tag auf 30 Stundenkilometer beschränkt. Grundsätzlich stehen, so der Bürgermeister, im Umkreis von rund 500 Metern zum Sportgelände ausreichend Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Auch Alfred Lechermann, Organisator des Sportclubs, sieht der Parkplatzfrage entspannt entgegen. Der SC ist verantwortlich für die Parkplätze auf dem Sportgelände. Auch hier wurden bereits die Vorarbeiten erledigt. Generalprobe, so Lechermann, war bereits am Montag bei der Infoveranstaltung der MZ, bei er selbst mit Papier und Bleistift unterwegs war, um die Kapazitäten zu ermitteln. (ldw)



## Nach dem Lauf steigt die große Party

Sport und Spaß – diese beiden Dinge vereint der 2. MZ-Landkreislauf. Am Zielort Sinzing gibt es am 17. September ab 13 Uhr ein Familienprogramm mit Kinderland, Mitmach-Zirkus, Clowntheater Spectaculum, Hüpfburg oder Kinderschminken. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ab 20 Uhr steigt im Festzelt nach der Siegerehrung

die Party mit „Luis Trinkers Höhenrausch“ (Foto). Läufer haben freien Eintritt. Für alle anderen gibt es Tickets für fünf Euro bei den Vorverkaufsstellen im MZ-Verlagsgebäude, Kumpfmühler Straße 9, beim MZ-Kartenvorverkauf im DEZ und im Rathaus Sinzing. Der Erlös ist für die DLRG Regensburg bestimmt. Foto: MZ-Archiv



## Knochen unter Stress

**MEDIZIN** Orthopäde Dr. Ulrich Graeff warnt vor Ermüdungsbrüchen. In seinem Experten-Tipp erklärt er die Warnsignale.

**REGENSBURG.** Schätzungsweise zehn bis zwanzig Prozent aller Knochenbrüche sind sogenannte Ermüdungsbrüche, weiß Dr. Ulrich Graeff. „Häufig treten sie bei Hobbysportlern auf, die zu lange trainieren und dabei Schmerzsignale ihres Körpers ignorieren“, schreibt er in seinem Experten-Tipp. Anzeichen für einen Ermüdungsbruch sind Schmerzen und Schwellungen am Fuß oder an den Unterschenkeln, die auf einen bestimmten Bereich begrenzt sind und nach dem Sport auftreten.

Die Diagnose ist schwierig, da der Bruch im Anfangsstadium auf dem Röntgenbild oft nicht zu erkennen ist. Erst wenn der Knochen heilt – mehre-

re Wochen, nachdem die Verletzung eingetreten ist –, wird er sichtbar. Ermüdungsbrüche lassen sich vermeiden, indem der Sportler das Trainingsprogramm auf seine körperliche Belastbarkeit abstimmt. Dazu gehören auch hochwertige Laufschuhe mit Sohlendämpfung und gegebenenfalls orthopädisch angepassten Einlagen.

Bei Leistungssportlern ist eine zusätzliche sportmedizinische Beratung zu empfehlen. Prinzipiell sollte sich der Sportler vor dem Training gründlich aufwärmen und dehnen, um den Bewegungsapparat auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen – vor allem Kalzium – hilft, die Knochen stabil zu halten. Außerdem sollten Läufer auf ihr Gewicht achten, da jedes Kilo mehr die Knochen zusätzlich belastet.

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

Morgen von  
13.00-18.00 Uhr

**WIR SUCHEN SIE!**

**UFA – Your Chance**  
Film- und TV Casting am  
verkaufsoffenen Sonntag  
im Donau-Einkaufszentrum

Mitmachen ist ganz leicht:

Jeder Castingteilnehmer darf sein Können unter Beweis stellen. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen!

**DONAU  
EINKAUFZ  
ZENTRUM**

REGENSBURG

Verkaufsoffener  
Sonntag:  
11. September 13.00-18.00 Uhr

Weichser Weg 5 · 93059 Regensburg · Tel. 0941-4608-0 · [www.donaueinkaufszentrum.de](http://www.donaueinkaufszentrum.de)