

Laufend Unterwegs



Das Mitgliedermagazin des LLC Marathon Regensburg e. V.





Tutto Italiano

Ihr Spezialist für italienische Lebensmittel in Regensburg

Einzel- und Großhandel

Weil wir Italiener sind, finden wir für unsere Kunden die besten Lieferanten in ganz Italien

Wir führen eine große Auswahl an Pasta, Wein, Spirituosen, Café-Spezialitäten, Fisch, Salumeria, Käse und vieles mehr

Für Ihre Mittagspause - unser Mittagstisch

Auswahl an Pasta, Antipasti, Panini, Dolci (auch zum Mitnehmen)

Lassen Sie sich von uns zu einem Espresso einladen!

Lassen Sie sich italienisch kompetent beraten!

Lassen Sie sich bei uns italienisch inspirieren!

NEU! Jetzt auch abends Geburtstags- oder Firmenfeiern bis 40 Personen möglich



Tutto Italiano
Auweg 13
93055 Regensburg
Tel 09 41/60 01 16 58
Fax: 09 41/60 01 16 56
www.tutto-italiano.de
info@tutto-italiano.de

Inhalt

Editorial

- 4 Grußwort des 1. Vorstands
- 6 Grußwort der Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer

Laufberichte

- 8 All you need is...
- 10 Mein schönster Lauf
- 12 Laufend Gedanken
- 14 Sylt der Länge nach
- 17 Der 100km del Passatore
- 20 Grüezi in Biel

Vereinsleben

- 22 Interview mit Tom Schröder und Manfred Seebauer
- 26 Virtueller REWAG-Firmenlauf 2020
- 26 Was für ein Jahr
- 28 Einsteigerlauftraining - Ein Vergleich
- 29 Landesspiele der Special Olympics 2021
- 32 Verleihung der Verdienstmedaille
- 33 Nachruf Anton Karl
- 34 Runde Geburtstage/Todesfälle
- 36 Impressionen vom virtuellen Regensburg Marathon
- 38 Rückblick auf 7 Jahre als Leiter des Einsteigerlauftreffs
- 40 „Klein aber oho!“ - Landkreislaf der Integrativen Gruppe
- 41 Da dehnt sich was
- 41 Abschied von Monika Prebeck
- 42 Sport in Zeiten von Corona - Wenn einfach nichts mehr läuft

Info

- 46 Trainingszeiten
- 47 Wichtige Termine 2021
- 48 Läufe in und um Regensburg 2021
- 50 Wir stellen uns vor

Historisches

- 52 Stadtmarathon Regensburg - ein Blick zurück
- 53 Wusstet Ihr schon, dass...

In eigener Sache

- 54 Schlusswort/Danksagung

Impressum:



ist das MitgliederMagazin des LLC Marathon Regensburg e.V.

Herausgeber:

LLC Marathon Regensburg e.V.

Donaustaufferstr. 120, 93059 Regensburg

Tel.: 0941/46 70 45 50, Fax: 0941/46 70 45 52

Email: redaktion@llc-marathon-regensburg.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 11:00 – 15:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Redaktion und Koordination:

Gabi Daschner, Lothar Daschner, Claudia Fritsch, Liane Engelhardt

Fotos: Vereinsmitglieder und Altro Foto

Titelfoto:

Lothar Daschner

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 Lauffreunde,

am 10. März 2020 habt ihr bei der Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand gewählt. Zu diesem Zeitpunkt konnte sich noch niemand so richtig vorstellen, daß die kommenden Monate durch die sich anbahnende Corona-Pandemie eine der größten Herausforderungen mit sich bringen würde, die der Verein in seiner bisher 40-jährigen Geschichte wird durchmachen müssen. Diese Pandemie hat unser Vereinsleben so richtig durcheinandergewirbelt, denn plötzlich wurden durch den behördlich verhängten Lockdown deutschlandweit alle Großveranstaltungen abgesagt und auch wir mussten bereits im März den Regensburg-Marathon und sogar unseren geliebten Lauftreff – das Herzstück unseres Vereins – absagen. Das Jahr 2020 wird daher in die Vereinsgeschichte eingehen als ein Jahr, in dem unsere Gemeinschaft auf eine sehr harte Probe gestellt wurde. Ganz besonders schlimm hat uns getroffen, daß wir zum Zeitpunkt der Absage des Regensburg Marathon schon sehr weit in der Vorbereitung waren, wodurch uns bereits Kosten im höheren fünfstelligen Bereich entstanden. Glücklicherweise haben wir in den vergangenen Jahren ein finanzielles Polster aufbauen können, auf das wir nun zurückgreifen konnten. Zusammen mit internen Einsparungen und Hilfen aus öffentlicher Hand konnten wir den dadurch entstandenen

Verlust reduzieren, doch was uns fehlt, sind die Einnahmen aus den Veranstaltungen, mit denen wir in den zurückliegenden Jahren die vielfältigen Aktivitäten des Vereins finanzierten. Dies führt natürlich dazu, dass wir weiterhin sehr sparsam haushalten müssen, um nicht in die Insolvenz zu rutschen.

Eine erneute Absage des Regensburg Marathon in 2021 wird der Verein nicht überleben. Deshalb geht kein Weg daran vorbei, den 30. Regensburg Marathon am 15./16. Mai 2021 zu planen und durchzuführen. Doch manch einer wird sich vielleicht fragen, warum wir diese Veranstaltung nicht noch einmal ausfallen lassen. Die Antwort ist ganz einfach: Weil wir den Regensburg Marathon brauchen, um als Verein überleben zu können. Eine nochmalige Absage gibt unsere aktuelle Kasenslage nicht her. Wir sind dazu gezwungen, dieses Event durchzuführen und wir müssen finanziell erfolgreich sein! Deshalb planen wir eine Corona-Ausgabe des Regensburg Marathon und hoffen, dass bis Mai 2021 das Infektionsgeschehen unter Kontrolle ist.

Sowohl ein sparsames Haushalten als auch ein finanziell erfolgreicher Regensburg Marathon in 2021 werden allerdings nicht ausreichen, um unsere vielfältigen Vereinaktivitäten finanzieren zu können; ich hätte

euch lieber bessere Nachrichten überbracht, aber wir müssen uns auch damit auseinandersetzen, dass wir unseren Mitgliedsbeitrag – der seit mehr als 20 Jahren gleich geblieben ist – moderat erhöhen. Das wird uns zwar finanziell nicht retten können, aber wir sollten künftig die finanzielle Abhängigkeit von unseren Veranstaltungen reduzieren, um die nächste Katastrophe (und diese kommt bestimmt) besser bewältigen zu können.

Ich wünsche uns allen, daß wir in dieser schweren Zeit zusammenhalten und dem Verein treu bleiben, auch wenn sich das Gewitter über uns noch nicht ganz verzogen hat. Sehen wir hoffnungsvoll in die Zukunft unseres Vereins und freuen uns auf die Zeit, in der wir wieder unseren Lieblingssport ohne Einschränkungen ausüben können.

Bleibt gesund und fit!

Euer Lothar

16 **B** 49
Bischofshof
 Das Bier, das uns zu Freunden macht

Bier für
Sportfreunde!

**JETZT
 PROBIEREN!**

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



ENTDECKE DIE NEUE WELT VON BISCHOFSHOF!
 Alle Sorten und die Geschichten hinter
 unseren Bieren unter

www.bischofshof.de



**Grüßwort von Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer
für den 30. Regensburg Marathon in der
Vereinszeitung des LLC Marathon Regensburg e.V.**

„Zu viele Läufer denken an 42 Kilometer und verfallen in Panik. Meine Philosophie war stets, immer nur Kilometer für Kilometer zu laufen und einen jeden zu genießen.“ Dieser gute Ratschlag stammt vom Marathonläufer Ibra Morales, der zwar nie am Regensburg Marathon teilgenommen hat, bei dieser Laufphilosophie sicherlich aber nur den Marathon durch unsere schöne Stadt gemeint haben kann. Bei welchem anderen Lauf kann man schließlich eigene Grenzen überwinden, über sich hinauswachsen und gleichzeitig die Schönheit eines UNESCO-Weltkulturerbes erleben?

Das zurückliegende Jahr kann als ein wahres Marathon-Jahr gesehen werden. Leider nicht in sportlicher Hinsicht – neben vielen Veranstaltungen musste auch der Regensburg Marathon abgesagt werden. Die Corona-Pandemie verlangt weiterhin von allen Teilen der Gesellschaft, im gesundheitlichen, ökonomischen und gesellschaftlichen Bereich, Durchhaltevermögen zu beweisen und nicht aufzugeben.

Als der Regensburg Marathon im Jahr 1990 zum ersten Mal stattfand, war dies für

Regensburgs ehrgeizige Sportlerinnen und Sportler eine Möglichkeit, ihrer Leidenschaft nachzugehen und sich in einem echten Wettkampf zu erproben. Dabei muss „Wettkampf“ nicht unbedingt das Anlaufen gegen die anderen Teilnehmer meinen, sondern kann auch den Kampf gegen die Zeit, die Strecke und auch gegen einen selbst bedeuten. Mit der anschließenden Erweiterung des Regensburg Marathon um den Dreiviertel- und Halbmarathon wurden immer mehr Menschen dazu eingeladen, miteinander oder auch gegeneinander zu laufen und in den Genuss des guten Gefühls zu kommen, ein sportliches Ziel erreicht zu haben.

Der Regensburg Marathon ist ein besonderer Marathon – und das vor allem im nächsten Jahr. Dann jährt es sich zum 30. Mal, dass sich Sehenswürdigkeiten wie die Steinerne Brücke oder das Ostentor von Wegmarken der Geschichte der Stadt in Wegmarken auf der Strecke zwischen dem Start und dem heiß ersehnten Ziel am Westbad verwandeln.

Dass dieses Jubiläum gefeiert werden kann, liegt in nicht geringem Maße am Engagement des LLC Marathon Regensburg e.V. mit über

1300 Mitgliedern sind Sie nicht nur der mitgliederstärkste Laufverein Deutschlands, sondern auch eine wichtige Stütze beim Erreichen von sportlichen Zielen. Mit einem breit gefächerten Trainingsangebot ist es jedem möglich, ganz nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu trainieren und so Großes zu erreichen.

Für die Planung, Durchführung und natürlich auch die Betreuung der vielen Läuferinnen und Läufer bedanke ich mich recht herzlich beim LLC Marathon Regensburg e.V. Ich wünsche Ihnen viel Durchhaltevermögen, sportliche Erfolge und weiterhin viel Spaß beim wohl schönsten Sport der Welt.

Ihre
Gertrud Maltz-Schwarzfischer
Oberbürgermeisterin Regensburg



Für gesunde und schöne Beine!
REGENSBURG | DEGGENDORF

CHIRURGIE- UND VENENCENTRUM

Wir sind Vorreiter für modernste Spitzentechnologien im Bereich der Diagnostik und Therapie von Venenerkrankungen.



Florian Reichmann



Dr. Beate Withöft



Sandra Woronowicz



Dr. Andrea Brunner

Standort Neutraubling

Regensburger Straße 13
93073 Neutraubling

Tel. +49 9401/60 79 69-10
Fax +49 9401/60 79 69-40
info@chirurgie-venen-centrum.de

Standort Deggendorf

Otto-Denk-Straße 25
94469 Deggendorf

Tel. +49 991/34 47 87-70
Fax +49 991/34 47 87-727
info@chirurgie-venen-centrum.de





All you need is... Liebe, Laufen, Liverpool.

Man muss nicht unbedingt Beatles-Fan sein, um die nordenglische Stadt Liverpool in sein Herz zu schließen. Jedoch kommt man an den „Fab Four“ in Liverpool nicht vorbei: Beatles-Museum, Beatles-Bustour, Beatles-Statue und Beatles-Musik an jeder Ecke. Sogar die Engländer selbst assoziieren mit der Stadt am River Mersey zwei Dinge: die Beatles und Regen.

Als ich im Jahr 2016 zum ersten Mal den Liverpool-Halbmarathon lief, stand ich damals bereits am Morgen an der Startlinie im strömenden Regen und im Verlauf der 13,1

Meilen (die Wettkämpfe werden auf den Britischen Inseln immer in Meilen gelaufen) änderte sich daran nichts.

Deshalb wollte ich es zwei Jahre später noch einmal probieren und tatsächlich meinte es diesmal der englische Wettergott ganz gut mit mir.

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehm kühlen Temperaturen – der Halbmarathon findet immer Mitte März statt – konnte ich zum 25. Jubiläum den Lauf genießen.

Der Start- und Zielbereich befindet sich am „Pier Head“, in der Nähe der berühmten „Albert Docks“, einer restaurierten Hafenanlage,

die Liverpool im 18. und 19. Jahrhundert zu einer der wichtigsten Städte im Welthandel erblühen ließ. Das Taschendepot bzw. die Umkleide für die Läufer sind grüne Doppeldecker-Busse, in denen es sowohl vor dem Start als auch nach dem Wettkampf sehr entspannt und lustig zugeht.

Die Strecke verläuft am Hafen entlang, zunächst Richtung Innenstadt und nach ein paar Meilen erreicht man den größten Park der Stadt, den „Sefton Park“, den man durchquert. Drei Meilen weiter gelangt man wieder zum Fluss und spürt auf den letzten 4 Meilen, bei denen man wieder zurück Richtung Hafen läuft, die frische Brise, die vom Meer über den Mersey geblasen wird.

Übrigens lohnt sich eine Schiffsrundfahrt auf dem Fluss und Liverpool hat auch viele Sehenswürdigkeiten, historische Gebäude und Museen zu bieten. Am Abend kann man sich dann im „Cavern Club“, dem Pub, in dem die Beatles bekannt wurden, ein Pint Bier schmecken lassen.

Ich liebe Liverpool, laufen und: die Beatles.

Text: Alexandra Bullard, Fotos: Alexandra Bullard und Fremde



UNSERE NEUEN Sportbrillen



MATT EXKLUSIV
Gesandtenstraße 6
93047 Regensburg
Tel.: 0941 51682
rgbg.exklusiv@matt.de

Wir sind gerne für Sie da

Mo. - Fr.: 10.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 10.00 - 16.00 Uhr

JETZT
NEU BEI
MATT



Mein schönster Lauf

Eine Freundin lief dieses Jahr ihren ersten Halbmarathon. Alleine, als virtueller Lauf. Klar, es ging dieses Jahr nicht anders, aber es tat mir echt leid für sie, denn ich denke gerne an meinen ersten Halbmarathon im Jahr 2015 hier in Regensburg zurück und an das Gefühl vorbei an Zuschauern, an anfeuernden Moderatoren und gute Stimmung verbreitenden Helfern und inmitten vieler anderer Läufer zu laufen war einfach unbeschreiblich. Ich denke echt gerne daran zurück. Vielen Dank den Helfern an dieser Stelle!

Doch trotz allem war dies nicht mein schönster Lauf. Meinen schönsten Lauf lief ich ein paar Monate später als ich am „North Wales Half, a Beach and Mountain Challenge“ teilnahm. Der kleine, fast schon familiäre Halbmarathon führt durch eine atemberaubende Landschaft. Start ist am Strand auf Meereshöhe 0 m. Grob gesagt gehts dann nach knapp der Hälfte der Strecke hoch auf etwa 350 m. Dann oben in den Bergen über Trails zurück nach Conwy. Dort wieder runter auf 0 m und dann zum Ziel am Strand. Nur 376 Läufer/innen standen mit mir am Start. Eine/r davon

kam leider nicht ins Ziel. 75 angemeldete Läufer/innen waren gar nicht erst gestartet. Die schnellste Zeit war 1:20:51 und die langsamste 3:26:18.

An einem nasskalten Julitag stehe ich frierend und mit nassen Füßen im schönen Städtchen Conwy im Norden von Wales im Startbereich am Strand und warte auf den Start. Ich schaue auf die Uhr. Wir hätten eigentlich bereits starten müssen. Meine Stimmung ist auf dem Nullpunkt. Dann tut sich endlich was. Erst geht jemand mit der Warnung durch die Reihen, dass das Gras oben in den Bergen

rutschig sei. Nach einem letzten „Be careful, folks!“ kommt dann das Startsignal.

Zum ersten mal in meinem Leben auf Sand laufend merke ich, wie anstrengend das ist. Ich sinke ein und kämpfe mich voran. Mir wird schnell warm und der Regen stört mich nicht mehr. Nach einer echt anstrengenden ersten Meile gehts dann zu meiner Erleichterung runter vom Sand und weiter auf einem geteerten Radweg. Solchen Untergrund kenne ich – und ich kann nun entspannt laufen. Die Luft riecht salzig und ist frisch. Rechts von mir sehe ich das Meer und links die



nebelverhangenen Berge. Ich weiß gar nicht wo ich zuerst hinsehen soll und die nächsten Meilen fliegen nur so vorüber.

Kurz nach dem ersten Getränkestand bei Meile 5 gehts rauf in die Snowdonia Mountains. Teilweise ist es so steil, dass ich und auch die Läufer um mich rum gehen müssen. Oben angekommen fällt mir plötzlich auf, dass der Regen aufgehört hat. Wann ist das denn passiert? Der nächste Getränkestand kommt und einer der helfenden Jungs fragt mich „Are you ready for a raspberry drink?“ Sein Kumpel daneben lacht sich schief ob der Frage. Ich nehme mir lieber eine der Wasserflaschen und weiter geht's, oft gehend, bergan. Oben angekommen bin ich total geflasht von der tollen Landschaft. Das lenkt mich so ab, dass ich die Anstrengung des Aufstiegs schnell vergesse und wieder locker laufe. Die Aussicht über die Berge und aufs Meer ist echt gigantisch! Auf den hügeligen Trails fällt mir das Laufen total leicht. Ich bin voll im flow.

Nach einem letzten leichten Anstieg und Aussicht auf den Start-Zielbereich am Strand führte der Weg dann steil bergab. Ich muss nun voll konzentriert laufen und wahnsinnig viel bremsen, denn die teils mit Gras



bewachsenen Trails sind richtig glitschig. Als ich ein Viehgatter überqueren muss, frage ich mich kurz ob ich noch richtig bin. Aber da steht dann auch schon wieder einer der vielen Helfer, welcher mir ein aufmunterndes Lächeln schenkt.

Zurück auf Meereshöhe gibt es etwa bei Meile 10 zum dritten und letzten Mal was zu trinken. Seit dem steilen Abstieg tun mir die Muskeln weh. Ich bin voll am kämpfen und brauche alle Energie um einen Fuß vor den anderen zu setzen. Ich habe keine Ahnung wie weit es noch bis zum Ziel ist, denn mein Gehirn hat abgeschaltet und ich kann nicht mehr ausrechnen wie viele Kilometer die letzten Meilen ... – ‚Moment, wie viele Meilen hat noch gleich so ein Halbmarathon? Egal! Ein-

fach weiterlaufen! Das Ziel wird irgendwann schon kommen‘, ist nun meine Devise. Auf Radwegen gehts durch Conwy zurück zum Strand - auf den Sand. „Last mile, just straight on!“ ruft mir der dort postierte Helfer entgegen. Ich kämpfe mich durch den elendigen Sand, der mich offensichtlich verschlucken will und denke schon, dass die letzte Meile nie zu Ende geht. Doch dann lauf ich plötzlich durch ihn durch: der Zielbogen!

Etwas Verpflegung und ein trockenes T-Shirt später, stellt sich dann endlich das große Grinsen ein: I finished the Beach and Mountain Challenge! I survived the North Wales Half Marathon!
Text: Claudia Würdinger, Fotos: Claudia Würdinger

#stayfitathome

Kennen Sie schon unsere Online-Angebote?

www.aok.de/bayern/cyberpraevention
www.aok.de/bayern/oviva

Einfach nah. Meine AOK.



Lebensbestzeit war echt hart erarbeitet, aber schön war's!

Damals, vermutlich als die Erde noch eine Scheibe war, gab's im Lauftreff noch eine 5 Minuten-Trainingsgruppe, natürlich auch eine „8:30er mit Sprint“.

Überhaupt, wie kam ein Preiß, Rheinländer, „Zu'groaster“, der als erster bei Dunkelheit im Winter mit einer Beleuchtung am Mann im Lauftreff auftauchte, was von den harten, indigenen Läufern im Verein natürlich belächelt wurde und sonst noch was, zum LLC? Der damalige LLC-Vorsitzende Dr. Franz-Josef Bücken saß auf einem Rückflug von Washington D.C. nach Köln zufällig neben mir. Alles klar! Und beim „Schnupperbesuch“ an meiner neuen Arbeitsstelle kurz vor Weihnachten, war ich gleich zur Weihnachtsfeier eingeladen. Sowas gibt's nur im Sport!

In meinem Resümee nach ca. 30 Jahren hat mir der Laufsport im täglichen Auf und Ab des Lebens immer Freude, Motivation, Gesundheit und Resistenz gegen alles Mögliche und Unmögliche gegeben und ich erlebe eine Kameradschaft im allerbesten Sinne des Wortes.

Zieleinläufe mit persönlichen Bestzeiten bei einem „Grand Prix des Marathons“ versetzen das Seelchen vielleicht ins Beben,



zaubern trotz vermutlicher Überanstrengung ein Lächeln ins Gesicht und vielleicht auch heimlich eine Gänsehaut. Und deshalb waren alle meine Läufe irgendwie schön, mit ganz individuellen Erinnerungen; Ausreißer gab's gar keine.

Aber richtig entspannend, lustig, mehr oder weniger geistreich dabei ratschend, modisch gekleidet oder doch eher mit einem typischen Läufer-Funktions-T-Shirt noch vom allerersten Marathonlauf nach Athen, aber allemal nachhaltig, umweltschonend, ökologisch unbedenklich, CO2 neutral und

natürlich sozialverträglich, sind doch unsere gemeinsamen Stunden-Läufchen (hier haben wir's wieder mit der Stunde) an der Donau mit einer zünftigen Kofferraumparty danach. Vom alten tschechischen Langstreckenverteneranen (Veteranen sind ja meistens alt), Emil Zatopek, genannt „die Lokomotive“, stammt die Weisheit:

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“ Stimmt! „Mehr sog i nitt.“

Keep on running, Jörg Steinbach

Text und Fotos: Jörg Steinbach, neu fotografierte Fotos vom Zacharias

Laufend Gedanken

18 Jahre nach meinem letzten Marathonlauf habe ich mir - wohlgemerkt im Keller - endlich eine „love-me-wall“, zu gut Deutsch eine „Ich-hab'-mich-lieb-Ecke“ eingerichtet. So kommen mir wenigstens beim Schuheputzen oder Bierholen Geistesblitze und heitere Erinnerungen an meine sportlichen Heldentaten.

Um es mit dem schönsten Lauf vorwegzunehmen: Jeder Lauf oder kleines Läufehen hat was für sich, denn schon vor ungefähr 1600 Jahren hat der lateinische Kirchvater Augustinus treffend erkannt „die Seele lebt von dem, was sie erfreut“!

Von früher zu erzählen, birgt allerdings die Gefahr eines verklärenden Zeitgeschmacks, wie „früher war alles besser, schöner, heller, weiter...“

Ich stand knapp 40 Jahre in einem Beruf, in dem es von ungemeinem Vorteil war und auch eingefordert wurde, körperlich fit, leistungsfähig und „gut drauf zu sein“.

Aber nach einem missglückten Versuch, die Gesetze der Schwerkraft des Isaac Newton mit dem linken Fuß zu wi-

derlegen, was in einer Trümmerfraktur im Fußgelenk endete, trainierte ich mich dann 4 Jahre zum Langstreckenlauf hoch. 1992 startete meine „Karriere“ in meiner engeren Heimat mit dem Nürburgringlauf, dann den ersten Marathon in Hamburg und nach 10 Marathon-Jahren mit bis zu 4 Läufehen jährlich, reichte die Motivation dann bis heute nur noch für die halbe Distanz.

Was bleibt, sind aber die schönen und anstrengenden Momente der gemeinsamen Trainings-Plackerei und die Reisen nach Hamburg, Lissabon, Florenz, Bozen ... oder auch nur zum Tegernsee, Achensee oder gar zum Steinberger See.

Bevor ich 1997 zum LLC kam, wusste ich gar nicht, dass man auch mal 3-Stunden-Trainingsläufe machen musste, um überhaupt hier Marathonluft schnuppern und mitreden zu dürfen. Damals, als ich noch jung und unerfahren war, reichten mir viele, viele Stundenläufe, um unter dem eingebildeten Limit von 4 Stunden zu bleiben. Überhaupt, es grassierte damals noch im LLC die Mär von einem „vorformulierten Austrittsschreiben“, wenn Mann

oder Frau ihren ersten Marathon gar über 4 Stunden ablieferten! Deshalb wohl freiwillig fast jeden Samstag die harten Kanten vom Westbad um den Poller der Fußgänger-Brücke Bad Abbach rum und wieder zurück plus noch eine Ehrenrunde um den Westbad-Weiher, damit die 3 Stunden voll wurden. Meine



Mehr Infos unter:
sparkasse-regensburg.de/privatkredit



Wünsche verwirklichen ist einfach.



sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche. Mit dem Sparkassen-Privatkredit.

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



Bedingt durch Regen, Wind und Temperaturen stellt sich jeder Läufer und jede Läuferin anders ein.

Das Läuferfeld wirkt wie ein kleiner Volkslauf und trotzdem sind es an diesem Tag ca. 700 Menschen, die das Laufen lieben und sich der Herausforderung stellen 33,33 km von Hörnum nach List zu laufen.

16 km geht es von Hörnum nach Westerland. Meist kann man 5 km in die Ferne schauen. Viele laufen in Gruppen um den Wind zu trotzen. Die Energieeinsparung ist gering, jedoch für den Kopf eine große Hilfe.

Kurz vor Westerland kommt die Kurve, für die es alleine lohnenswert ist, diesen Lauf zu absolvieren. Meine Erinnerung geht zurück auf 2012, wo ich die Strecke noch nicht kannte und dann sehr beeindruckt war. Noch bevor das Meer zu sehen ist, hört man es bereits. Es geht scharf nach links über eine Düne und dann ist es einfach da. Wie im Film „Knocking on heavens door“ als Rudi Wurlitzer ans Meer fährt, welches er vorher noch nie gesehen hat. Es folgen die 2 schönsten Kilometer auf der Syltpromenade. Hunderte Menschen freuen sich, dass mal wieder Menschen laufen. Die

Zuschauer feuern an und klatschen, egal ob Regen oder Wind. Ob sie den Läufer kennen oder nicht. Das Wetter spielt keine Rolle, für das was man vorhat oder wie gut man gelaunt ist. Jeder, der/die läuft wird hier persönlich begrüßt.

Später folgen lange Kilometer durch die Dünen kaum ohne Zuschauer. Man sieht einige, die dem Mann mit dem Hammer ins Gesicht schauen und muntern diese auf, sich auf jeden Schritt zu fokussieren, nicht in die Ferne zu schauen sondern sich nur auf die Meter vor sich zu konzentrieren.

Ca. 3 km vor dem Ziel hört man bereits die Musik im Hafen von List. Man denkt an das Stück Kuchen, das man bekommt, aber nur wenn man das Ziel laufend durchquert. Weiterhin gibt es im Ziel immer heiße Brühe, die sehr gut tut.

Nur meine Kraft und mein Kopf könnten mich aufhalten, aber nicht an diesem Tag. Ich habe für diesen Lauf 5 Monate, wöchentlich 4 Einheiten absolviert und nur eine ausgelassen. Per Handschlag wird man vom Veranstalter

im Ziel begrüßt und mit einem „Herzlichen Glückwunsch, schön dass Du dabei bist“ empfangen. Meine Zielzeit war 3:22:18. Die Herren erhalten eine Medaille. Die Damen erhalten zusätzlich eine Rose. Ein besonderer Dank geht an meine liebe Frau als Begleiterin und Fan.

Läuferische Grüße Karl
Text: Karl Lorenz, Fotos: Karl Lorenz



Sylt der Länge nach

Mein schönster Lauf fand am 16.03.2014 auf Sylt statt.

Warum ist dieser Lauf was Besonderes?

Das geht schon los bei der Anmeldung. So Ende Juli / Anfang August muss man auf der Homepage von Tinnum 66 nachschauen, ob man sich für den Lauf am 3. Märzsonntag des folgenden Jahres!! anmelden kann. Dann schickt man einen Brief an den Veranstalter. Es folgt der Flyer. In dem ist auch ein Anmeldeformular enthalten. Dieses Formular wiederum schickt man auf dem Postwege zurück und überweist gleichzeitig die Startgebühr.

Hat man das Glück bei den 700 - 1000 Läufern und Läuferinnen zu sein, die schnell mit der Anmeldung waren, bekommt man seine Startkarte. Vorderseite ein Bild von Sylt. Rückseite siehe Foto. Nur mit dieser Karte bekommt man seine Startunterlagen. Meine 1. Teilnahme war 2012 (3:41:28). Meine Frau (einziger und treuester Fan) hat mich bei fast allen Laufabenteuern begleitet. Mein Wunsch für den Lauf 2014 war richtiges Schietwetter.

Die Anreise erfolgt nach Sylt immer mit der Bahn (Rbgg Hbf 06:22 - Westerland 16:05). Quartier nahmen wir in der Jugendherberge Dikjen Deel. Den Startschuss gab der Meeresgott.

Anbei nun mein Bericht :

Syltlauf 2014 33,33 km: Wolken, Meer und Wind oder reif für die Insel. Seit über 2 Stunden Wind von links vorne. Nieselregen von überall. Dünen und grauer Himmel. Das Meer unsichtbar und geräuschlos dahinter. Ich höre die Brandung und erinnere mich an den Geschmack des Windes direkt am Meer, so wie er nur auf Inseln gefühlt und erlebt werden kann. Das Ziel für mich ist noch gefühlt 1 1/2 Stunden (wenn ich die Zeit von 2012 nehme) entfernt. Wären es noch ein paar Minuten, würde es nicht stören.

10:00 Uhr morgens:
Wind aus Nord-West. Unbeständig und böig.



Das Meer und die Brandung sind nicht zu sehen. Möwen schreien. Der Nieselregen beginnt bei 8 Grad Lufttemperatur. Ich sehe kurze Hosen, Windbreaker und Monturen, um die Arktis zu erobern.





Infrastrukturelles, technisches und kaufmännisches Gebäudemanagement

- Reinigung & Hygiene
- Industrieservice
- Umweltservice
- Haus- u. Liegenschaftsverwaltung
- Logistikdienstleistungen
- Sicherheitsdienste
- Geld- und Wertedienste
- Catering
- Technische Betriebsführung
- Personaldienstleistungen

Die Götz-Gruppe:
Über 100 Niederlassungen in Deutschland, Österreich,
der Schweiz, Tschechien, Polen und Ungarn.

Götz-Gebäudemanagement

Hofer Straße 10
93057 Regensburg
Tel. +49 941 64 04-0
Fax +49 941 64 04-190

www.goetz-fm.com

Der 100 km del Passatore

Ein Bericht über einen nicht stattgefundenen Lauf

Als Nordic Walker war er als der sportliche Höhepunkt angedacht gewesen – der Start beim 100km del Passatore in Italien. Die Strecke führt von Florenz in der Toscana mit vielen Höhenmetern über den Nationalpark der Abruzzen und den Passo della Colla auf 913m nach Faenza in die Provinz Emilia Romagna.

Das ärztliche Attest war eingeholt, das Training lief gut, am 29. März war zum Training der Start als Einzelgänger bei den 6 Stunden von Kelheim geplant gewesen. Doch nach den Abendnachrichten vom Corona Ausbruch in Bergamo und der Schließung der Skilifte in Österreich am 15. März, kam es dazu nicht mehr. Lockdown in Deutschland und Trainingsende.

So bleibt es nur bei einem Bericht über die Vorbereitung dazu – und das als Nordic Walker. Die Entscheidung sich für ein 100km Rennen anzumelden, fällt man nicht an einem Tag oder aus einer launigen Entscheidung heraus. Sie reift langsam heran ebenso wie die Selbstsicherheit, dass man den Lauf erfolgreich beenden kann. Mir hätte der Passatore seit 30 Jahren bekannt sein müssen, aber erst im vergangenen Jahr kam er mir wieder zu Bewusstsein.

Als junge Läufer wurde unser Laufwissen von unseren Laufleitern vermittelt oder wir haben es uns aus Büchern angelesen und

im Training umgesetzt. Dazu gehörten die Bücher von Ernst van Aaken, dem Erfinder des Waldnieler Ausdauertrainings und Autor des Buches „Programmiert für 100 Lebensjahre“. Von Aaken war auch als Trainer der deutschen Langlaufelite in den 60er Jahren bekannt und gewann mit ihnen olympische Medaillen in Tokyo. Seine Bücher haben mich bis heute begleitet und ich habe mein Training nach seinen Richtlinien ausgerichtet: lieber langsamer und weiter als zu oft zu schnell für das Verhältnis. Ausdauer und Tempo waren 20:1, selbst für Spitzenathleten ausreichend. Und die heute älteren Läufer werden sich auch noch an das Buch von Werner Sonntag „Mehr als Marathon“ aus dem Jahr 1985, erinnern. Im Vordergrund stand Biel – Einmal musst Du nach Biel, so lautete sein Credo für die 100 km der Bieler Lauftage, die jeder Läufer einmal erleben müsse. Im großen Schatten von Biel fand sich dann in den hinteren Seiten - ohne hinweisende Überschrift - ein weiterer großer Lauf, der Passatore, der einzige weitere 100er, der in Sonntags Buch noch erwähnt wurde. Als ich nach langer Zeit einmal wieder in dem Buch herumblickte fand ich schnell die Stelle über den Passatore. Er ist bis heute am Leben geblieben und gilt als la più bella del monde. Zum 48. Mal sollte er am 23./ 24. Mai 2020 in Florenz starten. Grundvoraussetzung für eine Anmeldung muss die subjektive Sicherheit sein, durchzu-



kommen und in der geforderten Zeit das Ziel zu erreichen. Doch woher leitet man diese Sicherheit ab? Erfahrung und Trainingsdisziplin sind bei einem so langen Lauf Grundvoraussetzung. Erfahrung konnte ich als Läufer bei den 78km beim Rennsteig Lauf und in einige Jahre später Biel sammeln, wo ich erstmals als Nordic Walker begleitet von Gottfried Oel an den Start ging. Wegen einer bestehenden Unwetterwarnung hatte ich mich aber auf die 58km-Strecke umgemeldet, wie ich das in meinem Buch „Nordic Walking Training - Vom





Einsteiger bis zum Marathon“ beschrieben habe. Aber der Passatore ist als schwerer einzustufen, denn es summieren sich die Höhenmeter bis zur Passhöhe auf insgesamt 1239 hm.

Die Vorbereitung auf eine solche Strecke beginnt in der Analyse der körperlichen Beanspruchungen – sie liegen allesamt in der ersten Hälfte des Laufs - hier fordern die Höhenmeter ebenso Tribut am Tempo wie die Startzeit um 15.00 bei noch hochstehender Sonne in Mittelitalien. Wer in der ersten Streckenhälfte sein Tempo gut kontrolliert, kann ab Km 48 von der nachlassenden Belastung des Kreislaufs durch die Kühle der Nacht und geringere Muskelarbeit durch die ab hier abflachende Strecke profitieren.

Die Meinung wonach Nordic Walker gegenüber den Läufern hoffnungslos unterlegen seien, trifft nicht zu - im Gegenteil auf Grund einer günstigeren Stoffwechsellaage sind sie sogar im Vorteil und für lange Strecken prädestiniert. Spätestens bei den ersten Anstiegen beginnt sich der Nachteil gegenüber den grundsätzlich ja schnelleren Läufern auszugleichen, denn die schwächeren Läufer beginnen bei den Anstiegen zu gehen und legen ab der 50km Marke immer mehr Gehpausen ein und werden dadurch langsamer, während der Nordic Walker sein Tempo im Gehen länger beibehalten kann, und durch das höhere Tempo und die vermehrte Kraftaufwendung bei der Beinarbeit, verbraucht der Läufer mehr Energie als der Walker.

Ein ungewolltes Experiment dazu erscheint mir recht aufschlussreich gewesen zu sein. An einem Samstagmorgen im Februar trafen

Km	Hm	Diff	% +/-	Pace /kmh	Min	Erwartete Durchgangszeit	CutOff
Start						15:00	
4	65	4km		9:20 / 6:30	37	15:37	
7,5	295	3,5km m	6,7%	11:00/5:45	39	16:16	
12	380	4,5km m	1,8%	10:00/6:00	45	17:01	
16,6	518	4,4km m	3,1%	10:30/5:71	47	17:48	18:45
26,5	223	9,9km m	-2,9%	9:30/6:32	1:3 5	19:20	
31,5	195	5km	-0,1%	9:30/6:32	48	20:08	21:15
35	289	3,5km m	2,6%	11:00/5:45	39	20:47	
38,7	364	3,7km m	2,1%	11:00/5:45	41	21:28	
43,7	635	5km	5,4%	12:00/5:00	60	22:28	
48	913	4,3km m	6,4%	15:00/4:00	66	23:48	1:20
65	328	17km	-3,4%	11:00/5:45	187	2:41	4:30
88,5	115	23,5	-0,6%	12:00/5:00	282	7:23	9:30
100	35	11,5	-0,6%	12:00/5:00	120	9:24	11:00
						Zielschluss: 11.0	

sich wie immer unsere Läufer für die langen Einheiten, darunter eine Gruppe, die 25 km für den Hamburg Marathon trainieren wollte und ich war mit Leif, meinem samstäglichen Nordic Walking Begleiter unterwegs. Wir gingen bis nach Matting und zurück in etwa 2:30 Stunden, zur gleichen Zeit kam die Hamburg Marathon Gruppe von ihrem langen Lauf zurück. Einige von ihnen waren sichtlich erschöpft während es uns beiden Nordic Walkern noch recht gut ging.

Nach diesen grundsätzlichen Überlegungen folgt die Feinplanung. Dabei gilt das Hauptaugenmerk den Ausschlusszeiten und der Zeit, die für jeden Streckenabschnitt zur Verfügung steht. Die spätesten Durchgangszeiten liegen bei 3:45 bei Km 16,6 und bei 6:15 bei Km 31,5. Die Passhöhe bei Km 48 muss spätestens um 1:20, also nach 10 Stunden und 10 Minuten passiert sein. Wenn es bis hierher nicht gelungen ist, einen nennenswerten Zeitvorsprung im Walking zu erreichen, dann wird die zweite Hälfte sehr schwer, wenn die Ermüdung einsetzt.

Zur Vorbereitung auf den Lauf gehört deshalb die Erstellung eines Zeitplans, wobei ich mich als Nordic Walker daran orientiere mit den langsameren Läufern mitzuhalten. Aus dem Höhenprofil können die Höhenmeter und Entfernungen abgelesen und in die Marschtafel übertragen werden. Wenn bis Km 43,7

der Zeitplan eingehalten werden kann, würde ich die letzten 4,3 km bis zur Passhöhe deutlich langsamer gehen, um nicht unnötig Kraft zu verlieren und würde das Tempo und Pace auf 4km/h reduzieren.

Zum Training selbst gilt die Regel, im disziplinierten Wintertraining mit langen Walks an den Samstagen die Basis für den Erfolg im Frühjahr und Sommer zu legen. An den Montagen und Donnerstagen lagen die Trainingskilometer auch beständig über 10 km. Mit dem näher rückenden Termin sollten die Strecken immer länger werden und als Test war der Start bei den 6-Stunden von Kelheim geplant: in meiner Rechnung waren 36km das Ziel, das ich ohne merkliche Ermüdung erreichen wollte. Auch die samstäglichen Walks sollten länger werden, aber nie mehr als 3:30 Stunden, wichtig dabei war, das Gefühl zu haben, jederzeit weitergehen zu können. Mit einer vielleicht noch durchgeführten Ganztagswanderung müsste es dann gut gewesen sein. Während ich den Artikel schrieb wurde auf Winterzeit umgestellt und ich begann das neue Wintertraining für den auf den 29. – 30. Mai 2021 verschobenen 48. Passatore. Mitläufer und -Walker sind mir herzlich willkommen, denn in der Gruppe macht das Training mehr Spaß.

Text: Rainer Welz, Quelle: Orgateam 100 km del Passatore

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

Grüezi in Biel



Mein Weg nach Biel begann Anfang 2000 im Burgenland, dem Land der Sonne und der guten Weine. Mit „Gemma Köllaschaun“ lädt Weiden am Neusiedler See zweimal jährlich zur Wein-Degustation.

Bei einer der Touren durch die malerischen Weinkeller lernte ich das Schweizer Ehepaar, Theres und Andreas Schluopp, kennen und es entstand eine schöne und langanhaltende Freundschaft.

Als Andreas mich dann beim Lauftraining entlang des Sees beobachtete, erzählte er vom „Bieler 100er“, bei dem er seit Jahren für den

Samariterbund die strapazierten Waden der Läufer massiert.

100 Kilometer am Stück laufen – das war für mich damals unvorstellbar.

Doch nach einigen Marathons in den Beinen machte ich mich 2011 an das Training für den Nachtlauf in Biel - eine gute Gelegenheit, um die Schluopps in ihrer schönen Schweizer Heimat zu besuchen.

Nach einem herzlichen Empfang in Twann und dem gemeinsamen Abendessen ging es ins Hotel um fit für den tags darauf stattfindenden Bieler Nachtlauf zu sein, der jeweils Mitte Juni (Sommersonnenwende) um 22.00 Uhr startet.

Das Lauferlebnis durch die kürzeste Nacht im Jahr wird mir unvergessen bleiben. Die duftenden Wiesen, das zarte Geläut der Kuhglocken, die schlafenden hübschen Orte, dann in Aarberg bei Km 20 nochmal tosender Applaus auf der alten Holzbrücke aus 1568, hernach war nur noch Dunkelheit und Stille. Erst der Streckenposten bei KM 55 am Eingang des Ho-Chi-Minh-Pfads (Läuferjargon) rüttelte wach und wünschte viel Glück für den nun folgenden 10 Km langen Emmendamm, der gerade nachts und bei Nässe seine Tücken hat – und es war noch Nacht und vor allem nass!

Wie freute ich mich, morgens um 07:00 Uhr und bei KM 75 an einer Verpflegungsstelle



meinen Schweizer Freund Andreas zu treffen. Zeitlich war ich voll im Plan, eine Massage durch Andreas gönnte ich mir aber nicht. Ich hatte nur noch das Ziel im Auge, das ich nach knapp 12 Stunden Laufzeit und angefeuert von meinem Mann und den Schweizer Freunden erreichte.

Text: Sylvia Gingele, Fotos: Rudolf Gingele



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
EINKAUFZ
ZENTRUM**



Interview mit Tom Schröder und Manfred Seebauer zu ihrem virtuellen Marathon Regensburg 2020

10 Fragen an die beiden Ausnahme-Athleten:

1. Nachdem wg. der Corona-Pandemie die Durchführung des Regensburg Marathon im Mai abgesagt werden musste, seid Ihr beide alle Wettbewerbe an einem Tag gelaufen, d.h. die volle Distanz über 42,2 km, den Dreiviertelmarathon (31,2 km), den Halbmarathon (21,1 km) und den Viertelmarathon (10,5 km). Und am nächsten Tag habt Ihr dann noch die 4,2 km des Trachtenlaufs runtergespult. Macht in Summe knapp 110 km, wenn Ihr Euch nicht verlaufen habt. Wie seid ihr nur auf diese Idee gekommen?

Mane Seebauer: Die Idee dazu hatte Tom. Da ich dieses besondere Format genial fand, war ich sofort dabei. Allerdings hatte ich vor ca. zwei Jahren mit Tom schon besprochen, dass wir eines Tages gemeinsam einen Ultra laufen.

Tom Schröder: Nachdem schon einige Läufe in diesem Jahr abgesagt wurden, war ich erst einmal geschockt, dass auch der Regensburg Marathon abgesagt wurde. Aber als er dann doch als virtueller Marathon stattfinden

sollte und man dafür zwei volle Tage Zeit hatte, war eigentlich schnell entschieden, dass ich alle Wettbewerbe laufen wollte. Eigentlich hatte ich nicht vor, alles am Stück zu laufen, aber als sich der Seebauer Mane und der Huber Klaus daran gehängt haben, hat sich herauskristallisiert, dass ich das auf einmal durchziehen wollte.



2. Habt ihr so etwas früher schon einmal gemacht?

Mane Seebauer: Habe bei allen 10 bisherigen MZ Landkreisläufen als Ultra gefinisht (zuletzt Platz 3) und einen Ironman Triathlon absolviert. Zu diesen offiziellen Wettkämpfen kommen noch eine Handvoll inoffizielle Ultraläufe, die ich für einen guten Zweck gelaufen bin.

Tom Schröder: Bin bisher neun Mal die Ultra-Distanz des Regensburg Landkreislaufs gelaufen, einmal musste ich verletzungsbedingt aussetzen; dann bin ich den K78 beim Swiss Alpine gelaufen, die 100 km in Biel, den Chiemgau 100 - einmal 100 km und einmal 100 Meilen - und den Ultra-Trail du Mont-Blanc mit 166 km nonstop und 9.600 Höhenmeter. Mir machen die Ultra-Läufe eigentlich mehr Spaß, weil es da nicht so hektisch zugeht. Bei den Ultras hat man viel mehr Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, man lernt sich selbst besser kennen und seine Fähigkeiten das durchzustehen, läuft durch schöne Landschaften, besonders in den Bergen genießt man die Schönheit der Natur.

3. Hattet ihr zur Vorbereitung ein spezielles Training oder wie habt ihr euch auf diesen Ultra-Lauf vorbereitet?

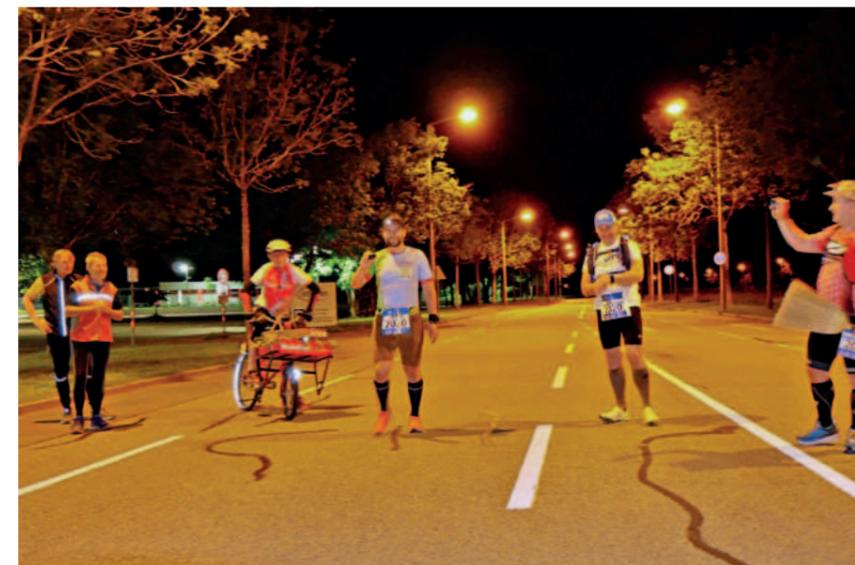
Mane Seebauer: Dazu war die Zeit zu kurz zwischen der Idee bis zum Marathon Wochenende. Allerdings trainiere ich das ganze Jahr lang und viel, sodass ich mir dazu keine Gedanken machte. Bereits im Februar absolvierte ich einen 50 km Lauf im Training und im April lief ich noch die Ultra Trail Lamer Winkel Strecke mit 58 km und 2600 HM.

Tom Schröder: Auf Regensburg habe ich mich gar nicht vorbereitet, das kam viel zu schnell; aber als Besenläufer weiß ich, dass ich einen Marathon aus dem Stand heraus laufen kann. Ich laufe dann halt langsamer, aber ich weiß aus Erfahrung, dass ich das dann schon schaffen werde. Aber für mehr als 100 km war mein Trainingszustand noch nicht ausgelegt. Aber ansonsten trainiere ich für einen Marathon schon nach Plan und wenn ich auf einen Ultra hintrainiere, schaue ich, dass ich alle zwei Tage einen 30-km-Lauf absolviere.

4. Bei so einer Mammutaufgabe verbrennt man jede Menge Kalorien. Wie habt ihr euch während des Laufs ernährt?

Mane Seebauer: Beim Ironman Triathlon oder dem MZ Landkreislaf ernähre ich mich nur mit flüssigen Kohlenhydraten (Glukose-Fruktose-Mix). Weil an dem Tag das Tempo nicht entscheidend war, nahm ich Erdnussriegel und Brezen zu mir. Beim Landkreislaf hatte ich zuletzt auf den 73 km eine durchschnittliche Pace von 5:08 km/min. Da würde mein Magen mit fester Nahrung nicht mitspielen.

Tom Schröder: Ich esse da nicht so viel und wenn ich etwas esse, dann eher herzhaft Sachen; ich hatte mir ein paar Wurstsemmeln eingepackt und wir hatten Salztäbchen dabei.



Ganz wichtig ist, immer ausreichend Wasser zu trinken und ab und zu ein ISO-Getränk. Gels nehme ich nur noch ganz selten zu mir.

5. Am Samstag, 23.05.2020 um 00:00 Uhr seid ihr gestartet. Wie fühlt es sich an, wenn man so alleine - mitten in der Nacht - durch die Dunkelheit läuft?

Mane Seebauer: Surreal. Es war eine besondere Atmosphäre. So menschenleer kenne ich die Stadt nicht. Dabei nahm ich das Pfeifen der Vögel im Villapark bereits ab 3:00 Uhr wahr. Im Rest der Stadt so gegen 4:00 Uhr. Magisch fand ich das Licht in der Stunde vor dem eigentlichen Sonnenaufgang, wenn der Himmel sich von schwarz in ein dunkles Blau verwandelt.

Tom Schröder: Bei der 1. Runde durch die Altstadt waren noch relativ viele Leute unterwegs, der Bismarckplatz war noch gut voll, aber dann bei der 2. Runde als es ganz ruhig war und wir die Straubing Straße stadtauswärts liefen, erlebt man die Stadt aus einer ganz anderen Sicht, da hatten wir z.B. über eine Stunde kein einziges Auto gesehen. Gegen Morgen hört man dann die Vögel pfeifen, dann der Sonnenaufgang, Langeweile kommt da nicht auf. Durch die langen Ultraläufe bin ich es eh gewohnt, mich gedanklich zu beschäftigen.

6. Ist euch in den Sinn gekommen, dass dieser Ultra-Lauf vielleicht ein Fehler war und ihr doch lieber aufgeben solltet?

Mane Seebauer: Der Lauf war kein Fehler, aber nachdem es bereits ein kleines Markenzeichen von mir ist, ließ ich es mir nicht



nehmen, die komplette Strecke mit der Lederhose zu laufen. Noch dazu, wo ich Werbung machen wollte für den LLC Trachtenlauf. Leider schürfte ich mich trotz vorbeugender Maßnahmen extrem auf. Aber das war der einzige kleine Fehler.

Tom Schröder: Ja, mir schon, aber den Lauf abzubrechen, nicht. Ich habe erst einmal einen Lauf abgebrochen, weil ich damals gesundheitlich Probleme mit dem Magen hatte, da macht es keinen Sinn, weiterzulaufen. Aber ansonsten ist es eine mentale Sache, die sich im Kopf abspielt. Dieses Mal hatte ich einen Besen mit dabei, da habe ich schon gedacht: „das war jetzt eine Scheiß Idee, den mitzunehmen“. Aber da musst du dann einfach weitermachen, darfst nicht stehenbleiben. Das war echt nur eine mentale Sache: Ich hatte keinen Krampf in den Beinen und keine Blasen an den Füßen, ich bin dann öfter mal gegangen oder langsamer gelaufen und zwischen den einzelnen Läufen hatten wir ja auch Pausen eingelegt. Ich bin mir aber nicht sicher, ob dies recht förderlich war, wenn du nach einer Pause dann wieder loslaufen musst; aber es war ja nur Spaß.

7. Was war denn euer schönstes bzw. was waren eure schönsten Erlebnisse während des Laufs?

Mane Seebauer: Eine Besonderheit gab es schon am Start. Hier schickte uns der Moderator Norbert Lieske mit der LLC Vorstandschaft und weiteren Freunden auf die Strecke. Wir hatten mit Klaus Huber und weiteren Wegbegleitern immer Beistand. Mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Genossen hatte ich dann am Folgetag auch den Trachtenlauf, bei dem uns das Orgateam um Martina Dechant und Freunden auf der Originalstrecke in Tracht begleiteten.

Tom Schröder: Das Lustigste war beim 3/4-Marathon, als wir beim Kauffhof vorbeiliefen, da hat mich einer gesehen und den Mane gefragt, ob ich wohl der Sensenmann sei. Schön war auch bei der 2. Runde am frühen Morgen als wir über die Steinerne Brücke liefen und die Sonne am Horizont aufging. Da war keine Wolke am Himmel, der

Wechsel von der Nacht zum Tag war schön zu beobachten, eine gespenstische Ruhe lag über der Stadt, die nur das laute Pfeifen der Vögel durchbrochen wurde. Auch das war noch ein schönes Erlebnis, als wir am Sonntagvormittag andere Läufer mit den Start-Nrn. des Regensburg Marathon gesehen haben, weil es uns das Gefühl gab, dass auch andere noch mitmachen. Und als wir bei dem goldenen Waller beim neuen Museum vorbeikamen, hatten wir die 100 km-Marke erreicht. Da blieben wir dann sogar stehen und habe ein paar Fotos gemacht.

8. Gab es auch schlechte Erfahrungen?

Mane Seebauer: Zwischen km 50 und 80 hatte ich ein langes Tief. Das Ende war zu dem Zeitpunkt noch zu weit weg, die Belastung dauerte schon eine Weile an und durch den Start um Mitternacht fehlte auch noch der Schlaf. Diese Kombination raubte mir mentale Energie.

Tom Schröder: Außer körperliche ... nein,

nichts Gravierendes. Lediglich beim HM, als wir zum Hiendl hinausliefen, waren schon wieder einige Autos unterwegs, da haben wir den Gestank der Abgase doch wahrgenommen. Das war nicht wirklich eine schlechte Erfahrung, es ist uns nur unangenehm aufgefallen.

9. Könnt ihr euch vorstellen, so etwas Verrücktes wieder zu machen?

Mane Seebauer: JEDERZEIT!

Tom Schröder: So etwas ähnlich Verrücktes haben wir erst vor einer Woche hinter uns gebracht, da sind wir alle Straßenrad-Strecken des Arber Radmarathon abgefahren, der ja dieses Jahr auch nur virtuell stattgefunden hat. Das waren 701 km auf fünf Tage, wofür wir eigentlich sieben Tage Zeit gehabt hätten. Da dann noch zwei Tage übrig waren, haben wir uns vorgenommen, das Ziel auf 1.101 km aufzustocken. Das war uns dann noch nicht genug, so dass wir noch einmal zwei Tage

drangehängt haben, um auf ein neues Ziel, nämlich genau 1.234 km innerhalb neun Tagen zu kommen.

Bzgl. des Laufens schwirrt mir auch noch etwas Verrücktes im Kopf herum: Ich möchte demnächst alle bisherigen zehn Strecken des Landkreislufs innerhalb von zehn Tagen absolvieren, also jeden Tag einen Ultra.

10. Was würdet ihr anderen Läufern als Rat-schlag mit auf den Weg geben, die vorhaben, einen Ultra zu laufen? Es müssen ja nicht gleich 110 km sein.

Mane Seebauer: Regelmäßig trainieren ist wichtiger als extreme Lauf-Einheiten, die eine lange Regeneration zur Folge haben. Zur Motivation schöne Strecken auswählen. Um die orthopädische Belastung im Training gering zu halten, ist Radfahren eine gute Ergänzung für eine Ultravorbereitung.

Tom Schröder: Jeder, der so etwas vorhat, sollte den Lauf ruhig angehen, als Ziel nur das Ankommen ins Auge fassen und keinesfalls gleich eine Bestzeit planen. Auf jeden Fall aber muss man sich mit den Gegebenheiten der Strecke befassen, die Regularien beachten bzgl. was man mitnehmen muss, z.B. Erste-Hilfe-Paket, Regenjacke, Eigenverpflegung etc.; das alles gehört auch bereits beim Training in den Rucksack. Beim Lauf selbst soll man sich auch bei den Versorgungsstellen Zeit lassen, genügend essen und trinken und die eigenen Vorräte wieder auffüllen. Wenn es zu mentalen Problemen kommt, einfach weiterlaufen. Denn solange ich mich bewege, komme ich dem Ziel näher. Was auch hilft, ist das Lesen der Erfahrungsberichte über die bereits stattgefundenen Läufe, die man im Internet findet. Da kann man wertvolle Tipps herauslesen, dann muss man nicht die Fehler anderer Läufer wiederholen.

Das Interview wurde durchgeführt von Lothar Daschner und fand am 29.07.2020 statt.

Fotos: Lothar Daschner, Manfred Seebauer und Tom Schröder



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



Virtueller REWAG-Firmenlauf 2020

Es sollte eigentlich im Juli der 8. Rewag-Firmenlauf stattfinden, doch die Corona Pandemie hat uns in diesem Jahr auch diesen Lauf vermasselt. Nachdem wir aber eine unerwartet große Resonanz beim virtuellen Regensburg Marathon feststellten, konnten wir unseren Sponsor – die REWAG – dazu gewinnen, den Firmenlauf virtuell stattfinden zu lassen.

Hierzu sollten die Läufer im gesamten Monat September ihre Lieblingsstrecken laufen und fleißig Kilometer sammeln. Die gelaufenen Strecken konnten sie in ein Online-Portal eingeben und – um die Sportlichkeit zu unterstreichen – die Daten ihrer Tracking-Uhr hochladen.

Es war interessant zu beobachten, wie sich die gesammelten Kilometer der angemeldeten Firmen von Tag zu Tag addierten und am Ende wurde es noch einmal spannend: Da im September auch der Landkreislauf

stattfinden, konnten natürlich auch diese Kilometer in den Firmenlauf eingebracht werden. Und da war unser Besenläufer beim Regensburg Marathon, Tom Schröder, ganz vorne mit dabei; er hatte sich vorgenommen, jeden Tag eine Gesamtstrecke eines bisherigen Landkreislafes, die er jedes Jahr als Ultra-Läufer absolvierte, in Angriff zu nehmen. Und so kam es, dass er innerhalb von 12 Tagen alle Strecken des LKL zurücklegte und dabei auf eine unglaubliche Kilometerleistung von 815 km an 12 Tagen kam. Doch trotz dieser enormen Leistung wurde es am Schluß noch einmal richtig eng, als im Portal – so erzählte er es – die Kilometer eines Konkurrenz-Teams seinem Firmen-Team erstaunlich nahe kamen. Und so schnallte er noch einmal jeden Tag nach der Arbeit die Laufschuhe, um den Sieg seiner Firma nicht zu gefährden. Die Mühe hat sich



gelohnt: Tom Schröder holte sich den Sieg als Teilnehmer mit den meisten gelaufenen Kilometern (1.051,9 km) und mit seinem Team mit insgesamt 4.898,7 km den Sieg für seinen Arbeitgeber (zufälligerweise ist die REWAG nicht nur Namenssponsor, sondern auch sein Arbeitgeber) in der Firmenwertung. Das Bild zeigt die Überreichung des Siegerpokals an das erfolgreiche REWAG-Laufteam. Text: Lothar Daschner, Foto: REWAG

Was für ein Jahr....

Es war ein Jahr zum Heulen, Toben, Trauern, Resignieren, Ruhen, Schlafen, Schreiben, Nachdenken, Ärgern, Lachen, Streiten, Diskutieren...und, und und.

Je nach Phase, Stimmung, Tagesform. Ungewöhnlich war es allemal, dieses vergangene Jahr, und es ist eines gewesen, in dem man mit Dingen konfrontiert war, die man nie für möglich gehalten hätte.

Ihr wisst das alles zur Genüge, und ich mag nicht (mehr) die große Diskussion anreizen. Nur so viel:

Ich habe dieses Covid19 immer ernst genommen, nicht alle Maßnahmen erschienen mir logisch, aber nun gut, bis ins Detail kann man nicht alles regeln. Und ich war immer froh, in dieser Situation nicht zu den Entscheidern gehören zu müssen.

Für mich persönlich begann dieses Jahr mit einer Knieverletzung und einer daraus resultierenden nötigen OP und einer Rekonvaleszenz an Krücken – und mit ungeheurer Unterstützung durch meine Freunde, nicht zuletzt durch die meiner Lauffreunde. Tausend Dank dafür – ihr habt mich gerettet, und das nicht zum letzten Mal in diesem Jahr, wie ich noch erfahren durfte.

Dann kam der große Schock im März:

Lockdown, das Theater musste geschlossen bleiben.

Die berühmten 1,50 m Abstand – in unserem kuscheligen Kellertheater ein Ding der Unmöglichkeit. Wer je sich bei ausverkaufter Vorstellung in der Pause die Treppe hinauf drängeln wollte und von den an der Theke Anstehenden auf dem Weg zur Toilette ausgebremst wurde, der weiß:

Ja, bei uns ist es eng, nah, interaktiv, kommunikativ und nichts für Platzhänger. Es ist schön, unser Theater, aber aber Corona-gerechte Abstände – vergiss es.

Im April sollte ursprünglich Premiere sein – das hielten wir für unwahrscheinlich. Später im Jahr? Wahrscheinlich schon. Und so probten wir Online, regelmäßig und durchaus mit Lust an der ungewöhnlichen Situation – nach dem Motto der Pfadfinder: bereit sein ist alles!

Nicht dass uns eine plötzliche Durchsage „Ab morgen können wieder Veranstaltungen in geschlossenen Räumen stattfinden“ kalt erwischt – wir wollten vorbereitet sein! Aber so war es nicht. Und so warteten wir weiter, beantragten Coronahilfen und saßen wie die Kaninchen vor der Schlange. Neue Maßnahmen? Lockerungen? Werden

Open-Air-Vorstellungen möglich sein? Wenn ja, wann? Wie? Was werden Papa Söder und Mama Merkel uns erlauben?

Eine merkwürdige Situation, wenn man die 60 hinter sich hat. Wir wollten doch nur spielen. Der April kam und ging, der Mai war da. Das Bankkonto wurde schmaler, die Sorgen größer.

Dann: „der Hammer“, wie mein geschätzter Kollege Nikisch auf unserer Homepage schrieb.

Wir waren ahnungslos, bis mich Lisa anrief und ganz vorsichtig fragte, ob ich schon mal auf unser Theaterkonto geschaut hatte. Hatte ich, und mir war nichts aufgefallen. Ok, ich frage unsere Vereinskassiererin. Das tat ich, es dauerte noch einen Tag, bis sie die Auszüge geholt hatte.

Und dann las sie mir eine schier endlose Liste von Namen mit Zahlen vor; ich saß auf einem Stuhl in der Küche und war froh, dass ich saß, denn sonst wäre ich umgefallen. Ich kenne sie (fast) alle, diese Namen. Unsere unvergleichlichen Freunde vom LLC hatten klammheimlich, sozusagen unter dem Radar, einen Spendenlauf organisiert. Lisa und Zdenka waren die Initiatorinnen und viele, viele waren ihnen gefolgt – hatten sich Sponsoren gesucht, die

für jeden gelaufenen Kilometer bezahlen – und ich habe den Verdacht, sie haben selber kräftig aufgestockt. Es wurde nicht nur gelaufen: nein, es wurde auch geradelt, gewalkt – aus Muskelkraft Strecke zurückgelegt, und das nicht nur in Regensburg, bis in die USA reichten die Motivationsschübe derer, die uns unterstützen wollten.

Da saß ich und konnte es nicht fassen. Gut, schon aus beruflichen Gründen neige ich zu Übertreibungen – aber ganz ehrlich: ich habe das eine oder andere Tränchen verdrückt vor Rührung, Begeisterung und Dankbarkeit – auch meine Kollegen, denen ich natürlich stante pede berichtete, hatten merkwürdig belegte Stimmen. „Wahnsinn“, das war das meistgebrauchte Wort an jenem Tag.

Es war eine großartige Idee, eine höchst gelungene Aktion, eine Riesenüberraschung und eine große Hilfe für uns. Nicht nur wegen

der stolzen Summer (wirklich stolz!!!) die zusammen gekommen war, auch wegen der moralischen Unterstützung, der Wertschätzung und (ich hoffe, ich darf das so schreiben, ich habe das so empfunden) auch der Liebe, die wir da spüren durften.

DANKE

Euch allen, die ihr dabei wart und für uns Kilometer geschrubbt habt, danke euch, wir können es nicht oft genug sagen. Ihr seid schlicht großartig.

Wie unser Jahr weiterging?

Der Sommer war nicht schlecht. Es war aufregend, neu, anstrengend und schön: Wir hatten Unterschlupf im Café Pernsteiner gefunden. Johannes Pernsteiner und seine Frau Alexandra Bengler stellten uns ihren wunderbar eingewachsenen Café-Garten zur Verfügung und packten kräftig mit an, wenn wir jeden Abend die Tische und Stühle

in corona-konforme Abstände rückten und die Bühne nebst Technik durch den Garten schleppten.

Im August ging es weiter im Garten des Hamerschlosses Traidendorf, hier mit bester Unterstützung der Ur-Genossenschaft und des Werkhofs.

So konnten wir (mit einigen Auswärtsauftritten und 2 Vorstellungen im Hof des Thon-Dittmer-Palais) über 20 Vorstellungen auf diverse Bretter bringen – mit kräftiger Unterstützung unserer Helfer, danke! Nur eine einzige Vorstellung fiel dem Wetter zum Opfer. Der liebe Gott hat doch ein Herz für die Kleinkunst.

Es war super, Flexibilität war angesagt, das Publikum war begeistert und wir waren es auch.

Dann kam der Herbst und mit ihm ein großartiges Angebot von Undine Schneider vom Turm Theater: „Seid doch mit uns bei der DEZ-Bühne dabei!“

Das DEZ, die Familie Vielberth und weitere Unterstützer hatten geholfen, und nicht zuletzt Undines Hartnäckigkeit und Überzeugungskraft (und ihrem Team) ist es zu verdanken, dass aus der Orangerie des ehemaligen Gartencenters Dehner eine wunderbare Bühne entstanden ist. Stilvoll, mit bester Technik, abstandsgerechter Bestuhlung, kleiner Bar, wechselnden Kunstausstellungen und mit viel Platz und Luft für die Regensburger Kulturszene und natürlich für das Publikum, das diesen Spielort begeistert aufnahm. Aber ach, die Herrlichkeit währte nur 3 Wochen, dann saßen wir im sogenannten Lockdown light, der für uns so light nicht ist. Jetzt (ich schreibe im Dezember 20) ist die Rede von schärferen Maßnahmen schon ganz bald.

Wann es weiter geht? Wir wissen es nicht. Aber dass es weiter geht, das wissen wir. Wir sind zäh, mehrjährig und winterhart. Wir kommen wieder, erst auf der DEZ-Bühne und dann (Ende 2021?) wieder im gemütlichen Winklergassen-Keller. Wir werden es genießen, dass es eng sein wird und heiß und wir nah beieinander sein werden, und das nicht nur virtuell.

Wir halten durch – ihr habt uns dabei geholfen – danke.

Bis ganz bald!

Läuferisch in Wald und Flur – und oder auch spielend und lauschend im DEZ-Theater und irgendwann wieder in der Winklergasse – ich freue mich auf alles.

Herzlichst eure Inge Faes-Wagner
Foto: Klaus Kurz

20 JAN
21 FEB
MRZ
APR
MAI

Danke!

Kleinkunstabühne STATT-THEATER
Winklergasse 16,
93047 Rgbg
www.statt-theater.de

DEZ BÜHNE
Weichser Weg 5
93059 Rgbg
www.dezbuehne.de

Einsteigerlauftraining - ein Vergleich

Mein Jahr 2020 begann - wie für viele von uns - hochmotiviert und mit einem guten Vorsatz. In meinem Fall: dem Wiedereinstieg in den Laufsport. Also habe ich mich gleich zu Jahresbeginn für den Einsteigerlauf im Frühjahr/Sommer angemeldet.

Die Betonung liegt auf WIEDER-Einstieg, denn es sollte mein 2. Einsteiger werden, um von Grund auf wieder fit zu werden und diesmal auch langfristig dem Laufsport treu zu bleiben!

Corona hat diesem Vorsatz und der Vorfreude zunächst erst mal einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Umso mehr habe ich mich über den Nachholtermin im Herbst gefreut und mich auch mit gleichem Ehrgeiz und ohne Überlegung erneut angemeldet. Und hier bin ich nun: beim Einsteigerlauf 2020!

Was mir in der „ersten Sekunde“ tatsächlich durch den Kopf ging, da ich ja bereits (sommerliche) Einsteiger-Erfahrung hatte: es ist dann Herbst, nicht Frühling! Was wird anders werden, wird es anders werden, als ich es von meinem ersten Einsteigertraining kannte, wo

Ganz übersichtlich, zum Vergleich:

Frühjahr/Sommer:

+ zunehmend schöneres, warmes Wetter, höhere Motivation, besserer Gemütszustand.

Abschluss = Frühstückslauf im Sommer!
- überfüllte Laufstrecken, Wege, Parks....

Herbst:

- Vom Spätsommer in den Spätherbst... geringere Motivation, Disziplin

+ schon beim Einsteigerlauf lernen, bei Dunkelheit zu laufen und auf die richtige Ausstattung zu achten.
... und und und.

man quasi dem Sommer entgegenlief?

Jetzt, wo wir tatsächlich in der Zielgeraden sind, ist genug Zeit vergangen, genau hierzu ein Resümee zu ziehen.

Vor- und Nachteile von Frühjahr/Sommer und Herbst liegen auf der Hand und sind wohl jedem klar.

Sicher ist es für viele oder die meisten angenehmer und motivierender in der warmen

und hellen Jahreszeit zu laufen bzw. das Laufen zu üben. Ein wesentlicher Faktor, den ich aber genau hieraus für mich persönlich ziehen konnte: durch genau diese fehlenden „Bequemfaktoren“ im Herbst wird die Motivation erst recht angekurbelt! Nach jedem Training wird mir erst recht klar, was ich geschafft habe. Im Sommer kann schließlich jeder!! ;-) Und danach bin ich umso stolzer, was ich wieder geschafft habe. Dies mehr, als es im Frühjahrstraining der Fall war. Das ist vielleicht ein wesentlicher Unterschied zum Sommer-Einsteigerlauf: Wer hier dran bleibt, bleibt vielleicht wirklich dauerhafter dran. Ich bestimmt!

Im Gesamtvergleich ist mir aufgefallen, dass insgesamt weniger Teilnehmer angemeldet waren, und darüber hinaus auch der übliche „Schwund“ bereits nach dem ersten Treff und in den Folgewochen merklich höher war als ich es zuvor kannte. Dies mag natürlich der üblichen „Erkältungszeit“, der o. g. Motivation und nicht zuletzt Corona geschuldet sein, keine Frage.

Mein Fazit:

mal unabhängig von Corona, oder besser: trotz Corona, waren und sind der Verein und die Laufleiter mit demselben Elan dabei, uns Einsteigern mit viel Spaß und Motivation die Freude am Lauftraining und Laufsport zu vermitteln, was super gelingt für alle, die dran bleiben!

Die wichtigste Erkenntnis: egal ob Sommer oder Winter, Frühling oder Herbst - es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung. Laufen ist und bleibt eine Sportart für jedermann und zu jeder Zeit. Weder Jahreszeit, Wetter und nicht einmal eine Pandemie können echte Läufer, ehrgeizige Laufeinsteiger und den LLC stoppen!

Alles Gute, bleibt gesund und bleibt dran - zu jeder Jahreszeit! ;-))

Text: Sonja Brunschweiler

Zusätzliche Infos von mir:

I. Einsteigerlauf 2016 - komplette Anfängerin.

Im Anschluss daran zwar kein Beitritt zum Verein, aber noch 2 Jahre aktiv mit Viertelmarathon-Teilnahme und einigen kleineren Wettkämpfen in der Region (z.B. Leukämielauf, Herzogstadtlaf Straubing).

Seit 2018 wieder total inaktiv gewesen!



Landespiele der Special Olympics 2021 in Regensburg Interview mit Uta Häusler

Lothar: Uta, welches große Ereignis ist 2021 in Regensburg geplant?

Uta: Regensburg hat sich für die Landespiele von Special Olympics Bayern beworben, gegen fünf andere Bewerber durchgesetzt und bereits 2017 den Zuschlag erhalten. Jetzt kommt der Start immer näher und etwa 1.500 Sportler aus ganz Bayern sollen vom 6. bis 10. Juli 2021 in Regensburg zu Gast sein. Die Sportler freuen sich schon sehr darauf und werden im Rahmen Ihrer Möglichkeiten an den verschiedensten Sportstätten in und um Regensburg Ihre Leistungen unter Beweis stellen. Folgende Sportarten werden als Wettbewerb angeboten: Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Boccia, Bowling, Fußball, Golf, Judo, Klettern, Leichtathletik, Radsport, Rhythmische Gymnastik, Schwimmen, Segeln, Tennis, Tischtennis. Wie man lesen kann, ist dies ein großes Spektrum.

Lothar: Was ist unter Special Olympics zu verstehen?

Uta: Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Special Olympics wurde 1968 in den USA durch Eunice Kennedy-Shriver (Schwester von J.F. Kennedy) gegründet. Das Ziel von Special Olympics ist es, Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung durch den Sport zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe an der Gesellschaft zu verhelfen. Heute ist Special Olympics mit mehr als fünf Millionen Athletinnen und Athleten in 174 Ländern vertreten. In Deutschland gibt es derzeit mehr als 40.000 Athletinnen und Athleten.

Lothar: Und wie kommst Du zu Special Olympics?

Uta: Nun, viele kennen mich aus den verschiedenen Laufgruppen und wissen, dass unser Fabian ein schneller Läufer ist und in der integrativen Laufgruppe und bei den Läufen sei es bei Birgit Schwabl oder Klaus Herzog fast immer von Johann Schmid, seinem Laufbegleiter betreut wird. Dieses inklusive Arbeiten, wie beim LLC, gelingt leider noch nicht überall, daher wollen wir hier mehr Möglichkeiten schaffen. Hier schon mal unseren herzlichsten Dank an alle Unterstützer und Betreuer der integrativen Laufgruppe und allen Läufern aus dem Verein, die dies so hervorragend mittragen. Jetzt aber weiter mit „wie kamen wir zu SPO?“

Durch Fabians früherer Tätigkeit bei den Barmherzigen Brüdern in Reichenbach wurden wir auf die Special Olympics aufmerksam. Fabian startete 2010 das erste Mal in Bremen bei den Nationalen Spielen beim 5.000m-Lauf.

MEDIENAGENTUR SEIT 1996
www.conceptnet.de

100
%

DEIN WEB ZUM ERFOLG!

Wir kümmern uns um deine Marke und Kommunikation.

WEBSITE	SOFTWARE	WERBUNG	DESIGN
100/100	100/100	100/100	100/100

move forward
CONCEPTNET



klar, hier wollten wir gerne weiter tätig sein. Neun Jahre lang organisierten wir dann eine Tombola am Weihnachtsmarkt in Reichenbach, um die Sportler finanziell zu unterstützen, die nur wenig finanzielle Hilfe von zu Hause hatten. Es kam in diesen Jahren ein Betrag von knapp 7.000 € zusammen, die wir gerne für die Sportler spendeten.

2018 hat Fabian sein berufliches Umfeld gewechselt und wird daher nicht mehr für die Barmherzigen Brüder starten können. Wir denken jedoch gerne an eine tolle gemeinsame Zeit und die Teilnahmen an großen Sportveranstaltungen zurück - sei es in München 2012, in Düsseldorf 2014, in Hannover 2016 oder in Kiel 2018 und auch bei den Landespielen in Ansbach, Passau und Hof. Überall halfen mein Mann und ich ehrenamtlich mit, Fabian gewann viel Gold, Silber und Bronze bei den Läufen und es entwickelten sich intensive Freundschaften

Wir erfuhren, dass auch Eltern als Betreuer und Unterstützer behilflich sein konnten und so fuhren wir mit nach Bremen. Die Eröffnungsfeier dort war emotional schon sehr ergreifend. Du musst Dir vorstellen, knapp 5.000 Sportler reisten damals aus ganz Deutschland an und erlebten eine Eröffnungsfeier mit Einmarsch, hissen der Special Olympics Fahne, entzünden der Flamme und dem Special Olympics Eid.

Das weitere Programm der Eröffnungsfeier war da fast schon egal. Die enorme Vorfreude aller Beteiligten auf die sportlichen Wettbewerbe war sehr intensiv zu spüren. Was für ein Einstieg für uns!

Während der intensiven Zeit in Bremen unterstützten wir die Sportler der Barmherzigen Brüder beim Aufstehen am Morgen und bei den Mahlzeiten, begleiteten sie an die Sportstätten und bereiteten sie auf ihre Einsätze vor, betreuten sie auch, wenn sie keinen Lauf hatten und mein Mann fotografierte die Sportler oft auf dem Treppchen, wenn sie geehrt wurden. So waren wir schnell Feuer und Flamme für diese Veranstaltung. Als dann Fabian im Stadion von Bremen auch noch eine Goldmedaille holte, war für uns

in dieser Zeit. Dies werden wir nun weiter aktiv unterstützen mit der Integrativen Laufgruppe vom LLC in Regensburg, denn ab 2021 startet Fabian hier.

Lothar: Uta, Du bist weiter für den Verein „Wir dabei Regensburg“ als 1. Vorsitzende tätig. Wie wird der Verein die Special Olympics unterstützen?

Uta: Der Verein „Wir dabei Regensburg e.V.“ (viele von Euch kennen das Projekt vom Nikolauslauf) wurde 2013 gegründet, da wir uns als Eltern von Kindern mit einem Handicap ein Wohnprojekt gewünscht haben, in dem die Kinder, die bereits junge Erwachsene geworden sind, ihr Leben selbstbestimmt leben können. Gerne kann jeder auf unserer Homepage www.wir-dabei-regensburg.de mal schauen was wir bislang alles unternommen haben. Leider waren unsere Aktivitäten in diesem Jahr durch Corona sehr eingeschränkt. Aber wir haben die Zeit trotzdem gut genutzt wie ich meine. Gemeinsam mit SOBY haben wir z.B. die Idee entwickelt, als Verein Patenschaften für die Sportler aus der Region zu vermitteln. Patenschaften, die es

jedem Bürger, jedem Sportler, Jedem, der Lust darauf hat, sich im Rahmen des Projektes zu engagieren ermöglicht, einen Teilnehmer zu unterstützen. Im ersten Schritt bedeutet dies, für einen Sportler aus der Region die Teilnahmegebühr zu übernehmen. Dies soll jedoch im besten Fall nur den Einstieg in die Patenschaft darstellen.

Konkret bedeutet dies aus unserer Sicht, dass wir in den kommenden Wochen und Monaten Kontakte zwischen der Bevölkerung und den Sportlern der Region herstellen wollen. Die Paten sollen die Möglichkeit haben, die Sportler auch einmal im Training oder bei einem Vorbereitungswettbewerb zu besuchen und dann vor allem in der Zeit vom **6.07. - 10.07.2021 in Regensburg** an der jeweiligen Sportstätte mit Zurufen und Applaus den Sportler unterstützen. Ja, wir wollen bereits im Vorfeld erreichen, dass durch die Einbindung unseres bisherigen Netzwerkes und die Umsetzung des Patenprojektes jedem Bürger in und um Regensburg klar wird, was das für ein einmaliges Event für sie wird. Ich bin mir sicher, dass es ganz vielen Sportlern und Mitgliedern des LLC ebenso ergehen wird. Und vor allem hoffen wir, dass es der Bevölkerung so geht wie meinem Mann und mir, dass sie sich von der tollen Atmosphäre anstecken lassen und noch in Jahren begeistert von den Landesspielen sprechen können.

Lothar: Wie geht es für die Sportler der Region nach den Landesspielen 2021 weiter?

Uta: Regensburg inklusiv, unser Verein, inklusiv arbeitende Sportvereine, die Landesspiele



2021 und das Patenprojekt sollen hier nur exemplarisch für die die vielen Organisationen und Projekte stehen, die an einer inklusiven Gesellschaft mitwirken. Wir alle wollen einen Beitrag dazu leisten, in der Region nachhaltig zu wirken, Menschen mit einem Handicap den Zugang zu den so vielfältigen Angeboten - auch des organisierten Sports - zu ermöglichen. Dazu braucht es manchmal Leuchtturmprojekte, um Ideen zu verankern, Unterstützer zu gewinnen, das Netzwerk zu erweitern. Die Landesspiele 2021 in Regensburg können ein solches Leuchtturmprojekt sein. Für alle interessierten Sportler aus der Region soll es möglich sein, im Vorfeld zu trainieren und sich bei

den Landesspielen mit Sportlern aus ganz Bayern zu messen sowie nach den Landespielen weiter im Verein zu trainieren, Teil der Sportwelt zu sein. Daran arbeiten wir mit, wir wollen dies mitgestalten.

Und so ganz nebenbei: Sportler, die in Regensburg starten, können sich für die Teilnahme an den nächsten Nationalen Spielen 2022 in Berlin bewerben. Und dann locken auch schon die Weltspiele, die erstmals in Deutschland stattfinden und 2023 in Berlin etwa 7.500 Sportler aus der ganzen Welt zusammenkommen lassen werden. Sportler aus der Region sollen die Chance haben, dort dabei zu sein!

Lothar: Für die Veranstaltung braucht ihr sicherlich viele Helfer! Bei wem kann sich jemand melden, der mit dabei sein möchte?

Uta: Ja, das stimmt; es werden ca. 1.500 Helfer benötigt, die Athleten benötigen mehr Hilfe als „gesunde“ Sportler, z.B. für Shuttle-Service, Begleitung, Kuchenverkauf etc. Jeder, der mitmachen will, kann sich über <https://anmeldung.regensburg2021.specialolympics.de/> anmelden oder über mich per Mail an info@wir-dabei-regensburg.de Ich zähle auf Euch LLC'ler bei diesem großen Vorhaben.

Interview: Lothar Daschner, Text: Uta Häusler, Fotos: Jochen Häusler, Logo: Special Olympics

Kurz vor Redaktionsschluß haben wir erfahren, dass die Austragung der Special Olympics 2021 wegen Corona leider erst 2022 stattfinden werden. Bitte hebt Euch den Artikel als Vorab-Information auf, da der Verein Euch gerne als Helfer für die Veranstaltung gewinnen möchte. Auf der Homepage werdet Ihr dann über alles weitere informiert.



Gezielt und effektiv trainieren Für neue Ziele in 2021 – gesundheitlich und sportlich

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

Sie erfahren das Wichtigste über:

- Ihre Gesundheit und Belastbarkeit
- Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit und Fitness
- Ihre optimalen Puls- und Pace-Bereiche für ein effektives Training
- ein auf Sie angepasstes Trainingsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Ihren Laufstil
- Ihre Körperzusammensetzung und Ernährungsoptimierung

Hinweis:

Viele Krankenkassen gewähren mittlerweile einen hohen Zuschuss für diese sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung.

Dr. med. Frank Möckel

Im Gewerbepark D50 | 93059 Regensburg

Tel.: (0941) 4 64 18-0 | Fax: (0941) 464 18-27

E-mail: info@ips-regensburg.de | Internet: www.ips-regensburg.de

**Kompetenzzentrum
Training**





Verleihung der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an LLC-Mitglied

Am 28.08.2020 durfte ich einer Einladung unserer Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer zur Verleihung der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland (hätte man sich da nicht einen verständlicheren Begriff einfallen lassen können?) folgen. Geehrt wurde, unser langjähriges Mitglied im LLC, Franz Hohenleutner für - man beachte - über 40 Jahre ehrenamtliches Engagement im Architektur-, Sport- und Kulturbereich. Schon früh fing er an, sich für seine Kollegen im Verband Deutscher Architekten einzusetzen, was ihm anscheinend so viel Spaß bereitete, dass er nach und nach weitere Engagements hinzufügte, z.B. bei der Unteren Wöhrdler Gmoa (derzeit 1. Bürgermeister), im Vorstand des Förderkreises der Museen der Stadt Regensburg und natürlich im LLC. Hier u.a. als Leiter des Einsteigerlauftreffs, Laufleiter, Nordic-Walking-Trainer und Vorstand. Er hat

etliche Übungsleiter-Lizenzen erworben und, als wenn das noch nicht genug wäre, ist er aktuell auch noch 1. Vorsitzender des Sportkreises Regensburg im BLSV. Soviel ehrenamtlichen Einsatz über eine so lange Zeitspanne hinzulegen verdient unser aller Respekt.

Text: Lothar Daschner, Fotos: Lothar Daschner, Mittelbayerische, Therese Wimmer



Nachruf Anton Karl

Anton Karl ist am 27.8.2020, fast 90-jährig, verstorben. Er war Gründungsmitglied des LLC Marathon Regensburg, Ehrenmitglied und ein Ausnahmelaufer mit phänomenalen Leistungen, unschlagbar zu seiner Zeit in der M 45 bis zur M 60.

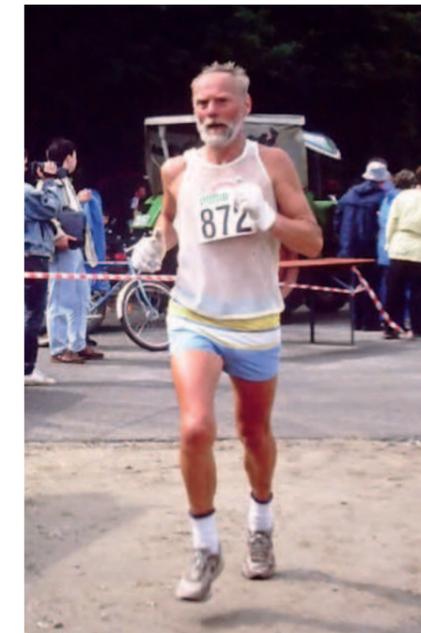
Eine kleine Trauergemeinde stand am 2.9.2020 an seinem Grab, darunter einige „alte“ Lauffreunde: Horst Fidorra (72) mit Frau, Hans-Dieter Braun (78), Gerd Köstlmeyer (84), Dr. Albert Schmidbauer (74). Als ihm Hans-Dieter am offenen Grab die letzte Ehre erwies, vernahm man den Klang wie von einer Münze, die auf den Sarg fiel. H.- D. gab ihm seine Medaille vom München Marathon 1984 mit auf den Weg, den sie beide einst bestritten hatten. Noch lange standen die Freunde am Grab, schwelgten in Erinnerungen an vergangene Zeiten und schwärmten von den unglaublichen Laufzeiten des verstorbenen Freundes. Es wird ihm gefallen haben.

Seine letzten Jahre verbrachte Anton in der Seniorenresidenz in Wörth. Gelegentlich bekam er Besuch von ehemaligen Lauffreunden. Als er schon viel vergessen hatte, erzählten sie ihm einmal bewundernd, dass er mit 60 Jahren den HM noch in 1 Std. 20 Min. gelaufen ist. Da runzelte Anton die Stirn und sagte nur: 1.19.28 ! In der Tat: Eine unvergessliche Zeit.

Ausnahmelaufer Anton Karl Hans-Dieter Braun erinnert sich

Anton Karl fand mit 45 Jahren sehr spät zum Laufen. Beim WOCHE-Lauftreff ab 1974 – initiiert vom Gründungsmitglied Ludwig Mario

Niedermeier – rannte Anton schon bald mit der schnellsten Gruppe 14 und 15 km in der Stunde. Lange Zeit lief er mit Sandalen; man



nannte ihn nur den „Sandaletti“. Die bereits etablierten Läufer wie z.B. Braun und Sterneckler staunten nicht schlecht und erkannten sein Talent. Anton begann mit systematischem Training, mindestens 100 km in der Woche, samstags grundsätzlich 30-35 km, zu jeder Jahreszeit. Aus den Sandalen wurden Laufschuhe, die Zeiten wurden nicht von einer GPS-Uhr abgelesen, sondern durch Blick auf die Kirchturmuhren bestimmt. Puls konnte man noch nicht. Wenn man Anton laufen sah, hatte er immer ein Lächeln im Gesicht. Aufgeben, das war ein Fremdwort für ihn.

Sehr rasch stellten sich Erfolge auf Landes- und auch auf Bundesebene ein. Die Leistungen von Vielstarter Anton waren einfach großartig. In den Dekadenbestenlisten der Oberpfalz (M 50 bis M 60) nahm er Spitzenplätze ein. Er lief die 10 000 m auf der Bahn in einer 34iger Zeit, Marathon in 2:43:01, 5 000 m Bahn im Alter von 52 Jahren in 17:00 Minuten und mit 60 Jahren in 18:18 Minuten. Mit diesen Leistungen ist er jetzt noch Altersbesten in der Oberpfalz. Ein Blick in die „Olympische Flamme“ beweist das eindrucksvoll. Auch auf Bundesebene trat er gelegentlich an und belegte auch hier Spitzenplätze in der Altersklasse. Mit seinen Marathonzeiten um die 2:45 Stunden platzierte er sich regelmäßig unter den Besten der M 50 in Deutschland. Ein Blick in die Statistik „Marathon im Spiegel der Altersklassen“ zeigt das.

In den Jahrbüchern der Bayerischen Senioren-Leichtathletik findet man Anton immer auf den vordersten Plätzen. Legendar sind seine Leistungen in seinem letzten Wettkampfsjahr 1990. Er war damals 60: 1. Platz in Bayern über 3000 m (10:50), über 5 000m (18:18), über 10 000 m (37:23) und über 25 km (1:44:40). Besser geht es nicht! Mit 50 und mit 60 Jahren lief Anton den Halbmarathon jeweils in 1:19. Unglaublich, aber wahr.

Bei den Sportlerehrungen der Stadt Regensburg war er Stammgast und erhielt regelmäßig die Ehrenpreise der Oberbürgermeister. Dabei blieb er immer bescheiden, so wie es seine Art war.

Text: Dr. Albert Schmidbauer und Hans-Dieter Braun, Fotos: Gerhard Köstlmeyer

Runde Geburtstage 2021

20
Jahre

Binder Maia
Bullard Samuel
Fehlner Antonia
Gaier Johanna
Gegenfurtner Cordula
Götte Alice
Jäger Luisa
Kammann Sarah
Kortus Marie
Krelle Timo
Kubowitsch Svenja
Kuhl Lucia
Premru Jonas
Puchinger Leon
Purschke Julius
Reitinger Noah
Schild Leo
Sigel David
Sonnleitner Amelie
Stoffl Sophie
Vaupel Max
Waltner Nicolas
Weinberger Evelyn
Wolf Moritz

30
Jahre

Ehrhardt Axel
Graßl Stefanie
Hauser Johannes
Klein Verena
Sedlmeier Anja

40
Jahre

Amrein Daniela
Boin Natalie
Breu Martina
Dawo Markus
Emmerlich Sabine
Emmerlich Martin
Hermann Beate

50
Jahre

Amelang Enrico
Bader Susanne
Baier Marion
Biersack Renate
Daschner Wolfgang
Denkschmid Markus
Edenhard Alexandra
Heinemann Sabine
Heinze Janet
Knoell Zita

Mackenrodt Ricarda
Roggenbuck Sandra
Schön Markus
Seitz Martina
Semmelmann Petra
Spangler Biserka
Spindler Sabine
Steining-Niederleitner Monika
von Lueder Leif
Wagner Ralph
Weinberger Suzanne
Werner Dirk
Wessel Ingrid
Wildner Alexandra
Wolbergs Joachim
Wolf Frank
Wolf Bettina

55
Jahre

Amode Thomas
Aumüller Bettina
Bach Sabine
Bauer Michael
Berger Manuela
Bitterer Carola
Bräu-Härtl Ariane
Effenhauser Doris
Ehemann Gisela
Fehlner Berthold
Feldmeier Gisela
Freidlsperger Petra
Gotzel Reimund
Hack Richard
Hammer Sabine
Kempf Holger
Koller Elke
König Ralf
Krelle Birgit
Leitermann Karl
Lindner Karin
Möller Katrin
Puchinger Irene

65
Jahre

Rester Carolin
Rosner Elke
Scherr Günther
Schmid Christine
Schober Sabine
Schosser Andrea
Schütz Walter
Schwabl Birgit
Seidenstücker Barbara
Seidl Monika
Seidl Anette
Seidl Christian
Sennebogen Margot
Sperl-Steiner Christina
Steining Thomas
Winter-Sonnauer Martina
Wocheslander Ludwig
Wolfram Franz
Zintl Rita

60
Jahre

Bauermann Jürgen
Bergmann Manuela
Bunz Gerhard
Graf Margit
Haas Gerd
Härtl Thomas
Hofer Christine
Hügel Johann
Kellermeier Anita
Kirschner Margit
Klein Franz
Kölbel Christine
König Bernd
Lukas Peter
Maier Margit
Maric Lilli
Oegl Rüdiger
Pflüger Ulrich
Pluskuta Christian
Rauch Luise
Rautenberger-Nowak Claudia
Röder Heike
Schindler Ulrike
Schwarz Michaela
Seitz Rosa-Maria
Stiller Rita
Stockert Holger
Thumann Martina
Tozzi Heidi
Tratz Anna
Wagner Gerhard
Wiechmann Maria
Windisch Monika
Windisch Klaus
Zange Claudia

70
Jahre

Bastian Herbert
Beutel Anna
Braun Ingeborg
Daschner Lothar
Donhauser Helmut
Dorner Franz
Faes-Wagner Inge
Faust Anna Maria
Gingele Sylvia
Häusler Joachim
Heilmann Annette
Körber Elisabeth
Lang Helga
Lautenschlager Edeltraud
Liegel Eveline
Meschke Klaus
Mötsch Ruth Maria
Neumaier-Engelhardt Liane
Nutz Dieter
Obermeier Sieglinde
Reichenwallner Ludwig
Renner Brunhilde
Savini Jutta
Schönfeld Carla
Steinbach Jörg
Steiner Uwe
Teetz Karl
Thumann Lothar
Ziereis Rita
Ziöbler Karl

75
Jahre

Glamsch Ursula
Meyer Karl
Schmidbauer Dr. Albert

80
Jahre

Bücken Dr. Franz Josef
Grief Dieter
Haas Dietrich
Meier Christa
Müller Christa

85
Jahre

Heyer Elmar

Georgine Hunold
(Georgy)

*28.07.1946
+19.08.2020

Anton Karl

*11.10.1930
+27.08.2020

Impressionen vom virtuellen Regensburg Marathon 2020

Alexander H., Regensburg

Anbei meine Daten zum Marathonlauf. War mein erster, nach 6 mal den 1/2 und 2 mal den 3/4 in den letzten 8 Jahren in Regensburg.



Wolfgang R.-P., Wien
Geschafft! Dank Eurer Initiative bin ich heute in Wien den Virtuellen Regensburg Marathon gelaufen!

Steffen M., Ismaning

Lieben Dank, dass ihr die Möglichkeit gefunden habt, virtuell den Marathon zu veranstalten. Es ist mein erster Marathon als TYP I Diabetiker und vor allem habe ich mir 2011 den Rücken gebrochen und musste neu laufen lernen. Seitdem mache ich viel Sport aber nur zum Spaß und messe selten die Leistung. Das war also auch eine Erfahrung, nach Leistung zu joggen. Ich würde niemals an einer Massenveranstaltung teilnehmen, daher sehe ich das als eine Chance, die so nie wieder kommt. Also können Corona und deren Einschränkungen auch eine Chance sein.

Hartmut K., Regensburg (LLC)

Zuerst vielen Dank für die super gute Idee, diese Veranstaltung an dem sonst üblichen Marathon -Wochenende anzubieten. Da unsere Töchter im Ausland (USA und Österreich) leben, und wir uns während der durch Corona bedingten Reisebeschränkungen nicht gegenseitig besuchen können, haben wir den virtuellen Halbmarathon als ein Familienevent durchgeführt. Anm.: seine Töchter liefen in Bludenz (Österreich) und Myrtle Beach, South Carolina (USA)

Jörg B., Lensahn

Vielen Dank an alle, dass ich Euren virtuellen Regensburg Marathon laufen durfte. Gerne wäre ich an diesem Wochenende direkt vor Ort am Start gewesen. So musste ich die Chance nutzen, in unserem schönen hohen Norden (direkt an der Ostsee) meinen 38. Marathon zu laufen.

Dominik S., Möckenlohe

Zuerst einmal vielen vielen Dank für diese tolle Veranstaltung. Ihr habt Euch da echt was richtig Gutes einfallen lassen. Meine Tochter kann es jetzt schon kaum erwarten sich Ihre erste Medaille um den Hals hängen zu können :-). Es waren zwei anstrengende Tage, die viel Spaß gemacht haben.

Lisa H. P., Regensburg

Ich wollte ursprünglich in Regensburg den Marathon laufen, also lief ich ihn und war überglücklich, es durch eure tolle Atmosphäre trotzdem geschafft zu haben! Am Nachmittag lief ich mit meinen Kindern den Kindermarathon, schickte euch eine Mail und wir überwiesen das Geld für die tollen Medaillen!!! Wir freuen uns seitdem sehr. Am Montag lief ich gemütliche 7km, am Dienstag 10km - alles langsam und gemütlich -, dann erfuhr ich, ihr habt die Aktion verlängert!! Gleich ärgerte ich mich, an diesem Tag „nur“ 10 und nicht gleich 10,5 km gelaufen zu sein - hätte ja ne 2. Medaille werden können :-))!
Die Tage drauf lief ich immer 10.5 km langsam - immerhin sollte ich ja regenerieren...Aber je mehr ich nachdachte, umso mehr wollte ich schaffen, alle Distanzen bis zum 1. Juni schaffen. Klar war mir dabei, keine Bestzeiten erreichen zu können - aber diese 4 Medaillen für eine Veranstaltung reizten mich so sehr! (Immer den Hintergedanken - die beiden Ultraläufer schaffen das an einem Tag - das könnte ich doch auf ein paar Tage schaffen :))!!!
Am Samstag lief ich spontan den Halb-



marathon in einer Zeit, die weit entfernt meiner PB ist (1.34), aber Distanz geschafft:-)!
Sonntag nochmal mit schweren Beinen den Viertelmarathon.
Blieb mir für die letzte Distanz noch der Montag. Ich wollte unbedingt die 4. Medaille :-)! (Immer gedacht... die Ultraläufer an einem Tag!!! Und bestimmt machen das jetzt so viele Leute, dass sie alle 4 laufen, dann werde ich das auch schaffen). Bin dann sehr langsam los und hab es noch geschafft! (Weit entfernt von meinen sonstigen Zeiten).
Danke für diese schöne Möglichkeit!!!

Andrea C., Regensburg

Auch ich bin gestern virtuell mitgelaufen. Mein erster Halbmarathon. Und das, wo ich bis Anfang des Jahres nie mehr als 5 Kilometer gelaufen bin. War ein tolles Gefühl. Nächstes Jahr bin ich dann hoffentlich im gewohnten Format auch am Start.

Ina J., Malans, Schweiz

Hallo lieber Laufverein, ich werde am 25. Mai den Halbmarathon laufen, aber bei mir zu Hause in der Schweiz. Ist es möglich, die Medaille auch in die Schweiz zu schicken? ... Medaille ist in der Schweiz angekommen, vielen lieben Dank!

Thomas M., Hannover

Hallo liebes Marathonteam, vielen Dank für das schöne Lauferlebnis. Gemeinsam überstehen wir diese Zeit!

Tiago P., Sesimbra Portugal

Yesterday I ran the Virtueller Regensburg Marathon (42,2km). ...Thank you for everything and I hope to be able to run the Regensburg Marathon in Regensburg next year.

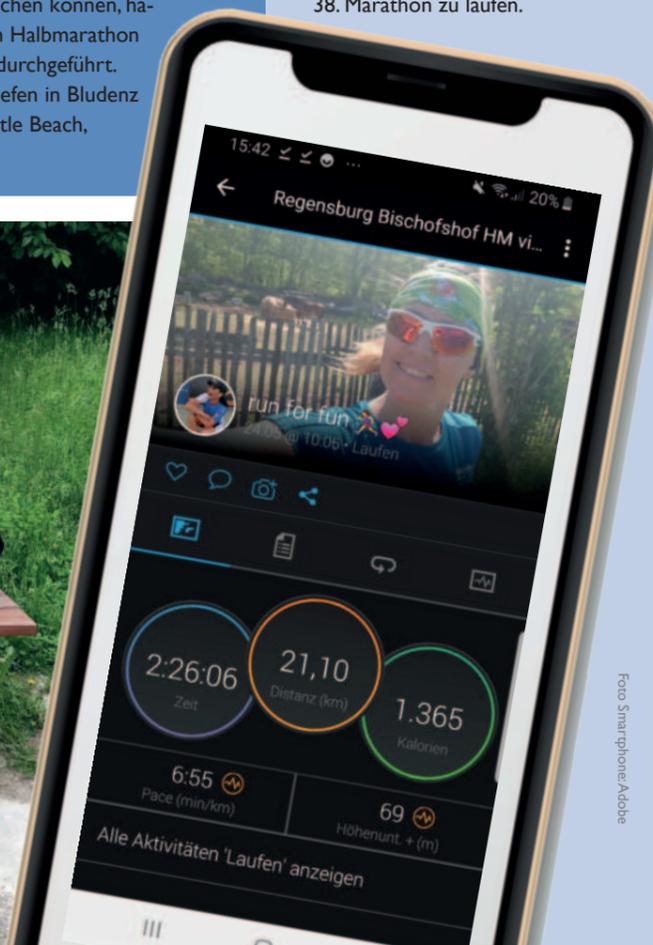


Foto Smartphone/Adobe



Rückblick auf 7 Jahre als Leiter des Einsteigerlauftreffs

Seit dem Jahr 2013 leitete ich den jährlich stattfindenden Einsteigerlauftreff des LLC. Wir entwickelten den Einsteigerlauftreff mit jedem Jahr weiter.

So haben wir schon bald damit begonnen, die Anmeldung digital erfolgen zu lassen, so dass viel händische Arbeit überflüssig wurde und die Richtigkeit der Daten bei nahe 100% lag. Ebenso haben wir der Örtlichkeit der Laufleiterschulungen ein update verpasst. Trafen wir uns zu Beginn noch in einem, sagen wir mal so, etwas in die Jahre gekommenen Vereinsheim, so haben wir mit dem IBIS-Styles Hotel in den letzten Jahren hier wirklich eine Top-Adresse für unsere Laufleiterschulung gewinnen können.

Als ausgebildeter Leichtathletiktrainer konnte ich es mir auch nicht verkneifen, an dem bestehenden Trainingsplan etwas „Hand anzu-legen“ und ihn sanft weiterzuentwickeln. Auch die Wiedereinbindung der Walker

in den Einsteigerlauftreff darf als gelungen bezeichnet werden, da seit dieser Zeit die Zahl der Walker als Vereinsmitglieder wieder gestiegen ist.

Die Einführung des Lauf-ABCs als Bestandteil des Einsteigertrainings hat zu Beginn zwar für etwas Skepsis bei den Laufleiter*innen gesorgt, was aber in erster Linie daran lag, dass diesbezüglich erst Erfahrungen gesammelt werden mussten.

Last but not least, eine der wichtigsten Veränderungen beim Einsteigerlauftreff, war die Einführung der sog. Anschlussgruppen. Mit Hilfe der Anschlussgruppen konnten wir die Einsteiger, die dem Verein im Anschluss an das Einsteigertraining beitreten wollten, mit einem weiteren 4 wöchigen Training auf ein Niveau bringen, mit dem sie danach in einer der vielen Laufgruppen im LLC-Lauftreff mithalten konnten.

Ich möchte mich bei den vielen, vielen Lauf-



leiter*innen und Springer*innen bedanken, die den Einsteigerlauftreff jedes Jahr erst ermöglicht haben und für die tolle und harmonische Zusammenarbeit. Es war zwar immer viel Arbeit, aber noch viel mehr Freude, mit Euch zusammen den Frühling im Einsteigermodus verbringen zu dürfen und zu sehen, wie sich „unsere Einsteiger“ entwickelten und auch nicht selten zu sehr geschätzten Vereinsmitgliedern wurden.

Unserem Verein werde ich auch in Zukunft immer verbunden bleiben, auch wenn ich mich leider (beruflich bedingt) nicht mehr so oft im Lauftreff sehen lassen werde.

Macht es gut, wir bleiben in Kontakt (in Zukunft hoffentlich auch wieder physisch)!

Euer Christian Luksch
Fotos von Altrofoto (Moosburger)



EMHARDT & AUER GmbH
HEIZUNG ■ LÜFTUNG ■ SANITÄR



WÄRME
LUFT
WASSER
BAD



Notdienst: 0171 7529999 365 Tage/24 Stunden

Donaustauer Straße 120
93059 Regensburg
info@emhardt-auer.de

Tel. 0941 46315-0
Fax 0941 46315-40
www.emhardt-auer.de





Landkreislauf der Integrativen Gruppe, "Klein aber oho!"

Wie allseits bekannt, wurde der MZ Landkreislauf 2020 coronabedingt leider abgesagt. Dieser Lauf war jedes Jahr ein fester Bestandteil in unserem Laufkalender. Spontan kam bei uns die Idee auf, einen eigenen Landkreislauf zu organisieren und es wurde fieberhaft nach einer geeigneten Strecke gesucht. Nach einigen Überlegungen fiel die Wahl auf den Radweg Regensburg - Falkenstein.

Am Sonntag, den 27.09.2020 war es dann soweit. Die Nervosität und organisatorischen Fragen waren wie beim Original. Wann und wo muss ich starten? Wie komme ich zum Wechsellpunkt? Wo ist meine Startnummer?

Nachdem unser LLC-Shuttle die Startläufer zu ihren Ausgangspunkten gebracht hatte, wurde die insgesamt 15 km lange Strecke in Angriff genommen.

Für die ersten drei Staffeln fiel der Startschuss um 09:00 Uhr in Roßbach. Bei kühlem, aber idealem Laufwetter, machten sie sich auf

die 7 km lange Strecke nach Hauzendorf. Da Roßbach im Landkreis Cham liegt, wurden gleich zwei Landkreise durchlaufen.

Zeitgleich fiel der Startschuss auch für Staffel 4 in Hauzendorf am Radbahnhof. Von hier führte dessen erste Etappe nach Erlbach (1,2 km) und die zweite bis Bernhardswald mit insgesamt 3,5 km. Auch die Staffeln 1 - 3 mussten nach dem Wechsellpunkt am Radbahnhof die 4,7 km nach Bernhardswald bezwingen.

Am Wechsellpunkt in der Bahnhofsstraße empfing der 3. Bürgermeister von Bernhardswald, Markus Auburger, unsere Läufer und schickte sie auf die Schlußetappe(n) nach Wenzelbach. Die Staffeln 1 - 3 absolvierten ab hier noch 3,7 km. Für Staffel 4 war die Strecke in Etappen von 1,2 km und 2,5 km unterteilt. Unsere Läufer waren teilweise so motiviert, dass sie gleich zwei Etappen absolvierten.

Kurz vor dem Ziel am Dorfweiher in Wenzelbach, trafen sich die Staffelläufer mit ihren

Schlussläufern und liefen traditionell gemeinsam ins Ziel ein.

Nach knapp zwei Stunden waren alle 13 Athleten mit ihren Begleitern freudestrahlend im Ziel angekommen, wo sie Wenzelbachs Bürgermeister, Sebastian Koch, begrüßte. Er zeigte sich beeindruckt von der Leistung unserer betreuten Läufer und nahm es als Ansporn auch wieder die Laufschuhe zu schnüren.

Zum krönenden Abschluss wurden alle Läufer und Helfer mit Bratensmellyn, Kaffee, Tee, selbstgebackenen Kuchen und sonstigen Leckereien bei einer kleinen „After Finish Party“ für ihre tollen Leistungen belohnt. Getreu unserem Motto: „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen“, hat es allen riesigen Spaß gemacht und es war ein gelungener Sonntag!

Text: Reinhard Kerscher, Fotos: Reinhard Kerscher, Conny Kulisch, Uta Häusler



Und hier ein Beitrag aus der NW-Gruppe zu einem Thema über das selten geschrieben wird, aber für uns alle wichtig ist: Das Dehnen!

Zu sehen sind Maria, Birgit, Gisela, Eva, Ulrike, Elfriede und Uschi mit der Botschaft: Immer fleißig mit kleinen Dehnübungen findet man einige der Nordic Walker am Ende des Lauftreffs.

Wer mitmachen will, ist herzlich willkommen.
Text und Foto: Gerrit Korsch

Da dehnt sich was!



Da dreht sich was!

Monika Prebeck aus dem Vereinsbüro ging zum 1. November 2020 in den Ruhestand! Vorstand Lothar Daschner überreichte zum Abschied Blumen. Links ihre Nachfolgerin im Vereinsbüro Alexandra Herrmann.



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins



Sport in Zeiten von Corona - Wenn einfach nichts mehr läuft!

Niemand, wirklich niemand hätte sich zu Beginn 2020 gedacht, dass ein klitzekleiner Virus eine ganze Welt aus dem Tritt bringt. Nahezu alle Bereiche sind komplett runtergefahren worden und systemrelevante Bereiche hat es vor Überlastung in die Knie gehen lassen.

Sport, so haben wir feststellen müssen, ist nicht systemrelevant, zumindest nicht der organisierte Sport. Alleine laufen war erlaubt und hier punktet der Laufsport durch seine Einfachheit. Schwieriger erwies es sich für Teamsportarten und Hallensport. Die Profifußballliga hat nach zähem Ringen unter Berücksichtigung hoher Hygienestandards und Zuschauer verzicht ihre „Systemrelevanz“ unter Beweis gestellt.

Im März war nun die frisch gewählte Vorstandschaft des LLC gefordert. Die Regierung hatte für 30. März den Katastrophenfall angekündigt und aufgefordert alle Sportaktivitäten zu beenden und Sportstätten zu schließen. Die LLC Vereinsfahrt nach Hamburg war damit genauso gestrichen, wie das Einstei-

gerlauftraining (30.3. – 21.5.). Zum ersten Mal in der LLC Vereinsgeschichte wurde der Lauftreff von behördlicher Seite zunächst einmal bis 18. April geschlossen. Großveranstaltungen sollten auf jeden Fall bis Ende August nicht stattfinden können. Allerdings hat die bayerische Staatsregierung bis heute den Begriff „Großveranstaltung“ nicht definiert. Es galt nun den Schaden zu begrenzen. Im März erschien unser Regensburg Marathon Termin am 23./24. Mai in weiter Ferne und vielleicht sogar machbar, aber letztendlich konnte keine Behörde eine verbindliche Auskunft geben. Wir sagten am 24. März ab! Nach 1994 und 2011 der dritte Ausfall des Regensburg Marathons, aber zum ersten Mal nicht aus wirtschaftlichen Gründen. Anfang April überwiesen wir die bereits geleisteten Startgebühren des Einsteigertrainings und Minimarathons zurück. Einen Monat später wurden dann die Startgelder und gebuchten Gimmicks von gut 2000 Teilnehmern zurücktransferiert. Rund 100 Läufer spendeten aus Solidarität ihre Startgebühr, 175 wollten nur



die Hälfte zurück. Mittlerweile waren 7000 Regensburg Marathon und Minimarathon Medaillen auf dem Weg nach Regensburg. Diese Lieferung war nicht mehr zu stoppen, im Gegensatz zu den Shirts, die Peppex dankenswerterweise ohne Kosten stornierte. Damit wenigstens ein paar unserer schönen Medaillen mit Datum 2020 unter die Leute gebracht werden, riefen

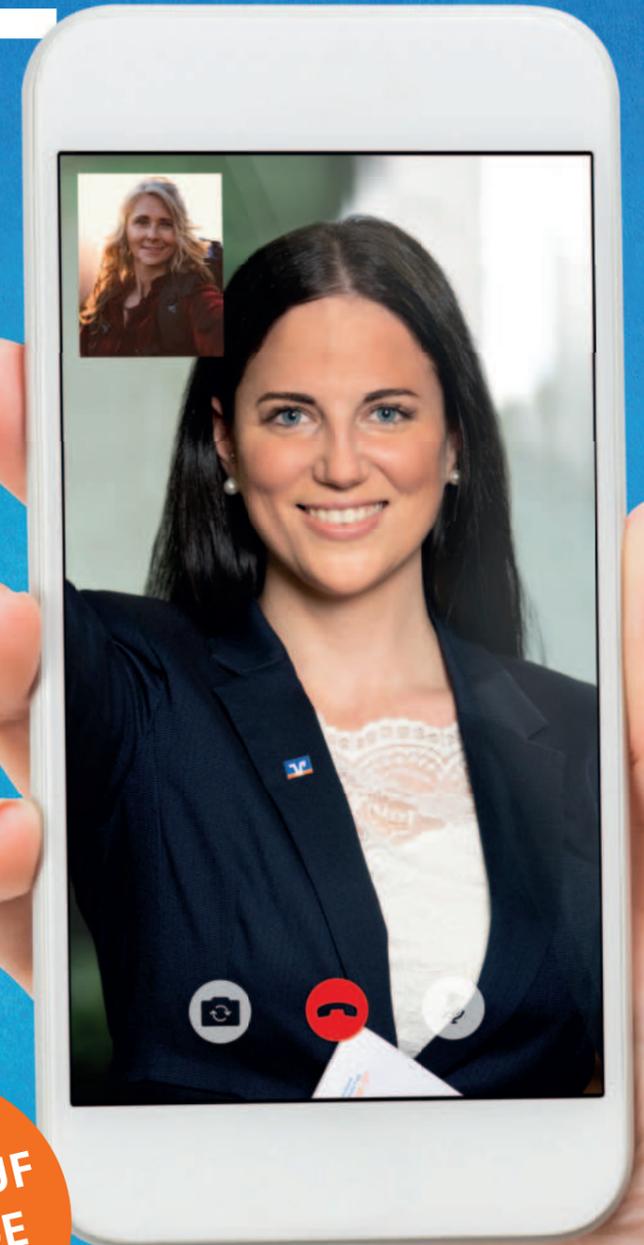
GANZ BEI DIR.

Wir sind da, wo
unsere Kunden sind.

FINANZIERUNG. GELDANLAGE.
VERMÖGEN. IMMOBILIE.

Egal welche Ziele Sie verfolgen,
wir unterstützen Sie dabei.

MEHR AUF
VR-RS.DE



wir kurzerhand zum virtuellen Regensburg Marathon auf. Wir buchten kein Anmeldesystem, die Leute sollten einfach spontan laufen und ihre Laufdaten anschließend hochladen. Wie sehr den Läufern die Anerkennung ihrer Leistung in Form einer Medaille und Urkunde fehlte, überraschte uns gewaltig. Läufer aus der ganzen Republik liefen und luden ihre Dateien hoch und legten mit mehr als 2000 Mails (teilweise schickten sie mehrere Mails, weil sie z.B. Adresse vergessen hatten) unser Mailaccount am Marathonwochenende lahm. Erst als die Daten, Namen und Geldeingänge in einer Exceltabelle zusammengeführt waren, ging es an die individuelle Versendung. Da war endlich wieder Leben im Vereinsbüro. Im Sommer hofften wir auf Lockerungen und auf ein baldiges Ende von Corona, die Lockerungen kamen, aber bald auch wieder mit voller Wucht der Virus. Dennoch planen wir optimistisch den 30. Regensburg Marathon 2021 und haben das auch Ende Oktober öffentlich bekannt gegeben. Es wird vermutlich ein anderer Regensburg Marathon sein: mit Wellenstart, mit Maske, Abstand ... , aber mit ganz viel Herzblut der LLCler und den bewährten und treuen Sponsoren an der Seite.
Text: Claudia Fritsch, Fotos: Claudia Fritsch, TVA

Corona Zeittafel 2020 für den LLC Marathon

10. März

Mitgliederversammlung
Neuwahl der LLC Vorstandschaft;
MV mit 99 Mitgliedern

17. März

Vorstandssitzung
Absage der Vereinsfahrt nach Hamburg (Touristen sind in Hamburg bereits nicht erlaubt)

Absage des Einsteigerlauftrainings (30.3. - 21.5.)

Ende März

Katastrophenplan der Staatsregierung

Absage des Lauftreffs ab 30.3. - 18.4.

Alle Sportaktivitäten müssen eingestellt werden und Sportstätten schließen

24. März

Absage 29. Regensburg Marathon

Anfang April

Rücküberweisung der Startgelder des Einsteigerlauftreffs und Mini-marathon

8. April

Verlegung des Rewag-Firmenlaufs auf 8. Okt.

Anfang Mai

Rücküberweisung der Startgelder des Regensburg Marathons

23. - 31. Mai

Virtueller Regensburg Marathon

24. Juli

Absage des Rewag-Firmenlaufs mit Ankündigung eines virtuellen Firmenlaufs mit Kilometersammeln im September

28. September

Absage des Spindellaufs im Donau-Einkaufszentrums am 9.1.2021

28. Oktober

Ankündigung des 30. Regensburg Marathons am 15./16. Mai 2021

Foto: Adobe



Dr. Jörg Speer
Prävention. Sport. Orthopädie.

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM REGENSBURG



Dr. med. Jörg Speer

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

LEISTUNGSSPEKTRUM

Operationen u.a.

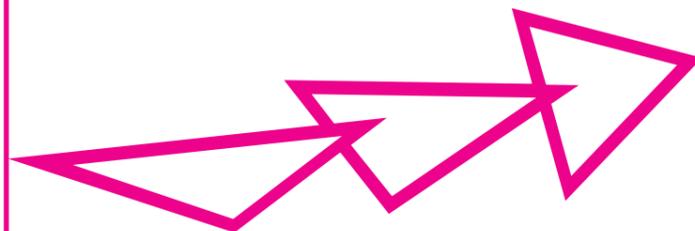
- // Arthroskopie (Gelenkspiegelung) des Schulter- und Ellbogengelenkes (z.B. Kalkschulter etc.)
- // Rekonstruktion der Rotatorenmanschette
- // Subacromiale Dekompression bei Engpasssyndrom
- // Bandersatzplastik bei Ellbogeninstabilitäten
- // Tennis-/Golferellenbogen
- // Frakturversorgung

Konservative Therapie

- // PRÄVENTION - VNS Analyse, Mitovit-Höhentraining (IHHT) & BIA Messung
- // Nadel-Lavage bei Kalkschulter
- // Fokussierte Stoßwellentherapie
- // Lasertherapie
- // Gezielte Injektionstherapie (Hyaluronsäure, PRP, Homöopathika)
- // Arbeits- und Schulunfälle (D-Arzt)

Cafe Klein

Bäckerei - Konditorei



Im Stadtwesten von
Regensburg
Killermannstraße 31
Tel. 0941/32801

www.cafeklein.de



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

Terminvereinbarung

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

Trainingszeiten

Lauftreff LLC Marathon Regensburg (für alle Leistungsklassen)

Kontakt: Berthold Lorenz, 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, gesundheitsport@llc-marathon-regensburg.de

Winter: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr (nicht in den Ferien)	Turnhalle Goethe Gymnasium
Sommer: Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr (wenn das Wetter passt)	Stadtspark

Jugend

Kontakt: jugend@llc-marathon-regensburg.de
(z. Z. kein Jugendleiter)

Montag 18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt: Infineonplatz
Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr (ab 25.03.2021)	Treffpunkt: Infineonplatz
Mittwoch 17:15 - 18:45 Uhr (vom 11.11.20 bis 24.03.21)	Hallentraining: Sporthalle ehemalige Kreuzschule am Judenstein

Integrative Laufgruppe

Kontakt: Robert Kulisch, rkulisch@gmail.com

Montag, Lauftreff 18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt: Infineonplatz
Freitag (Nov - Mitte März) 18:00 - 19:30 Uhr	Napoleon-Stein-Turnhalle
Freitag (Mitte März - Okt) 18:00 – 19:00 Uhr	Städt. Sportanlage, Guerickestraße

Nordic Walker

Kontakt: Christina Sperl-Steiner, nordic-walking@llc-marathon-regensburg.de

Montag und Donnerstag 18:00 Uhr (ca. 1h)	Treffpunkt: Infineonplatz
Mittwoch Zeit und Treffpunkt werden jeweils kurzfristig und flexibel festgelegt. Infos unter Christina Sperl-Steiner, 0151 12527930.	

Walker

Kontakt: Manfred Brinsteiner, manfred.brinsteiner@t-online.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 2021



15.5.2021	24. Einsteiger, 25. Minimarathon
16.5.2021	30. Regensburg Marathon
22.6.2021	Helferfest
06.-10.07.2021	Special Olympics Bayern in Regensburg
22.07.2021	Bahn-KM
31.07.2021	18. Höhenhoflauf
15.09.2021	REWAG-Firmenlauf
20.09.2021	Beginn Einsteiger-Training
Anf. Okt. 2021	23. Leukämielauf
08.-11.10.2021	Vereinsfahrt (Halle/S. od. Graz od. Magdeburg)
14.11.2021	Barbara-Lauf
21.11.2021	Barbara-Feier

Vorschau 2022

08.01.2022	10. Spindellauf im Donau Einkaufszentrum
------------	------------------------------------------



Läufe in und um Regensburg 2021

10.04.2021	Kallmünzer Frühlingslauf
11.04.2021	Walhalla-Lauf, Donaustauf
18.04.2021	Burgweintingener Nepalllauf
09.05.2021	Südafrikalauf, Alteglofsheim
15.05.2021	Donaeinkaufszentrum-Minimarathon
16.05.2021	Regensburg Marathon, Dreiviertelmarathon, Halbmarathon, Viertelmarathon
27.06.2021	Chamer Stadtlauf
18.07.2021	Regensburger Altstadtlauf
18.09.2021	MZ-Landkreislauf
15.09.2021	REWAG-Firmenlauf
16.09.2021	Regentallauf Nittenau
Anfang Okt. 2021	Leukämielauf Regensburg

Vorschau 2022

08.01.2022 Spindellauf im DEZ



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

Hier direkt Mitglied werden!



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

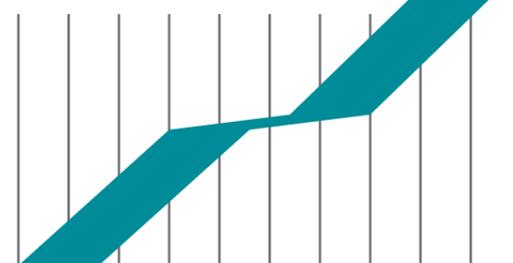
für Sie und alle Ihre Haushaltsmitglieder!
www.adfc.de/formulare/beitrittserklaerung-fuer-einstiegsmitglieder

Aktions-Code: 52-B13

* vom 1.2.2021 bis 30.04.2021



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



VILSMEIER u. GRUBER

Partnerschaftsgesellschaft mbB

STEUERBERATUNG

UNTERNEHMENSBERATUNG

40
JAHRE

ERFAHRUNG
VERTRAUEN
ERFOLG

KOMPETENZ IN STEUERN UND WIRTSCHAFT.

© designed by Renoarde

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
STEUERKANZLEI@VILSMEIER-GRUBER.DE | WWW.VILSMEIER-GRUBER.DE

Wir stellen uns vor



Veranstaltungen
Claudia Fritsch



Nordic-Walking
Christina Sperl-Steiner



LU – Laufend Unterwegs
Gabi Daschner



1. Vorstand
Lothar Daschner



2. Vorstand
Martin Herold



Gesundheitssport
Petra Jünger



Homepage
Verena Klein



Integrative Gruppe
Robert Kulisch



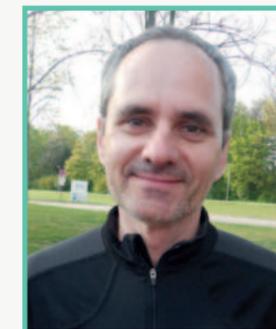
3. Vorstand / Schatzmeisterin
Birgit Schwabl



4. Vorstand / Laufleiter
Berthold Lorenz



Jugend-Ansprechpartner
Sigrid Klein und Wolfgang Stoffl



Rechtsfragen
Christian Schild



5. Vorstand
derzeit unbesetzt



Triathlon
Michael Heller



Vereinsfahrten
Oliver Kammann



Walker
Manfred Brinsteiner





Stadtmarathon Regensburg – ein Blick zurück

Der hervorragende Marathonläufer und Journalist Ludwig Mario Niedermeier gab Ende der siebziger Jahre den Anstoß zur Gründung des LLC Marathon Regensburg und begann Anfang 1989 für seine Vision von einem Regensburger Marathonlauf zu werben. Er konnte zunächst seinen Arbeitgeber, die Mittelbayerische Zeitung, und dann den Vorstand des LLC dafür begeistern.

Doch wie sollte das geschehen? Der Verein hatte keine 70 Mitglieder, lauter begeisterte Läufer, aber auch Marathonorganisatoren? Mit der MZ im Rücken trauten es sich Vorstand Dr. Franz Kellner und der Verein zu, einen Marathonlauf zu organisieren. Am 28. April 1989 beschloss die Mitgliederversammlung, dass sich jedes Vereinsmitglied zur Mitarbeit verpflichten oder Ersatz stellen muss. Die MZ konnte Mercedes Benz als Titelsponsor mit ins Boot holen. Dem LLC Mitglied und begeisterten Läufer Dr. Ekke Preuß, leitender Angestellter bei der Siemens AG, gelang es, seinen Dienstgeber für ein sehr beachtliches Engagement zu gewinnen.

Die LLCler traten mit Kind und Kegel, Verwandten und Bekannten an, die Bundeswehr kommandierte 100 Mann in Uniform als Ordner an die Strecke (sie nutzten den Lauf für eine Truppenmeisterschaft), mehr als ein Dutzend Freiwillige Feuerwehren aus Stadt und Land stellten Ordnungskräfte zur Verfügung, viele Regensburger Vereine engagierten sich bei den Verpflegungsstellen, die Bereitschaftspolizei lieferte einige Lastwagen voller Absperrgitter aus München, Mitarbeiter der MZ, von Siemens und Mercedes halfen

bei der Organisation mit uva.. Als Anerkennung erhielten alle Helfer von der MZ ein Läufer-T-Shirt. Vorstand Franz scharte eine engagierte Truppe um sich und rang mit der Stadt Regensburg bzw. dem Ordnungsamt um die Genehmigung („Straßensondernutzung“) einer Streckenführung durch die Stadt. Das



Köstelmeyer mit Läufer

blieb damals ohne großen Erfolg: Nur knapp 5 km durch die Innenstadt wurden genehmigt, immerhin aber der Lauf über die Steinerne Brücke. Ansonsten verlief die Strecke zunächst entlang dem Nordufer der Donau, dann entlang der Naab nach Etterzhausen und zurück, durch Klein-Prüfening, über die Sinzinger Brücke nach Oberndorf und zurück zum (damaligen) Siemensgelände. Die Regierung der Oberpfalz erließ einen 35-seitigen Genehmigungsbescheid. Danach mussten 150 Verkehrsschilder und Verkehrs-

schränken und ca. 200 Hinweisschilder aufgestellt und 200 Ordner an genau beschriebenen Stellen postiert werden. Mercedes stellte LKWs mit Fahrer zur Verfügung, Franz Kellner und Albert Schmidbauer räumten die städtischen Bauhöfe leer und verteilten mit mehr oder weniger muskelstarken Läufern die manchmal schweren Verkehrszeichen auf die Strecke. Die Fa. Dengler stellte ein großes Zelt zur Verfügung, der THW half beim Aufbau und organisierte die fehlende Zeltbeleuchtung, die Läuferdamen des Vereins sorgten für Kaffee und Kuchen und eine kleine Marathonmesse, die MZ organisierte auf ihrem Gelände eine Nudelparty mit der Band Sacco & Mancetti usw..

Es ist kaum zu glauben, aber alles funktionierte letztlich recht gut. 1500 Läuferinnen und Läufer waren angemeldet und holten sich die reich bestückten Läufertüten mit dem T-Shirt und der Startnummer ab. Am 16. September um halb 10 Uhr standen etwa 1000 Sportler am Start beim Siemensgelände. Doch wo waren die anderen 500 angemeldeten Läufer? Sie hatten offenbar die für tschechische und ostdeutsche Läufer kostenlose Anmeldung dazu genutzt, die Läufertüte mit vielerlei Sponsorengeschenken und dem T-Shirt abzugreifen. Rund 300 tschechische Läufer waren dann aber am Start und freuten sich darüber, dass die „tschechische Lokomotive“, der dreifache Olympiasieger von 1952, Emil Zatobek, den Startschuss abgab. Rund 200 Läufer aus der Region Regensburg waren dabei, gute 20 davon hatten das vom LLC angebotene halbjährige Marathontraining absolviert und erreichten alle mit beachtlichen Zeiten das Ziel. Die Ergebnisliste wies schließlich mehr als 800 Finisher aus.

Nur eine Sache hat nicht funktioniert: die läuferische „Betreuung“ der „eingekauften“ Spitzentruppe aus Brasilien. Die MZ hatte sich nicht lumpen lassen und eine Gruppe Eliteläufer aus Buenos Aires „engagiert“, darunter den international renommierten Läufer Nivaldo Filho, Gewinner des Hamburg Marathons 1989. Man erhoffte sich von ihm eine Zeit deutlich unter 2.20 Stunden. Das 22-jährige Laftalent des LLC, Thomas Ertl, sollte 20 km als Pacemaker mit dem Brasilianer laufen, damit dieser die gewünschte Zeit leichter erreicht. Doch Thomas Ertl verkannte seine Aufgabe völlig und lief dem brasilianischen Star von Anfang an auf und davon. Das war natürlich nicht ausgemacht und verärgerte nicht nur Nivaldo Filho, der um sein Preisgeld fürchten musste, sondern auch den Trainer von Thomas Ertl (Udo Reichel)

und die ganze Vereinsführung. Denn Thomas Ertl war für die Deutsche Meisterschaft in Karlsruhe am 07.10.1990 angemeldet und hatte gute Chancen, dort zu gewinnen. Regensburg war für ihn nur als Trainingslauf gedacht. Doch Thomas lief, was das Zeug hielt, genoss den heimischen Applaus und konnte nur mit Mühe dazu bewegt werden, bei Kilometer 31 endlich die Strecke zu verlassen. Der Brasilianer schaffte dann trotz der



Ertl, einsamer Zugläufer

fehlenden Unterstützung den ungefährdeten Sieg in 2.19.32.

Thomas Ertl dagegen musste am 7. Oktober erschöpft aufgeben und konnte seine Zeit vom Vorjahr (2.16) auch in der Folgezeit nie mehr erreichen. Zwar wurde er 1991 und 1992 mit 2.20 und 2.21 zweimal hintereinander deutscher Meister, erreichte aber letztlich kein internationales Niveau und verpulverte sein außerordentliches Talent durch sein recht eigensinniges und undiszipliniertes Trainingsverhalten.

Dem Erfolg des ersten Stadtmarathons Regensburg tat dies aber keinen Abbruch: der Lauf schaffte es, damals unter die 10 besten Marathons in Deutschland zu kommen und wurde weithin bekannt wegen der familiären Stimmung im Zelt und am Siemensplatz.

Hoffentlich gibt es bald wieder einen Stadtmarathon Regensburg.

Text und Fotos: Dr. Albert Schmidbauer



Zatopek freut sich über ein T-Shirt.

Wusstet Ihr schon, dass...



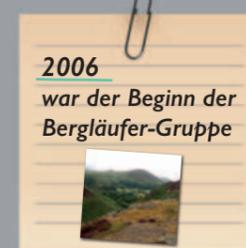
1990 wurde der 1. Stadtmarathon ausgetragen



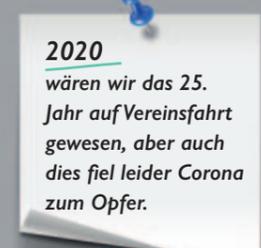
1996 startete unsere Jugendarbeit



2001 wurde die Walker-Gruppe gegründet



2006 war der Beginn der Bergläufer-Gruppe



2020 wären wir das 25. Jahr auf Vereinsfahrt gewesen, aber auch dies fiel leider Corona zum Opfer.



...

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser!

Das Jahr 2020 stand im Verein unter dem Stern von Absagen und Einsparungen, jede nicht unbedingt notwendige Ausgabe wurde zweimal geprüft, bevor eine Entscheidung getroffen wurde. Umso erfreulicher ist es, dass wir unser Mitgliedermagazin, die „LU – Laufend unterwegs“ trotzdem erstellen konnten. Ziel war es, das Heft, das Ihr jetzt in neuer Form in den Händen haltet, kostenneutral zu produzieren - und es ist uns auch gelungen. U. a. dank einer großzügigen Spende der Fa. Lanzinger.

Für uns ist die LU im neuen Design ein Aufbruch in ein hoffnungsvolles Jahr 2021. Sie erscheint dieses Mal zwar nur als „Corona-LU“, also in reduzierter Form, doch wenn wir dieses Jahr wieder zu Laufveranstaltungen fahren können (wir bleiben optimistisch!) freuen wir uns auch wieder auf zahlreiche

Artikel über Eure privaten Läufe und über die Aktivitäten unserer Vereinsgruppen für die LU 2022 im gewohnten Umfang.

Da uns Corona noch eine ganze Zeitlang begleiten und es immer wieder zu Änderungen im und für den Verein kommen wird, möchten wir Euch auch bitten häufiger einen Blick auf unsere ständig aktualisierte Homepage zu werfen, damit Ihr über alles am Laufenden bleibt.

In diesem Sinne – Keep on reading and writing und bleibt gesund!

Euer LU-Team:
Gabi Daschner, Lothar Daschner,
Liane Engelhardt und Claudia Fritsch

Wir, der LLC Marathon Regensburg e. V., bedanken uns sehr, sehr herzlich bei unserem langjährigem Vermieter, der Familie Lanzinger.



Sie haben überraschend die Versandkosten für unser Vereinsmagazin übernommen, was uns wirklich sehr freut.

Tankt doch bitte künftig auch bei der Lanzinger Tanke bzw. kauft ein bei Lanzinger Caravan in der Donaustauerstr. 112 in Regensburg

**LANZINGER
TANKE
ASL**

**LANZINGER
CARAVAN
FCL**

AUCH 2021 ...

Z IMMOBILIEN ZENTRUM



... SIND WIR AM START!

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

WIR MACHEN IMMOBILIEN.



**AB 8.3. * HOFFENTLICH
WIEDER GEÖFFNET !!**

- * 1. **BITTE COVID-LAGE BEOBACHTEN!**
- 2. **BERATUNGSTERMIN AUF
LAUFUNDBERG-KOENIG.DE BUCHEN!**

**FINDE DEIN
KÖNIGREICH!**

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

UNSER KRISENMODUS VERKAUF

CALL **0941-646636-0**
MO-FR 10-18 UHR
SA 10-13 UHR

CLICK & COLLECT **WWW.LAUFUNDBERG.DE**
24 / 7

PACKSTATION
MO-FR 10-18 UHR
SA 10-13 UHR
HAIDPLATZ
93047 REGENSBURG

10% RABATT MIT DEM CODE: LLC-M21**

**NICHT GÜLTIG AUF REDUZIERTE WARE!

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_
KLETTERAUSRÜSTUNG_BERATUNG_LAUFKURSE_
LAUFANALYSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_
EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG_UND MEHR . . .

DIREKT AM HAIDPLATZ . . .

| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |
WWW.LAUF UND BERG.DE