

573 Starter nahmen den leichten Regen gerne in Kauf

SPORT Der Altstadtlauf erwies sich einmal mehr als Familientreffen. „Es hat wirklich Spaß gemacht“, lautete die Bilanz schon bei zehnjährigen Kindern.

VON DIETER KRELLE, MZ

REGENSBURG. Kurz nach dem Startschuss für den 34. Altstadtlauf, den der Kreisverband Regensburg des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) auf dem 7,5-Kilometer-Kurs durch den Grüngürtel der Innenstadt gemeinsam mit der AOK durchführte, sorgte leichter Nieselregen für ideale Laufbedingungen. „Einfach nur Klasse“ fanden die 573 Starter (über 200 Nachmelder) dieses Breitensport-Events die Bedingungen. Und die nach etlichen Veranstaltungen bei großer Hitze eingeplante Wassertanke am Schwammerl wurde zum Glück nicht gebraucht, nachdem eine Böe in der Nacht einen dicken Baumstamm direkt vor den Kiosk geweht hatte.

Für Detlef Staude von der BLSV-Jugend hatten im Vorfeld auch etliche abgebrochene Äste im Grüngürtel Stunden vor dem Start auf dem RT-Gelände noch einige Sorgen gebracht. Davon war nichts mehr zu spüren, als der stellvertretende Kreisvorsitzende Rupert Karl den Läuferpulk auf die Reise schickte, nicht ohne den ehrenamtlichen Einsatz des Funkhilfs-Diensts, der Johanniter und der FFW Schwabelweis für den Dienst an der Strecke gewürdigt zu haben. Für die AOK-Mannschaft um Direktor Richard Deml, die Getränke-Versorger und die Damen des Kneipp-Vereins mit ihrem Kalte-Dusche-Schlauch begann damit das knapp halbstündige Warten auf die erste Zielankunft.

„Jeder, der ins Ziel kommt, ist ein Sieger“, lautete das Motto des Volkslaufs ohne Zeitwertung. Und doch gab es einige ganz Besondere. Etwa die Teilnehmer der integrativen Laufgruppe des LLC Regensburg, die geistig behinderten Starter ein tolles Gemeinschaftserlebnis ermöglichen. Einige von ihnen werden demnächst beim Landesentscheid in Hof an den Start gehen. Und Fabian (30) dürfte dort nach den Eindrücken bei der Zielankunft im vorderen Drittel sehr gut Chancen über die fünf Kilometer haben. Das Motto „Was wir allein nicht schaffen, schaffen wir zusammen“ zeugte vom Optimismus dieser Gruppe.

Prämien und Präsente

Dass bei der Disziplin „Meiste Starter“ in einer Gruppe ausgerechnet der BVB-Fanclub vor der SG Hohenschambach und dem Dallmeier Sports-Club die 50-Euro-Prämie der AOK ergatterte, während Direktor Deml Starter-Familien mit Achter-Freikarten-Paketen für das Westbad bedachte, war Teil des Nebenprogramms mit der Verlosung eines Trikots von Biathlon-Weltmeisterin Laura Dahlmeier, die Susanne Fellner an ihrem 30. Geburtstag vornahm.

Auch das gehörte zum in jeder Hinsicht gelungenen sportlichen Familientreffen, das bei den vielen neu gewonnenen Teilnehmern schon die Vorfreude auf die 35. Jubiläums-Veranstaltung weckte, die dann auch die beiden zehnjährigen Jonas und Anne wieder am Start sehen werden, die bei dieser Veranstaltung Blut geleckt haben und ihre sportlichen Ambitionen weiter verfolgen werden.

Beim Zieleinlauf in Siegerpose: Diese Starterin freute sich sichtlich über ihren Erfolg.



Eher Segen als Fluch: Beim Start des Altstadtlaufs hatte leichter Nieselregen eingesetzt.
Fotos: altrofoto.de

DIE STRECKE

► **Traditionell führt die Strecke** durch die Grüngürtel und an den „schönsten Stellen der Altstadt“ entlang. Den Ausblick auf den Dom St. Peter konnten die Läufer unterwegs ebenso genießen wie das saftige Grün entlang des nördlichen Donauarms.

► **Erstmals konnte der Durst** auch auf der Strecke gestillt werden. Beim „Schwammerl“ im Fürst-Anselm-Park war eine Wasserstation aufgebaut, die letztlich gar nicht gebraucht wurde.

„Es hat wirklich Spaß gemacht“, sagen sie und sprechen damit allen Teilnehmern aus dem Herzen.

Der Älteste war 86

Und natürlich hat Altersrekordler Hans Dyka (86) auch da noch das Ziel, wieder dabei zu sein. Dass er diesmal sogar die Walker-Gruppe an sich vorbei ziehen lassen musste, konnte der läuferische Dauergast locker verschmerzen. Für BLSV-Kreisvorsitz-

AKTUELL IM NETZ

Mehr zum Thema!



Eine Bildergalerie zum Thema finden Sie bei uns im Internet:

► mittelbayerische.de/regensburg

zenden Matthias Meyer, der als Organisator im Hintergrund wirkte, blieb die optimistische Bilanz. „Die Veranstaltung lebt und wird weiter neue Freunde gewinnen.“

Start- und Ziel des 34. Regensburger Altstadtlaufs ist das Städtische Sportgelände am Oberen Wöhrd. Im Wesentlichen führte die 7,5 Kilometer lange Route durch die Grüngürtel der Regensburger Altstadt. Auch die Eiserne Brücke wurde von den Altstadtläufern überquert. Die Streckenposten der Freiwilligen Feuerwehr und der Arbeitsgemeinschaft Funk sicherten die Strecke ab.

KURZ NOTIERT

Tauschnetz informiert

REGENSBURG. Der Nachbarschaftshilfe-Verein Tauschnetz Regensburg veranstaltet am Donnerstag um 19.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Ostengasse 29 einen Informationsabend. Der Verein vermittelt haushaltsnahe Dienstleistungen unter den Mitgliedern.

PC-Tipps für Senioren

REGENSBURG. Die Computer-Gruppe des Treffpunkts Seniorenbüro zeigt computerinteressierten Senioren, welche freie Software sinnvoll ist, wo man sie erhält und wie man sie verwendet. Termin: Dienstag, 14.30 Uhr, im Mehrgenerationenhaus Ostengasse 29.

ANZEIGE

WWW.MITTELBAYERISCHE.DE/ERLEBNISWELT



Mit Erfolg ins neue Schuljahr:

Das Gedächtnis- und Motivationstraining

Neue Vokabeln, schwierige Textinhalte oder die Stichpunkte fürs Referat – in der Schule ist neben Fleiß auch eine hohe Merkfähigkeit gefordert. Für ein besseres Merken, Lernen und Erinnern mit dem richtigen Durchhaltevermögen bieten wir in unseren Kursräumen ein spezielles Gedächtnis- und Motivationstraining an. Die Kurse zeigen den Schülerinnen und Schülern einen leichten und unterhaltsamen Einstieg ins Gedächtnistraining. Mit Fantasie und Kreativität lernen sie ihr persönliches Potenzial zu erweitern. Dank den vereinfachten Techniken der Gedächtnisweltmeister macht das Lernen wieder richtig Spaß und bringt schon in kurzer Zeit erstaunliche Ergebnisse.

Im Bereich des Motivationstrainings zeigt der Coach den Schülerinnen und Schülern, wie sie mit ihren Ängsten richtig umgehen, ihr Selbstvertrauen aufbauen und wie sie Selbstmotivation erlernen und durch Eigenverantwortung aufrechterhalten.

Rabattierter Preis für Abonnenten

nur **49 €**

regulärer Preis 59 €

Termin

- Kurstermine:** **Altersgruppe 8 – 10 Jahre:** Mo., 28. August oder Di. 05. September
Altersgruppe 11 – 13 Jahre: Fr., 01. September oder Mi., 06. September
Altersgruppe ab 14 Jahren: Mo., 04. September oder Do., 07. September
- Kurszeit:** 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Mittagspause)
- Kursort:** Mittelbayerischer Verlag KG
Kumpfmühler Str. 15,
93047 Regensburg
- Kursgebühr:** für MZ-Abonnenten 49 €, regulärer Preis 59 €
pro Person inkl. Mittagssnack
min. 10 bis max. 15 Personen
pro Gruppe
- Teilnehmer:** 
- Kursleiter:** André Sterner (Gedächtnis- und Motivationstrainer)  **André Sterner**
Gedächtnis- und Motivationstrainer
www.andre-sterner.de
- Bitte mitbringen:** Gute Laune und ein Pausenbrot
(Getränke stehen kostenlos zur Verfügung).

Anmeldung unter kostenloser Hotline **0800/207 207 0** oder per E-Mail an akademie@mittelbayerische.de mit dem Stichwort **Gedächtnistraining**

 **Mittelbayerische**
AKADEMIE