



Dabei sein ist alles: Wer sich auf optimal auf den Arber-Radmarathon vorbereiten will, hat dazu beim Radtreff von Veloclub und MZ Gelegenheit.
Fotos: MZ-Archiv/altrofoto.de

Radtreff macht Neulinge fit für den Arber-Marathon

VCR und MZ bieten optimale Vorbereitung / Infoabend am 31. Mai

REGENSBURG (sg). Einmal mit tausenden von Gleichgesinnten in die Pedale treten, die Angst vor der Distanz überwinden, die einmalige Atmosphäre aus sportlicher Herausforderung, Landschaftsgenuss und Volksfestcharakter genießen – viele träumen von der ersten Teilnahme am Arber-Radmarathon. Damit der Einstieg leichter fällt, bietet der Veloclub Ratisbona (VCR) zusammen mit der MZ erstmals einen vorbereitenden Radtreff an. Das Ziel: Am 30. Juli topfit am Start.

Seit 22 Jahren reißt die größte radtouristische Veranstaltung der Republik einen Teilnehmerrekord nach dem anderen. Im vergangenen Jahr wollten sich 6200 Biker das Erlebnis nicht entgehen lassen. Die Quote der „Wiederholungstäter“ ist hoch. Wer einmal vom „Arber-Fieber“ gepackt wurde, den lässt es nicht mehr los.

Jetzt soll radsportlichen Neulingen der Einstieg noch leichter gemacht werden. Ab 8. Juni können sie sich jeweils am Dienstag und am Donnerstag jeweils von 18 bis 20 Uhr unter der fachkundigen Anleitung von VCR-Übungsleitern auf den Marathon vorbereiten. Wer seine Wadeln zusätzlich stählen will, hat dazu jeweils am Samstag von 14 bis 17 Uhr Gelegenheit. Den Auftakt des Radtreffs bildet ein Infoabend am Mittwoch, 31. Mai, ab 18.30 Uhr im Vereinsheim des VCR in der Ziegetsdorfer Straße 46 a. Die Marathon-Biker von morgen er-

halten dabei eine fachkundige fahrtechnische Beratung. Von der Qualität des Rads über das Trikot bis zum Helm werden die nötigen Utensilien erklärt. Sportmediziner Eric Becker gibt darüber hinaus Tipps zur richtigen Ernährung und zum optimalen Konditionsaufbau.

„Wir wollen mit dieser neuen Art der Vorbereitung vor allem die echten Anfänger ansprechen“, sagt Hanspeter Hofmann. Der stellvertretende Veloclub-Vorsitzende koordiniert die Trainingsreihe und rechnet mit 50 bis 100 Interessenten. „Ziel soll es sein, die Teilnehmer fit zu machen für die 60 Kilometer lange Familienrunde oder die 125 Kilometer lange Bayerwaldrunde“.

Eine besondere Voraussetzung ist nicht erforderlich. „Mitmachen können alle gesunden Frauen und Männer sowie Kinder ab zehn Jahre“, sagt Hofmann. Beim Infoabend werden verschiedene Leistungsgruppen gebildet, die sich auch nach den vorhandenen Rädern richten. Hofmann: „Gefahren werden kann mit Trekking- und Tourenrädern ebenso wie mit einem Renner oder einem Mountainbike“. Wer will, kann sich für die Vorbereitung auch ein Rennrad beim



Ob im Sattel oder am Straßenrand, der „Arber“ ist jedes Jahr ein Fest für die ganze Familie.

Zweiradcenter Stadler leihen (so lange der Vorrat reicht).

Hier kann jeder Teilnehmer, der den Radtreff mindestens zehn Mal nutzt, sein Fahrrad auch kostenlos überprüfen lassen. Ein T-Shirt „Arber-Radmarathon 2006“ gehört neben einer Versicherung des Bayerischen Landessportverbands ebenfalls zum Leistungsumfang des Angebots. Die Teilnahmegebühr für den Radtreff beträgt einmalig 25 Euro (Jugendlichen und Studenten zahlen 20 Euro), für Familien beträgt der Pauschalpreis 35 Euro. Start der Trainingsrunden ist am Dienstag beim Zweiradcenter Stadler in der Kirchmeierstraße, am Donnerstag beim VCR-Clubheim (evtl. Samstag nach Absprache).

www.arbermarathon.de

ÄRZTL. NOTDIENSTE

Notarzt/Rettungsdienst/Kranken-transport: Telefon (0941) 1 92 22.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Bis Freitag, 8 Uhr sowie von Freitag, 18 Uhr, bis Montag, 8 Uhr: Bei dringenden Krankheitsfällen ist der ärztl. Notfalldienst einschl. der Sonderdienste für HNO-, gynäkol. und Augenkrankheiten unter Tel. (0 18 05) 19 12 12 zu erreichen.

Kinderärztliche Notfallsprechstunde: Christi Himmelfahrt von 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr: Dr. med. Sigrid Hesse in der Ambulanz der Klinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1 - 3, Tel. 36 99 54 20; außerhalb d. Notfallsprechstunde Vermittlung unter Tel. (0 18 05) 19 12 12.

Ärztliche Notfallpraxis: im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, Prüfeninger Str. 86, heute von 14 bis 22 Uhr und an Christi Himmelfahrt durchgehend von 8 bis 22 Uhr besetzt.

Zahnärztlicher Notfalldienst: An Christi Himmelfahrt von 10 bis 12 und 18 bis 19 Uhr. In der übrigen Zeit Telefonbereitschaft: Dr. Alexandra Koch, Bismarckplatz 5, Tel. 59 57 99 77. Weitere Auskünfte unter Tel. 5 98 79 23.

Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum: Tel. 94 40 (Tag und Nacht).

Kleintierärztlicher Notdienst: Von Do 6 Uhr bis Fr 6 Uhr: Dr. Peter Köhler, Künische Str. 25. Telefonische Anmeldung erbeten unter 0171/8 13 23 36 oder 40 01 14.

Kinderärztli. Notfallsprechstunde: 16 - 18 Uhr, Tel. (0 18 05) 19 12 12.

HILFSDIENSTE

RKT: Krankentransporte, Tel. 1 97 77.

Ökumenische Telefonseelsorge: Tel. (0800) 1 11 01 11 o. 1 11 02 22.

Hilfe bei Suizidgefahr: Krisendienst Horizont, Tel. 5 81 81.

Notruf u. Beratung e.V.: Beratungs- u. Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen u. Frauen. Mi. 10.00 bis 14.00.

Moses Projekt: Anonym entbinden u. ein Kind abgeben. Tel. (0800) 0 06 67 37 rund um die Uhr.

Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes: Werktags von 15 bis 19 Uhr freecall (0800) 1 11 03 33.

Hospiz-Verein: Begleitung von Schwerkranken, Angehörigen, Trauernden: Fr: 9 bis 13.00, Roritzerstr. 6, Tel. 5 83 95 83.

PALLIAMO Palliativ Versorgung mobil e.V.: zuhause leben bis zuletzt. Roritzerstr. 6, Tel. 5 67 62 32. Kontaktaufnahme we 9 - 12 Uhr.

REWAG-Entstörungsdienst: Gas/Wasser: Tel. 6 01 34 44; Strom: 6 01 35 55.

Bereitschaft für Gas/Wasser: Do/Fr: Fa. Michael Andritzky, Simmernstr. 42, Tel. 9 01 98 oder 0172/4 94 01 21.

Für Elektro: Do: Günter Birner, Donaustauer Str. 1271, Tel. 4 61 26 66 oder 0160/93 01 39 14. **Fr:** Elpa, Regenstein, Richard-Wagner-Str. 25, Tel. (0 94 02) 20 73 oder 0170/5 01 60 99.

Strafverteidiger-Notdienst: Notruf-telefon: (01 71) 4 30 12 42, täglich zwischen 19 und 8 Uhr.

AUS DEN SCHÜTZENVEREINEN

ALTSTADT

Damen-AK: P. Meier 176,9 Ringe; Senioren: H. Beck 153,3; Versehrte: M. Kappl 200,4; allg. Senioren: M. Kappl 284. - LP: Schützen: C. Poh 180,9; Senioren: O. Engelhardt 173,1; allg. Senioren: K. Bathelt 271. Fr Schießabend.

ALT WEICHS

Damen: C. Stegerer 170; Seniorinnen: K. Grebler 133; Schützen: M. Frank 182; AK: P. Hildner 168; Versehrte: M. Lachner 193; Senioren I: R. Maleri 169; II: J. Königsberger 179. - LP: Damen: A. Paintner 149; Schützen: M. Frank 177; Alterskl.: G. Dietz 175; Senioren: R. Maleri 161, M. Lachner 160. Sonderpreis: J. Königsberger. Freitag Schießabend. Preisschießen Konradtsiedlung neue Termine beachten. 1.6. Sektionsligawettkampf in Donaustauf.

BERGSCHÜTZEN

Damen: Chr. Schmalzl 191, St. Meier 187, A. Schubert 184. Schützen: H. Weisinger 189, A. Schierlinger 187, M. Schierlinger 185. Junioren B männl.: M. Kuck 180. Jugend weibl.: Chr. Hofstetter 185, A. Zimmermann 155, Chr. Kuck 153. Senioren: K. Schierlinger 181. Sektionsliga - RWK Adlerseige Tegernheim - Bergschützen A 1088:1123, B 665:713. Fr kein Schießen.

COLOSSEUM

Jugend/Junioren: C. Rösl 146; Schützen: M. Wieloch 179; Damen: M. Niedermeier 181; AK: R. Rösl 155; Senioren: F. Markstein 163. Vortel: Willi Demmel. RWK Colosseum - Mariaort A 1028:1078, B 595:674. 1. Juni, 18.30 Uhr, Schießabend.

IMPRESSUM

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG für Regensburg – Regensburger Stadt-Umschau – Tagesanzeiger – Oberpfälzer Nachrichten – Hemauer Wochenblatt

Herausgeber: Peter Esser

Chefredakteur: Helmut Oertel

Stellv. des Chefredakteurs: Manfred Sauerer

Chef vom Dienst: Holger Schellkopf

Lokalchef Regensburg Stadt/Landkreis: J. Pöllmann; Stellvertreter: S. Gruber; Landkreis: D. Krenz; Redaktionsbüro Hemau: N. Lössch; Redaktionsbüro Neutraubling: C. Seidl, E. Waller; Redaktionsbüro Regensburg: T. Kreissl; Redaktionsbüro Wörth: E. Weiß

Chefin Mantelredaktion: U. Strauß; Nachrichten: M. Sauerer; Stellvertreter: S. Stark; Politik: H. Oertel; Stellvertreterin: U. Strauß; Bayern/Oberpfalz: W. Ziegler; Stellvertreter: F. Winter; Wirtschaft plus: C. Hochreiter; Magazin: H. Schellkopf; Sport: M. Sauerer (komm.); Stellvertreter: H. Gläser; Feuilleton: T. Dietz; Landespolitik: G. Norgall

Anzeigenverkauf: Mittelbayerische Werbegesellschaft KG/Geschäftsleitung: M. Wunnike. Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen: K. Schlegl. Gesamtverkaufsleitung: M. Kusch. Redaktionsleitung Sonderveröffentlichungen: M. Angerer. Alle Anzeigenaufträge werden nur zu den Bedingungen des jeweils gültigen Anzeigentaris ausgeführt (Anzeigenpreisliste Nr. 57 ab 1. 10. 2005 gültig)

Verlag: Mittelbayerischer Verlag KG; Geschäftsleitung: P. Esser, Th. Esser; Verlagsleiter: M. Wunnike; Registergericht Regensburg HR A 6189; Brief-

HAUPTSCHÜTZEN

Schießanlage am Donnerstag ab 14 Uhr geöffnet. Teilnahme am 50-jährigen Gründungsfest am 28.5. bei Eichenlaub Oberhinkofen mit Vereinskleidung und -fahne. TP um 8.30 Uhr am Parkplatz in Oberhinkofen.

STILLES TAL

Schützen: H. Binder 190; Schüler: L. Binder 157; Jugend: M. Schelbert 144; Senioren: E. Kohlmeier 184; Senioren aufg.: A. Kohlmeier 161, J. Kohlmeier 162; AK: H. Ott 140. Donnerstag, 19 Uhr, Schießabend.

TEPPICHWERK

Damen: P. Berner 364; Schützen: L. Scheck 347; Damen-AK: M. Hierstetter 379; Herren-AK: K. Altweck 376; Senioren weibl.: K. Neubauer 363; männl.: G. Hierstetter 357. Mittwoch, 20 Uhr, Schießabend im Katharinenhof.

TURMFALKE

LG: Schüler: M. Meier 157; Jugend: B. Scheinert 164; Schützen: A. Berndt 154; Herren-AK: H. Riedhammer 150; Damen: K. Kamm 164.

WEISSE TAUBE

LG: Schützen: A. Hartmann 166; Senioren: A. Götz 159; Damen: C. Roider 164. Vortel: C. Roider. Donnerstag Vaterstagswanderung. Fr 20 Uhr Schießabend. - SP: Nächstes Schießen: Dienstag (GK).

DIANA REINHAUSEN

RWK: Daniela Winzek 173 Ringe; Helga Schuierer 171; Christopher Gregio 170; Inge Melzl 167; Michael Duschl 165.

Anmeldecoupon für

Radtreff-fit für den Arber Radmarathon 30.7.2006

Ja, ich will an der Aktion „Radtreff-fit für den Arber Radmarathon“ teilnehmen und melde mich verbindlich an für

- Einzelperson
 Familie mit Kind (ab 10 Jahre)
 Jugend/Student

- Tourenrad MTB Rennrad

Name _____
Vorname _____
Adresse _____
Tel./Fax _____
E-Mail _____



Größe T-Shirt

S M L XL

Helmpflicht für alle Teilnehmer

Preise: 25,- € für Einzelperson | 35,- € für Familie | 20,- € für Jugend/Student

Zahlung: Scheck liegt bei einmaliger Auftrag zum Einzug der Teilnahmegebühr durch Lastschrift

vom Konto _____ BLZ _____

Institut _____ Unterschrift _____

Anmeldungen, denen kein Scheck / Lastschriftauftrag beiliegt, werden nicht bearbeitet!

Anmeldung bis spätestens 31.5.2006 an

Veloclub Ratisbona, Ziegetsdorferstr. 46a, 93051 Regensburg

Leistungen – VCR/MZ

- Einführungsabend 31.5.06, 18:30 Uhr beim VCR
- Radtreff 15x mit Betreuern des VCR
- BLSV-Versicherung
- Kostenloser Radcheck bei Stadler-Zweirad
- Funktions-T-Shirt mit Aufdruck Radtreff
- Teilnehmerurkunde

Termine

31.5.06: Einführung Radtreff jeweils Dienstag + Donnerstag 18:00 Uhr ab 8.6.06, evtl. Sa. 14:00 Uhr nach Absprache

Treffpunkt

Dienstag: Stadler
Donnerstag: VCR

Ziel

Training für den Arber Radmarathon



MATToptik

