

SPORT & FREIZEIT **GUIDE**

2020/21
11. Auflage

STRECKENTIPPS

WANDERN IN DER REGION
RAD ON THE ROAD

SPECIALS

BOOT ON TOUR
VOLVO V90 IM TEST

SPORTGRÖSSEN IM INTERVIEW

LEGIONÄR
Armin Zimmermann

EISBÄR
Max Kaltenhauser



filterVERLAG

SKITOUREN
DER REIZ DER FREIHEIT

Helfen können – gewusst wie



Ihre Erste Hilfe nach einem Notfall kann gerade in den ersten Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft, lebenswichtig sein. Bei den Ausbildern der Johanniter lernen Sie auf interessante, abwechslungsreiche Art und Weise alles, was zu tun ist und werden fit in Erster Hilfe.

Aus folgenden Angeboten können Sie Ihren Kurs individuell auswählen:

- Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber
- Betriebshelfer-Aus- und -Fortbildungen
- Erste Hilfe für Mitarbeiter in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
- Erste Hilfe am Kind
- Ersthelfer von Morgen
- Notfallreanimationstraining in Arztpraxen
- Sanitätshelferausbildung mit Aufbaumodul
- Betriebsanitäter-Aus- und -Fortbildung
- Pflegedienstshelferausbildung
- Schulung zum Rettungsdienstshelfer/ Grundlehrgang Rettungssanitäter
- Kurse für pflegende Angehörige

Ansprechpartnerin: Sonja Schäffer, Tel. 0941 46467-110

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Straße 1, 93057 Regensburg
www.johanniter.de/ostbayern
www.facebook.com/JUHBayern

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

SPORT AUF EIGENE FAUST

■ FREIZEIT OUTDOOR

Skitouren: Der Reiz der Freiheit **4**

■ FREIZEIT MOBIL

Autotest: Volvo V90 Plug-in-Hybrid **10**

■ FREIZEIT INTERVIEW

Legionäre: Armin Zimmermann **12**

Eisbären: Max Kaltenhauser **16**

■ FREIZEIT STRECKE

Wandern: Zum dreiköpfigen Gallner **20**

Wandern: Sankt Englmar **22**

Wandern: Heugstett **24**

Wandern: Riedenburg **28**

Wandern: Essing **30**

Rad: Forstmühler Forst **32**

Rad: Kallmünzer Runde **34**

Boot: Touren in der Region **36**

SPORTELN MIT DEN PROFIS

■ EXPERTEN OUTDOOR

Urlaubsregion Sankt Englmar **40**

Richtig retten mit den Johannitern **42**

Felsenlabyrinth Luisenburg **44**

■ EXPERTEN INDOOR

3D Funhouse **46**

Laser Circus **47**

Rock'n'Pole Regensburg **48**

Fight Fusion Academy **50**

■ EXPERTEN EQUIPMENT

Radwerk by Iron Trizone **52**

Salewa Store Regensburg **54**

Sport Herrmann **56**

2Rad Jessen **57**

■ EXPERTEN GESUNDHEIT

Gemeinschaftspraxis Hauer **58**

Kindler Reha-Fit **60**

Praxis für gesunden Lebensstil **62**

■ SONSTIGES

Impressum **3**

IMPRESSUM

filterVERLAG

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG, Gutenbergplatz 1a-1b,
D-93047 Regensburg, FON: +49 (0) 941 - 595 60 8 - 0
www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de

REDAKTION Willibald J. Ferstl, Dr. Ulrike Kellner, N. Lengfellner (Produktleitung)

ANZEIGENVERKAUF Peter Gnlika (Vertriebsleitung), Evelyn Kudlaciak

WWW.SPORT-IN-REGENSBURG.DE
Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung des
Herausgebers zulässig.



Stille und unberührte schneebedeckte Gipfel soweit das Auge reicht – seit Jahren zieht der Reiz der Freiheit immer mehr Wintersportler auf das Tiefschneegebiet abseits der ausgewiesenen Pisten. Das Erlebnis der nackten Natur des Outbacks wirkt aber nicht nur auf die Adrenalinjunkies beim Freeride magnetisch, auch die steigende Anzahl an Genusstouren fällt beim Queren eines Passes in eine Art „Höhenrausch“, der nach einer Wiederholungstour schreit. Für Unvorsichtige kann ein ungehemmtes Skitouren allerdings schnell zur Gefahr für Leib und Leben werden. Gemeinsam mit den Jungs vom Salewa Store Regensburg zeigen wir Ihnen, welches Equipment und Know-how man für das Skitourengehen benötigt.

Skitouren stellt die wohl ursprünglichste Alpinereifahrung dar. Anstelle sich mit Hilfe eines Skilifts oder einer Gondel bequem die Berghänge hochkutschieren zu lassen, um sich im Anschluss auf präparierten Skipisten den Hang abwärts zu stürzen, greift man beim Skitouren ganz wie in den Anfangszeiten des Alpinismus auf die eigene Körperkraft, Kondition und Steigtechnik zurück. Abfahrt und Aufstieg erfolgen dabei auf einem naturbelassenen Hang. Durch das

ständige Einsinken in unverspurtes Gelände gestaltet sich das Skitouren allerdings wesentlich anstrengender als alpines Skifahren auf präparierten Pisten, sodass das Skitouren eine weitaus höhere Fitness erfordert. Neben einer bestimmten Kondition bedarf es zum Skitouren aber auch einer anderen Hardware.

TOURENSKI

Der erste Unterschied zum alpinen Skifahren betrifft die Skier. Tourenski sind in der Regel kürzer als normale Ski. Dies sorgt zum einen für weniger Gewicht, die den Berg hinauf transportiert werden müssen, und zum anderen für mehr Wendigkeit bei der Abfahrt dank einer engeren Kurvenlage. Als grobe Faustregel für Anfänger gilt hier, dass die Ski rund 15 Zentimeter kürzer sein sollten, als die eigene Körpergröße. Die Breite eines Allroundskis bewegt sich dabei klassischerweise zwischen 85 und 90 Millimetern. Dennoch werden bei der Wahl des Skis auch die Vorlieben des Fahrers berücksichtigt, sodass die Standardformeln nicht zwangsläufig zum Anwendung kommen müssen. Sollten die Ski etwas länger und breiter ausfallen, kann das Gewicht durch die Verwendung von High-Tech-Materialien durchaus kompensiert werden.

DER REIZ DER FREIHEIT — Skitouren in den Alpen

©bigstock/Jag_cz

TOURENBINDUNG

Die Bindung eines Tourenskis gleicht in seiner Funktion der eines Langlaufskis. Während die Stiefelspitze an der Bindung befestigt ist, bleiben die Fersen frei beweglich, was für genügend Bewegungsfreiheit beim Bergaufgehen sorgt. Dennoch weißt die Tourenskibindung zweierlei Besonderheiten auf: Zum einen muss die Ferse für die Abfahrt fixiert werden können. Zum anderen muss die Bindung bei einem Sturz auslösen können, um Verletzungen zu vermeiden. Als revolutionär haben sich hier die sehr leichten Pin-Bindungen erwiesen, da sie im Gegensatz zur Rahmenbindung einiges an Gewicht ohne größere Performanceeinbußen einsparen können. Zudem haben viele Bindungen mittlerweile automatische Steighilfen integriert, die den Aufstieg in steilerem Gelände stufenlos unterstützen, indem sie wie ein Keil unter den Fersen den Trittwinkel reduzieren und somit für eine bessere Kraftübertragung und eine bessere Stabilität sorgen.

STIEFEL

Beim Kauf eines Tourenskistiefels sollte man als Anfänger neben dem Gewicht des Schuhs auch auf die Tatsache achten, dass manche Hersteller eigene

Bindungssysteme konzipiert haben, sodass nicht alle Schuhe auf jede Tourenbindung passen. Dies gilt insbesondere für die Pin-Bindungen und die Pindung®. Eine Rahmenbindung dürfte jedoch theoretisch auch mit einem normalen Alpenschuh kompatibel sein. Diese sind für Einsteiger in der Regel allerdings zu steif und unkomfortabel für den Aufstieg. Als Anfänger sollte man sein Augenmerk beim Stiefelkauf deswegen lieber auf ein Komplettsset bestehend aus Tourenbindung und Allroundstiefel richten, der sich flexibel genug für den Aufstieg und steif genug für die Abfahrt erweist.



STEIGFELLE

Um am Hang während des Aufstiegs nicht rückwärts den Berg hinab zu rutschen, wird die Unterseite der Tourenski mit sogenannten Ski- oder Steigfellen bespannt. Der Name „Fell“ verweist dabei bereits auf das ursprüngliche Mittel der Wahl eines Fells als Aufstiegshilfe. Aufgrund ihrer besonderen Beschaffenheit wurden vor der Einführung synthetischer Materialien vor allem Seehundfelle unter die Skier gespannt. Mit ihren kurzen, dicken Borsten sorgten sie gegen den Strich für genügend Rückhalt am Hang und ermöglichten dennoch ein problemloses Gleiten mit dem Strich. Heute werden in der Regel synthetische Mischmaterialien mit natürlichen veganen Materialien kombiniert und für den Aufstieg unter den Ski geklebt oder geklemmt. Der Materialmix ist hier eher eine Geschmacks- als Grundsatzfrage, da jedes Material seine Vor- und Nachteile aufweist. Gilt es, eine Skitour mit potentiell vereisten Passagen zu bestreiten, werden Harscheisen zur Pflichtausrüstung.

Diese können mit wenigen Handgriffen einfach an der Bindung befestigt werden und sorgen für zusätzlichen Grip auf eisigem Grund.

TOURENSTÖCKE

Ebenso wie beim Alpinski fahren werden beim Skitouren zur Stabilisation während der Abfahrt Skistöcke verwendet. Beim Skitouren erhalten die Stöcke jedoch noch eine weitere Aufgabe während des Aufstiegs. Hier sorgen sie nämlich für zusätzlichen Halt. Um diesen zu gewährleisten, sollte beim Kauf darauf geachtet werden, hochwertige Skistöcke mit großen Tellern zu erwerben. Gerade beim Kauf von Tourenstöcken lohnt ein genauerer Blick auf die möglichen Einsatzgebiete, denn der Handel bietet mittlerweile mehrteilige Teleskopstöcke, die sich mit wenigen Handgriffen zum Alpinski- oder Trailrunningstock umrüsten lassen. Lieber die Finger weglassen sollte man von Tourenstöcken mit integrierter Lawinensonde. Wer seine Ausrüstung hier klug wählt, kann seine

Der Experte rund um:
Bergsport
Klettern
Trekking

- ✓ **Expertenberatung**
- ✓ **absolute Begeisterung**
- ✓ **riesiges Sortiment**

**Kommen Sie vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!**

GUTSCHEIN
10€

**JETZT ausschneiden und im
Laden einlösen!**

Filter - ab EKW von 40

Mein Ausrüster
Der Bergsportexperte

Mo. bis Fr. 10.00 – 19.00 Uhr | Sa. 09.00 – 16.00 Uhr
Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
Tel. 0 94 82/37 38 | www.mein-ausruester.de



©bigstock/yanik88

Tourenskiausrüstung während der Wintersaison auch für die eine oder andere Abfahrt auf präparierten Pisten verwenden. Optimal ist dies zwar nicht, aber mit der entsprechenden Beratung lässt sich hier Equipment finden, das problemlos zweitverwendet werden kann – wenn auch mit gewissen Einschränkungen.

NOTFALLAUSRÜSTUNG UND RISIKOMANAGEMENT

Zur Pflichtausrüstung eines jeden Skitourengehers zählt neben dem speziellen Tourenequipment auch eine Notfallausrüstung für den Ernstfall. Um sich selbst oder auch andere nach lebensgefährlichen Lawinenabgängen retten zu können, muss jeder Tourenteilnehmer ein Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), eine Lawinensonde sowie eine Lawinenschaufel mitführen.

Beim **LVS** handelt es sich um ein Sende-Empfänger-Gerät, das dem Träger nicht nur die Möglichkeit bietet, sich nach einer Lawinenverschüttung selbst unter einer meterdicken Schneeschicht orten zu lassen, sondern versetzt ihn auch in die Lage, einen Lawinenverschütteten zu orten. Während das LVS bereits ab einer Standardanzahl von drei integrierten Antennen äußerst exakt arbeitet, hängt die Bedienbarkeit zumeist vom Preis ab. Da ein LVS erst nach 15 Jahren gewechselt

werden sollte, lässt sich bei möglichem Dauerbetrieb durchaus darüber nachdenken, etwas mehr Geld in mehr Komfort zu investieren.

Bei der **Sonde** handelt es sich um einen langen Stab, der der Schwerkraft folgend in den Schnee getaucht wird, um die Lage und exakte Tiefe des Verschütteten festzustellen. In den Alpen reicht in der Regel eine Sonde von 2,80 Metern Länge aus.

Beim Kauf einer **Lawinenschaufel** sollte unbedingt darauf geachtet werden, eine hochwertige



©bigstock/LeonardoRC

Schaufel aus Metall zu erwerben. Denn gerade nach Lawinenabgängen ist der Schnee derart verdichtet, dass Plastikkomponenten schnell an ihre Leistungsfähigkeit gelangen. Bricht oder verbiegt sich die Schaufel während des Einsatzes, schwinden die Überlebenschancen des Verschütteten rapide.

Insgesamt betrachtet gilt es für die Notfallausrüstung, etwas mehr Geld in Qualität und gute Bedienbarkeit zu investieren. Doch auch das hochwertigste LVS mit der komfortabelsten Bedienung bringt dem Verschütteten nur relativ wenig, wenn sich der Träger nicht routiniert im Umgang mit dem LVS zeigt. Gerade bei Lawinenverschüttungen zählt im Ernstfall jede Minute, um dem Verschütteten nicht nur das Leben zu retten, sondern ihn auch vor irreparablen Gehirnschäden aufgrund eines anhaltenden Sauerstoffmangels zu bewahren. Experten wie Florian Kecks und Felix Rucker raten deshalb dazu, im Fünffahresrhythmus einen Lawinenkurs beim Deutschen Alpenverein, der Bergwacht oder einem Privatanbieter zu absolvieren. Hier lernt man nicht nur den soliden Umgang mit der Notfallausrüstung, sondern auch das detaillierte Lesen eines Lawinenlageberichts, damit es erst gar nicht zum Abgang einer Lawine kommt. Denn gerade beim Skitouren gilt „safety first“ – stehen die Zeichen auf Lawinengefahr, bleibt man in der Regel zu Hause oder sucht eine sichere Alternativroute. Um dennoch im Fall der Fälle vorbereitet zu sein, sollte man zu Beginn einer jeden Wintersaison den Umgang des LVS in der Gruppe trainieren.

In Sachen Sicherheit haben sich in den letzten Jahren auch verschiedene Ausrüster Gedanken gemacht und verschiedene Produkte wie den ABS-Rucksack, die Avalung oder den Lawinenball auf den Markt gebracht. Diese Produkte wurden speziell dazu entwickelt, die Überlebenschancen nach einem Lawinenabgang zu erhöhen. Im Salewa Store Regensburg betrachtet man diese Entwicklungen allerdings mit Skepsis. Selbst wenn diese Zusätze durchaus Leben retten könnten, suggerieren sie auch eine trügerische Sicherheit, die zu Nachlässigkeiten am Berg führen könnte. Ebenso muss der Einsatz der Gerätschaften nicht nur stetig trainiert, sondern auch automatisiert werden, sodass sie in den ersten entscheidenden Sekunden trotz des einsetzenden Schocks ausgelöst werden können. Laut den beiden sind diese Entwicklungen wenn überhaupt nur für Extremsportler geeignet, die den Thrill suchen und immer aufs Ganze gehen müssen. Vom Kauf rät er

deshalb ab, zumal diese Produkte zum Teil auch sehr kostspielig seien.

ANFÄNGERGEBIETE

Skitouren kann man im Übrigen nicht nur im Alpenskitourmekka Küttei-Sellrain oder Axamer Lizum. Wer Lust hat, das Skitouren für sich zu entdecken, findet bereits am Osthang des großen Arbers am Rand der Pisten einige Höhenmeter zu erklimmen. Der Vorteil des Bayerischen Waldes liegt nicht nur in der Erreichbarkeit, sondern auch ganz klar in der Sicherheit des Gebiets, da hier nur im seltensten Fall Lawinenwarnstufe 3 erreicht wird. Zudem kann man hier dank Flutlicht auch bis spät in den Abend noch Skitouren. Weitere Touren gibt es im Bayerischen Wald am Pröller und dem Hohen Bogen zu entdecken.

Wen nach den ersten Touren im Bayerischen Wald das Skitourenfieber ereilt hat und auf der Suche nach weiteren, anspruchsvollere Touren ist, sollte unbedingt einen Blick auf die bayerischen Voralpen am Schliersee werfen. Hier gibt es nicht nur 47 verschiedene Touren auf eigene Faust zu entdecken, sondern auch Techniken und Basics in Skitourenkurse zu erlernen.



PREISWERTE EINSTEIGERSETS ZUM SKITOUREN

DYNAFIT SEVEN SUMMITS PLUS SKI SET 890 €

- bestehend aus Seven Summits + Ski, ST Radical Bindung, Seven Summits Skifelle
- komplett vormontiert
- fehlerverziehender Allroundski



DYNAFIT-SCHUH SEVEN SUMMITS 400 €

- über eine einzige Schnalle zu bedienen
- angenehmer Gehkomfort und gute Abfahrtseigenschaften
- stärkere Polsterung für mehr Unterstützung, Präzision und Kontrolle

MEZZALAMA 2 POLARTEC® ALPHA® HERREN JACKE 220 €

- perfekter Allrounder im Wintersport
- sehr gute Ventilation
- sehr gute Isolation
- extrem leicht
- wind und wasserabweisend





V90 PLUGINHYBRID T8

Volvo baut mit dem V90 sicher einen der schönsten Kombis am Markt. Stil, Komfort und viel Laderaum – dieser Wagen ist ein Statement. Und legt der Fahrer Wert auf emissionsfreies Fahren, in der Hoffnung, der Strom aus der Steckdose wurde vielleicht auch noch möglichst grün produziert, so fährt es sich auch mal ganz ohne Benzin oder Diesel durch die Umgebung.

Unsere diversen Ausfahrten zeigen: 40-50 km rein elektrisch sind realistisch - unter Idealbedingungen bis zu 60 km. Damit kann man also 20-25 km weit ins hiesige Umland fahren und auch elektrisch wieder zurück – extrem leise und entspannt hinaus ins Grüne!

Dazu trägt natürlich auch das ausladende Ausstattungspaket bei. Der Plug-in hat nämlich automatisch die „Inscription“ oder die „R-Design“-Linie von Volvo. Äußerlich ist erstere auf Eleganz getrimmt, während letztere mit schwarzen Zierleisten und kantigen Stoßfängern sportlich stylt. Beide beinhalten 18-Zöller (bis 20 Zoll kann der Felgenfetschist optionieren), ein dynamisches Fahrwerk sowie das High-Performance-Entertainment. Dazu gibt es unter anderem Tempomat, Spurhalteassistent, Ver-

kehrszeichenerkennung, LED, RDK, Digitales Cockpit, Navi oder Klimaautomatik. Bis auf die Einparkhilfe und ein adaptives Fahrwerk ist eigentlich alles drin, was das Herz begehrt. Weiteren Ausstattungswünschen – angefangen beim Head-up-Display über Hundebox und Parkpilot bis hin zu Kamera oder Panoramadach – sind von Volvo nahezu keine Grenzen gesetzt. Jedem seinen Deckel! Macht man letzteren hinten auf, passen bis zu 1.526 Liter rein. Egal ob Fahrrad oder Einkaufstaschen – die 4,94 Meter Fahrzeuglänge schaffen viel Platz und das bei parkplatzfreundlichen zwei Metern Breite (mit Spiegeln!). Beim Rangieren unterstützt dabei die sich an die Geschwindigkeit anpassende Servolenkung: easy in der Stadt, griffig auf der Landstraße. Interieurdesign: für uns ganz ehrlich das derzeit beste am Markt, von der Gestaltung hin zu der Verarbeitungsqualität. Bedienung: Wie seit Jahren reduziert Volvo die Bedienung weiter in sein großes Touch Display in der Mittelkonsole, die damit zum Navigationsmittelpunkt wird. Die Menüführung des digitalen Cockpits via Lenkrad ist simpel und intuitiv. Kraftwerk Plug-in-Hybrid: Volvo verbaut hier seinen zwei



Liter Biturbo-Kompressorbenziner. Angeboten wird er mit 253 und 303 PS. Dazu kommt dann der Extrakick der 87 PS vom Elektromotor, dessen Drehmoment sofort voll anliegt – bis er bei 125 km/h auskoppelt und der Benzinmotor alleine weiterarbeitet. Mächtig Vortrieb also, wenn es mal schnell vorangehen soll: in 5,8 (T6) und 5,3 Sekunden (T8) auf 100 km/h bei knapp 2,1 Tonnen Gewicht. Bei 180 km/h regelt Volvo alle Autos ab.

Neben Pendeln, Kurztrips und Shoppen lieben wir doch alle die weite Reise. Und da genießen wir die Ruhe im Auto – trotz nun ausschließlich laufendem Verbrenner –, als wir mit 130 km/h auf der Autobahn in der Ebene nur 6,7 Liter verbrauchen. Wer beim täglichen Pendeln viel elektrisch fährt, braucht natürlich auch wenig Benzin. Und deshalb gibt der Hersteller im Schnitt 1,7 Liter auf 100 Kilometer an, was sich eben von Nutzer zu Nutzer unterscheiden wird. Aufgeladen wird der 11,6 kWh Akku ausschließlich vom namensgebenden Plug-in-Kabel am Stromnetz zu Hause in drei bis acht Stunden (16/8 Ampere).

Wer unter 125 km/h fährt und somit Benzin und Elektro nutzen kann, bekommt alle Räder angetrieben. Matsch,

Nässe und glatte Straßen fahren sich mit gut geregelter Allrad eben deutlich souveräner, ist der Akku leer wird im Bedarfsfall aus der Bordelektrik abgezweigt. Während die Vorderachse Volvo-typisch vom Verbrenner angetrieben wird, verwaltet der Elektromotor die Hinterachse. Der Grip geht somit selten aus. Und wenn der Fahrer es dann doch übertreibt, reduziert der Volvo den Leistungsüberschuss sofort. Sicherheit hat oberste Priorität – was im Übrigen auch für den Schutz der Insassen und der anderen Verkehrsteilnehmer durch die vielen Assistenten gilt. Der Benzinmotor wird von einer gut abgestimmten 8-Gang-Automatik geschaltet.

Ab 67.650 Euro gibt es einen nahezu perfekt ausgestatteten V90 Plug-in-Hybrid. Ab 47.375 Euro gibt es den V90 mit reinem Verbrenner. Hier startet das Feld mit dem 150 PS Diesel und dem etwas darüber liegenden 197 PS Mildhybrid-Benziner. Zucker! Alle bis zum 30. September gekauft oder geleaste Recharge-Modelle erhalten ein Jahr lang den elektrisch verfahrenen Strom von Volvo bezahlt. Ein nordisches Vergnügen.

Mobil: Volvo Bauer, Pilot: Nick Lengfellner



BASEBALL IN REGENSBURG

LEGIONÄRE VORSTAND ARMIN ZIMMERMANN

Sie gehören zu den besten Europas: Die Buchbinder Legionäre zeigen seit Jahrzehnten, dass Baseball nicht nur ein Zuhause außerhalb der USA hat, sondern dass Engagement, Herzblut und Leidenschaft langfristig zum Erfolg führen können. Wir haben uns mit dem Vorstand der größten Baseball Organisation Deutschlands, Armin Zimmermann, über den Reiz des Baseball-Sports und die europäische Bedeutung des Standorts Regensburgs als Sprungbrett des internationalen Profisports unterhalten.

Weltweit gibt es fast eine Milliarde Fans und über 210 Millionen aktive Spieler. Wieso hat es Baseball in Deutschland so schwer?

Ich denke, diese Frage betrifft nicht nur den Baseball. In Deutschland wird der komplette Sportbetrieb vom



Fußball dominiert. Hier stellt sich natürlich immer die Frage, woran das genau liegt? Liegt es daran, dass die Medien immer nur über Fußball berichten, oder berichten die Medien nur über Fußball, weil die Deutschen nichts anderes interessiert? Ansonsten ist Baseball erst mal ein Sport, zu dem man einen Zugang finden muss. Er ist zwar lange nicht so kompliziert, wie viele befürchten, aber die Hemmschwelle ist einfach groß, weil es sich dabei um eine komplett andere Spielidee handelt: Es gibt kein Feld mit zwei Toren oder einem Netz in der Mitte und auch keine zwei Mannschaften mit eigener Spielfeldhälfte. Genau diese Hemmschwelle versuchen wir bei den Legionären abzubauen und die Leute ins Stadion zu bringen. Mit über 800 Mitgliedern sind die Buchbinder Legionäre nicht nur die größte, sondern auch eine der erfolgreichsten Baseballorganisationen in Deutschland – und das im



eigentlich eher beschaulichen Regensburg. Liegt es an der Mentalität des Ostdeutschen Raums oder am Spirit des Standorts? Was machen die Legionäre anders?

Kleine Sportarten sind in der Regel in mittelgroßen Städten erfolgreich, in denen man bei einer guten Arbeit auch wahrgenommen wird. In München gibt es beispielsweise 42 Erstligavereine. Da tut man sich als Sportart, die nicht im Rampenlicht der Medien steht, sehr schwer, überhaupt wahrgenommen zu werden. In Mittelstädten ist das wesentlich einfacher. Unsere größten Konkurrenten sind beispielsweise auch Mittelstädte wie Heidenheim, Bonn und Mainz. Wenn wir in Regensburg Plakate für ein Turnier aufstellen, dann erreichen wir die Regensburger Bevölkerung. In München müssten wir zehn Mal so viele aufstellen – und das übersteigt dann auch die Budgets der Clubs. In Regensburg haben wir zudem das Glück, dass hier seit 30 Jahren ganz kontinuierlich an der Entwicklung des Standorts gearbeitet wurde und dass wir immer viele fähige Leute am Standort hatten, die immer am gleichen Strang in die gleiche Richtung gezogen haben. Genau das ist im Sport ja nicht immer so einfach. In der Regel gibt es immer wieder mal Querelen, Beleidigte oder was auch immer. Wir sind stolz, dass es bei uns nie etwas gab, das zu einem größeren Konflikt geführt hätte. Nur so war es möglich, eine kontinuierliche Arbeit zu leisten, die sowohl von den Mitgliedern, den Fans und den Sponsoren als

auch von der Stadt Regensburg mit der entsprechenden Unterstützung gewürdigt wird.

Denken Sie, dass der Baseball von seinem Nischen-Dasein profitiert? Und dass eine wachsende Popularität mit einer stärkeren Monetarisierung zu mehr Konflikten und Ressentiments führen könnte?

Das glaube ich nicht. In Regensburg sind wir auch definitiv keine Nischensportart, sondern von den Publikumszahlen ganz klar auf Platz drei, nach Fußball und Eishockey. Und wenn eine Monetarisierung Ressentiments schüren würde, wäre der Fußball auch nicht so erfolgreich. Der ist ja das Paradebeispiel, dass astronomische Gehälter und Unsummen von Geld niemanden abschrecken. Aber natürlich schätzen unsere Fans, dass wir hier einen komplett anderen Weg gegangen sind als viele andere Vereine. Wir haben uns bereits vor 18 Jahren das Ziel gesetzt, dass wir die besten Spieler nicht mit Gehältern nach Regensburg ziehen, sondern ihnen mit den besten Trainingsbedingungen, der besten Sportanlage und den besten Trainern einfach das beste Umfeld und damit gerade den jungen Spielern die beste Perspektive bieten wollen. Und genau das zieht die talentierten Spieler auch nach Regensburg. Mit dem Sportinternat haben wir inzwischen zwölf Spieler ausgebildet, die einen Profivertrag in den USA unterschrieben haben. Mit Donald Lutz und unserem Superstar Max Kepler haben wir auch zwei, die es bis ganz nach oben geschafft haben. Das sind die Vorbilder, die die jungen Sportler dazu motivieren, täglich mehrmals zu trainieren, alles hinter den Sport zurück zu stellen und mit 13 oder 14 ins Sportinternat zu gehen. Das macht niemand, um in der Baseballbundesliga in Deutschland zu spielen. Mit dem kann auch keiner Überleben, sondern das große Ziel ist die Unterschrift eines Profivertrags und dann wie ein Max Kepler einen zweistelligen Millionenbetrag zu verdienen.

Sie haben es gerade erwähnt, in Regensburg entstand mit dem Sportinternat eine richtige Baseball-Talentschmiede, wie ist Ihnen das gelungen?

Was die Nachwuchs-Förderung und -Entwicklung oder auch die Profiverträge angeht, ist der Standort Regensburg der erfolgreichste in ganz Europa. Warum das in Regensburg so gut funktioniert, liegt am Gesamtkonzept aus Landesleistungszentrum, Bundesstützpunkt und Verein, deren Programm nicht nur Hand in Hand geht, sondern täglich auf internationalem Topniveau abgehalten wird. Das funktioniert natürlich nur mit den Mitteln des Freistaat Bayern und des Bundes, die sich bei der Finanzierung der Trainer beteiligen. Das macht den Erfolg aus.



Apropos internationales Topniveau: Was wurde aus der Euro League Baseball aus dem Jahr 2016 – liegen die Pläne auf Eis, oder gibt es alternativ Pläne?

Eine internationale europäische Liga wäre wichtig und ist auch ein Ziel, das wir verfolgen. Der erste Versuch ist an der Tatsache gescheitert, dass die nationalen Verbände dagegen gearbeitet haben. In Holland wurden beispielsweise Spieler, die in der Europa League spielten, für den nationalen Wettbewerb gesperrt. Eine Teilnahme an der Europa League war somit für jeden holländischen Club unattraktiv, da er auf nationaler Ebene nicht mehr wettbewerbsfähig gewesen wäre. Aktuell laufen im Hintergrund zwar gerade Bemühungen, so etwas wie eine Europa League zusammen mit den nationalen Verbänden aufzusetzen, die Mühlen mahlen aber sehr langsam. Eine Umsetzung in den nächsten zwei Jahren ist deshalb ist nicht absehbar.

Zu Ihrer Person: Wie sind Sie eigentlich zum Baseball gekommen? Und was fasziniert Sie am Baseball als Sport?

Zum Baseball bin ich über die Schule gekommen. Wir hatten damals einen Sportlehrer, der mit uns Baseball – oder besser gesagt eine Baseball-Variante – im Unterricht gespielt hatte. Als wir uns dann zum Spielen auf einer Wiese beim Westbad getroffen hatten, kam irgendwann ein Amerikaner vorbei und zeigte uns, wie es richtig geht. Wir haben uns dann auch den gesamten Sommer über

getroffen und regelmäßig gespielt. Im Herbst hatte das Interesse in der Gruppe aber irgendwann nachgelassen, bis wir nicht mehr genügend Spieler waren, um selbst zu spielen – von da an bin ich dann zu den Legionären. Die waren damals im dritten Jahr nach ihrer Gründung und mir hat das Spielen im Verein auch sofort gefallen. Über kurz oder lang habe ich mich dann in die erste Mannschaft hochgearbeitet und habe da auch eine Zeit lang gespielt. Als wir ab 1996 aber in der ersten Bundesliga gespielt haben, war für mich der Punkt gekommen, an dem ich erkennen musste, dass ich trotz täglichem Training nicht das ausreichende Talent dazu hatte, ganz oben mitzuspielen(lacht). Das war dann auch der Zeitpunkt, als ich in den organisatorischen Bereich übergewechselt bin. Rückblickend betrachtet war das auch nicht unbedingt zum Schaden des Vereins, glaube ich.

Welche Eigenschaften sind beim Baseball besonders gefordert?

Also man muss definitiv werfen können – und da hat es bei mir immer gehapert (lacht). Das war aber auch schon immer mein Schwachpunkt bei den Bundesjugendspielen: Beim Kugelstoßen habe ich meine Ehrenurkunde gekriegt, aber wenn Werfen dabei war, dann war ich immer unter ferner Liefen. Meine Position war dann auch der Second Baseman, weil man da nur sehr kurze Distanzen werfen muss, aber wenn es am Werfen hapert, kann man einfach nicht auf höchstem Niveau spielen. Ansonsten ist Baseball

ein sehr vielseitiger Sport: Man muss schnell und wendig sein und besonders schnell laufen können. Man braucht aber auch eine extrem gute Hand-Auge-Koordination, vor allem wenn man einen geschlagenen Ball aus der Luft fangen oder ihn mit dem Schläger treffen will.

Aber nicht nur das Spiel, sondern auch das Konsumerlebnis Baseball ist etwas komplett anderes als beim Fußball. Zusätzlich sind die europäischen Stadien auch wesentlich kleiner. Was macht eine Baseballpartie für Sie aus?

Baseball ist von der Atmosphäre her etwas ganz anderes als die „üblichen“ Sportarten. Das liegt aber weniger an der Größe der Stadien. Unsere Fans sagen beispielsweise, dass man in unserem Stadion die gleiche Atmosphäre hätte wie in einem großen Stadion in den USA. Das Entscheidende ist nämlich, dass es beim Baseball ganz entspannt zugeht und dass man dort auch eine längere Zeit verbringt. Man kann sich auch gut unterhalten – und die Gesellschaft und das Essen spielen auch eine wesentlich größere Rolle. Baseball hat aber auch einen ganz entscheidenden Vorteil gegen über beispielsweise Fußball: Wenn ich beim Fußball bin und ich unterhalte mich, verpasse ich meistens das Tor. Und genau das kann dir beim Baseball nicht passieren. Denn wenn der Schläger den Ball trifft, macht es „Plopp“ und jede Unterhaltung wird sofort unterbrochen, um zu schauen, was auf dem Spielfeld passiert. Das heißt, man kann die entscheidenden Situationen erst gar nicht verpassen. Man hat auch einen Spannungsbogen, der sich viel besser als in anderen Sportarten aufbaut. Wenn es gegen Ende des Spiels geht und es knapp ist, dann ist das Duell zwischen Werfer und Schlagmann unheimlich spannungsgeladen, weil sich das Spiel hier nochmal komplett drehen kann. Wenn ich im letzten Spielabschnitt mit drei Punkten in Führung liege, aber noch eine Verteidigung spielen muss, braucht es nur eine Zehntelsekunde, damit das Spiel trotzdem noch verliere. Und diese Kombination aus entspannter, familiärer Atmosphäre, bei der vom Kleinkind bis zum Opa alles vertreten ist, und diese auf die Spitze getriebene Spannung machen für mich das Reizvolle am Baseball aus.

Wie steht es aktuell um den Baseball – wie kommen die Legionäre durch die Krise?

Uns hat die Krise erstmal mit voller Wucht getroffen. Wir mussten das Internat zusperren, der Trainingsbetrieb wurde wie überall komplett eingestellt, die Gastronomie musste schließen und wir hatten kein Seminargeschäft, keine Firmenincentives, gar nichts mehr. Vom aktuellen Standpunkt aus betrachtet sind wir mit einem blauen Auge davon gekommen, aber es weiß niemand, wie es noch weiter geht und ob nicht nochmal neue Restriktionen folgen. Dank Soforthilfe, Kurzarbeitergeld und vorgezogener Zuschüsse der Stadt Regensburg konnten wir die ganz schwierige Zeit überbrücken.



Minnesota Twins Profi Max Kepler zu Besuch in seiner ehemaligen Ausbildungsstätte in Regensburg

Und auch unsere Sponsoren haben uns mit ihrer Unterstützung und Treue überwältigt. Im Moment läuft alles wieder fast normal ab. Was aber weh tut, ist das wir keine Zuschauer haben dürfen. Und das versteht bei uns auch, weil man auf der Terrasse im Beachhouse sitzen oder auf der Tribüne im Kino, aber in dem Moment, in dem die Leinwand abgebaut und Baseball gespielt wird, darf keiner mehr in der Tribüne mehr sitzen. Für uns auch klar rechtswidrig, weil gleiche Sachverhalte ungleich behandelt werden, und wir überlegen uns auch, ob wir das rechtlich überprüfen lassen. Sportlich gesehen: Der Saisonstart war ein Traumstart, vier Spiele, vier Siege – und noch dazu gegen Mainz, der ein direkter Konkurrent um den ersten und zweiten Platz ist. Besser hätte die Saison nicht anlaufen können.



MAX KALTENHAUSER

IM INTERVIEW



Die Saison 2019/20 der Regensburger Eisbären war mehr als nur ein Wechselbad der Gefühle: Vom vorletzten Platz aus kämpften sich die Eisbären nach einem Trainerwechsel über Monate hinweg auf Platz Eins der Eishockey Oberliga Süd, bis die Saison noch vor dem Start der Playoffs im März ihr abruptes Ende fanden. Eigentlich war Max Kaltenhauser mit dem Ziel nach Regensburg gekommen, im Management Fuß zu fassen, heute ist er Cheftrainer der Eisbären und lotst seine Jungs nach einer spektakulären Kehrtwende durch eine Zeit voller Ungewissheiten.

Die Saison 2019/2020 war wohl eine der am meisten bewegenden Saisonverläufe in der Historie der Eisbären. Wie ist Ihnen nach der Talfahrt der Eisbären und Übernahme der Cheftrainerposition die Kehrtwende gelungen?

Da haben mehrere Faktoren eine Rolle gespielt. Zum einen sind die Jungs charakterlich schwer in Ordnung. Oft ist es ja so, dass man als Spieler ungewollt in eine Spirale hinein gezogen wird. Aber die Mannschaft hat als Gruppe immer gut zusammengehalten, sodass intern erst gar keine Gräben entstanden waren, die man hätte zuschütten müssen. Zum anderen haben wir taktisch einiges geändert, um ein solides Fundament in der Defensive zu schaffen. Das war



Managementbereich zu arbeiten. Ich kann mir beides vorstellen – und ich will jetzt nicht auf Teufel komm raus mein das Trainer-Dasein beenden. Ich wollte mich – wie man so schön sagt – einfach breiter aufstellen. Soweit die Planung. Und klar, jetzt habe ich die schönen Seiten des Trainer-Daseins erlebt, aber mir ist auch bewusst, dass es äußerst wenig Trainer gibt, bei denen es immer gut läuft. Aber das, was ich in der mittleren Zukunft machen will, habe ich jetzt erst mal hinten angestellt, um voll auf das nächste Jahr als Trainer fokussieren zu können – dem widme ich meine ganze Zeit.

Gab es nach dieser erfolgreichen Saison auch Trainerangebote von anderen Vereinen?

Es blieb jetzt nicht verborgen, was die Jungs in der Kombination mit uns Trainern geleistet haben. Dass da Anfragen und Interessen von anderen Teams kommen, war absehbar. Ich habe mir die natürlich angehört und es war schon sehr interessant, aber für mich kam einfach nichts anderes infrage. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, mit den Jungs zu arbeiten und intern haben wir das schon länger geregelt, dass ich an diesem Standort bleibe. Bei den Eisbären zu bleiben, fühlt sich richtig an und ich weiß, was ich hier habe. Das schätze ich sehr und bin dankbar dafür. Und in einer Karriere sollte man m.E. auch keine Stufen überspringen. Es gibt somit auch keinen Grund zu wechseln.

auch unser Hauptaugenmerk von Anfang an. Und genau das hat die Mannschaft auch super umgesetzt. Hier haben mir die Jungs als junger Trainer natürlich auch die Chance gegeben, Veränderungen überhaupt erst durchzuführen und umsetzen zu lassen. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich hier der Zauberer wäre: Die Mannschaft hat ab November einfach eine unglaubliche Leistung auf dem Eis abgerufen, sodass das Lob am Ende natürlich auch den Spielern gebührt.

Eigentlich sind Sie nach Regensburg gekommen, um nach Ihrer Zeit als aktiver Eishockeyprofi im Management Erfahrung zu sammeln. Wie zufrieden sind Sie mit der Trainerrolle und könnten Sie sich vorstellen, auch langfristig im Trainerbereich zu bleiben?

Das waren die ursprünglichen Planungen, ja. Ich habe zwei Studiengänge abgeschlossen: Nach meinem Studium der Sportwissenschaften, das auch tatsächlich in die Trainerrichtung ging, habe ich noch den Master of Business Administration absolviert, um auch außerhalb des rein sportlichen Bereichs im Management Fuß fassen zu können. Bei meinem Wechsel nach Regensburg war das dann sogar eine Komponente meiner Stellenbeschreibung, dass ich neben meinen Traineraufgaben parallel im Management tätig bin. Und auf lange Sicht ist es auch immer noch mein Ziel, im

Apropos Stufen – fangen wir ganz unten an: Wie sind Sie eigentlich zum Eishockey gekommen?

Mein Vater war schon immer begeisterter Zuschauer und hat mich als Kind immer nach Grafing zu Spielen vom EHC Klostersee mitgenommen. Da ich aber nur aus einem Dorf in der Nähe stamme, habe ich wie alle meine Freunde immer nur Fußball gespielt. Irgendwie wollte ich zwar schon immer mit meinem Vater mitkommen, um zuzuschauen, hatte aber lange Zeit kein Interesse daran, selbst Eishockey zu spielen, da ich sehr gut Fußball gespielt habe und mir das sehr viel Spaß gemacht hatte. Mit dem Eishockey habe ich erst im Alter von zehn Jahren begonnen, was eigentlich wirklich spät ist. Mein erster Trainer war interessanterweise Ken Petrash, den vielleicht die älteren Eisbären-Fans noch kennen könnten. Dank der sehr guten Jugendarbeit hat mir das Spielen dann auch immer mehr Spaß gemacht, sodass ich dann sukzessive vom Fußball zum Eishockey übergewechselt bin.

Was macht für Sie den Reiz von Eishockey aus und was unterscheidet ihn vom Fußball?

Ich spiele nach wie vor gerne Fußball. Aber ich glaube, fast jeder, der das erste Mal in ein Eisstadion reingeht, hat dieses Erlebnis: Du wirst irgendwann mal zu einem Eishockey-Spiel mitgenommen und erlebst dann plötzlich diese brutale Stimmung eines ausverkauften Hauses. Die Stimmung und die Dynamik, die in einem Eisstadion herrschen, gibt es nur in ganz wenigen Sportarten. Wenn du das live erlebst, dann macht das so richtig was her. Das ist dann oftmals der Beginn einer Fan- oder auch Sponsoren-Karrieren. Vom Erlebnis her ist das einfach etwas ganz anderes als ein Fußballspiel. Und diese Meinung haben sehr viele.

Im Eishockey geht es nicht selten hart zu Sache. Auch Sie waren während Ihrer Karriere immer wieder mal länger oder schwerer verletzt. Was waren Ihre schwersten Verletzungen?

Ich habe mir mal alle Bänder in der Schulter bei einem Check gerissen. Das war so meine schwerste oberflächige Verletzung, war aber für mein Befinden weniger schlimm. Das war halt eine „handfeste“ Verletzung, bei der man wusste, das wird operiert und man ist nach einer bestimmten Heilungsphase in der Regel wieder fit. Es gibt natürlich schönere Sachen als Auszufallen und Reha zu machen, aber sowas ist „akzeptabel“ – und da muss man eben durch. Was blöder war, waren meine Probleme an der Leiste, weil da niemand herausgefunden hat, woran es tatsächlich liegt. Das war sehr unbefriedigend und auch genau in der Mitte meiner Karriere – so zwei bis drei Jahre bevor ich nach Regensburg als Spieler gekommen bin. Da bin ich dann auch ein

Jahr ausgefallen und niemand konnte mir helfen. Schlussendlich wurde dann ein Nerv durchtrennt, der für die Schmerzen verantwortlich gewesen sein soll. Aber anscheinend kommt es doch von der Hüfte, was man vorher nicht erkannt hat. Natürlich hatte ich auch ein paar Gehirnerschütterungen. Und gerade bei Gehirnerschütterungen ist es schwierig, Prognosen zu stellen, wie lange die Heilung dauert. Anfänglich bin ich zwar immer wieder mit einem blauen Auge davon gekommen, bei der letzten habe ich dann aber drei Monate pausiert, weil es einfach nicht besser werden wollte. Aber Verletzungen gehören beim Eishockey dazu.

Als Profi-Sportler lernt man natürlich mit Schmerzen umzugehen und zu spielen. In meiner Mannschaft gibt es sicher keinen einzigen Spieler, der alle Spiele einer Saison ohne Schmerzen bestreitet. Schmerzen gehören da auch irgendwie dazu, manche sind schlimmer andere weniger. Für mich war auch der mentale Kampf gegen die Schmerzen nicht ganz so schlimm, weil ich außersportlich keine Beschwerden hatte – sowohl bei der Leiste als auch nach Abklingen der akuten Phase bei meinen Gehirnerschütterungen. Es gibt ja auch manche Gehirnerschütterungen, bei denen man nicht mal mehr Fernsehen oder Lesen kann, das war bei mir zum Glück nicht so. Natürlich ist es blöd, wenn man den Sport nicht mehr ausführen kann, aber man kann dann schon auch dankbar sein, dass man im Alltag keine Einschränkungen hat. Auch wenn ein Karriereende auch seine durchaus schlimmen Folgen hat, muss man die Kirche im Dorf lassen und demütig sein, und sagen „Okay, wenigstens hatte ich ein wenig Glück.“

Fotos: © Melanie Feldmeier - arSite



Wie wichtig sind Ihrer Meinung nach sportliche Vorbilder und welche Vorbilder hatten Sie?

Als Kind hat man natürlich anderen Sportlergrößen nachgeiebert, die man gut fand. Aber ich selbst wollte nie jemanden Eins zu Eins kopieren. Und das mache ich auch als Trainer nicht. Das klingt jetzt zwar recht abgedroschen, aber ich finde, dass man praktisch aus allen Menschen etwas Positives herausziehen kann. Man muss das für sich selbst eben gut filtern können – was zu einem passt und was nicht. Es gibt auch kaum einen Trainer, von dem ich sage, von dem konnte ich nichts mitnehmen. Denn auch von Personen, mit denen man nicht so gut zu Recht kommt, kann man ein paar Dinge lernen, die man dann doch gut findet. Selbst, wenn es nur die Erkenntnis ist: Genau so will ich es nicht machen. Und das ist bei mir in vielen Bereichen so. Das heißt nicht, dass ich es unbedingt besser machen werde, sondern nur, dass das für mich nicht infrage kommt. Aber jeder hat seine eigene Persönlichkeit und muss auch nach seiner eigenen Persönlichkeit verfahren. Deswegen kann es auch nicht das eine Vorbild geben, da wir alle dann doch unterschiedliche Individuen sind. Und eine Kopie ist nie so gut wie das Original.

Zurück zu den Eisbären: Ein halbes Jahr ohne Eishockeyspiele und geregelte Einnahmen. Wie ernst steht es um die Eisbären? Und was können die Fans machen, um ihren Verein zu unterstützen?

Man darf hier nicht blauäugig sein, die Situation ist ernst – und zwar für alle Mannschaften. Das Grundsatzurteil, dass die Spiele in der Fußball-Bundesliga ohne Zuschauer stattfinden sollen, macht es für eine Indoor-Sportart sicher nicht leichter. Die Fans haben uns in einem ersten Schritt schon mal sehr mit dem Kauf der „Geistermeister“-Pakten geholfen. Und auch den Sponsoren muss man Lob aussprechen, die wirklich alle gut mitziehen. Aber das Eishockey braucht gerade wirklich jeden Cent – das ist de facto so. Wir brauchen da auch die Hilfe von den Fans, zum Beispiel durch den Kauf von Fanartikeln.

Nachdem in der DEL gefordert wurde, dass die Spieler ähnlich wie in der Fußball-Bundesliga auf einen Teil ihres Gehalts verzichten sollen, gab es einen regelrechten Aufschrei. Wie war das bei den Eisbären?

Es gab gleich zu Anfang Stimmen in der Mannschaft, die meinten, dass sie auch über andere Einnahmequellen verfügten und dass Gehalt für sie jetzt nicht so wichtig

sei und dass man da etwas Stunden oder ähnliches könnte. Unser Ziel ist es aber zunächst einmal, dass wir alles vernünftig weiter laufen lassen wie bisher. Am Ende des Tages muss aber natürlich trotzdem alles finanzierbar bleiben. Aber wir wissen noch nicht mal ob wir spielen und wenn ja, wie wir spielen und vor wie vielen wir spielen. Und das hat alle Auswirkungen auf den finanziellen Rahmen. Deswegen können wir auch nicht sagen: Ihr verzichtet jetzt mal bitte auf Geld, weil das ist ja auch nicht seriös. Aber grundsätzlich bin ich jetzt schon der Annahme, dass die Jungs im Fall der Fälle auf jeden Fall ihren Beitrag dazu leisten, dass der Eishockeystandort Regensburg weiter bestehen bleibt.

Hatte die verlängerte Saisonpause auch etwas Positives für Sie oder sogar für die Eisbären?

Die Saisonpause war zwar schon etwas verfrüht, aber die Playoffs hätten auch schon zwei Wochen später für uns aus sein können. Ich denke zwar mal nicht, dass wir schon so früh ausgeschieden wären, aber im Vergleich zu einer Handball-Liga wären wir schon ziemlich weit in der Saison. Die Zeit habe ich natürlich genutzt und die Spiele allesamt noch einmal angesehen und für die einzelnen Spieler Videos zusammengeschnitten. Wir haben auch viele Dinge in der Ausrüstung verändert. Aktuell plane ich die Vorbereitungsspiele und auch falls wir jetzt nicht spielen sollten, muss ja dennoch alles top vorbereitet sein – man muss schließlich Profi sein. Es gibt täglich was zu tun.

Die Saison beginnt für euch dieses Jahr am 16. Oktober. Welche Aufgaben und Etappenziele stehen bis dahin für die Eisbären an?

Das ist aktuell schwierig zu sagen. Zum einen muss man auf Sicht fahren und tagesaktuell reagieren auf der anderen Seite bereiten wir uns so vor, als würde der Starttermin des Ligabeginns eingehalten werden. Demnach haben wir die Pläne bereits mehrfach umgeschmissen und angepasst. Das erste Etappenziel wäre die klare Erlaubnis der Regierung, Punktspiele abhalten zu dürfen. Bis dato sind nur Testspiele genehmigt – mehr dürfen wir gar nicht. Ziel Zwei betrifft die Finanzierung des Spielbetriebs. Das liefe dann zum einen über Zuschauer- und Sponsoreneinnahmen und zum anderen über eventuelle Ausfallsubventionen des Staates. Und erst wenn diese beiden K.O.-Kriterien gemeistert sind, können wir tatsächlich spielen. Andernfalls gibt es keine Saison.

Vielen Dank und viel Glück für eine kommende Saison



Zum dreiköpfigen Gallner

Für den Sonntagsausflug oder für eine einfache, mit rund 300 Höhenmetern weniger anspruchsvolle Tour bietet sich der Gallner nördlich von Straubing an. Von Regensburg aus ist man, wenn man die Autobahn nimmt, nach rund 60 Kilometern und nach einer gemütlich gefahrenen halben Stunde in Stallwang, wo wir losgehen.

Am Ortsanfang ist gleich rechts ein (wanderkartenloser) Wanderparkplatz mit dem imperativen Schild „Wandern ->“ ausgewiesen. Unmarkiert gehen wir dort beginnend die kleine Brücke hinüber zum Sport-

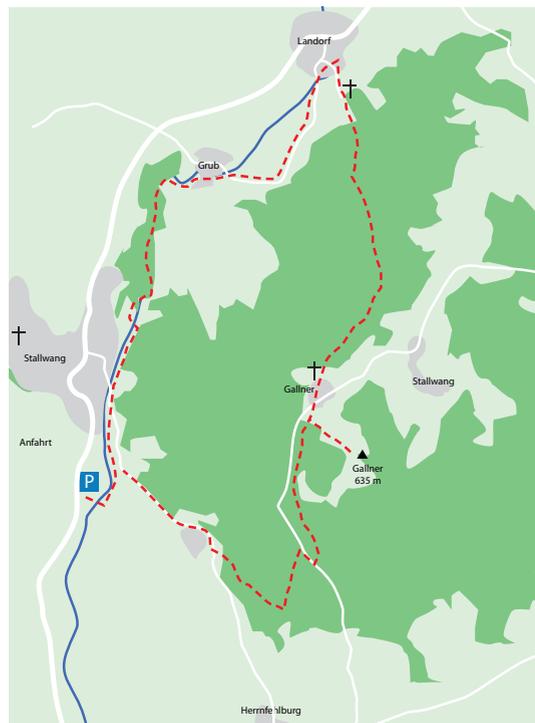
platz und rechts vorbei weiter zum Waldrand hinüber. Links geht es nun den 4er entlang, unten am Teerweg, weiter nach Stallwang selbst, dann rechts oben durch den Ort und schließlich an einem Bach in den Wald hinein. Über Wiesen und Brücken sowie durch kleine Wäldchen folgt ein wunderschön natürliches Stück Wanderweg, immer wieder gespickt mit Bänken zum Hinsetzen. Der gesamte 4er-Weg ist gut beschildert und gepflegt, egal ob Trampelpfad, Teer- oder Forststraße! In Grub geht es weiter die Straße hinauf und schließlich nach Landorf, wo wir bald rechts dem Kapellweg bis hinauf zu besagter Kapelle folgen. An der Kapelle halten wir uns rechts, gehen auf dem kürzeren Weg zum Gallner hinauf, dann in den Wald hinein und genießen die ersten Aussichten über das Tal. Es folgt ein etwas steileres Stück durch den Wald. Wir kommen an einer schönen Wiese vorbei wieder in die Sonne und folgen der Teerstraße links hinauf. Dann gehen wir nach rund 150 Metern wieder rechts

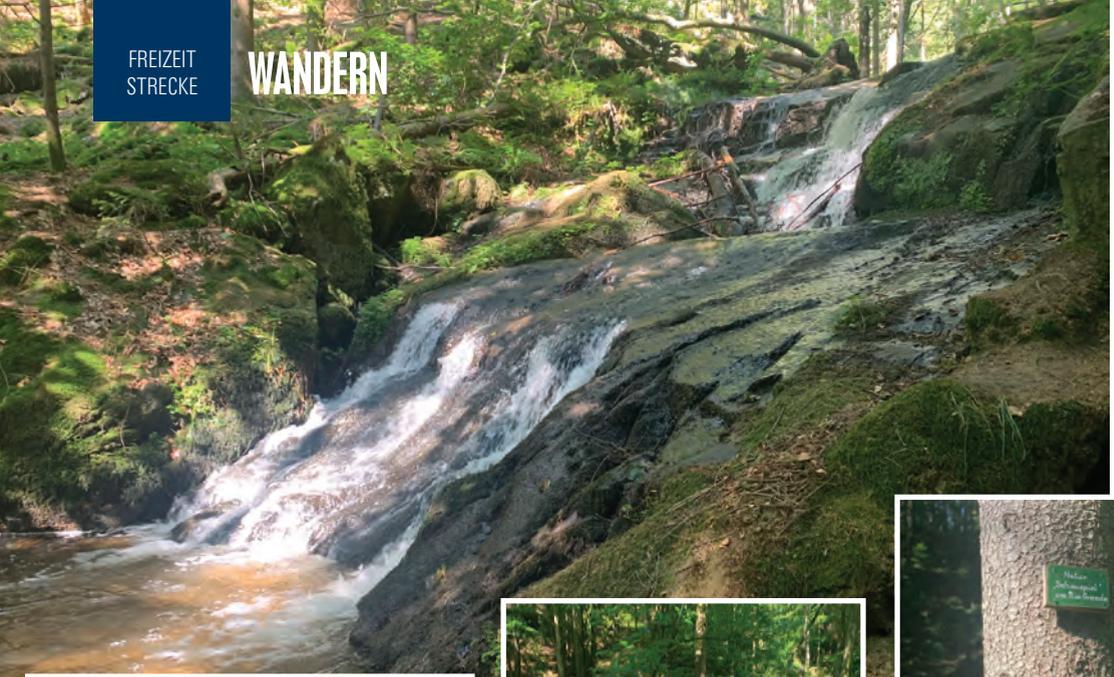


St. Sixtus und der Ausblick vom Gallner und seinen Weiden

Wir folgen immer dem Wanderweg Nr. 4

in den Wald – diverse Bienenstöcke passierend. Bald treten wir auf eine große Wiese hinaus und sehen die bereits 1.490 erwähnte St. Sixtus Kirche. Wir sind in „Gipfelnähe“. Zwischen den angrenzenden Höfen halten wir uns rechts, folgen der Teerstraße für wenige Meter und gehen links in den Wald. Linker Hand (also über dem Funkmast) lädt ein Hang zum Erklimmen der Gallnerspitze ein (zwischen den Höfen, vorher würde ebenfalls ein Weg nach oben führen). Es ist anzuraten, die letzten Höhenmeter nach oben (das Kreuz ist hinter der Kuppe, 635 m ü. NHN) zu gehen: Eine überwältigende Aussicht weit ins Land belohnt uns hier. Zugleich ist an dieser Stelle wohl der beste Ort für eine Vesper. Unten am Weg (kurz nach der Funkstation) halten wir uns schon direkt bergab, wechseln – dem 4er folgend – zwischen Waldwegen und Teerstraßen hin und her und kommen schließlich unten am Stadion wieder heraus. Kapellen, Hügel, weite Wiesen, Bäche und lichte Wälder mit wunderschönem Panorama – die knapp 10 Kilometer sind eine absolute Empfehlung.





Kapelle
Sankt Leonhard

Sankt Englmar

Runde mit den Nagelsteiner Wasserfällen

Länge: knapp 12 km, Gehzeit 3 Std,
Höhenmeter ca. 450†

Von uns aus gesehen liegt ganz am Anfang des bergigen bayerischen Waldes Sankt Englmar – quasi die kürzeste Anfahrt mit einer knappen Stunde und 70 Kilometer aus Regensburg. Diese Tour lässt immer wieder die schönen Hügelketten des bayerischen Waldes erkennen und glänzt mit einem langen Teilstück am schmalen Obermühlbach samt seinen Kaskaden („Nagelsteiner Wasserfälle“) und später einem fast alpinen knackigen Anstieg.

Wer diese Tour gehen will, gibt im Navi „Sankt Englmar“ und als Straße „Hof 4“ ein. Denn schon rund zwei Kilometer vor Sankt Englmar geht es rechts von der Hauptstraße überraschend hinunter in eine kleine Ortschaft, an deren südöstlichem Ausgang in einer Kurve links ein kleiner Naturparkplatz liegt. Wir folgen von dort



dem Weg mit der Nummer 7 Richtung „Nagelsteiner Wasserfälle“, der am Ende der Häuser an einem Garten rechts hinunter in den Wald und zum Bach führt. Wir genießen den zugänglichen Bach samt seinen natürlichen kleinen Wasserfällen, dem wir – egal auf welchem der vielen Pfade – hinunter bis zum Waldausgang folgen. Ein herrliches Wiesenstück bringt uns zu einem großen Hof und einer Kreuzung mit einem Denkmal (siehe Bild). Dort gehen wir LINKS (Schilder wurden verdreht!) und am Ferienhof Edbauer vorbei hinauf. Bald sehen wir auch gelegentlich das Wanderschild Nummer 17, das uns nun Richtung „Weisse Marter“ begleitet. Wir erarbeiten uns schnell ein paar Höhenmeter mit tollen Ausblicken. Kurz nach dem höchsten Punkt der wunderschönen schmalen Teerstraße kommt eine Kreuzung. Links sieht man in 50 Metern ein einzelnes, im Bau befindliches Wohnhaus. Wir gehen auf Teer rechts in den Wald und wechseln kurz darauf links auf Schotter. Es geht knackig zwei Kilometer im Wald bergan bis hinauf zur Kapelle Weisse Marter – unserem höchsten Punkt, der gut zum Rasten ist. Wir folgen nun dem Weg Nummer 2 hinter die Kapelle (mit der blauen Raute) durch Wald und Wiesen und fast nach Englmar. Wir treffen auf eine unbefahrene Landstraße, von der man den Ort gegenüber überblickt. Nach wenigen Metern geht es aber schon links wieder hinein und auf Feldwegen ins Gelände (Weg Nummer 5). Eine schöne Wiese mit Tisch und Bänken lädt bald zur Pause ein. Oberhalb vom Friedhof überqueren wir einen Parkplatz samt Straße und gehen weiter, bis wir zur Kapelle Sankt Leonhard kommen. Wir umrunden diese und gehen nach links, dem grünen Weg 6 folgend, der hier noch mit den roten 1 und 3 zusammenliegt. Diese zweigen jedoch im Wald bald rechts ab. Aufgepasst! Wir

kommen bei einer Bank an eine Wegkreuzung. Schräg rechts führt Weg Nummer 3 auf eine Wiese, zehn Meter links davon geht in der Kurve Weg Nummer 6 rechts schmal hinein in den Wald. Es ist erneut ein Kreuzweg, der uns bald, in einen schmalen Pfad wechselnd, ziemlich gerade hinunter wieder nach Hof bringt, wo wir rund 15 Meter entfernt vom Parkplatz wieder herauskommen.

hier LINKS!

Neben dem Wasser, dem Gefühl des Bayerischen Waldes und dem fordernden Anstieg glänzt die sportliche Tour (ca. 450 Hm) mit Ruhe. Wir haben insgesamt acht Leute getroffen, Anfang August, sonntags. Nach der Autobahn sind es nur 13 Kilometer Landstraße.





HEUGSTETT UND DER ENZIAN

Anfahrt: Autobahn A3 bis Deggendorf, B11 bis Patersdorf, Böbrach, Mais, Haberbühl und Oberried. Dort rechts halten und am Ende die Schönacher Straße nehmen – diese wird bald ein einspuriger Schotterweg. Für rund sechs Kilometer immer den Schildern „Berghütte Schareben“ folgen.

Da wir regionale Wanderungen gerne mit etwas alpinen Ausblicken abwechseln, bietet unser rund 100 Kilometer langes und schon in der Oberpfalz beginnendes Mittelgebirge – der Bayerischer Wald – dazu die beste Gelegenheit. Die ersten Hügel beginnen schon rings um Regensburg, und besonders reizvoll wird es innerhalb des Naturparks Bayerischer Wald. Die Anreise wächst hier jedoch schon mal gerne auf ein bis zwei Stunden an. Wer kennt sie nicht, die bekannten Namen wie Großer Arber, Großer Rachel, Osser, Lusen oder den Großen Falkenstein mit bis zu 1.453 Meter Höhe? Weit unbekannter sind da schon der Enzian und der Heugstett. Der Vorteil: Ruhe und Einsamkeit etwas abseits der üblichen Touren trotz unmittelbarer Nähe und lohnende Aussichten auf die etwas höheren Geschwister. Der Enzian erhebt sich dabei mit stattlichen 1.285 Metern über die Donauebene

und ist im Höhenzug Teil des bekannten 12-Tausender-Wanderwegs.

Wir beginnen am Wanderparkplatz in Schareben und wandern rechts am Lokal an der Infotafel vorbei Richtung Heugstett Enzian. An einer Verzweigung nehmen wir den Waldweg hinauf, der bald in eine breite Forststraße führt. Es geht immer geradeaus Richtung Heugstett und bald auf einem schmaleren Pfad immer weiter bergan. Ein Ausblick auf den Lamer Winkel und das Osser-Massiv belohnen uns. Je weiter wir ansteigen, desto mehr sieht man hinter uns vom Kaitersberg und dem Zellertal, bis wir auf einer kleinen Lichtung die Gipfelkuppe des Heugstett erreicht haben. Aussicht gibt es hier kurz vorher auf einem kleinen Felsen, der zur kurzen Rast einlädt. Viel besser geeignet ist jedoch der wohl schönste Aussichtspunkt auf der Route: Auf der folgenden

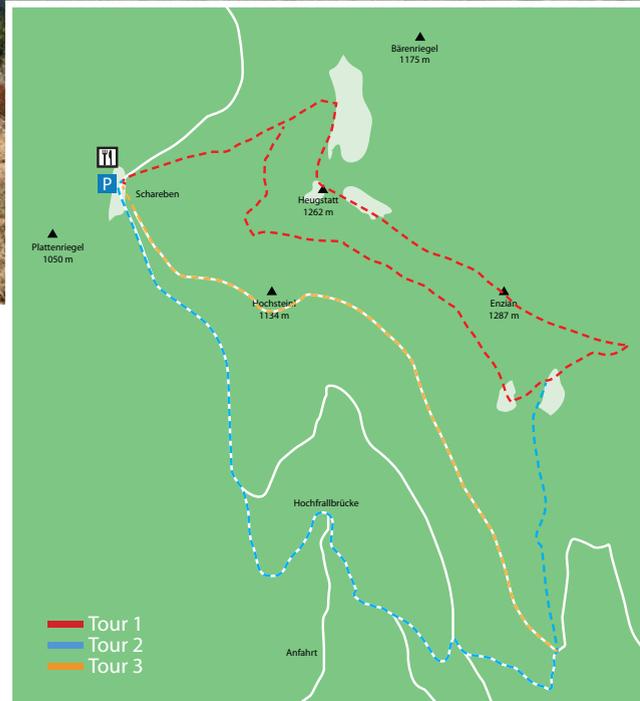


Aussicht 270 Grad vom Heugstett von einem kleinen Plateau rechts ab vom Wanderweg

Lichtung geht nach rechts – kurz vor den Wegschildern und dem 12-Tausender-Schild aus Metall – zwischen hohem Gras, Latschen und Blaubeerfeldern ein Weg durch die „Dünen“. Es mutet an wie die letzten Meter im Ufergehölz am Meer, kurz bevor man an den Strand selbst kommt. Dort überrascht den Wanderer dann ein unglaubliches und unerwartetes Panorama mit schier unendlich weitem Ausblick über das wellige Mittelgebirge – weit hinab in die auf rund 300 Meter über Null liegende Donauebene. Bleiben Sie!

Zurück am Weg schwenken wir nach der Lichtung nun halblinks ab in eine Senke zwischen den Gipfeln – auch hier dominieren Kiefern und Blaubeerfelder die malerische Kulisse. Ein Weg auf alten Bohlen führt über einen (hoch-)moorigen Teil. Es geht hinüber und hinauf zum Enzian. Dort erwartet uns am Gipfelkreuz ein aussichtsreiches Plateau mit gutem Blick auf den kleinen und großen Arber.

Abstieg: Wir wandern weiter Richtung Arber in den Wald zur Enzianwiese samt Schutzhütte (Unterstand links in der Wiese). Nach dem





Vom Enzian hinüber zum Arber...

Unterstand geht es scharf rechts Richtung „Schönbach-Oberried“. Wir gehen hinunter zum Hüttl-Schachten. Bei einer Sitzgruppe samt Holzliege quert ein neuer Schotterweg, der unbeschilderte Marderweg.

Route 1: Wir folgen dem (Rad-) Marderweg nach rechts über den Hochwies-Schachten unterhalb der Gipfel zum Startpunkt zurück. Wir treffen oberhalb von Schareben auf eine Kreuzung, wo wir den Forstweg verlassen und wieder auf den Waldweg hinunter zur Wirtschaft gehen.

Tourlänge: rund 10 Kilometer, 3 Std., Auf- & Abstieg addiert rund 900 Höhenmeter

Route 2: Marderweg queren, auf dem 6er Weg weiter: Dieses Jahr ist möglicherweise das letzte Teilstück (etwa drei Kilometer) der Anfahrt auf der Forststraße nach Schareben wegen Drainageverlegungen gesperrt. Wir parken deshalb unten bei der Hochfallbrücke – auch nach der Brücke sind weiter Flächen neben der Straße



zum Parken vorhanden – und laufen die angenehme Teerstraße hinauf nach Schareben (30 Minuten). In diesem Fall geht man dann nicht den Maderweg, sondern weiter auf dem 6er hinunter. Dieser trifft am Ende auf einen Forstweg (nach rechts: Route 3). Wir gehen links zur Kreuzung und dann rechts hinunter bald auf eine einspurige unbefahrene Teerstraße stramm bergab. Nach rund 2,5 Kilometern kommen wir wieder automatisch zur Hochfallbrücke. Die Tour 2 ist rund 4,5 Kilometer länger und hat gesamt etwa 200 Höhenmeter mehr.

Route 3: Man geht ebenfalls nicht über den Marderweg zurück, sondern folgt dem 6er und geht, wenn dieser am Ende auf den Forstweg trifft, dem 6er Schild rechts nach und weiter bis nach Schareben. Ein Plus von rund 3 Kilometern im Vergleich zur Tour 1.

Anmerkungen: Die Tour samt allen Varianten ist leicht zu gehen, steile Passagen oder gefährliche Abschnitte gibt es nicht. Unserer Ansicht nach birgt sie am Plateau wirklich einen der schönsten Ausblicke im ganzen Bayerischen Wald. Die Wege sind perfekt in Schuss. Trailschuhe reichen vollkommen aus.



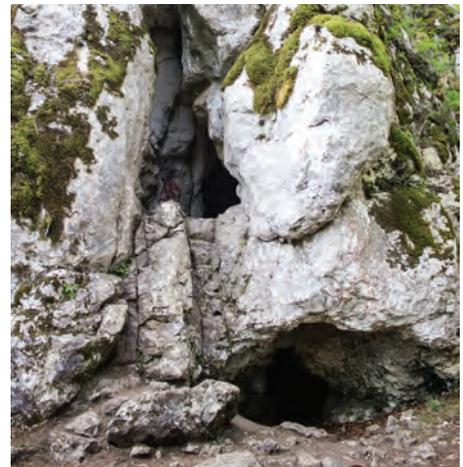
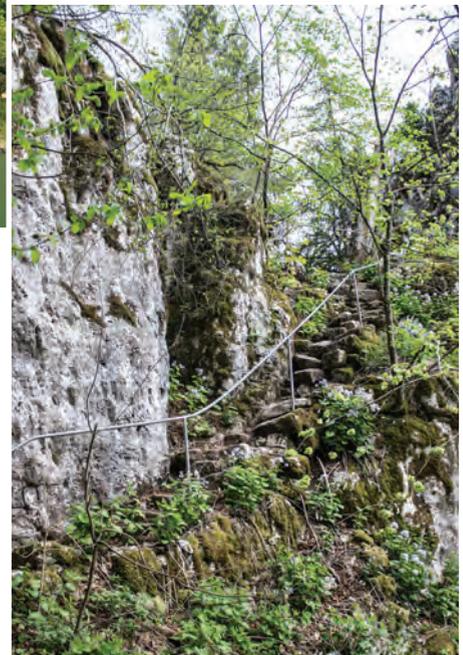
Der Osser (linker Doppelgipfel) liegt greifbar nahe





BURGEN, RUINEN & DIE KLAMM

Los geht es am Marktplatz im malerischen Riedenburg, wo Sie sich am Ende der Tour eine Einkehr verdient haben. Man folgt der Bruckstraße in die Straße „An der Altmühl“, dann in die Bahnhofsstraße und den Postkellerweg, der uns zum Jurasteig oder dem Altmühltal-Panoramaweg führt. Diesem folgen wir für rund 3,5 Kilometer bis in die „Klamm“ hinauf. Bis auf wenige größere Steinstufen (40 Zentimeter) und der Möglichkeit, den Aussichtsfelsen hochzusteigen, um der gegenüberliegenden Burg Prunn auf Augenhöhe zu begegnen, ist die Strecke trotz warnender Beschilderung für jedermann gut geeignet. Das Felsmassiv der Klamm wähnt uns in den Alpen, und die Ausblicke hinunter auf den Fluss und die Burgen sind bezaubernd. Danach geht es hinunter nach Einthal, über die große Brücke und dann links nach Nußhausen, wo es zwischen den Häusern rechts treppauf und unterhalb der Burg Prunn zu einer Wegkreuzung geht. Auf dieser geht es eigentlich gerade aus, wir gehen jedoch noch ein paar Meter rechts weiter, hinauf zur Burg und genießen die Aussicht und das historische Gemäuer, das um 1200 errichtet wurde. Zurück auf dem Höhenweg geht





Blick Richtung Riedenburg mit Schloss Roseneck



es zwischen Fels und Märchenwald über dem Tal hinunter bis nach Prunn. Bänke und Felsen laden immer wieder zur herrlichen Aussicht ein. Im Ort Prunn gehen wir bald rechts in den Scheibelweg und am Ende geradeaus in die Wiesen, immer am Waldrand entlang, bis wir an die Hauptstraße kommen. Dort bleiben wir aber rechts, gehen gleich links den Hang hinauf zum Waldrand und diesen entlang, bis wir oberhalb von Riedenburg auf die Hauptstraße nach Hemau kommen. Hier gehen wir rechts rund 60 Meter die Hauptstraße hinauf und biegen dann nach links – entlang der Häuserzeile – in die Hänge über Riedenburg ein. Der Jachenhauser Weg (Straße) führt uns hinab nach Riedenburg und über die Brücke hinüber zurück in den Ortskern.



Extraausblick: wer mag geht am Wanderparkplatz vor Riedenburg noch rechts hinauf zum „Schwammerl“! - - - ● - - -

Die Beschilderung und die Wege sind hervorragend! Viele Aussichtspunkte. 11,5 km, ca. 320 Höhenmeter





Essinger Runde

Die Essinger Runde ist ein flacher und kindgerechter Rundweg mit wenigen Höhenmetern in den Hängen um das Altmühltal, in dem bis Dietfurt seit vielen Jahren der Rhein-Main-Donaukanal fließt. Erst bei Riedenburg zweigt die Altmühl dann in ihr altes Bett ab. Schöne Aussichten im Tal, Wiesen, Höhlen und Wasser zeichnen den längeren Spaziergang aus.

Wir beginnen die Runde in Essing, wo wir am Ende der Runde in den Cafés und Restaurants absolutes Urlaubsfeeling unterhalb der massiven Felswände und der Burg Randeck genießen dürfen. Parkmöglichkeiten gibt es am Ortseingang, am gegenüberliegenden Orts-

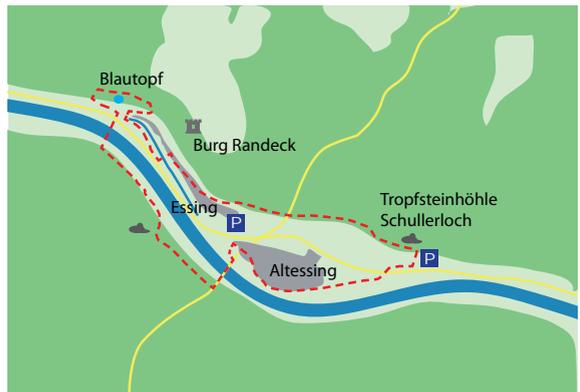
ausgang nahe der Holzbrücke „Tatzelwurm“ oder beim Großparkplatz Tropfsteinhöhle.

Der Weg führt uns bis zum Marktplatz und von dort aus über das Stadttor und eine kleine Brücke hinaus und nach rechts am Altwasser entlang. Am Ortsende treffen wir auf die Fußgängerbrücke (Holzbrücke „Tatzelwurm“) über den Kanal, die wir aber erst später nutzen. Wir besuchen nämlich noch den Blautopf! Hier tritt extrem klares, durch Karstgestein gefiltertes Wasser zutage – ein wunderschöner blauer Gumpen, der zum Verweilen einlädt. Dazu gehen wir vor der Brücke rechts und nach wenigen Metern wieder rechts, bis die Straße in einer Linkskurve ansteigt. Dort wechseln wir auf den Altmühl-Panoramaweg, der uns über den Blautopf bringt (ggf. Abstieg über Trampelpfade, links halten!). Weiter am Weg biegen wir an einer Kreuzung am letzten Haus links wieder zum Kanal in den Ort hinein und kommen bald wieder zur Tatzelwurm-Holzbrücke zurück, die uns ans andere Ufer bringt. Drüben ange-



kommen geht es links weiter und bald rechts (Erlebnispfad Juralandschaft) in den Wald hinauf, wo als Abstecher einige große Höhlen warten. Am Waldrand entlang geht es dann bis zur Brücke der Bundesstraße bei Altessing (Richtung Schullerloch). Wir überqueren die Brücke und gehen am anderem Ufer links hinunter, unter der Brücke hindurch und im Ort nach rund 100 Metern rechts zum Kanal. Stromabwärts laufen wir weiter bis zum Parkplatz der Tropfsteinhöhle Schullerloch. Wir gehen bergauf Richtung Höhle (definitiv einen Abstecher wert!) und dann weiter oberhalb in den Hängen zurück bis nach Essing.

Distanz knapp 10 Kilometer, ca. 100 Höhenmeter





Um den Forstmühler Forst

Länge: ca. 55 km



In dieser Tour beginnen die Ausläufer des Bayerischen Waldes. Aus Regensburg geht es zum Warmradeln eben hinaus, an der Donau und dem asphaltierten Radweg entlang bis nach Donaustauf und weiter unter der Walhalla hindurch über kleine Otschaften wie Bach bis zum Kreisverkehr vor Wiesentfelden. Links geht es nun stetig bergan, im Rücken das weite Flachland. Knackige Anstiege mischen sich mit Ruhephasen, und es geht hinauf bis nach Frauenberg. 500 Meter nach dem Ort biegen wir links hinab Richtung Altentann/Bibersbach und genießen die Ausblicke in die Täler. Wir bleiben nun auf der ST2145 in Richtung Regensburg.

Alternative Pause: Zwischen Spieshof und Roidhof geht es links hinunter zum Koreawirt und auf kleiner Teerstraße rund zwei Kilometer bis zum Gasthaus. Hier stoppen wir gerne und genießen eine Brotzzeit, denn von nun an wird es bergab gehen.

Zurück auf der Hauptstraße gönnen wir uns nur den langen Ritt hinunter nach Unterlichtenwald und nach Sulzbach. Wir rollen über Donaustauf wieder nach Regensburg zurück.

Mountainbiker: Der Forstmühler Forst ist durchzogen mit Hunderten von Wegen in allen Variationen. Einfach oben bei Frauenzell einsteigen und sich durch die Hügel kämpfen – eine knackige Orientierungsfahrt ist garantiert.



IMMER EINEN AUSFLUG WERT!

WHAT HAPPENS IN KOREA STAYS IN KOREA!

DAS WIRTSHAUS IM WALD

DER
KOREA WIRT

DER KOREAWIRT | WALDGASTSTÄTTE KÖNIG | OTTERBACHTAL
BRUCKHAUS 1 | 93177 ALTENTHANN | TEL.: 09408 / 555

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG UND DIENSTAG RUHETAG + MITTWOCH - FREITAG AB 13 UHR GEÖFFNET - MIT KAFFEE | KUCHEN |
BROTZEITEN + SAMSTAG, SONNTAG UND AN FEIERTAGEN WARMER KÜCHE + AUCH IM HERBST UND IM WINTER GEÖFFNET!



4 Flüsse

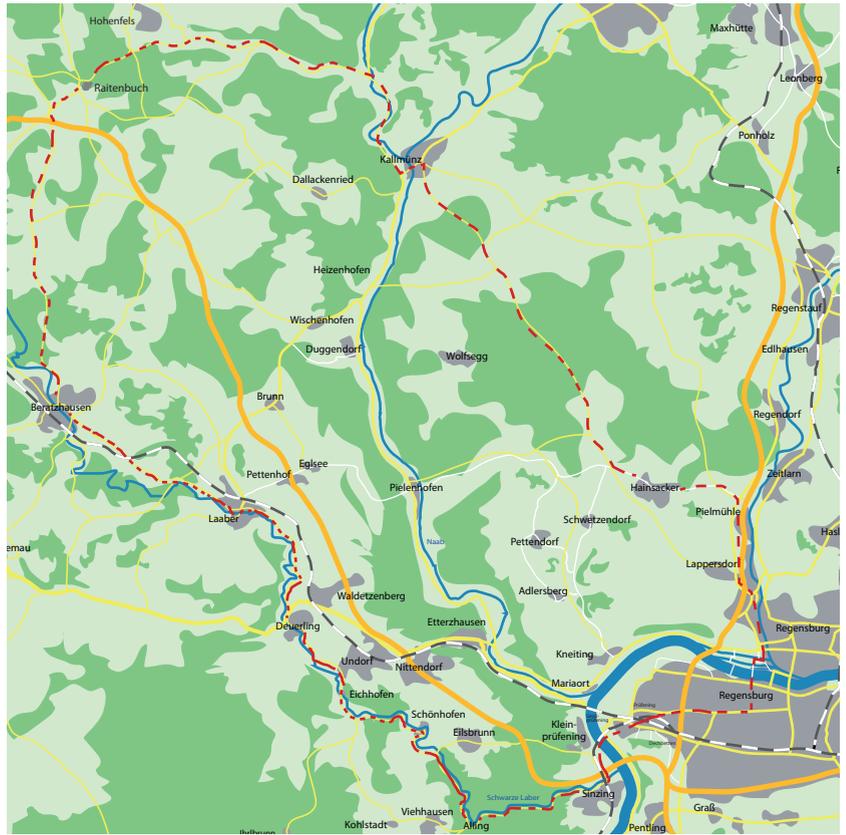
Länge: ca. 90 km

Donau, Regen, Naab, Vils und der Forellenbach vor Hohenfels: eine Tour mit viel Wasser. Von Regensburg aus geht es über die Steinerne Brücke hinüber nach Lappersdorf und links am Regen entlang bis nach Lorenzen. Am Ortsende biegen wir links Richtung Kallmünz auf dem Radweg ab, bis es nach rund 500 Metern erneut links nach Hainsacker abgeht. Dort fahren wir auf der Hauptstraße den ersten Anstieg bis ganz hinauf, oben an der Ampel rechts und dann raus aus dem Ort. Kurz nach Schwaighausen beginnt neuester Teerbelag, der uns seidig die zehn Prozent Steigung in und durch den Schwaighausener Forst hinauf und später hinab bis nach Kallmünz bringt. Dort bewundern wir vor der flotten Abfahrt die Burg, die in den Hängen gegenüber liegt.

Wir kreuzen die Hauptstraße und fahren durch den malerischen Ort über die kleine Brücke, bald weiter rechts und an der Vils entlang bis Rohrbach, wo wir links abbiegen und bald das Eisengusswerk Carolinenhütte passieren. Im wunderschönen Tal folgen wir dem Forellenbach und lassen die erste Abzweigung nach links Richtung Raitenbuch liegen. Wir nehmen stattdessen die zweite Abzweigung, die einen Kilometer vor Hohenfels liegt und fahren hinüber nach Raitenbuch. Vor Ortsbeginn fahren wir be-



reits von der Hauptstraße ab und links hinauf durch den Ort. Am Ortsausgang queren wir die Landstraße, die uns links nach Beratzhausen bringen würde, und halten uns geradeaus hinauf auf der schmalen Teerstraße Richtung Lupburg. Kurz vor Granswang und den Windrädern biegen wir nun links ab und fahren bis nach Beratzhausen. Im Ort angekommen müssen wir wieder auf das linke, östliche Ufer der Laaber, von wo aus wir der Laaberer Straße hinaus über den Kreisverkehr und den letzten Anstieg der Tour hinüber nach Laaber folgen. Dort lassen wir uns durch den Ortskern von Kopfsteinpflaster verwöhnen. Zudem lohnt sich hier allemal eine Einkehr im Zentrum. Weiter geht es über Eichhofen, Schönhofen und Alling bis nach Sinzing. Von dort aus geht es schließlich über die Eisenbahnbrücke zurück nach Regensburg. Fazit: Die Tour hat keine steilen Passagen, und die kleins-



ten Gänge werden eigentlich nicht benötigt. Anfänger fahren sie einfach langsamer und mit Bedacht, da doch einige Kilometer zurückzulegen sind. Die Querung der kleinen Hügel zwischen den wunderschönen Tälern und Trockenhängen schafft schöne Ausblicke, die Wälder spenden außerdem selbst an heißesten Sommertagen angenehmen Schatten. Einkehrmöglichkeiten finden sich entlang der gesamten Strecke. Doch Achtung: Die Bäckereien auf am Land schließen bereits mittags. Unterhalb von Eilsbrunn ist an der Hauptstraße ein Trinkwasserspender für Radler.



BOOTS TOUREN BEI UNS

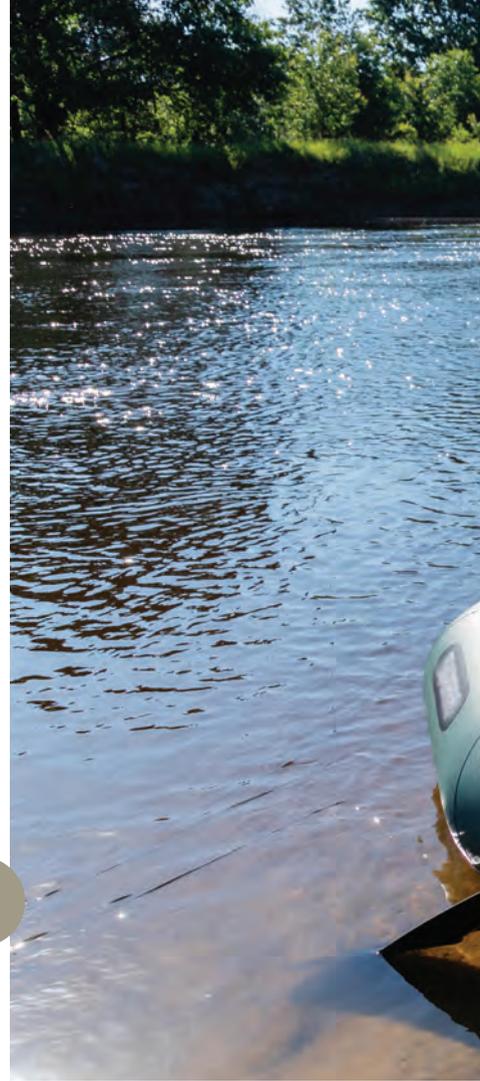
Kaum eine andere Aktivität eignet sich besser, um Ruhe in der Natur zu finden, als das Bootstouren. Je nach Fließgeschwindigkeit und Fortbewegungsmittel kann man sich entweder mit wenig Aufwand flussabwärts treiben lassen oder ausgedehnte Touren über Ländergrenzen hinweg absolvieren. Auch in unserer Region bieten Donau, Naab und Regen zahlreiche Möglichkeiten, die Natur vom Wasser aus zu genießen.

Frei und wild fließende Flüsse in der Größe der Donau findet man in Deutschland nur noch selten. Doch zwischen Vohburg und Weltenburg darf die Donau noch ungehindert fließen und ohne Eingreifen des Menschen bei Hochwasser über die Ufer treten. Als Folge dieses natürlichen Zustandes konnte sich der 23 Kilometer lange Flussabschnitt vor dem Kloster Weltenburg nicht nur seine Ursprünglichkeit, sondern auch seinen Artenreichtum bewahren: Ausgedehnte Auenwälder und Feuchtwiesen säumen hier die Ufer des längsten Flusses Europas und bieten mit etwas Glück die Gelegenheiten, den Flug des Schwarzen Milan oder des Eisvogels zu verfolgen. Aber auch wer die nähere Flora unter Augenschein nimmt, erhält in der natürlich gewachsenen Naturlandschaft die Möglichkeit, seltene Pflanzenarten wie die Wiesenraute oder das gelben Flussgrieskraut zu entdecken.

1

Der Reiz dieses Streckenabschnittes liegt jedoch nicht allein in der einzigartigen Naturlandschaft. Ausgehend von der Bernauer-Stadt Vohburg liegen mit dem Schloss Wackerstein, dem Römerkastell Abusina bei Eining und der berühmten Benediktinerabtei Weltenburg zahlreiche geschichtsträchtigen Orte entlang des Flusses. Ebenso viele Ein- und Aussteige sorgen dafür, dass man diesen Orten bei Interesse auch einen kurzen Besuch abstatten kann.

Bereits vor dem Passieren des Kloster Weltenburg kündigt sich eine neue Flusslandschaft an: die „Weltenburger Enge“. Auf mehr als vier Kilometern Länge schlängelt sich hier die Donau durch das älteste Naturschutzgebiet Bayerns mit teils über 70 Meter hohen Felswänden – ein Höhepunkt nicht nur für Naturliebhaber. Die imposant aufragenden





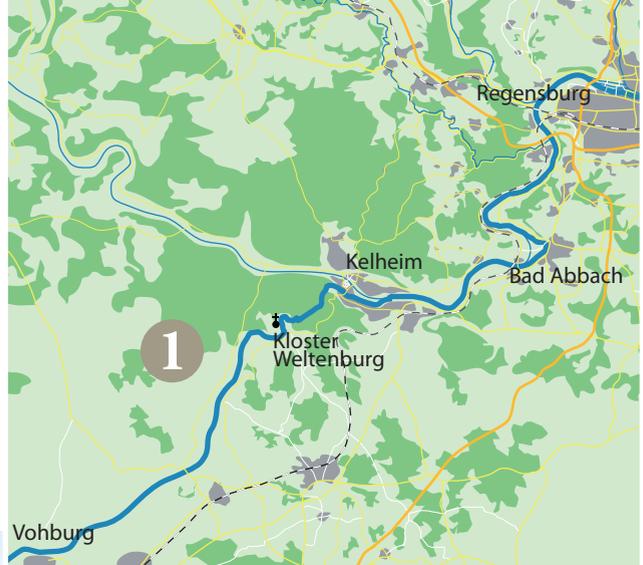
Felsen des beeindruckenden Durchbruchtals entfalten vor allem vom Wasser aus eine einzigartige Aura, die deutschlandweit seinesgleichen sucht. In die Wände eingelassene Eisenringe, an denen sich vor Hunderten von Jahren Handelsschiffe flussaufwärts zogen, zeugen dabei von der Bedeutung der Donau als europäischer Handelsweg. Aus dieser Zeit stammen auch die poetischen Namen „Napoleons Reisekoffer“, „Drei feindliche Brüder“ oder „Bischofsmütze“ der teilweise mystisch anmutenden Felsformationen. Die umgebende Naturlandschaft lag nicht nur König Ludwig I. am Herzen, der das Gebiet 1840 als Naturdenkmal auswies und mit der in der Nähe liegenden Befreiungshalle bedachte. Aufgrund seiner internationalen Bedeutung wurde das seit 1938 als Naturschutzgebiet ausgewiesene Areal 1978 mit dem Europadiplom ausgezeichnet. Das Mosaik aus heißen

Felsen, schattigen Waldabschnitten und der teilweise 20 Meter tiefen Flut der Donau birgt Lebensraum für eine ungeahnte Zahl an Tieren und Pflanzen. Hier ziehen Wanderfalke ihre Jungen an den Steilhängen groß, die Donauwaller erreichen in den Untiefen beachtliche Größe, und die Regenpfeifer huschen über die Anlandungen. Die wechselnden Wasserstände lassen Kiesbänke nicht nur am Ufer entstehen und vergehen, auch mitten in der Enge bilden sich vergängliche Inseln, sodass die Natur hier stets von einer immerwährenden Veränderung geprägt ist. Um unnötige Störungen zu vermeiden und aus Rücksicht auf die einzigartige Flora und Fauna, sollte gerade hier ein Anlanden abseits der ausgewiesenen Ausstiegstellen unterlassen werden.

Lässt man die Weltenburger Enge gänzlich hinter sich, ändert sich die Landschaft erneut. Von nun an

geht es durch eine 200 Jahre alte Kulturlandschaft unter artenreichen und ökologisch wertvollen Jurahängen. Hier wurde die Donau gezähmt und spätestens ab der Mündung des Main-Donau-Kanals in Kelheim erkenntlich zur Wasserfahrtstraße ausgebaut. Nach 18 Kilometern erreicht man Bad Abbach-Oberndorf. Vor der Schleuse Bad Abbach verringert sich die Fließgeschwindigkeit der Donau bis nahezu Null.

Donaudurchbruch bei Kloster Weltenburg



Etappe 1: Vohburg – Eining (ca. 16 km)

Vohburg – Wackerstein: 4,2 km (25-45 Min)

Wackerstein – Wöhr/Neustadt: 6,4 km (40-60 Min)

Neustadt/Wöhr – Eining: 5,1 km (30-50 Min)

Ein-/Ausstiege: Vohburg (rechts), Wackerstein (links), Wöhr/Neustadt (rechts), Eining, an der Fähre (rechts)

Etappe 2: Eining – Kelheim (ca. 12 km)

Eining – Stausacker/Weltenburg : 6,3 km (40-60 Min)

Stausacker/Weltenburg – Kelheim: 5,6 km (35-60 Min)

WICHTIG: Bitte Gefahrenhinweise beachten!

Ein-/Ausstiege: Eining, an der Fähre (rechts), Stausacker (links, Anfahrt mit dem Pkw nur zum Aus- und Einladen), Kloster Weltenburg (rechts - nicht mit PKW anfahrbar), Klösterl (links - nicht mit PKW anfahrbar)

Etappe 3: Kelheim – Matting (ca. 18 km)

Kelheim bis Herrnsaal: 6,5 km (50-80 Min)

Herrnsaal - Stauwehr Bad Abbach: 7,5 km (60-120 Min)

Stauwehr Bad Abbach – Oberndorf: 3,5 km (20-40 Min)

Ein-/Ausstiege: Kelheim-Fischerdörf (links), Kelheim-Afbecking (rechts), Herrnsaal (links), Kapfelberg (links), Bootsgasse Wehr Poikam (rechts), Bad Abbach (rechts - nicht mit PKW anfahrbar), Oberndorf (rechts), Matting (rechts)

Wichtige Gefahrenhinweise!

- Fahren Sie besser nur mit Schwimmweste.
- Bei Hochwasser besteht Lebensgefahr! Anfänger sollten nur bei einem Pegelstand von maximal 300 Zentimetern fahren (Messstelle Kelheim/Donau). Geübte Bootswanderer können die Donau bis zu einem Pegelstand von 350 Zentimetern relativ sicher befahren (Aktuelle Wasserstände sind abrufbar unter www.hnd.bayern.de).
- Ab dem Kloster Weltenburg verkehren Personenschiffe. Aufgrund der schwierigen Strömungsverhältnisse wird Anfängern empfohlen, die Tour in Stausacker vor der Weltenburger Enge zu beenden.
- Bei Wackerstein befindet sich ein Wasserübungsplatz der Bundeswehr. Hier können immer wieder Durchfahrtsverbote bestehen. Bei Übungsbetrieb ist dringend auf Spannseile zu achten!
- Bei Eining und Stausacker queren Seilfähren, die nicht anhalten können und Vorfahrt haben.
- Ab Kelheim ist die Donau Bundeswasserstraße. Zu Fracht- und Motorschiffen ist aufgrund des erhöhten Gefahrenpotentials immer Abstand zu halten.

Achtung: Auf der Donau sollten nur manövrierfähige Boote fahren. Von einem Floaten muss abgeraten werden. Auf allen deutschen Gewässern gibt es eine Promillengrenze. Jedes Gefährt muss einen haftbaren Bootsführer bestimmen.

FLOATING ROUTEN IN RUHIGEN GEWÄSSERN

Es muss aber nicht immer die Donau sein – vor allem wer nur ein wenig paddeln oder sich einfach nur treiben lassen will, sollte lieber auf Regen, Naab oder Schwarze Laber ausweichen. Die geringe Strömung auf den Nebenflüssen der Donau ermöglicht es auch ungeübten Paddlern Erfahrung für Bootstouren auf größeren Flüssen zu sammeln. Die folgenden Floating Routen können mit etwas Paddeln in einem Zeitraum zwischen drei und vier Stunden absolviert werden.



REGEN-TOUR:

Einstiegstelle: Unterhalb des Regendorfer Wehrs, gegenüber der Regenbrücke.

Ausstiegstelle: Hinweisschilder weisen schon vorher auf den Ausstieg hin. Dieser befindet sich vor dem Strandbad Pielmühle auf der rechten Seite.

Hinweis: Der Regen ist in diesem Abschnitt strömungsarm. Bei regelmäßigem Paddeln kann die Strecke gemütlich in drei Stunden absolviert werden.

NAAB-TOUR:

Einstiegstelle: In der Nähe des Campingplatz Naabtal-Pielenhofen.

Ausstiegstelle: vor dem Naturbad Etterzhausen, auf der rechten Seite

Hinweis: Die Naab besitzt in diesem Abschnitt nur mäßig Strömung. Mit regelmäßigem Paddeln kann die Strecke in 3,5 Stunden bewältigt werden. Das Boot sollte bereits auf dem Parkplatz aufgepumpt werden.

SCHWARZE LABER-TOUR:

Einstiegstelle: In der Nähe des Campingplatzes Hartlmühle

Ausstiegstelle: Bei Münchsmühle auf der rechten Seite.

Hinweis: Die Schwarze Laber ist in diesem Bereich strömungsarm. Die Strecke kann mitmäßigem Paddeln in rund drei Stunden absolviert werden.

Checkliste für Schlauchboot-Tour

- Schwimmweste
- Sonnencreme, Kopfbedeckung und lange Kleidung für helle Hauttypen
- eventuell Wasserschuhe
- Drybag oder wasserdichte Tonne plus eine zusätzliche wasserdichte Handyhülle
- schnelltrocknende Tücher
- Plastiktüte für Müll

2

3

4



URLAUBSREGION SANKT ENGLMAR

Einmal Akku aufladen, bitte!

Rund um Sankt Englmar vereinen sich Möglichkeiten aktiver Erholung mit perfekten Wellness-Angeboten, frische regionale Küche mit bayerischer Gastfreundschaft und höchste Luftqualität mit einer herrlichen Landschaft. Wie kann man das besser erleben als zu Fuß oder mit dem Radl?

Wandern im wilden Waldgebirge

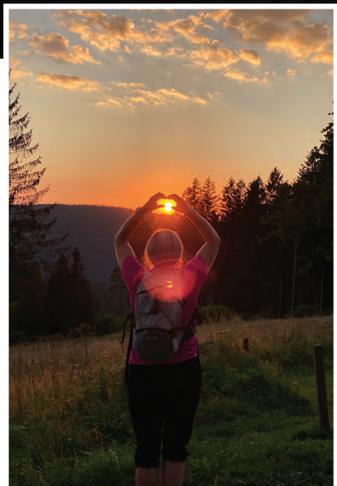
Der Bayerische Wald um das Bergdorf Sankt Englmar ist das Reich der wilden Wälder und der „Fünf-Tausender“. Dabei hat jeder Berg sein unverwechselbares Gesicht und bietet sowohl ambitionierten Wanderern als auch echten Bergfexen verschiedenste Herausforderungen. Jede Anstrengung wird dabei mit einer atemberaubenden Aussicht über die beinahe grenzenlose Waldwildnis des Bayerischen Waldes und Böhmerwaldes belohnt. Als Etappenort am Goldsteig, einem der schönsten Wanderwege Deutschlands, verfügt Sankt Englmar über ein Wanderwegenetz von 125 Kilometern. Der vom Deutschen Wanderverband ausgezeichnete „Goldsteig“ ist nicht nur der längste, sondern auch einer der attraktivsten Fernwanderwege Deutschlands.

Und wer sich auf kulinarische Entdeckungsreise begeben will, dem bietet sich bei der Englmarer Hüttenwanderung die optimale Gelegenheit.

Das Mountainbike-Eldorado

Locals wissen ein Lied über ihr superbes Trailgebiet zu singen. Mit ihren 300 Kilometern Mountainbike-Strecken gilt die Region rund um den Trans-Bayerwald-Etappenort Sankt Englmar als älteste und eine der schönsten Mountainbike-Regionen in ganz Mitteleuropa.

Mehrere Tausendergipfel umkränzen den Luftkur- und Genusssort, der sich hervorragend als Ausgangspunkt für erlebnisreiche MTB-Touren eignet. Die Anziehungskraft des Traumreviers kommt nicht von ungefähr, schließlich besticht der Bayerische Wald sowohl mit Einsteigertouren als auch mit flowigen und ausgesetzten Singletrails im Steilgelände. Ob knochige Wurzelpassagen, anspruchsvolle Up- and Downhills oder sanfte Wiesenteppiche - hartgesottene Fahrtechniker sowie E-Biker und lässige Tourenbiker finden Routen für alle Leistungsniveaus. Am Pumptrack können die Ehrgeizigen an ihrer Technik feilen, und im Bikepark am Hochpröller vergnügen sich die Freerider auf verschiedenen Lines. Bikefreundliche Gastgeber haben sich auf die speziellen Bedürfnisse der Radler schon längst eingestellt.



Ein Ge(h)nuss der besonderen Art

Wer sich im Bayerischen Wald auf kulinarische Entdeckungsreise begeben will, dem bietet sich bei der Englmarer Hüttenwanderung die optimale Gelegenheit. Bei dieser geführten Wanderung kommen die Besucher nicht nur in den Genuss der Natur, sondern ebenso in den der kulinarischen Besonderheiten der Bayerwaldregion und des frischgekurten Genussortes Sankt Englmar. Vom Aperitif bis zum Dessert genießt man hier vier köstliche Gänge plus die Englmarer Hausbege.

Rundum verwöhnt...

Als erholsames Kontrastprogramm zur Bewegung an der frischen Luft dienen die vielen Angebote, Körper und Geist eine Entspannungs-Auszeit zu gönnen. Dampfende Bäder, wohltuende Massagen und erholsame Saunagänge sind nur drei von vielen Highlights, die die ausgezeichneten Wellnesshotels der Urlaubsregion bieten. Dabei habt ihr die Wahl vom romantischen Gutshof bis hin zum stilvollen Designhotel. Die Sankt Englmarer Gastgeber freuen sich schon auf euch! #bisoidimWoid

TOURIST-INFO SANKT ENGLMAR

94379 Sankt Englmar
Rathausstraße 6
Tel.: 09965 / 84 03 20
www.urlaubsregion-sankt-englmar.de



Richtig retten im Notfall Tipps zum Verhalten bei Badeunfällen

Warme Temperaturen locken Sonnenanbeter allorts ans Wasser. Doch viele unterschätzen die Gefahren. Besonders gefährdet sind Kleinkinder – für sie wird selbst ein Gartenteich oder ein Plansch Becken zum Risiko, wenn sie dort unbeaufsichtigt spielen.

Rettungsdienst sofort alarmieren

Gerät ein Mensch im Wasser in Not, sollte zuallererst die „112“ alarmiert werden. „Direkten Körperkontakt sollte man nach Möglichkeit vermeiden, denn in seiner Angst kann der Ertrinkende um sich schlagen oder durch Klammern den Rettenden unter Wasser ziehen. Lieber sollte man der Person einen schwimmenden Gegenstand reichen, am besten einen Rettungsring, und sie dann an Land ziehen“, warnt Dr. Andreas Spall, Standortarzt der Johanniter in Ostbayern. Schnelle Erste Hilfe ist lebenswichtig: „Bewusstlose, die normal atmen, werden in die stabile Seitenlage gebracht. Wenn der Gerettete nicht oder nicht normal atmet, müssen Ersthelfer sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen, bis der Rettungsdienst eintrifft“, erklärt Dr. Spall.

Keine Angst vor der Wiederbelebung

Bei der Wiederbelebung kann man nichts falsch machen. „Nichts zu tun, ist für den Patienten viel gefährlicher, denn Sauerstoffmangel verursacht irreparable Hirnschäden“, weiß Spall. Wer regelmäßig seine Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischt, ist in Notsituationen viel souveräner: „Oberkörper des Betroffenen frei machen, beide Handballen

übereinander in der Mitte des Brustkorbs ansetzen und das Brustbein gut fünf Zentimeter tief Richtung Wirbelsäule drücken. 30 Mal, dann zwei Atemspenden, dann wieder 30 Druckmassagen, immer im Wechsel.“ Während der Pandemie kann bei fremden Personen auf eine Atemspende verzichtet werden. „Wer auf die Atemspende verzichtet, sollte wenigstens die Herzdruckmassage kontinuierlich durchführen – auch das versorgt das Gehirn eine gewisse Zeit mit Sauerstoff im Blut“, so Dr. Spall. Legt man ein Tuch oder ähnliches über Mund und Nase des Betroffenen verringert man die Ausbreitung des Virus in der Luft.

Bei Menschen, die aus dem Wasser gerettet werden, besteht zusätzlich die Gefahr einer Unterkühlung. „Die gerettete Person sollte auf jeden Fall mit Handtüchern, Decken oder trockener Kleidung gewärmt werden – am besten mit einer Rettungsdecke aus dem Erste-Hilfe-Kasten im Auto“, rät Spall.

Die Johanniter empfehlen, alle zwei Jahre das Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu Erste-Hilfe-Kursen erhalten Interessenten bei den Johannitern in Ostbayern unter der Telefonnummer 0941/46467-110.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Straße 1
93057 Regensburg



Nehmen Sie Ihre Karriere selbst in die Hand.

Vermögensberater/-in – Beruf mit Perspektiven



Leidenschaft, Motivation, Teamgeist und Spaß am Erfolg zeichnen Sie aus? Dann nehmen Sie Ihre Zukunft jetzt selbst in die Hand und entscheiden Sie sich für den etablierten Beruf des Vermögensberaters. Spannende Perspektiven, vielversprechende Karrierechancen, attraktive Einkommensmöglichkeiten

und persönliche Weiterentwicklung warten auf Sie. Lernen Sie von den Besten mit unseren Coaches Jürgen Klopp, Joey Kelly, Fabian Hambüchen und Britta Heidemann. Nehmen Sie Kontakt zu mir auf: Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie!



Allfinanz
Deutsche Vermögensberatung
Ihre Karriere beginnt bei uns.

Regionaldirektion für Allfinanz
Deutsche Vermögensberatung

Stefan Schulz

Hauptstr. 69
93105 Tegernheim
Telefon 09403 9690298
S.Schulz@allfinanz.ag





LANDSCHAFTSGARTEN zwischen mystischen Steinriesen

Bemooste Granitsteinwände, geheimnisvolle Höhlen und steile Schluchten umgeben von gigantischen Felsenkolossen – das ist das Felsenlabyrinth auf der Luisenburg bei Wunsiedel – das größte Labyrinth seiner Art in ganz Europa.

Über 300 Millionen Jahre ist diese einmalige Landschaftskulisse schon alt und versetzt seit jeher die Menschen in Bewunderung und Ehrfurcht. Ende des 18. Jahrhunderts begann die touristische Erschließung des Felsenlabyrinths als bürgerlicher Landschaftsgarten. Die undurchdringliche steinerne Wildnis wurde durch Sprengungen und Einebnungen in eine parkähnliche Anlage verwandelt. Bereits Berühmtheiten wie Johann Wolfgang von Goethe besuchten einst das Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und beschrieben es als „architektonische Gartenkunst“. Der Landschaftsgarten fesselte ihn so sehr, dass Goethe die Felsenwildnis abermals durchwanderte und in einen Brief an seine Charlotte berichtete: „Der Granit läßt mich nicht los!“. Über 80.000 Natur- und Wanderliebhaber teilen jedes Jahr diese Bewunderung.

Über Stock und Stein

Damals wie heute bestimmen riesige Felsbrocken diese wildromantische Kulisse inmitten des Fichtelgebirges. Der eigens angelegte Rundgang durch den bürgerlichen Landschaftsgarten dauert circa zwei Stunden und führt auf dem blauen Wege zu über 25 thematischen Stationen wie dem alten Theaterplatz, der Burg-

terre, dem Prinz-Ludwig-Platz oder der Dianenquelle. Das Abenteuerherz schlägt höher wenn Felsspalten, mystisch erscheinende Monster, moosbewachsene Grotten oder einfach nur kolossale Steinhäufen erscheinen. Zahlreiche Ruhebänke und zierliche Pavillons am Wegesrand laden nach den eindrucksvollen Impressionen zur Rast und Erholung ein.

Teufelisch gut

Kurz vor dem Gipfel wartet die Teufelstreppe mit ihren 30 steinernen Stufen als besonderes Erlebnis auf. „Durch diesen schmalen Spalt sagt man, sei der Teufel wieder runter gefahren in die Hölle, weil das Licht ihn so sehr geblendet hat“, berichten Geoparkranger von einer Sage rund um das Granitsteinmeer. Dem wagemutigen Wanderer kann das sicher nicht passieren und er erreicht nach ca. 100 Höhenmetern das Ziel: Der Bundesstein mit Kreuz. Die beeindruckende Aussicht über das Fichtelgebirge entlohnt für den tapferen Aufstieg. Von hier aus geht es nun weiter zur Kösseine, der höchsten dauerhaft bewohnten Stelle Frankens, mit uriger Einkehr oder es wird der roten Markierung folgend der „Heimweg“ angetreten.

Napoleonshut

Der Rückweg wird noch mal spannend – so erwartet dem Wanderer einer der imposantesten Felsen im Labyrinth mit dem Namen „Napoleonshut“. Seine Form erinnert an die typische Kopfbedeckung Napoleons. Mit einer Länge von ca. 6 m, einer Breite von 2,5 m, einer



Höhe von 2,5 m und einem Volumen von 16 cbm bringt es der riesige Felskoloss auf stolze 43 Tonnen Gewicht. Diese doch beachtliche Masse ruht mit 30 Grad Neigung gerade mal auf 0,2 qm und verführt nahezu jeden Besucher zum „Wackeltest“.

NEU:

Erlebt das größte Granitsteinmeer Europas mit dem digitalen Audioguide für Smartphones! Es erwartet euch eine einzigartige Naturlandschaft – spannende Historie – eindrucksvolle Geologie – königlicher Einfluss – bemerkenswertes bürgerliches Engagement – mystische Atmosphäre usw. Der digitale Begleiter mit interaktiver Karte und Fotos lädt zur einer unvergesslichen Entdeckungsreise ein. Viel Vergnügen beim Hören und Erleben!



INFORMATION & PROSPEKTE:

Tourist-Information
 Jean-Paul-Str. 5 | D-95632 Wunsiedel
 Tel.: 09232 / 60 21 62 | Fax: 09232 / 60 21 69
 touristinfo@wunsiedel.de | www.wunsiedel.de



So funktioniert es:

- App Store oder Google Play öffnen
- 1. Gratis „Hearonymus-App“ laden
- 2. Stichwort „Luisenburg“ suchen und Guide herunterladen



ÖFFNUNGSZEITEN

Ende März – Anfang November
 täglich von 8.30 - 18:00 Uhr geöffnet



3D FUNHOUSE

Magische Welten – analog und virtuell

Das 3D Funhouse in Neutraubling ist der ideale Platz, um sich durch magische Welten zu bewegen. Anstelle von Zeit und Raum treten hier fantastische Kulissen voller Action und Bewegung. Denn mit seiner in der Oberpfalz einzigartigen Schwarzlicht 3D-Minigolfanlage und seinen Virtual-Reality-Spielen (VR) lässt das 3D-Funhouse die Realität völlig in den Hintergrund treten – auch für Firmenevents, Junggesellenabschiede oder Freizeitgruppen.

Wer hier durch den Vorhang am Eingang schlüpft, tritt im 3D Funhouse in eine magisch schillernde 3D Minigolf-Welt ein. Verschiedene Themenwelten entführen die Besucher an zahlreiche Orte und lassen den Alltagsstress während einer ausgelassenen Partie Minigolf fast gänzlich verschwinden.

Actionreich geht's wiederrum im VR-Bereich zu: Vom Bogenschießen über verschiedene Geschicklichkeitsspiele bis hin zum Shooter können hier in den separaten Räumen bis zu sechs Spieler gleichzeitig spielen. Und wer nach dem ultimativen VR-



Spielerlebnis mit jeder Menge Bewegung sucht, dem stehen auf den beiden Vituix Omni Plattformen sogar über 20 Multi- und Singleplayer-Spiele zur Verfügung, die entdeckt werden wollen.

Egal ob 3D Minigolf oder zahlreiche VR-Erlebnisse – das 3D Funhouse bietet dank der unterschiedlichen Anforderungen nicht nur die passende Unterhaltung für jede Altersklasse, sondern für die ganze Familie.

3D FUNHOUSE SCHWARZLICHT MINIGOLF

Pommernstr. 7-9
93073 Neutraubling
Tel: 09401 / 533 97 90
www.3d-funhouse.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-DO: 13:00 – 22:00 Uhr
FR: 11:00 – 23:00 Uhr
SA: 11:00 – 00:00 Uhr
SO&FEIERTAGE: 11:00 – 22:00 Uhr



LASER CIRCUS

Mit Sicherheit Action pur!

Seit dem 5. September 2020 bietet der legendäre Laser Circus sein Action geladenes Programm in der ehemaligen Druckerei Kartenhaus Kollektiv an. Mit einer Spielfläche von 1.000 Quadratmetern gehört der Laser Circus zu einer der größten Lasertag-Arenen in ganz Südostbayern und ermöglicht taktische Geplänkel mit bis zu 24 Spielern. Die großen, hohen Räume der ehemaligen Druckerei eignen sich nicht nur optimal dazu, Jungessellenabschiede, Geburtstage oder Firmenevents zu einem wahren Erlebnis, sondern vor allem zu einem sicheren Event zu machen. Während ein Öffnen der großen Hallentore für einen regelmäßigen Luftaustausch nach jeder Partie sorgt, bieten ein durchdachtes Hygienekonzept sowie die räumlich getrennte Bewirtung und Unterbringung der Spielergruppen einen zusätzlichen Infektionsschutz. Für ein weiteres leibliches Wohl sorgen preiswerte Getränke, Pizzen und Baguettes – bei größeren Privatveranstaltungen kann auf Wunsch auch ein Catering geordert werden.

Wer nicht genug vom Lasertag bekommt, profitiert mit der Membercard nicht nur von den vergünstigten Preisen, sondern kann sich überdies ganz in Gaming-Manier hochleveln, um dauerhaft Spezialfähigkeiten freizuschalten! Eine Runde Lasertag dauert 15 Minuten und kostet 8 EUR pro Person. Eine vorherige Anmeldung ist allerdings notwendig.



LASER CIRCUS REGENSBURG

Auerbachstraße 12 | 93057 Regensburg
Tel.: 0941 / 70 81 34 93
info@lasercircus-regensburg.de
www.lasercircus-regensburg.de



ROCK'N'POLE REGENSBURG

Nie war fliegen schöner

Tanz, Fitness, Akrobatik und Sinnlichkeit. Bei Rock'n' Pole Regensburg wird das Fitnessstraining zu einem Erlebnis, das weit über den sportlichen Effekt hinausgeht. Denn beim Poledance wird nicht nur Kraft aufgebaut, auch die Flexibilität und Haltung werden trainiert. Um eine gute Figur beim Tanz an der Stange zu machen, müssen die Kursteilnehmer zunächst lernen, ihr eigenes Körpergewicht zu halten. Von Stunde zu Stunde wird dies einfacher und der Tanz erfährt zunehmend mehr Eleganz. Mehr als 300 verschiedene Figuren, die vor allem Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur beanspruchen, werden beim Trend-Workout ausgeführt.

Damit die anspruchsvolle Sportart allen Teilnehmern zugänglich gemacht wird, setzt das Rock'n' Pole-Team auf einen durchdachten Trainingsaufbau, der auch den Körper auf lange Sicht gesund und fit hält: „Jeder fängt mal klein an“, erklärt das Team des Regensburger Studios. „Und es ist uns eine Freude, unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Bei uns ist jeder herzlich willkommen,

egal welches Alter, welche Figur oder Vorerfahrung“. Um das Größtmögliche an Lernerfolg und Sicherheit zu garantieren, trainieren die Teilnehmer nicht nur an einer eigenen Stange, sondern immer in Kleingruppen von maximal sechs Personen.

Doch vor allem der Spaß darf bei einer der schönsten Sportarten der Welt nicht zu kurz kommen. Und in der absoluten Wohlfühl-Atmosphäre des Rock'n' Pole Regensburg lassen auch die ersten Trainingserfolge sicherlich nicht lange auf sich warten.

Das Angebot von Rock'n' Pole im Überblick:

- Poledance
- Stretching
- Krafttraining
- Chairdance
- Aerial Hoop
- Pole-Partys und Junggesellinnenabschiede
- Auftritte für Events



ROCK'N'POLE REGENSBURG

Reinhausen 26a
93059 Regensburg
Tel.: 0941 / 46 52 23 20
info@rocknpole-regensburg.de
www.rocknpole-regensburg.de





Fitness First

Serwis

FITNESS FANS

TRAINIERE JETZT 3 x IN REGENSBURG

FitnessFirst.de/Regensburg

#MotivatedByFitnessFirst

FIGHT FUSION ACADEMY

Die Lust an Kampfsport & Selbstverteidigung



Egal ob jung oder alt, klein oder groß, Anfänger oder Profi – bei Fight Fusion kann jeder nicht nur seine körperliche Fitness stärken, sondern zugleich auch sein Selbstbewusstsein auf Vordermann bringen. Das Kampfsportzentrum im Herzen von Regensburg hält für jedermann das passende Motivationsprogramm bereit.

Begriffe wie Brazilian Jiu Jitsu, Grappling oder Thaiboxen klingen für viele zunächst wie unbekannte Sportarten von einem fernen Kontinent. Bei näherem Hinsehen sind sie jedoch weder fern noch sonderlich fremd. Denn all diese Kampfformen können bei Fight Fusion in Regensburg erlernt und perfektioniert werden und dienen einem Ziel: der Verteidigung der eigenen Unversehrtheit – egal, von wem der Angriff stammt.

Es geht bei Fight Fusion aber nicht allein um explosive Schlagangriffe oder kraftvolle Ausheber. Auch die Ausdauer steht bei den erfahrenen Trainern hoch im Kurs. Denn im Vordergrund steht nicht allein der Wettkampf, sondern auch die Fitness im Alltag.

Und genau diese spielt vor allem bei Kindern und Frauen eine entscheidende Rolle. So lernen etwa Frauen in speziellen Kursen, wie sie sich in brenzligen Alltagssituationen selbst verteidigen können und Kinder, wie sie sich durch souveränes Auftreten und Selbstsicherheit gegen Mobbing wappnen können.

Kurzum: Wer Körper und Geist trainieren und gesund halten möchte, ist bei Fight Fusion genau an der richtigen Adresse. Bei einem Probetraining kann sich jeder nicht nur von der Kompetenz des Teams überzeugen, sondern auch von der lockeren Atmosphäre und der Lust am Kampfsport.



FIGHT FUSION ACADEMY

Nelkenweg 3b
93053 Regensburg
Tel.: 0176 / 84 29 16 98
www.fight-fusion.de

DIE KÖPFE DER FIGHT FUSION ACADEMY IM INTERVIEW

„Statistisch gesehen verletzt man sich im Fußball schneller als im Kampfsport.“

Hannah Rauch und Jan Zander sind Trainer aus Leidenschaft, aktive Wettkämpfer mit viel Erfolg und Betreiber der Fight Fusion Academy. Im Gespräch mit uns setzen sie den Klischees über Kampfsport ein Ende.

Was genau bietet die Fight Fusion Academy ihren Schülern?

HR: Wir sind eine Kampfsportschule, die Mixed Martial Arts (MMA) anbietet – vom Standkampf über den Bodenkampf bis hin zur Zwischenebene, in der man lernt, wie man einen Kampf vom Stand- in den Bodenkampf verlagert. Alles kann man auch auf die Selbstverteidigung ummünzen, was vor allem für Frauen und Kinder wichtig ist, damit sie sich gegen Attacken wehren und schützen können. Man muss also nicht auf Wettkämpfe gehen, um bei uns glücklich zu sein (lacht).

JZ: Wir trainieren zudem Selbstbehauptung oder Leute, die einen Ausgleich zum Job suchen. Generell besteht unser Training hauptsächlich aus dem Erlernen der Techniken der Kampfsportarten. Damit verbunden ist eine Steigerung von Fitness, Kondition und Kraftaufbau.

Was zeichnet die einzelnen Sportarten aus?

JZ: Brazilian Jiu Jitsu ist der Bodenkampf, bei dem man lernt, wie man den Gegner am Boden kontrolliert und zur Aufgabe zwingt. Das Grappling ist eigentlich das Gleiche, nur dass man dabei keinen Anzug trägt, sondern normale Sportkleidung. Einziger Unterschied: Grappling ist etwas schneller, weil die Griffe am Anzug fehlen. Das Thaiboxen ist die Kampfsportart der acht Waffen. Dabei kommen Schläge, Knie, Ellenbogen, Kicks und der Clinch zum Einsatz. Dann gibt es noch die Königsdisziplin – das MMA, bei dem alle Kampfsportarten miteinander vermischt werden und von jeder das Beste herausgepickt wird.

Beim Wort „Kampfsport“ schrecken viele zunächst zurück. Wie gefährlich ist Kampfsport tatsächlich?

HR: Es wird immer so geschlagen, gekickt und am Boden trainiert, dass man sich nicht verletzt, denn die Sicherheit unserer Schüler hat bei uns oberste Priorität. Es ist auch ein bisschen ein Vorurteil, dass Kampfsport gefährlicher ist als andere Sportarten. Statistisch gesehen verletzt man sich im Fußball schneller als im Kampfsport.



Ihr bereitet auch Profis auf Wettkämpfe vor. Wie gewalttätig sind solche Wettkämpfe?

HR: Egal ob Stand- oder Bodenkampf – alle Kämpfe sind reglementiert. Man hat klare Regeln, und es ist immer ein Referee dabei. Wenn man sich verletzt, einen Schlag abbekommt oder der Hebel doch zu fest war, bricht er sofort ab, um den Kämpfer zu schützen. Natürlich ist ein Wettkampf immer härter als ein Training. Aber auch im Wettkampf ist das Verletzungsrisiko gering. Es gibt oft das Klischee, dass man sich beim Kampfsport nur schlägert. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Es hat viel mit Respekt zu tun: das Gegenüber respektieren, aber auch Respekt mir gegenüber einfordern; die Grenzen vom Gegenüber erkennen, aber auch meine eigenen Grenzen klarmachen. Es geht somit komplett in die andere Richtung als das, was man gemeinhin im Kopf hat – viel Blut und viele Verletzungen. Mit diesem Klischee muss man aufräumen, denn gerade das ist Kampfsport nicht – zumindest nicht, wenn man in einer guten Schule wie unserer ist.

JZ: Genau so ist es. Man geht sportlich in den Kampf, gibt sich die Hand, und danach ist alles gut. Viele denken auch, dass Kampfsport ein Einzelsport ist. Das ist er aber nur im Wettkampf. Im Training ist er ein absoluter Team sport. Da zählt das Fairplay. Jeder hilft dem anderen und man wird gemeinsam stärker.

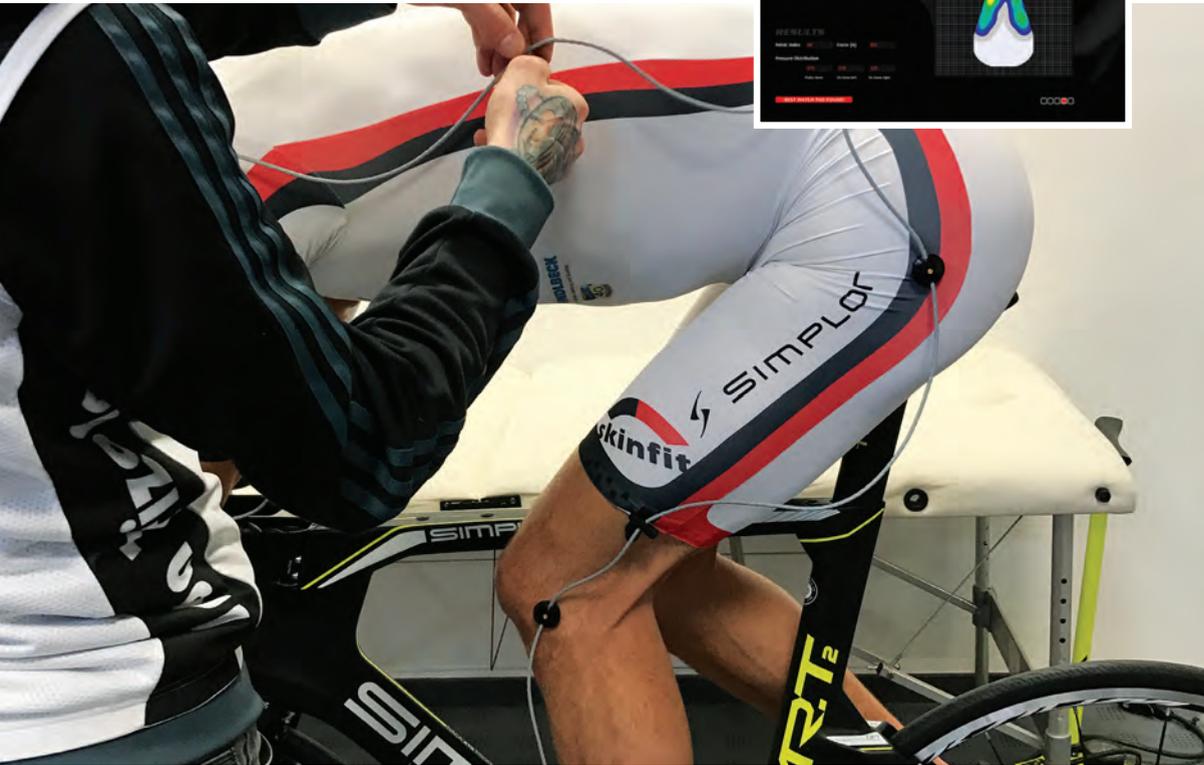
Wie genau tragen eure Kampfsportarten zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei?

JZ: Durch unser Training lernt man seinen Körper und sein Können kennen. Man bekommt auch Vertrauen zu den Techniken. Wir sprechen außerdem viele Situationen durch und machen für Frauen spezielle Trainings: Wie setze ich Grenzen? Wie trete ich selbstbewusster auf? Wie halte ich Augenkontakt stand?

HR: Beim Kindertraining ist außerdem das soziale Miteinander wichtig. Sie lernen bei uns, sich gegen Mobbing zu wehren, aber auch, in der Gruppe zu agieren und auf andere zu achten. Das ist auch ein wichtiger Part von Kampfsport. Man denkt, er besteht aus Techniktraining und Kampf. Aber es gehört auch sehr viel das Mentale dazu – bei Kindern und bei Erwachsenen.

RADWERK BY IRON TRIZONE

Bestens beraten



Der Fahrradmarkt strotzt nur so vor Neuentwicklungen, und die Auswahl wächst gerade durch das Vorpreschen der E-Bikes schier ins Unermessliche. Beim Radkauf gilt deshalb mehr denn je: Wer die Wahl hat, hat die Qual – und ist ohne Hilfe vom Profi meist schnell aufgeschmissen.

Fünf Hersteller, jeweils mit einem riesigen Sortiment – das ist eine Ansage. Das Radwerk by Iron Trizone in Regensburg versucht seinen Kunden dennoch jedes Modell einmal im Laden präsentieren zu können. Mit einem genauen Bild des Fahrrads vor Ort ist es bei der Modeauswahl aber noch lange nicht getan. Doch gerade bei der Auswahl gibt es viele Elemente, die einen Laien schnell an den Rand seiner Fachkenntnisse bringen können: Welcher Federweg beim Mountain Bike ist der richtige für mich? Kommt beim Rennrad eher ein Aero oder ein Komfort Bike in Frage? Kaufe ich mir ein Citybike mit oder

ohne Federgabel? Und fahre ich eigentlich lieber mit Riem- oder Kettenantrieb?

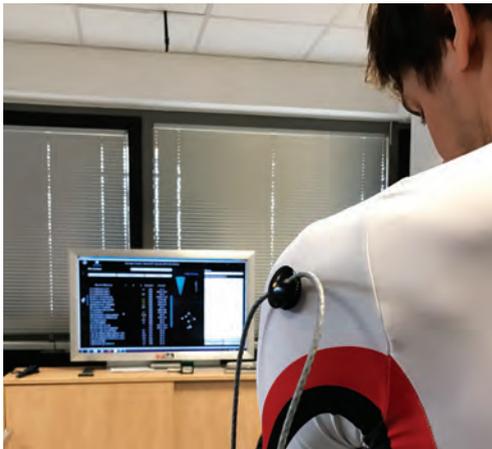
Klären lässt sich dieser Fragenkatalog nur durch ein individuelles Kundengespräch mit ausführlicher Beratung durch einen Profi, der nicht nur über langjähriges Praxiswissen verfügt, sondern auf die Bedürfnisse und Anforderungen des Kunden eingeht – für das Radwerk eine Selbstverständlichkeit und Herzensangelegenheit zugleich. Ein Durchlauf für das perfekte, genau auf den Kunden abgestimmte Rad liegt bei rund 14 Tagen. Sollten nach dem Kauf Probleme auftreten, versucht der Werkstattservice innerhalb von ein bis zwei Tagen, die Probleme zu beheben.

Hollywood-Flair beim Bikefitting

Neben schnellem Service und fachkompetenter Beratung bekommt jeder Kunde im Radwerk einen Hauch

von Hollywood-Flair zu spüren. Die neueste 3D-Motion-Capture-Technologie beim Bikefitting am Retül Bike ist nämlich aus der US-amerikanischen Traumfabrik bekannt. Kein geringerer als Gollum aus Herr der Ringe wurde mit Hilfe dieser Technik animiert. Die 3D-Motion-Capture-Technologie kann jedoch weit mehr, als nur gefeierte Filmhelden hervorzubringen. In Bezug auf das Bikefitting am Retül Bike bedeutet das allen voran die Digitalisierung der Radgröße sowie die Einstellung der Räder. Dank der 3D-Motion-Capture-Technologie können außerdem kleinste Fehlstellungen sowie die daraus resultierenden Stellschrauben präzise aufgedeckt werden. Durch diese Analyse und Anpassung der relevanten Bauteile werden nicht nur die mit der falschen Ergonomie verbundenen Schmerzen ausgeräumt, sondern auch die Kraftübertragung und Leistungsfähigkeit optimiert und maximiert.

Das Retül-Bike-Fitting ist dabei nicht allein für Hochleistungssportler sinnvoll: auch Hobbysportler, Tourenfahrer und insbesondere Personen mit körperlichen Einschränkungen profitieren von einer schmerzfreien und ergonomischen Sitzposition. Hier machen bereits Anpassungen im Millimeterbereich den Unterschied zwischen anhaltendem Fahrgenuss und frühzeitiger Erschöpfung aus.



RADWERK BY IRON TRIZONE GMBH & CO KG

Bischof-von-Henle-Str. 2
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 704 07 04
www.irontrizone.de



ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR: 11:00 - 18:00 Uhr
SA: 10:00 - 14:00 Uhr



SALEWA STORE REGENSBURG

individuell & persönlich wie die Freizeit selbst

Neue Trails entdecken, Equipment testen und die aus der Anwendung gewonnenen Erfahrungen an Outdoor-Begeisterte weitergeben – Florian Kecks, Manager des SALEWA STORES Regensburg, lebt für den Sport abseits der Komfortzone. Er und sein Team wissen genau, wie es sich in der Natur bestens aushalten lässt. Und das bei jeder Wetter- und Steillage!

Als Experten für unzählige Outdoor-Aktivitäten interessieren sich Flo und sein Team in erster Linie für die Vorlieben ihrer Kunden. Denn „Zeit wird immer knapper“, erklärt Flo. „Umso wichtiger ist es, diese effektiv und ohne böse Überraschungen zu nutzen.“ Deswegen sucht das SALEWA TEAM immer das Gespräch mit seinen Kunden. Hier werden Tipps gegeben und Erfah-

rungen ausgetauscht – Beratung eben: individuell und persönlich wie die Freizeit selbst.

Egal ob Sommer oder Winter – auf den 200 qm in der Roten-Hahnen-Gasse 5 finden Sie je nach Jahreszeit neben dem perfekten Outfit und Equipment zum Laufen, Trekken, Trailrunning, Bergsteigen, Klettern, Skifahren oder -touren auch Serviceleistungen wie Waxing oder Schleifen. Und wer auf der Suche nach einer besonderen Erfahrung ist, bekommt hier mit etwas Glück auch gleich die Gelegenheit sein Equipment auf einer europaweiten Trekking- oder Skitour mit dem SALEWA TEAM zu testen. 2018 ging es beispielsweise zum Skitouren nach Georgien – welcome to the wild!

Das in Bozen/Südtirol ansässige Familienunternehmen SALEWA stattet ihre Kunden seit 1935 von Kopf bis Fuß aus, und bietet alles, was für einen Ausflug in die Na-



tur benötigt wird – und das für jede Jahreszeit. Durch die Verwendung von teilweise heimischen Materialien wirbt SALEWA für die Langlebigkeit und Nachhaltigkeit ihrer Produkte. Die funktionellen Kleidungsstücke sind so angefertigt, dass sie auch im Alltag getragen werden können.

DYNAFIT | superleicht – hochfunktionell

Mit DYNAFIT bietet der SALEWA STORE eine weitere technische Kollektion an, die die Bedürfnisse aller outdoorbegeisterten Supersportler abdeckt. Hier liegt das Augenmerk auf der Multifunktionalität und der absoluten Verlässlichkeit der entwickelten Materialien für den extremen Einsatz in der Natur: Die superleichte und

hochfunktionale Outdoor-Bekleidung von DYNAFIT sorgt sowohl beim Trail-Run oder beim Skitouren für ein Gefühl der Freiheit, Schnelligkeit und Verlässlichkeit.

Ergänzt wird das alles durch ein großes Sortiment an Schuhen, Stirnlampen, Rucksäcken und technischer Hardware von SALEWA, DYNAFIT, Julbo, Led Lenser und Wild Country.



SALEWA STORE

Rote-Hahnen-Gasse 5
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 59 85 55 11
store.regensburg@salewa.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR: 10:00 - 18:30 Uhr
SA: 10:00 - 18:00 Uhr



SPORT HERRMANN Aus Liebe zum Sport



Laufen wie auf Wolken – Laufschuhe der Marke **On**. Ein Gefühl wie barfuß: Die revolutionären Laufschuhe von On verfügen über flexible Cloud-Elemente, die nicht nur vertikale sondern auch horizontale Kräfte dämpfen und eine sanfte Landung garantieren – und das bei jedem Schritt. Beim Auftritt verschließen sich die Elemente, werden hart und bieten eine feste Unterlage für einen kraftvollen, sicheren Abstoß. Im Gegensatz zu herkömmlichen Laufschuhen, die einen starken Stoß vom Vorderfuß über den Knöchel zum Wadenbein übertragen, zeigt der On keine sichtbare Aufprall-wirkung auf den Körper. Wer im Alltag sehr aktiv und während der Arbeit viel auf den Beinen ist oder in der Freizeit gerne Laufen geht, findet mit dem Modell Cloud den perfekten Begleiter. Der Cloud zeichnet sich besonders durch sein praktisches Schnürsystem aus: In den Schuh lässt sich ganz ohne Schnüre komfortabel hineinschlüpfen, ohne auf den sicheren Halt beim Laufen verzichten zu müssen. Egal vor welche Herausforderungen die Clouds gestellt werden – die hochmodernen Laufschuhe mit CloudTec®-Dämpfung können sie bestimmt meistern.



Wenn es Sie hingegen eher in die Berge und auf hohe Gipfel zieht, benötigen Sie Sportbekleidung, die Sie bei Wind, Regen oder Kälte nicht im Stich lässt. Die innovative und hochwertige Funktionskleidung der Marke **Martini Sportswear** bietet für Frauen und Männer eine große Auswahl: Egal ob Sie klettern, bergsteigen oder eine Biketour planen – mit der vielseitigen Sommerkollektion, mit Funktionsjacken, passgenauen Hosen, luftigen Shirts und modischen Stirnbändern trotzen Sie jeder Witterung. Höchster Tragekomfort, Multifunktionalität und optimale Passform stehen bei Martini immer an erster Stelle.

Diese und viele weitere Produkte sowie eine fachmännische Beratung erhalten Sie bei Ihrer Nummer Eins Sport Herrmann im Kaufpark Neutraubling.

SPORT
HERRMANN
Pommern Str. 4 im KAUF PARK 93073 Neutraubling
Aus Liebe zum Sport INTERSPORT GRUPPE

SPORT HERRMANN

Pommernstraße 4 | 93073 Neutraubling
Tel.: 09401 / 72 22

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR: 09:30 - 19:00 Uhr
SA: 09:00 - 16:00 Uhr



DER SPEZIALIST FÜR FAHRRÄDER ALLER ART

Das Altmühltal lockt mit einer atemberaubenden Aussicht und damit mit grandiosen Touren zum Wandern oder Radeln. Wer in dieser Gegend unterwegs ist, sollte unbedingt einen Halt bei 2Rad Jessen in Kelheim einlegen. Denn der Experte kennt sich aus, stattet Sie mit den wichtigsten Utensilien und den besten Markenrädern aus. „Unsere Mechaniker werden in Schulungen ständig auf den neuesten Stand gebracht“, erklärt Chef Björn Jessen. Schon seit klein auf beobachtete er seine Eltern bei der Arbeit, bis irgendwann feststand, er möchte in Zukunft das Geschäft übernehmen, sich um alles kümmern und managen. Das Traditionsunternehmen nimmt sich Zeit für seine Kunden, berät mit Geduld und jeder Menge Know-how. Für alle Sportrichtungen und jeden Geldbeutel gibt es hier das perfekte Fuhrwerk. Einen regelrechten Boom haben die E-Bikes ausgelöst, die mittlerweile bei allen Altersklassen gefragt sind. Die sportliche Variante unterscheidet sich kaum von den bekannten Mountainbikes. Der Familienbetrieb bietet deshalb auch Testfahrten, Testräder und geführte Touren an. Außerdem locken die Experten mit vollgefederten Pedelecs von Riese Müller, Haibike und Ghost, gutem Preis-Leistungsverhältnis dank Marken wie Stevens, Falter und Morrison, Vermessungssystemen und einem

Fahrradflohmärkte. Die richtige Portion an Fachwissen, Sympathie und professionellem Service wird hier in einer familiären und vertrauenserweckenden Atmosphäre geboten.

2RAD JESSEN



ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer:

MO-FR: 09:00 - 18:30 Uhr

SA: 09:00 - 16:00 Uhr

Winter:

MO-FR: 09:00 - 18:00 Uhr

SA: 09:00 - 13:00 Uhr

2RAD JESSEN

Schäfflerstraße 12
93309 Kelheim
Tel.: 09441 / 504 80
www.my2rad.de

VORSICHT IM GRÜNEN

Zecken lauern überall



Wer sich viel an der frischen Luft und im Grünen aufhält, kommt gerade in den Sommermonaten nicht umhin, sich mit dem Thema Zecken zu befassen. Dr. Ralf Hauer, Allgemein- und Sportmediziner, informiert in seiner Praxis über die Gefahren und Risiken, die von den kleinen Blutsaugern ausgehen und gibt nützliche Tipps, wie einer Infektion vorgebeugt werden kann. Zecken übertragen viele Krankheitserreger. Im Wesentlichen können laut Dr. R. Hauer zwei dieser Krankheiten dem Menschen wirklich gefährlich werden: Borreliose und FSME (Frühsommer Meningoenzephalitis).

Borreliose wird durch Bakterien (Borrelien) übertragen. Bis zu 40% der Zecken tragen diese Erreger in sich. Wird eine Borreliose rechtzeitig erkannt, kann sie mit Antibiotika behandelt werden. Die Borrelioseerreger sitzen im Magensaft der Zecke. Sie werden ca. 24 - 48 Stunden nach einem Stich übertragen. Das Infektionsrisiko liegt deutschlandweit unter 6%.

FSME wird durch Viren übertragen. Das Übertragungsrisiko beträgt in den Hochrisikogebieten (u.a. Bayern) je nach Region bei 1:500 bis 1:10 000. Die Übertragung der Erreger erfolgt unmittelbar nach dem Zeckenstich. FSME kann im Gegensatz zur Borreliose NICHT ursächlich behandelt werden. Hier hilft lediglich Vorbeugung, z.B. in Form einer FSME-Impfung.

Risikogebiete

Zecken halten sich in hohem Gras, in Hecken, Sträuchern und Bäumen auf. Sie FALLEN aber nicht von Bäumen! Sie werden bei Berührung vom Gestrüpp abgestreift (Achtung auch im Biergarten). In Bayern lauern besonders viele Zecken, die den FSME-Erreger in sich tragen. Damit ist Bayern Hochrisikogebiet!

Sind die Zecken einmal auf den Körper gelangt, suchen sie sich möglichst warme und feuchte Regionen: Achselhöhlen, Leistenbeugen, Intimbereich aber auch Kopfhaut und hinter den Ohren.



NIEMALS den Zeckenkörper quetschen!
NIEMALS mit Klebstoff, Öl oder Streichhölzern versuchen die Zecke zu töten!

Wie schütze ich mich gegen Zecken?

Die beste Möglichkeit sich zu schützen ist: Tragen langer Kleidung und fester Schuhe, sowie Verwendung spezieller Zeckensprays (Repellentien) zum Auftragen auf die Haut.

Zeckenstich – was tun?

Nicht jeder Zeckenstich wird bemerkt, was die richtige Zuordnung von Symptomen im Nachhinein erschwert. Wird ein Stich registriert, empfiehlt sich jedoch in jedem Fall eine regelmäßige Kontrolle der Haut sowie eine konstante Beobachtung des eigenen Befindens.

Für die Zeckenentfernung gibt es spezielle Zeckenanzüge. Damit umfasst man die Zecke unmittelbar an der Einstichstelle und dreht sie – egal in welche Richtung – einfach heraus.

Die Zecke wird so nur unter Stress gesetzt und sondert vermehrt infektiösen Magensaft in die Bisswunde ab, wodurch das Infektionsrisiko steigt! Verbleibt der Kopf nach dem Entfernen in der Haut, kann dieser problemlos auch Tage später noch vom Arzt mit einer Pinzette entfernt werden.

So erkenne ich Borreliose

Die Borreliose verläuft klassischerweise in mehreren Stadien:

Frühstadium (Tage bis Wochen nach dem Stich): Typischerweise erscheint auf einer Stelle der Haut die sog. Wanderröte (Erythema migrans), eine kreisrunde Hautrötung von wenigen cm Durchmesser mit dunklem Rand. Hinzu können Kopf-, Glieder-, und Muskelschmerzen oder Fieber kommen.

Spätstadium (Wochen bis Jahre nach dem Stich können unterschiedlichste Krankheitssymptome auftreten): z.B. Nervenschmerzen (gefühlte Nadelstiche) und/oder –ausfälle (häufig: Lähmungserscheinungen im Gesichtsbereich), entzündliche Gelenkschwellungen, insbesondere an Knie-, Sprung- oder Ellenbogengelenk, Herzbeschwerden. Anzeichen von Hirnhautentzündung, wie Kopfschmerz, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen. Manchmal: pergamentartige Ausdünnung der Haut, besonders an den Händen.

Bei chronischem Verlauf (bis zu 15 Jahre nach Erstinfektion) kann Neuroborreliose auftreten. Sie ist sehr gefährlich und gefürchtet, da sie schwer zu erkennen und dementsprechend schwer zu behandeln ist. Die Symptome: Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsstörungen, epileptische Anfälle, psychische Auffälligkeiten. Im schlimmsten Fall mit tödlichem Ausgang.

So erkenne ich FSME

1. Nach ca. drei bis zehn Tagen: Typische Symptome einer „Sommergrippe“: Fieber, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Danach heilt die FSME in vielen Fällen selbstständig und folgenlos aus.
2. Bei rund 10 % der Erkrankten können nach wenigen Tagen der Beschwerdefreiheit erneut Fieberschübe auftreten, begleitet von neurologischen Symptomen, die denen eines Schlaganfalls ähneln können. Circa 10% der Erkrankten erleiden Restschäden, für etwa 1% endet die Krankheit tödlich.

Die Impfung gegen FSME (Zeckenimpfung):

A) Reguläre Grundimmunisierung (ab 2 Jahre):

1. Impfung zu irgendeinem Zeitpunkt
2. Impfung nach vier bis acht Wochen (ab diesem Zeitpunkt bietet die Impfung bereits einen ca. 70 %-igen Schutz)
3. Impfung nach neun bis zwölf Monaten (Zeitintervalle können je nach Hersteller variieren)

B) Schnelle Grundimmunisierung: Die ersten drei Impfdosen werden innerhalb von drei Wochen gegeben, die letzte zum Abschluss nach einem Jahr. Bis zum 12. und ab dem 50. Lebensjahr sollte man die Impfung alle drei Jahre, dazwischen alle fünf Jahre mit einer Spritze auffrischen.

Daher rät Dr. Ralf Hauer, dass sich alle Menschen, die in einem Endemiegebiet wohnen, gegen FSME immunisieren lassen, sofern keine medizinischen Gründe, wie z.B. Allergie gegen Hühnereiweiß o.ä. dagegen sprechen. Neben der FSME-Immunsierung führt der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Ralf Hauer auch eine umfassende Impfberatung zu Reise- und Tropenkrankheiten durch.

DR. MED. RALF & MARK HAUER

Fachärzte für Allgemeinmedizin
Dr. med. Heike Kösztner
Fachärztin für
Innere Medizin
Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 58 61 50
info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de



KINDLER REHA FIT Bei uns in guten Händen



Verletzungen, chronische Krankheiten und operative Eingriffe im Bereich des Bewegungsapparates führen oft zu Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen. Um Vitalität, Lebensqualität und Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten, bedarf es neben gezielten physiotherapeutischen Maßnahmen und Reha-Sport oftmals auch eines umfassenden Fitnesstrainingsprogrammes.

Um Ihre Genesung optimal zu unterstützen und erneuten Problemen vorzubeugen, bieten wir Ihnen neben Fachwissen und Erfahrung ein modernes und maßgeschneidertes Therapie-, Kurs- und Fitnessangebot. Im Vordergrund der verschiedenen Therapieformen und Übungsprogramme stehen unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose immer Ihre eigenen individuellen Ziele, damit Sie aktiv und selbstbestimmt Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangen und auch erhalten.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Sportphysiotherapie
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie

Viele Leistungen werden i.d.R. von den Krankenkassen übernommen.



KINDLER REHA-FIT
Physiotherapie|Reha-Sport|Prävention|Fitness

Amberger Straße 136 | 93057 Regensburg
Tel.: 0941 / 28 09 57 20 | e-mail: sallern@kindler-reha-fit.de

www.kindler-reha-fit.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR: 07:30 Uhr - 22:00 Uhr
SA / SO: 09:00 Uhr - 19:00 Uhr



AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

#stayfitathome

Kennen Sie schon unsere Online-Angebote?

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

Einfach nah. Meine AOK.

ICH LIEBE ES VITAL!



Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden basieren vor allem auf einem gesunden Lebensstil. Um bis ins hohe Alter vital zu bleiben, sind eine ausgewogene Ernährung, das richtige Maß an Bewegung sowie erholsamer Schlaf ebenso grundlegend wie ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung.

Der Druck der modernen Arbeitswelt, stetige Erreichbarkeit und alltägliche Unwägbarkeiten setzen unseren Organismus unter Dauerstrom. Finden wir keinen Weg, uns zu entspannen, stellen sich Symptome chronischen Stresses ein, wie anhaltende Erschöpfung, innere Unruhe, Kopfschmerzen und weitere psychische und körperliche Leiden.

Die „Lebensstil-Medizin“ hat herausgefunden: Allein durch die gezielte Veränderung des Lebensstils mit wenigen gesunden „Mini-Gewohnheiten“ können wir unsere Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen und unsere Regeneration anregen.*

MESSBAR & SPÜRBAR VITALER WERDEN

Wie es um die Stressbelastung des Organismus wirklich bestellt ist, ermittelt die Medizin heute mittels einer Analyse der Herzratenvariabilität (HRV). Diese ist eng mit unserem Ruhenerv (Vagus), dem Hauptnerv unseres Parasympathikus, verbunden. Ein gut funktionierender Vagus sorgt für Entspannung, Ruhe und Regeneration. Schon eine fünfminütige Messung des Pulses am Handgelenk gibt Aufschluss über die aktuelle Stressbelastung.

Ausdauertraining, Yoga und Achtsamkeitsübungen trainieren den Vagus. Aber Hand aufs Herz: Wer nimmt sich für lange Übungen und Kurse regelmäßig die Zeit? Stellt euch nun vor, euer Smartphone mit den In-Ear-Kopfhörern mutiert zum perfekten Vagus-Trainer. Ihr taucht ein in traumhafte dreidimensionale Natur- und Klangwelten. Ihr genießt überall auch mal zwischendurch achtsames „Wald- oder Meerbaden“ und trainiert gleichzeitig optimal euren Vagus. Diese leichten „Mini-Übungen“ senken sofort messbar den Stress und erhöhen gleichzeitig Leistung und Wohlbefinden. Und das Beste in Corona-Zeiten: Ihr stärkt mit jeder „Mini-Übung“ massiv eure Immunkraft!

Ihr habt Lust, euch mit frischer Lebenskraft aufzutanken? Dann vereinbart jetzt eine kostenlose HRV-Analyse mit anschließender Lebensenergie-Beratung!***



PRAXIS FÜR GESUNDEN LEBENSSTIL | Moosweg 6 | 93055 Regensburg

VitalLifeCoaches: Susanne Müller-Dreßel – Tel.: 0174 / 314 10 85 | **Wolfgang Müller** – Tel.: 0941 / 94 21 91 91

*Die int. medizinische Studie „Healthy living is the best revenge“ mit mehr als 23.000 Teilnehmern zeigte: Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Diabetes um 90 %, für Herzinfarkt und Schlaganfall um 75 % und für Darmkrebs um 60 % senken. (Quelle: DGLM Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin) ***Wert 80 Euro

V O L V O



Der Volvo Hybrid Effekt.

Erleben Sie alle Vorteile unserer Volvo Recharge Plug-in Hybrid-Modelle für Ihr Business.

- Mehr Spontanität dank flexibler Stauraumlösungen ✓
- Mehr Freiheit mit bis zu 2.400 kg Zuglast ✓
- Mehr Energie laden durch das Volvo Recharge Leasing inkl. Ladebox & Installation² sowie 1 Jahr Ladestrom³ ✓
- und zusätzlich bis zu 5.625 € Umweltbonus¹ ✓

STARTEN SIE JETZT IHRE PROBEFAHRT

Mehr unter
www.volvocars-haendler.de/svenscar

¹ Der Umweltbonus i. H. v. 5.625,00 Euro wurde in voller Höhe in das Angebot eingerechnet. Er wird von Volvo direkt in Höhe von 1.875,00 Euro und auf Antrag vom Bund in Höhe von 3.750,00 Euro gewährt. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.bafa.de. ² Dem Angebot zugrunde liegt eine Wallbox NewMotion Home Advanced View – über alle Details und den genauen Leistungsumfang informieren wir Sie gerne. ³ Bei Erwerb eines neuen Volvo Plug-in Hybrids erstatten wir Ihnen die Stromkosten des Ladestroms i. H. v. 30 ct/kWh (durchschnittlicher Strompreis laut Eurostat 11/2019) für 12 Monate ab Aktivierung der Volvo On Call App für insgesamt max. 3.000 kWh. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

SVENSCAR GMBH

93055 REGENSBURG, LAGERSTR. 12, TEL: 0941/785150
WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/SVENSCAR

82065 BAIERBRUNN, WOLFRATSHAUSER STR. 64, TEL: 089/7448140
WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/SVENSCAR

83527 HAAG-WINDEN, KOLBINGERSTR. 1, TEL: 08072/370700
WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/SVENSCAR

92318 NEUMARKT, RETTICHSTR. 8, TEL: 09181/47420
WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/SVENSCAR



Brav sein? *Kannst du morgen noch.*

ENTDECKE DIE WELT VON HARLEY-DAVIDSON -
BEI H-D® REGENSBURG.



**BESUCH UNS UND VEREINBARE
DEINEN PROBEFAHRT-TERMIN!**

WIR BIETEN DIR:

- Alle aktuellen Harley-Davidson® Modelle
- Probefahrten mit Deinem Traumbike
- Eine große Auswahl an H-D® Bekleidung und Zubehör
- Vermietung von Harley® Bikes für Deinen Urlaub
- Eine Meisterwerkstatt für Inspektionen und Umbauten
- Versicherungs-, Garantie- und Finanzierungsservice

HARLEY-DAVIDSON® REGENSBURG

AMBERGER STRASSE 42 | 93059 REGENSBURG | TEL.: 0941 4646560 | WWW.HARLEY-REGENSBURG.DE

