HEMAU

Seniorenkreis: Mittwoch Herbstfahrt nach Plankstetten und Beilngries; 10.30 Uhr Abfahrt an der ehemaligen Post und 10.35 Uhr an der Kelheimer Straße mit Mittagessen und Messe, anschl. Weiterfahrt nach Beilngries zum Kaffeetrinken; Rückkehr gegen 17.30 Uhr; noch Plätze frei, Anmeldung bei Marianne Meier, Tel. 16 69; Kurzentschlossene können an den Haltestellen zusteigen

Mungenhofen: Heute ab 18 Uhr Weinfest im Gasthaus Moser

NITTENDORF

Generationentreff: Samstag ab 18 Uhr Tanzen für alle, die Spaß daran haben

SINZING

Gemeinde / AK Kultur: Freitag, 19 Uhr, Bilderreise von Egon Gröschl unter dem Motto „80 Jahre zurück, Blick auf die Siedlungs-Geschichte des sog. Hennerbergs" im Kultursaal des Kulturhauses; Eintritt frei

Pfarreisenioren Eilsbrunn: Am 14.10. Halbtagesausflug zur Wallfahrtskirche „Zum Hl. Kreuz" in Loh bei Stephansposching; anschl. Einkehr im Gasthaus Huber; 13 Uhr Abfahrt in Eilsbrunn bei Kirche und Erber sowie am Pendlerparkplatz Sinzing an der A3; Fahrpreis 10 Euro; Anmeldung und Infos bei Stemmle, Tel. (0 94 04) 35 31

Frauenbund Eilsbrunn: Donnerstag ab 8.30 Uhr Frauenfrühstück bei Erber

LANDKREIS

Imkerverein Köfering und Umgebung: Dienstag, 19.30 Uhr, Monatsversammlung mit Vortrag von Ernst Roth zum Thema „Arzneimittel in der Bienenhaltung" im Gasthaus Schmalhofer in Pfakofen

FÜR DEN NOTFALL

Polizei: 110
Feuerwehr/Notarzt/Rettungsdienst: 112
Krankentransporte: (09 41) 19 222, (09 41) 19 777
Giftnotruf München: (089) 19 240
Krisendienst Oberpfalz: 0800 655 3000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Bis Montag, 8 Uhr, bei dringenden Krankheitsfällen unter Tel. 116 117
Notdienstapotheken: Dienst jeweils 8.30-8.30 Uhr: **Sa.:** Markt-Apotheke, Laaber, Marktplatz 8, Tel. (0 94 98) 90 23 33; Rathaus-Apotheke Bernhardswald, Bernhardswald, Falkenstr. 20, Tel. (0 94 07) 8 11 118; **So.:** Primus-Apotheke, Barbing, Bischof-Sailer-Str. 5, Tel. (0 94 01) 5 39 86 00; Schloss-Apotheke, Alteglofsheim, Schuetzenring 39, Tel. (0 94 53) 81 77; weitere Apotheken im Internet: www.blak.de/notdienstsuche

Ein Sport für „Verrückte"

20 Kilo auf den Schultern, Marathon in den Beinen: Katrin Meichner testet beim Spartan Race ihre Grenzen

Von Marius Göhl

Laaber. Treppen hoch, Treppen runter, über den Schotterweg, querfeldein, auf den Schultern ein 20 Kilogramm schwerer Sandsack. So kennt man Katrin Meichner in Laaber. Die 48-Jährige hat vor drei Jahren ihre Leidenschaft für einen besonderen Hindernislauf entdeckt. Im Sommer hat sie in den österreichischen Alpen an einem „Spartan Ultra" teilgenommen. 50 Kilometer, 60 Hindernisse, 3000 Höhenmeter. Und am Ende landete sie sogar auf dem Treppchen.

Freitagnachmittag, halb zwei. Eigentlich ist das nicht Meichners Zeit. Trotzdem dreht die 48-Jährige an diesem Tag eine kleine Runde durch Laaber. Klein – in ihrem Fall fünf Kilometer. Ein letzter Blick auf die Uhr. Dann läuft sie los. Ganz gemächlich. Denn beim Training für das Spartan Race stehen viel mehr Ausdauer, Geschicklichkeit und Wille im Vordergrund.

Vor drei Jahren hat die 48-Jährige den Sport für sich entdeckt. Laufen war ihr zu langweilig. Die Hindernisse machen die Sportart für sie so spannend. „Die Abwechslung, der unterschiedliche Untergrund und die vielen großartigen Spartaner: Das begeistert mich daran", sagt Meichner. Dabei war Sport keineswegs ihre große Leidenschaft. „Ich war auch mal im Fitnessstudio angemeldet. Ich bin viel spazieren gegangen. Aber Spartan Races erfüllen mich total."



In und um Laaber absolviert die 48-Jährige meist ihr Training. Foto: Marius Göhl

Ein „Kampfzwerg" mit großem Kämpferherz

Es ist eine Sportart für Verrückte, sagt sie. Positiv Verrückte selbstverständlich. Ein bisschen wie ein Bundeswehr-Drill. Die Läufer müssen Wände überqueren, unter Stacheldraht robben oder sich von Ring zu Ring hangeln. Dabei hat Meichner eine besondere Herausforderung: ihre Größe. Die vierfache Mutter ist nämlich nur 1,55 Meter groß. An viele Hindernisse kommt sie nur, wenn sie springt. „Ich habe den Spitznamen Kampfzwerg", sagt Meichner und lacht.

Mehrmals in der Woche läuft sie quer durch Laaber. Über Stock und Stein. Auch an diesem Freitag. An der Burg die Treppen runter zum Marktplatz. Auf einem Schotterweg über die Laaber, dann einen Hügel hoch. Nach rund dreieinhalb Kilometern kommt sie an einen Spielplatz. „Die Wand oder das Netz kann ich super zum Trainieren nutzen. Im Wettkampf ist alles größer und herausfordernder, aber das ist eine gute Übung", sagt Meichner.

Generell seien in Laaber gute Voraussetzungen für ihren Sport gegeben. „Die Höhenunterschiede, die verschiedenen Untergründe, die Spielplätze. Das ist schon ziemlich praktisch." Um an richtigen Hindernissen zu trainieren, hat sie sich ein Zimmer mit Ringen und einem Klettergerüst eingerichtet. Auch weitere Hindernisse wie Slacklines, Sandsäcke oder einen Speer hat sie zuhause. Außerdem ist sie Mitglied beim OCR Munich in Kirchheim, einem Verein, in dem sich alles um Geländeläufe mit Hindernissen dreht.

Komisch kommt sich Meichner nicht vor, als sie die Kletterwand am Spielplatz in Laaber bezwingt. Der Sport hat ihr viel gegeben – gerade mental. „Früher wollte ich immer allen alles recht machen. Ich habe viel zu viel darüber nachgedacht, was andere über mich denken könnten", sagt sie. Heute mache sie das, was ihr guttut. „Die Kinder und die Leute, die ich hier treffe, freuen sich, wenn ich da bin. Manchmal zeige ich den Kleinen auch, wie sie hier und dort hochklettern können."

Um beim Spartan Race weit zu kommen, brauchte es aber mehr als körperliche Fitness. Gerade bei den Ultra-Distanzen entscheide oft die mentale Stärke darüber, wer ins Ziel kommt. Besonders schätzt sie den Zusammenhalt in der Community. Wenn einer schwächelt, hilft ein anderer und pusht. Die Zeit spiele für die Teilnehmer eine untergeordnete Rolle. „Das ist unfassbar motivierend. An oberster Stelle steht, dass es allen gutgeht – egal, ob man erster oder letzter ist", sagt Meichner.

Bei ihrer kleinen Runde in Laaber trägt die 48-Jährige eine Laufweste. Darin: schnelle Zuckerquellen, Wasser, Toilettenpapier. „Man kann nie wissen", sagt sie. Meichner muss auf vieles achten – auch unabhängig von ihrem Sport. Vor einem Jahr wurde ihr der Magen entfernt. Doch auch diese Herausforderung hat sie gemeistert. „Für mich ist das der beste Beweis dafür, dass mehr möglich ist, als man glaubt."

Kaprun ist das größte Rennen ihrer Karriere

Gegipfelt ist ihre bisherige Spartan-Race-Karriere beim Ultra-Lauf in Kaprun in Österreich – der Königsdisziplin. Am Ende stehen mehr als 50 Kilometer auf ihrer Smartwatch. Auf der Strecke musste sie 60 Hindernisse überqueren, 48 davon bezwang sie. Für den Rest gab es Strafrunden in Form von Burpees oder Kniebeugen. Die Krönung in Kaprun waren die rund 3000 Höhenmeter.

Das Gefühl am Ende ist allerdings unbeschreiblich, sagt Meichner. „Wenn man am Ende im Zielbereich über das Feuer springt und man weiß, was man geschafft hat, ist es überwältigend." Immer mit dabei ist ihr Mann Mike. Ihn hat das Spartan-Race-Fieber seiner Frau auch gepackt – wenn auch in anderer Form. „Er ist überall dabei und unterstützt mich", sagt Meichner.

Auch an diesem Freitag ist Mike da. Kurz vor einem Feldweg steht das Auto der beiden und er. Im Kofferraum: „der Pancake", ein 20-Kilogramm-Sandsack, den Meichner rund 800 Meter zum nächsten Checkpoint schleppt. „Es ist ein Sport für Verrückte, ja. Aber ich bin froh, dass sie das für sich gefunden hat, was sie erfüllt", sagt Mike.

In diesem Jahr nimmt sie noch an einem Rennen in Kroatien teil. Auch für Deutschland ging die 48-Jährige schon an den Start. Dabei hat Meichner nicht nur auf sportlicher Ebene gewonnen, sondern vor allem in ihrem Kopf.

So läuft ein Rennen ab

Spartan Race: Spartan Race ist eine internationale Extrem-Hindernislaufserie mit rund 170 Rennen pro Jahr weltweit. Der Sport kombiniert Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und mentale Stärke.

Hindernisse: Je nach Distanz sind bis zu 60 Hindernisse zu bewältigen, darunter Wände, Seilklettern, Speerwurf, Sandsacktragen und der Sprung über ein Feuer.

Kategorien: Bei „Open" startet man allein oder im Team, gegenseitige Hilfe ist erlaubt. In der „Age Group" wird nach Altersklassen gewertet, keine Hilfe erlaubt. Die Elite ist das höchste Wettkampfniveau, keine Hilfe erlaubt.



Hohe Hindernisse können zur ungewollten Herausforderung werden. Foto: Nico Sohmen

Schwarze Laber im Großformat

Kalender von Franz Bogner zeigt Motive aus der Region

Von Ingrid Kroboth

Beratzhausen. „Die Schwarze Laber aus der Luft" – so lautet der Titel eines neuen Wand-Kalenders für 2027. Zwölf recht große Farbbilder (fast einen halben Meter im Quadrat) zeigen den mäandernden Flusslauf in der teils lieblichen, teils spröden Landschaft. Seit mittlerweile elf Jahren dokumentiert der Biologe Prof. Dr. Franz X. Bogner den Fluss von der Quelle im Landkreis Neumarkt bis zur Mündung in die Donau im Landkreis Regensburg aus der Luft. Die Präsentation der jährlich aktualisierten Ausgabe findet im Wechsel in 15 angrenzenden Gemeinden im Tal und auf den Höhen statt – heuer in Beratzhausen, wo Bürgermeister Matthias Beer das neueste Exemplar entgegennehmen konnte.

Passend dazu ist gleich das Januar-Kalenderblatt mit der Mariahilf-Kapelle. Im Februar schaut man dann auf die Wallfahrtskirche Habsberg, im März auf das ehemalige Laber-Naturbad. Und so reihen sich Dorfansichten, prägende Ausblicke, einfach weitläufige Landschaftsbilder aneinander und führen zum Eichlberg, nach Nittendorf, Lupburg, Pilsach und auf den Truppenübungsplatz Hohenfels.



Franz Bogner (r.) überreichte den Schwarze-Laber-Kalender an Bürgermeister Matthias Beer. Foto: Ingrid Kroboth

Herausgegeben wird der Kalender von der Stiftung Schwarze Laber, die aus einem EU-geförderten Projekt entstanden ist. Der Wiedererkennungswert des Labertals stand damals im Mittelpunkt, konkret ein durchgehender Radweg entlang des Flusses und den angrenzenden Höhen. Aus dem ursprünglich als Unikat gedachten Werk hat sich über die Jahre eine Bilderserie ergeben, parallel zu den Kalendern in mehreren Luftbildbänden.

Der Kalender in limitierter Auflage kann für 25 Euro im Internet unter www.stiftung-schwarzelaber.com bestellt werden. Der Erlös geht in die Stiftung Schwarze Laber, deren erklärtes Ziel Erhalt und Stärkung der „Corporate Identity" des Labertales ist.

In 1400 Büchern geschmökert

150 Kinder beteiligen sich beim Nittendorfer Leseclub

Von Paul Neuhoff

Nittendorf. Wie schon in den vergangenen Jahren hat die Marktbücherei Nittendorf Kinder wieder zum Sommerferienleseclub eingeladen. Wie Leiterin Eva Donhauser erklärte, steckt dahinter ein landesweites Projekt zur Leseförderung bei Kindern. Durch die Initiative soll Spaß am Lesen vermittelt und die Ausdrucksfähigkeit und das Textverständnis gefördert werden. Zur Aktion, die während der Sommerferien bis in die ersten Schulwochen lief, haben sich über 150 Kinder der Klassen 1 bis 6 angemeldet, erklärt Donhauser.

Im Vorfeld hatte die Bücherei extra für die Aktion viele neue Bücher angeschafft. Allein die heuer erreichte Rekordzahl von über 1400 gelesenen Büchern würden für den Sinn und die Akzeptanz der Sommerinitiative sprechen, so Donhauser. Der Höhepunkt war eine große Abschlussveranstaltung in der Aula der Grundschule, bei der nicht nur die Sängerin und Kabarettistin Klara Zimtschnecke, alias Karin Zimny, mit Mitmachaktionen die Kinder begeisterte. Es wurden auch Preise an die fleißigen Leser verlost. Eva Donhauser zeigte sich sehr erfreut über die hohe Zahl an gelesenen Büchern. „Würde man die Bücher übereinanderstapeln, wäre der Turm so hoch wie ein zehnstöckiges Haus", sagte sie.



Büchereileiterin Eva Donhauser mit den diesjährigen Gewinnern der Preise Foto: Paul Neuhoff