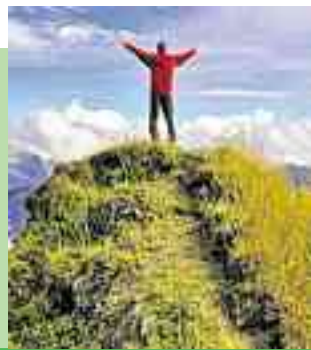


**Morgen lesen Sie**  
Auf den Berg –  
aber mit Tempo!



# freizeitsport

ABENDZEITUNG DIENSTAG, 10. SEPTEMBER 2013  
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347  
E-MAIL FREIZEITSPORT@AZ-MUENCHEN.DE

## Power in pink

Am kommenden Samstag steht im Olympiapark der Women's Run an. Laufveranstaltungen für Frauen boomen. Die AZ sagt, was es dabei alles zu erleben gibt und warum Männer fehl am Platz sind

Ein Farbtupfer im Olympiapark – am kommenden Samstag: Eine pinkfarbene Läuferin wird sich vom Coubertin-Platz über den Georg-Brauchle-Ring, parallel zur Landshuter Allee, zwischen Tennisanlagen und dem ehemaligen Olympischen Dorf, vorbei an der BMW Welt und schließlich entlang des Olympiasees ziehen. 2012 waren es 4000 Läuferinnen in pink, eine Zahl, die auch heuer erwartet wird. Dieses Jahr prangt der Begriff „Powerfrau“ auf den pinkfarbenen Laufshirts.

Was macht die Faszination eines Frauenlaufes aus? „Frauen haben einen anderen Anspruch beim Laufen. Bei Männern geht es vorrangig um Super-Ehrgeiz, Auspowern und Wettkampf. Bei Frauen steht das Figurthema, aber auch ein gesundheitlicher und gesellschaftlicher Aspekt im Vordergrund. Frauen laufen nicht gerne alleine, nicht in der Dunkelheit, sie möchten sich an Anderen orientieren“, sagt Karin Engert, Lauftrainerin, die seit 2005 Frauenlaufkurse anbietet.

Beim Women's Run ist es der Spaß an der Geselligkeit und am Frau sein. Die Frauen kommen zu zweit oder in Gruppen, die größte gemeldete Gruppe wird ebenso wie die älteste Teilnehmerin geehrt. Beim Women's Run bummelt Frau mit ihren Freundinnen zunächst durch das Infodorf und startet dann wahlweise zur 5- oder 8-Kilometer-Strecke. Am Coubertin

Platz ist das „Women's Village“ aufgebaut mit Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 10 Jahren, für alle, die ihren Nachwuchs nicht auf die Strecke mitnehmen wollen. Es gibt eine Beauty-Lounge mit kostenlosen Massage- und Beautyangeboten, jede Menge Gewinnspiele und keine sollte das Infozelt mit kostenlosen Produktmustern eines Blasenpflasters auslassen. Könnte wichtig werden!

Ambitionierte Läuferinnen starten im ersten Block, Nordic Walker, Mütter mit Kinderwagen und jene, die es einfach etwas gemütlicher haben wollen, warten im zweiten Startblock auf den Startschuss. Natürlich wird auch die Zeit genommen, aber um Schnelligkeit geht es beim Women's Run nur für ganz Ehrgeizige. Die Läuferinnen genießen die Strecke und die Atmosphäre, fallen vom Lauf auch mal in einen schnellen Schritt zurück und starten erst wieder kurz vor dem Ziel durch, wenn die Angehörigen alle Läuferinnen anfeuern.

Das Ganze unter professionellen Bedingungen: Zeitmessung mittels Chips, Urkunden mit der Laufzeit, unterwegs bei Kilometer 3 Wasser und an Kilometer 4 heizen Samba-Trommeln die Teilnehmerinnen ein.

Nochmals dreht sich alles um Frauen beim „9. Münchner Frauenlauf gegen Brustkrebs“. Rund 200 Meter vom Chinesischen Turm entfernt, liegt auf der Busstraße durch den Englischen Garten der



Der Women's Run im Olympiapark – ein Klassiker unter den Frauenläufen.

Foto: Cornelia Bruckner

Start- und Zielbereich dieses Laufs. 10 Euro des Startgeldes gehen in den Härtefonds der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Am Sonntag, 6. Oktober 2013, starten hier die Münchnerinnen zur 5- oder 10-km-Runde. Die Strecke führt durch den Englischen Garten und 5 Kilometer können wahlweise gewalkt oder gelaufen werden, die 10 Kilometer sind nur für Läuferinnen möglich.

Cornelia Bruckner

### ALLE ZAHLEN UND INFOS

#### Frauenläufe in München: So sind Sie dabei!

**Frauenlaufkurse in München:** [www.frauenlaufkurse.de](http://www.frauenlaufkurse.de)

**Women's Run München:** Samstag, 14. September, 5- oder 8-Kilometer, laufen oder walken  
**Start 5-km:** 16.30 Uhr

**Start 8-km: 17:45 Uhr**  
**Women's Village:** geöffnet ab 12 Uhr  
Nur noch Vor-Ort-Anmeldung möglich, Kosten: 28 €. [www.womensrun.de](http://www.womensrun.de)

**9. Frauenlauf gegen Brustkrebs:** 6. Oktober 2013

**10 Uhr:** 500 Meter Junioren  
**10:30 Uhr:** 5 km Lauf  
**10:40 Uhr:** 5 km Walking  
**11:45 Uhr:** 10 km Lauf  
**12:45 Uhr:** Siegerehrung Rahmenprogramm ab 9 Uhr, mit Interviews Christine Strobl (2. Bürgermeisterin), Edith von Welser-Ude und

Tina Schüssler (amtierende Box- und Kickbox-Weltmeisterin).  
**Kosten:** 20 €, Kinder 8 €, Funktionslaufshirt zusätzlich 10 €, Vor-Ort-Anmeldung: Zuschlag 4 €  
**Anmeldung über:** [www.frauenlauf-muenchen.de](http://www.frauenlauf-muenchen.de)



Golf mit Hund? Eine harmonische Sache – wenn der Vierbeiner richtig ausgebildet ist!

Foto: Bernd Stegmaier

## Vier Pfoten auf dem Green

Jede Woche in der AZ: Neuigkeiten und Infos aus der weiten Welt des Golfsports

Für Brunello, den Parson Russell Terrier, beginnt mit 15 Monaten der Golf-Ernt des Hundelebens. Er absolviert im Hartl Resort in Bad Griesbach die Ausbildung zum Golf-Begleithund.

Toni Angermeir, der Spezialist für solch ein Training, hat

seine bestens ausgebildete Xenia mitgebracht. Die Irische Wolfshündin ist rund 15 Mal so groß wie Brunello und soll dem Kleinen im wahrsten Sinne des Wortes ein großes Vorbild sein. Schauplatz ist der Golfplatz Lederbach des Hartl Resorts.

Was von dem eineinhalb Jahre alten Terrier erwartet wird, ist einfach. Er soll ruhig neben dem Abschlag liegen, seine Jagdinstinkte hinten anstellen, wenn der Ball fliegt

und auf dem Weg zum nächsten Schlag brav neben dem Herrchen her marschieren. Aber: Der Hund hört nur das, was ihn interessiert. Kommandos werden so ausgelegt, wie es ihm passt. Das müsse sich ändern, vor allem der unbändige Jagdtrieb: Schläger schnappen, Bälle klauen.

Brunello muss ins „Boot Camp“, ins 4-Pfoten-Trainingcenter von Liane und Toni Angermeir. Toni etwa schlägt Golfbälle und jedes Mal, wenn

der Terrier Anstalten macht, Schläger oder Ball erbeuten zu wollen, knallt Liane mit zwei Kochtöpfen. Der gewünschte Effekt tritt nach wenigen Paukenschlägen ein. Brunello findet den Lärm nicht gut, sitzt ganz ruhig und holt sich seine Belohnung ab.

Viele weitere davon sollen folgen. Am Ende einer knappen Woche gibt's dann die begehrte Urkunde.

**Infos:** [www.4-pfoten-resort.de](http://www.4-pfoten-resort.de), [www.hartl.de](http://www.hartl.de) B. Stegmaier

## Münchner Golf-News



AZ-SERIE

### DIE ABENDZEITUNG INFORMIERT

Geänderter Anzeigenschluss  
für die Woche vom 9.- 14.9.2013

Erscheinungstag: Samstag, 14.9.2013

Anzeigenschluss:

Donnerstag, 12.9.2013, 14.00 Uhr

**Vermietungen,  
Immobilien, Mietgesuche,  
Reise, Kfz-Markt**

Anzeigenannahme:

☎ 089/23 77 - 777, Fax -208

## VERANSTALTUNGEN

### THEATER

● **Prinzregententheater**  
Prinzregentenplatz 12 ☎ 089-21852899  
**62. Internat. Musikwettbewerb der ARD: Semifinale Viola**  
Di 16:00

● **Komödie im Bayerischen Hof**  
Promenadepl. 6, ☎ 29160530  
**Die Perle Anna** mit Anita Kupsch u.a.  
Di 20:00

● **Blutenburg-Theater, Kriminalbühne**  
☎ 1234300, [www.blutenburg-theater.de](http://www.blutenburg-theater.de)  
**Die Hinrichtung** Galgenkomödie  
Di 20:00

● **theater ...und so fort**  
Kurfürstenstr. 8 ☎ 0 89-23 21 98 77  
**Es war die Lerche** Kishon  
Di 20:00

● **Augustinum München-Neufriedenheim**  
Stiftsbogen 74 ☎ 0 89-70 98-0  
**Goethes Faust - Die Puppenshow**  
Di 19:30 Theatersaal

### THEATER

● **Königsplatz / Theaterspiele Glyptothek**  
[www.theaterglyptothek.de](http://www.theaterglyptothek.de) ☎ 3003013  
**Plutos - Komödie von Aristophanes**  
Di 20:00

### KABARETT/KLEINKUNST

● **Heppel & Ettlich im Drugstore**  
Feilitzschstr. 12 ☎ 0 89-38 88 78 20  
[www.heppel-ettlich.de](http://www.heppel-ettlich.de)  
**Kino im Theater: Gesichter Münchens**  
Di 20:30  
Elf Schwarze müsst ih sein. Rumpf

● **Münchner Lach- & Schiessgesellschaft**  
Ursulastr. 9 ☎ 0 89-39 19 97  
[www.lachundschuess.de](http://www.lachundschuess.de)  
**Ulan & Bator** Wirklichkeit 2013  
Di 20:00

● **Lustspielhaus**  
Occamstr. 8 ☎ 0 89-34 49 74  
[www.lustspielhaus.de](http://www.lustspielhaus.de)  
**Bruno Jonas** So samma mia  
Di 20:30

### POP & JAZZ

● **Jazzclub Unterfahrt im Einstein**  
Einsteinstr. 42 ☎ 0 89-4 48 27 94  
[www.unterfahrt.de](http://www.unterfahrt.de)  
**Lost & Found: Tian et Al** & special guest  
Angel Rubio (Flamencogitarre)  
Di 21:00

● **Alfonso's Live-Musik-Club**  
Franzstr. 5 ☎ 0 89-33 88 35  
[www.alfonsos.de](http://www.alfonsos.de)  
**Da Wiens Willie** Weltreise mit der Gitarre  
Di 20:00

● **Pusser's New York Bar**  
Falkenturmstr. 9 ☎ 0 89-22 05 00  
[www.pussersbar.de](http://www.pussersbar.de)  
**Erminio Cantoni** Summer in New York  
Di 21:30

● **Seidvilla**  
Nikolaiplatz 1b ☎ 0 89-33 31 39  
[www.seidvilla.de](http://www.seidvilla.de)  
**Johannes Bigge Trio** Jazz  
Di 20:00

### POP & JAZZ

● **Backstage/Club**  
Reitknechtstr. 6 ☎ 0 89-12 66 10-0  
[www.backstage.eu](http://www.backstage.eu)  
**The Flying Eyes, Golden Animals**  
Di 20:00

● **Muffatwerk/Halle**  
Zellstr. 4 ☎ 0 89-45 87 50-00  
[www.muffatwerk.de](http://www.muffatwerk.de)  
**Capital Cities**  
Di 20:00

● **Night Club im Hotel Bayerischer Hof**  
Promenadeplatz 2-6 ☎ 089-2120-634  
**Swingers** Party-Swing, Jive, Rock'n Roll  
Di 22:00

### PARTY

● **Live-Club Milla**  
Holzstr. 28, ☎ 089/189 218 27  
21:00 **Milla Song Slam**

● **MilchhundBar**  
Sonnenstr. 27  
22:00 **Flying Tuesday**

### PARTY

● **P1**  
Prinzregentenstr. 1  
22:00 **Tuesday Night**

### KLASSIK

● **Funkhaus München/Studio**  
Rundfunkplatz 1 ☎ 0 89-59 00-01  
[www.br-online.de](http://www.br-online.de)  
**62. Internationaler Musikwettbewerb der ARD 2. Durchgang** Violine  
Di 10:00

### KINDER

**Liebe Eltern,**  
bei vielen Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

● **Pepper e.V.**  
Thomas-Dehler-Str. 12 ☎ 63 89 18 43  
[www.kulturzentrum-neuperlach.de](http://www.kulturzentrum-neuperlach.de)  
**Kinder machen Theater**  
Di 15:00