



## Pressemeldung –

### **CHALLENGEFESTIVAL: Frauenlauf läutet Sport-Wochenende ein, Interview mit Sonja Tajsich: Wir wollen Sport für alle bieten**

Regensburg, 23. Juli 2015 – Am 15. August findet der zweite Purendure Frauenlauf in der Regensburger Altstadt statt. Erstmals bildet das Event für Jederfrau den Auftakt des **CHALLENGEFESTIVAL**. Organisatorin Sonja Tajsich wird sich selbst unter die Sportlerinnen mischen und freut sich bereits auf den Lauf: „Hier treffen Sportlerinnen jeden Niveaus aufeinander und verbringen einen tollen Nachmittag damit, etwas für sich zu tun.“

Start und Ziel des Frauenlaufs sind am historischen Neupfarrplatz. Dort erwarten die Sportlerinnen und ihre Begleiter schon ab 15:00 Uhr eine Messe, tolle Stimmung, eine Bühnenshow und ein Warm-up Programm. Nach dem Startschuss um 18:00 Uhr geht es in den Frauenlauf-Trikots gekleidet an der Donau entlang durch die charmante mittelalterliche Innenstadt von Regensburg. Nach einem umjubelten Zieleinlauf warten bereits Getränke, Obst und Snacks. In der besonderen Run & Recover Lounge können sich die Frauen wieder frisch machen lassen um anschließend gebührend feiern zu können!

Die Laufstrecke von sechs Kilometern ist für Läuferinnen jeden Niveaus und Tempos bestens geeignet. Auch Walkerinnen finden hier ihr gemeinsames Sport-Erlebnis.

Schon vor den Mamis können um 15:00 Uhr die Kinder beim Kinderlauf den Großen zeigen, wie Laufsport geht. Zwischen 640 Metern und zwei Kilometern laufen die Kleinen – je nach Alter auf altersgerechten Distanzen. Im Anschluss wartet ein unterhaltsames Piratenprogramm auf die Kinder.

#### **Sonja Tajsich: „Mit Spaß an die Sache herangehen“**

Kurz vor dem Rennen haben wir uns mit der Regensburger Profi-Triathletin und Organisatorin Sonja Tajsich unterhalten.

Hallo Frau Tajsich. Zusammen mit hunderten Sportlerinnen gehen Sie am 15. August auf die Laufstrecke. Was macht den Reiz eines Events nur für Frauen aus?

*Sonja Tajsich: „Die Hemmschwelle im Rennen mit Männern zu starten, ist für viele Frauen oft hoch. Mit den schnellen Männern möchte man sich eben doch nicht so gerne messen. Ganz anders ist das bei einem Frauenlauf: Hier geht es nicht um das Tempo. Hier geht es darum Spaß an der Bewegung zu haben – und das kann man auch walkend! Zusammen ist die Freude am Sport einfach noch größer, im gemeinsamen Frauenlauf-Outfit sieht das Feld toll aus und damit jede Athletin hinterher wieder erholt aussieht, haben wir unsere Wellness-Lounge. Eben alles, was sich Frauen wünschen!*

Viel Zeit haben Damen nun nicht mehr, um sich auf die sechs Kilometer vorzubereiten. Was ist Ihr Rat, um gesund und glücklich über die Strecke zu kommen?

*Sonja Tajsich: „Das Wichtigste ist, das man sich richtig einschätzt und nicht zu schnell los läuft. Man sollte einfach mit Spaß an die Sache herangehen. Wer dann doch merkt, dass er etwas ambitioniert gestartet ist, kann ohne Gewissensbisse auch walken.*

#### **Der Challenge Regensburg online**

Im Web: [www.challenge-regensburg.com](http://www.challenge-regensburg.com)

Auf Facebook: [www.facebook.com/ChallengeRegensburg](https://www.facebook.com/ChallengeRegensburg)

Auf Twitter: [www.twitter.com/Challenge\\_RGB](https://www.twitter.com/Challenge_RGB) #ChallengeRGB



*Nachdem der Start um 18:00 Uhr recht spät ist, sollte man am Nachmittag ruhig noch eine Kleinigkeit essen und tagsüber regelmäßig trinken.*

Auf welche Highlights dürfen sich die Sportlerinnen freuen?

*Sonja Tajsich: „Das tollste, ist, dass der Kurs mitten durch die Stadt geht und einige architektonische Höhepunkte Regensburgs an der Strecke liegen – praktisch eine sportliche Sightseeing Tour! Im Ziel wartet dann nicht nur die Wellness-Lounge, sondern auch gesunde Verpflegung von der Ökokiste. So erfrischt, kann man das tolle Rahmenprogramm mit Messeständen, Modenschau, Party und Liveband am Abend richtig genießen.*

Als Mutter wissen sie selbst, wie schwierig es ist, Sport in den Alltag zu integrieren. Was ist ihr Tipp? *Den Kindern den Spaß am Sport vermitteln und sie mit teilhaben lassen! Anfangs mit dem Babyjogger und später mit dem Rad nebenher. Das tut beiden gut!*

*Natürlich haben wir auch beim Frauenlauf vorgesorgt und ein Programm extra für die Kinder aufgestellt: Die Hüpfburg bringt Bewegung ins Spiel und der Piratenspaß wird richtig aufregend. Echte Piraten machen vor ihrer tollen Schiffskulisse Piratenspiele, Scherze oder Kinderschminken.*

### **Erfolgreiche Spendenaktion für die Leukämiehilfe Ostbayern wird fortgesetzt**

Triathleten schwimmen, radeln, laufen – und sammeln Spenden. Im Rahmen des **CHALLENGEREGENSBURG** Radstreckencheck radelten am 16. Juli 2015 29 Sportler für den guten Zweck. Insgesamt wurden 2.136 Kilometer durch den Landkreis Regensburg, zurückgelegt. 213,60 Euro kamen so für die Leukämiehilfe Ostbayern zusammen.

Doch dieser Betrag, den der **CHALLENGEREGENSBURG** spenden wird, soll nur ein Zwischenstand sein. Für jeden Starter des **CHALLENGESWIM&RUN** am 16. August 2015 geht ein weiterer Euro in die Kasse. So machen Triathleten nicht nur ihren Triathlon komplett, sondern tun auch noch etwas Gutes.

Wer ganz ohne Triathlon die Leukämiehilfe Ostbayern unterstützen möchte, findet einen Stand beim Purendure Frauenlauf.

Alle Informationen rund um den **CHALLENGEREGENSBURG** finden Sie unter [www.challenge-regensburg.com](http://www.challenge-regensburg.com).

Alle Informationen und die Anmeldung zum Purendure Frauenlauf finden Sie unter [www.frauenlauf-regensburg.de](http://www.frauenlauf-regensburg.de).

### **Über den CHALLENGEREGENSBURG**

Der Challenge Regensburg wird erstmals am 14. August 2016 über die volle Distanz von 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen in Regensburg und der Region Regensburg ausgetragen werden. Neben dem Ausdauersportevent laden breit gefächerte Sport- und Informationsangebote die Region zum mitmachen ein. Bereits 2015 richtet sich das Challenge Festival und sein Rahmenprogramm an Interessierte vom Einsteiger bis zum ambitionierten Ausdauersportler.

### **Der Challenge Regensburg online**

Im Web: [www.challenge-regensburg.com](http://www.challenge-regensburg.com)

Auf Facebook: [www.facebook.com/ChallengeRegensburg](http://www.facebook.com/ChallengeRegensburg)

Auf Twitter: [www.twitter.com/Challenge\\_RGB](http://www.twitter.com/Challenge_RGB) #ChallengeRGB