



Landkreislauft Regensburg 2024



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



AUTO SCHINDLBECK
Der Name für Service, Leistung und Qualität.



Landkreis
Regensburg



Auf zehn Etappen durch den nordöstlichen Landkreis

Liebe Läuferinnen und Läufer,

„... und los!“ heißt es am 14. September in Demling, wenn der Startschuss für den 15. Landkreislauf fällt. Auf 76 Kilometern führen heuer die zehn Etappen mit Streckenlängen zwischen 5,5 und 9,2 Kilometern durch den nordöstlichen Landkreis Regensburg. Die abwechslungsreiche Strecke mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden verläuft zu Beginn und Richtung Ziel relativ flach an Donau und Regen entlang, führt aber auch in anspruchsvollen Steigungen auf die Höhen des Bayerischen Vorwalds. Das motiviert viele zu regelmäßigem Training für den Landkreislauf.



© Hubert Lankes

Neben der sportlichen Herausforderung genießen die Laufbegeisterten wieder unvergessliche Naturerlebnisse. Nach dem Start in Demling geht es entlang der Donau nach Kiefenholz und Wiesent, bevor die Strecke kurz vor Bach für geübte Sportler bergauf durch schattigen Wald nach Unterlichtenwald, Altenthann und weiter nach Erlbach führt. Noch anspruchsvoller geht's dann zwischen Wenzenbach und Tegernheim weiter, bevor der Endspurt am Regen entlang auf flachem Terrain über Lappersdorf nach Zeitlarn ins Ziel führt. Es ist also für jede sportliche Ambition etwas dabei – und genau das ist ja das Schöne an unserem Landkreislauf.

Mein herzliches Dankeschön gilt den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der Feuerwehren und örtlichen Vereine entlang der Strecke aber auch im Start- und Zielbereich. Sie tragen durch ihren unermüdlichen Einsatz – ebenso wie die Organisatoren im Landratsamt und die Sponsoren, die den Landkreislauf finanziell und materiell unterstützen – zum Gelingen der Veranstaltung bei.

Allen Starterinnen und Startern wünsche ich einen gelungenen und verletzungsfreien Lauf, allen Gästen viel Spaß beim Zuschauen und Anfeuern. Sie alle lade ich ein zu einem unvergesslichen Sporterlebnis, das wir mit der großen Abschlussparty in Zeitlarn gemeinsam ausklingen lassen.

Ihre Landrätin
Tanja Schweiger



**MIT KRONES
GEHÖRE ICH
ZU EINEM
STARKEN
TEAM.**



#BEPARTOFCRONES



krones.com/jobs



Grußwort des Ersten Bürgermeisters der „Start-Gemeinde“ Demling Thomas Schmalzl

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Sportbegeisterte,

am 14. September 2024 fällt in Demling der Startschuss zum
15. Landkreislauf, zu dem ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer
recht herzlich begrüße.

Die Organisatoren haben für jeden - geübten oder ambitionierten
Läufer - zehn Etappen auf insgesamt 76 km geplant, die entlang der
Donau und des Regens führen. Die Strecken führen durch unsere
schönen Landschaften des nördlichen Landkreises, die sicher nicht
nur den Körper, sondern auch den Geist beflügeln. Die Etappenwechsel sind in Kiefenholz,
Wiesent, Bach, Unterlichtenwald, Althenthann, Erlbach, Wenzelbach, Tegernheim und
Lappersdorf. Die Zieletappe endet mit einer großen Abschlussparty in Zeitlarn.

Ich freue mich besonders, als Bürgermeister der Gemeinde Bach an der Donau, dass der
Start in diesem Jahr in unserem schönen Demling startet. Es werden viele Helferinnen und
Helfer bereitstehen, die die Betreuung der Strecke übernehmen und wir erwarten auch eine
Menge Zuschauer, die sich das Ereignis nicht entgehen lassen.

Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern einen unvergesslichen Tag mit vielen tollen
Eindrücken, bestes Wetter und viel Spaß.

Ihr
Thomas Schmalzl
Erster Bürgermeister Bach an der Donau





Ihre Karriere bei der Sparkasse Regensburg

Mehr als ein Job!

Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der Finanzen. Die Sparkasse Regensburg hat als Arbeitgeberin einiges zu bieten – einen Job, der Spaß macht, der kommunikativ und nah an den Menschen in der Region ist.

Entdecken Sie neue Perspektiven, Ausbildungs- und Karrierechancen bei der Sparkasse Regensburg.



Sparkasse
Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.

Grußwort der Ersten Bürgermeisterin der „Ziel-Gemeinde“ Zeitlarn Andrea Dobsch

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Sportbegeisterte,

zehn Etappen, von Demling nach Zeitlarn, warten auf Sie,
aber ein bekanntes Sprichwort sagt: „Jeder Weg beginnt mit
dem ersten Schritt!“

Ich heiße Sie alle zum 15. Landkreislaf am 14. September
herzlich in unserer wunderschönen Gemeinde am Regen willkommen!

Nachdem wir seit vielen Jahren - angesteckt von dem sportlichen Teamgeist - selbst ein
Rathaus-Team beim Landkreislaf stellen ist es uns eine besondere Ehre, in diesem Jahr der
Zielort zu sein.

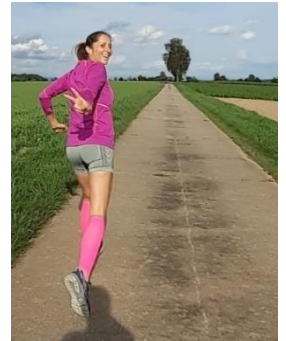
Es ist wunderbar zu sehen, wie unsere Gemeinschaft zusammenkommt, um sportlich aktiv zu
sein und ein Zeichen für Gesundheit und Zusammenhalt setzt.

Der Landkreislaf, der auch in diesem Jahr wieder als Staffellauf durchgeführt wird, ist eine
Breitensportveranstaltung und für alle Sportler gleichermaßen geeignet
Wir heißen alle herzlich willkommen und freuen uns über Ihre zahlreiche Teilnahme, denn:
Laufen macht glücklich!

An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei den Organisatoren, Unterstützern,
Ortsvereinen und verantwortlichen Kräften, ohne die ein solches Event sicher nicht möglich ist!
Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg, Spaß und Zusammenhalt,
sowohl beim vorbereitenden Training als auch beim Weg zum gemeinsamen Ziel bei hoffentlich
bestem Laufwetter und freue mich schon darauf mit Ihnen die tolle Stimmung erleben zu
dürfen!

Möge dieser Tag voller Freude und Teamgeist mit sportlichen
Höchstleistungen sein! Wir sehen uns im Ziel in Zeitlarn –
die Gemeinde Zeitlarn freut sich auf Sie!

Herzliche Grüße
Ihre Andrea Dobsch
Erste Bürgermeisterin Zeitlarn



**BMW
GROUP**

Werk Regensburg



WIR BEWEGEN DIE MENSCHEN IN OSTBAYERN.

Das BMW Group Werk Regensburg und über 120 aktive Läuferinnen und Läufer aus dem BMW Laufteam fiebern bereits dem Landkreislauf 2024 entgegen. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Freude am Laufen!

Willst Du auch Teil des BMW Teams werden? Alle Informationen findest Du unter www.bmwgroup-werke.com/regensburg/de/karriere

Worauf beim 15. Landkreislaf zu achten ist!

Der Landkreislaf Regensburg ist ein Landschafts-Staffellauf, der im Wesentlichen auf Feld- und Waldwegen im Landkreis Regensburg stattfindet. Nur auf wenigen Etappen muss am Straßenrand gelaufen werden. Dennoch ist zu beachten, dass die zu laufenden Wege **nicht gesperrt** werden. Der übrige Verkehr (Fußgänger, Radfahrer, Autos) wird zwar durch Ordner so geregelt, dass es zu keiner Gefährdung kommt aber auch die Läuferinnen und Läufer müssen dazu beitragen, indem sie Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer nehmen und sich an folgende Regeln halten:

Es gilt die **Straßenverkehrsordnung**.

Den **Anweisungen** der Polizei und der Ordner **ist** in jedem Fall **Folge zu leisten**.

Radbegleitung ist nur **für Ultraläufer** und **erst ab der 2. Etappe** gestattet.

Es ist grundsätzlich rechts zu laufen. Dies gilt besonders auf allen Straßen und auf Radwegen. Besonders auf Landstraßen außerhalb von Ortschaften, aber auch auf Radwegen, sollte vor jedem Überholmanöver auf Fahrzeuge von hinten geachtet werden.

Ausnahmen:

- Wenn wir **nach links** in eine Straße münden und diese wieder **nach links** verlassen, laufen wir auf der **linken Straßenseite**!
- Wo am Straßenrand ein **Gehweg** vorhanden ist, **muss** dieser **benutzt werden**.

Bei jeder Querung einer Straße bzw. beim Abbiegen in Straßen und Radwege müssen Läuferinnen und Läufer selbst **auf den übrigen Verkehr achten**. Es besteht **kein Vorrang**! Es gelten die **normalen Vorfahrtsregeln**!

Markierungen:

auf Asphalt **orange Sprühpfeile mit den Buchstaben LKL**,
auf losen Untergründen **Schilder** (siehe unten) an Bäumen, Stangen oder Holzpflöcken
An **allen relevanten** Stellen sind Markierungen vorhanden. Das sind **alle Stellen, an denen sich die Laufrichtung oder die Wegqualität oder beides ändert**.
Wo keine Markierung ist, ist – bei gleichwertigen Wegen - **immer geradeaus** zu laufen. Wo sich die **Wegqualität ändert**, ist **immer der bessere Weg** zu laufen.
Achtung! Markierungen befinden sich immer auf der „richtigen“ **Straßenseite**!





LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_
KLETTERAUSRÜSTUNG_BERATUNG_LAUFKURSE_
LAUFANALYSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_
EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG_UND MEHR ...

HAIDPLATZ - KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |
WWW.LAUF & BERG.DE



VIEL ERFOLG BEIM LANDKREISLAUF!
Wir sehen uns auf unserem Messestand im
Zielbereich in Zeitlarn. Viele Angebote
warten auf Euch!


**Landkreislauf
Regensburg 2024**

 **KRONES**



 **Sparkasse
Regensburg**

Nur zwei Autos für meinen Teamtransport?

Bestünde der Regensburger Landkreislaf nur aus dem Laufen von zehn Etappen, dann könnten wir statt max. 300 Teams auch die doppelte Anzahl Teilnehmer an den Start bringen. Leider ist aber ein unvermeidliches Nebenprodukt die Planung und Umsetzung der Fahrtstrecken, um alle Teammitglieder zum Start ihrer Etappe hin und vom Ziel wieder weg zu transportieren. Da wir oft und gerne in kleinen Ortschaften wechseln, ist die Parkplatzsituation oft sehr angespannt. Die Anfahrt jedes Wechselortes mit bis zu 300 Autos ist wohl kaum zu vermeiden. Dabei macht es aber einen wesentlichen Unterschied, ob ein Auto kommt, einen Starter absetzt, den ‚Vorläufer‘ wieder einpackt und nach z. B. einer halben Stunde weiterfährt zum nächsten Wechselort, oder ob ein Großteil der PKW über Stunden am selben Ort stehen bleibt. Gerade auf den hinteren Etappen, wenn das Feld schon 3 bis 5 Stunden auseinandergezogen ist, wäre ein Wechsel dann mit z. B. 100 Parkplätzen durchführbar. Deshalb möchten wir hier einmal vorrechnen, dass ein Team mit zwei normalen PKWs gut auskommen kann und Euch zum Ausprobieren anregen.

Der Grundgedanke ist, dass jeder PKW von einem Etappenort immer zum Übernächsten fährt. Dadurch bleibt auch bei schnellen Teams genügend Zeit, um ohne Stress die reibungslose Übergabe des Staffelstabes zu gewährleisten. Hierfür müssen in einem Auto die Läuferinnen und Läufer der Etappen 1, 3, 5, 7 und 9 sitzen, im anderen Auto die Läuferinnen und Läufer der Etappen 2, 4, 6, 8 und 10. An jeder Wechselstelle steigt die Person aus, die die nächste Etappe läuft, und die Person ein, die gerade gelaufen ist. Da man nach getaner Arbeit also vom jeweils anderen Auto eingesammelt wird, hat jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer idealerweise vorher im jeweils anderen Auto einen Beutel mit Wechselklamotten platziert.

Was passiert jetzt im Detail? Zur Veranschaulichung nehmen wir die erwarteten Laufzeiten der Siegermannschaft, die am wenigsten Zeit zur Verfügung hat.

Das Team in **PKW 1** kommt ab 7:30h in Demling an, Läufer 1 holt sich das Staffelholz, die übrigen Teammitglieder erleben in aller Ruhe den Startschuss um **9:00h** und setzen sich dann (ca. **9:10h**) ins Auto. Jetzt haben sie bis **09:51h** Zeit, den nächsten Starter nach Wiesent zu bringen, wofür sie laut Google maps aber nur **12 Minuten** brauchen. Dort übernimmt der Läufer der 3. Etappe das Staffelholz, das Team feuert sie oder ihn an, während der Läufer der 2. Etappe ausschnauft, sich verpflegt und vielleicht umzieht, um dann mit den übrigen weiter nach Unterlichtenwald zu fahren. Dort müssen sie spätestens um **10:44h** sein. Laut Google maps brauchen sie hierfür aber nur **17 Minuten**.

Nur zwei Autos für meinen Teamtransport? – Teil 2

So geht es weiter: um nach Erlbach zu gelangen, haben sie nach dem Start ihres Läufers 59 Minuten Zeit bis **11:43h** (laut Google maps 12,9km in **14 Minuten**), dann weiter nach Tegernheim (laut Google maps 21km in **22 Minuten**), wo sie nach 56 Minuten um **12:39h** sein müssen. Von hier aus geht es dann zum gemeinsamen Zieleinlauf nach Zeitlarn, wo sie spätestens um **13:27h** sein müssen (laut Google maps 12,5km in **17 Minuten**).

Ähnlich geht es mit PKW 2: Sie erleben entweder den Startschuss in Demling oder fahren direkt nach Kiefenholz, wo sie spätestens um **9:24h** sein müssen. Hier setzen sie Läufer 2 ab, packen Läufer 1 ein, und fahren dann nach Bach, wo sie um **10:21h** sein müssen (laut Google maps 8km, **9 Minuten**), weiter nach Altenthann (**11:18h**, laut Google maps 15km, **15 Minuten**), dann nach Wenzenbach (**12:06h**, laut Google maps 9,4km, **11 Minuten**), und schließlich zum letzten Wechsel nach Lappersdorf (**13:09h**, laut Google maps 10,6km, **13-Minuten**). Jetzt bleiben ihnen 18 Minuten, um nach Zeitlarn zum gemeinsamen Zieleinlauf zu kommen, aber laut Google maps brauchen sie für die 8km nur **9 Minuten** Fahrzeit.

Dieses Beispiel zeigt hoffentlich deutlich genug: selbst dem Siegerteam bleibt zwischen allen Etappen immer ein ausreichender Puffer, um den jeweils übernächsten Wechsellpunkt ohne Hektik zu erreichen. Einzig PKW 2 könnte mit viel Pech den gemeinsamen Zieleinlauf knapp verpassen. Für alle anderen Teams, die statt 4 Stunden 27 Minuten (voraussichtliche Siegerzeit, Lauftempo 3:15min pro km) fünf, sechs oder acht Stunden Zeit haben, um von Demling nach Zeitlarn zu gelangen, gilt umso mehr, dass nur zwei Autos reichen, um ganz ohne Fahrstress, dafür aber mit sehr viel Teamerlebnis diesen Landkreislaf zu bewältigen. Bei jedem Wechsel ist das halbe Team vor Ort, kann seine Athletinnen und Athleten anfeuern, alle verbringen einen Teil des Tages miteinander in dauernd wechselnder Zusammensetzung, und im Biergarten im Ziel hat jede und jeder etwas zu erzählen.

Und nur ganz nebenbei wurden jede Menge Autokilometer eingespart, Stress am Parkplatz vermieden, und Ihr habt was für die Umwelt getan!

Zum Ausprobieren dringend empfohlen!



Landkreis
Regensburg



LABERTALER
Heil- und Mineralquellen



STEPHANIE BRUNNEN

Natürliches Mineralwasser

Naturell • Mild • Medium • Classic

- Natrium- und kochsalzarm
- Empfehlenswert zur Zubereitung von Babynahrung
- Mindestens 5000 Jahre alt, daher frei von jeglichen Umwelteinflüssen
- Sehr fein und weich im Geschmack
- Ideales 2 zu 1 Verhältnis von Calcium und Magnesium



labertaler.de



Landkreislaf
Regensburg 2024

KRONES



Sparkasse
Regensburg

Anfahrt und Parken: Bitte Fahrgemeinschaften bilden!

Aufgrund der großen Zahl der Teilnehmer ist es immer schwierig, in allen Wechselorten sowie an Start und Ziel ausreichend Parkraum zu gewährleisten. Hierbei brauchen wir Eure Unterstützung:

Bitte fahrt nicht einzeln mit dem Auto an, das dann stehen bleibt! Nur wenn Ihr als Team mit maximal drei Autos unterwegs seid, können die Wechsel ohne Chaos erfolgen. Dafür steht im Download-Bereich ein „**Konzept Teamlogistik mit zwei PKW**“ zur Verfügung. Im Folgenden findet Ihr alle nötigen Informationen für die Anfahrt zu den Wechselstellen und zu den Parkmöglichkeiten. In jedem Wechselort ist die Feuerwehr vor Ort und regelt den Verkehr. **Ihren Anweisungen ist Folge zu leisten!**

Start Etappe 1 Demling

Anfahrt von Regensburg über Schwabelweis und Donaustauf
Geparkt wird direkt im Ort an der Strecke.

Start Etappe 2 Kiefenholz

Anfahrt von Regensburg über A3 Ausfahrt 104a Wörth/Wiesent, von Demling über Wiesent
Geparkt wird im ganzen Ort.

Start Etappe 3 Wiesent

Anfahrt von Regensburg über A3 Ausfahrt 104a Wörth/Wiesent
Geparkt wird auf dem Festplatz an der Bahnhofstraße direkt beim Wechsellpunkt.

Start Etappe 4 Bach a. d. Donau

Anfahrt von Regensburg über Schwabelweis und Donaustauf
Geparkt wird am Ortseingang auf dem Gelände des VfB Bach und der Firma Scheck.
Achtung! Der Parkplatz ist 800 m vom Wechsellpunkt entfernt!

Start Etappe 5 Unterlichtenwald

Anfahrt von Überall Richtung Donaustauf, dann Richtung Falkenstein
Geparkt wird auf einer Wiese und einem Wanderparkplatz.
Achtung! Es gibt wenig Parkplätze! Zeitig dort sein, wenn möglich ohne Auto kommen oder nicht parken!

Anfahrt und Parken - Teil 2

Start Etappe 6 Altenthann

Anfahrt von überall Richtung Donaustauf, dann Richtung Falkenstein. Aus Norden kommend über B16neu

Geparkt wird direkt am Sportplatz.

Start Etappe 7 Erlbach

Anfahrt von Regensburg über B16neu, von der Strecke über Altenthann

Geparkt wird im Gewerbegebiet direkt an der Ausfahrt Altenthann/Pettenreuth der B16neu.

Achtung! Eine Zufahrt zur Wechselstelle gibt es nicht! In Erlbach gibt es keine Parkplätze! Ca. 1.000 m Weg zum Wechsel!

Start Etappe 8 Wenzenbach

Anfahrt von Regensburg über B16neu

Geparkt wird am Sportplatz am Jahnweg.

Start Etappe 9 Tegernheim

Anfahrt über Schwabelweis oder Donaustauf

Geparkt wird auf der großen Parkfläche Am Hohen Sand direkt beim Wechsel.

Start Etappe 10 Lappersdorf

Anfahrt über A93 oder B16neu zum Lappersdorfer Kreisel

Geparkt wird an der Oppersdorfer Straße vor dem Café Hahn. Von dort zu Fuß in 3 Minuten unter der A93 durch zum Regen.

Ziel Zeitlarn

Achtung! Anfahrt nur möglich über Zeitlarn, nicht über Regendorf! Auch von Lappersdorf zurück über den Lappersdorfer Kreisel

Geparkt wird auf der Festwiese an der Straße von Zeitlarn nach Regendorf und auf angrenzenden Parkflächen.

R,KOM

Im ganzen Landkreis unterwegs!

**Internet, TV & Telefon
aus Regensburg für Ostbayern.**

JETZT VERFÜGBARKEIT CHECKEN!

www.r-kom.de



Das Herz des Landkreislaufts: Unsere vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer

Was wäre ein sportliches Event ohne die freiwilligen Helfer und Helferinnen?

Ganz einfach, nicht machbar. Von Beginn des Landkreislaufts an engagieren sich die Feuerwehren und Ortsvereine an den jeweiligen Strecken, regeln die An- und Abfahrt der Teilnehmenden und helfen hinter den Kulissen und versorgen in den Wechselzonen die Läuferinnen und Läufer.

Die Wechselstellen betreuen bzw. für die Streckensicherung sorgen:

- Freiwillige Feuerwehr Demling
- Freiwillige Feuerwehr Frengkofen
- Freiwillige Feuerwehr Kiefenholz
- Freiwillige Feuerwehr Oberachdorf
- Freiwillige Feuerwehr Wiesent
- SV Wiesent e. V.
- Freiwillige Feuerwehr Kruckenberg
- Freiwillige Feuerwehr Bach a. d. Donau
- Freiwillige Feuerwehr Lichtenwald
- Freiwillige Feuerwehr Forstmühle
- Freiwillige Feuerwehr Altenthann
- DJK Altenthann
- Freiwillige Feuerwehr Adlmannstein
- Freiwillige Feuerwehr Hauzendorf
- Freiwillige Feuerwehr Kreuth
- Freiwillige Feuerwehr Bernhardswald
- Freiwillige Feuerwehr Wenzenbach
- SV Wenzenbach e. V.
- Freiwillige Feuerwehr Grünthal
- Freiwillige Feuerwehr Tegernheim
- FC Tegernheim e. V.
- Freiwillige Feuerwehr Schwabelweis
- TSV Kareth-Lappersdorf e. V.
- Freiwillige Feuerwehr Regendorf
- Freiwillige Feuerwehr Laub
- Freiwillige Feuerwehr Zeitlarn
- SV Zeitlarn

DANKE







76 km – eine abwechslungsreiche Strecke mit tollen Ausblicken

Die Strecke des **15. Landkreislaf Regensburg 2024** startet auf der Wiese beim Feuerwehrgerätehaus in Demling am Ufer der Donau und endet am Regenufer zwischen Zeitlarn und Laub. Die ersten und letzten beiden Etappen sind entsprechend flach entlang der Flüsse; dazwischen finden sich vier eher anspruchsvolle und zwei wirklich schwere Etappen in den Hügeln des Vorwaldes. Eine bunte Mischung aus Asphalt und losem Untergrund, viele tolle Aussichten und ein steter Wechsel von Wald, Wiesen und kleinen Orten erwartet Euch.

 Kaffee

 Essen

 Kaltgetränke

 Dusche

Bananen und ein Getränk gibt es für alle Läuferinnen und Läufer am Ende der jeweiligen Etappe an den Wechselstellen



© GeoBasis-DE / BKG (2024) – eigene Bearbeitung

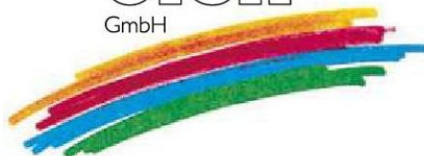
STARKES TEAM - STARKE LEISTUNG



Holzbau Semmler GmbH
Rieb 5 | 93155 Hemau
Tel. 09491-941110
info@semmler.bayern

www.semmler.bayern 

werbe
olek
GmbH



Werbe Olek GmbH
In der Pfeifing 4
93138 Lappersdorf
Tel.: 0941/85686
Fax: 0941/88566
mailto:werbe-olek-gmbh@t-online.de

**Ihr kompetenter Partner
für Werbeartikel
und Werbegeschenke**



**Landkreislaf
Regensburg 2024**



Von Demling nach Kiefenholz

Etappe 1: leicht

Länge: 7,5 Kilometer

Die erste Etappe folgt vom Start bis ins Ziel dem asphaltierten Donauradweg. Auf der linken Seite bietet sich der Blick auf die Hügel des Forstmühler Forst, durch den die Etappen 3 und 4 verlaufen. Auf der rechten Seite erhebt sich der Weg immer wieder auf das Niveau des Donaudamms und bietet uns dann einen freien Blick über den Fluss und zum anderen Ufer.

Etwa auf der halben Strecke laufen wir durch Frengkofen. Ab hier ist die Strecke für Autos freigegeben, es muss also mit Begegnungsverkehr gerechnet werden. Wenn die Brücke der A3 in den Blick kommt, nähern wir uns dem Ziel. Gleich nach der Unterquerung zweigt nach rechts ein Schotterpfad ab, auf dem es noch 500 m bis zum Etappenziel sind.



Demling © Thomas Schmalzl



Landkreis
Regensburg

AUF DIE BANANEN, FERTIG, LOS!

**WIR SPONSERN DEN
LANDKREISLAUF REGENSBURG.**

Auch in diesem Jahr **unterstützen wir die Teams** beim
Landkreislauf Regensburg am 14.09.24 **mit 3.000 Bananen.**
Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg!



MAZDA

LEASING WOCHEN




**SOFORT VERFÜGBARE FAHRZEUGE
ZU ATTRAKTIVEN ANGEBOTEN**

Erleben Sie bei den Mazda Leasing Wochen japanische Handwerkskunst in Perfektion. Sichern Sie sich jetzt Ihr Wunschauto zu attraktiven Angeboten und profitieren Sie von der sofortigen Verfügbarkeit unserer Modelle. Den Mazda CX-30 erhalten Sie beispielsweise schon ab 189 €¹⁾ monatlich. Fragen Sie uns einfach nach Ihrem individuellen Angebot. Wir freuen uns auf Sie.

6 JAHRE | MAZDA GARANTIE

Mazda CX-30 ab
189 €¹⁾
mtl. leasen

Energieverbrauch kombiniert: 5,9 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 134 g/km.
CO₂-Klasse: D. Weitere Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuer und CO₂-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

1) Ein Privat-Leasing-Angebot (Kilometer-Leasing) der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Mazda CX-30 Prime-Line e-Skyactiv G 122 (90 kW / 122 PS Benzin), bei 189 € monatlicher Leasingrate, 1.090,00 € Leasing-Sonderzahlung, 48 Monaten Laufzeit und 10.000 km Laufleistung pro Jahr. Bonität vorausgesetzt. Angebot ist gültig für Privatkunden bei Kaufvertragsabschluss bis zum 30.09.2024 und Erstzulassung bis zum 31.12.2024 und ist nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar. Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten.

6 Jahre Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter www.mazda.de/garantie. Beispielfotos von Fahrzeugen der jeweiligen Baureihe, die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes.



AUTO SCHINDLBECK GmbH Osterhofener Str. 5 • Regensburg-Ost • ☎ 0941 / 46 02 00
Libourne Allee 1 • Schwandorf-Süd • ☎ 09431 / 79 03 50
Der Name für Service, Leistung und Qualität. www.auto-schindlbeck.de



Landkreislauf
Regensburg 2024





Von Kiefenholz nach Wiesent

Etappe 2: mittelleicht

Länge: 8,3 Kilometer

Vom Start folgen wir für 400 m dem Schotterweg unterhalb des Donaudamms. Dann treffen wir auf eine kleine Straße, die uns im weiten Bogen entlang der großen Donauschleife führt. Auf Höhe der Schleuse Geisling öffnet sich der Blick über den Fluss. Gleich dahinter (km 3,5) wendet sich die Straße nach Norden, und wir laufen geradeaus in den Schotterweg und entfernen uns langsam von der Donau. Nach 600 m unterqueren wir eine Straße, nach einem weiteren Kilometer biegen wir nach links in die Felder ab. Von hier können wir halbrechts das Schloss Wörth sehen und erahnen schon unser Ziel in Wiesent. Vorher queren wir aber noch die Kreisstraße R7 (km 7,1), gleich danach erhebt sich eine Brücke über die A3. Am Rand des Gewerbegebietes geht es dann in den Ort und über eine kleine Brücke zum Wechsel vor dem Sportheim des SV Wiesent.



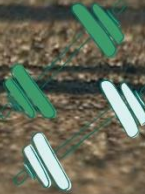
Foto: Kiefenholz

© Ingo Bäuerlein - Frankenair.de

 **Bist du bereit?**



**Bekomme richtig
Tempo mit den
AOK-Laufsocken**



Von Wiesent nach Bach

Etappe 3: mittelschwer

Länge: 7,9 Kilometer

Von Start queren wir gleich die Straße und die Zufahrt zum Festplatz in Wiesent und biegen dann in einen verschlungenen Weg vorbei an Kindergarten und Rathaus ein, bevor wir im Ortskern von Wiesent den Schlossplatz überqueren. Von hier an folgen wir dem recht schmalen Gehweg, biegen an der nächsten Ecke nach links, vorbei am Pfarrheim, und nach 200 m wieder links. Hier endet dann der Gehweg, wir bleiben links und laufen an der nächsten Gabelung (km 0,8) geradeaus in die Ettersdorfer Straße. Diese führt uns aus Wiesent hinaus. Kaum haben wir die Kreisstraße R42 unterquert, finden wir uns an einem idyllischen Bach mit mehreren Biberburgen wieder, der uns bis nach Ettersdorf begleitet. Dort geht es einmal nach links und bald wieder nach rechts, anschließend laufen wir über Felder hinunter zur Staatsstraße 2125 (km 3,4), die wir gleich zweimal überqueren.

Wir laufen auf eine Steigung zu, der wir aber nur kurz folgen, um dann nach links abzubiegen. Hier geht es auf Schotter fast eben bis zu einer Reihe von Fischteichen. Kurz links und gleich wieder rechts entlang der Teiche, und dann biegen wir nach rechts in eine Steigung ein, die uns bis zum Waldrand führt (km 5,5). Hier erreichen wir den höchsten Punkt und können es jetzt im schattigen Wald locker laufen lassen. An der ersten Gabelung geht es links flach weiter, an der nächsten (km 6,3) kurz rechts hinauf, aber sofort wieder links und flacher. Der letzte Kilometer führt uns hinunter nach Bach zum Feuerwehrgerätehaus.



Schloss Wiesent © Stefan Gruber



Landkreis
Regensburg

REGENSBURGER
ärztenetz

**Kennen Sie jemanden,
der **beruflich**
neu durchstarten möchte?**



WIR SUCHEN
„Quereinsteiger*innen in Arztpraxen“

Unterstützen Sie unsere Arztpraxen
z.B. am Empfang, bei der Terminorganisation
oder direkt im Umgang mit den Patienten.

Bewerbung an:
info@gesundplus.de



Mit dem  **REGENSBURGER
ärztenetz** in die richtige Richtung laufen!



Landkreislaf
Regensburg 2024

 **KRONES**



Sparkasse
Regensburg

Von Bach nach Unterlichtenwald

Etappe 4: mittelschwer

Länge: 6,1 Kilometer

Vom Start weg geht es gleich rechts und in den Anstieg hinein. Erst sanft, allmählich immer deutlicher steigt der Laufweg. Es geht aus dem Ort durch ein offenes Tor in den fürstlichen Forst, und jetzt schwingt sich der Schotterweg zu einem heftigen, 600 m langen Anstieg auf! Am höchsten Punkt öffnet sich der Wald links zu einer schönen Lichtung, und wir können ausschnaufen, denn der Weg führt für die nächsten 1,5 km sanft bergab. Dann geht es in einem großen Linksbogen erneut kurz hinauf. Im Anschluss verlassen wir den Forst und rollen abwärts durch den Golfplatz und hinab zur Hammermühle (km 4,3).

Hier beginnt der zweite Teil der Etappe. Wir wenden uns nach rechts wieder in den Wald hinein und folgen für gut 1,7 km dem teilweise etwas grob geschotterten Weg entlang des Otterbachs. Der Weg steigt in drei Wellen an. Wenn wir die wenigen Häuser von Unterlichtenwald sehen, ist diese Etappe fast geschafft. Beim ersten Abzweig geht es scharf links steil hinunter und in den Ort zum Wechsel.



Foto: Bach a. d. Donau,
© Ingo Bäuerlein - Frankenair.de

Von Unterlichtenwald nach Altenthann

Etappe 5: schwer

Länge: 8,7 Kilometer

Gleich nach dem Start biegen wir nach rechts in die Staatsstraße ein und verlassen sie nach 100 m wieder, um einer schmalen Straße zu folgen, die vorbei an wenigen Häusern in die Feuchtwiesen des Otterbachs führt. Beim letzten Haus geht es über eine Brücke und gleich danach nach links in den Schotterweg, von nun an folgen wir für gute 6 km immer dem Bachlauf. Zwischen dem Wald auf der rechten und den Feuchtwiesen auf der linken Seite steigt die Strecke kontinuierlich, aber kaum spürbar an, und wir können die Natur und das Laufen genießen. Bei km 2,6 wendet sich der Weg überraschend nach links. Rechts ist der Wald leider im Winter gerodet worden, was die Idylle etwas trübt. Dann tauchen wir in den Wald ein und plötzlich steigt der Weg deutlich an. Der Blick auf den zwischen großen Steinen rauschenden Bach entschädigt uns ein Wenig für die Mühen.

Bei km 4,4 münden wir in eine Asphaltstraße ein, die zum Wirtshaus Bruckhäusl, auch Koreawirt genannt, führt. Gleich dahinter tauchen wir wieder in den Dreiklang aus Bach, Bäumen und Wiesen ein. Hier ist vielleicht der schönste Abschnitt der Etappe. Fast eben lassen wir uns entlang des malerischen Bachs treiben, bis wir bei km 6,2 in offeneres Gelände gelangen. Der Weg wendet sich nach links und führt gleich darauf nach rechts bergauf. Hier wenden wir uns stattdessen nach links in einen kleineren Weg, der eine Brücke quert. Dann geht es sofort rechts in eine schmale Wegspur, die wiederum dem Otterbach folgt. Durch die Wiese und über Wurzelwerk geht es etwa 500 m, dann wird der Weg wieder breiter, verlässt den Bach, und nun beginnt der Schlussanstieg nach Altenthann. Auf zunächst recht ausgewaschenem Weg geht es hinauf zur Staatsstraße, die wir queren. Der Weg wird besser und flacher, senkt sich kurz bis zu einigen Häusern, und steigt dann unerbittlich an, bis wir beim Sportplatz ankommen und die letzten Meter hinunter zum Ziel laufen.



Otterbach ©2015 www.wopu-fotografie.de, Wolfgang Puscher

Von Altenthann nach Erlbach

Etappe 6: mittelschwer

Länge: 6,9 Kilometer

Vom Start geht es vorbei am Kindergarten bis zum Rathaus, vor dem wir links in einen schmalen Weg biegen, der uns in eine Siedlung bringt. Hier rechts hinauf, sofort links, und dann im Zickzack bis zum höchsten Punkt, an dem wir nach links biegen. Jetzt geht es aus dem Ort hinaus bergab, wir können es ordentlich rollen lassen. Am Ende des Weges laufen wir links und schön zwischen Wald und Wiesen im Bogen um einen Hügel. An dessen Ende öffnet sich der Weg, wir sehen eine Brücke, auf die wir aber nicht zulaufen! Stattdessen wenden wir uns scharf links, erklimmen eine kleine Steilstufe und folgen dann dem schmalen Pfad nach rechts, der uns nach knapp 200 m an eine Straße führt (km 2,0). Über diese gelangen wir auf eine Wiese und folgen der Wegspur, die am Waldrand entlangführt. Nach 200 m öffnet sich eine Schneise, die Wegspur wird undeutlicher und verläuft schräg über die Wiese bergauf auf ein anderes Wäldchen zu (Wandermarkierung!). Beim Näherkommen entdecken wir einen Weg, der nach rechts in dem Wäldchen verläuft. Allmählich ansteigend, wendet sich unser Weg am höchsten Punkt nach rechts und läuft recht steil abwärts aus dem Wäldchen hinaus auf eine Wiese. Hier wenden wir uns scharf nach links, queren erneut auf das nächste Wäldchen zu, wenden uns vor diesem aber nach rechts, überqueren einen Bach und stehen erneut an der Straße (km 2,8). Auf der anderen Seite steigt ein Sträßchen steil an, wird nach und nach aber wieder flacher. Wir folgen der Straße durch den Weiler Rudersdorf und biegen am Ende nach links ab, folgen gleich danach der Straße nach rechts, und biegen an der nächsten Kreuzung wieder nach links ab Richtung Bosruck (km 3,8). Von hier an geht die Etappe nur noch abwärts! Bei km 4,9 stoßen wir auf die alte B16, die wir in einen Privatweg queren. Dieser mündet in eine kleine Straße, der wir nun folgen, über die B16 neu hinweg und hinab nach Erlbach, das wir fast komplett durchlaufen, bis wir geradeaus auf den Falkenstein-Radweg treffen. In diesen biegen wir nach links ein und erreichen nach wenigen Metern das Ziel.



Altenthann © Ingo Bäuerlein - Frankenair.de

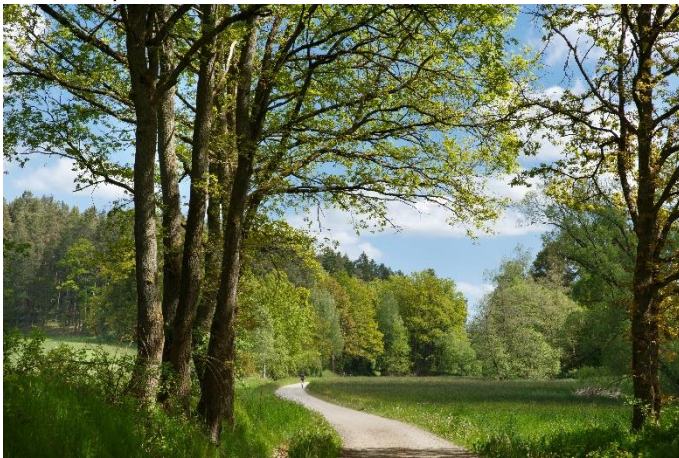


Von Erlbach nach Wenzenbach

Etappe 7: mittel

Länge: 7,0 Kilometer

Diese Etappe verläuft in ganzer Länge auf dem Falkenstein-Radweg. Im Wechsel zwischen Wiesen und Wäldern folgen wir dem Wenzenbach, vorbei am ehemaligen Bahnhof Bernhardswald, wo wir die Straße queren müssen (km 3,4). Wenn sich uns der Blick auf Schloss Schönberg öffnet, haben wir das Ziel fast erreicht. Wir queren noch eine kleine Ortsstraße und laufen dann auf dem Radweg bis zum Parkplatz des SV Wenzenbach zum Wechsellpunkt.



Feldweg zwischen Erlbach und Wenzenbach
© Clemens Mayer



Schloss Wenzenbach © Susanne Kammerer



Von Wenzenbach nach Tegernheim

Etappe 8: schwer

Länge: 9,2 Kilometer

Vom Start am Sportplatz folgen wir dem Weg für einige Meter, bis links ansteigend ein Weg über eine Brücke hinauf auf den Fuß- und Radweg führt. Auf diesem laufen wir an einem See entlang und in den Ort hinein. An einer Ampel queren wir die Straße und folgen auf der anderen Seite wieder dem Weg, der uns aus dem Ort hinausführt.

Bei einer Tankstelle gelangen wir an eine Straße, die wir queren, und folgen weiter dem Fuß- und Radweg.

An der neu gebauten Anschlussstelle der B16 müssen wir einen Abzweig des Kreisverkehrs queren; unser Weg verläuft immer noch geradeaus. Er folgt nun etwas erhöht der Straße in Richtung Gonnersdorf und Regensburg. Bevor wir den nächsten Ort Irlbach, erreichen, verlassen wir durch eine kleine Senke den gut asphaltierten Weg nach links und wechseln auf einen parallel laufenden Feldweg. Dieser endet nach 50 m an der Straße. Wir wenden uns nach links, laufen für wenige Meter am Straßenrand, um dann gleich nach links in den Wald abzubiegen (km 2,5). Hier beginnt der spannende Teil der Etappe!

Wir folgen dem rechten Weg, der flach in den Wald führt. Schleichend, aber kontinuierlich steigt der Weg für die nächsten 4 km an. Es geht bis km 4,7 immer geradeaus, dann wendet sich der Weg um fast 180 Grad nach rechts und steigt nun deutlicher an. Noch eine Wende nach links, und dann erreichen wir auch bald den höchsten Punkt auf der Hohen Linie. Hier zweigen mehrere Wege ab. Wir folgen dem breiteren Weg gegenüber, der sich sofort bergab neigt und uns in einem guten Kilometer die 130 HM hinunter nach Tegernheim führt. Hier folgen wir der Straße und halten uns dabei rechts. Wir münden in eine größere Straße ein und biegen dann nicht gleich nach 50 m, sondern erst nach 200 m rechts in die Straße Am Mittelberg ein. Dieser folgen wir für gute 500 m, bis sie geradeaus in einen Fußweg mündet, dem wir folgen, bis er wiederum in eine Straße mündet. An dieser laufen wir noch einige Meter, bis wir nach links über zwei hier zusammen-treffende Straßen hinweg queren und in einen Trampelpfad einmünden, der uns in wenigen Metern zum Etappenziel führt.



Kirche Wenzenbach © Ingo Bäuerlein -
Frankenair.de



Landkreis
Regensburg



www.charivari.com
[f /radiocharivari](https://www.facebook.com/radiocharivari)

Holt Euch die charivari App
mit noch mehr charivari



Ihr Spezialist für individuelle Sportbekleidung

Gestalten Sie Ihre ganz individuellen
Sporttextilien. Egal, ob Einzelstück,
für das ganze Team oder für Ihre
Veranstaltung - wir produzieren Ihre
einzigartige Funktionsbekleidung!

PEPPEX SPORTS



www.peppex-sports.de
service@peppex-sports.de

NEU IM
FREESTYLE-
SORTIMENT
komplett bedruckte
Handtücher



Landkreislaf
Regensburg 2024

 **KRONES**



 **Sparkasse
Regensburg**

Von Tegernheim nach Lappersdorf

Etappe 9: mittelleicht

Länge: 8,9 Kilometer

Vom Start an der Streuobstwiese folgen wir dem Schotterweg unterhalb des Keilsteiner Hangs, zunächst noch unter Bäumen, bald aber im offenen Gelände mit schönem Blick auf die Kalkfelsen. Wo der Weg nach links verläuft, zweigen wir rechts ab in den etwas schlechteren Weg entlang des Hangs. Auch dieser Weg wendet sich nach links und mündet in einen weiteren Weg. Wir folgen ihm nach rechts und laufen über schöne Wiesen zwischen Wohnhäusern und dem langsam zurücktretenden Keilstein bis zur Donauufer Straße (km 1,9). Diese queren wir vorsichtig und laufen auf der drübere Seite entlang des Fuß- und Radwegs in Richtung der Armin-Wolf-Baseballarena und im großen Linksbogen um sie herum. Hinter der Arena münden wir erst in den Radweg von der Osttangente ein und gleich darauf in den Donauradweg von Schwabelweis in die Stadt Regensburg.

Wir folgen dem Weg nach rechts, unterqueren die Osttangente und bleiben dann auf dem Damm. Weiter geradeaus geht es unter der Bahnbrücke durch, vorbei an der Donauarena und bis zu den ersten Wohnhäusern in Weichs (km 4,0). Hier biegen wir nach links ab durch eine Engstelle und weiter geradeaus zwischen die Wohnblöcke, von wo uns ein kleiner Schotterweg auf eine Straße am Donauufer führt. Wir folgen ihr auf dem Gehweg, bis dieser in einen Schotterweg auf dem Donaudamm mündet. Nachdem wir die Nibelungenbrücke unterquert haben, gabelt sich der Weg (km 4,9). Wir laufen links hinunter und sind jetzt direkt am Wasser mit prächtigem Blick auf den Dom und den Unteren Wöhrd. Bald erreichen wir die Mündung des Regens, dem wir unter zwei Brücken hindurch folgen. Gleich nach der zweiten Brücke geht es leicht rechts asphaltiert hinauf, dann scharf rechts in Gegenrichtung und auf die Brücke über den Regen. Auf der anderen Seite (km 6,3) biegen wir nach rechts in den Radweg nach Lappersdorf ein. Auf diesem geht es nun entlang des Regen durch die idyllischen Auwiesen, die durch die geplante Sallerner Regenbrücke gefährdet sind, und mit schönen Blicken auf Sallern bis zum Ziel beim Skatepark in Lappersdorf.



Foto: Schlucht von Tegernheim, © Ingo Bäuerlein - Frankenair.de



Von Lappersdorf nach Zeitlarn

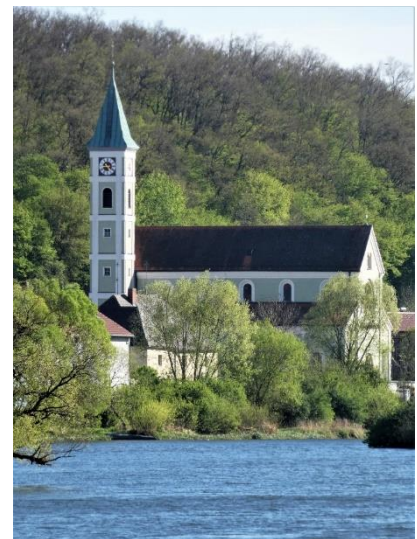
Etappe 10: leicht

Länge: 5,5 Kilometer

Die letzte und kürzeste Etappe folgt bis Regendorf dem Fuß- und Radweg am Ufer des Regen. Wer die nötige Muße und Badesachen mitbringt, kann zur Erfrischung immer wieder ins Wasser springen. Wir passieren den Badestrand beim Lappersdorfer Wehr und genießen die vielen schönen Aussichten auf die Regenaue. In der Ferne zeigt sich Regensburgs einziges Windrad. Über die Feuchtwiesen öffnet sich bald der Blick auf Zeitlarn, unseren Zielort. Auf Höhe des Regendorfer Schlosses biegen wir nach rechts auf die Festwiese ab und in Richtung Regenbrücke vorbei am Naturstein-Wehr mit seinem Badestrand. Beim Landkreislaf selber laufen wir jetzt auf der Straße, für Probeläufe müssen wir jedoch die Straße queren und auf dem Fuß- und Radweg über die Brücke laufen. Von dort öffnet sich der Blick auf die weiten Wiesen am anderen Regenufer, auf denen sich das Ziel und der Festplatz des Landkreislafs 2024 befinden.



© Markt Lappersdorf



Zeitlarn © Josef Weinmann



Foto: Regendorf, Zeitlarn

© Ingo Bäuerlein - Frankenair.de

Moment, ich TVApp's mal schnell ...



Alle Nachrichten.
Alle Sendungen.
Alles regional.
Alles aktuell.
Alles gratis.
Alles TVApp!

Hol Dir die TVA-App:



EMPFANG: Satellit (OTVA) • Kabel • Magenta TV • Smart-TV
Livestream • App • www.tvaktuell.com • ©



Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

4. Stock+ Friends
4Fitness Laaber
Aaf & dafo LT Damen Regenstau
Aaf & dafo LT Herren Regenstau
ADAS Autbus
Alte Freunde OES
amsOsram Data Science
Armin Wolf Laufteam 1
Armin Wolf Laufteam 2
ASV Holzheim a. Forst
Atemlos
Barbinger auf der Flucht
Bereitschaftspolizei Nabburg
Besenläufer
BMS-EOL-Laufteam
BMW Laufteam 1
BMW Laufteam 10

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

BMW Laufteam 11
BMW Laufteam 12
BMW Laufteam 13
BMW Laufteam 14
BMW Laufteam 15
BMW Laufteam 16
BMW Laufteam 17
BMW Laufteam 18
BMW Laufteam 19
BMW Laufteam 2
BMW Laufteam 20
BMW Laufteam 21
BMW Laufteam 22
BMW Laufteam 23
BMW Laufteam 24
BMW Laufteam 25
BMW Laufteam 26

Starterliste Landkreislauf 2024

Mannschaften:

BMW Laufteam 27
BMW Laufteam 3
BMW Laufteam 4
BMW Laufteam 5
BMW Laufteam 6
BMW Laufteam 7
BMW Laufteam 8
BMW Laufteam 9
BORN IN CZECHOSLOVAKIA
Brettdancer Ski FC Mintraching
Caritas-Krankenhaus St. Maria
CipSoft GmbH
Conti Runners
CrossFit 4F Fast and Furious
CrossFit 4F Leisurely Legends
d'Wadlbeißer
das Stadtwerk. Regensburg / REWAG Team 1

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Das Team vom Bau
DAV Runners
DEZ Runners
Die dynamischen Donaupiraten
Die Inklusiven LLC Begleiter
DIE INSEL Fetzer
DIE INSEL Hopper
Die laufende Pest
Die Montagsläufer
Die Profis und der Rest
Die Seitenstecher
Die Weidtaler
Dietz_Ziegler
DJK Rettenbach
D'Sell & de Andern
Dynamic DEZ
EDEKA Mehringer Nittendorf

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Eilsbrunner Düsenjäger
Eilsbrunner Laufwerk
E-Mobility
ESRunners
FAKSNMACHER
Feierwehrschneckn
Festkörper-physique
FF Oppersdorf
FOSBOS Regensburg
FSLA and Friends
Gerrys Pacemakers
GoeGy Team 1
Goegy Team 2
Großmacht P-Town
Guggenberger Legionäre
Guggirunners Fitness Lauftreff TSV Neutraubling
Gut drauf.bsz-runners

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Gymnasium Neutraubling
Heavy Metal Maniacs
Heubeck & Friends
HfKM - Hochschule für KiloMeter 1
HfKM - Hochschule für KiloMeter 2
Hochschulsport Regensburg
Holzbau Semmler - die Timber Runners
Hopp hopp
Infineon Easy Runners
Infineon Fast Gentlemen
Infineon Fast Ladies
Infineon Gazellen
Infineon HARI
INSYS
Irgw am Samstag laufen
JBO St. Konrad
Jura Vollgas Team

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Känguru Frosch Hase 1
Känguru Frosch Hase 2
Kirche und Sport
Kolping-Bildungswerk Ostbayern
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg Die 10 barmherzigen Geh-Boten
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg 'Die Gefäßsportgruppe'
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg Frailrunner
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg gegen Krebs für das Leben 1
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg gegen Krebs für das Leben 2
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg gegen Krebs für das Leben 3
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg Inflamed Gastrorunners
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg IT Run
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg Operative Intensivstation
Krones - Betriebsrat läuft
Krones - Crazy Runners
KRONES - Die Rundläufer
Krones - Feldtest

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Krones - Laufende Kosten
Krones - Pack T(iere) Rosenheim
Krones - running beyond tomorrow
Krones - Steinecker Powermill
Krones - Steinecker Variomill
Krones AG - Faster beyond tomorrow
Krones Aseptik Runners
KRONES CFS Field Runners
Krones China Team
KRONES CPM Express
Krones CPM Speed
Krones Hakuna Matata Orient Express
KRONES Hungary
KRONES IM CodeChasers
KRONES Irrläufer
Krones KIC-Starter
Krones Latin Läufer

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Krones Lauf Solutions
KRONES Pfandkreislaf
Krones Running EKO's
KRONES Vertrieb Süd-West - die schnelle Truppe
Krones-Inhouse Überholt
Krontec 'Rennteam'
KUNO
KUNO Berg
Landratsamt Regensburg - Jugendamt - schnelle Hilfe
Lauf Regenstau!
Lauf und Berg König
Lauf- und Saustreff FC Oberhinkofen
Lauf zum Sauf GmbH
läuft - AKKi e.V. Wenzelbach'
Laufteam 41
Lauftreff Hainsacker
Lauftrupp

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

LAZE Runners Bw Feldkirchen
Lehrerteam Realschule Neutraubling
Lifestream Church
Lilly und die Alten
LLC Hagelbucherne
LLChaoten
LLChiller
LLC-Inklusive' escorted by KRONES
LLCompaneros
LT SV Pfatter
Mammut Maxl
medbo Forensikflitzer
medbo JuForia
medbo Restless legs
medbo Run for your life
medbo TK
mehula

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Momstars All
Momstars Stars
MR Dauerläufer
MR Quality-Runner
Ohio lafft auf
Omnia Group GmbH #strongtogether
Peppex Sports Team @Lady's LKL 2024
Peppex Sports Team Männer@all2024
Peppex Sports Team Mixed-LKL24-
Pink Ladies & Gentlemen
Praxis to Go
Puffreisvögel
Quick and Dirty Buam
Quick and Dirty Madln
Ramspauer Rennbixn
Ratisbona Schwermatrosen
RCTT Running Cheaper Than Therapy

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Recht sportlich I
recht sportlich II
Regental Runners
Reisekreativ
REMAX @immobilien-hecker.de
Rengschburger Polizei
Rennsemmeln
Richter und Frenzel - Die laufenden Wasserhähne
R-KOM Fibers
Roadrunners
Rödl & Partner
Rosenhofer Feuerflitzer
RPC Power
RT-Handball
Run & Pray
Run ForRest Run
Runästhetics

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Running Bubis
runningclub.regensburg - TEAM SUNRISE
runningclub.regensburg - TEAM SUNSET
RUNTANPLAN
Schneller als die Polizei erlaubt
Schrödingers Muskelkater
Seitenstecher
Siedlungsläufer
Siedlungsläufer Jugend
SKICLUB GROßBERG-APRES-SKI
SKICLUB GROßBERG-PISTENTEUFEL
SKICLUB GROßBERG-POWDERALARM
SKICLUB GROßBERG-SCHNEEFLOCKE
SKICLUB GROßBERG-SCHNEEKANONE
SKICLUB GROßBERG-SCHNEESTURM
SLD: Lläuft!
Sparkasse Regensburg RUNNERS

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Sparkasse Regensburg Team MH
Sport.Freunde.Friesheim
Stadt Regensburg - BSG Berufsfeuerwehr Regensburg
Staffelschweine
Stammtisch zum goldenen Fellner
Steuerleute
STRABAG
Superknicks
SV Hagelstadt Cool Runnings
SV Wenzelbach Ski - Renntigers
Talentschuppen Alteglofsheim
Team CFMS
Team Eltheim
Team GymLap
Team GymLap Schüler*innen
Team Köfering
Team Minikin Damen

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

TEAM MINIKIN Herren
Team Pilavas
The Flying Boots
Theatergruppe St. Anton e.V.
Thomas Wiser Haus
Thousand Miles
Torreo
TransRegina
TSG Laaber Lauftreff
TSV Adlersberg Ski und Wandern
TSV Beratzhausen Breitensport
TSV Beratzhausen Leistungsgruppe
TSV Nittenau Kilometerkönige
Turboschnecken Runners
Turboschnecken Team laufend_bewegen
TVBarbing Triathlon
Überholverbot

Starterliste Landkreislaf 2024

Mannschaften:

Udos beste Auslese
Unterm Radar
Vielleichtathleten
Vielleichtathleten Team 2
VITESCO NOxRUN
vkm-Theo-Team
Walhallabockerl
Wasser läuft!
Wasserläufer Regensburg
Werners Laufteam
Zeitlarn auf Speed
Zeitlarner Rathausflitzer

Starterliste Landkreislaf 2024

Ultraläuferinnen und Ultraläufer:

Johannes	Brunnbauer	Albert	Michl
Andreas	Dietl	Emrah	Misirli
Markus	Dulz	Matthias	Neuhoff
Albert	Ettner	Kathrin	Polleter
Matthias	Fochler	Florian	Reif
Melanie	Forster	Martin	Reisinger
Christina	Gehringer	Sina	Röckl
Stefanie	Gesierich	Peter	Ruße
Brett	Gray	Tom	Schröder
Andreas	Hagen	Mane	Seebauer
Johannes	Hauser	Daniel	Soller
Ludwig	Hetzenecker	Timo	Sonntag
Michael	Hoehne	Fabian	Steininger
Wolfram	Knan	Marco	Stöhr
Volker	Kümmeler	Florian	Sutor
Stephan	Küster	Norbert	Szalma
Stephan	Lohmann	Thomas	Weig
Peter	Lorenz	Sebastian	Zettel
Manuela	Lugner	Holly	Zimmermann
Jean-Mary	Martel		

Programm in Zeitlarn

Zieleinlauf

Ab ca. 12.30 Uhr
Moderation Armin Wolf -
musikalische Begleitung
DJ Tom Larusso

Ab ca. 13.30 Uhr
Begrüßung der
Läuferinnen und Läufer
im Ziel mit den
Green Berets Cheerleader



© Tino Lex

Siegerehrung & Party

Feiern Sie mit Ihrem Team die
schönsten Momente des
Tages!

18.00 Uhr
Auftritt der Kinder-
Tanzgruppen des SV Zeitlarn

ab 18.30 Uhr
Siegerehrung
anschließende Partymusik
mit
der Band ÜberdÜber

Biergarten

Für das leibliche Wohl ist
gesorgt, freuen Sie sich auf
ein reichhaltiges Angebot an
Getränken, Kaffee und
Kuchen, Leckeres vom Grill,
uvm.



© Schlossbrauerei Eichhofen

Genießen Sie die gemütliche
Biergartenatmosphäre mit
der ganzen Familie!

Familienprogramm

BMW-Bobby-Car-Parcours,
VKKK-Kinderschminken
(13.00 Uhr bis 17.00 Uhr)



2023 / © OBU live marketing GmbH

Wir sammeln für den „VKKK“ „Verein krebskranker und körperbehinderter Kinder“

Der VKKK Ostbayern e.V. setzt mit dem Bau eines Nachsorgezentrums für von Krebs geheilte Kinder und Jugendliche sowie deren Familien ein wichtiges Zeichen. Dieses Projekt, das in Zeitlarn entsteht, ist das zweite große Bauvorhaben des Vereins nach dem VKKK-Elternhaus, das bereits für Angehörige erkrankter Kinder direkt neben der Kinderuniversitätsklinik Regensburg errichtet wurde.

Trotz der erfreulichen Tatsache, dass heute etwa 80 Prozent aller Krebserkrankungen bei Kindern heilbar sind, bleibt die Nachsorge eine große Herausforderung. Die körperlichen Begleitschäden durch Chemotherapie und Bestrahlung sowie die psychischen Belastungen sind oft erheblich und erfordern jahrelange Behandlung.

Die Kinder verbringen häufig bis zu einem Jahr im Krankenhaus und sind von Schule, Freunden und ihrer gewohnten Umgebung isoliert. Das Nachsorgezentrum soll diesen Familien helfen, den Weg zurück in ein normales Leben zu finden und ein Ort für Ruhe und Erholung bieten. Das Zentrum wird keine Rehaklinik sein, sondern setzt nach der akuten Rehabilitationsphase an und legt den Fokus auf Freizeit, Sport und kreative Aktivitäten.

Die Gebäude in Zeitlarn-Brennthal umfassen eine Nutzfläche von rund 1.000 Quadratmetern. Das Hauptgebäude wird Räume für Ergotherapie, Physiotherapie, Psychotherapie und Logopädie bieten. Ein Veranstaltungsraum eignet sich für Gruppentherapien und Tagungen, während eine Halle für Bewegungs- und Ballspiele zur Verfügung steht. Zwei Kreativräume sind für Arbeiten mit Holz und Ton ausgestattet, inklusive eines kleinen Brennofens. Zudem wird es einen Raum für Rückzug und Entspannung geben.

Die Außenanlagen sind auf die Therapie ausgerichtet: Ein Niederseilgarten bietet Übungen in nur einem Meter Höhe, ein Hartplatz für Mannschaftssportarten wie Basketball und Fußball sowie Spielgeräte für kleinere Kinder. Ein Grillplatz lädt die Familien zu gemeinsamen Aktivitäten ein.

Der Bau des Nachsorgezentrums hat bereits im September 2023 begonnen, und der VKKK ist zuversichtlich, dass das Großprojekt und nachher auch der Betrieb vollständig aus Spenden finanziert werden kann.

Wir sammeln für den „VKKK“ „Verein krebskranker und körperbehinderter Kinder“



Bankverbindung und Spendenkonto:

Sparkasse Regensburg, DE49 7505 000 0051 1046 36
Volksbank Regensburg, DE59 7509 0000 0000 0500 40

Kontaktdaten:

Tel.: 0941-299075
Fax: 0941-299076
E-Mail: info@vkkk-ostbayern.de



Herzlichen Dank unseren Sponsoren:



DANK an alle unsere Sponsoren



Bei der Pressekonferenz Landkreislaf 2024 (von links nach rechts): Albert Schindlbeck (Autohaus Schindlbeck), Thomas Straub (Sparkasse Regensburg), Roland Kittel (R-KOM), Angelika Haselberger (Regensburger Ärztenetz), Christoph Klenk (Krones), Saskia Graser (BMW), Gerhard Massinger (Labertaler Heil- und Mineralquellen), Silvia Alzinger (AOK Regensburg), Welf Kramer (Krones), Andrea Dobsch (Bürgermeisterin von Zeitlarn), Daniel Wedkind (Streckenorganisation), Cornelia Haak (Landratsamt Regensburg), Maria Politzka (Landratsamt Regensburg), Armin Wolf (Moderator). Foto: Petula Hermansky

DANK allen unseren Sponsoren



15. Landkreislauf Regensburg – Pressekonferenz bei einem der drei Hauptsponsoren, der Sparkasse Regensburg. Unser Bild zeigt v.l.: Michel-Andreas Schönharting, Schlossbrauerei Eichhofen, Maximilian Semmler jun., Holzbau Semmler, Albert Schindlbeck, Autohaus Schindlbeck, Streckenplaner Daniel Wedekind, Antonia Meier, Health Management Krones AG, Silvia Alzinger, AOK Regensburg, Florian Hirsch, Health Management Krones AG, Irene Dullinger, Vorstandsvorsitzende Sparkasse Regensburg, Gerhard Massinger, Labertaler Heil- und Mineralquellen Getränke Hausler GmbH, Moderator Armin Wolf, Matthias Smolarczyk, Sportverein Zeitlarn 1931 e. V., Maria Politzka, Sachgebietsleiterin Wirtschaft, Regionalentwicklung und Tourismus Landkreis Regensburg, Angelika Haselberger, Regensburger Ärztenetz e. V., Thomas Schmalzl, 1. Bürgermeister der Gemeinde Bach a. d. Donau, Christian Dürschmidt, Pressesprecher BMW Group Werk Regensburg, Helmut Haneder, Sparkasse Regensburg, Johannes Neuberger, Landkreis Regensburg. (Foto: Petula Hermansky)

Dankeschön

**allen Vereinen und Feuerwehren,
allen Helferinnen und Helfern,
den Medienvertretern für die Berichterstattung,
den Ausstellern,
den Kommunen, dem Organisationsteam**

...

**und den Läuferinnen und Läufern mit der jeweiligen
Teamleitung**