

LANDKREISLAUF REGENSBURG 14.09.2024. SEI MIT DABEI!



TOP FACTS

- **Start:** Austraße 35, Demling (hinter Feuerwehrgerätehaus)
 - 8:30 Uhr: Damen-, Mixed-, Jugendstaffeln sowie Ultraläufer:innen
 - 9:00 Uhr: Herrenstaffeln
- **Ziel:** Zeitlarn (am Sportgelände)

WEITERE INFORMATIONEN

- Die **Anmeldung** der Läufer erfolgt über die **Ansprechpartner der Technologien**. Bitte gib bis zum **15. Juni 2024** deinem Technologie Ansprechpartner Bescheid, ob du mit dabei bist.
- Die **Kosten für die Anmeldung** zum Landkreislauf übernimmt das Werk Regensburg gemeinsam mit dem Sport- und Kulturförderverein.
- **Weitere Informationen** zum Lauf [hier](#) oder direkt über den Technologie Ansprechpartner

ANSPRECHPARTNER DER TECHNOLOGIEN

- TU-1 Markus Dulz, TU-165 0151-6060-4613
- TU-3 Susanne Zaglauer, TU-310 0151-6015-4304
- TU-4 Carsten Menke, TU-45 0151-6060-6606
- TU-5 Klaus Tueschenboenner, TU-5-R-1 0151-6012-1016
- TU-6 Katharina Spitzer, TU-61 0151-6060-1405
- Technologieübergreifend (Non TU Kurzzeichen) Daniela Hartl, TU-523-R 0151-6060-5233

STRECKENVERLAUF

Start	Demling		Höhenmeter steigend	Höhenmeter fallend	
Etappe 1	Demling	Kiefenholz	7,5 km	6	-9
Etappe 2	Kiefenholz	Wiesent	8,3 km	12	-11
Etappe 3	Wiesent	Bach	7,9 km	108	-98
Etappe 4	Bach	Unterlichtenwald	6,1 km	109	-97
Etappe 5	Unterlichtenwald	Altenthann	8,7 km	168	-19
Etappe 6	Altenthann	Erlbach	6,9 km	70	-138
Etappe 7	Erlbach	Wenzenbach	7,0 km	2	-68
Etappe 8	Wenzenbach	Tegernheim	9,2 km	118	-141
Etappe 9	Tegernheim	Lappersdorf	8,9 km	16	-24
Etappe 10	Lappersdorf	Zeitlarn	5,5 km	8	-9
Summe			76,0 km	617	-614

LAUFKURSE DER INITIATIVE GESUNDHEIT

- Ab dem **11.06.2024** unterstützen wir Euch mit Laufkursen* zur Vorbereitung auf den Landkreislauf
 - **Laufkurs für Einsteiger:** Dienstags, 16:00- 17:00 Uhr
 - **Laufkurs für Fortgeschrittene:** Dienstags, 17:15-18:15 Uhr
- Anmeldung zum Laufkurs:
 - Für Mitglieder des Fitnesscenters [hier](#)
 - Für Nichtmitglieder [hier](#)

*Die **Kosten** betragen 32€ pro Kurs. Bei Teilnahme an mind. 80% der Kurseinheiten wird der Betrag von der BMW BKK erstattet.