

 **KRONES**

 **Sparkasse
Regensburg**



Landkreislauf Regensburg 2023



Eine moderate Strecke mit herrlichem Blick auf Donau, Walhalla und den bayerischen Vorwald

Liebe Leserinnen und Leser,

der Countdown für den 14. Landkreislaf Regensburg läuft. Viele Vereine und Firmen fiebern mit ihren Teams bereits darauf hin, wieder neue schöne Gegenden unseres Landkreises entdecken zu dürfen.

Der Startschuss dazu fällt am Samstag, den 16. September. Dann werden über 2.500 Läuferinnen und Läufer diesmal den südlichen Landkreis erkunden. Auf der 69,5 Kilometer langen Strecke präsentieren sich die ersten Etappen von Obertraubling über Oberhinkofen, Weillohe, Luckenpaint, Unterlaichling, Pfakofen und Triftlfing noch eher hügelig und waldig auf relativ kurzen Abschnitten. Ab Langenerling werden die Etappen über Mintraching und Friesheim dann länger und flacher. Den Laufteams erschließt sich dabei ein herrlicher Blick auf Donau, Walhalla und den bayerischen Vorwald, ehe sie nach einer Seeumrundung am Festplatz in Neutraubling ins Ziel einlaufen.



© Hubert Lankes

Der Landkreislaf verbindet Menschen: Die Läuferinnen und Läufer, die anfeuernden Zuschauerinnen und Zuschauer auf der Strecke sowie im Start- und Zielbereich und – nicht zu vergessen – die zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Vereine sowie der Feuerwehren vor Ort. Alle zusammen sorgen dafür, dass der Landkreislaf zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Lassen Sie uns alle am Abend nach dem Lauf noch einmal zusammenkommen und feiern. Dazu lade ich Sie schon heute ein.

Ich wünsche allen am Landkreislaf Beteiligten einen reibungslosen Ablauf und viel Freude bei der Veranstaltung!

Ihre Landrätin
Tanja Schweiger



Landkreislaf
Regensburg 2023



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

#BEPARTOFKRONES



krones.com/karriere



Grußwort des Ersten Bürgermeisters der „Start-Gemeinde“ Obertraubling Rudolf Grass



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Läuferinnen und Läufer,
die Gemeinde Obertraubling begrüßt ihre Gäste beim 14. Landkreislauf! Ich freue mich, bei diesem sportlichen Erlebnis Gastgeber zu sein und hoffe, dass wieder sehr viele sportbegeisterte Läuferinnen und Läufer ins Rennen geschickt werden können.
Vielen Dank an die Organisatoren des Laufs für die Ehre, dass Obertraubling in diesem Jahr Startpunkt für diese regionale Sportveranstaltung sein kann. Es ist eine gute Idee, den Landkreis Jahr für Jahr auf den verschiedensten Etappen so in einer ganz besonderen Atmosphäre erlebbar zu machen, angefeuert von den Zuschauern die schöne Natur vor der Haustür kennen zu lernen und in einem Team auf 10 Etappen die Vielfalt der Natur zu genießen. Die Verantwortlichen haben auch dieses Jahr eine wunderschöne Strecke abgesteckt und eine interessante Version gefunden, wie man von Obertraubling nach Neutraubling kommt: 70 km sind es insgesamt, über Oberhinkofen geht es durch die Nachbargemeinden Thalmassing, Pfakofen, Aufhausen, Mintraching und Barbing, um dann als Staffelfteam gemeinsam in Neutraubling ins Ziel einzulaufen!
Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß und hoffe, dass sie einen schönen Tag im Landkreis Regensburg haben. Für die Veranstaltung hoffe ich auf gutes Laufwetter, viele Zuschauerinnen und Zuschauer und ein großes Starterfeld.

Ich freue mich darauf, Sie alle in Obertraubling zum Start begrüßen zu dürfen!

Ihr

Rudi Graß
Erster Bürgermeister
Gemeinde Obertraubling



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber
für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf
sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Grußwort des Ersten Bürgermeisters der „Ziel-Stadt“ Neutraubling Harald Stadler



© Andreas Manhart, Manhart Media

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Läufer und Organisatoren,

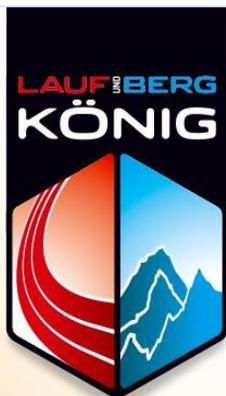
wenn Sie am 16. September Neutraubling sehen, dann haben Sie es geschafft! Es ist eine große Freude und Ehre für uns, dass wir der Zielort des 14. Landkreislaufts sein dürfen. Ich habe selbst den Landkreislauft schon viele Jahre begleitet und mir immer gewünscht, dass die große Abschlussfeier einmal in Neutraubling stattfindet. Nun ist es soweit.

Neutraubling ist eine Sportstadt mit vielen starken Vereinen. Unser größter Verein, der TSV Wacker 50, organisiert zusammen mit dem Landratsamt den Zielbereich am Festplatz am See in Neutraubling. Freuen Sie sich auf ein tolles Rahmenprogramm mit Biergarten, Bobby-Car-Parcours, Kinderschminken, einer Entspannungslounge und einem Auftritt unserer TSV-Rope-Skipping-Gruppe, die bereits mehrere internationale Meistertitel nach Neutraubling geholt hat.

Abends gibt es nach der Siegerehrung noch eine große Abschlussparty mit der Band „Kulticz“.

Ich möchte mich an dieser Stelle für das Vertrauen des Landkreises und den Einsatz der Organisatoren und Helferteams bedanken. Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich viel Erfolg und vor allem viel Spaß beim Trainieren und Laufen! Wir werden Sie gebührend in Neutraubling empfangen. Natürlich ist auch jeder herzlich willkommen, der einfach zuschauen, anfeuern und eine tolle Party mit uns feiern will. Wir sehen uns am 16. September am Neutraublinger Volksfestplatz!

Harald Stadler
Erster Bürgermeister Stadt Neutraubling



FINDE DEIN KÖNIGREICH!
WIR HELFEN DIR DABEI . . .

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

| 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 Neutraubling. Viele Angebote
warten auf Euch!


**Landkreislaf
Regensburg 2023**

Worauf beim Landkreislaf zu achten ist

Der Landkreislaf ist ein Landschaftsstaffellauf, 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 geregelt, dass es zu keiner Gefährdung der Teilnehmer kommt; dazu müssen aber auch die Läufer*innen beitragen, indem sie Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer*innen 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 den **Ultraläufer*innen** gestattet und dies erst ab der 2. Etappe
- **Es ist grundsätzlich rechts zu laufen.** Dies gilt besonders auf allen öffentlichen Straßen und auf Radwegen. Hier ist es verboten, nebeneinander zu laufen. 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 ein **Gehweg** vorhanden ist, **muss** dieser **benutzt werden**. Laufen auf der Straße ist verboten.
- **Bei einer Querung** einer Straße bzw. beim Abbiegen in und von Straßen und Radwegen sichern Ordner der Feuerwehr die Strecke. Dennoch müssen Läufer*innen selbst **auf den übrigen Verkehr achten**. Es besteht **kein Vorrang der Läufer*innen!**
- **Markierungen**
auf Asphalt: **orange Sprühpfeile**
auf allen übrigen Untergründen: **Schilder** an Bäumen, Stangen oder Holzpflocken(s. Bild)) Diese finden sich **an allen Stellen, an denen sich die Laufrichtung ändert**. Wo keine Markierung ist, ist **immer geradeaus** zu laufen. Wo sich die Wegqualität ändert, ist **immer der bessere Weg** zu laufen.
- **Achtung! Markierungen befinden sich immer auf der vorgeschriebenen Straßenseite!**





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 2023

 KRONES

 Sparkasse
Regensburg

Zehn Etappen, zehn Läufer, zwei Autos

Eine der Herausforderungen des Landkreislaufs ist 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 mitnimmt und nach z.B. einer halben Stunde zum nächsten Wechselort weiterfährt, oder ob ein Großteil der PKW über Stunden am selben Ort stehen bleibt.

Deshalb möchten wir hier einmal aufzeigen, dass ein Team mit zwei PKWs gut auskommen kann.

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 im **PKW 1 die Läufer*innen der Etappen 1, 3, 5, 7 und 9** sitzen, im **PKW 2 die Läufer*innen der Etappen 2, 4, 6, 8 und 10**. Da man nach der Laufetappe vom jeweils anderen Auto eingesammelt wird, haben die Läufer*innen 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.

Bitte beachtet, dass wir zwei Startzeiten haben! Frauen- Jugend- und Mixedteams starten 30 Minuten früher!

Ab 7:30 h geben wir die Staffelhölzer in **Obertraubling** aus. Ab diesem Moment können die Teams also die/den ersten Läufer*in vor Ort absetzen. Da das Team in **PKW 1** als nächstes **Weillohe** ansteuert, können sie in aller Ruhe den Startschuss um **9:00 h** abwarten und setzen sich dann (ca. **9:10 h**) ins Auto. Jetzt haben sie bis **09:42 h 32 Minuten** Zeit, den/die nächsten Starter nach **Weillohe** zu bringen, wofür sie laut Google Maps aber nur **13 Minuten** brauchen. Dort übernimmt die/der Läufer*in der 3. Etappe das Staffelholz, das Team feuert sie oder ihn an, während die/der Läufer*in der 2. Etappe ausschnauft, sich verpflegt und vielleicht umzieht, um dann mit den übrigen weiter nach **Unterlaichling** zu fahren.

Dort müssen sie spätestens um **10:18 h** sein. Laut Google Maps brauchen sie hierfür aber nur **15 Minuten**.

Zehn Etappen, zehn Läufer, zwei Autos – Teil 2

So geht es weiter: um nach Triftlfing zu gelangen, hat das Auto nach dem Start ihres Läufers **51 Minuten** Zeit bis **11:09 h** (laut Google Maps 16km über Pfakofen in **16 Minuten**), dann weiter nach Mintraching (laut Google Maps 9 km in **10 Minuten**), wo sie nach 39 Minuten um **11:48 h** sein müssen. Von hieraus geht es dann zum gemeinsamen Zieleinlauf nach Neutraubling, wo sie spätestens um **12:58 h** sein müssen (laut Google Maps 8,5 km in **10 Minuten**).

Ähnlich geht es mit PKW 2: Sie erleben entweder den Startschuss in Obertraubling oder fahren direkt nach Oberhinkofen, wo sie spätestens um **9:21 h** sein müssen. Hier setzen sie Läufer*in 2 ab, packen Läufer*in 1 ein, und fahren dann nach Luckenpaint, wo sie um **10:00 h** sein müssen (laut Google Maps 13 km, **16 Minuten**), weiter nach Pfakofen (**10:46h**, laut Google Maps 12 km, **12 Minuten**), dann nach Langenerling (**11:22 h**, laut Google Maps 10 km, **11 Minuten**), und schließlich zum letzten Wechsel am Sarchinger Weiher (**12:21 h**, laut Google Maps 16 km, **19 Minuten**). Jetzt bleiben ihnen **37 Minuten**, um nach Neutraubling zum gemeinsamen Zieleinlauf zu kommen, aber laut Google Maps brauchen sie für die 8,4 km nur **11 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. Für alle Teams, die statt 3 Stunden 58 Minuten (voraussichtliche Siegerzeit, Lauftempo 3:15min pro km) fünf, sechs oder acht Stunden Zeit haben, um von Obertraubling nach Neutraubling 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/n Athlet*innen 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!

R,KOM

Im ganzen Landkreis unterwegs!
**Internet, TV & Telefon
aus Regensburg für Ostbayern.**

JETZT VERFÜGBARKEIT CHECKEN!

www.r-kom.de



POSCHENRIEDER
MÜHLE
BRUCKDORF



Jetzt auch in
BIO-Qualität
für Zuhause.

Besuchen Sie unseren Mühlenladen

- Weizen-, Roggen- und Dinkelmehle
- Weizengrieß und Dunst
- Vollkornmehle und Vollkornschrote
- Speziell gereinigter Weizen, Roggen und Dinkel
- Backzutaten, Nudeln
- Müsli und Honig



Auch in über 110
Verkaufsstellen
der Regionaltheke
Regensburg erhältlich.

Poschenrieder Mühle

Bahnweg 1
93161 Sinzing
Telefon 09404 - 1010
www.poschenrieder-muehle.de

Öffnungszeiten
Mühlenladen:
Dienstag 14 - 17 Uhr
Donnerstag 14 - 17 Uhr
Freitag 10 - 17 Uhr



Landkreislaf
Regensburg 2023

Anfahrt und Parken: Bitte Fahrgemeinschaften bilden!

Es ist immer schwierig in allen Wechselorten sowie an Start und Ziel ausreichend Parkraum zu gewährleisten. Bitte haltet euch, wenn möglich an das „2-Auto-Modell“ (s. Seite 10 + 11):

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 Obertraubling

Anfahrt über Burgweinting oder B15 In der Nähe des Startpunktes gibt nur wenige Parkplätze: **Edeka Str. 5, ehem. Fleisch House und auf den hinteren Parkplätzen der Regensburger Str. 79 sowie im Bereich der Regensburger Str..** Bitte seid rechtzeitig dort und plant etwas Zeit für den Fußweg ein!

Start Etappe 2 Oberhinkofen

Anfahrt von Regensburg über den Unterislinger Weg
Geparkt wird **im Bereich des Sportplatzes** und in den anliegenden Straßen. Bitte seid rechtzeitig dort und plant etwas Zeit für den Fußweg ein!

Start Etappe 3 Weillohe

Anfahrt von Regensburg über A93 Ausfahrt Pentling, **Ausfahrt Bad Abbach ist gesperrt!!**, weiter über Seedorf, von Oberhinkofen direkt durch den Truppenübungsplatz über Wolkering nach Weillohe. **In Weillohe ist die St.Bäumli-Straße gesperrt!** Geparkt wird an der **Straße aus Wolkering und am südlichen Ortsrand**. Bitte seid rechtzeitig dort und plant etwas Zeit für den Fußweg ein!

Start Etappe 4 Luckenpaint

Anfahrt von Regensburg über Weillohe (**bitte auf Sperrungen s. o. achten**) oder Thalmassing, von dort der Beschilderung folgen. Geparkt wird entlang der **Lindenstraße und Dünzlinger Straße**.

Start Etappe 5 Unterlaichling

Anfahrt über A93/B15n nicht möglich, Ausfahrt Schierling ist gesperrt! Anfahrt von Regensburg über Obertraubling und Thalmassing, aus Weillohe und Luckenpaint über Obersanding
Geparkt wird auf einer **Wiese am nördlichen Ortseingang**.
2 Minuten zum Wechsellpunkt.



Landkreislaf
Regensburg 2023

Anfahrt und Parken - Teil 2

Start Etappe 6 Pfakofen

Anfahrt aus allen Richtungen über B15
Geparkt wird im **Umfeld des Sportplatzes** bei der Wechselzone.

Start Etappe 7 Triftlfing

Anfahrt von Regensburg über A3/B8 nach Rosenhof, weiter über Mintraching und Moosham
Geparkt wird im **gesamten Ortsgebiet**. Bitte seid rechtzeitig dort und plant etwas Zeit für den Fußweg ein!

Start Etappe 8 Langenerling

Achtung: die Zufahrt über die R10 aus Hagelstadt ist gesperrt!

Anfahrt von Regensburg wie nach Triftlfing
Von Pfakofen über Aufhausen und Triftlfing
Geparkt wird auf einer **Wiese am Hochweg**, gegenüber der Kirche, 800m zum Wechselpunkt.

Start Etappe 9 Mintraching

Anfahrt von Regensburg über A3/B8 nach Rosenhof, von Langenerling und Triftlfing über R2 nach Moosham
Geparkt wird auf dem **Festplatz an der Schmiedgasse** direkt beim Wechselpunkt.

Start Etappe 10 Friesheim

Achtung: der Etappenwechsel erfolgt nicht im Ort, sondern 1 km westlich an der Donau nördlich des Sarchinger Weihers!

Anfahrt von Regensburg über Barbing, von Langenerling über Mintraching zur A3, Anschlussstelle Rosenhof, nach der Autobahn die nächste Straße rechts und am Kreisverkehr wieder rechts.

Geparkt wird auf dem **Parkplatz am Ostende des Sarchinger Weihers**. Von hier ist der Weg markiert; Fußweg 800 m

Ziel Neutraubling

Geparkt wird im **Parkhaus 1** der Firma Krones,
Einfahrt Troppauer Str. oder Gleiwitzer Str.
Fünf Minuten Fußweg zum Ziel



Das Herz des Landkreislaufts: Unsere vielen freiwilligen Helfer*innen

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 Teilnehmer*innen, helfen hinter den Kulissen und versorgen in den Wechselzonen die Läufer*innen.

Beim Landkreislauflauf Regensburg 2023 sind folgende Vereine und Feuerwehren aktiv:

- SV Obertraubling
- Lauftreff FC Oberhinkofen
- FFW Weillohe
- Schützenverein Luckenpaint
- FFW Unterlaichling
- TuS Pfakofen
- FFW Triftlfing
- FFW Langenerling
- FC Mintraching / TEAM MINKIN
- Schützenverein Friesheim
- TSV Neutraubling
- FFW Obertraubling
- FFW Oberhinkofen
- FFW Wolkering
- FFW Thalmassing
- FFW Luckenpaint
- FFW Eggmühl
- FFW Rogging
- FFW Pfakofen
- FFW Gailsbach
- FFW Moosham
- FFW Mintraching
- FFW Wolfskofen
- FFW Friesheim
- FFW Barbing
- FFW Neutraubling

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



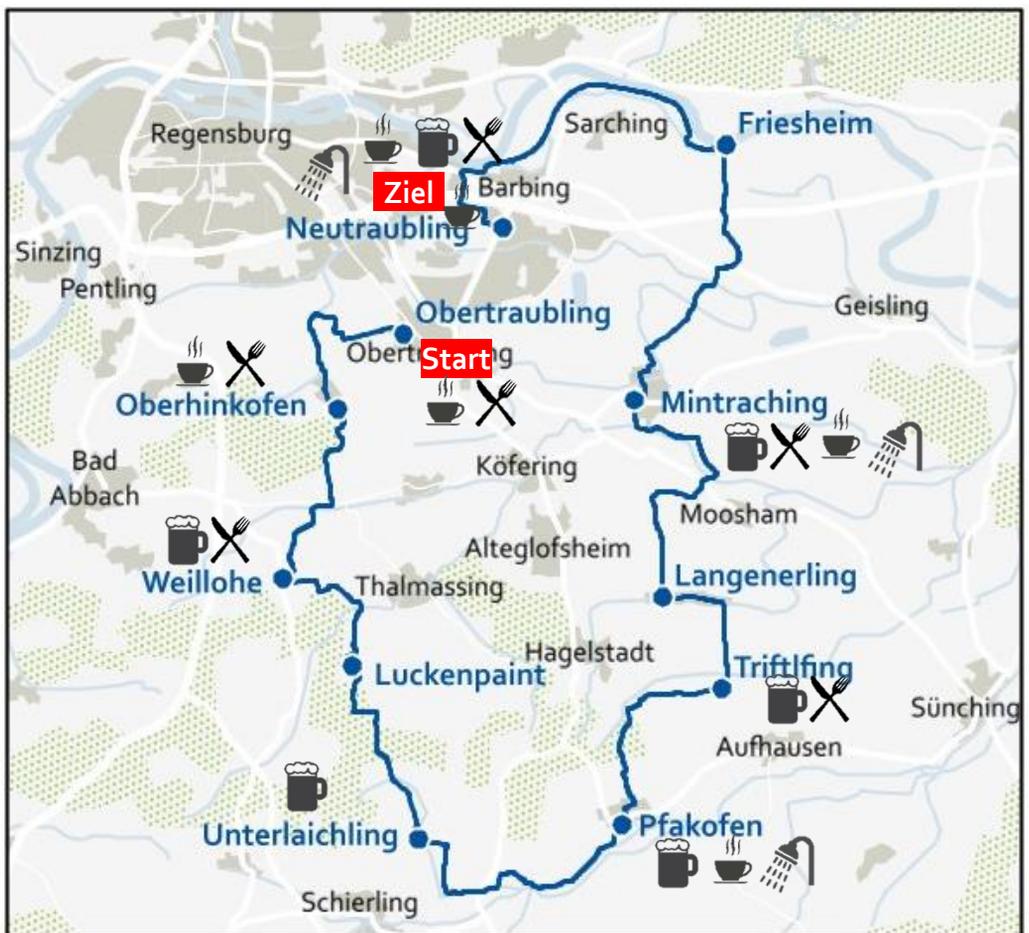
Landkreislaf
Regensburg 2023

 KRONES

 Sparkasse
Regensburg

69,5 km – eine abwechslungsreiche Strecke mit tollen Ausblicken

Die Strecke des 14. Landkreislaufs Regensburg 2023 startet am alten Sportplatz in der Olympiastraße in Obertraubling und endet am Festplatz in Neutraubling. Dabei sind die ersten sechs Etappen eher kurz, waldig und einige Höhenmetern zu bewältigen, danach wird es dann immer flacher, bevor die Strecke ab Langenerling endgültig in das für den südlichen Landkreis typische Flachland ausläuft und auf den letzten Etappen noch einen herrlichen Blick auf Donau, Walhalla und den Vorwald präsentiert.



© GeoBasis-DE / BKG (2023) – eigene Bearbeitung




AUF DIE BANANEN, FERTIG, LOS!

WIR SPONSERN DEN LANDKREISLAUF REGENSBURG.

Auch in diesem Jahr **unterstützen wir die Teams** beim Landkreislaf Regensburg am 16.09.23 **mit 3.000 Bananen**. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg!



Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

CRAFTED IN JAPAN
AUTO SCHINDLBECK GMBH




MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

- Mazda SD-Navigationssystem
- Spurwechselassistent Plus und City-Notbremsassistent
- Wireless Apple CarPlay® und Wireless Android Auto™
- 2-Zonen-Klimatisierungsautomatik

6 JAHRE MAZDA GARANTIE

Barpreis € **44.690¹⁾**
Preisvorteil € **3.790²⁾**

Energieverbrauch gewichtet* im kombinierten Testzyklus: 2,2 l/100 km und 16,0 kWh Strom/100 km. CO₂-Emission kombiniert: 48 g/km. Elektrische Reichweite kombiniert: 65 km
*Gewichtete Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie.

1) Barpreis für einen Mazda CX-60 Prime-Line e-Skyactiv PHEV 241 kW (327 PS) AWD.
Das Fahrzeug ist BAFA-förderfähig. Details finden Sie unter www.bafa.de.
2) Gegenüber der UVP der Mazda Motors (Deutschland) GmbH.
Alle Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten.
6 Jahre Mazda Garantie gemäß den Mazda Garantiebedingungen
Beispielfoto eines Mazda CX-60, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

AUTO - SCHINDLBECK GMBH
Osterhofener Str. 5 · 93055 Regensburg
Tel. 49 941 460 200 · www.auto-schindlbeck.de



**Landkreislaf
Regensburg 2023**

Von Obertraubling nach Oberhinkofen

Etappe 1: mittelleicht
Länge: 5,9 Kilometer

Wir laufen aus dem Sportplatz heraus nach links einige Meter auf der Olympiastraße, dann biegen wir nach rechts in eine Wohnstraße ein. An deren Ende münden wir in einen Schotterweg, der nach links am Ortrand entlang in die Felder führt. Kurz links-rechts, dann geht es für 1,3 km geradeaus. Bei km 2,0 biegen wir nach rechts ab auf das Weintinger Holz zu und an diesem entlang Richtung Schloss Höfling, von wo aus uns der wunderschöne Aubach für 1,5 km begleitet. Je nach Aktivität des ansässigen Bibers können wir uns hier auch mal nasse Füße holen! Am Ende dieser traumhaft schönen Waldstrecke erwartet uns eine scharfe Kurve und ein knackiger Anstieg: wir sind am Ortrand von Oberhinkofen angekommen (km 4,9). Wir laufen die nächsten 300 m leicht bergab durch ein ruhiges Wohngebiet, schlüpfen dann links durch einen Spielplatz zur Kreisstraße R20, die wir kreuzen. Hier ist Vorsicht angesagt! Ein Durchschlupf führt uns auf die Industriestraße, dann geht es links auf dem Fußweg entlang der Hauptstraße in Richtung Sportplatz, wo uns der erste Wechsel erwartet.



© Gemeinde Obertraubling

Von Oberhinkofen nach Weillohe

Etappe 2: schwer

Länge: 5,8 Kilometer

Die Etappe beginnt gleich mit einer ordentlichen Steigung in Richtung des ehemaligen Truppenübungsplatzes. Wir laufen am rechten Straßenrand. Nach 400 m schlüpfen wir halbrechts an einer Schranke vorbei und auf einem Fahrweg in den Wald. 300 m später geht es links weg auf gutem Waldweg bis zum Waldrand (km 1,0). Diesem folgen wir nach rechts, wenig später wieder rechts, dann an einer großen Gabelung links. Nach weiteren 100 m (km 1,9) ist Vorsicht angesagt: Der breite Schotterweg geht einladend sanft bergab. Wer hier zu schnell rennt, verpasst schnell den kleinen unscheinbaren Abzweig nach links und holt sich viele Extrakilometer ab!

Wir folgen dem schmalen Pfad für wenige Meter, bis wir am Feldrand stehen mit tollem Blick in die sanfte Hügellandschaft. Der Weg wird schnell besser und verläuft steil hinunter in Richtung Wolkering. Hier erwartet uns die Querung der Staatsstraße 2329. Unmittelbar danach geht es rechts in den Mühlbachweg, der uns nach wenigen Metern auch schon wieder aus Wolkering hinausführt. Kurz darauf biegen wir an einem Feldkreuz nach links in einen Feldweg ein, der uns zuerst sanft bergan führt und sich einige hundert Meter entlang von Hecken, Bäumen und Weihern recht idyllisch Richtung Weillohe schlängelt. Bald ist aber schon wieder Schluss mit lustig: Der Weg, zwar noch immer schön, wendet sich nach links und geht in eine gepflasterte Fahrspur über, die sehr steil zum Ortsrand führt. Wer hier oben keuchend angekommen ist, muss nur noch nach rechts in die St.-Bäuml-Straße einbiegen und hat nach wenigen Metern das Etappenziel am Gasthof Renner erreicht.



© Gemeinde Thalmassing



Jetzt
Dankeschön
sichern!

Lust auf Laufen?

Jetzt gleich QR-Code scannen und ein tolles Sportaccessoire gratis erhalten. Die Teilnahmebedingungen findest du auf der Aktionsseite.



Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.


Landkreislauf
Regensburg 2023

Von Weillohe nach Luckenpaint

Etappe 3: mittel

Länge: 4,9 Kilometer

Nur wenige Meter nach dem Gasthof biegt die Strecke nach links in die Regensburger Straße ein, der wir kurz am linken Fahrbahnrand folgen, bis wir am Ortsrand nach links in eine Betonstraße biegen. Wir folgen dieser einen knappen Kilometer, bis es am Feldrain nach rechts bergab Richtung Waldrand weitergeht. Hier wird es unwegsam: wir folgen dem Weg am Waldrand auf wiesig-schlammigem Untergrund, biegen dann links und kurz darauf wieder rechts in einen deutlich angenehmeren Feldweg ein (km 1,6). Es geht auf diesem Weg ca. 150 m flach weiter, dann laufen wir nach rechts leicht bergab mit Blick auf das nahe Thalmassing. Direkt nach der Durchquerung eines kleinen Weilers geht es dann rechts: Aufpassen, das ist leicht zu übersehen! Ganz unten erwartet uns die Querung der Kreisstraße R3. Auch hier heißt es wieder vorsichtig laufen!

Nach wenigen Schritten zum nahen Weiler Geiergucken geht es nach rechts und gleich an der Gabelung links. Und schon geht es wieder bergauf! Durch einen schattigen Hohlweg kämpfen wir uns aufwärts, dem Weg folgend laufen wir weiter am Waldrand, bis einen Kilometer später der Ortsrand von Luckenpaint erreicht ist (km 3,9). Wir biegen rechts in die Lindenstraße ein, laufen geradeaus nach oben wieder aus dem Dorf hinaus und biegen nach links in den nächsten Feldweg, um oberhalb des schönen Ortes bis zum Schützenheim an seinem anderen Ende zu gelangen, wo der ersehnte Etappenwechsel auf uns wartet.



© Gemeinde Thalmassing

Von Luckenpaint nach Unterlaichling

Etappe 4: mittelleicht

Länge: 5,3 Kilometer

Wir laufen aus dem Gelände des Schützenvereins direkt auf die Gemeindeverbindungsstraße, queren diese und laufen auf der linken Straßenseite ca. 150 m ortsauswärts, bevor wir nach links in einen breiten, geschotterten Waldweg einbiegen. Wir folgen diesem erst ansteigenden, dann abfallenden Weg für 800 m, bevor wir am Waldrand nach links auf eine kurze geteerte Straße wechseln, die uns sanft bergan führt. 600 m später geht es nach rechts weiter, der Untergrund wechselt hier wieder zu (gutem) Schotter. Auch auf diesem Weg verweilen wir nicht lange: Nach links führt uns ein Pfad in den Wald (km 1,9), der Eingang ist leider von einem je nach Jahreszeit mehr oder weniger großen Schlammloch gesäumt, das durchquert werden will. Wehe euch, falls ihr neue, weiße Schuhe anhabt! Diese Erkenntnis bleibt uns für die nächsten fast 1,5 km erhalten: Der Untergrund ist mal moosig, mal schlammig, von vielen Wurzeln durchzogen, durchgehend aber weich und tief. Zum Ausgleich führt die Strecke jetzt durch dichtesten, teils märchenhaft schönen Wald: Im sanften Auf und Ab geht es mal durch lichtetes, mal fast tunnelartiges Gehölz. Wir folgen bei allen Abzweigen dem rechten Weg, am Waldrand schlagen einen kleinen Haken, um ins Freie zu treten.

Hier (km 3,0) belohnt die Strecke mit einem tollen Blick über die Hügel und auf die ferne Schierlinger Ebene: Das Ziel Unterlaichling ist auch schon in Sicht! Wir folgen der grob geschotterten Strecke fast 2 km meist bergab. Kurz vor dem Ort wechselt der Untergrund dann auf Teer. Im Ort biegen wir rechts und gleich wieder links ab und erreichen den Wechselort bei der Unterlaichlinger Feuerwehr.



charivari
WIR VON HIER

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

Holt Euch die charivari App
mit noch mehr charivari

JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store



BMW
GROUP
Werk Regensburg



AUFGELADEN
MIT
FREUDE.



Das BMW Group Werk Regensburg freut sich auf den Landkreislaf 2023 und wünscht allen Teilnehmenden und BMW Laufteams viel Freude und Erfolg!



Landkreislaf
Regensburg 2023

 KRONES

 Sparkasse
Regensburg

Von Unterlaichling nach Pfakofen

Etappe 5: mittel

Länge: 8,2 Kilometer



Wir folgen dem Straßenverlauf von der Feuerwehr für ca. 250 m und queren dann die Hauptstraße schräg nach links Richtung Kirche. Bei dieser halten wir uns rechts, um nur wenige Meter später in einen gepflasterten Fußpfad einzubiegen, dem wir bis zu seinem Ende, 150 m später folgen. Hier geht es nach links weiter, erst sanft, bei den letzten Häusern stärker steigend bis wir schließlich nach rechts in einen Feldweg abbiegen. Fast einen halben Kilometer zieht sich die Steigung an den höchsten (und aussichtsreichen!) Punkt, wo wir nach rechts abzweigen und alle Höhenmeter gleich wieder abgeben. Unten angekommen queren wir die Gemeindeverbindungsstraße nach Eggmühl. Jetzt geht es geradeaus in die Schierlinger Auen. Dem flachen, geschotterten Weg folgen wir für 1000 m schnurgeradeaus, schwenken unmittelbar vor dem Stänzengraben nach links (km 2,4) und laufen auf die B 15 zu, die wir unterqueren. Kurz darauf erreichen wir Eggmühl und biegen nach links in die Regensburger Straße ein. Wir folgen der gewundenen Straße am rechten Fahrbahnrand, vorbei an Kirche, Altenheim und Wertstoffhof für 400 m. Vorsichtig: Hier gibt es zum Teil keinen Bürgersteig! Am Ortsende (km 4,1) biegen wir rechts in den Moosgraben ab, nach 250 m nochmals rechts in einen geschotterten Pfad in Richtung Eisenbahnbrücke. Bei der Unterquerung derselben treffen wir auf die Große Laber, die uns nun eine Weile begleitet. Dem wunderschön idyllischen Pfad folgen wir am Waldrand entlang, dann zwischen Feldern, bis wir nach gut einem Kilometer das Sägewerk in Rogging erreichen. Hier mündet unser geschotterter Weg in eine Teerstraße, die wir einen weiteren guten Kilometer bis zur Feuerwehr Rogging entlanglaufen. Jetzt heißt es aufpassen! Kurz nach der Feuerwehr (km 7,2) geht es rechts und danach gleich wieder links weg in den Wiesenweg, dessen gewundenem Verlauf wir aus dem Ort hinaus folgen. Hier wird der Untergrund rapide schlechter. Wir kämpfen uns durch den schlammigen Pfad 250 m geradeaus und queren dann nach links einen kleinen Entwässerungskanal. Gleich danach windet sich der wiesige Pfad nach rechts auf Pfakofen zu. Wer dachte, der Untergrund könne nicht schlechter werden, wir eines Besseren belehrt: Wir schlüpfen rechts neben einem Wohnhaus durch und mitten durch eine Wiese zum Sportplatz des TuS Pfakofen, wo wir den Staffelstab endlich weitergeben dürfen.



Landkreislaf
Regensburg 2023

Von Pfakofen nach Triftlfing

Etappe 6: mittel

Länge: 6,4 Kilometer

Wir laufen zwischen den Sportplätzen bis zur nahen Fuchsmühler Straße. Hier geht es nach links auf dem Bürgersteig, bis wir die Ortstraße queren. Es geht noch mal ca. 100 m geradeaus weiter, bevor wir nach rechts in die Gartenstraße einbiegen. An der nächsten Kreuzung biegen wir links in die Kühstraße, die uns leicht ansteigend aus dem Ort herausführt. Bald geht der Teer in Schotter über, der zum Teil leider sehr grob und schwer zu laufen ist. Vom Ende der Ortschaft sind es noch ca. 650 m bis zur Abzweigung nach rechts Richtung Wald (km 1,8). Hier wird es wieder steiler! Es beginnt ein Kreuzweg, den wir erst aufwärts, dann flach und schließlich auf abfallendem Untergrund laufend betrachten können. Bis zum Ende des Gehölzes gilt: an Gabelungen rechts und/oder auf dem besseren Weg halten! Am Waldrand geht es dann nach links weiter, wobei wir wieder eine sehr schöne Aussicht genießen können auf Donau, Walhalla und den Vorwald. An der folgenden T-Kreuzung halten wir uns rechts und laufen hinunter nach Gailsbach. Wir biegen nach links in den Gehweg der Hagelstädter Straße ein und queren diese nach wenigen Metern. Jetzt geht es den Auweg hinunter. Unten links, dann rechts in den Gailsbacher Weg (km 4,2). Der Teer findet bald ein jähes Ende, dafür bekommen wir 2 km groben Schotter und einige Steigungen, für so manche Läuferinnen und Läufer kein guter Tausch! Aber die Natur und der Blick entlang der Strecke entschädigen uns und bald hat uns am Ortsrand von Triftlfing der Teer wieder! An der nächsten Ecke geht es nach links und gleich darauf sehen wir unser Ziel an der Feuerwache Triftlfing. Nur noch die Ortstraße nach links queren und schon sind wir da!



Landkreislaf
Regensburg 2023



Nichts mehr verpassen!

Alle Newsletter aus dem Medienhaus auf einen Blick. Einfach Newsletter auswählen, kostenlos anmelden und direkt ins E-Mail-Postfach erhalten.

Mit unserem regionalen Newsletter-Angebot starten Sie gut informiert in den Tag. Erfahren Sie, was die Region bewegt – aktuell, kompakt und regional.

Melden Sie sich jetzt an!

Themen-Newsletter

- ✓ Ostbayern Heute
- ✓ Jahn-Newsletter
- ✓ Wirtschaft in Ostbayern
- ✓ Verlags-Newsletter

- ✓ Regionenauswahl zwischen Regensburg, Cham, Schwandorf, Neumarkt und Kelheim
- ✓ Montag bis Samstag schon um 6 Uhr morgens in Ihrem Postfach
- ✓ Artikel, die Ihre Region betreffen
- ✓ Alle Newsletter kostenlos und jederzeit wiederrufbar

Wählen Sie
Ihre Region:

Schwandorf
Cham
Regensburg
Kelheim
Neumarkt



Jetzt kostenlos registrieren!

www.mittelbayerische.de/newsletter

 Mittelbayerische



www.globus.de

GLOBUS Markthalle Neutraubling
Pommernstraße 4 - 93073 Neutraubling



GLOBUS

Neutraubling



Landkreislaf
Regensburg 2023

 KRONES

 Sparkasse
Regensburg



Von Triftlfing nach Langenerling

Etappe 7: leicht

Länge: 3,9 Kilometer

Dies ist die kürzeste und die einzige leichte Etappe 2023. Wir folgen dem Straßenverlauf des Schlossplatzes von der Feuerwehr kommend für ca. 200 m, bevor wir uns an der Pferdekoppel scharf nach links wenden. Der Feldweg, dem wir nun für gut 2 km folgen, führt schnurgeradeaus nach Langenerling, wobei zwei sanfte Steigungen überwunden werden müssen. Im Ort angekommen, wenden wir uns nach links und folgen der Hellkofener Straße für 500 m. Hier queren wir die Kreuzung, um weiter geradeaus dem Gehweg am rechten Fahrbahnrand der Erlenbachstraße zu folgen. An dieser laufen wir jetzt einen weiteren Kilometer entlang durch den gesamten Ort, bis wir rechts in den Sebastianiweg einbiegen und die Wechselstelle erreichen.

Von Langenerling nach Mintraching

Etappe 8: mittelschwer

Länge: 7,9 Kilometer

Vom Start geht es 350 m den Sebastianiweg hinauf, die einzige Steigung der Etappe. Wir laufen für 2 km immer geradeaus, an der Kapelle vorbei bis zur betonierten „Ochsenstraße“, die wir queren. Der Feldweg führt uns um einige Wirtschaftsgebäude, dann geht es auf schlechterem Weg nach rechts zwischen Feldern hindurch, bis uns der Weg nach links Richtung Eisenbahnunterführung führt (km 3,6). Gleich dahinter treffen wir auf Asphalt. Im Ort Tiefbrunn treffen wir auf die Staatsstraße 2111, an deren linkem Rand wir für 70 m laufen, bevor wir sie überqueren, um in die Pfatterstraße und aus dem Ort zu gelangen. 150 m nachdem wir die Pfatter überquert haben, biegen wir links in den ersten Feldweg ein. Einen guten Kilometer lang können wir uns noch über den gut laufbaren Untergrund freuen, bis wir bei km 5,7 nach links abbiegen und auf die Pfatter zulaufen. Noch weitere 300 m ist der Weg passabel, aber wenn dieser nach rechts abbiegt, laufen wir geradeaus. Jetzt wird es richtig tief, wasserabweisende Trailsschuhe sind hier allemal zu empfehlen! Es geht immer dicht am Bach entlang auf einem tief eingewachsenen Trampelpfad. Erst etwa 800 m später wird der Weg wieder besser, und wenig später (km 7,1) stoßen wir wieder auf die St 2111, die wir hier außerorts queren müssen. Bitte passt gut auf euch auf! Es geht noch 200 m geradeaus, dann wendet sich der Pfad nach rechts und führt am westlichen Ortsrand von Mintraching entlang. Bis zu Sportplatz sind es jetzt nur noch 700 m, und endlich dürfen wir unser Staffelholz übergeben!



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



**NEU IM
FREESTYLE-
SORTIMENT**
komplett bedruckte
Handtücher

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

HEIDER
ENERGIE

ELEKTRIZITÄTSWERK WÖRTH/DONAU

RUPERT HEIDER & CO. KG

WÖRTH/DONAU

HÖLLBACHKRAFTWERKE

RUPERT HEIDER KG

WÖRTH/DONAU

Regensburger Straße 21 93086 Wörth an der Donau
www.heider-energie.de info@heider-energie.de
Tel.: 09482/204-0 Fax: 09482/204-105



**Landkreislauf
Regensburg 2023**

 **KRONES**

 **Sparkasse
Regensburg**

Von Mintraching nach Friesheim

Etappe 9: mittelschwer

Länge: 10,1 Kilometer

Vom Sportplatz geht es bis zu dessen Zufahrtsstraße und auf dieser dann nach rechts. Wir queren die Aukofener Straße und laufen geradeaus weiter bis zur Hauptstraße, die wir queren, um auf der gegenüber liegenden Seite nach links zu laufen. Bald schwenkt die Hauptstraße nach links, während wir weiter geradeaus laufen, jetzt ohne Gehweg. An der nächsten Ecke queren wir die Siffkofener Straße und wenden uns dann wieder nach links, um sogleich auf dem Gehweg nach rechts in die größere Rosenhofer Straße einzubiegen. Dieser folgen wir für 250 m bis zur Buchenstraße, in die wir rechts einbiegen (km 1,0). Die Buchenstraße wendet sich nach links und mündet in die Birkenstraße, der wir nach rechts folgen, bis sie bei den letzten Häusern endet. Hier biegen wir nach links in einen Feldweg ein. Nach gut 400 m nehmen wir den ersten Abzweig nach rechts und laufen dann auf die Felder hinaus mit Blick auf das Panorama von Walhalla bis Schloss Wörth.

Mehr als 1 km später erreichen wir den kleinen Weiler Auhof (km 3,3). Geradeaus gelangen wir bald an ein kleines Wäldchen, an dessen Rand wir zunächst entlanglaufen, um dann nach einem Links-rechts-Schwenk kurz im Wald einen Weiher zu passieren. Dahinter folgt unser Weg wieder dem Waldrand nach rechts und gut 100 m später biegen wir nach links ab. Dieser Weg führt uns nun zur B8, der wir kurz folgen, um sie dann in einer Unterführung zu queren (km 5,3). Aus der Unterführung geht es geradeaus entlang der B8, bis wir nach 150 m links in den Mooshof einbiegen. Hier befinden wir uns auf Privatgelände und sollten uns entsprechend rücksichtsvoll verhalten!

Wir folgen dem Hauptweg für 1 km und biegen dann nach rechts ab. Wenig später erreichen wir eine Brücke, die uns über die A3 führt (km 7,1). Jetzt geht es für 1,5 km schnurgerade nach Norden bis an den Ortsrand von Friesheim. Hier laufen wir 100 m nach rechts und queren die Hauptstraße dann, um zum Donauufer zu gelangen, dem wir nach links für 1,2 km folgen bis zur Wechselstelle.



Von Friesheim nach Neutraubling

Etappe 10: mittelschwer

Länge: 11,1 Kilometer

Wir machen uns an die lange Schlussetappe. Dafür folgen wir dem Donaudamm für 2,8 km. Dann bietet sich die Gelegenheit, den Damm zu überqueren, was wir tun. Auf der drüberen Seite ist der Weg asphaltiert, später plattiert, was uns leichter und schneller laufen lässt. Bei der nächsten Gelegenheit (km 3,5), quasi zu Füßen der Walhalla, biegen wir nach rechts noch näher an den Fluss ab. Noch einmal versetzen wir nach rechts, wenn der Weg geradeaus schlechter wird, und laufen dann in einem langen Linksbogen zurück auf den Dammweg (km 6,5). Auf diesem überqueren wir den Damm erneut und erreichen gleich danach am Ortsende von Barbing die Regensburger Straße. Wir queren hier am Kreisverkehr im Uhrzeigersinn zwei Straßen, um dann auf dem Rad- und Fußweg neben der Straße in Richtung Regensburg zu laufen. Nach 600 m erreichen wir eine Unterführung der B8, nach der wir gleich nach links abbiegen.

Auf dem Rad- und Fußweg erreichen wir die IKEA-Kreuzung, biegen nach rechts ab, und laufen dann sehr vorsichtig geradeaus an IKEA vorbei auf eine Brücke über die A3 (km 8,7). Nach der Brücke geht es nach links, wir halten uns am rechten Straßenrand, bis wir die ersten Häuser von Neutraubling erreichen. Vor den ersten Häusern rechts zweigt ein schmaler Pfad ab, der uns nach 70 m in das Wohngebiet führt. Wir folgen der Straße bis zum Ende und münden in den Lehenweg, der uns nach links am freien Feld entlang auf einem abgeteilten Streifen bis zur Walhallastraße führt. Davor zweigt ein Weg in eine Unterführung ab, auf der wir sicher mitten ins Zentrum von Neutraubling gelangen. Wir stehen plötzlich am Neutraublinger See, den wir noch für 600 m im Uhrzeigersinn umrunden, bevor wir das Ziel des Landkreislaufs 2023 erreichen.



Jetzt noch
mehr
von daheim
sehen!

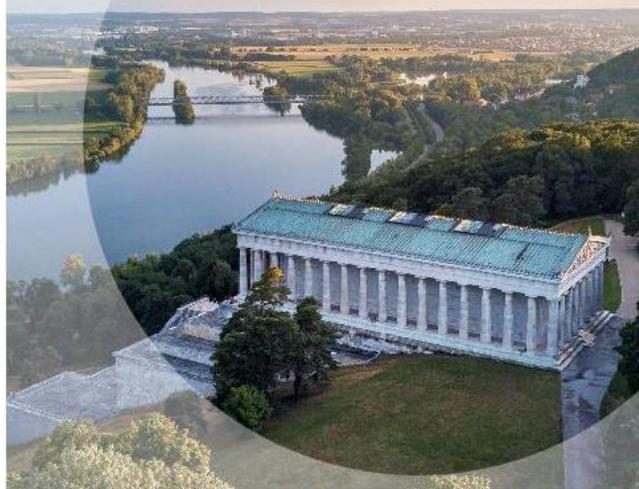


Mein Landkreis

REGENSBURG

Noch mehr **Geschichten** und **Nachrichten**
aus dem **Landkreis Regensburg**.

Jeden Mittwoch um **18:45 Uhr** alle 2 Stunden.



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


Landkreislauf
Regensburg **2023**

 **KRONES**

 **Sparkasse**
Regensburg

Starterliste Landkreislaf 2023

Mannschaften:

- #wirbraucheninternetimroitherweg
- ...läuft! AKKI Wenzelbach
- Aaf & dafo LT Damen Regenstau
- Aaf & dafo LT Herr Regenstau
- AH 2 Neutraubling
- Akademie für Darstellende Kunst Bayern
- Akademie für Darstellende Kunst Bayern (Team 2)
- Altbachrenner Hausen
- Alte Freunde EOS
- Ams Osmar Data Science
- Armin Wolf Laufteam Frauen
- Armin Wolf Laufteam Future
- Armin Wolf Laufteam Herren
- Atemlos
- Barbinger auf der Flucht
- BISCHOFSHOF Bierfreunde
- BMW-Laufteam-1
- BMW-Laufteam-2
- BMW-Laufteam-3
- BMW-Laufteam-4
- BMW-Laufteam-5
- BMW-Laufteam-6
- BMW-Laufteam-7
- BMW-Laufteam-8
- BMW-Laufteam-9
- Born in Czchoslovakia
- Brettldancer Skiabteilung FC Mintraching
- Broll Systemtechnik KG
- Caritas-Krankenhaus St. Josef
- Caritas-Krankenhaus St. Josef – Healing Pacers
- Caritas-Krankenhaus St. Josef HKL + ZNA
- CipSoft
- Conti Runners
- Cool Runnings Hagelstadt
- CrossFit 4F Team 1
- CrossFit4F Team 2
- CrossFit Albatross Running Club
- D'sell & de Andern
- d'Wadlbeißer
- Das Lehrerteam der Realschule Neutraubling
- DAS STADTWERK.REGENSBURG / REWAG TEAM 1
- DEZ Runners
- Die Gefäßsportgruppe
- Die gestiefelten Muskelkater
- DIE INSEL Fetzer
- Die laufende Pest
- Die laufende Pest 2
- Die Laufmasken
- Die Montagsläufer
- Die Motorneurone
- Die Seitenstecher
- Die Spätzünder
- Die Timber Runners
- Die Weidtaler
- Dietz_Ziegler
- Dr.-Leo-Ritter-Sportler
- Dynamic DEZ
- EDEKA Mehringer Nittendorf Allstars
- Eilsbrunner Laufwerk
- Eilsbrunner Skiteam
- ESRunners
- E-T-A Hohenfels
- Family Crew
- Festkörper-physique
- Feuerwehr Bad Abbach
- Feuerwehr Mintraching
- Feuerwehr Obertraubling
- FiLoBau
- frail runners
- FSV Kelheim
- Gastro Runners



Landkreislaf
Regensburg 2023

Starterliste Landkreislaf 2023

Mannschaften:

- Gemeinsam gegen Krebs 1
- Gemeinsam gegen Krebs 2
- Gemeinsam gegen Krebs 3
- Gemeinsam gegen Krebs 4
- Gerrys Pacemakers
- Gmischda Haufa
- Goethe läuft
- Guggenberger Legionäre
- Guggigirls Fitness Lauftreff Neutraubling
- Guggirunners Fitness Lauftreff Neutraubling
- Gut drauf.bsz-runners
- Gym Rob
- Gymnasium Neutraubling
- HARI – High Automation Runners Infineon
- Heavy Metal Maniacs
- Hochschulsport Regensburg
- Hölla Hex n
- Infineon Damen 1
- Infineon Herren 1
- Infineon Herrn 2
- Insys Microelectronics GmbH
- Integrativen LLC ler
- Intensivstation Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg
- IT RUN
- JBO St. Konrad
- Jura Vollgas Team 1
- Jura Vollgas Team 2
- Kirche und Sport
- Klinik Donaustauf
- KRONES – Betriebsrat auf der Überholspur
- KRONES – Die Rundläufer
- KRONES – Die Wadlbeißer
- KRONES – KIC läuft wie geschmiert
- KRONES – Laufende Kosten
- KRONES – Pack T(iere) Rosenheim
- KRONES – Simulation is running
- KRONES Aseptik Runners
- KRONES CD – läuft bei uns
- KRONES CFS Field Runners
- KRONES CPM Express
- KRONES CPM Speed
- KRONES Feldtest
- KRONES Hakuna Matata Orient Express
- KRONES Hungary
- KRONES Inhouse überholt
- KRONES Irrläufer
- KRONES Latin Läufer
- KRONES Pfandkreislaf
- KRONES Relaxed
- KRONES Running beyond tomorrow.
- KRONES Running Development
- KRONES Running EKOs
- KRONES Vertrieb Süd-West – die schnelle Truppe
- KRONES.digital
- KRONTEC `Rennteam`
- Kryoaktiv Cool Runnings Mixed
- KUNO
- Landratsamt Regensburg – Jugendamt – Schnelle Hilfen
- Landratsamt Regensburg – Regionalrunners
- Landratsamt – 4.Stock & Friends
- Lauf und Berg König Team Conni
- Lauf und Berg König Team Martin
- Lauf- und Saustreff FC Oberhinkofen
- Laufteam 41
- Lauftreff Hainsacker
- Lauftreff Ziegetsdorf
- Lauftrupp: Los!

Starterliste Landkreislaf 2023

Mannschaften:

- LAZE Runners Bundeswehr Feldkirchen
- Lehrerteam der Realschule Neutraubling
- Lehrstuhl Löhnig
- LG Region Landshut
- LLC Forever Young
- LLC Hagelbucherne
- LLChaoten
- LLChiller
- LLCompaneros
- LT SV Pfatter
- MedArtes
- medbo Brainstorming
- medbo Restless legs
- medbo Run FOR Your Life 1
- medbo Run FOR Your Life 2
- medbo Tagesklinik
- mehula e.V.
- Momstars
- MR Quality-Runner
- MR-Dauerläufer
- Ohio Mixed
- Peppex Sports Jungs
- Peppex Sports Madeln
- Peppex Sports Mixed
- Pie & Co
- Probier's mal mit Gemütlichkeit – Balu und seine Crew
- Puffreisvögel
- Quick and Dirty
- Ramspauer Rennbixen
- Rathaus Runners
- Ratisbona Schwermatrosen
- RCTT – Running Cheaper Than Therapy
- Realschule Obertraubling
- Recht sportlich 1
- Recht sportlich 2
- Regenknie Runners Nittenau
- Regental Runners
- reisekreativ
- REMAX Daniela Hecker & Friends
- Rennsemmeln
- RENNzenbacher
- Richter und Frenzel – Die laufenden Wasserhähne
- R-KOM
- Roadrunners
- Rödl & Partner
- RPC Challenge
- RPC Power
- RT Handballer
- Runästhetics
- Schama Runner
- Schule in der Friedenstraße
- Siedlungsläufer
- Siedlungsläufer Jugend
- Ski-Club Neutraubling
- SKICLUB GROßBERG-APRES-SKI
- SKICLUB GROßBERG – PISTENTEUFEL
- SKICLUB GROßBERG – POWDERALARM
- SKICLUB GROßBERG – SCHNEEFLOCKE
- SKICLUB GROßBERG – SCHNEEKANONE
- SKICLUB GROßBERG – SCHNEESTURM
- Ski-Club Neutraubling
- SLD: Lläuft!
- Sparda-Runners
- Sparkasse Regensburg – der Stern des Südens
- Sparkasse Regensburg RUNNERS
- Sparkasse Regensburg Team MH
- Spaßtruppe Undorf
- SPD Regensburg
- Sportfreunde auf Abwegen



Landkreislaf
Regensburg 2023

Starterliste Landkreislaf 2023

Mannschaften:

- Stammtisch zum goldenen Fellner
- Steuerleute
- Superknicks
- SVO Handball
- SVW Ski – Renntigers
- SVW – Fitness
- System Logistics GmbH
- Talentschuppen Alteglofsheim
- Team Antriebsstörung
- Team BBR
- Team BSH
- Team CFMS 1
- Team CFMS 2
- Team Eltheim
- Team GymLap Eltern
- Team GymLap Lehrer
- Team GymLap Schüler*innen
- Team HfKM
- Team iNGENA Generalplaner
- Team Kaktus
- Team Köfering
- TEAM MINIKIN Damen
- TEAM MINIKIN Herren
- Team Pilavas
- TELIS Finanz Runners
- The dreamers
- Theatergruppe St. Anton
- Thermo Fisher DN Athleten
- Transregina
- TSG Laaber - Youngsters
- TSG Laaber Laufftreff
- TSV Adlersberg
- TSV Alteglofsheim Ski&Laufftreff
- TSV Beratzhausen Leistungsgruppe
- TSV Oberisling
- Turboschnecken Racer
- Turboschnecken Runners
- Überholverbot
- Udo's beste Auslese
- Unterm Radar
- Vario-Runners
- Vielleichtathleten
- VITESCO NOxRUN
- Vitesco Runologies
- Vitesco Technologies Hybris Runners
- vkm-Theo-Team
- Von-Drechsel-Realschule-Regenstau
- Walhallabockerl – Stauf draht auf
- Wasserläufer
- Werner's Laufteam
- Wir-Für-Euch. – Die Rengschburger Polizei
- Wormin Alf Laufteam 2
- Zamgwürfelde Pfitschapeile
- Zamgwürfelter Haufen
- Zeitlerner Rathausflitzer

Starterliste Landkreislaf 2023

Ultraläufer*innen:

- Johannes Amann
- Mürselin Aydin
- Robert Beck
- Andreas Betzlbacher
- Stephan Bleicher
- Stefan Burggraf
- Mauro Colotto
- Florian Czada
- Markus ,Denecke
- Andreas Dietl
- Stefan Eder
- Thomas Ehrenschwendner
- Markus Eibl
- Patrick Enders
- Albert Ettner
- Melanie Forster
- Christina Gehringer
- Andreas Genewsky
- Markus Hackermeier
- Stefan Hammerschmid
- Franz Hirtreiter
- Michael Hoehne
- Bärbel Hurt
- Lukas Janischowsky
- Thomas Kammerl
- Sebastian Kerzel
- Robert Kopp
- Volker Kümmler
- Martin Lehner
- Ning Li
- Manuela Lugner
- Karina Maier
- Korbinian Menacher
- Albert Michl
- Andreas Mokross
- Matthias Neuhoff
- Christian Nickl
- Felix Nusko
- Lorenz Peter
- Stefan Peterhans
- Frank Pfaller
- Manuel Pflamminger
- Andreas Pollinger
- Andreas Rogl
- Sonia Rothe
- Marco Scheibe
- Alexander Schmitt
- Tom Schröder
- Bernhard Schwab
- Marc Schwagerus
- Sabine Sebode-Gierstl
- Mane Seebauer
- Markus Sembera
- Vinodkumar Shrinivas
- Sebastian Stöckl
- Marco Stöhr
- Jürgen Strohmann
- Florian Sutor
- Norbert Szalma
- Alexander Vescia
- Thomas Walther
- Thomas Weig
- Birgit Wittl
- Sebastian Zettel
- Holly Zimmermann
- Thomas Zipper

Programm in Neutraubling



© Schlossbrauerei Eichhofen



2023 / © OBU live marketing GmbH



© Tino Lex

Biergarten

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Angebot an Getränken, Kaffee und Kuchen, Leckeres vom Grill, Käse, Crepes, Süßigkeiten uvm. Genießen Sie die gemütliche Biergartenatmosphäre mit der ganzen Familie

**Musikalische Begleitung
mit DJ Tom Larusso
ab 12.30 Uhr**

Familienprogramm

BMW-Bobby-Car-Parcour,
Kinderschminken und
Entspannungslounge
Ab 13.00 Uhr

ca. 13.00 Uhr

**Begrüßung der Läufer im
Ziel mit den Green Berets
Cheerleader**

Siegerehrung & Party

Feiern Sie mit Ihrem Team
die schönsten Momente des
Tages

17.45 Uhr

Auftritt der Rope Skipping
Gruppe des TSV Wacker 50
Neutraubling e.V.

ab 18 Uhr

Siegerehrung und
Verlosung der
Sponsorenpreise

**anschließende Partymusik
mit
der Band Kulticz**


**Landkreislauf
Regensburg 2023**

Wir sammeln für „Verein für Helfende Hunde e.V.“

Alle Fotos ©Verein für Helfende Hunde e.V.



Assistenzhund für Autismus
beim Kontaktliegen



Assistenzhund für Downsyndrom
bei der Straßenführung



Besuchshundeeinsatz

Bankverbindung und Spendenkonto:

Verein für helfende Hunde e.V., IBAN: DE09 7505 0000 0027 2275 45, BIC: BYLADEM1RBG,
Sparkasse Regensburg

(Bei Angabe Ihrer Anschrift im Verwendungszweck bekommen sie auch ein herzliches
Dankeschreiben und eine Spendenbescheinigung).

Kontaktdaten:

Verein für Helfende Hunde e.V., Postfach 132, 93122 Regenstauf
kontakt@rote-pfote.de, www.rote-pfote.de, Tel. 015678 / 722 444



Assistenzhunde sind auch im Landratsamt willkommen



Landkreislaf
Regensburg 2023

Info zum „Verein für Helfende Hunde e.V.“

Der gemeinnützige Verein für Helfende Hunde e.V. wurde im August 2019 gegründet und hat seinen Sitz in Regenstauf. Alle Mitglieder des Vereins sind ehrenamtlich tätig und freuen sich stets über neuen Zuwachs, ob mit oder ohne Hundebezug.

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, folgende Bereiche zu fördern

- Assistenzhundprojekte
durch Beratung von Betroffenen, finanzielle Förderung und Projekten, wie z.B. „Assistenzhunde willkommen“
- Tiergestützte soziale / therapeutische Arbeit mit Hunden
durch Beratung von Interessenten und Bedarfsträgern, Netzwerken, finanzieller Förderung und Projekten, wie z.B. Vorlesehund an Schulen
- Öffentlichkeitsarbeit
durch informieren über Assistenzhunde und tiergestützte Arbeit, Sammeln von Spendengeldern und Projekten, wie z.B. Kronkorkensammlung für den guten Zweck

Warum ist die finanzielle Unterstützung von Betroffenen, die einen Assistenzhund benötigen, so wichtig? Bei Blindenhunden übernimmt meist die Krankenkasse die Kosten der Anschaffung und Ausbildung. Bei anderen Assistenzhunden zahlt die gesetzliche Kasse jedoch in der Regel nichts. Dabei ist Dank verschiedenster Studien nachgewiesen, dass ein Assistenzhund für Menschen mit körperlich/geistiger Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung eine große Unterstützung, im Alltag, sein kann. In anderen Ländern werden Assistenzhunde längst als ein wichtiges Hilfsmittel zur Lebensbewältigung eingesetzt.



Landkreislaf
Regensburg 2023

DANK an alle unsere Sponsoren



Treffen der Sponsoren und Organisatoren am 18.03.2023 in
den Räumen von KRONES AG

© H.C.Wagner