

# Alle Details zum Landkreislauflauf

**FITNESS** Die Teamleiter beantworteten in der Gemeindehalle Lappersdorf die wichtigsten Fragen zu dem sportlichen Großereignis am 18. September.



VON ANGELIKA LUKESCH, MZ

## Wie lange sind noch Änderungen im Team möglich?

Bis zum 10. September (im Laufe des Tages) können Änderungen innerhalb des Teams oder in der Reihenfolge durchgegeben und berücksichtigt werden. Danach kann ein Team bei einer möglichen Änderung zwar starten, jedoch bleibt der ursprüngliche Name des Etappenläufers beziehungsweise die angegebene Reihenfolge im System.

## Wie wird die Zeit gemessen?

Jedes Team bekommt einen Stafelstab, in den ein hochempfindlicher Chip eingearbeitet ist. Mit diesem Stab in der Hand müssen an den Wechselstellen so genannte Zeitmatten überlaufen werden. Dort wird dann die jeweilige Zeit gemessen, alles zusammen ergibt die Gesamtzeit. Gemessen wird die Bruttozeit. Die Ultraläufer, also jene, die die ganze 75-Kilometer-Strecke alleine laufen, erhalten einen kleinen Chip, der an den Schuh gebunden werden kann.

## Wie sieht es mit der Anfahrt zu den Etappenpunkten aus?

Es wird empfohlen, auf jeden Fall mit zwei Autos pro Team unterwegs zu sein und jeweils genug Zeit einzuplanen, da an einzelnen Wechselstellen der Parkplatz in einiger Entfernung liegt, manche Zufahrtsstraßen nicht befahrbar sind und daher Umwege gefahren werden müssen. An einem Wechselpunkt (von Sulzbach nach Unterlichtenwald) werden die Läufer mit einem Shuttlebus (fährt alle zehn bis fünfzehn Minuten!) vom Parkplatz zum Wechselplatz gefahren. Diese Zeit muss einberechnet werden. Infos über Parkmöglichkeiten, Streckensperrungen und dergleichen sind im Internet zu ersehen und werden laufend aktualisiert.

## Wo gibt es Duschmöglichkeiten, wo gibt es Verpflegung?

Duschen kann man in Lappersdorf, Donaustauf und Bernhardswald. Verpflegungsstationen sind an jeder Wechselstation und nach der anstrengenden Passage in der Etappe 6 von Althenthann nach Bernhardswald.

## Sind die Straßen gesperrt, wo die Strecke über eine Straße führt?

Nein, die Straßen konnten nicht gesperrt werden, da sich das Läuferfeld



Die Läufer freuen sich auf den Landkreislauflauf am 18. September.

Foto: MZ-Archiv



Alexandra Wildner (links) von der MZ verteilte die Starttüten mit den Startnummern und allerlei hilfreichen Utensilien an die Teamleiter.



Die Teamleiter der Staffeln des MZ-Landkreislauflaufs informierten sich in Lappersdorf über die neuesten Entwicklungen.

Fotos (2): Lukesch

## LANDKREISLAUFL AM 18. SEPTEMBER

► **Info-Abend:** Die Gemeindehalle Lappersdorf platzte aus allen Nähten, als Alexandra Wildner vom Mittelbayerischen Verlag und Marion Fuchs sowie Daniel Wedekind von der Marathon GmbH die Teamleiter-Besprechung für den 1. MZ-Landkreislaufl eröffneten. Sie informierten detailliert über Wechselzonen, Anfahrtsmöglichkeiten, Beschilde-

rung und Logistik.

► **Teilnehmer:** Bis jetzt haben sich 140 Mannschaften zu je zehn Läufern und zehn Ultraläufer angemeldet.

► **Strecke:** Die Route geht von Wörth an der Donau bis Lappersdorf und ist 75,3 Kilometer lang. Die Route führt über 1102 Höhenmeter. Die Streckenführung wurde nochmals geändert – Änderun-

gen sind im Internet ersichtlich.

► **Rahmenprogramm:** Am 18. September wird ab dem Nachmittag in Lappersdorf ein Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie angeboten. Die Siegerehrung findet um 20 Uhr statt.

► **Information:** Laufend aktualisierte Informationen stehen im Internet unter [www.landkreislaufl-regensburg.de](http://www.landkreislaufl-regensburg.de).

mehrere Stunden auseinanderziehen wird. Die Regel lautet, dass immer rechts gelaufen wird, außer es wird eindeutig anders angezeigt. Auch der Busverkehr verläuft planmäßig wie immer. Ebenso sind die Fuß- und Radwege nicht für den normalen Verkehr gesperrt. Die Läufer müssen „Gegenverkehr“ einrechnen. Die Strecke ist an unklaren Punkten mit einem blauen „LKL“ Schild gekennzeichnet. Wo nichts steht – immer geradeaus laufen.

## Wann wird mit dem ersten Läufer im Ziel Lappersdorf gerechnet?

Start ist um 9 Uhr in Wörth an der Donau. In Lappersdorf kommen die ersten Läufer um zirka 14 Uhr an. Das Zeitlimit für die langsamste Staffel ist

19 Uhr. Dem liegen durchschnittliche Berechnungen von sehr guten bis zu ungeübten Läufern auf einer Strecke von 75,3 Kilometern und 1102 zu bewältigenden Höhenmetern zugrunde.

## Fährt ein Führungsrad beim Lauf mit?

Ja, es fährt ein Führungsrad mit, bis auf die steile Strecke auf der Etappe 6, denn da kommt kein Radl mit. Es wird auch ein so genanntes Besenradl mitfahren, das sich um die letzten Läufer kümmert.

## Was gibt es zu trinken und zu essen an den Wechselstationen?

Zu trinken gibt es Wasser, Apfelschorle, Colamix und alkoholfreies Bier, au-

ßerdem Bananen und Riegel. Die Ultraläufer haben die Möglichkeit, ihren eigenen Proviant vor dem Lauf an den Wechselstationen zu deponieren.

## Kann man im Team ins Ziel einlaufen?

Ja, man kann sich entweder am Sportplatz am Regen in Lappersdorf oder am Parkplatz am TSV Gelände Kareth/Lappersdorf zum Schlussläufer gesellen und mit ihm einlaufen. Der Schlussläufer muss jedoch den Staffeltab halten.

## Ab wann werden die Zeitmesssysteme aufgebaut?

Zirka eine Stunde vor dem zu erwartenden besten Läufer.