

# Der Weg durch die Altstadt ist das Ziel

**SPORT** Im Laufschritt über ein Regensburger Wahrzeichen: Die Strecke führt heuer erstmals wieder über die Steinerne Brücke.

VON LENA KRIEGER UND LUISE SELLE

**REGENSBURG.** Dabei sein ist alles! Unter diesem Motto steht der Altstadtlauf auch in diesem Jahr. Am Sonntag, 14. Juli, starten wieder zahlreiche Sportler auf die Strecke durch die Altstadt. Um 10 Uhr geht es los beim Städtischen Sportgelände am Oberen Wöhrd. Endlich können die Teilnehmer wieder über die Steinerne Brücke laufen. In den vorherigen Jahren ist das wegen den Sanierungsarbeiten nicht möglich gewesen. Die Strecke führt am neuen Haus der Bayerischen Geschichte vorbei über die Eiserne Brücke zum Grieser Spitz, durch Stadthof und von dort aus über die Steinerne Brücke wieder zurück auf die Jahnhäusel zur Sportanlage am Oberen Wöhrd. Die Streckenlänge beträgt 7,89 Kilometer.

## Kinder laufen im Stadion

Der Kinderlauf startet um 10.10 Uhr. Die Kinder laufen zwei Stadionrunden auf der Laufbahn der Sportanlage Oberer Wöhrd. Somit ist deren Strecke insgesamt 800 Meter lang. Für die Jugendlichen geht es um 10.20 Uhr los. Ihre Strecke ist 1200 Meter lang und führt auf einer idyllischen Runde durch den Park am Oberen Wöhrd.

Eine der Besonderheiten dieses Laufs ist, dass er grundsätzlich alle Altersgruppen anspricht. Bei der Breiten-



Der Anmeldeschluss für den Altstadtlauf ist der 10. Juli.

FOTO: DANIEL STEFFEN REGENSBURG

sportveranstaltung gibt es keine Zeitnahme, die Teilnehmer können in ihrem eigenen Tempo durch die Altstadt laufen und die Stadt von einer anderen Seite wahrnehmen. Schließlich gibt es hier so manche tolle Ecke zu entdecken. Der Lauf endet erst, wenn die Fahrradbegleitung mit dem allerletzten Läufer über die Ziellinie gekommen ist. Vorbereitet sind die Organisatoren auch auf sonnig warmes Sommerwetter am Sonntag. So wurde an der Ga-

beltsbergerstraße eine Wasserstelle eingerichtet, um den Durst der Läufer zu stillen. Doch auch die Besucher und Zuschauer der Sportveranstaltung können nicht zu kurz. Für sie ist ein kleines Catering eingerichtet. Alle Teilnehmer erhalten im Ziel eine Erinnerungsnadel und ein Altstadtlauf-T-Shirt – zumindest solange der Vorrat reicht. Auch Urkunden gibt es für die Läufer. Sie stehen zum Selbstausdrucken zur Verfügung.

Ob als Einzelstarter oder Team, Anmeldeschluss ist der 10. Juli. Für Erwachsene beträgt die Startgebühr neun Euro, für Jugendliche sechs Euro und für Kinder vier Euro. Inhaber einer MZ-Clubcard können sich bei der Voranmeldung über einen Rabatt freuen. Die Anmeldung erfolgt online und ist auf der Webseite der Veranstaltung zu finden. Die Adresse lautet [www.altstadtlauf-regensburg.de](http://www.altstadtlauf-regensburg.de). Dort stehen auch noch einmal die wichtigsten In-

**FÜR STADTLÄUFER**  
**Anmeldeschluss:** Wer teilnehmen will, kann sich noch bis heute um 24 Uhr online anmelden.  
**Nachzügler:** Spätzügler können sich noch am Veranstaltungstag gegen einen kleinen Aufpreis von 8.30 bis 9.45 Uhr vor-Ort nachmelden.  
**Start:** Der Erwachsenenlauf beginnt um 10 Uhr, die Kinder starten um 10.10 Uhr und die Jugendlichen um 10.20 Uhr.

formationen zum Nachlesen bereit. Beim Erwachsenenlauf ist eine Online-Anmeldung ab dem Jahrgang 2007 und älter möglich, dennoch wird von einem Mindestalter von 16 Jahren ausgegangen. Auch AOK-Versicherte erhalten bei der Voranmeldung einen Rabatt. Außerdem hält der AOK-Stand für die Sportler und Sportlerinnen Laufsocken und einen gesunden Snack bereit.

**Keine abgesperrte Strecke**  
 Der traditionsreiche Lauf findet nicht auf einer abgesperrten Strecke statt. Daher gelten die Regeln der Straßenverkehrsordnung. Das heißt: Rote Ampeln und Verkehrszeichen sind zu beachten. Den Ordnungskräften ist während des Laufs Folge zu leisten. Abgesperrt sind allerdings die Strecken des Kinder- und des Jugendlaufs. Damit sich die Teilnehmer des Altstadtlaufs auf der Strecke nicht verlaufen, ist der 7,89 Kilometer lange Kurs durch viele Wegweiser und Markierungen ausgeschildert. An den besonders schwierigen Stellen werden Ordnung und Posten der Feuerwehr beauftragt.