49. Zittauer Gebirgs-Lauf

und Wander-Treff

Samstag 29.April 2023

Sportzentrum Olbersdorf

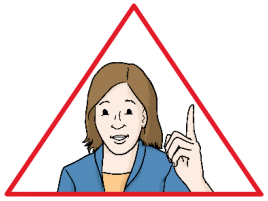
Informationen zum Gebirgs-Lauf

Im Zittauer Gebirge findet der **Gebirgs-Lauf** statt.

Der **Gebirgs-Lauf** findet im Jahr 2023 zum 49. Mal statt.

Zusammen mit dem Wander-Treff.

Die Strecke vom Gebirgs-Lauf führt durch den Wald.
Und über Feld-Wege.
Wir laufen nur wenig auf Straßen.
Achtung:
Auf der Strecke ist ein Bahn-Übergang.
Sie müssen vorsichtig sein.



Datum:	**Samstag, 29.04.2023**
Ort:	**Sportzentrum Olbersdorf**
	Ludwig – Jahn- Str. 65
	02785 Olbersdorf

Start ist am Sportzentrum Olbersdorf.
Das Ziel ist auch am Sportzentrum.
Hinweis:
Im Sportzentrum gibt es ein barrierefreies WC.
Dort gibt es auch Behinderten-Parkplätze.

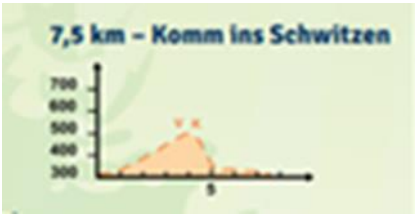
Diese Strecken gibt es:

4km Lauf für Jung und Alt

Diese Strecke ist auch gut für blinde und sehbehinderte Läufer.
Sie brauchen einen Begleit-Läufer.
Start ist 11:00Uhr.
Anmeldung bis 9:15Uhr.
Kosten:
Bis 31. Januar 2023: 4 Euro
Ab 1. Februar 2023: 6 Euro

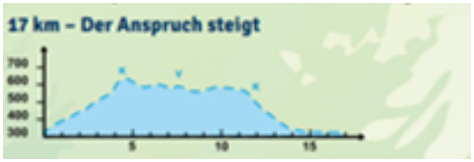
7,5km Lauf: komm ins Schwitzen

Start ist 10:50Uhr.
Anmeldung bis 9:30Uhr.
Kosten:
Bis 31. Januar 2023: 6 Euro
Ab 1. Februar 2023: 9 Euro



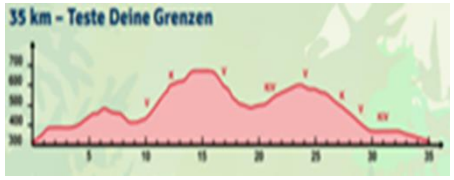
17km Lauf: Der Anspruch steigt

Start ist 10:35Uhr
Anmeldung bis 9:30Uhr.
Kosten:
Bis 31. Januar 2023: 10 Euro
Ab 1. Februar 2023: 16 Euro



35 km Lauf: Teste deine Grenzen

Start ist 8:50 Uhr.
Anmeldung bis 8:15Uhr.
Kosten:
Bis 31. Januar 2023: 14 Euro
Ab 1. Februar 2023: 19 Euro



50 km Lauf: Soweit die Füße tragen

Start ist 7:00Uhr Anmeldung bis 6:40Uhr Start-Gebühren:
Bis 31. Januar 2023: 35 Euro Ab 1. Februar 2023: 45 Euro

Alle Läufer sollen bis **14:30** Uhr im Ziel sein.
Die Sieger-Ehrungen beginnen 12 Uhr.
Alle Läufer bekommen eine Teilnahme-Medaille.

Anmeldung: 1. Januar bis 9. April 2023
Bitte melden Sie sich über unsere Online-Anmeldung an:
www.zittauer-gebirgslauf.de
Sie können sich als Gruppe anmelden.

Sie bekommen eine kleine Verpflegung auf der Strecke.

Sie bekommen Ihre Start-Unterlagen mit der Post geschickt.

Wenn Sie sich bis zum **9. April 2023** angemeldet haben.

Wenn Sie keine Post bekommen haben:

Sie können Ihre Unterlagen abholen.

Ort: Sportzentrum Olbersdorf

Zeit: 28. April 15:00Uhr bis 18:00Uhr
29. April 2023 6:30Uhr bis 17:00Uhr

Sie können bei der Anmeldung ein Funktions-Shirt bestellen.

Das Funktions-Shirt kostet 11,95 Euro.

Am Veranstaltungs-Tag kostet es mehr.

Das Funktions-Shirt gibt es in den Größen S bis XXL.

Hier finden Sie Infos zu Hotels in der Umgebung:

Tourist-Information Zittau

Telefon: 03583 752138 oder 03583 752137

Internet: www.zittau.de

E-Mail: tourist-info@zittau.de

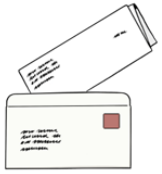
Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns einen Brief:

Oberlausitzer Kreissportbund e.V.

Käthe -Kollwitz- Str. 22

02827 Görlitz



Oder rufen Sie an:

Telefon: 03581 750080

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

zglw@oberlausitzer-ksb.de

Hier finden Sie mehr Infos:

www.zittauer-gebirgslauf.de

Der 50. Zittauer Gebirgslauf findet im Jahr 2024 statt.

Am 27. und 28. April 2023.

Das Faltblatt wird herausgegeben vom Oberlausitzer Kreissportbund e.V., der Beauftragten und dem Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderungen im Landkreis Görlitz

Das Geld für das Faltblatt haben der Landkreis Görlitz und der Landtag Sachsen gegeben.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers