

Oberbank DONAULAUF OTTENSHEIM



www.donaulauf.ottensheim.at

18. OBERBANK DONAULAUF

Samstag, 10.10.2026



**KNEIDINGER CENTER HALBMARATHON, SECA 10 KM LAUF,
GIERLINGER HOLDING 5 KM EINSTEIGERLAUF & ENERGIE AG PAARBEWERB,
MARKTGEMEINDE OTTENSHEIM KINDERMARATHON**

Oberbank

KneidingerCenter



GIERLINGER

Premium Convenience. Naturally.

ÖÖNachrichten

Marktgemeinde
OTTENSHEIM

energieAG
Oberösterreich





Anders, weil:
wir Bewegung auch ins
Leben bringen.

Oberbank
Nicht wie jede Bank

Ja, wir unterstützen die unterschiedlichsten Sportarten.

Weil Fitness für uns alle besonders wichtig ist. Nicht nur die finanzielle, sondern auch die körperliche Kondition entscheidet letztendlich, wie schnell wir unsere Ziele erreichen können. Wenn Sie also einmal bei uns vorbeilaufen: Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen!



VORWORT Dr. Franz GASSELSBERGER, MBA	4
VORWORT Anna und Maria Kneidinger	4
VORWORT Thomas GIERLINGER, MBA	4
VORWORT Bürgermeisterin Maria HAGENAUER	5
VORWORT Serafin CAMPESTRINI	5
VORWORT Bernhard STEINER	5
BEWERBE STRECKEN	6-7
AUF EINEN BLICK	8
TAGESPROGRAMM UND STARTZEITEN	9
SPONSOREN	9
ATHLET*INNENINFO	10
KINDERMARATHON	12

WICHTIGE TELEFON NUMMERN

POLIZEI: 133

ROTES KREUZ NOTRUF: 144

**ROTES KREUZ LEITSTELLE
WALDING:** 07234/82244

IMPRESSUM

Herausgeber: Turn- und Sportverein Ottensheim, Innerer Graben 14, 4100 Ottensheim, Austria
ZVR-Zahl: 705956306 • **E-Mail:** sportverein@ottensheim.at.
Für den Inhalt verantwortlich: Bernhard STEINER, Präsident / Turn- und Sportverein Ottensheim
Konzept: www.pisamedien-group.at
Layout: TSV Ottensheim



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE LAUFFREUND*INNEN!

Das Veranstaltungsteam des Donaulaufs Ottensheim und die Oberbank verbindet das gemeinsame Ziel, **Menschen für das Laufen zu begeistern und etwas für die eigene Gesundheit zu tun**. Denn: Laufen wirkt sich positiv auf die körperliche, aber auch mentale Fitness aus. Das ist der Grund, weshalb wir uns auch in der Oberbank für die Gesundheitsvorsorge unserer Mitarbeiter*innen aktiv einsetzen.

Ausdauer, Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen sind nicht nur beim Laufen essenziell, sondern auch im beruflichen Alltag in der Bank. Unsere zahlreichen sportlich aktiven Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die bei den vielen Sportevents teilnehmen, stellen das täglich unter Beweis.

Ich bin davon überzeugt, dass der Oberbank Donaulauf Ottensheim 2026 wieder ein voller Erfolg und ein großartiges Erlebnis wird!

Ich bedanke mich bei den Organisator*innen für ihr Engagement und wünsche Ihnen und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein großartiges Lauferlebnis!

Dr. Franz GASSELSBERGER, MBA
Generaldirektor Oberbank AG



GEMEINSAM VOLLGAS

Der Donaulauf ist mehr als ein sportlicher Wettbewerb. Er ist ein Treuepunkt für Menschen, die sich ein Ziel gesetzt haben und gemeinsam etwas erleben möchten.

Als Familienunternehmen mit starken Wurzeln in der Region wissen wir, wie wichtig Gemeinschaft ist. Deshalb freut es uns besonders, auch 2026 wieder Namensgeber des Kneidinger Center Halbmarathons zu sein und eine Veranstaltung zu unterstützen, die Menschen aus der ganzen Region zusammenbringt.

Unser besonderer Dank gilt dem Organisationsteam und den zahlreichen Helferinnen und Helfern. Mit ihrem Einsatz schaffen sie den Rahmen für einen Lauftag, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ebenso wie den Zuschauerinnen und Zuschauern lange in Erinnerung bleibt.

Wir wünschen allen, die an den Start gehen, viel Energie, kräftige Beine, Durchhaltevermögen und eine großartige Stimmung auf der Strecke. Genießt jeden Kilometer und seid stolz auf das, was ihr erreicht.

Anna und Maria Kneidinger
Geschäftsführung Kneidinger Center GmbH



GEMEINSAM INS ZIEL

LIEBE LÄUFERINNEN UND LÄUFER, LIEBE FREUNDE DES DONAULAUFES!

Der Donaulauf steht für **Bewegung, Ausdauer und Teamgeist** – und für die Kraft, gemeinsam Ziele zu erreichen. Jahr für Jahr bringt diese Veranstaltung Menschen aus unserer Region zusammen und schafft ein starkes Zeichen für einen aktiven, gesunden und lebendigen Lebensraum an der Donau.

Auch in unserem Unternehmen erleben wir täglich, wie viel möglich ist, wenn man als Team an einem Strang zieht.

Ob im Sport oder im Berufsleben: Erfolg entsteht durch **klare Ziele, konsequentes Dranbleiben und das Engagement jedes Einzelnen**. Dazu gehört für uns auch, sich nicht mit dem Erreichten zufriedenzugeben, sondern aus Erfahrungen zu lernen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Denn wer langfristig erfolgreich sein will, der muss bereit sein **immer wieder ein Stück besser zu werden**.

Als regional verwurzeltes Unternehmen ist es uns ein wichtiges Anliegen, **die Region und ihre Vereine zu stärken**. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und sorgen dafür, dass unsere Heimat lebendig bleibt.

Unser besonderer Dank gilt dem Organisationsteam sowie allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die mit großem Einsatz und viel Herzblut diese Veranstaltung möglich machen.

Allen Teilnehmer*innen wünschen wir **viel Erfolg, Ausdauer und vor allem die gemeinsame Freude am Laufen!**

Thomas Gierlinger, MBA
Geschäftsführer (CEO) GIERLINGER Holding GmbH



LIEBE SPORTFREUNDINNEN UND SPORTFREUNDE, LIEBE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER DES DONAULAUF!

Am 10. Oktober 2026 ist es wieder soweit: Der 18. Oberbank Donaulauf Ottensheim lädt Läuferinnen und Läufer aller Altersgruppen dazu ein, unsere Marktgemeinde in eine Bühne für Bewegung, Gemeinschaft und sportliche Begeisterung zu verwandeln.

Der Donaulauf hat sich längst als einer der sportlichen Höhepunkte in Ottensheim und der Region etabliert. Jahr für Jahr erleben wir, wie Menschen unterschiedlichster Generationen zusammenkommen, um persönliche Ziele zu erreichen, gemeinsame Erfolge zu feiern und die besondere Atmosphäre entlang unserer Donau zu genießen.

Ob ambitionierte Athletinnen und Athleten, Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer, Familien oder Kinder beim Kindermarathon – alle tragen dazu bei, diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis zu machen.

Gerade in einer Zeit, in der Bewegung und Gesundheit einen immer höheren Stellenwert einnehmen, setzt der Donaulauf ein wichtiges Zeichen. Sport stärkt nicht nur unseren Körper, sondern auch den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. Er verbindet Menschen, schafft Begegnungen und zeigt, was mit Motivation, Ausdauer und gegenseitiger Unterstützung möglich ist.

Mein besonderer Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Turn- und Sportvereins Ottensheim, den Sponsoren und zahlreichen Partnerinnen und Partnern, die diese Veranstaltung ermöglichen. Ihr Engagement und ihre Begeisterung sind die Grundlage dafür, dass der Donaulauf Jahr für Jahr erfolgreich durchgeführt werden kann.

Die einzigartige Strecke entlang der Donau, durch unseren historischen Markt und vorbei an der Regattastrecke macht den Donaulauf zu einem besonderen sportlichen Erlebnis. Sie zeigt zugleich die Schönheit unserer Gemeinde und lädt dazu ein, Ottensheim von seiner aktivsten Seite kennenzulernen.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude, Ausdauer und dieses einzigartige Erfolgserlebnis und dem Organisationsteam einen erfolgreichen Donaulauf 2026.

Mit sportlichen Grüßen

Maria HAGENAUER
Bürgermeisterin der Marktgemeinde Ottensheim



GEMEINSAM STARK: GESUNDHEIT, AUSDAUER UND TEAMGEIST BEIM DONAULAUF

In bewegten Zeiten ist eines besonders kostbar: unsere Gesundheit. Sie ist die Grundlage für Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – im Sport genauso wie im Alltag und im Berufsleben. Der Donaulauf macht eindrucksvoll sichtbar, wie sehr Bewegung Körper und Geist stärkt und wie wichtig dabei auch Gemeinschaft als Quelle von Kraft und Unterstützung ist. Gerade im Vereinsleben zeigt sich, welche Kraft im Teamwork steckt. Wenn Menschen sich zusammenschließen, um gemeinsam zu trainieren, einander zu motivieren und sich gegenseitig zu unterstützen, entstehen Verbindungen, die weit über den Sport hinausreichen.

Das gemeinsame Erreichen von Zielen – ob im Training, im Wettkampf oder im Alltag – schenkt Freude, Stolz und ein Gefühl der Gemeinschaft.

Darum unterstützen wir den Donaulauf auch in seiner 18. Auflage mit großer Überzeugung. Er steht für Ausdauer, Konsequenz und Zusammenhalt – Werte, die im Laufsport ebenso unverzichtbar sind wie im Wirtschaftsleben. Denn wirtschaftlicher Erfolg entsteht selten über Nacht. Er ist das Ergebnis sorgfältiger Vorbereitung, klarer Strategien und konsequenter Umsetzung – genau wie beim Laufen.

Serafin Campestrini



LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES OBERBANK DONAULAUF!

Die Vorbereitungsarbeiten zum 18. Oberbank Donaulauf in Ottensheim am 10. Oktober sind durch die Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer*innen weit fortgeschritten und bisher gut gelaufen. Einem schönen Sporterlebnis für die ganze Familie und für alle Beteiligten steht aus heutiger Sicht nichts mehr im Wege.

Die Disziplinen für den Kindermarathon finden am Samstag, 10. Oktober, ab 11:30 Uhr in und um das Stadion in Ottensheim statt. Der Massenstart bei den Bewerben für die Erwachsenen erfolgt um 14:00 Uhr ebenfalls im Stadion. Auch in diesem Jahr führt die Laufstrecke durch unseren historischen Donaumarkt entlang von Streuobstwiesen, der internationalen Regattastrecke und an der Donau wieder zurück ins Stadion.

Mit den unterschiedlichen Distanzen und Bewerben bieten wir ein Lauferlebnis für Jung und Alt. Der Spaß und die Freude am gemeinsamen Laufen stehen dabei im Vordergrund.

Ich bedanke mich bei allen unseren Sponsor*innen und Partner*innen für die großartige Unterstützung. Viele Firmen sind schon seit vielen Jahren unsere Partner*innen und tragen damit ganz wesentlich zum Gelingen unseres Lauftages bei. Ohne diese Hilfe wäre die Veranstaltung undenkbar.

Unser Ziel ist es, dass wir ein möglichst angenehmes Umfeld für einen entspannten Sporttag für alle Beteiligte in Ottensheim schaffen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen bei den Kinder- und Erwachsenenbewerben sowie auf viele Zuschauer*innen.

Bernhard Steiner
Präsident des Turn- und Sportvereins Ottensheim

GIERLINGER HOLDING
EINSTEIGERLAUF 5 km
ENERGIE AG PAARBWERB 5 km

SECA LAUF 10 km



KNEIDINGER CENTER HALBMARATHON 21,0975 km



GIERLINGER HOLDING EINSTEIGERLAUF

Einsteiger*innen laufen diesen Bewerb. Über 5 km geben Gelegenheitssportler*innen ihr Bestes.

ENERGIE AG PAARBEWERB

Das Gemeinschaftserlebnis für Partner*innen, Familien oder Kolleg*innen.

2 Starter*innen laufen über 5 km. Gewertet wird die Gesamtzeit der beiden Starter*innen nach jeweils 5 km. Alle Teilnehmenden können individuell entscheiden, ob sie nach den 5 km noch eine Runde weiterlaufen und damit in der 10 km-Einzelwertung geführt werden, oder aber den Lauf nach 5 km beenden und dann in der 5 km-Einzelwertung aufscheinen.

KNEIDINGER CENTER HALBMARATHON

Der Kneidinger Center Halbmarathon mit einer Länge von 21,0975 AIMS-konform vermessenen Kilometern ist die Königsdisziplin des Donaulaufs Ottensheim. Erfahrene und gut trainierte Sportler*innen laufen zwei große Runden entlang der Donau. Vom Start im Ottensheimer Donaustadion, durch das SECA Betriebsgelände, über den Ottensheimer Marktplatz geht es über die Rodlbrücke nach Hagenau. Von dort über eine kurze Querfeldein-Passage zum Altarm der Donau. Dort wenden die Läufer*innen und genießen entlang der Donau die idyllische Landschaft bis ins Ziel im Donaustadion.

SECA LAUF

Der SECA 10 km Lauf ist sowohl für ambitionierte Hobbyläufer*innen als auch für gut trainierte Sportler*innen gedacht. Die 10 Kilometer lange Strecke führt vom Start im Stadion zwei Runden durch das SECA Betriebsgelände über den Marktplatz bis zum Regatta-Zielturm, wo gewendet wird. Zurück laufen die Starter*innen wieder über die Rodlbrücke und entlang der Donau bis nach Ottensheim, wo sie nach der zweiten Runde unter tosendem Applaus der Zuschauer*innen empfangen werden.

MARKTGEMEINDE OTTENSHEIM KINDERMARATHON

Der Oberbank-DONAULAUF stellt beim Kindermarathon unsere jüngsten Teilnehmer*innen in den Mittelpunkt. Die Jüngsten bestreiten in der Klasse Kinder einen Mini-Marathon über 42 m auf der Zielgeraden des Donaulaufs.

Für die Klassen Schüler*innen A und B verläuft die Strecke über 421 m im Stadion. Die Jugend A und B laufen 1.000 m im Stadion und um die Donauhalle Ottensheim.



DIE STRECKEN

KNEIDINGER CENTER HALBMARATHON 21,0975 km

SECA LAUF 10 km

GIERLINGER HOLDING EINSTEIGERLAUF 5 km

ENERGIE AG PAARBEWERB 5 km

MARKTGEMEINDE OTTENSHEIM KINDERMARATHON 42 m / 421 m / 1 km

WERTUNGEN

ENERGIE AG PAARBEWERB

Gewertet wird die Gesamtzeit der beiden Starter*innen nach jeweils 5 km.

Alle Teilnehmenden werden je nach gelaufener Strecke zusätzlich in der 5 km oder 10 km Einzelwertung geführt.

SECA LAUF

Teilnehmer*innen, die für den 10 km-Lauf genannt haben und den Lauf nach 5 km beenden, werden in der 5 km-Wertung geführt.

NACHNENNUNGEN

Freitag, 9.10. 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 10.10. 08:30 – 13:00 Uhr

(Kindermarathon bis 10:30 Uhr)

jeweils in der Donauhalle

KLASSENWERTUNG

KNEIDINGER CENTER HALBMARATHON, SECA 10 km LAUF, GIERLINGER HOLDING 5 km EINSTEIGERLAUF

WERTUNG	JAHRGANG
U16 W-Schüler / M-Schüler	2011 und jünger
U18 W-Jugendliche / M-Jugendliche	2009 - 2010
U20 W-Junioren / M-Junioren	2007 - 2008
Hauptklasse WH / MH	1997 - 2006
W30 / M30	1987 - 1996
W40 / M40	1977 - 1986
W50 / M50	1967 - 1976
W60 / M60	1957 - 1966
W70 / M70	1947 - 1956
W80 / M80	1937 - 1946
W90+ / M90+	1936 und älter

KINDERMARATHON (männlich/weiblich)

WERTUNG	JAHRGANG
Kinder	2022/2023
Schüler A	2019/2020/2021
Schüler B	2017/2018
Jugend A	2015/2016
Jugend B	2013/2014

Bewerb	online bis 8.09.26	online bis 7.10.26	Nachnennung 9.10./10.10.26
Kneidinger Center Halbmarathon *	€ 22	€ 26	€ 33
SECA 10 km Lauf *	€ 20	€ 24	€ 31
GIERLINGER Holding 5 km Einsteigerlauf *	€ 18	€ 21	€ 29
Energie AG Paarbewerb **	€ 17	€ 20	€ 27
Gemeinde Ottensheim Kindermarathon	€ 8	€ 8	€ 10

* Von Jugendlichen bis 16 Jahre (Jahrgang 2010 oder jünger) wird bei ONLINEANMELDUNG das verminderte Startgeld von EUR 10,- eingehoben. Die NACHNENNENGEÜHR beträgt EUR 15,-

** Preisangaben pro Person. Für jugendliche Teammitglieder bis 16 Jahre (Jahrgang 2010 oder jünger) beträgt das Nenngeld bei ONLINEANMELDUNG EUR 10,-, bei Nachnennung EUR 15,-

NUR bei Online-Nennung: Familien (mind. 3 Teilnehmer, davon mind. 1 Erwachsener) erhalten 20% Rabatt auf obige Online-Preise

Anmeldungen und aktuellste Informationen unter www.donaulauf.ottensheim.at

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG



TAGESPROGRAMM UND STARTZEITEN

FREITAG, 9 OKTOBER 2026

13:00-18:00 Uhr

Nachnennungen,
Ausgabe der Startnummern

SAMSTAG, 10. OKTOBER 2026

08:30-13:00 Uhr

Nachnennungen
(Kinder bis 10:30 Uhr)

08:30-13:15 Uhr

Ausgabe der Startnummern
(Kinder bis 10:45)

11:00 Uhr

Startgruppenbildung und Aufwärmen
für den KINDERMARATHON

11:30 Uhr

START KINDERMARATHON
anschließend Sieger*innenehrung

14:00 Uhr

MASSENSTART ALLER BEWERBE

16:30 Uhr

Sieger*innenehrung und Preisverleihung

17:30 Uhr

Ziehung des Gewinnspiels

INTERSPORT
PÖTSCHER
Freistadt - Ottensheim - Raasdorf

Reiseparadies
KASTLER

Biohof
Rudlstorfer
Baiernaz

MEMBER OF THE
FINNCH GROUP
RED ZAC
Lanzerstorfer
Linzer Straße 36 • 4100 Ottensheim • Tel. 07234-82229

LINZ AG

aWs
OUT OF HOME
MEDIA GROUP

efko

druckerei
walding
4111 Walding, Gewerbeplatz 2, T: +43 72 34 / 83 9 25
e-mail: druckerei-walding@rae.at, www.druckerei-walding.at

SOMMER
Türen - Tore - Antriebe
SOMMER Ges.m.b.H. | Mühlikersbahnstraße 21 | 4111 Walding
Tel. +43 72 34 840 27 | www.sommer.eu/at | www.mydoor.at

SEA♦Tech
SCHERER Günter
Elektro ♦ Automatisierung ♦ Technik

NENNGELD: Das Nenngeld wird nach der Anmeldung mittels SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht. Dazu ist es erforderlich, dass Sie bei der Anmeldung Ihre Kontodaten bekanntgeben. Erst mit Eingang des Betrages auf unserem Konto wird Ihre Nennung gültig.

Bitte prüfen Sie Ihre Bankdaten vor dem Absenden sorgsam, da wir Sie mit anfallenden Bankspesen durch fehlgeschlagene Einzüge infolge falscher Kontodaten belasten müssten.

Gruppen mit fünf oder mehr Personen, die sich per EXCEL-File anmelden, erhalten eine Rechnung. Die Anmeldung ist erst nach Einlangen des Rechnungsbetrags auf unserem Konto gültig.

RECHNUNGEN FÜR DAS NENNGELD: Wird für das Nenngeld eine Rechnung benötigt, geben Sie bitte Ihren Wunsch mit Angabe von Startnummer(n) und Rechnungsadresse an donaulauf@ottensheim.at bekannt.

STARTNUMMERN AUSGABE: Ihre Startnummer ist ein persönliches Dokument und deren Weitergabe ist verboten. Im unwahrscheinlichen und höchst seltenen Notfall ist sie die einzige Möglichkeit zu Ihrer Identifizierung. Bitte unterlassen Sie die Weitergabe der Startnummer in Ihrem eigenen Interesse.

Ihre Startnummer mit integriertem Chip erhalten Sie am **Freitag, 9.10.2026 von 13:00 – 18:00 Uhr** und **Samstag, 10.10.2026 von 08:30 – 13:15 Uhr** (Kindermarathon bis 10:45 Uhr)

in der Donauhalle Ottensheim, Sportplatzstraße 1.

Am Donnerstag, 08.10.2026 erhalten Sie eine Mail mit Ihrer Teilnahmebestätigung. Diese Bestätigung muss als Ausdruck oder auf dem Smartphone bei der Abholung der Startnummer vorgelegt werden.

ACHTUNG: Da die Teilnahmebestätigung ausschließlich per Mail versandt wird, geben Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt eine E-Mailadresse bekannt. Bitte prüfen Sie auch ihren Spamordner.

NACHNENNUNGEN: Gegen ein erhöhtes Nenngeld besteht zu den folgenden Zeiten die letzte Möglichkeit zur Anmeldung **Freitag, 9.10.2026 von 13:00 – 18:00 Uhr** **Samstag, 10.10.2026 von 08:30 – 13:00 Uhr** (Kindermarathon bis 10:30 Uhr)

in der Donauhalle Ottensheim, Sportplatzstraße 1

Näheres dazu unter:

<http://www.donaulauf.ottensheim/bewerb/gebuehren>

ZEITMESSUNG: Die Zeitmessung erfolgt durch Time Now Sports OG unter Verwendung von Equipment und Tools von race result. Die Transponder für die Zeitmessung sind in den Startnummern integriert.

Um eine optimale Erkennung bei den Zeitmesspunkten zu ermöglichen, soll die Startnummer so am Körper befestigt werden, dass die Aufschrift waagrecht lesbar ist. Die Startnummer braucht nach dem Rennen nicht retourniert werden.

UMKLEIDE- UND DUSCHMÖGLICHKEIT: Unmittelbar bei Start und Ziel in der Donauhalle stehen den Teilnehmenden Umkleide- und Duschmöglichkeiten zur Verfügung.

ANREISE: Nutzen Sie für die Anreise die öffentlichen Verkehrsmittel.

Von den Haltestellen von Bus und Bahn erreichen Sie das Start-/Zielgelände innerhalb von 15 Minuten zu Fuß.

Für Radfahrer*innen stehen unmittelbar beim Stadion- eingang genügend Abstellplätze zur Verfügung.

Auch der Donaubus ab/bis Linz ist eine umweltfreundliche Alternative.

Für alle, welche keine Möglichkeit haben öffentlich, zu Fuß oder mit dem Rad anzureisen, stehen Parkplätze in unmittelbarer Nähe der Donauhalle zur Verfügung.

Die **Zufahrt und Abfahrt** ist allerdings **zwischen 13:45 Uhr und 15:20 Uhr** wegen des Laufbewerbs **nicht möglich**.

GESUNDHEITSTIPS

- Bereiten Sie sich auf das Rennen gut vor.
- Bitte trinken Sie ausreichend und rechtzeitig – auch schon vor dem Start – unbedingt isotonische Getränke. Wenn Sie Durstgefühl verspüren, haben Sie schon einen deutlichen Leistungsverlust. Den Flüssigkeitsmangel können Sie während des Laufes kaum mehr aufholen.
- Tragen Sie bei starker Sonneneinstrahlung unbedingt einen Kopfschutz.
- Laufen Sie nicht zu rasch los. Lassen Sie sich Zeit – halten Sie sich an Ihren persönlichen Laufplan.
- Machen Sie eine Pause sollte Ihnen schwindlig werden oder Übelkeit auftreten. Sollten die Beschwerden nicht besser werden: lassen Sie sich helfen!!!
- Bleiben Sie im Ziel nicht abrupt stehen, Sie könnten eventuell Kreislaufprobleme bekommen – gehen Sie unbedingt noch ein Stück weiter.
- Sollten Sie sehen, dass ein anderer Läufer Probleme hat, informieren Sie bitte den nächsten Streckenposten bzw. lassen Sie einen Zuschauer die Notrufnummer 144 wählen.

VERPFLEGUNG UND LABSTATIONEN: An den Labstellen stehen Bananen, isotonische Getränke und Wasser zur Verfügung.

Kneidinger Center Halbmarathon: bei Kilometer 4,5, 8, 10,5, 15 und 18,5

SECA 10 km-Lauf: bei Kilometer 2,5, 5 und 7,5

GIERLINGER Holding Einsteigerlauf und Energie AG Paarbewerb: bei Kilometer 2,5

Weiters steht für alle Bewerbe eine Labstelle im Ziel zur Verfügung.

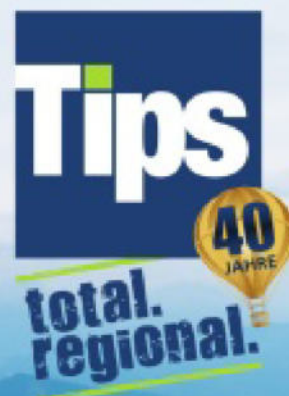
MASSAGE

Auflockern der Beine nach dem Lauf durch **Balance Grössmann – Daniela Grössmann – www.groessmann.at** Bitte ein Handtuch mitbringen und danke für eine freiwillige Spende.

KOSTENLOSE SERVICELEISTUNG

Taschenaufbewahrung in der Donauhalle

Gemeinsam
**HOCH
HINAUS**



F: Lothar Hagenleithner

Total regional aus und für Oberösterreich.
Seite an Seite mit unseren Leserinnen und Lesern.



tips.at

TipsGame.On^{Wi-Fi}

**die regionale eSportsMesse
powered by**



Eintritt frei.

OÖ LANDESMEISTERSCHAFT IN EA SPORTS FC
in Kooperation mit dem E-Sport Verband Österreich

SPIELESTATIONEN

**NERDQUIZ, COSPLAY,
KEYNOTES UND VIELES MEHR**

SAVE THE DATE

07.11.2026

Promenaden Galerien Linz

Infos: gameon.tips.at



F: Adobe Stock

TSV Turn- und Sportverein
Ottensheim

Oberbank
DONAU **LAUF**
OTTENSHEIM

Tips
total.
regional.

www.donaulauf.ottensheim.at

KINDERMARATHON

Samstag, 10.10.2026



11:00 Uhr - Gruppenbildung und gemeinsames Aufwärmen
Start 11:30 Uhr - anschließend Sieger*innenehrung