

Informationen für den Inklusionslauf (einfache Sprache)

Am **8. August 2025** findet der erste Inklusionslauf auf der Festung Königstein statt.

Das Motto ist: „Das Miteinander – im Vordergrund“.

Der Lauf ist Teil des 21. Sparkassen Festungslaufs.

Jeder kann mitmachen!

Es ist egal, ob du eine Behinderung hast oder nicht.

Wir freuen uns über alle, die kommen.

Hier findest du wichtige Infos:

Anmeldung

Melde dich auf der Internetseite www.festungslauf.de an.

Bei der Anmeldung kannst du sagen, ob du Hilfe brauchst.

So können wir dich unterstützen.

Start

Der Lauf beginnt um 18:00 Uhr.

Der Start ist an der Magdalenburg auf der Festung Königstein.

Am Start sind Fahnen, die du leicht sehen kannst.

Strecke

Die Strecke ist 1,3 Kilometer lang.

Du läufst auf dem Plateau der Festung, entlang der Mauer.

Du siehst schöne Sehenswürdigkeiten und hast einen tollen Blick auf die Sächsische Schweiz und die Elbe.

Die Strecke ist markiert. An wichtigen Stellen stehen Helfer.

Ziel

Das Ziel ist auf dem Paradeplatz der Festung Königstein.

Dort bekommst du eine Medaille als Erinnerung.

Du kannst Wasser, Äpfel, Riegel und alkoholfreies Bier bekommen.

Zeitmessung

Deine Zeit wird mit einem kleinen Chip gemessen.

Der Chip ist in deiner Startnummer.

Trage die Startnummer vorne auf der Brust.

Die Zeitmessung ist nur zur Information. Es gibt keine Siegerehrung.

Nach dem Lauf kannst du eine Urkunde mit deiner Zeit im Internet ausdrucken.

Gepäck und Umkleiden

Du kannst dein Gepäck auf dem Paradeplatz abgeben.

Es gibt auch Zelte, in denen du dich umziehen kannst.

Toiletten und Waschmöglichkeiten

Toiletten und Waschmöglichkeiten findest du in der Alten Kaserne auf der Festung.

Barrierefreie Toiletten sind auch da.

Hilfe bei Notfällen

Wenn du Hilfe brauchst, sind Sanitäter vor Ort.

Du findest sie an der Strecke und im Zielbereich.

Parken und Shuttle-Bus

Es gibt wenige Parkplätze in Königstein.

Parke deshalb im Parkhaus „Am Malerweg“ an der B 172.

Von dort bringt dich ein kostenloser Bus zur Festung und zurück:

- Zum Start: um 16:30 Uhr, 17:00 Uhr und 17:30 Uhr.
- Nach dem Lauf: ab 19:30 Uhr alle 30 Minuten.
- Die letzte Fahrt ist um 21:00 Uhr.

Die Ausfahrt aus dem Parkhaus ist nach der Veranstaltung kostenlos.

Menschen, die eine barrierefreie Fahrt brauchen, können bis zum Behindertenparkplatz am Aufzug gefahren werden.

Danach sollte das Auto im Parkhaus „Am Malerweg“ geparkt werden.

Wenn du Fragen hast, helfen wir gern, z.B. E-Mail an: j.dzikowski53@gmail.com