11. Lauf ohne Grenzen 2026 verbindet Gubin und Guben

Rund 250 Läufer und zusätzlich etwa 150 Kinder werden erwartet – Gubener sind zum Anfeuern und Unterstützen eingeladen

Am **Sonntag, 20. September 2026**, heißt es wieder: Zwei Städte. Zwei Länder. Ein Lauf! Der 11. Lauf ohne Grenzen / Bieg Bez Granic verbindet Gubin und Guben erneut bei einem gemeinsamen deutsch-polnischen Sportereignis.

Für den Hauptlauf werden rund 250 Läuferinnen und Läufer erwartet. Um 11:00 Uhr gehen sie über die Distanzen von 5 und 10 Kilometern an den Start. Die grenzüberschreitende Strecke führt dabei sowohl durch Gubin als auch durch Guben. Bereits um 10:00 Uhr gehört die Aufmerksamkeit den jüngsten Sportlern: Beim rund 500 Meter langen „Lauf mit dem Meister“ laufen die Kinder gemeinsam mit dem erfolgreichen Stabhochspringer Piotr Lisek. Zu diesem besonderen Kinderlauf werden zusätzlich rund 150 Kinder erwartet. Die Teilnahme am Kinderlauf ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Jedes teilnehmende Kind erhält eine Erinnerungsmedaille und ein T-Shirt.

Streckenverlauf auf der Gubener Seite

Auf deutscher Seite führt die Laufstrecke über die Alte Poststraße, beginnend an der Holzbrücke an der Theaterinsel, bis zur Kugelbrücke beim Plastinarium. Von dort geht es weiter über den Poetensteig und anschließend über die Frankfurter Straße bis zum Grenzübergang. Die Einwohnerinnen und Einwohner von Guben sind herzlich eingeladen, die Läuferinnen und Läufer sowie die Kinder entlang der Strecke zu unterstützen. Kommt an die Strecke und feuert die großen und kleinen Läufer an! Jeder Applaus und jeder Zuruf sorgt für zusätzliche Motivation und eine tolle Atmosphäre auf der Gubener Seite.

Bitte um besondere Rücksicht im Straßenverkehr. Die Straßen entlang der Laufstrecke werden für die Veranstaltung nicht gesperrt. Deshalb bitten die Veranstalter alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer, am Veranstaltungstag im Bereich der Laufstrecke besonders aufmerksam und vorsichtig zu fahren und Rücksicht auf die Läuferinnen und Läufer zu nehmen. Insbesondere im Bereich Alte Poststraße – Poetensteig – Frankfurter Straße – Grenzübergang ist mit Läufergruppen zu rechnen. Bitte beachten Sie außerdem die Hinweise der Helfer vor Ort.

Neben den Läufen erwartet Teilnehmer und Besucher ein umfangreiches Rahmenprogramm. Dazu gehören unter anderem die gemeinsame Erwärmung, die Siegerehrung sowie eine Benefizlotterie mit attraktiven Preisen, darunter Produkte von GARMIN und 4F.

Stadt Guben - Postfach - 03161 Guben
Bereich Bürgermeister, Öffentlichkeitsarbeit, Gasstraße 4, 03172 Guben
Ihre Ansprechpartnerin: Laura Lehmann, ☏ (03561) 6871-1041, E-Mail: lehmann.l@guben.de

Veranstaltet wird der Lauf von MLLKS BiegamBoLubię Gubin gemeinsam mit der Stadt Gubin und der Stadt Guben.



11. Lauf ohne Grenzen / Bieg Bez Granic 2026
Sonntag, 20. September 2026
Start- und Zielbereich: Platz vor der Stadt- und Hauptkirche in Gubin

10:00 Uhr: Kinderlauf mit Piotr Lisek – ca. 150 Kinder
11:00 Uhr: Hauptlauf über 5 und 10 km – ca. 250 Teilnehmer

13:00 Uhr: Siegerehrung



Stadt Guben - Postfach - 03161 Guben
Bereich Bürgermeister, Öffentlichkeitsarbeit, Gasstraße 4, 03172 Guben
Ihre Ansprechpartnerin: Laura Lehmann, ☏ (03561) 6871-1041, E-Mail: lehmann.l@guben.de