

16. Tübinger Stadtlauf

Sonntag, 20. September 2009

asics

intelligent sport technologies


ZINSER DREIECK

weil's Spaß macht!



Werbegemeinschaft Zinser-Dreieck.
Der Partner.

 **LAV asics**
TÜBINGEN



MODISCHE VIELFALT AUF ÜBER 7.000 m²

Entdecken Sie auf 4 Etagen in ansprechendem Ambiente hochwertige Mode für Damen und Herren, trendige Young Fashion-Labels, eine Riesenauswahl für Kinder, exklusive Wäsche- und Strumpfmarken sowie ausgesuchte Heimtextilien. Genießen Sie kompetente Beratung und freundlichen Service.

So wird Einkaufen bei Mode Zinser zum unverwechselbaren Erlebnis.

TÜBINGEN · MO-SA 9.30 - 19.00 UHR

MODE
ZINSER

WWW.MODE-ZINSER.DE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Boris Palmer	3
Vorwort Eugen Höschele	5
16. Tübinger Stadtlauf	7
Sozialpartner Schulseelsorge	8-9
Firmen-/Behördenlauf	13
Vorbereitungsprogramm	15
Streckenplan	20-21
Wettbewerbe	23
Preisgelder und Sachpreise	25
Kostensituation	26
Anmeldung/Startgebühren	27
Infos zur Veranstaltung	29
Anreise/Sonstiges	31
Ergebnisse Stadtlauf 2008	33
Impressum	35
Training in der LAV	37
Formular zur Anmeldung	40

Tübinger **Stadtlauf**

2009



Wie es gelaufen ist,
lesen Sie bei uns.

Sämtliche Stadtlauf-Ergebnisse, Bilder, Fakten und Hintergründe finden Sie auf unseren Sportseiten.



Schwäbisches Tagblatt

www.tagblatt.de

Kein Weg ist mir zu hart.

Wir sind die Erfinder der GEL-Dämpfung. Und mit dem neuen GEL-KAYANO 15 zeigen wir, wie weit sie sich entwickelt hat und wie man sie perfekt mit der nötigen Stabilität verbindet. Deine Füße können sich also freuen: auf beste, gezielte Dämpfung und auf sichere Fußführung – vom ersten Bodenkontakt bis zum Abdruck.

Der neue GEL-KAYANO 15 ist das Nachfolge-Modell vom „Laufschuh des Jahres 2009“ der Runner's World Redaktionen in aller Welt.



Der Stadtlauf hat sich zu einer festen Größe entwickelt

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Freunde des Tübinger Stadtlaufes,

Bewegung tut gut, und aus vielen kleinen Schritten kann eine große Bewegung werden. Mit dieser Hoffnung begrüße ich Sie recht herzlich zu unserem diesjährigen Stadtlauf, auf dass er für noch mehr Bürgerinnen und Bürger der erste Schritt in ein „bewegtes Leben“ sein wird!

Der September ist der Monat des Tübinger Stadtlaufs, das Datum hat sich zu einer festen Größe im sportlichen Geschehen in der Region Tübingen entwickelt. In diesem Jahr findet die hochkarätige Sportveranstaltung bereits zum 16. Mal statt und zieht immer mehr Läuferinnen und Läufer aus der Stadt und der Region, Profis aus ganz Deutschland und aller Welt, sowie Zuschauer und Besucher aus nah und fern an.

Auch mich persönlich fasziniert die Erfahrung, dabei zu sein und den gemeinsamen Ansporn für eine sportliche Leistung zu spüren. Deshalb werde ich, wie auch im letzten Jahr, wieder am Stadtlauf teilnehmen. Besonders genieße ich es, durch unsere schöne, dann auto- und abgasfreie Altstadt, eine Runde zu drehen; und es macht Spaß, sich mit Hun-

derten von Läuferinnen und Läufern aller Alters- und Leistungsklassen zu messen.

Ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft bei Vereinen und Ehrenamtlichen ist erforderlich, um ein solches Sportgroßereignis reibungslos zu organisieren. Regelmäßig nehmen über 1.000 Personen am Hauptlauf und zusätzlich etwa 900 Kinder und Jugendliche an den Jugend- und Schülerläufen teil. Den Organisatoren sowie den zahlreichen engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern möchte ich meine Anerkennung und meinen ausdrücklichen Dank übermitteln, verbunden mit den besten Wünschen für ein gutes Gelingen der Veranstaltung.

Ich wünsche allen kleinen und großen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen unfallfreien Lauf, möglichst gutes Wetter und viel Vergnügen bei diesem sportlichen Wettbewerb. Den vielen Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich einen erlebnisreichen und spannenden Tag!

Boris Palmer
Oberbürgermeister der
Universitätsstadt Tübingen



Tübingen
Universitätsstadt

Loretto Klinik Tübingen

Wir gewährleisten die
ärztliche Betreuung für
den Tübinger Stadtlauf

Allgemeinchirurgie

Unfall- und Wiederherstellungschirurgie

Kinderchirurgie

Neurochirurgie/Wirbelsäulenchirurgie

Anästhesie

Plastische und

Ästhetische Chirurgie

Arbeits-, Schul- und Sportunfälle

Die verantwortlichen Betreuungsärzte

Dr. A. Frunder, H. Kornblum,
Dr. M. Boos-Binder, Dr. M. Birkle

wünschen allen Teilnehmern am Tübinger Stadtlauf einen guten Start!



Loretto Klinik GmbH · Chirurgische Praxisklinik
Katharinenstraße 10 · D-72072 Tübingen
Fon 07071 - 369155 · Fax 07071 - 369186

info@lorettoklinik.de

www.lorettoklinik.de · www.beauty-spezialistin.de

Ohne ehrenamtliche Unterstützung könnte der Stadtlauf nicht stattfinden

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Partner und Förderer der LAV ASICS Tübingen, liebe Mitglieder und Freunde der LAV,

der Tübinger Stadtlauf – eine Institution in der Läuferzene – steht wieder an und Tübingen und seine Region versammelt sich in der Stadt. Wie immer steht der Stadtlauf im Zeichen der Schülerinnen und Schüler, der Freizeitläuferinnen und -läufer aber auch der Profis aus aller Welt.

Viele Startschüsse am Zinserdreieck schicken die Läuferinnen und Läufer jeden Alters und jeden Anspruchs auf die Strecke durch Altstadt, Anlagensee und Einkaufszentrum Zinserdreieck.

Das Stadtlaufteam um Dr. Frieder Wenk und Gabriele „Gogo“ Ulrich mit allen Helferinnen und Helfern sorgt dafür, dass Euer/Ihr Stadtlauf

Spaß und Sport vereint. Die Laufstrecke bietet für den ambitionierten Läufer und für den Freizeitläufer gleichermaßen eine Herausforderung. Unsere sportbegeisterte Zuschauerkulisse wird ihren Teil dazu beitragen, dass der Stadtlauf in seiner Tradition eine gute Zukunft haben wird.

Tübingen ist auch durch die Läuferzene zu der Sportstadt in der Region geworden und strahlt weit darüber hinaus.

Ich lade Euch/Sie ganz herzlich ein am Stadtlauf 2009, eingerahmt vom umbrisch-provenzalischen Markt, teilzunehmen und eine bleibende Erinnerung mitzunehmen.

Mein Dank gilt dem Organisationsteam Stadtlauf in unserer LAV ASICS Tübingen und der Werbegemeinschaft Zinserdreieck sowie allen Sponsoren und nicht zuletzt der Universitätsstadt Tübingen für die Durchführung und Unterstützung im Ehrenamt und auf professionelle Weise. Ohne die großartige ehrenamtliche Unterstützung könnte der Stadtlauf nicht stattfinden.

Mit sportlichen und herzlichen Grüßen in Tübingen



Eugen Höschle
I. Vorsitzender der LAV ASICS Tübingen



Aufwärmen vor dem Rennen ist Pflicht – auch für die Kleinen.





Must-have.

Das Audi A3 Cabriolet

Ein Blick - und die Leidenschaft beginnt. Das Audi A3 Cabriolet* verspricht begeisterndes offenes Fahrvergnügen. Kompakte, sportliche Abmessungen und ein klassisches Stoffverdeck geben ihm eine äußerst dynamische, coupéhafte Form. Design, das vom ersten Moment an begeistert. Mit viel Raum für vier und beispielhafter Alltagstauglichkeit. Das neue Audi A3 Cabriolet.

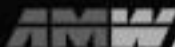
- durchzugstarke, effiziente TFSI- und TDI-Motoren
- hochagiles Dynamikfahrwerk
- klassisches Stoffverdeck
- großzügige Serienausstattung

Erleben Sie nahezu grenzenloses, offenes Fahrvergnügen. Gerne beraten wir Sie über Ihr Wunschfahrzeug und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

* Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,4-10,6; außerorts 4,3-6,1; kombiniert 5,1 -7,6; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 134-182

Das Audi A3 Cabriolet.
Jetzt bei AMW in Tübingen.



Autohaus Wetzel

Doppelt gut fährt lassen.

Audi R8 Partner

Schaffhausenstr. 111, 72073 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 9 42 57-0, Fax: 0 70 71 / 9 42 57-44

info.wetzel@amw-auto.de

16. Tübinger Stadtlauf am Sonntag, 20. September 2009

Der Tübinger Stadtlauf findet im Rahmen eines mehrtägigen umbrisch-provenzalischen Marktes mit den Tübinger Partnerstädten Peru-

gia und Aix-en-Provence, mit Kulturprogramm, Kunst, kulinarischen Spezialitäten und verkaufsoffenem Sonntag statt.

ab 10.00 Uhr

- Schülerstaffelläufe
- Schülerläufe/Jugendläufe
- Volkslauf mit internationaler Besetzung über 5 und 7,5 km
- Teamwertung für Firmen und Behörden
- Organisation, Moderation, Musik durch die LAV ASICS Tübingen
- KSK-Hüpfburg beim Anlagensee

Der Stadtlauf im Zeichen der Schülerinnen und Schüler, der Freizeitläuferinnen und -läufer aber auch der Profis aus aller Welt.



Der gute Draht für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte

Vielerlei Veränderungen tangieren in einem starken Maße den Schulbereich. Dabei bleiben Fragen und Probleme immer wieder unbeantwortet und finden oftmals keine angemessenen und sachgerechten Lösungen.

Viele Schülerinnen und Schüler erleben den Wandel als Risiko und Bedrohung. Kindern und Jugendlichen fällt es dann schwer, sich angemessen zu orientieren. Die Folge ist, dass von immer mehr Jugendlichen trotz vielfältiger Bemühungen kein zukunftsfähiger Weg eingeschlagen werden kann. Junge Menschen verstricken sich immer häufiger in Situationen, die einen erhöhten Beratungs- und Begleitungsbedarf anzeigen.

Die Erfahrungen zeigen auch, dass Eltern den an sie gestellten Anforderungen einer ausgewogenen Erziehung aus unterschiedlichsten Gründen häufig nicht mehr gerecht werden können. Erziehung und Bildung unterliegen dann einem freien Spiel der Kräfte mit oftmals schmerzhaften Konsequenzen und Erfahrungen. Umso dringlicher stellt sich angesichts dieser Beobachtung die Aufgabe einer qualifizierten Elternarbeit, die Beratung und Begleitung anbietet.

Aber auch die Lehrkräfte sehen sich mit einer Aufgabenfülle konfrontiert, die häufig als nicht bewältigbar erfahren wird. Lehrerinnen und Lehrer wünschen – wie Gespräche zeigen – eine angemessene Begleitung, Beratung und Unterstützung.

Evangelische Schulseelsorge nimmt diese Herausforderungen ernst. Dabei konzentriert sie sich darauf, allen Kindern und Jugendlichen im Bezugsfeld „Schule“ Angebote der Beratung und Begleitung bereit zu stellen. Die unterschiedlichen Angebote zielen darauf, alle Kinder und Jugendliche zu befähigen, einen zukunftsfähigen Weg einzuschlagen.

Da Kinder und Jugendliche nicht losgelöst von ihren Bezugsfeldern gesehen werden können, hält Schulseelsorge darüber hinaus Angebote für alle am Bildungs- und Erziehungsprozess beteiligten Personen bereit – also auch für Eltern und Lehrkräfte.

Dabei vernetzt Schulseelsorge die vorhandenen Ressourcen und beteiligten Einrichtungen so, dass Kinder und Jugendliche gezielt beraten und begleitet werden, Eltern bei Erziehungsfragen Hilfestellung und Lehrkräfte bei ihrer Arbeit Unterstützung erhalten.

Kinder und Jugendliche benötigen durchgängig die Möglichkeit, persönlich auf Ansprechpartner/innen an ihrer Schule zu zugehen. Deshalb haben die Lehrkräfte als Ansprech-

Unsere Angebote zielen darauf ab, alle Kinder und Jugendlichen zu befähigen, einen zukunftsfähigen Weg einzuschlagen.



partner/innen die Funktion, durch Präsenz Ansprechmöglichkeit zu gewährleisten und bei Bedarf auf die beteiligten Einrichtungen zu verweisen bzw. den Kindern und Jugendlichen den Erstkontakt zu den Einrichtungen zu vermitteln. Gleiches gilt bei Fragen und Problemen der Eltern und Lehrkräfte, aber auch im Blick auf projektartige Angebote.

Dabei werden die Lehrkräfte, die als Ansprechpartner/innen an den Schulen tätig sind, vom Fachpersonal der Psychologischen Beratungsstelle und der Telefonseelsorge qualifiziert weiter- und fortgebildet.

Evangelische Schulseelsorge ist seit dem Schuljahr 2006/07 an ca. 40 Schulen im Bezirk mit Ansprechpartnern/innen vertreten. Das Schulseelsorge-Projekt kann langfristig nur ausgebaut, abgesichert und weiterentwickelt werden, wenn die Unterstützung von verschiedenen Seiten aus gewährleistet ist.

Aus diesem Grund freuen wir uns, Sozialpartner beim Tübinger Stadtlauf 2009 zu sein. Der Erlös stellt sicher, dass auch in Zukunft für alle unsere Kinder und Jugendlichen notwendige Angebote bereit gehalten werden, dass Eltern bei Bedarf Beratung und Begleitung erfahren und Lehrkräfte (z. B. bei Projekten) angemessene Unterstützung erfahren.

Wir wünschen allen Beteiligten des Stadtlaufes 2009 Erfolg und freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. *Hans-Joachim Heese, Schuldekan*

Bitte spenden Sie!



UWE JANSEN
MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI



Schreibtisch
in Birnbaum

Tel: (0 70 71) 3 22 70
Fax: (0 70 71) 3 22 08
Mobil: (01 77) 3 36 11 33
info@uwejansen.de
www.uwejansen.de

Büro: Christophstraße 23
72072 Tübingen
Werkstatt:
Schwärzlocher Straße 83

das gemütlichste,
was einem popo passieren kann!



... hier bleib ich sitzen:

- Frühstück den liebenlangen Tag
- leckere Abwechslung zum Mittagessen oder einfach für zwischendurch
- Kuchen und Torten in altbewährter Qualität nach Christian Lieb
- Freundlichkeit mit Herz bei einzigartiger Atmosphäre
- verschiedene Sitzweiten mit Lieblingsplatz-Garantie
- drahtloser Internetzugang mit Ihrem Laptop
(Je Bestellung 20 Min. kostenlos)

padeffke – das kaffeehaus - Karlstraße 6 (gegenüber vom Modehaus Zinner)

öffnungszeiten: montag - freitag 7.00 - 19.00 uhr
samstag 7.00 - 18.00 uhr
sonntag 8.00 - 18.00 uhr

Raus aus den Schuhen.



Rein ins Nass!



Fildorado

Alle aktuellen Infos unter www.fildorado.de



Schweiß fließt, wenn Muskeln weinen!

Tübingen

Vor dem Großholz, an der B 27
Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr

HORNBACH 

Es gibt immer was zu tun.

www.hornbach.de

Firmen-/Behördenlauf über 7,5 km mit separater UKT- und BG-Meisterschaft

Zum 5. Mal bieten wir im Rahmen des Tübinger Stadtlafes eine Firmen- bzw. Behördenwertung an.

Der Firmenlauf ist ein Mannschaftswettbewerb und steht allen Mitarbeitern von Unternehmen, Behörden, der Universität und des UKT offen, die fest angestellt sind. Zum ersten Mal wird es auch zusätzlich eine UKT-interne Mannschaftswertung geben.

Ein Team besteht aus vier Teilnehmern, davon muss mindestens ein Teilnehmer weiblich sein.

Die Teilnehmer müssen sich alle mit demselben Teamnamen anmelden.

Die Wertung erfolgt fortlaufend entsprechend der gelaufenen Gesamtzeit.

Unabhängig von der Teamwertung werden alle Teilnehmer auch individuell gewertet.

Teilnahme- und Anmeldebedingungen unter:

www.stadtlauf-tuebingen.de



Im Team laufen
macht Spaß.

Medizinische Universitätsklinik Abteilung Sportmedizin



Ihre kompetente Adresse für

- Diagnostik & Therapie sportbezogener Beschwerden
- Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen
- Leistungsdiagnostik
- Biomechanische Funktionsanalysen
- Prävention & Rehabilitation

Information
& Terminvereinbarung

Medizinische Universitätsklinik
Abteilung Sportmedizin
Silcherstr. 5 72076 Tübingen
07071-29 86493
www.medizin.uni-tuebingen.de/sportmedizin



Aussenstelle der Abteilung
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
0711-79 4857-0
www.sport-medizin.eu



Vorbereitungsprogramm zum Stadtlauf vom 11. 8. bis 15. 9. 2009

Gesamtleitung: Dr. Frieder Wenk
Esslinger Straße 19
72072 Tübingen
E-mail: f_wenk@hotmail.com
Alle Infos unter
www.stadtlauf-tuebingen.de

Ort: Tübingen – Eingang Trimm
dich Pfad/Falkenweg/ Sand.

Zeit: Jeden Dienstag und
Donnerstag um 18.00 Uhr.

Zielgruppe: Alle Laufeinsteiger,
Fortgeschrittene und „Profis“.

Bereits zum 13. Mal führen wir zur Vorbereitung auf den Stadtlauf ein 6-wöchiges Lauftraining zweimal wöchentlich durch (siehe separaten Flyer). Diese Veranstaltung bietet sich selbstverständlich auch generell für alle Laufinteressierten an, die diese Gelegenheit als Laufeinsteiger,

Breitensportler oder ‚Profi‘ nutzen wollen, mit nationalen und internationalen Spitzenathleten sowie Trainern und Betreuern aus den Reihen der LAV ASICS Tübingen zu trainieren und sich auszutauschen. Etliche dieser Athleten werden auch bei der WM in Berlin dabei sein.

Betreuung: Durch nationale und internationale Spitzenathleten, LAV-Trainer/Betreuer. Zusätzlich konnten wir Experten der Abteilung ‚Sportmedizin‘ des UKT, dem neuen Kooperationspartner des Tübinger Stadtlaufs, für diese Veranstaltung gewinnen. Bei jeweils einem Termin/Woche werden diese das Training begleiten und danach allen Interessierten für Fragen zur Verfügung stehen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß bei Ihrer Vorbereitung und viel Erfolg beim Stadtlauf 2009.

**Eine
Voranmeldung
zu dieser
Veranstaltung
ist nicht notwendig
und selbstverständlich
kostenlos.**

Sportmedizin
Tübingen



An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass wir im Rahmen des Tübinger Stadtlaufes, neben dem 7,5 km-Lauf auch einen 5 km-Lauf, insbesondere für Laufeinsteiger, anbieten.



INTERSPORT®
RÄPPLÉ

IHRE LAUFSPEZIALISTEN

*Mit den passenden
LAUFSCHUHEN
erfolgreich ins Ziel*



INTERSPORT®
RÄPPLÉ

Im Zinser Dreieck · 72072 Tübingen · Tel. 0 70 71/91 25-0
Montag bis Samstag: 9.30 bis 19.00 Uhr

KOSTENLOSE LAUFBANDANALYSE

- Wir visualisieren Ihre Bewegungsabläufe per Video
- Wir vergleichen verschiedene Schuhe synchron
- Wir finden den optimalen Schuh für Sie

DARTFISH

Aus Liebe zum Sport

WELCOME
TO THE
CONVERSE
CENTURY



>fi&B&& B>

geiger

@E/ '1%l 1



Wir bieten **DAS DOPPELTE**

Jetzt doppelte Auswahl in Derendingen und dazu noch von allem das Beste in der Karlstraße!



GIANT

PINARELLO

GIARDINO

GIARDINO

HERCULES

FOCUS

RIXE

BULLS

KETTLER

SIMPLON

PEGASUS

PUKY

NSU

FAZOD

service center SHIMANO



■ Riesige Auswahl Fahrräder, Ersatzteile, Zubehör & Bekleidung

■ Spezialabteilungen für Elektrofahrräder, Trekking und Mountainbikes

■ ständig günstige Sondermodelle durch unseren Großeinkauf

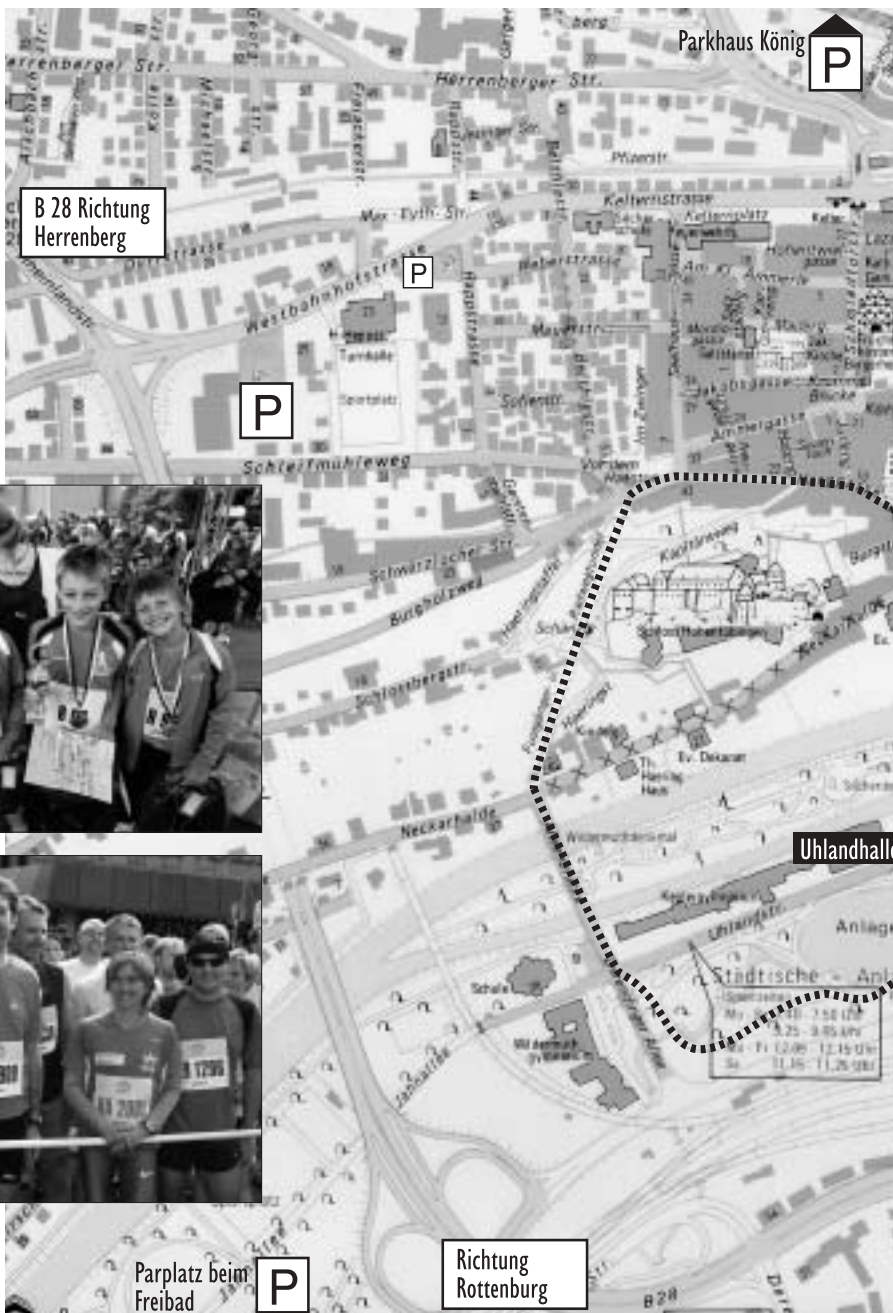
■ kompetenter Werkstatt-Service an beiden Standorten

FACHMARKT
Tübingen-
Derendingen
Unter dem Holz 21
0 70 71-7 22 77

Trautwein
ZWEIRAD-CENTER

FACHGESCHÄFT
Tübingen
Karlstr. 2
ZINSER - Dreieck
0 70 71-3 29 30





Parkhaus König **P**

B 28 Richtung Herrenberg

P

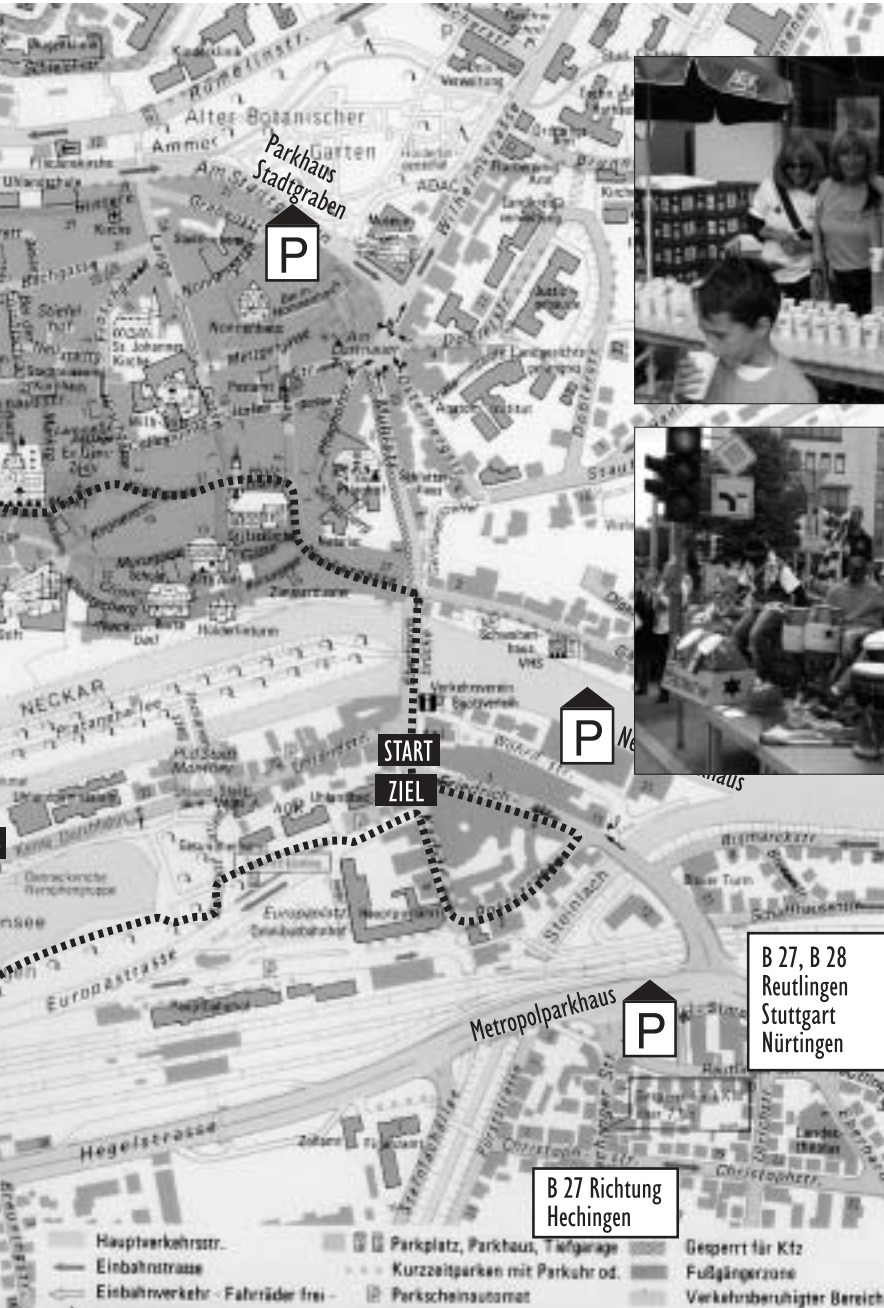
P

Uhandhalle

Parplatz beim Freibad **P**

Richtung Rottenburg





B 27, B 28
Reutlingen
Stuttgart
Nürtingen

B 27 Richtung
Hechingen

TECHNOLOGIEVORSPRUNG IST HORN

MIT BESTLEISTUNGEN ZUM ERFOLG



Höchste Leistungen erbringen, perfekte Ergebnisse erzielen, alles geben was man hat - nur die Besten werden gewinnen.

Was für den Sport zutrifft, gilt auch für unternehmerisches Handeln.

Die Paul Horn GmbH entwickelt und fertigt sehr erfolgreich seit fast vierzig Jahren hochpräzise Einstech-, Längsdreh- und Nutfräswerkzeuge für anspruchsvolle Anwender in der Metallverarbeitung. Und weil Erfolg verpflichtet, engagiert sich **HORN**, neben dem Sponsoring des Hochleistungssports, intensiv bei der Förderung des Schul- und Breitensports.

EINSTECHEN • ABSTECHEN • NUTFRÄSEN • NUTSTOSSEN • KOPIERFRÄSEN



Hartmetall-Werkzeugfabrik Paul Horn GmbH • Postfach 1720 • D-72007 Tübingen • Tel.: (07071) 7004-0
Fax: (07071) 72893 • E-mail: info@phorn.de • Internet: www.phorn.de

Wettbewerbe

10.00 Uhr Schülerstaffelläufe

Mindestalter Jahrgang 2002.
4 x 1 Runde um das Zinser-Dreieck

(nur für Schulen und Vereine)

SchülerInnen D Jahrgänge 00/01
SchülerInnen C Jahrgänge 98/99
(ca. 400 m).

Getrennte Wertung Schulen/Vereine.
Anzahl der Staffeln sind pro Schule
und Verein begrenzt!

(Grundschulabgänger können noch
für die bisherige GS starten).

Anschließend Siegerehrung

11.30 Uhr Schülerlauf

Mindestalter Jahrgang 1999

SchülerInnen B Jahrgänge 96/97
SchülerInnen A Jahrgänge 94/95
1 große Runde (ca. 2,5 km).

Siegerehrung

zwischen 12 – 13 Uhr

12.15 Uhr 1. Zeitlauf 7,5 km 5 km-Lauf

Männer/Frauen aller Altersklassen
und Leistung.
3 x 1 große Runde (ges. ca.7,5 km)
Mindestalter Jahrgang 96
bzw. 2 x 1 große Runde (ges. ca. 5 km)

12.15 Uhr 5 km-Lauf

Spezielle Wertung
für Jugend A und Jugend B
2 x 1 große Runde (ges. ca. 5 km)

13.00 Uhr 2. Zeitlauf 7,5 km (schnellerer Lauf)

Richtzeit Stadtlauf 2008 = 36 min.
Männer/Frauen aller Altersklassen.
3 x 1 große Runde (ges. ca. 7,5 km)

Bitte für beide Läufe die ungefähre Bestzeit über 10 km bzw. letzten Stadtlauf angeben. Die Zuordnung zu Lauf 1 bzw. Lauf 2 erfolgt durch den Veranstalter. Es werden nur Teilnehmer gewertet, die in dem für sie vorgesehenen Lauf an den Start gehen. 1. und 2. Zeitlauf werden gemeinsam gewertet, d.h., es gibt nur eine Ergebnis- und Siegerliste!

**Keine
Babyjogger!**

Tübingen macht

blau

10 % weniger CO₂ bis 2010

Viel Energie
für den Stadtlauf!



bluegreen – 100% aus Wasserkraft!

Sauberer Strom für nur 3,97 Euro/Monat* mehr zu jedem swt-Tarif.

- (klimafreundlich
- (natürlich
- (nachhaltig

Informationen: www.swtue.de/oekostrom

bluegreen

* 4-Personen-Haushalt mit 4.000 kWh/Jahr

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 | 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!

Preise

Preisgelder für die folgenden Platzierten der Gesamtwertung (7,5 km), Männer und Frauen (in €)

Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	500	400	300	250	200	150	100	50	50	50

Jackpot für Athleten (7,5 km)

Für die Plätze 11–20 die unter der Zeit 25:30 min. (m) bzw. 32:30 min. (w) liegen.

Sachpreise/Urkunden

Sachpreise für alle Erstplatzierten. Urkunden und Medaillen erhalten die Platzierten 1–3, Schülerstaffelläufe C und D, Schüler- und Jugendlauf A und B, jeweils m/w. Urkunden für Staffeln können ab 14 Uhr im Wettkampfbüro abgeholt werden. **Soforturkunden** für Jedermann nach den Wettkämpfen.

Altersklassen der Gesamtwertung 7,5 km

W/M 30/35, W/M 40/45, W/M 50/55
W/M 60/65, W/M 70/75, JA/ JB m/w
Keine Altersklassensiegerehrung auf der Bühne. Preise sind an einem Stand bei Sport Rappelle abzuholen (werden 2 Wochen aufbewahrt).

Teamwertung (4 Teilnehmer, davon mindestens 1 Frau)

nur für Firmen und Behörden, UKT (keine Vereine) entsprechend der Gesamtzeit.

Siegerehrung Hauptlauf

ab ca. 14.00 Uhr Gesamtwertung Plätze 1–10 F/M, ggf. 11–20 (Jackpot) Platz 1–3 F/M oder AK20/30/40/50/60/70 ab 300TN

Siegerehrung 5 km-Lauf

Ergebnislisten/Urkunden

ab 20 Uhr im Internet unter: www.stadtlauf-tuebingen.de

(Urkunden können als PDF heruntergeladen werden)

Kostensituation

Leider hat sie sogenannte Wirtschafts- und Finanzkrise auch vor dem Tübinger Stadtlauf nicht Halt gemacht. Aufgrund rückläufiger Einnahmen bei gleichzeitig steigenden Kosten sind wir gezwungen, die Startgebühren deutlich zu erhöhen. Beispielsweise liegt der Preis für I T-Shirt inzwischen bei 6,- EUR. Zahlreiche Veranstalter anderer Läufe haben deshalb bereits eine kostenlose T-Shirt-Ausgabe gestrichen. Uns persönlich tut diese Entwicklung sehr leid, aber wir sehen keine Möglichkeit, die Kosten anders abzufangen.

Die Organisationskosten einer solchen Veranstaltung wie dem Tübinger Stadtlauf liegen bei rund 80000,- EUR. Ohne Sponsoren müssten wir, nur zur Kostendeckung, eine Startgebühr von 40,- EUR pro Teilnehmer erheben.

Wir hoffen jedoch, dass Sie uns weiterhin treu bleiben. Wir werden auch in diesem Jahr wieder unser Bestes geben, um alle Teilnehmer zufrieden zu stellen. *Stadtlaufteam*

www.mtr-ukt.de

Das Team der Physiotherapeuten des Medizinischen Trainings- und Rehabilitationszentrums Tübingen wünscht allen TeilnehmerInnen des Tübinger Stadtlaufes einen erfolgreichen Lauf.

Das Medizinische Trainings- und Rehabilitationszentrum Tübingen betreibt zwei Physiotherapiepraxen inklusive der Medizinischen Trainingstherapie:



MTR Praxis Tal
Silcherstraße 5
Rezeption: Viona Stooß
Tel.: +49 07071 - 29 86 460

MTR Praxis Berg
Hoppe-Seyler-Straße 3
Rezeption: Noemi Francisco
Tel.: +49 07071 - 29 81 284

Unser Motto – Vertrauen in Bewegung

u.a. bei Bandscheibenleiden, Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Postoperative Nachbehandlungen, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson, Beckenbodeninsuffizienz, Nachbehandlung nach Brustkrebs.

Unser Leistungsangebote speziell in der Sportphysiotherapie:

- Umfassende sportphysiotherapeutische Betreuung von Spitzen-, Leistungs- und Breiten-sportlern (auch spezielle Läuferbetreuung)
- Prävention
- Kraft- und Funktionsanalyse mit DAVID Geräten
- Kinesiotaping
- Therapie im Verletzungsfall
- Trainings- und Wettkampfbetreuung

Anmeldung

Anmeldungen ohne einmalige Einzugsermächtigung oder Scheck werden nicht bearbeitet!

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag für Schülerstaffeln und Hauptläufe.

schriftlich bei:
Gabriele Ulrich
Am Apfelberg 16 · 72076 Tübingen
Telefax 07071/400577

oder online unter
www.stadtlauf-tuebingen.de
oder persönlich (keine Staffeln) bei:
Intersport Ráppele
Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen
Staffeln nur schriftlich bei G. Ulrich!
Ummeldungen und Korrekturen
bis 8. 9. 2009.

Bitte schreiben Sie deutlich. Sie ersparen uns die Rückfragen.

Nachmeldungen

Nur für Schüler- und Jugendlauf
bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn
und nur bei freier Kapazität

Meldeschluss

8. September bzw. bei Erreichen der
maximalen Teilnehmerzahl.

Zeitmessung

Chipmessung Championchip

Chip-Rückgabe

Uhlandhalle Uhlandstraße

Startgebühren

Chip-Kaution ist bei Abholung der
Startunterlagen zu hinterlegen
(nur Hauptlauf) 30,- €
Erstattung b. der Rückgabe 25,- €

Bei Nichtantreten bzw. Ausfall der
Veranstaltung durch höhere Gewalt
besteht kein Anspruch auf
Rückerstattung der Startgebühren.

Hauptlauf + 5 km-Lauf	18,- €
Staffelläufe, pro Staffel	12,- €
+je T-Shirt	3,- €
Schüler	6,- €
Jugend	8,- €
Gestaffelte Anmeldegebühr für Schulen/Vereine bei gesammelter Anmeldung	
bis 25 Teilnehmer	30,- €
26 bis 50 Teilnehmer	50,- €
+je T-Shirt	5,- €
Nachmeldegebühr Schü/Ju	+2,- €

Ludwigs^s
CAFE · RESTAURANT · BAR

Wie jeden Sonntag, so auch
am 14. 9.: großes Frühstücks-Buffet
à 14.30 Euro bis 14 Uhr

Ludwigs - neben dem Hotel Krone
Telefon 07071 - 1331-0



Kommen Sie vorbei!

★ *Bibliothek! Bücher, Zeitschriften, DVDs*

★ *Sprachen! Englisch, Spanisch, Deutsch*

★ *Kultur! Vorträge, Filme, Musik, Dialoge*

★ *Information! Studium, Arbeiten, Leben in den USA*

Deutsch-Amerikanisches Institut
Karlstr. 3 · 72072 Tübingen · Tel. 07071-795 26-0

www.dai-tuebingen.de



Weitere Infos zur Veranstaltung

Start/Ziel In der Friedrichstraße beim Zinser-Dreieck, Nähe Hauptbahnhof.

Startunterlagen und T-Shirt-Ausgabe Am Wettkampftag ab 8.00 Uhr in der Sporthalle Uhlandstraße, 300 m vom Start/Ziel.
Bitte holen Sie die Startnummern mindestens 1 Stunde vor Ihrem Start ab.

Umkleiden Frauen: Uhlandstraße Spielhalle
Männer: Uhlandstraße Sporthalle

Gepäckaufbewahrung Uhlandstraße Sporthalle

Veranstalter Förderverein LAV Tübingen e.V.
www.lav-tuebingen.de

Gesamtleitung Dr. Frieder Wenk,
Esslinger Straße 19
72072 Tübingen
E-mail: f_wenk@hotmail.com

Athletenbetreuung Isabelle Baumann
Biesingerstr. 18 · 72070 Tübingen
Telefax 07071/763789

Ärztliche Betreuung Chirurg. Gemeinschafts-Praxis
Lorettoklinik,
Ärzte des UKT

Fundbüro Am Wettkampftag wird bis 15.00 Uhr beim Infostand ein Fundbüro eingerichtet. Danach werden Fundgegenstände bis zum 1. November aufbewahrt.

Fundbüro Iris Gatzky
Telefon 07121/300081



schuh *
schneider

Tübingen, Friedrichstrasse 3

Anreise

Mit dem Auto

von Stuttgart kommend (B 27)
3.Ausfahrt Richtung TÜ-Zentrum /
von Herrenberg kommend (B 28)
Richtung Reutlingen.
Örtlichkeiten sind ausgeschildert.

**Wir empfehlen
Ihnen eine
möglichst frühe
Anreise.**

Parkplätze

Metropolparkhaus (Blaue Brücke)
Eisenbahnstraße
Neckarparkhaus (Wöhrdstraße)

**Achtung! Zinser-Dreieck und gesamte Innenstadt sind am Sonntag
für den Verkehr ganztägig gesperrt.**

Sonstiges

Infostand im Start/Zielbereich (S-Point, Neckarbrücke).

DLV-Stempel bei Anmeldung/Info-Stand.

Sozialpartner „Schulseelsorge Tübingen“ Eingang Uhlandstraße.

Für Diebstähle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Hinweise zum Befestigen des Chips

Der Chip muss am Laufschuh
mit Schnürsenkel/Lasche befestigt
werden, damit die Zeitmes-
sung garantiert werden kann.



KOSTENLOSE HÖR-Vorsorge Aktion



Im Rahmen der Pro Akustik Hörvorsorge können Sie jetzt Ihre Hörfähigkeit kostenlos testen lassen. Sie erhalten Ihr persönliches Hörprofil und eine qualifizierte Beratung zum Gehörschutz.

>> Fragen Sie nach unserem individuellen Gehörschutz - auch für KinderOHREN <<


Einfach vorbeikommen, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr **Tübinger** Partner in allen
hörakustischen Fragen:

NORZ. 

H ö r a k u s t i k

Karlstraße 8 · Tel. 07071/33833 · Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9 - 12.30 Uhr + 14 - 18 Uhr sowie nach
Vereinbarung
info@norzakustik.de

Bitte  Sie im Parkhaus METROPOL:
Wir erstatten unseren Kunden die Parkgebühren!

SICH WOHLFÜHLEN - DAZUGEHÖREN

pro akustik
SEIT 1986 IN DEUTSCHLAND

Ergebnisse Stadtlauf 2008

Männer:	Sammy Kipruto	Kenia	21:39
	Wilson Kipkosgei	Kenia	21:40
	Arne Gabius	LAV ASICS Tübingen	21:42
	Streckenrekord (2002): Laban Chege		20:53

Frauen:	Simret Restle	LG Eintracht Frankfurt	26:16
	Anna Matveeva	Russland	26:26
	Mira Glocker	LAV ASICS Tübingen	26:53
	Streckenrekord (2004): Edith Masai		23:33

Firmen/ Behörden- lauf:	1. MULTEK	Konrad Ulmer, Alexander Seech, Michael Perna, Andrea Müller-Wüst	1:59,51
	2. Stadt Tübingen	Reinhard Traub, Albert Füger, Bertram Reiff, Renate Fischer	2:01,50
	3. BG-Runners	Thomas Notheisen, Willi Loewe, Christof Ziegler, Heike Böppe	2:01,56





**Fahrschule
Claudia Arnold**

▶ Alle Klassen ▶ Intensivkurse
▶ Punkteabbau

- Tübingen
Karlstr. 11 und Haoggasse 16
- Entringen ● Pfäffingen
Rollengasse 10 Käsbochstr. 5

▶  0170-9211444 *
www.fahrschule-Arnold.de



MEDI-SERVICE
Handel mit Ärztebedarf GmbH

Fürststraße 33 · 72072 Tübingen
Telefon 07071/35461
Telefax 07071/538511

Revolution beginnt in der Sohle



The anti-shoe.

Die einzigartige MBT Sohlenkonstruktion verbessert Ihre Haltung.

MBTs trainieren wichtige Rückenmuskeln und entlasten Rücken und Gelenke.

Brillinger.
Orthopädie

Das Gesundheitshaus

Weitere Info unter: www.brillinger.de

Handwerkerpark 25, 72070 Tübingen-West, Tel. (0 70 71) 41 04-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
Öffnungszeiten: Mo.– Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Karlstraße 6, Fachärzteezentrum, 72070 Tübingen, Tel. (0 70 71) 40 03 10
Öffnungszeiten: Mo.– Fr., 8.30–13 Uhr u. 14.30–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

Schuh als Heimtrainer

Komplettservice für alle Marken
Wir nehmen Ihr Gebrauchtrad in Zahlung
Mietbikes, Teile, Kleidung & Zubehör

72764 Reutlingen
 Kaiserstraße 52
 Tel. 07121 47 07 26
 72072 Tübingen
 Poststraße 3
 Tel. 07071 5687391
 70180 Stuttgart
 Schlosserstraße 38
 Tel. 0711 649 21 53

TRANSVELO
 Fahrräder GmbH
www.transvelo.de

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Ulrich
 Frieder Wenk
 LAV ASICS Tübingen

Kontaktadresse der LAV:

Susanne Göhring
 Billinger Allee 15/1
 72138 Kirchentellinsfurt
www.lav-tuebingen.de
 E-Mail: org.leiterin@lav-tuebingen.de

Bildnachweis:

dein-lauf.de, Schwäbisches Tagblatt,
 Privat

Layout/Satz/Druckvorstufe:
 Rolf Bader Tübingen

XXL

- **Sonntagsbrunch**
- **durchgehend Frühstück**
- **durchgehend warme Küche**
- **Tagesessen-Angebot**

Unser
 Servicepersonal freut sich
 auf Ihren Besuch

Cafe u. mehr!

Die AOK tut mehr!

AOK  **CARDIO
FIT**

In 12 Wochen zur persönlichen Höchstform

Das individuelle Ausdauer-Trainingsprogramm –
exklusiv für AOK-Versicherte

Lassen Sie sich in Ihrem AOK-KundenCenter
persönlich zu AOK-CardioFit beraten.

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Gesundheitszentrum Tübingen
Hegelstraße 5/1
72072 Tübingen
Matthias Ingenhoff
Telefon 07071 79529-15

www.aok-bw.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

Training in der LAV ASICS Tübingen

In der LAV ASICS Tübingen trainieren mehrere hundert Leichtathleten: Vom Weltklasse-Athleten bis zum Breitensportler, vom Speerwerfer bis zum Marathonläufer, vom 10-jährigen Schüler bis zur 70-jährigen Seniorin, vom engagierten Leistungssportler bis zum Kampfrichter.

Wir haben ca. 700 LAV-Mitglieder, mehr als 30 Übungsleiter und Trainer und über 20 Trainingsgruppen, die teilweise mehrmals die Woche trainieren.

Allgemeine Fragen zum Training Dorinel Andreéscu (0174-3326278)

Aktive, Junioren, Jahrgang 90-93 Jugend Dorinel Andreéscu (0174-3326278)

Schüler Jahrgang 94-01 Andreas Gau (0177-3213866)

Seniorinnen DAMM Heike Hellstern (07071-968844)

Lauf Schüler und Jugend Uli Böckle (07071-44150)
Jan Helten (07071-7783992)
Aktive und Senioren Gerold Knisel (07071-62732)

Mitglieder, Organisation Susanne Göhring (07071-68412)

Lust auf Leichtathletik?

Den aktuellen Terminplan für das LAV-Training gibt es auf: www.lav-tuebingen.de





Strebel Hiltwein

Ihr Spezialist für Sportbrillen

Lange Gasse 29-31

72070 Tübingen

Telefon 07071/22296

www.strebel-hiltwein.de

Europaplatz 2/1

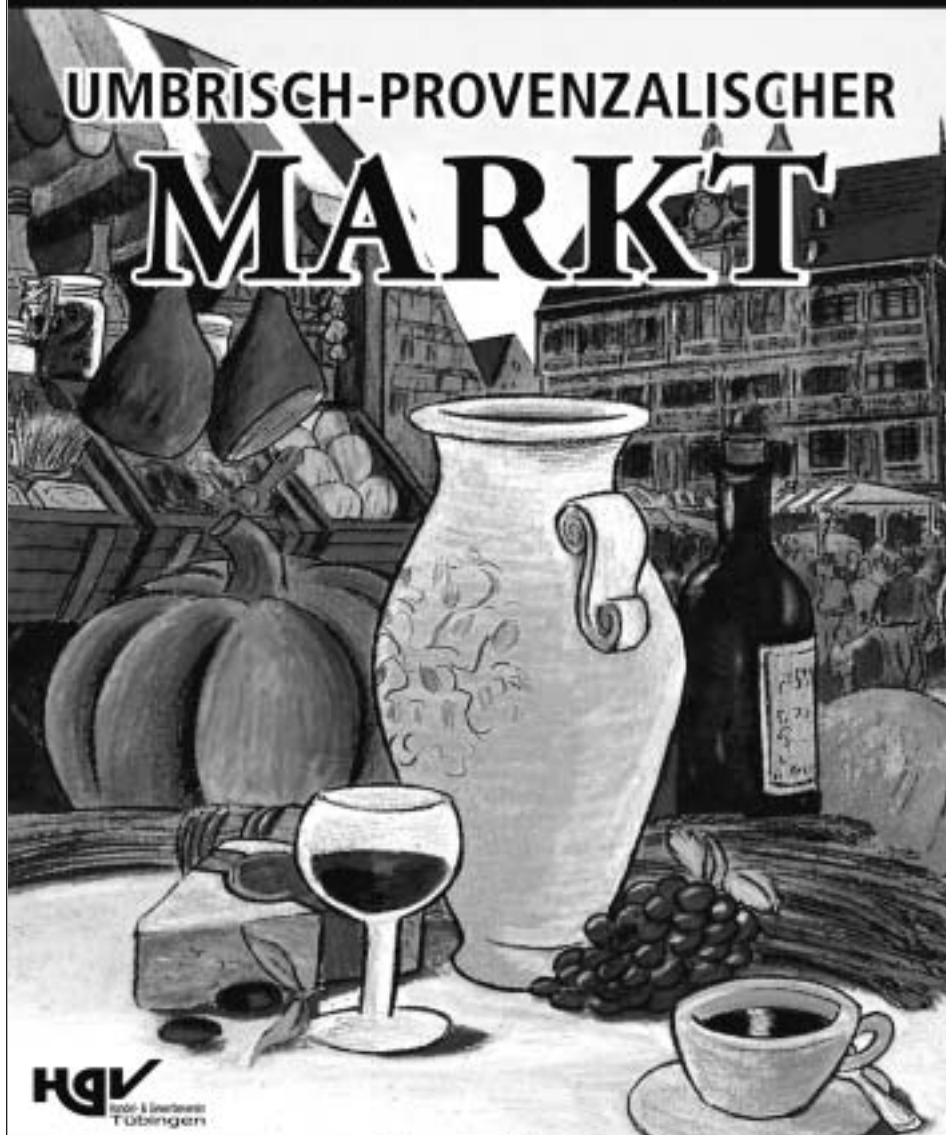
72072 Tübingen

Telefon 07071/367076



Tübingen, 17. – 20. September 2009
Mit verkaufsoffenem Sonntag

UMBRISCH-PROVENZALISCHER MARKT



HGV
Handel & Gewerbe
Tübingen

www.hgv-tuebingen.de

Anmeldung zum 16. Tübinger Stadtlauf

Mit meiner Anmeldung und der Teilnahme am 16. Tübinger Stadtlauf erkläre ich, dass ich auf alle Schadensersatzansprüche gegen-



über den Veranstalter und/oder von ihnen beauftragten Dritten verzichte. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme gemachten Fotos, Filmaufnahmen, Videos und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungsverfahren ohne Vergütungsansprüche meinerseits zu veranstaltungsbezogenen Werbezwecken benutzt werden.

Eigener Chip

ja nein

Chip-Nr. (kann nachgereicht werden bis zum 8. 9. 2009)

Wertung Firmenlauf

Ich nehme teil am:

Hauptlauf 7,5 km

Lauf 5 km

Schülerlauf

Wertung UKT

Familienname

Vorname

männlich

weiblich

Geburtsjahr

Verein, Schule, Firma

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Bestzeit Tübinger Stadtlauf 2006/2007/2008

Bestzeit 10 km

Bestzeit 5 km

Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen: Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Bitte Telefonnummer oder E-Mail für Rückfragen angeben

Scheck liegt bei

Ich ermächtige hiermit den Veranstalter, einmalig die Startgebühren von nachfolgendem Konto einzuziehen. (nur für Teilnehmer/innen mit Wohnsitz in Deutschland)

+ 1 EUR oder EUR für die Schulseelsorge Tübingen (freiwillig).

Bitte beachten:

Die Anmeldung wird nur bearbeitet, wenn ein Scheck in Höhe der Startgebühr beiliegt oder eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

Die **Pfandgebühr** (30,- EUR) für Leih-Chips ist ausschließlich am Veranstaltungstag zu hinterlegen.

Kontonummer

Bankleitzahl

Name der Bank

Kontoinhaber

Datum

Unterschrift



LB≡BW

LBS

SV Sparkassen
Versicherung

Erfolgreiches Team.
Glänzende Perspektiven.



Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, LBS-Bausparen, Immobilien und persönliche Versicherungen. Fragen Sie uns einfach direkt. www.sparkasse.de

Das Zinser-Dreieck. Ihr leistungsstarkes Einkaufszentrum

20. 9. 2009
Verkaufsoffener Sonntag
13 – 18 Uhr



Parkmöglichkeiten:
Neckar-Parkhaus im Zinser-Dreieck
Parkhaus Metropol
Tiefgarage der Post + Telekom, Europaplatz 2

