

Vorbereitungsprogramm zum Stadtlauf 2010 vom 10.8. bis 14.9.2010

Zur Vorbereitung auf den diesjährigen Stadtlauf bietet der Veranstalter ab dem 10.8.2010 jeden Dienstag und Donnerstag, 18 Uhr, ein Training für Jedermann an. Dieses Training eignet sich sowohl für Laufeinsteiger als auch für Fortgeschrittene. Wir bieten 3 (4) verschiedene Laufdistanzen an (ca. 5, 8 und 11 km, bei Bedarf auch 13 km). Jede Strecke wird von 2-3 Betreuern begleitet, um den unterschiedlichen Trainingszuständen gerecht zu werden.

Wo: Trimm-Dich-Pfad am Falkenweg/Sand, Tübingen
Wann: Jeden Dienstag und Donnerstag um 18 Uhr
Betreuer: Trainer/Laufbetreuer LAV ASICS Tübingen



Es werden Sie zusätzlich Betreuer der besonderen Art begleiten – zahlreiche nationale und internationale Spitzensportler, sofern es ihre Wettkämpfe zulassen, werden mit Ihnen laufen. Unter ihnen auch Bernard Lagat, aktueller Hallenweltmeister über 3000 m, Arne Gabius und Filmon Ghirmai, beide Deutsche Meister über 5000 bzw. 3000 m Hindernis. Zusätzlich werden 1 x pro Woche Experten der Sportmedizin, unter ihnen der Chefarzt Dr. Andreas Nieß und viele andere vor Ort sein, um Ihre Fragen rund um Training, laufspezifische Verletzungen, Ernährung usw. zu beantworten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, Voranmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist unentgeltlich. Die Termine und deren prominente Laufbegleiter werden jeweils im Schwäbischen Tagblatt angekündigt.

Die Termine und deren prominente Laufbegleiter werden jeweils im Schwäbischen Tagblatt angekündigt.

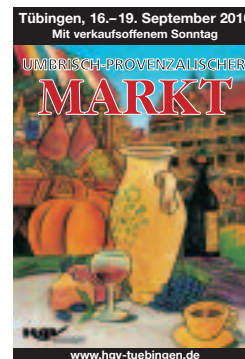
Die Termine und deren prominente Laufbegleiter werden jeweils im Schwäbischen Tagblatt angekündigt.

Im Rahmen des 17. Tübinger Stadtlaufs präsentiert das d.a.i. zusammen mit der LAV ASICS erstmals in Tübingen: DIETER BAUMANN mit seinem Programm „Körner-Currywurst-Kenia“. Ein locker-leichter Abend über Laufen, Leben, Last und Lust.
Dienstag, 14. September, 20.15 Uhr im d.a.i.
Eintritt 15,- / 13,- / 11,- €

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

Ein Mannschaftswettbewerb ausschließlich für Firmen und Behörden (nicht für Vereine). Ein Team besteht aus vier Teilnehmern, dabei muss mindestens ein Teilnehmer weiblich sein. Die Wertung erfolgt fortlaufend nach den individuellen Einlaufzeiten. In die Teamwertung kommen ausschließlich Teilnehmer mit dem gleichen Teamnamen.

Wir bedanken uns bei unseren Hauptsponsoren für ihre Unterstützung



17. Tübinger Stadtlauf

Sonntag, 19. September 2010



intelligent sport technologies



Werbegemeinschaft Zinser-Dreieck. Der Partner. LAV ASICS TÜBINGEN

Wettbewerbe

10.00 Uhr Schülerstaffelläufe
SchülerInnen D Jahrgänge 01–03
SchülerInnen C Jahrgänge 99/00
4 x 1 Runde (400m) um das Zinser-Dreieck
Getrennte Wertung Schulen / Vereine
Anschließend Siegerehrung

11.30 Uhr Schülerlauf
SchülerInnen B Jahrgänge 97/98
SchülerInnen A Jahrgänge 95/96
1 große Runde (ca. 2,5 km)
Siegerehrung ab ca. 12 Uhr

12.15 Uhr 1. Zeitlauf 7,5 km +5 km-Lauf
Männer/Frauen aller Altersklassen und
Leistung + Jugend A+B m/w
3 x 1 große Runde (gesamt ca. 7,5 km)
Mindestalter Jahrgang 97
bzw. 2 x 1 große Runde (gesamt ca. 5 km)
1. und 2. Zeitlauf gemeinsame Wertung

13.00 Uhr 2. Zeitlauf 7,5 km (Zeitvorgabe)
Männer/Frauen aller Altersklassen
3 x 1 große Runde (gesamt ca. 7,5 km)
Die Zuordnung zu Lauf 1 bzw. Lauf 2
erfolgt durch den Veranstalter.

Anmeldung: online: www.stadtlauf-tuebingen.de
per Fax: +49 7071 400577
postalisch: G.Ulrich
Am Apfelberg 16, 72076 Tübingen
oder persönlich bei:
Intersport Räßle, Tübingen
Schülerstaffeln nur schriftlich bei
G.Ulrich (begrenzte Startplätze).

Meldeschluss: 7. September bzw. bei Erreichen der
max. Teilnehmerzahl.

**Startunterlagen/
Umkleiden:** Samstag 16 – 18 Uhr
Sonntag ab 8 Uhr
in der Uhandhalle Tübingen.

Start/Ziel: Zinser-Dreieck (300 m zum Hbf)

Veranstalter: Förderverein LAV Tübingen e.V.

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

Der Monat September ist der Monat des Tübinger Stadtlaufs. Schüler, Läuferinnen und Läufer aus der Stadt und der Region, Profis aus ganz Deutschland und aus aller Welt bereiten sich auf den Stadtlauf vor und erwarten den Startschuss beim Zinser-Dreieck.

Preisgelder

Plätze 1 – 10 m/w der Gesamtwertung 7,5 km-Lauf

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, Medaillen und Urkunden für Platz 1–3, Urkunden für Staffeln können ab 14 Uhr im Wettkampfbüro abgeholt werden.

Soforturkunden für Jedermann nach den Wettkämpfen.

Altersklassen der Gesamtwertung 7,5 km

m/w 20, m/w 30/35, m/w 40/45, m/w 50/55, m/w 60/65, m/w 70/75, JA/ JB m/w. Keine Altersklassensiegerehrung auf der Bühne. Preise sind an einem Stand bei Sport Räßle abzuholen (werden 2 Wochen aufbewahrt).

Teamwertung (4 Teilnehmer, davon mindestens 1 Frau) nur für Firmen und Behörden (keine Vereine), entsprechend der Gesamtlauzeit. Sonderwertung UKT.

Siegerehrung Hauptlauf ab ca. 14 Uhr

Gesamtwertung Plätze 1–10 m/w, ggf. 11–20 (Jackpot)

Siegerehrung 5 km-Lauf

Platz 1-3 m/w / AK20/AK30/AK40/AK50/AK60/AK70.
AK-Wertung ab 300 Teilnehmer.

Ergebnislisten/Urkunden zum Herunterladen

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



Wir bitten um Spenden für unseren diesjährigen Sozialpartner Fördergemeinschaft für lebehinderte Kinder und Jugendliche e.V. Tübingen (Pestalozzischule)

