

# 20. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd



Stadt  
Schwäbisch Gmünd



## Samstag, 23. Oktober 2010

- 50 km Sparkassen Lauf (1070 Hm) über die Drei Kaiserberge und Wertungslauf Europacup der Ultramarathons
  - 25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf (780 Hm) mit Powerwalking
  - 50 km Schüle Stafettenlauf für Betriebs- und Freizeitmannschaften
  - 10 km Umicore-Lauf (70 Hm) mit
  - 1,8 km Umicore Schüler- u. Jugend-Lauf
  - 18 km Walking, Nordic Walking, Wandern (200 Hm)
- Sparkassen Bambini- und Schülerläufe auf dem Marktplatz

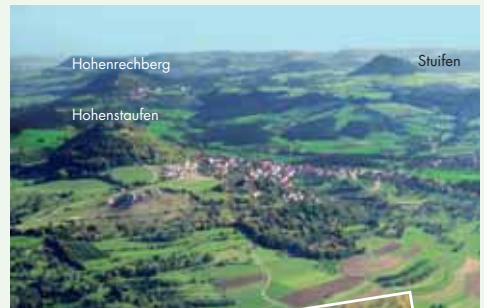
## Veranstalter

DJK Sportgemeinschaft Schwäbisch Gmünd in Zusammenarbeit mit TSGV Waldstetten, TV Wißgoldingen, TSGV Rechberg, TV Straßdorf, TSV Wäschenbeuren, Deutsches Rotes Kreuz, Technisches Hilfswerk, Filmclub Gamundia, Gemeinde Waldstetten, Gemeinde Wäschenbeuren und der Stadt Schwäbisch Gmünd.

## Schirmherr

Oberbürgermeister Richard Arnold,  
Schwäbisch Gmünd

Infos unter: [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)



## Wann – was – wo

### Freitag, 22. Oktober 2010

17.00 – 20.00 Uhr Startnummernausgabe, Bewirtung und Marathonmarkt  
18.30 Uhr Im Prediger, Refektorium, Ausdauersportsymposium mit Kurzvorträgen von Dr. Klaus Riede „Sport und Psyche“, Marcel Egerter „Leistungsfreude – Leistungsdruck“ und Michael Wolf – Mentalcoach TSV Kusterdingen und Nationalteam Österreich im 24 h Lauf „Balance Körper, Geist (Mentales) und Seele (in sich hinein spüren) im Ultramarathon“.

### Samstag, 23. Oktober 2010

7.00 Uhr Startnummernausgabe (bis 9.00 Uhr, 10 km-Lauf, 1,8 km-Lauf und 18 km Walking bis 11.00 Uhr) im Prediger  
10.00 Uhr Hauptstart Marktplatz  
10.20 – 11.20 Uhr Sparkassen-Bambini- und Schülerläufe Marktplatz  
11.35 – 13.45 Uhr Zieleinläufe 25 km (mit Powerwalking) auf dem Hohenrechberg  
12.00 Uhr Start 10 km-Lauf, 1,8 km-Lauf und 18 km Walking/Nordic Walking, Marktplatz  
12.07 – 13.40 Uhr Zieleinläufe 1,8 km und 10 km Marktplatz  
13.10 – 17.30 Uhr Zieleinläufe 50 km und 18 km Walking/Nordic Walking, Marktplatz  
14, 15.30, 17.40 Uhr Siegerehrungen für 10/25/50 km im Prediger  
16.00 Uhr Ehrungen Stafettenlauf im Prediger  
17.00 Uhr Siegerehrung Platz 1 bis 3 Europacup der Ultramarathons

Keine Bewirtung im Prediger (Saal wird umgebaut)! Wir empfehlen die Gastronomie in der Nähe. Weitere Informationen unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de), Telefon 0172/6256963. Ausschreibungen beim i-Punkt, Marktplatz, Kreissparkasse Ostalb, Gmünder Tagespost und Sport Schoell.

## Übernachtungsmöglichkeiten

Zu erfragen beim i-Punkt Marktplatz 37/1, 73525 Schwäbisch Gmünd, Telefon 07171/603-4250, Telefax 07171/4299, E-Mail: [tourist-info@schwaebisch-gmuend.de](mailto:tourist-info@schwaebisch-gmuend.de).

### Massenquartier

In der ca. 900 m westlich des Marktplatzes gelegenen Schwerzerhalle wird von Freitag, 22. Oktober 2010 ab 17.00 Uhr bis Sonntag, 24. Oktober 2010 um 9.00 Uhr eine Unterkunft zum Preis von 6 Euro pro Übernachtung angeboten (Luftmatratze und Schlafsack nicht vergessen. Matten können nicht zur Verfügung gestellt werden). Meldung und Bezahlung (bar) direkt am Massenquartier.

## Verpflegungsstellen siehe Streckenplan und Aushang beim Infostand

An allen Verpflegungsstellen wird Wasser und Tee angeboten. Ab km 16 gibt es erweitertes Getränkeangebot je nach Sponsorenzusagen (*Coca-Cola* *URBACHER*) sowie Bananen, Müsliriegel, Hafertrank und Weißbrot. Außerdem kann Eigenverpflegung bereitgestellt werden (Abgabe Nähe Infostand im Wettkampzentrum Prediger am Samstag von 7.30 bis 9.00 Uhr).

## Regeleinhaltung

Die Einhaltung der IAAF/DLV-Regeln wie Erkennbarkeit der Startnummer (Brust/Bauch), Verbot der Annahme von Verpflegung außerhalb der Verpflegungszonen (50 m vor und nach Verpflegungsstand), Verbot unerlaubter Unterstützung (z.B. Radbegleitung) ist verpflichtend.

An verschiedenen Stellen der Laufstrecke gibt es Kontrollen, teilweise auch mit Zwischenzeiterfassung. Regelverstöße führen nach einmaliger Verwarnung zur Disqualifikation. Grundsätzlich sind die Regelungen der Straßenverkehrsordnung einzuhalten. Dies gilt insbesondere bei der Querung öffentlicher Straßen ohne polizeiliche Verkehrsregelung. Damit muss nach 16 Uhr gerechnet werden.



Umkleiden, Duschen u. Massage in Großsporthalle 3.

Startnummernausgabe, Nachmeldung, Siegerehrung, Aufbewahrung Sporttaschen und Informationsstand im Prediger 2.

Entfernung Bahnhof – Prediger nur 850 m (Bahn-anreise empfohlen). Parkmöglichkeiten in Parkhäusern und bei 4.

Anmeldung siehe Vordruck Voranmelder (außer Sparkassen Bambini- und Schülerläufe).

Die Laufzeiten werden mittels Transponder erfasst, welcher mit der Startnummer ausgegeben und im Ziel abgegeben wird.

## 50 km Sparkassenlauf

Rundkurs über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen mit Start und Ziel auf dem historischen Marktplatz in Schwäbisch Gmünd. Näheres entnehmen Sie bitte dem Streckenplan oder unserer Webseite. Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille. Bei der Siegerehrung um ca. 17.40 Uhr im Prediger werden für die Plätze 1 bis 5 Geldpreise (500 – 50 € zuzüglich mögliche Prämien für Topzeit unter 3:20 Herren und 4:00 Damen sowie neue Streckenrekorde) übergeben. Ehrenpreise für die Plätze 1 bis 3 der Altersklasse. Altersklassen: Jun., M/W 23 – 34, M/W 35 und älter in 5er Abstufung. Bei der Mannschaftswertung für Damen und Herren werden die drei Schnellsten des selben Vereins gewertet (auf gleiche Schreibweise des Vereins achten sonst keine Berücksichtigung). 50 km Läufer die auf die 25 km-Wertung umsteigen wollen, müssen dies beim Zieleinlauf 25 km auf dem Hohenrechberg gegenüber den Zeitnehmern erklären. Sie können dann nicht mehr in die Wertung 50 km aufgenommen werden, selbst wenn sie die 50 km-Strecke doch noch ablaufen. 50-km-Läufer die sich nicht auf dem Rechberg melden und nicht im Ziel 50 km ankommen, werden bei der Ergebnisliste 25 km nicht gewertet.



Siegerin Branka Hajek und Sieger Jürgen Wieser

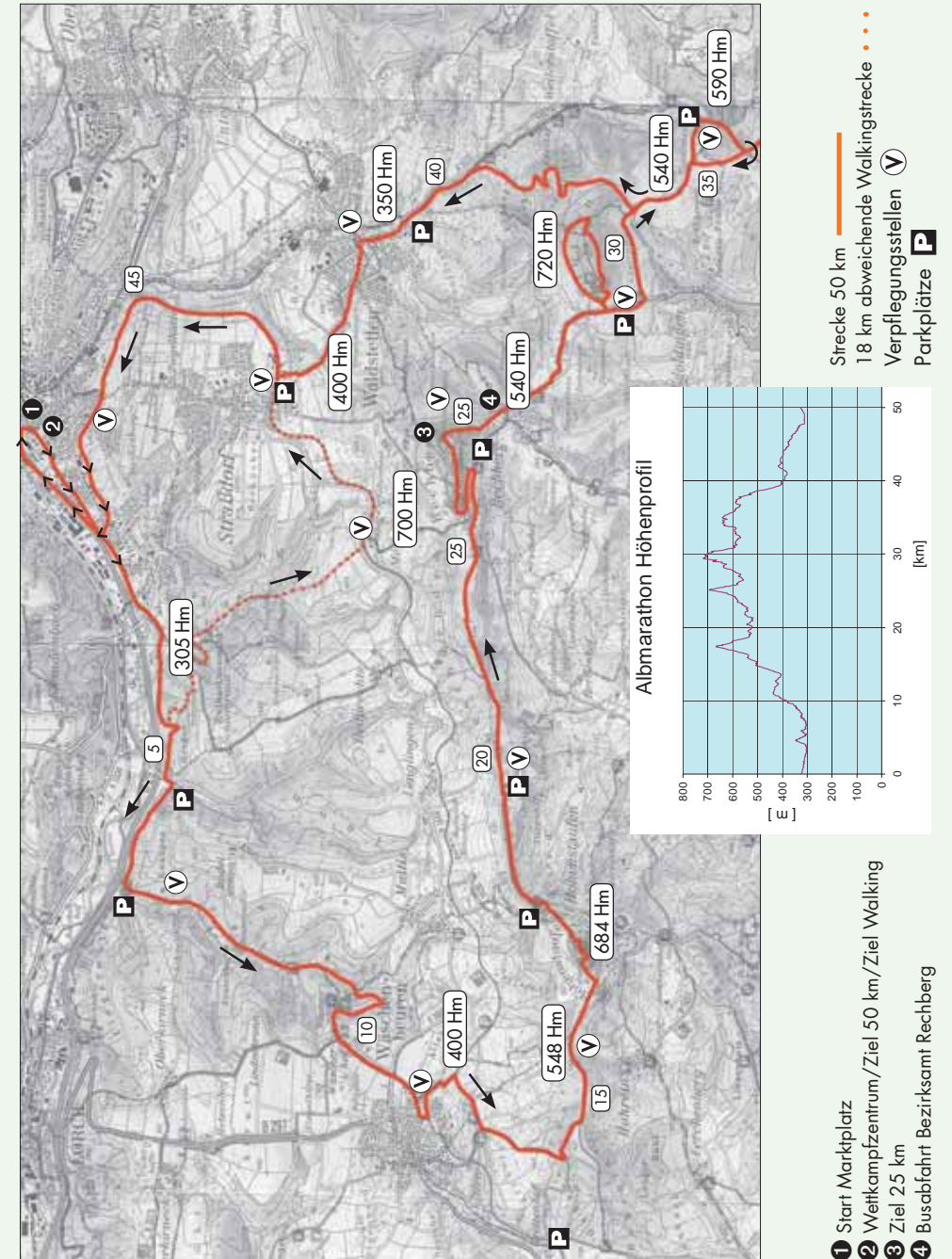
## Europacup im Ultramarathon – Serie 2010

- 50 km Mnisek pod Brdy/Tschechien am 17. April 2010
- 73 km GutsMuths-Rennsteiglauf am 8. Mai 2010
- 100 km Biel am 11. Juni 2010
- 75 km Celje/Slowenien am 4. September 2010
- 27 km 2045 Hm Wörthersee Trail am 25. September 2010
- 50 km Sparkassen Alb Marathon am 23. Oktober 2010



Sieger Europacup 2009

## 50 km Sparkassenlauf, 25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf und 18 km Walking/Nordic Walking

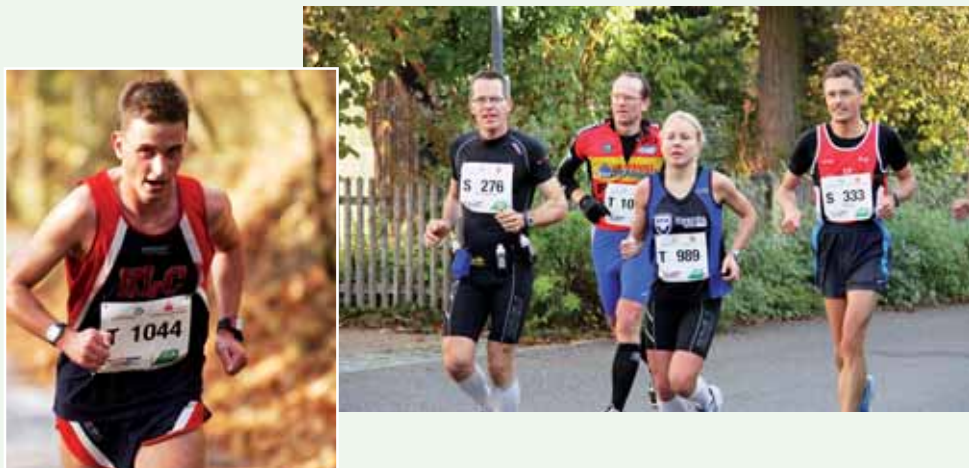




## 25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf

Die Strecke entspricht der 50 km-Strecke bis Hohenrechberg. Dort Ziel und Rückfahrmöglichkeit mit Bus ab Bezirksamt Rechberg (vom Ziel ca. 700 m bergab).

Für die Sieger/in sind bei der Siegerehrung um 15.30 Uhr im Prediger Pokale der Gmünder Tagespost und Geldpreise bzw. Gutscheine bis Platz 3 vorgesehen (200 – 50 €). Medaillen für Plätze 1 bis 3 der Altersklassen. Bestellung Erinnerungsmedaille siehe Anmeldevordruck. (Abholung am Infostand im Prediger gegen Vorlage Startnummer). Keine Mannschaftswertung.



## Schüle Stafettenlauf 50 km

Nur für Betriebs- und Freizeitmannschaften (nicht Leichtathletikvereine) mit bis zu 10 LäuferInnen. Die Wechselstellen sind frei wählbar, der Transport zu den Wechselstellen muss von den Mannschaften selbst organisiert werden. Beim Wechsel wird die Startnummer, die an einem Startnummernband mit Clipverschluss befestigt ist, und der Transponder für die Zeitmessung auf den nächsten Läufer übergeben. Alle Mannschaften, die ins Ziel kommen, erhalten um 16 Uhr im Wettkampfbereich Prediger einen Erinnerungspreis.



## Anmeldung und Startgelder

Voranmeldung online über [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de). Voranmeldung postalisch siehe Anmeldevordruck.

### Startgelder

	bis 30.6.10	2.10.10	18.10.10	22./23.10.10
50 km Lauf mit Medaille	32 €	37 €	39 €	41 €
25 km u. Powerwalking mit Busrücktransport	20 €	24 €	26 €	28 €
10 km Lauf ohne Ergebnis-CD	8 €	10 €	11 €	13 €
18 km Walking und Nordic Walking mit Medaille, ohne Ergebnis-CD	13 €	16 €	18 €	19 €
Stafettenlauf 50 km	95 €	110 €	112 €	114 €

### Jugendliche (unter 18) zahlen

	bis 30.6.10	2.10.10	18.10.10	22./23.10.10
25 km u. Powerwalking mit Busrücktransport	10 €	12 €	13 €	14 €
10 km Lauf ohne Ergebnis-CD	5 €	6 €	7 €	8 €
1,8 km Lauf ohne Ergebnis-CD	3 €	4 €	4 €	5 €
18 km Walking und Nordic Walking mit Medaille, ohne Ergebnis-CD	8 €	10 €	11 €	12 €

## CD mit Ergebnissen, Bildern, Berichten/DVD/Einzelfotos

Alle Teilnehmer über 50 km, 25 km, 50 km Stafettenlauf erhalten eine CD mit Ergebnissen, Bildern, Zeitungsberichten und Links zu Berichten im Internet ca. 5 Wochen nach der Veranstaltung zugesandt.

Ein professionell gemachter Film des Filmclubs Gamundia kann als DVD bei Anmeldung bestellt werden. Neben dem 20. AM finden sich dort auch die Höhepunkte der letzten 19 Jahre. Fotos von den Läufen können unter [www.fototeam-mueller.de](http://www.fototeam-mueller.de) bestellt werden. Links zu den Adressen finden Sie auch auf unserer Webseite.

### Ergebnisdienst/Urkunden

Auf unserer Webseite [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de) finden Sie den Link zur Fa. abavent welche die Zeiterfassung usw. durchführt. Urkunden können dort online ab 25.10.2010 ausgedruckt werden.

## Walking, Wandern, Nordic Walking und Powerwalking

**18 km Walking, Wandern, Nordic Walking** wird kurz nach dem Start des 10 km Umicore Laufes um 12.00 Uhr auf dem Marktplatz gestartet. Die Strecke entspricht bis zum Ende der Finnenbahn im Hölltal der 10 km-Strecke. Von dort führt sie über den Geologischen Pfad bergauf und trifft in Metlangen auf den Geh- und Radweg (ehem. Bahntrasse). Diesem folgend trifft die Strecke in Straßdorf mit der 50 km-Strecke zusammen. Hier bitten wir, die LäuferInnen des 50 km Sparkassenlaufs nicht zu behindern (keine Pulks bilden).

Wer wechselnd walken und laufen will, melde sich bitte bei einem Laufwettbewerb an.

Im Ziel erhält jeder Finisher eine Medaille. Zusätzliche Bestellung einer Ergebnis-CD ist möglich (mit der Anmeldung).



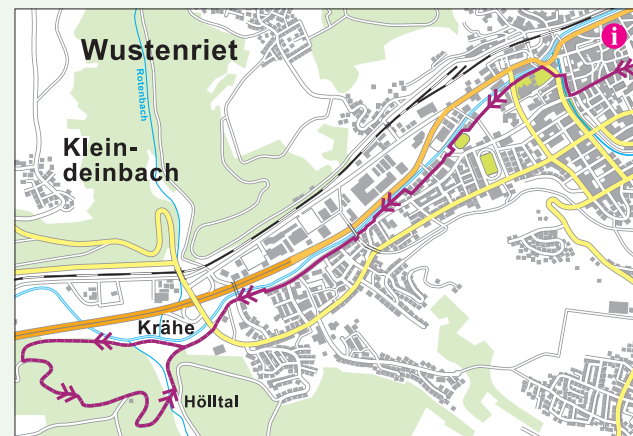
### 25 km Powerwalking mit Ziel Hohenrechberg (780 Hm)

Die Strecke entspricht der des 25 km Gmünder Tagespost Rechberglaufs und ist nur für ambitionierte (Nordic) Walker geeignet. Gestartet wird um 10 Uhr am Marktplatz zusammen mit den 25/50 km-Läufern, im unmittelbaren Anschluss an das Läuferfeld. Zielschlusszeit auf dem Hohenrechberg ist um 13.45 Uhr, die späteste Durchgangszeit bei der Verpflegungsstelle in Wäschenbeuren (km 11,6) ist 11.40 Uhr.

Die Siegerehrung (Männer/Frauen) erfolgt unmittelbar nach der um 15.30 Uhr vorgesehenen Siegerehrung des 25 km Gmünder Tagespost Rechberglaufs.

Im Startgeld ist neben dem Busrücktransport bereits eine Ergebnis-CD enthalten.

## 10 km Umicore-Lauf mit 1,8 km Umicore Schüler- u. Jugend-Lauf



### Strecke 10 km

Für die Sieger/in sind bei der Siegerehrung um 14.00 Uhr im Prediger Pokale der Fa. Umicore und Geldpreise bzw. Gutscheine bis Platz 3 vorgesehen (100 – 30 €). Medaillen für Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab Schüler B).

Der Wanderpokal der Fa. Umicore für die größte Startergruppe wird danach übergeben.

### 1,8 km Umicore Schüler- und Jugendlauf

für SchülerInnen C Jg. 2000 u. 1999; SchülerInnen B Jg. 1998 u. 1997; SchülerInnen A Jg. 1996 u. 1995; Jugend B Jg. 1994 u. 1993 sowie Jugend A Jg. 1992 u. 1991. Nach dem Zieleinlauf erfolgt die Siegerehrung auf der Bühne am Marktplatz. Es gibt einen Pokal für die schnellste Jugendliche und den schnellsten Jugendlichen als Gmünder Jugendmeister/in sowie eine Medaille für die drei Ersten der Klassen.



## Sparkassen Bambini- und Schülerläufe

Bis 20 Minuten vor dem jeweiligen Start Ausgabe der Startnummern am Stand der Kreissparkasse Ostalb neben dem Marienbrunnen. Vorher Karte mit Namen und Anschrift wegen der Verlosung von Preisen ausfüllen.

### Startzeiten Marktplatz

10.20 Uhr Jahrgang 2006 u. jünger (300 m)  
10.30 Uhr Jahrgang 2005 (600 m)  
10.40 Uhr Jg. 2004 (600 m)  
10.50 Uhr Jg. 2003 (600 m)  
11.00 Uhr Jg. 2002 (900 m)  
11.10 Uhr Jg. 2001 (900 m)  
11.20 Uhr Auslosung Preise der Kreissparkasse auf Bühne Marktplatz.

Zieleinlauf ohne Zeitnahme. Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille und ein Backwerk (Bistro-café Bühn).

Unter allen Teilnehmern werden 10 Spargeschenkgutscheine á 25,- € verlost. Außerdem wird ein 100,- € Spargeschenkgutschein unter allen teilnehmenden Schulen/Vereinen verlost.

Den älteren Schülern empfehlen wir die Teilnahme am 1,8 km Umicore Schüler- und Jugendlauf mit Startzeit 12.00 Uhr Marktplatz.



## Gmünder Stadtlauf

mit Strecken über 5, 10 und 21,1 km, im März, Schwerzerallee. [www.gmuender-stadtlauf.de](http://www.gmuender-stadtlauf.de)

## Gmünder 12 Stunden DRK-Lauf

von 8.00 bis 20.00 Uhr Samstag, Mitte Mai auf Rundkurs 945 m in der Grabenalle.  
[www.drk-schwaebisch-gmuend.de](http://www.drk-schwaebisch-gmuend.de)