

Der 12. Umicore-Lauf über 10 km im Gesamtrahmen des Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 26.10.2019 bietet auch Startmöglichkeiten für langsamere Läufer/innen und gut trainierte Walker/innen

Der 10 km Umicore-Lauf mit nur 70 Hm bietet mit einer Schlusszeit von 1:45 Stunden, das wären 10:30 Minuten pro km, auch langsameren Läufer/innen und gut trainierten Walker/innen die Möglichkeit einen Volkslauf auf einer unsere schönsten Lauftrainingsstrecken erfolgreich zu meistern.

Aber es sind auch wie in den Vorjahren wieder Spitzenläufer/innen zu erwarten. So siegten im letzten Jahr bei den Männern Getachew Endisu in 32:17 Minuten vor Johannes Großkopf in 32:52 und Alessandro Collerone in 34:59 und könnten wieder am Start sein. Bei den Damen siegte Annalena Hofele in 39:35 vor Tanja Schröder in 40:45.

Die **Online-Voranmeldung ist bis 17. Oktober bei www.abavent.de oder über Link auf www.albmarathon.de zur Firma Abavent möglich.** Nachmeldung mit Zuschlag ist auch möglich im Wettkampfbüro im Prediger am Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr und Samstag ab 07.00 Uhr bis 10.45 Uhr

Start um 11.45 Uhr ist in der Bocksgasse beim Prediger in Richtung Marktplatz. Dann läuft man zur Ledergasse, vorbei am Forum Gold und Silber durch den Stadtgarten und weiter über den Hauberweg, immer neben der Rems, ins Naherholungsgebiet Hölltal. Hier gibt es eine Runde von fast 3 km mit nicht zu steilem Anstieg auf halber Höhe des Weges nach Schönbrunn, vorbei am Froschbrunnen und wieder hinab ins Hölltal. Über den Hauberweg, Stadtgarten, 5 Knopf-Turm-Brücke und Robert-von-Ostertagstraße läuft man zurück zur Bocksgasse wo bei der Stauferstele am Prediger das Ziel erreicht ist. Der Streckenplan (wie 2018) ist in der Ausschreibung und auch auf der Webseite www.albmarathon.de zu finden.

Zielschluss ist um 13.30 Uhr. Das reicht auch langsameren Läuferinnen und Läufern sowie ambitionierten Walkern und Nordic Walkern die, gleich wie die Läufer, in ihrer Altersklasse in die Wertung kommen. Alle erhalten bei ihrem Zieleinlauf eine Medaille. Dem Sieger und der Siegerin winken ein kleines Preisgeld von 140€. Die Siegerehrung der drei schnellsten Frauen und Männer sowie für die Altersklassenplätze 1 bis 3 ist um 14 Uhr im Prediger, Großer Saal. Favorit für den Wanderpokal der größten Startergruppe ist wieder Umicore Galvanotechnik GmbH.

Der 10 km Umicore-Lauf ist, wie die Läufe über 50 km und 25 km beim Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd, **Wertungslauf beim Ostalblaufcup** und die letzte Möglichkeit um die Zahl von vier Läufen zu erreichen. Sie werden dann zur abschließenden Läuferparty eingeladen wo es auch noch einen Sachpreis gibt. Zusätzlich warten ja weitere Los-Preise auf jene, die mindestens an fünf oder allen sieben Laufveranstaltungen im Ostalbkreis teilgenommen haben.

Auch für Läufer/innen und Power-Walker/innen von Lauf Geht`s wäre der Lauf eine Chance die in fleißigem Training in diesem Jahr erworbene Kondition noch einmal auszutesten.

Auf der **10 km-Strecke** ist auch die **Teilnahme am Intersport Schoell Stafettenlauf für zwei bis drei Läufer/innen** als Jugendstafette (Jahrgang 1997 und jünger) oder Seniorenstafette (Jahrgang 1959 und älter) mit Wechselzone am Anfang bzw. Ende des Hölltals möglich. Die Siegerehrung (m/w und Mixed Platz 1-3) ist um 14.30 Uhr im Prediger, Großer Saal.



Start 10 km Umicore-Lauf 2018 - Foto Team Müller

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel, Schweriner Straße 14, 73529 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171/43672

Anlage: Foto vom Alb Marathon 2018 vom Fototeam Müller