



Schwäbisch Gmünd

Samstag 28.10.2023



- /// Sparkassen-Lauf 50 km
- /// TK Baupartner Stafettenlauf 50 km
- /// Intersport Schoell Lauf 25 km
- /// Umicore-Lauf & Walk 10 km
- /// VGW-Challenge 5 km
- /// Schülerlauf 1,5 km
- /// AOK-Bambinilauf 400 m



Die DJK Ausdauersportler organisieren den:

# 33. SPARKASSEN ALB MARATHON

Schwäbisch Gmünd [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)



# INFOS

**ORT** Start bei allen Läufen in der Schwerzerallee auf der Höhe der Großsporthalle.

Das Wettkampfszentrum befindet in der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

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

**ANMELDUNG** Onlineanmeldung unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ABHOLUNG** Für alle, die am Freitag 27.10. schon ihre Startunterlagen

**STARTNUMMERN** abholen möchten: Das ist von 17 bis 19 Uhr beim Intersport

**UND NACHMELDUNG** Schoell im City Center Schwäbisch Gmünd möglich!

Am 28.10. von 7 bis 11 Uhr ist die Startunterlagenausgabe wie gewohnt im Foyer der Sporthalle ( 2 auf Übersicht auf Seite 6)

25 km/50 km mit Stafetten Samstag 7 Uhr – 9 Uhr

5 km/10 km Samstag 7 Uhr – 10 Uhr

1,5 km Schülerlauf Samstag 11 Uhr – 12:15 Uhr

400 m Bambini Lauf Samstag ab 12:30 Uhr s. Plan! 1

**STARTZEITEN** Die vorläufigen Ergebnislisten sind nach der Veranstaltung unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de) abrufbar.

Start: 1 auf Übersicht Seite 6

25 km / 50 km (mit Stafettenlauf) **10:00 Uhr**

5 km **10:15 Uhr**

10 km Lauf **11:00 Uhr**

10 km Walking **11:10 Uhr**

1,5 km Schülerlauf **12:30 Uhr**

400 m Bambini Lauf **13:00 Uhr**

**RÜCKTRANSPORT** Rücktransport mit Linienbussen von der Haltestelle "Bezirk-  
**VOM 25KM ZIEL** samst". Zusätzlich fahren zwei Sonderbusse um 13:05h und 13:30h. Ausstieg Linienbusse am ZOB Schwäbisch Gmünd, Sonderbusse "Katharinenstraße"

Teilnehmer\*innen mit Startnummer fahren umsonst.

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

**SIEGEREHRUNG** Großsporthalle

5 km VGW-Challenge 11:15 Uhr

10 km Umicore-Lauf 12:45 Uhr

10 km Umicore-Walking 13:15 Uhr

1,5 km Schülerlauf und Bambini Lauf 13:30 Uhr

25 km Intersport Schoell-Lauf 15:00 Uhr

50 km TK Baupartner Stafettenlauf 15:30 Uhr

50 km Sparkassen-Lauf 16:30 Uhr

**ZEITMESSUNG** Elektronische Zeitmessung. Die Laufzeiten werden mittels Transponder in der Startnummer (kein Champion Chip) erfasst. Die Startnummer darf nicht geknickt werden. Jeder Läufer sollte seine gespeicherten Daten kontrollieren und eventuelle Fehler sofort reklamieren.

**ORGANISATIONS-** Tim Schwarzkopf

**LEITUNG** Ditmar Kässer

**KONTAKT** kontakt@albmarathon.de

**SCHIRMHERR** Oberbürgermeister Richard Arnold

**VERANSTALTER** DJK Sportgemeinschaft Schwäbisch Gmünd

in Zusammenarbeit mit

TSGV Waldstetten

TV Wißgoldingen

TSGV Rechberg

TV Straßdorf

TSV Wäschenbeuren

Deutsches Rotes Kreuz

Technisches Hilfswerk

Stadt Schwäbisch Gmünd

Gemeinde Waldstetten

Gemeinde Wäschenbeuren

# WISSENSWERT

**VERPFLEGUNGS- STELLE** An den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln, Bananen etc. angeboten. Diese sind bei: km 12 Wäscherschloss, km 18 Aasrücken, km 25 Rechberg, km 34/37 Wissgoldingen, km 44 Straßdorf

**BEWIRTUNG** Bewirtung in und vor der Großsporthalle

**UMKLEIDEN / DUSCHEN** In der Großsporthalle. Von 7 bis 19 Uhr geöffnet. Keine Wertsachen in Umkleieräumen lassen!

**GEPÄCK- VERWAHRUNG** Ab 9:00 Uhr in der Halle siehe Plan Seite 6

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

**FUNKTIONSSHIRTS** Sonderbestellung von Funktionsshirts bei Online-Anmeldung möglich (mit Aufdruck Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd 2023 und Logo zu einem Preis von 22 €).

**WEITERE** Gmünder Stadtlauf im März 2024

**VERANSTALTUNGEN** [www.gmuender-stadtlauf.de](http://www.gmuender-stadtlauf.de)

**REGELN** 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. Es wird auf der Strecke kontrolliert. Disqualifikationen sind entsprechend den Regelungen des DLV möglich.

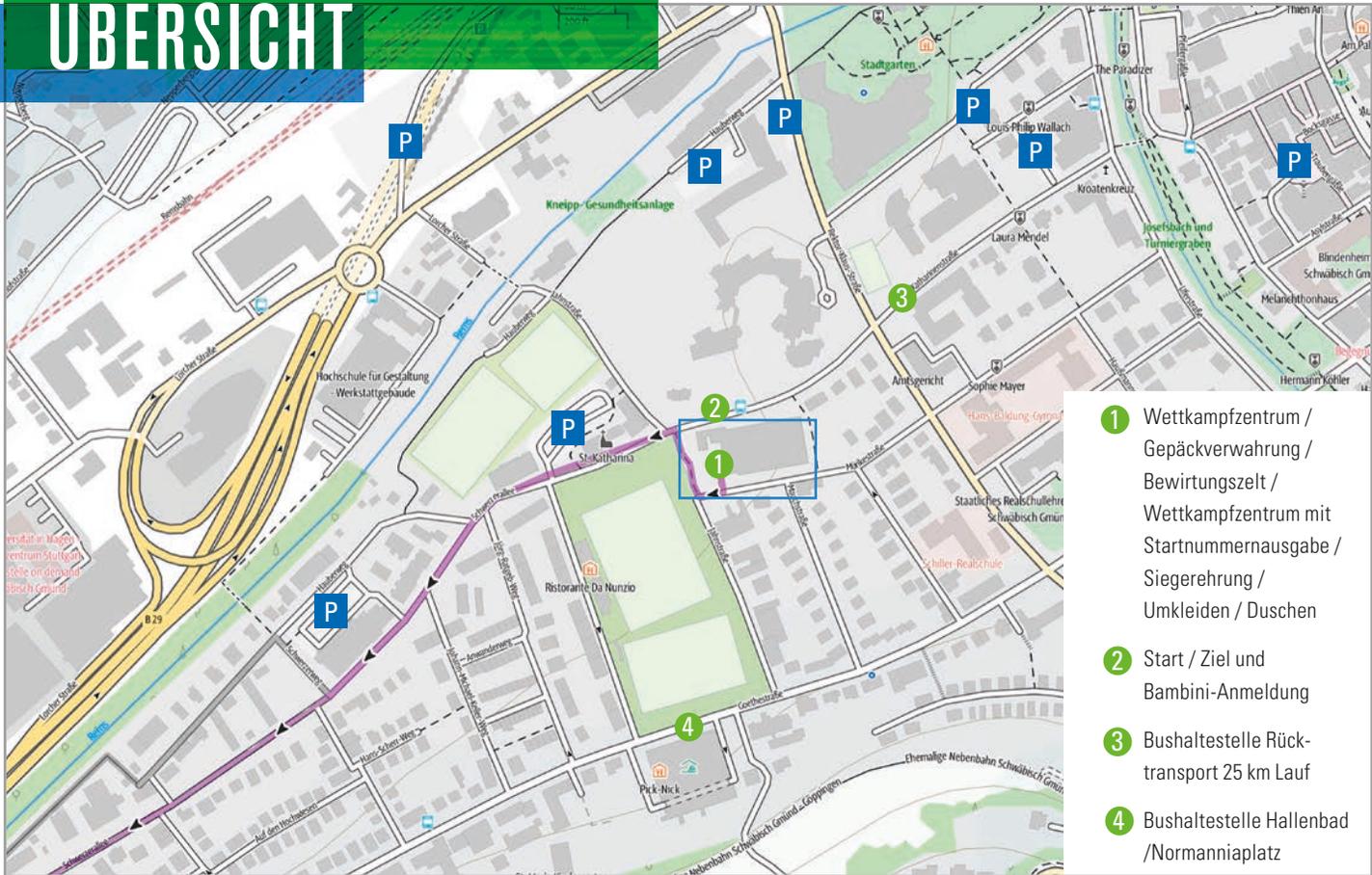
Die Regelungen der Straßenverkehrsordnung sind einzuhalten. Dies gilt insbesondere bei der Querung öffentlicher Straßen ohne polizeiliche Verkehrsregelung und Benutzung des Gehweges, wenn hier die Laufstrecke markiert ist.

# STARTGELDER

|                           | Voranmeldung bis 15.9.23 | Voranmeldung bis 21.10.23 | Nachmeldung |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------|
| 50-km-Lauf inkl. Medaille | 50 €                     | 60 €                      | 65 €        |
| 50 km Stafettenlauf       | 100 €                    | 100 €                     | 110 €       |
| 25 km inkl. Medaille      | 30 €                     | 35 €                      | 40 €        |
| 10-km-Lauf                | 15 €                     | 15 €                      | 20 €        |
| 5-km-Lauf                 | 10 €                     | 10 €                      | 15 €        |
| 1,5 km Schülerlauf        | 5 €                      | 5 €                       | 8 €         |
| 400 m Bambinilauf         | kostenfrei               | kostenfrei                | kostenfrei  |



# ÜBERSICHT

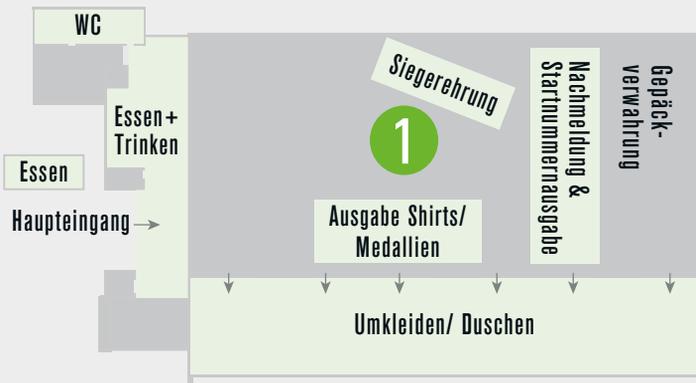


- 1 Wettkampfbereich /  
Gepäckverwahrung /  
Bewertungszelt /  
Wettkampfbereich mit  
Startnummernausgabe /  
Siegerehrung /  
Umkleiden / Duschen
- 2 Start / Ziel und  
Bambini-Anmeldung
- 3 Bushaltestelle Rück-  
transport 25 km Lauf
- 4 Bushaltestelle Hallenbad  
/Normanniaplatz

## DETAILPLAN GROSSE SPORTHALLE

zum Start/Ziel  
in der Schwerzerallee  
und Anmeldung Bambinis

Gepäck-  
abgabe  
25 km



# 1100 hm SPARKASSEN-LAUF

**START** Rundkurs über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg  
**10.00 UHR** und Stufen mit Start und Ziel an der Großsporthalle in  
Schwäbisch Gmünd.  
Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de).

**ALLGEMEINES** Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille.  
50-km-Läufer/innen, die auf die 25-km-Wertung umsteigen  
wollen, müssen ins Ziel 25 km auf dem Hohenrechberg  
einlaufen. Es besteht eine Rückfahrmöglichkeit mit dem Bus ab  
Bezirksamt Rechberg (vom Ziel ca. 700 m bergab). Abfahrtszei-  
ten siehe 25 km Lauf. Der Bus hält in der Nähe der Großsport-  
halle, wo sich das Wettkampfbüro mit Umkleide- und  
Duschmöglichkeiten befindet.

**SIEGEREHHRUNG** 16:30 Uhr (Plätze 1 bis 3 gesamt und Altersklassen bis m/w 80  
**SPORTHALLE** sowie Mannschaften und weitere Altersklassen).

**SCHLUSSZEITEN** 50 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung  
12:25 Uhr km 17 vor Anstieg Hohenstaufen\*  
13:40 Uhr km 25 Verpflegungsstelle Hohenrechberg  
14:48 Uhr km 32 vor Beginn Wendepunktstrecke vom  
Schwarzhorn\*  
17:30 Uhr Ziel Großsporthalle  
\* Rücktransport aufgebende Läufer/innen mit PKW

**PREISE** Plätze 1 bis 3 Geldpreise (300 | 200 | 100 Euro) zuzüglich  
Prämien für Zeiten unter 3:20 Herren und 4:00 Damen sowie  
neue Streckenrekorde. Ehrenpreise für die Plätze 1 bis 3 der  
Altersklassen (Jun., m/w 23 bis 29, m/w 30 und älter in  
5er-Abstufung). Mannschaftswertung für w und m getrennt, die  
drei Schnellsten des gleichen Vereins werden gewertet.



# STAFETTENLAUF

1100 hm  
50 km

## TK Baupartner Stafettenlauf

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.  
**10:00 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Für Mannschaften mit bis zu zehn Läufer/innen. Die Wechselstellen sind frei wählbar, der Transport zu den Wechselstellen muss von den Mannschaften selbst organisiert werden. Bitte beachten, dass verschiedene Straßen wegen des Laufs voll gesperrt sind. Beim Wechsel wird die Startnummer mit RFID-Transponder auf der Rückseite, die an einem Startnummernband befestigt ist, dem oder der nächsten Läufer/in übergeben. Die Stafettenläufer/innen tragen an ihrem Startnummernband an Brust und Rücken ihre Startnummer zur Unterscheidung von den Einzelläufern. Innerhalb der Stafetten können auch Walker und Nordic Walker eingesetzt werden. Beim Zieleinlauf erhält der Schlussläufer eine Medaille. Wird auch für die anderen Stafettenläufer/innen eine Medaille gewünscht, können diese bei der Voranmeldung bestellt werden und nach dem Lauf am Infostand in der Sporthalle abgeholt werden.

**SIEGEREHRUNG** 15:30 Uhr

**SPORTHALLE** Alle Mannschaften, die ins Ziel kommen, erhalten einen Pokal im Wettkampfbereich.

**SCHLUSSZEITEN** siehe 50-km-Sparkassen-Lauf



**GEMEINSAM  
MEHR  
ERREICHEN**

**TK BAUPARTNER STAFETTENLAUF**

[www.tk-baupartner.com](http://www.tk-baupartner.com)



DEIN RUNNING EXPERTE  
IN DER REGION!

**INTERSPORT**  
SCHOELL  
SPORTHÄUSER

SCHWÄBISCH G MüND  
SCHWÄBISCH HALL  
HEIDENHEIM  
CRAILSHEIM  
AALEN

# RECHBERG-LAUF

740 hm  
25 km

## Intersport Schoell 25 km Lauf

**START** Die Strecke entspricht der 50-km-Strecke bis zum Ziel auf dem Hohenrechberg. Start an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.  
**10.00 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Es besteht eine Rückfahrmöglichkeit mit dem Bus ab Bezirksamt Rechberg (vom Ziel ca. 700 m bergab). Abfahrtszeiten siehe Aushang. Der Bus hält in der Nähe der Großsporthalle, wo sich das Wettkampfbüro mit Umkleide- und Duschkabinen befindet.  
Alle Finisher/innen erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille.

**SCHLUSSZEITEN** Schlusszeiten 25 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung  
12:25 Uhr km 17 vor Anstieg Hohenstaufen  
Rücktransport aufgebende Läufer/innen mit PKW  
13:40 Uhr Ziel Hohenrechberg

**GEPÄCKTRANSPORT** Gepäcktransport für Kleidung auf den Rechberg: Beutel vor der Halle abgeben, Auto fährt um 10:00 Uhr los. s. Plan auf Seite 6  
**ZUM ZIEL**

**RÜCKTRANSPORT** Rücktransport mit Linienbussen von der Haltestelle "Bezirksamt". Zusätzlich fahren zwei Sonderbusse um 13:05 h und 13:30 h. Ausstieg Linienbusse am ZOB Schwäbisch Gmünd, Sonderbusse "Katharinenstraße"  
**VOM 25KM ZIEL**  
Bitte beachtet die eventuelle Maskenpflicht in den Bussen!  
Teilnehmer\*innen mit Startnummer fahren umsonst.

**SIEGEREHRUNG** 15:00 Uhr Pokale, Präsente und Gutscheine bis Platz 3  
**SPORTHALLE** (200 | 150 | 100 €). Medaillen für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab U20). Es gibt keine Mannschaftswertung.



# UMICORE-LAUF

70 hm  
10 km

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

**11:00 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Die Strecke führt, wie die 25- und 50-km-Strecken, über den Hauberweg zum Hölltal. Nach einer 3-km-Schleife im Hölltal geht es zurück zum Ziel an der Großsporthalle.  
Zielschluss 12:30 Uhr.

**SIEGEREHRUNG** 12:45 Uhr mit Pokalen der Umicore Galvanotechnik GmbH und Geldpreisen bzw. Gutscheinen bis Platz 3 (100 | 75 | 50 €).  
**SPORTHALLE** Medaillen für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab U18).

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

# UMICORE-WALK

70 hm  
10 km

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

**11.10 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Die Strecke führt, wie die 25- und 50-km-Strecken, über den Hauberweg zum Hölltal. Nach einer 3-km-Schleife im Hölltal geht es zurück zum Ziel an der Großsporthalle.  
Zielschluss 13:00 Uhr.

**SIEGEREHRUNG** 13:15 Uhr mit Pokalen der Umicore Galvanotechnik GmbH  
**SPORTHALLE** m/w Platz 1–3. Keine Altersklassenwertung.

A promotional image for Umicore Metal Deposition Solutions. It features two men in blue shirts, one of whom is holding a white cup. The Umicore logo and the text "Metal Deposition Solutions" are overlaid on the image. A QR code is located in the bottom right corner.

**umicore**  
Metal Deposition Solutions

Der Umicore Way  
ist das Ziel

[mds.umicore.com/the-umicore-way](http://mds.umicore.com/the-umicore-way)

**INTERSPORT**  
**SCHOELL**

SCHWÄBISCH GMÜND  
Im City Center

# VGW-CHALLENGE 35 hm 5 km

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.  
**10:15 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Die Strecke führt, wie die 25- und 50-km-Strecken, über den Hauberweg zum Hölltal. Nach dem Wendepunkt geht es zurück zum Ziel an der Großsporthalle.

**SIEGEREHRUNG** 11:15 Uhr mit Pokalen der VGW und Geldpreisen bzw.  
**SPORTHALLE** Gutscheinen bis Platz 3 (75 | 50 | 25 €). Medaillen für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab U18).

# SCHÜLERLAUF 1,5 km

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.  
**12:30 UHR** Streckenplan unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)

**ALLGEMEINES** Flache Wendepunktstrecke parallel zur Rems.  
Die Strecke ist asphaltiert.

**SIEGEREHRUNG** 13:30 Uhr  
**SPORTHALLE**

Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnehmermedaille.  
Eine Mannschaft besteht aus 4 Mädchen bzw. 4 Jungen.  
Die ersten vier sind die erste Mannschaft der jeweiligen Schule und Klasse, die zweiten vier die zweite Mannschaft usw. Es gewinnt die Schülmannschaft mit der schnellsten Gesamtzeit, getrennt weiblich, männlich. Die Wertung ist aufgeteilt nach Klassen: 1–2; 3–4; 5–7; 8–10; 11–13.  
Die Sieger je Kategorie erhalten Medaillen.

Vereinigte Gmünder  
Wohnungsbaugesellschaft mbH  
[info@vgw.de](mailto:info@vgw.de) ■ [www.vgw.de](http://www.vgw.de)

## V . G . W

» IHR GEBT  
EUER BESTES!  
WIR GEBEN  
UNSER BESTES!



■ BAUEN  
■ VERMIETEN  
■ SERVICE



Ihr Code  
zu allen  
Bauvorhaben



## Viel Erfolg beim Alb Marathon 2023



### Schaal Apotheken

Apotheke am Stauferklinikum  
Parlerapotheke · Pfauenapotheke · Remsapotheke

[www.schaal-apotheken.de](http://www.schaal-apotheken.de)



# BAMBINILAUF 400 m

## AOK Bambinilauf

**START** Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

**13:00 UHR**

**ALLGEMEINES** Es werden 400-m gelaufen.

Anmeldung und Ausgabe der Startnummern direkt am Start.  
siehe Übersichtsplan Seite 6  
Keine Zeitnahme.

**PREISE** Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille

13:30 Uhr Verlosung von Preisen unter allen Teilnehmern und  
allen teilnehmenden Schulen, Vereinen und Kindergärten.



WIR WOLLEN IMMER  
EINEN SCHRITT  
VORAUSS SEIN.

**voestalpine wünscht viel Erfolg beim Gmünder Stadtlauf!**

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.  
Bewege etwas! Deine Ausbildung bei der voestalpine.

voestalpine Automotive Components  
Schwäbisch Gmünd GmbH & Co. KG  
[www.voestalpine.com/lehre](http://www.voestalpine.com/lehre)

**voestalpine**  
ONE STEP AHEAD.

Damit der **AOK**   
Motivation  
nicht die Puste  
ausgeht.

Das AOK-Prämienprogramm ProFit.

Für Momente, die Prämienpunkte verdienen.

Mehr unter: **[immer-was-du-brauchst.de](http://immer-was-du-brauchst.de)**

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**  
Die Gesundheitskasse.

**Jetzt  
wechseln!**

www.ostalblaufcup.de

## Ostalb-Laufcup 2023

mit verschiedenen Läufen von 10 km - 50 km

www.gmuenderstadtlauf.de

## Gmünder Stadtlauf

mit Strecken über 21,1 km, 10 km und 2,5 km Schülerlauf im März

www.tv-wissgoldingen.de

## Stuifenläufe Wissgoldingen

11 km Berglauf, 9 km Nordic Walking, Stuifenrunde, Schülerläufe u.a.



# HEUBACHER

mit Albuquellwasser gebraut

[www.heubacher.de](http://www.heubacher.de)



# HOL DIR DAS LAUFESHIRT!

Das hochwertige Funktionsshirt zum Sparkassen Alb Marathon einfach bei der Online-Anmeldung mitbestellen. Nachbestellungen sind vor Ort begrenzt möglich.

Preis: 22 Euro (UVP: 29,99 Euro)

Die Shirts können am Renntag

**bei der Startnummernausgabe**

abgeholt werden.

(da das Modell des T-Shirts erst noch festgelegt wird, kann es zu

leichten Abweichungen im Vergleich zur Darstellung kommen )

Größen:

Damen: Gr. S bis XL

Herren: Gr. S bis XL



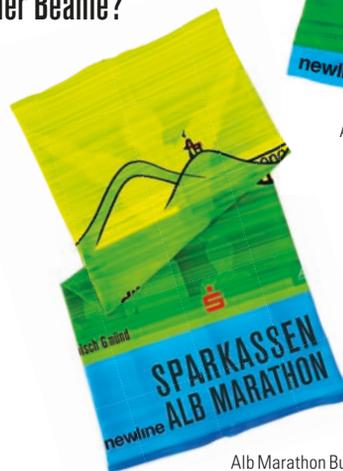
Rückseite

Vorderseite

## Medaille:

Die Medaille zum Albmarathon kannst Du einfach bei der Online-Anmeldung mitbestellen für 5 €.

## Was willst Du, Buff oder Beanie?



Alb Marathon Buff

15 €



Alb Marathon Beanie

19 €

# INFOS **djk**

## Lust auf mehr Training?

Unsere Angebote für Mitglieder der DJK:

Donnerstags  
18.30 UHR

### Lauftreff Schwäbisch Gmünd

**Lauftreff für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer**

Treffpunkt: Haupteingang Großsporthalle

Streckenlänge: 12 – 22 km

Anforderung: Schnitt von 6 Minuten pro km oder schneller

Donnerstags  
18.30 UHR

### Lauftreff für Anfänger, Wiedereinsteiger und langsamere Läuferinnen und Läufer

Treffpunkt: Römerstraße/Platz bei Sporthalle Stauferschule

Streckenlänge: 6 – 12 km

Anforderung: bei Einsteigern in der Kombination zwischen Walking und Laufen.

Donnerstags  
19.00 UHR  
im Winter-  
halbjahr

### Hallentraining Berufsschulzentrum

Treffpunkt: Berufsschulzentrum – Sporthalle

Programm: Spiele, Gymnastik, Laufschule, Kräftigung,

Ausdauer, Zirkeltraining

Anforderung: keine

Donnerstags  
6.00 UHR und  
Samstags  
8.30 UHR

### Schwimmtraining Triathlon

Treffpunkt: Schwäbisch Gmünd – Hallenbad

Streckenlänge: 3 km

Dauer: 1 – 2 Stunden

Anforderung: Kraul Schwimmstil

Freitags  
19.30 UHR

### Fitness- und Stabilitätstraining für Frauen

Treffpunkt: Sporthalle Stauferschule Schwäbisch Gmünd

Laufspezifische Kräftigungsgymnastik, Stationentraining und Spiele. Übungsleiterin Uta Wagner.

**Weitere Infos zu Training und Verein erhalten**

**Sie bei: [info@gmuender-stadtlauf.de](mailto:info@gmuender-stadtlauf.de) und auf [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de)**



IMMER  
EINEN  
SCHRITT  
VORAUS.



[www.pusch-data.de](http://www.pusch-data.de)

Die Pusch-Data wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg.

Pusch-Data GmbH  
Am Eichenbach 1  
73054 Eisligen/Fils



PUSCH-DATA

### **Veranstalter**

DJK Sportgemeinschaft  
Schwäbisch Gmünd e.V.  
Abteilung Ausdauersport

### **Organisationsleitung**

Tim Schwarzkopf  
Dietmar Kässer  
[kontakt@albmarathon.de](mailto:kontakt@albmarathon.de)

### **Schirmherr**

Oberbürgermeister Richard Arnold