



Schwäbisch Gmünd

Samstag 26.10.2024



- /// Sparkassen-Lauf 50 km
- /// TK Baupartner Stafettenlauf 50 km
- /// Ostalb-Trail by Haus et Cetera 37 km
- /// Intersport Schoell Lauf 25 km
- /// Umicore-Lauf & Walk 10 km
- /// VGW-Challenge 5 km
- /// AOK-Bambinilauf 400 m



Die DJK Ausdauersportler organisieren den:

34. SPARKASSEN ALB MARATHON

Schwäbisch Gmünd www.albmarathon.de



INFOS

ORT Start bei allen Läufen bis auf den Ostalb-Trail ist in der Schwerzerallee auf Höhe der Großsporthalle. Das Wettkampfbüro befindet sich in der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd. Alle Infos und Streckenpläne unter www.albmarathon.de

ANMELDUNG Onlineanmeldung unter www.albmarathon.de

ABHOLUNG Für alle, die am Freitag 25.10. schon ihre Startunterlagen abholen möchten: Das ist von 16 bis 18 Uhr beim Intersport Schoell im City Center Schwäbisch Gmünd möglich! Am 26.10. von 7 bis 11 Uhr ist die Startunterlagenausgabe wie gewohnt im Foyer der Sporthalle (2 auf Übersicht auf Seite 6)

STARTNUMMERN UND NACHMELDUNG

25 km/50 km mit Stafetten	Samstag	7 Uhr – 9 Uhr
5 km/10 km/37 km	Samstag	7 Uhr – 10 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 abrufbar.

Start: 1 auf Übersicht Seite 6

25 km / 50 km (mit Stafettenlauf)	10:00 Uhr
5 km	10:15 Uhr
37 km Ostalb-Trail	10:30 Uhr
10 km Lauf / 10 km Walking	11:00 Uhr
400 m Bambini Lauf	13:00 Uhr

RÜCKTRANSPORT VOM 25 KM ZIEL Rücktransport mit Linienbussen von der Haltestelle "Bezirkssamt". Zusätzlich fahren zwei Sonderbusse um 13:05 und 13:30 Uhr. Ausstieg Linienbusse am ZOB Schwäbisch Gmünd, Sonderbusse "Katharinenstraße". Teilnehmer*innen mit Startnummer fahren umsonst.

www.albmarathon.de

TRANSPORT ZUM START VOM OSTALB-TRAIL. Der Transport der Läufer/Innen zum Start in Lautern findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse vom Wettkampfbüro nach Lautern. Abfahrt ist um 9:45 Uhr. Abfahrtsort siehe Übersichtsplan.

SIEGEREHRUNG Großsporthalle

5 km VGW-Challenge	11:15 Uhr
10 km Umicore-Lauf	12:45 Uhr
10 km Umicore-Walking	13:15 Uhr
400 m AOK-Bambini Lauf	13:30 Uhr
25 km Intersport Schoell-Lauf	15:00 Uhr
50 km TK Baupartner Stafettenlauf	15:30 Uhr
37 km Ostalb-Trail by Haus et Cetera	16:00 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-LEITUNG Tim Schwarzkopf
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-
STELLEN** Die Verpflegungsstellen sind bei den einzelnen Läufen aufgeführt.

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

FUNKTIONSSHIRTS Sonderbestellung von Funktionsshirts bei Online-Anmeldung möglich (mit Aufdruck Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd und Logo zu einem Preis von 25 €).

**WEITERE
VERANSTALTUNGEN** Gmünder Stadtlauf im März 2025
www.gmuender-stadtlauf.de

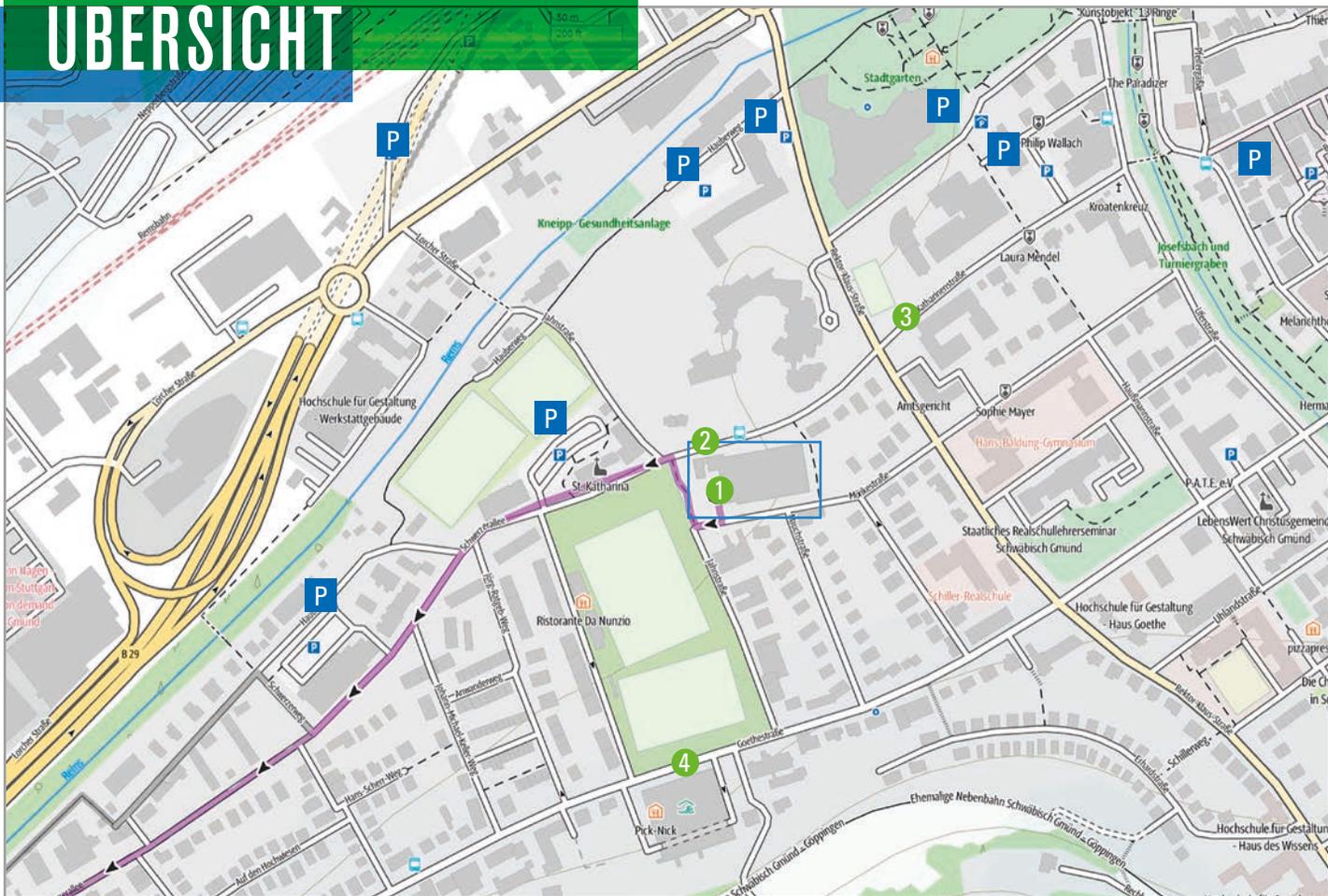
REGELN Die Einhaltung der IAAF/DLV-Regeln wie Erkennbarkeit der Startnummer (Brust/Bauch), Verbot der Annahme von Verpflegung außerhalb der Verpflegungszonen (50 m vor und nach Verpflegungsstand), Verbot unerlaubter Unterstützung (z. B. Radbegleitung) ist verpflichtend. Es wird auf der Strecke kontrolliert. 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 15.9.24	Voranmeldung bis 21.10.24	Nach- meldung
50-km-Lauf inkl. Medaille	60 €	70 €	75 €
50 km Stafettenlauf	100 €	110 €	115 €
37 km Ostalb-Trail inkl. Medaille	40 €	45 €	50 €
25 km inkl. Medaille	30 €	35 €	40 €
10-km-Lauf	15 €	18 €	22 €
5-km-Lauf	10 €	12 €	15 €
400 m Bambinilauf Anmeldung vor Ort	kostenfrei	kostenfrei	kostenfrei



ÜBERSICHT



- 1 Wettkampfbereich / Gepäckverwahrung /
Bewirtungszelt / Wettkampfbereich mit
Startnummernausgabe / Siegerehrung /
Umkleiden / Duschen
- 2 Start / Ziel und
Bambini-Anmeldung

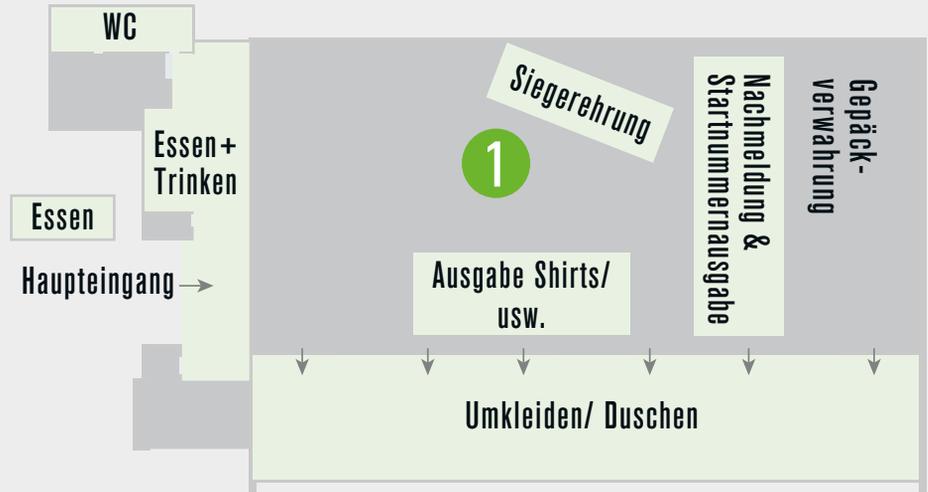
- 3 Bushaltestelle:
Rücktransport 25 km Lauf
und Sonderbusse zum Start
vom Ostalb-Trail
- 4 Bushaltestelle Hallenbad/
Normanniaplatz

DETAILPLAN

GROSSE SPORTHALLE

zum Start/Ziel
in der Schwerzerallee
und Anmeldung Bambinis

Gepäck-
abgabe
25 km



**Dream big.
With us.**

Komm in unser Team.

magnacareers.com

MAGNA
Forward. For all.



Achtung, fertig, los!
Allen Teilnehmern
viel Spaß beim
34. Sparkassen
Alb Marathon



Schaal Apotheken

Apotheke am Stauferklinikum
Parlerapotheke · Pfauenapotheke · Remsapotheke

www.schaal-apotheken.de

VORTRAG, BRIEFING,

DIE PARTY Dieses Jahr neu! Wir starten mit einem unterhaltsamen und kurzweiligen Freitag Abend in den Alb Marathon!

WO? Wettkampfbereich Große Sporthalle,
ab 18:30 Uhr

WISSENSWERTES ÜBER DEIN LAUFTRAINING Vortrag von Lars Schweizer von Two Peak Endurance. Lars Schweizer ist unter anderem der Coach vom aktuell besten deutschen Ultratrailrunner Hannes Namberger und auch selbst sehr ambitioniert unterwegs. Lars betreut sowohl Profi- als auch Amateurläufer. Lasst euch das nicht entgehen, wenn Lars bei uns zu Gast ist.



PASTA PARTY!

NEU! AM 25.10.2024

OSTALB TRAIL Briefing von der Trailschmiede Ostalb für die neue 37 km Trailstrecke, mit Bildern und Kurzvideos sowie den wichtigsten Infos.



EINTRITT FREI Eintritt und Teilnahme ist kostenlos. Wer etwas Essen möchte, kommt auf einen Unkostenbeitrag von 5 € für die Pasta-Party. Getränke können vor Ort erworben werden.



GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT!

IHR STARKER PARTNER FÜR

- »»» ENGINEERING
- »»» SIMULATION
- »»» TESTING



PTS - PRÜFTECHNIK GMBH

BETTRINGER STRASSE 42 | 73550 WALDSTETTEN | +49 7171 9080 071

1100 hm SPARKASSEN-LAUF

START Rundkurs über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen mit Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

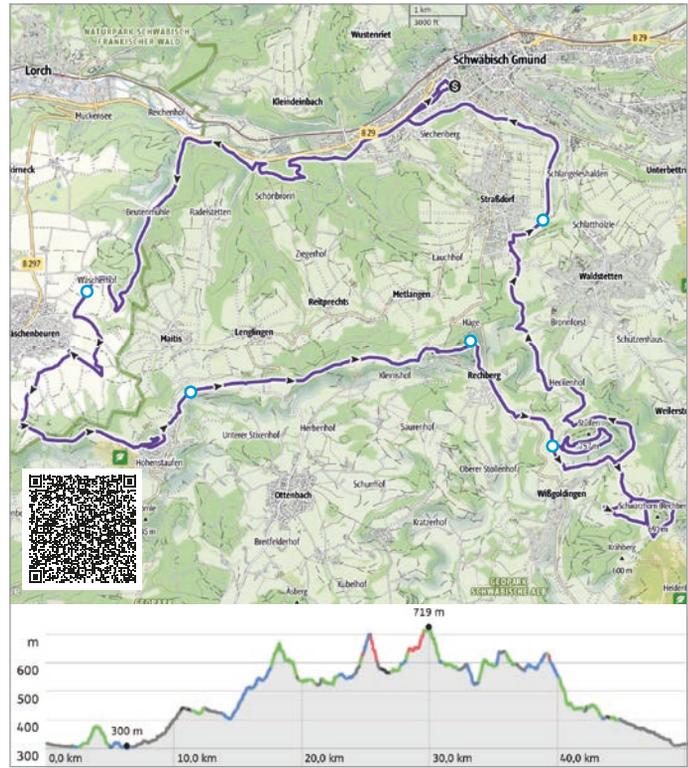
VERPFLEGUNG An den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln, Bananen etc. angeboten. Diese sind bei: km 12 Wäscherschloss, km 18 Aasrücken, km 25 Rechberg, km 34/37 Wißgoldingen, km 44 Straßdorf.

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). Abfahrtszeiten siehe 25 km Lauf. Der Bus hält in der Nähe der Großsporthalle, wo sich das Wettkampfbüro mit Umkleide- und Duschkabellen befindet.

SIEGEREHHRUNG 16:30 Uhr (Plätze 1 bis 3 gesamt und Altersklassen bis m/w 80 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.



1100 hm STAFETTENLAUF 50 km

TK Baupartner Stafettenlauf

START Start und Ziel an der Großsporthalle in
10:00 UHR Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG 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.

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

OSTALB-TRAIL

1210 hm
37 km

präsentiert von Haus et Cetera

START Trailrun von Lautern vorbei an Heubach über den Furtlepass, vorbei an Waldstetten nach Schwäbisch Gmünd mit Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG Bei den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln und Bananen etc. angeboten. Diese sind bei 13,8 km, 24,8 km und 29,5 km. Es werden keine Trinkbecher gereicht! Der faltbecher ist selbst mitzuführen und zu füllen.

ALLGEMEINES Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille. Der Transport der Läufer/Innen zum Start in Lautern findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse vom Wettkampfstadium nach Lautern. Abfahrt ist um 9:45 Uhr. Abfahrt siehe Übersichtsplan.

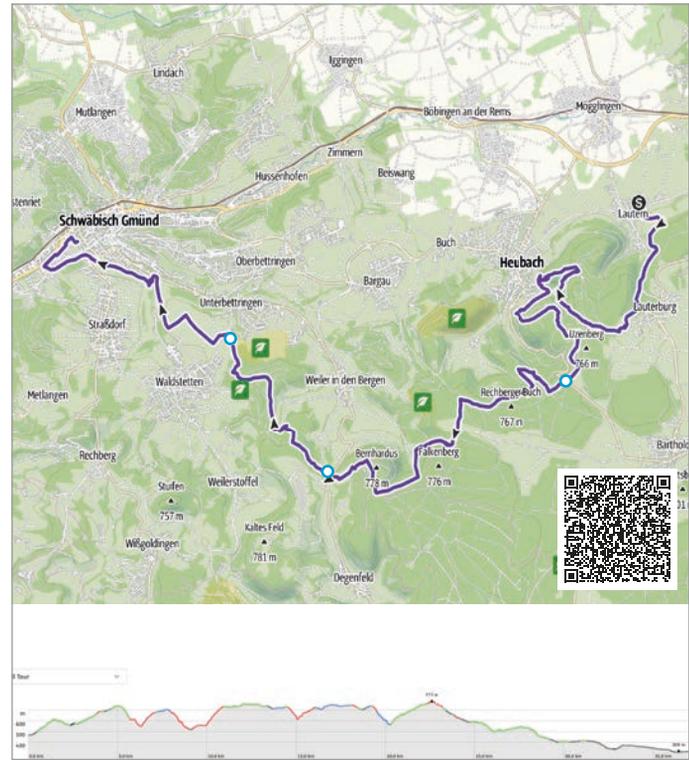
- VERPFLICHTENDE** 1) Erste-Hilfe-Set
- AUSRÜSTUNG** 2) Handy mit Notfallnummer
3) Laufrucksack mit min. 1L Getränken
4) faltbecher für Verpflegungsstationen
5) Startnummer auf der Eigenverpflegung

SIEGEREHRUNG 16:00 Uhr (Plätze 1 bis 3 gesamt und Altersklassen bis m/w 80)

SPORTHALLE

SCHLUSSZEITEN 37 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
13:00 Uhr km 13,8
15:00 Uhr km 24
17:00 Uhr Ziel Großsporthalle

PREISE Plätze 1 bis 3 Geldpreise (250 | 200 | 150 Euro). Ehrenpreise für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (Jun., m/w 23 bis 29, m/w 30 und älter in 5er-Abstufung). Keine Mannschaftswertung.



H A U S E T C E T E R A .

BUREAUALISIERUNGEN
SCHWARZKOPF

*Wohnen am Bach,
direkt in der Stadt!*

Neun Eigentumswohnungen zu verkaufen in Schwäbisch Gmünd

Fordern Sie jetzt unser Exposé an:
gutenberg16@schwarzkopf-bau.de
07171/9824-24



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

VERPFLEGUNG An den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln, Bananen etc. angeboten. Diese sind bei: km 12 Wäscherschloss, km 18 Aasrücken, km 25 Rechenberg.

ALLGEMEINES Es besteht eine Rückfahrmöglichkeit mit dem Bus ab Bezirksamt Rechenberg (vom Ziel ca. 700 m bergab). Abfahrtszeiten siehe Aushang. Der Bus hält in der Nähe der Großsporthalle, wo sich das Wettkampfbüro mit Umkleide- und Duschmöglichkeiten 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 Rechenberg: Beutel vor der **ZUM ZIEL** Halle abgeben, Auto fährt um 10:00 Uhr los. s. Plan auf Seite 6.

RÜCKTRANSPORT Rücktransport mit Linienbussen von der Haltestelle "Bezirksamt". Zusätzlich fahren zwei Sonderbusse um 13:05 und 13:30 Uhr. Ausstieg Linienbusse am ZOB Schwäbisch Gmünd, Sonderbusse "Katharinenstraße".
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.



DEIN RUNNING EXPERTE
IN DER REGION!

INTERSPORT
SCHOELL
SPORTHÄUSER

SCHWÄBISCH GmÜND
SCHWÄBISCH HALL
HEIDENHEIM
CRAILSHEIM
AALLEN

UMICORE-LAUF

149 hm
10 km

START Start und Ziel an der Großsporthalle
11:00 UHR in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An den Verpflegungsstellen werden Wasser und Softgetränke angeboten. Diese sind bei km 2,2 und km 7,7.

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
SPORTHALLE Geldpreisen bzw. Gutscheinen bis Platz 3 (100 | 75 | 50 €).
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

149 hm
10 km

START Start und Ziel an der Großsporthalle
11.10 UHR in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An den Verpflegungsstellen werden Wasser und Softgetränke angeboten. Diese sind bei km 2,2 und km 7,7.

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 Preisen der Umicore Galvanotechnik GmbH
SPORTHALLE m/w Platz 1–3. Keine Altersklassenwertung.

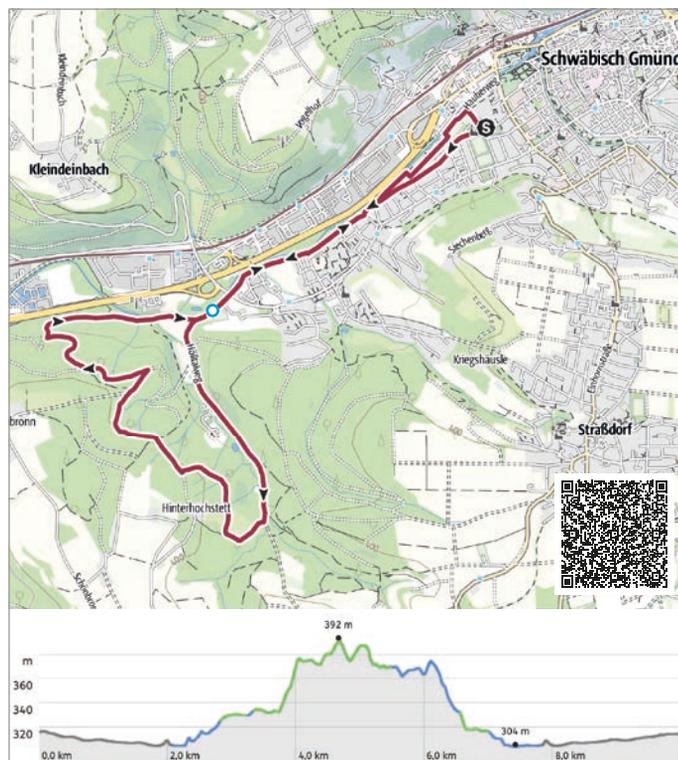


umicore
Metal Deposition Solutions

Der Umicore Way
ist das Ziel



mds.umicore.com/the-umicore-way



VGW-CHALLENGE

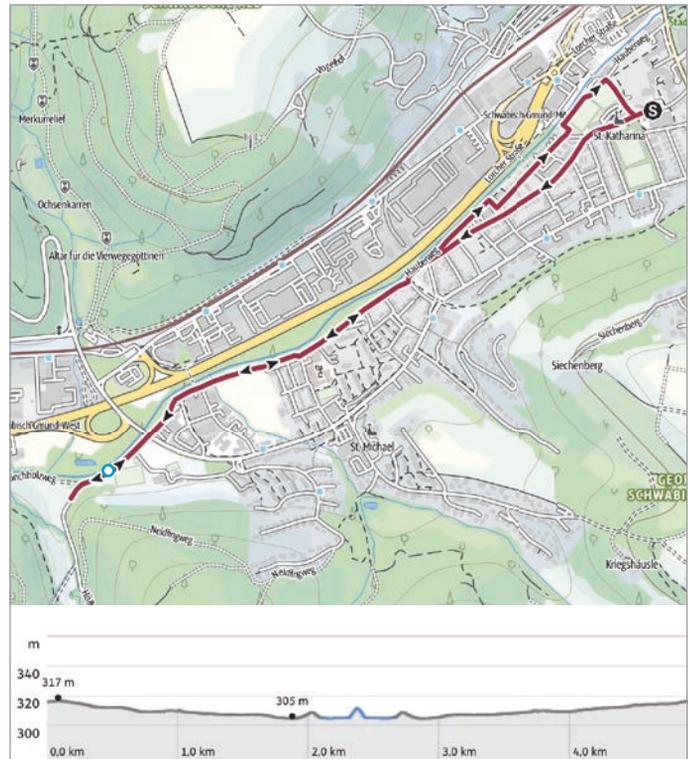
35 hm
5 km

START Start und Ziel an der Großsporthalle
10:15 UHR in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An der Verpflegungsstelle werden Wasser und Softgetränke angeboten. Diese ist bei km 2,2.

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).



Vereinigte Gmünder
Wohnungsbaugesellschaft mbH
info@vgw.de ■ www.vgw.de

V . G . W

» IHR GEBT
EUER BESTES!
WIR GEBEN
UNSER BESTES!



■ **BAUEN**
■ **VERMIETEN**
■ **SERVICE**



Ihr Code
zu allen
Bauvorhaben



ZF LIFETEC
PIONEERING AUTOMOTIVE SAFETY

**WIR WÜNSCHEN ALLEN
VIEL ERFOLG BEIM LAUF!**

ZF-LIFETEC.COM

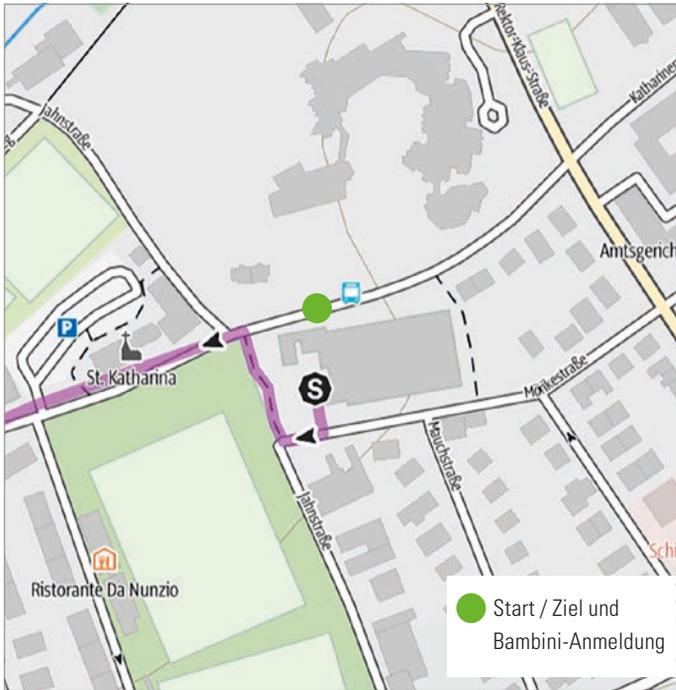
BAMBINILAUF 400 m

AOK Bambinilauf

START Start und Ziel an der Großsporthalle
13:00 UHR in Schwäbisch Gmünd.

ALLGEMEINES Es werden 400 m gelaufen.
Anmeldung und Ausgabe der Startnummern direkt am Start.
siehe Übersichtsplan links und 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

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**

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Jetzt
wechseln!

HOL DIR DEN COOLEN

Laufshirt

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

Preis: 25 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

Medaille:

Deine Medaille kannst Du einfach bei der Online-Anmeldung mitbestellen für 5 €.

Bei den Läufen über 25 km ,37 km und 50 km sowie beim Babinilauf ist sie bereits inklusive.

ALBMARATHON MERCH!



Vorderseite

Rückseite

Was willst Du,
Buff, Beanie
oder Bommel?



Alb Marathon Beanie
19€



Alb Marathon Buff
15€



Alb Marathon Bommelmütze
25 €



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 und auf www.albmarathon.de

DU WILLST MEHR?

www.ostalblaufcup.de

Ostalb-Laufcup 2024

mit verschiedenen Läufen von 10 km - 50 km

www.gmuender-stadtlauf.de

Gmünder Stadtlauf

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

www.tv-wissgoldingen.de

Stufenläufe Wissgoldingen

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

**IMMER
EINEN
SCHRITT
VORAUSS.**

WE PUSCH IT FOR YOU.



Puschi-Data GmbH
Am Eichenbach 1
73054 Eisligen/Fils

 **PUSCHI-DATA**



HEUBACHER

mit Alquehwasser gebraut

www.heubacher.de



**MEHR ALS IHR
ENERGIEVERSORGER**

**Wir sind Ihr starker Partner in den Bereichen
Sport, Kultur und Soziales.**

www.stwgd.de

**STADTWERKE
GMÜND** 



Veranstalter

DJK Sportgemeinschaft
Schwäbisch Gmünd e.V.
Abteilung Ausdauersport

Organisationsleitung

Tim Schwarzkopf
Dietmar Kässer
kontakt@albmarathon.de

Schirmherr

Oberbürgermeister Richard Arnold