Schwäbisch Gmünd

Samstag 24.10.2026

36. SPARKASSEN ALB MARATHON

/// Marqise® Alb Ultra Trail 60 km
/// Sparkassen-Lauf 50 km
/// TK Baupartner Stafettenlauf 50 km
/// PTS-Prüftechnik Alb Trail 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:

Schwäbisch Gmünd www.albmarathon.de

Kreissparkasse Ostalb
INTERSPORT SCHOELL SPORTHÄUSER
V.G.W
ZF LIFETEC PIONEERING AUTOMOTIVE SAFETY
Marqise®
umicore
AOK
RVRC
PTS PRÜFTECHNIK GREENTESTING
TKBaupartner

INFOS

www.albmarathon.de

ORT Starts der Läufe siehe beim jeweiligen Lauf. Das Ziel aller Läufe ist in der Schwerzerallee. Das Wettkampfzentrum befindet sich in der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.
Alle Infos und Streckenpläne unter **www.albmarathon.de**

ANMELDUNG **Onlineanmeldung unter www.albmarathon.de**

ABHOLUNG STARTNUMMERN UND NACHMELDUNG Für alle, die am Freitag schon ihre Startunterlagen abholen möchten: Das ist von 16 bis 18 Uhr beim Intersport Schoell im City Center Schwäbisch Gmünd möglich!
Am Wettkampftag von 6:15 bis 11 Uhr ist die Startunterlagenausgabe wie gewohnt im Foyer der Sporthalle (1 auf Übersicht auf Seite 6)

60 km Alb Ultra	Samstag	6:15 Uhr – 7:15 Uhr
50 km mit Stafetten	Samstag	8:00 Uhr – 9:30 Uhr
37 km Alb Trail	Samstag	8:00 Uhr – 9:15 Uhr
25 km	Samstag	9:00 Uhr – 10:30 Uhr
5 km	Samstag	9:00 Uhr – 10:00 Uhr
10 km	Samstag	9:30 Uhr – 10:45 Uhr
400 m Bambinilauf	Samstag	ab 12:30 Uhr s. Plan! 2

Die vorläufigen Ergebnislisten sind nach der Veranstaltung unter **www.albmarathon.de** abrufbar.

STARTZEITEN

Alb Ultra	**8:30 Uhr**
50 km (mit Stafettenlauf)	**10:00 Uhr**
5 km	**10:15 Uhr**
37 km Alb Trail	**10:30 Uhr**
10 km Walking	**10:50 Uhr**
10 km Lauf	**11:05 Uhr**
25 km	**11:40 Uhr**
400 m Bambinilauf	**12:45 Uhr**

TRANSPORT ZUM 25 KM START Transport zum Start der 25 km: Der Transport der LäuferInnen zum Start in Rechberg findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse, 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Rechberg. Abfahrt 10:30 Uhr, siehe Übersichtsplan.

TRANSPORT ZUM START ALB ULTRA Transport zum Start des Alb Ultra: Der Transport der LäuferInnen zum Start in Essingen findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse, 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Essingen. Abfahrt 7:30 Uhr, siehe Übersichtsplan.

TRANSPORT ZUM START ALB TRAIL Der Transport der LäuferInnen zum Start in Lautern findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse, 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Lautern. Abfahrt 9:30 Uhr, siehe Übersichtsplan.

SIEGEREHRUNG **Großsporthalle**

5 km VGW-Challenge	11:00 Uhr
10 km Umicore-Lauf	12:30 Uhr
400 m AOK-Bambinilauf	13:00 Uhr
10 km Umicore-Walking	13:15 Uhr
25 km Intersport Schoell-Lauf Gesamtsieger 1.-3.	14:30 Uhr
25 km Intersport Schoell-Lauf Altersklassen	15:00 Uhr
50 km Sparkassen-Lauf Gesamtsieger M/W 1.-3.	15:30 Uhr
50 km TK Baupartner Stafettenlauf	15:40 Uhr
37 km PTS-Prüftechnik Alb Trail	16:00 Uhr
60 km Alb Ultra	16:15 Uhr
50 km Altersklassen	16:45 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.

ORGANISATIONSLEITUNG Tim Schwarzkopf
Ditmar Kässer

KONTAKT kontakt@albmarathon.de

SCHIRMHERR Oberbürgermeister Richard Arnold

WISSENSWERT

VERANSTALTER DJK Sportgemeinschaft Schwäbisch Gmünd in Zusammenarbeit mit: TV Wißgoldingen, TSGV Rechberg, TSV Wäschenbeuren, Deutsches Rotes Kreuz, Technisches Hilfswerk, Stadt Schwäbisch Gmünd, Gemeinde Waldstetten, Gemeinde Wäschenbeuren, Trailschmiede Ostalb

VERPFLEGUNGS-STELLEN Die Verpflegungsstellen sind bei den einzelnen Läufen aufgeführt.

BEWIRTUNG Bewirtung in und vor der Großsporthalle.

UMKLEIDEN / DUSCHEN In der Großsporthalle. Von 6 bis 19 Uhr geöffnet. Keine Wertsachen in Umkleideräumen lassen!

GEPÄCKABGABE Ab 6:15 Uhr in der Halle siehe Plan Seite 9.

ÜBERNACHTUNG Zu erfragen beim i-Punkt, Marktplatz 37/1, 73525 Schwäb. Gmünd, Telefon 07171/603-4250, E-Mail: tourist-info@schwaebisch-gmuend.de

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

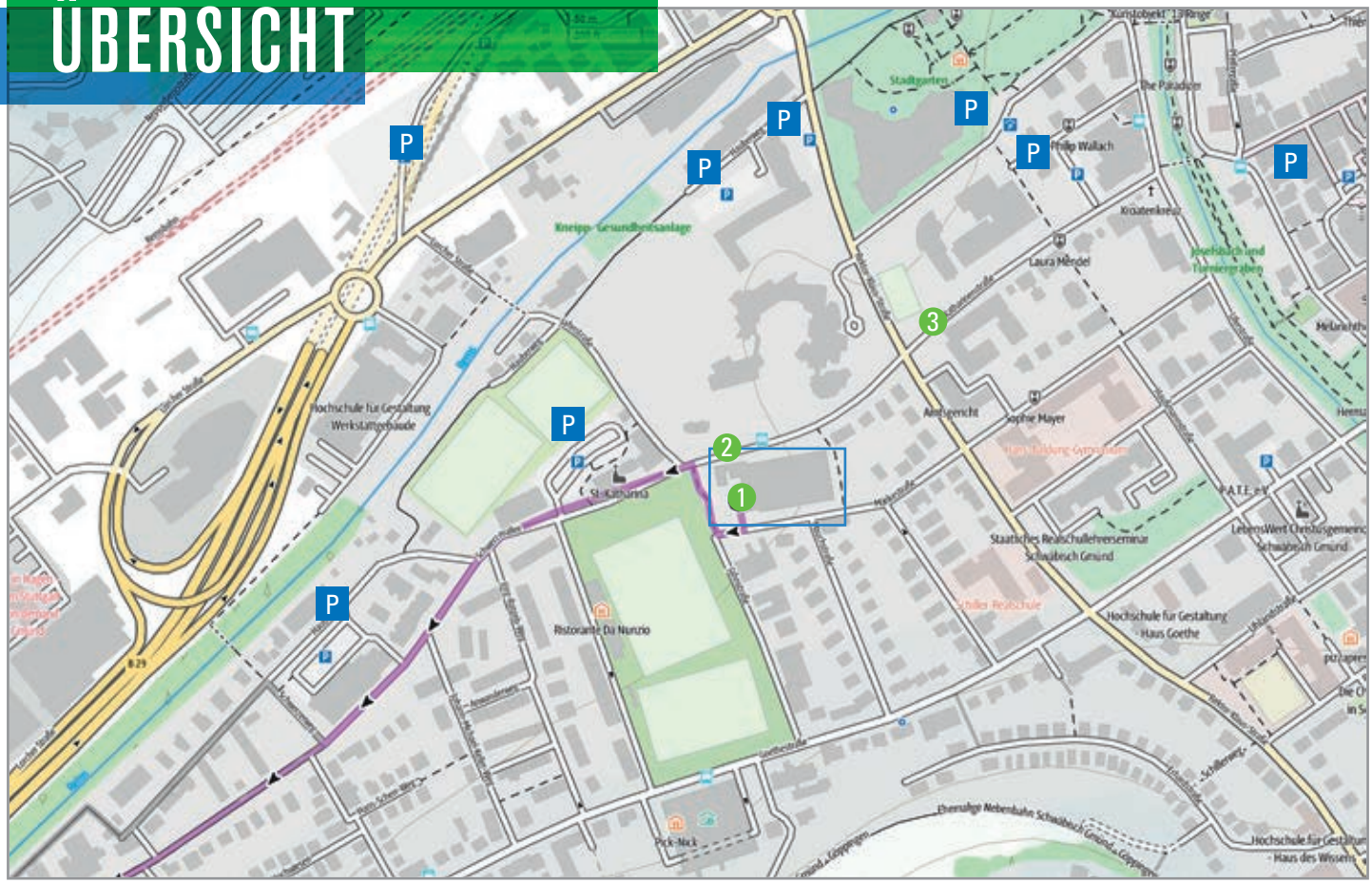
WEITERE VERANSTALTUNGEN Gmünder Stadtlauf jedes Jahr im März www.gmuender-stadtlauf.de

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 31.07.26	Voranmeldung bis 21.10.26	Nach-meldung
Alb Ultra inkl. Medaille	75 €	85 €	90 €
50-km-Lauf inkl. Medaille	65 €	75 €	80 €
50 km Stafettenlauf	100 €	110 €	115 €
Alb Trail inkl. Medaille	45 €	50 €	55 €
25 km inkl. Medaille	35 €	40 €	45 €
10-km-Lauf / Walk	18 €	20 €	25 €
5-km-Lauf	10 €	12 €	17 €
400 m Bambinilauf Anmeldung vor Ort	kostenfrei	kostenfrei	kostenfrei

ÜBERSICHT



VIEL ERFOLG
FÜR EUREN LAUF!

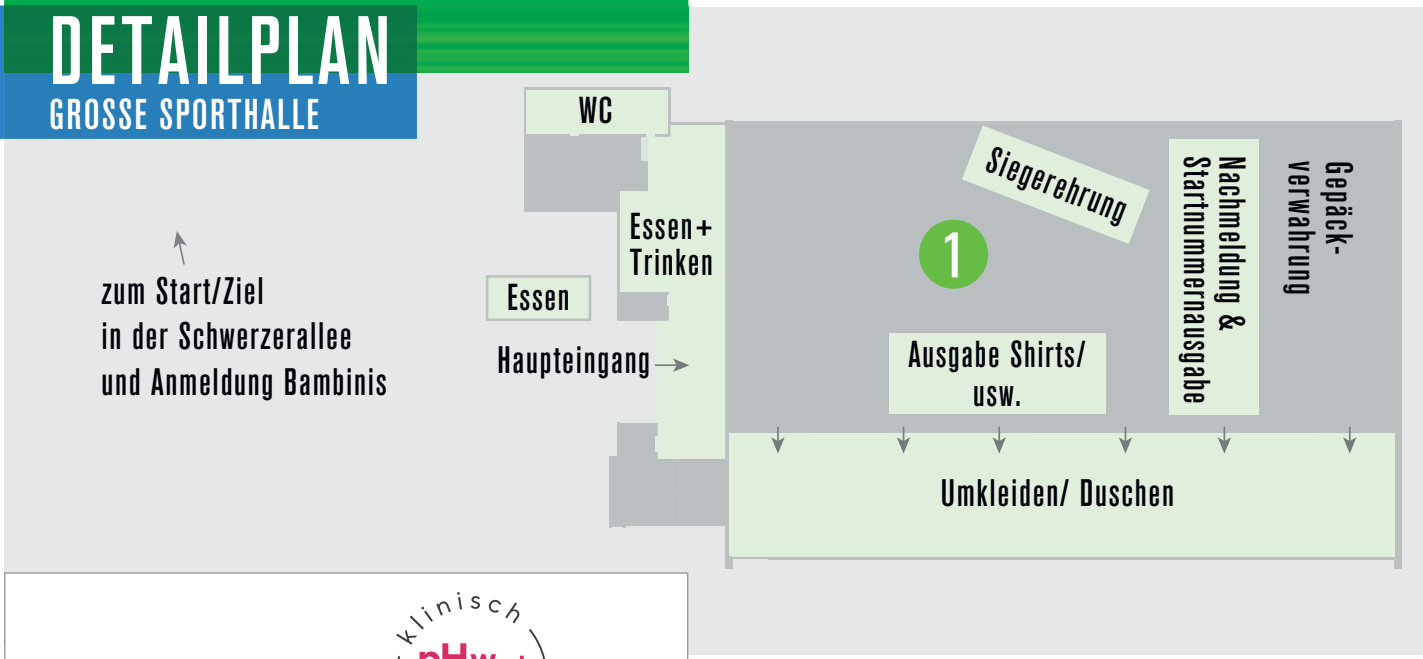
ALBAN
Stuckateur- u.Malerbetrieb
Erfahrung seit 1996

1. Wettkampfzentrum / Gepäckverwahrung / Bewirtungszelt / Wettkampfzentrum mit Startnummernausgabe / Siegerehrung / Umkleiden / Duschen

2. Start / Ziel und Bambini-Anmeldung

3. Bushaltestelle: Sonderbusse zum Start von Alb Ultra , Alb Trail und 25 km-Lauf

DETAILPLAN
GROSSE SPORTHALLE



klinisch pH Wert 5,5 geprüft
sebamed®
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

HEUBACHER
mit Albquellwasser gebraut
www.heubacher.de

Schaal Apotheken
Apotheke am Stauferklinikum
Parlerapotheke · Pfauenapotheke · Remsapotheke
www.schaal-apotheken.de

VORTRAG, BRIEFING,

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

Freut euch auf einen spannenden Vortrag und ein klasse Streckenbriefing.

WO? Wettkampfzentrum Große Sporthalle, ab 18:30 Uhr

NATIONAL LEAGUE 2026

PASTA PARTY!

FREITAG ABEND VOR DEM WETTKAMPF

ALB ULTRA UND ALB TRAIL

EINTRITT FREI

Briefing von der Trailschmiede Ostalb für die beiden Trailstrecken mit Bildern und Kurzvideos sowie den wichtigsten Infos.

Eintritt und Teilnahme ist kostenlos. Wer etwas Essen möchte, kommt auf einen Unkostenbeitrag von 7 € für die Pasta-Party. Getränke können vor Ort erworben werden.

iTRA 3

Alb geht's

ALB ULTRA TRAIL

2000 hm

60 km

präsentiert von Marqise®

START 8:30 UHR Trailrun von der Schönbrunnhalle in Essingen vorbei an Heubach über den Furtlepass, vorbei an Waldstetten nach Schwäbisch Gmünd mit Ziel dort an der Großsporthalle.

VERPFLEGUNG Bei den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln und Bananen etc. angeboten. Diese sind bei km 19, km 27,4, km 37,3,km 49,2,km 54,2 . Es werden keine Trinkbecher gereicht! Die Teilnehmenden sind verpflichtet eigene Trinkgefäße mitzuführen und zu füllen.

ALLGEMEINES Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille. Der Transport der LäuferInnen zum Start in Essingen findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Essingen. Abfahrt ist um 7:30 Uhr. Abfahrt siehe Übersichtsplan. Von Essingen fährt ein Transporter zurück für leichtes Gepäck ins Wettkampfzentrum.

EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG
Mind. 1,0 L Trinkgefäß gefüllt
Trinkbecher (Faltbecher)
Persönliche Verpflegung (Gels, Riegel, etc.)
Handy mit Notfallnummer
Erste-Hilfe-Set
Laufstöcke
Wärmende Kleidung / Regenkleidung bei schlechter Witterung

SIEGEREHRUNG 16:15 Uhr in der Sporthalle

SCHLUSSZEITEN
60 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
12:30 km 27,4
14:30 km37,3
16:00 Uhr km 49,2
17:30 Ziel

PREISE Gesamtsiegerinnen und Gesamtsieger Platz 1-3. erhalten Geldpreise oder Gutscheine (300 / 250 / 200), Men/Women (bis 30. Lebensjahr), Master M / W 30 – 50 Jahre, Senior Master 50 – 70 Jahre, Grand Master 70 +

SPARKASSEN-LAUF 1100 hm 50 km

START 10.00 UHR Rundkurs über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen 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 13,5 Wäschenbeuren, km 22 Aasrücken, km 27 Hohenrechberg, km 34 und 38 Wißgoldingen, km 44 Straßdorf.

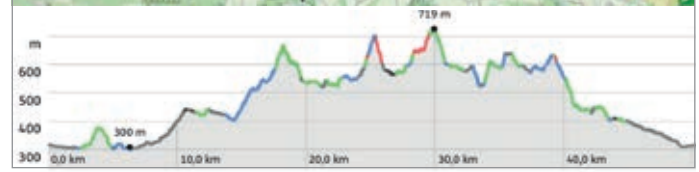
ALLGEMEINES Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille.

SIEGEREHRUNG SPORTHALLE 15:30 Uhr Plätze 1 bis 3 gesamt
16:45 Uhr Altersklassen bis m/w 80 sowie Mannschaften und weitere Altersklassen).

SCHLUSSZEITEN 50 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
12:45 km 22 Aasrücken
13:20 km 27 Verpflegungsstelle Hohenrechberg*
15:00 km 38 VP Wißgoldingen Rückweg*
17:00 Uhr Ziel Großsporthalle
* Rücktransport aufgebende LäuferInnen mit PKW

PREISE Plätze 1 bis 3 Geldpreise (300 | 200 | 100 Euro). Ehrenpreise für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (Jun., m/w 23 bis 29, m/w 30 und älter in 5er-Abstufung).

DUV-CUP 2026



Start/Ziel

Herzlich willkommen beim Sparkassen-Albmarathon.

STAFETTENLAUF

1100 hm
50 km

TK Baupartner Stafettenlauf

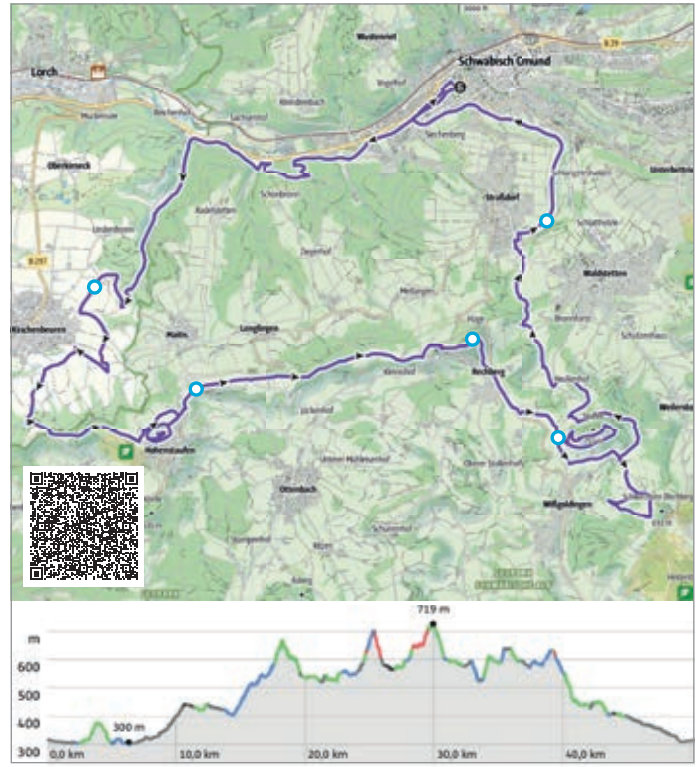
START
10:00 UHR
Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG
An den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln, Bananen etc. angeboten. Diese sind bei: km 13,5 Wäschenbeuren, km 22 Aasrücken, km 27 Hohenrechberg, km 34 und 38 Wißgoldingen, km 44 Straßdorf.

ALLGEMEINES
Für Mannschaften mit bis zu zehn LäuferInnen. 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 LäuferIn übergeben. Die StafettenläuferInnen 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 StafettenläuferInnen eine Medaille gewünscht, können diese bei der Voranmeldung bestellt und nach dem Lauf am Infostand in der Sporthalle abgeholt werden.

SIEGEREHRUNG
SPORTHALLE
15:40 Uhr
Alle Mannschaften, die ins Ziel kommen, erhalten einen Pokal bei der Siegerehrung im Wettkampfzentrum.

SCHLUSSZEITEN
50 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
12:45 km 22 Aasrücken
13:20 km 27 Verpflegungsstelle Hohenrechberg*
15:00 km 38 VP Wißgoldingen Rückweg*
17:00 Uhr Ziel Großsporthalle
* Rücktransport aufgebende LäuferInnen mit PKW



iTRA 2

Alb geht's

ALB TRAIL

1210 hm
37 km

präsentiert von PTS-Prüftechnik

START 10:30 UHR 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 km 4,5, km 14 , km 25,1 und km 30. Es werden keine Trinkbecher gereicht! Die Teilnehmenden sind verpflichtet eigene Trinkgefäße mitzuführen und zu füllen.

ALLGEMEINES Alle Finisher erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille. Der Transport der LäuferInnen zum Start in Lautern findet gesammelt statt. Es fahren Sonderbusse 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Lautern. Abfahrt ist um 9:30 Uhr. Abfahrt siehe Übersichtsplan. Von Lautern fährt ein Transporter zurück für leichtes Gepäck ins Wettkampfzentrum.

EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG
Mind. 0,5 L Trinkgefäß
Trinkbecher (Faltbecher)
Persönliche Verpflegung (Gels, Riegel, etc.)
Handy mit Notfallnummer
Erste-Hilfe-Set
Laufstöcke
Wärmende Kleidung / Regenkleidung bei schlechter Witterung

SIEGEREHRUNG 16:00 Uhr in der Großsporthalle

SCHLUSSZEITEN 37 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
13:30 Uhr km 14 VP 2
15:15 Uhr km 25,1 VP 3
16:00 Uhr km 30,0 VP 4
17:00 Uhr Ziel Großsporthalle

PREISE Siegerehrung in der Großsporthalle um 16:00 Uhr (Plätze 1 bis 3 gesamt und Altersklassen). Plätze 1 bis 3 Gesamt Geldpreise oder Gutscheine (250 | 200 | 150 Euro). Ehrenpreise für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (Men/Women Master M/W Senior Master M/W und Grand Master M/W). Keine Mannschaftswertung.

RECHBERG-LAUF

407 hm
25 km

Intersport Schoell 25 km Lauf

START 11:40 UHR Die Strecke startet auf der Burg Hohenrechberg und entspricht dann der 50-km Strecke bis zum Ziel in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An den Verpflegungsstellen werden Wasser, Tee, Softgetränke, Salzbrezeln, Bananen etc. angeboten. Diese sind bei:
km 7,5 und 11 in Wißgoldingen und km 18 in Straßdorf

ALLGEMEINES Es fahren Sonderbusse 500 m entfernt vom Wettkampfzentrum nach Rechberg. Abfahrt ist um 10:30 Uhr, Abfahrtsort siehe Übersichtsplan. Von dort sind es nur knapp 500 m bis zum eigentlichen Start. Von Rechberg fährt ein Transporter ins Wettkampfzentrum für leichtes Gepäck.
Alle Finisher/innen erhalten beim Zieleinlauf eine Medaille.

SCHLUSSZEITEN Schlusszeiten 25 km mit Disqualifizierung bei Zeitüberschreitung
14:00 Uhr bei VP 1 in Wißgoldingen
16:00 Uhr bei km 18
17:00 Uhr Zielschluss Großsporthalle

GEPÄCKTRANSPORT ZUM ZIEL Gepäcktransport für kleines Gepäck vom Start zum Wettkampfzentrum in Schwäbisch Gmünd. Der Transporter wartet in der Nähe des Starts.

SIEGEREHRUNG SPORTHALLE 14:30 Uhr Pokale, Präsente und Gutscheine für die Gesamtsieger/InnenPlatz 1 bis 3 (200 | 150 | 100 €).
15:00 Uhr Medaillen und Präsente für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab U20). Es gibt keine Mannschaftswertung.

INTERSPORT SCHOELL SPORTHÄUSER
SCHWÄBISCH GMÜND
SCHWÄBISCH HALL
HEIDENHEIM
CRAILSHEIM
AALEN

UMICORE-LAUF 149 hm 10 km

START 11:05 UHR Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An der Verpflegungsstelle gibt es Wasser und Softgetränke. Sie wird bei ca. km 5,5 platziert.

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 SPORTHALLE 12:30 Uhr mit Pokalen der Umicore Galvanotechnik GmbH und 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.

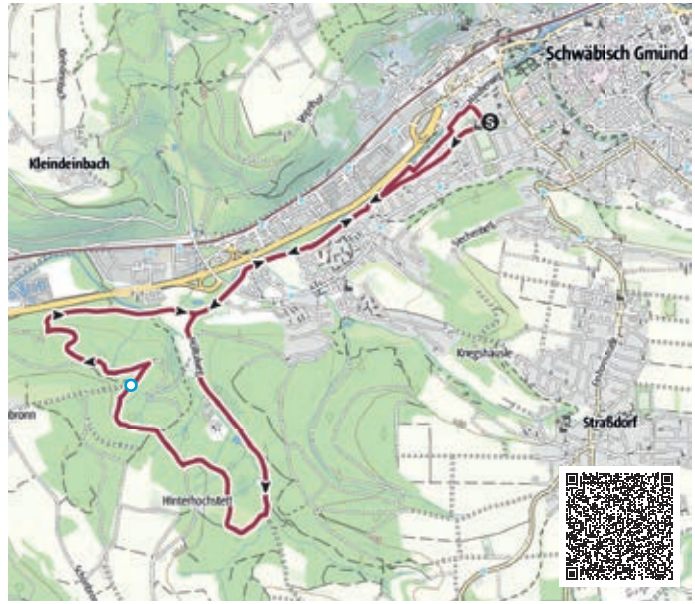
UMICORE-WALK 149 hm 10 km

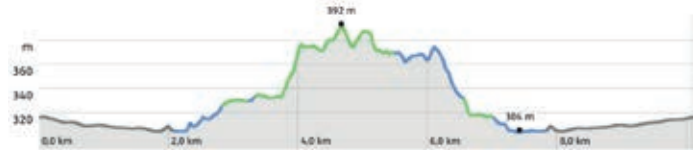
START 10:50 UHR Start und Ziel an der Großsporthalle in Schwäbisch Gmünd.

VERPFLEGUNG An der Verpflegungsstelle gibt es Wasser und Softgetränke. Sie wird bei ca. km 5,5 platziert.

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 12:45 Uhr.

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





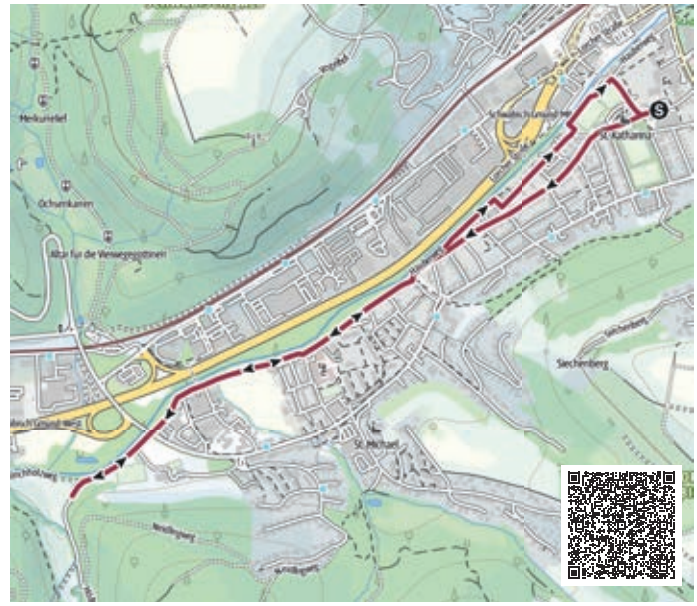
VGW-CHALLENGE 35 hm 5 km

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

VERPFLEGUNG Verpflegung bei 5 km gibt es im Ziel.

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 SPORTHALLE 11:00 Uhr mit Pokalen der VGW und Geldpreisen bzw. Gutscheinen bis Platz 3 (75 | 50 | 25 €). Medaillen für die Plätze 1 bis 3 der Altersklassen (ab U14,U16,U18, M/W, M30/W30 dann in 5er schritten).



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

BAMBINILAUF 400 m

AOK Bambinilauf

START 12:45 UHR Start und Ziel an der Großsporthalle 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
13:00 Uhr Ausgabe von Preisen unter allen Teilnehmern und allen teilnehmenden Schulen, Vereinen und Kindergärten.

Damit der Motivation nicht die Puste ausgeht.

AOK

Das AOK-Prämienprogramm ProFit.

Für Momente, die Prämienpunkte verdienen.
Mehr unter: **immer-was-du-brauchst.de**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Jetzt wechseln!

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.

HOL DIR DEN COOLEN ALBMARATHON MERCH!

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 **beim Ausgabestand im Wettkampfzentrum** 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 6 €. Bei den Läufen über 50 km und 25 km sowie dem Alb Ultra und dem Alb Trail und beim Bambinilauf ist sie bereits inklusive.

01

Back

Front

Alb Marathon Buff
15 €

Alb Marathon Beanie
19 €

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
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
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 Winterhalbjahr

Hallentraining Berufsschulzentrum

Treffpunkt: Berufschulzentrum – 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.ostalb-laufcup.de

Ostalb-Laufcup

mit verschiedenen Läufen von 10 km - 50 km

www.gmuender-stadtlauf.de

Gmünder Stadtlauf

mit Strecken über 21,1 km, 10 km und 5 km sowie Schüler- und Bambinilauf im März

www.tv-wissgoldingen.de

Stuifenläufe Wissgoldingen

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

IMPRESSIONEN

Veranstalter
DJK Sportgemeinschaft
Schwäbisch Gmünd e.V.
Abteilung Ausdauersport

Schirmherr
Oberbürgermeister Richard Arnold

Organisationsleitung
Tim Schwarzkopf
Dietmar Kässer
kontakt@albmarathon.de

www.zoodesign.de