

# Traditioneller Auftakt der Laufsaison

24. Gmünder Stadtlaf am 20. März: Vier Distanzen im Angebot – Spendenaktion für Stiftung Menschen mit Down-Syndrom

(pm). Der lange Winter weicht so langsam den wärmeren Temperaturen und lässt so auch für die vielen Hobby- und Freizeitläufer der Region wieder ein regelmäßiges Ausdauertraining im Freien zu. Für einen ersten Formtest bietet die DJK am 20. März den 24. Gmünder Stadtlaf.

Vier Strecken von „Hundertstel“ bis zum halben Marathon bieten die Organisatoren der DJK Gmünd beim Stadtlaf an. Erwartet werden hierbei wieder über 1000 Teilnehmer aus der näheren und weiteren Umgebung.

**Bambinilauf:** Weniger um Bestzeiten und um Sieger geht es, wenn um 13 Uhr die Drei- bis Sechsjährigen ihre 422-Meter-Runde entlang der Schwerzerallee in Angriff nehmen. Der Lauf ist startgeldfrei und alle laufbegeisterte Kids, die die Strecke bewältigen, bekommen im Ziel eine Medaille und ein Überraschungsgeschenk überreicht.

**2,5-Kilometer-Schülerlauf:** Im Vordergrund des Schülerlaufes über 2,5 km (Start: 12.30 Uhr) steht vor allem die Idee, gemeinsam für seine Schule zu laufen und sich hierbei als Mannschaft in den verschiedenen Altersstufen mit anderen Schulen zu messen. Ein Team besteht hierbei aus drei Schülerinnen und zwei Schülern oder umgekehrt und es gibt verschiedene Wertungen von der Grundschule bis zur Oberstufe. Gelaufen wird eine Wendepunktstrecke parallel zur Rems bis zum Ende der Römerstraße in der Weststadt. Der Lauf steht auch Einsteigern und Hobbyläufern offen, allerdings ohne Siegerehrung, die gibt es nur für die teilnehmenden Schulumannschaften und die ersten drei Gesamtsieger der Schülerwertung.

Mit der Teilnahme beim diesjährigen Schülerlauf unterstützt jedes Team zusätzlich einen guten Zweck: Die Organisatoren spenden für jeden Teilnehmer einen Euro für das Projekt „Nordkap 2010“ ihres Mitgliedes Gerd Hinderberger, der mit seiner Radtour von Gmünd zum Nordkap die Deutsche Stiftung für Menschen mit Down-Syndrom unterstützt.



Am 20. März fällt wieder im Schwerzer der Startschuss für den 24. Stadtlaf der DJK Gmünd.

Foto: privat

Informationen zu diesem Vorhaben gibt es unter [www.projektnordkap2010.de](http://www.projektnordkap2010.de) im Internet zu finden.

Mit einer Verkürzung von fünf Kilometern auf 2,5 km versuchten die Organisatoren letztes Jahr erstmals mehr Schüler zu erreichen, die auch mit wenig Training diese Strecke bewältigen können. Und der Erfolg gab der DJK recht: der Schülerlauf war fast ausgebucht, so viele Schulen wie noch nie waren am Start.

**Zehn-Kilometer-Lauf:** Die schnelle und vermessene Zehn-Kilometer-Strecke eignet sich hervorragend für ambitionierte Läuferinnen und Läufer als erster Frühjahrestest. Flach und immer parallel zur Rems geht es nach Westen aus Gmünd hinaus und kurz vor Lorch wird am Wendepunkt dieselbe Strecke wieder zurück gelaufen. Für die Gewinner der Frauen- und Männerwertung gibt es den Heubacher-

Weißer-Pokal, ansonsten warten attraktive Pokale und Sachpreise auf die ersten drei der Altersklassen. Der Lauf kann von Freizeitläufern als Formtest oder auch nur zum Spaß absolviert werden.

Auch eine Mannschaftswertung gibt es über die zehn Kilometer. Vorangemeldete Teilnehmer von Betriebsmannschaften bilden ein Team und die besten drei eines Betriebes laufen um den Heubacher-Sport-Weißer-Pokal. Start für die Zehn-Kilometer-Läufer ist um 14.20 Uhr.

**Halbmarathon:** Der Hauptlauf wird um 14 Uhr gestartet und führt die Läufer die Rems entlang bis kurz vor Lorch, dort wird ins Haselbachtal eingebogen, wo sich hinter der Maierhofer Sägmühle der Wendepunkt befindet. Auch diese Strecke ist vermessen und es wird um den Mercedes-Benz-Cup gelaufen. Viele weitere Pokale und Preise wird es in der Gesamt-

wertung und Altersklassenwertung geben, wobei im Hauptlauf auch eine Mannschaftswertung für Vereine ausgeschrieben ist.

Im Anschluss an die Siegerehrungen werden unter allen Anwesenden attraktive Preise verlost – unter anderem ein Wochenende für zwei Personen in einem Hotel am Brombachsee.

Für alle Strecken ist noch eine Nachmeldung bis eine Stunde vor Start möglich. Die Zufahrt zum Start- und Zielbereich ist ausgeschildert. Es wird eine frühzeitige Anreise empfohlen, da erfahrungsgemäß viele Läufer den Start ins Frühjahr kurzfristig planen und so mit vielen Nachmeldern gerechnet wird.

■ Weitere Informationen zum 24. Gmünder Stadtlaf gibt es auf der Internetseite [www.gmuender-stadtlaf.de](http://www.gmuender-stadtlaf.de). Dort ist auch eine Online-Anmeldung möglich.