

17. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF

DONNERSTAG, 17. JUNI 2010



Große Laufparty

Die Wettbewerbe sind das Herzstück des Stuttgarter Zeitung-Laufs, aber drum herum gibt's eine große Party für Läufer und Zuschauer.

Seite 3

Wasser marsch!

Wasser gehört bei langen Läufen dazu – für innen und außen. Viele Helfer sorgen dafür, dass das kühle Nass zur Verfügung steht.

Seite 5



Laufende Kinder

Der Samstag gehört den Kindern und ihren Begleitern. Vom Jolichchen-Lauf über Kids Inline bis zum Minimarathon – Laufen macht Spaß.

Seite 6



Gutes tun

Meter kaufen für einen guten Zweck

Die Organisatoren des Stuttgarter Zeitung-Laufs wollen nicht nur in sportlicher Hinsicht wirken, sondern auch finanziell Gutes tun. Daher gibt es auch in diesem Jahr Wohltätigkeitsaktionen. Zum einen soll am Sonntag mit Hilfe einer Spendenmatte Geld gesammelt werden, um den Sportlernachwuchs am Olympiastützpunkt (OSP) Stuttgart zu fördern. Zum anderen werden die Zweitliga-Handballerinnen des TV Nellingen als Staffeln die 21,0975 Kilometer des Halbmarathons in Angriff nehmen. Die Einnahmen werden der 1995 von Jürgen Klinsmann gegründeten Stiftung Agapedia zugutekommen. Sie unterstützt in Deutschland und Ländern Osteuropas hilfsbedürftige und notleidende Kinder.

Der Wohltätigkeitsgedanke beim Stuttgarter Zeitung-Lauf konzentriert sich bewusst auf zwei größere Aktionen. „Man darf auch nicht zu viel machen, das würde eher schaden. Denn dann geht die Aufmerksamkeit für das einzelne Projekt verloren“, erklärt Alexander Hübner, stellvertretender Projektleiter beim Württembergischen Leichtathletik-Verband (WLVB).

Die Handballerinnen der Nellingen Hornets, die kürzlich nur knapp den Bundesligaaufstieg verpasst haben, wollen mit fünf Staffeln à drei Läuferinnen und Läufern an den Start gehen. Das Team von den Fildern wird damit eine Gesamtstrecke von 105,49 Kilometern zurücklegen, die an Spender verkauft werden. „Egal ob Unternehmer, Fan, Zuschauer oder Freund – jeder kann einen oder mehrere Meter kaufen“, erklärt Hornets-Geschäftsführer Stefan Wiech. Jeder Meter koste zehn Cent, 100 Meter also zehn Euro. Die Einnahmen gehen komplett an Agapedia.

Der Olympiastützpunkt setzt bei seiner Aktion nicht auf Staffeln, sondern auf eine Spendenmatte. Sie liegt etwa 100 Meter vor dem Ziel und wird am Sonntag bei allen Läufen eingesetzt. Wer über die Markierung läuft, spendet unter dem Motto „Von Sportlern für Sportler“ automatisch fünf Euro. Sie kommen der Nachwuchsförderung am OSP mit Blick auf die Olympischen Spiele 2012 zugute. Die Athleten revanchieren sich für die Unterstützung, indem sie als ehrenamtliche Helfer anpacken. „Wenn zehn bis 15 Prozent aller Teilnehmer über die Matte laufen, wären wir einen Schritt weiter“, sagt OSP-Leiter Thomas Grimminger.

Die Läufer sollen aber nicht überrumpelt werden. „Wir werden die Leute nachher noch einmal fragen, ob sie wirklich spenden wollten“, erklärt Alexander Hübner. „Denn nach 21 Kilometer Halbmarathon tun nicht mehr alle das, was sie wollen.“ Könnte ja sein, dass jemand am Ende schwächelt und nur aus Versehen über die Spendenmatte rennt. *maj*

Halbmarathon durch die Innenstadt

Breitensportfest für Teilnehmer und Besucher im Neckarpark

Alles ist vorbereitet. Am kommenden Wochenende findet wieder das größte Breitensportereignis in Baden-Württemberg statt – der Stuttgarter Zeitung-Lauf. Dann werden die Halbmarathonläufer nun zum dritten Mal am Sonntagvormittag das Bild in der Innenstadt bestimmen. Vom Start im Neckarpark geht es in die City, vorbei am Rathaus und am Schlossplatz, dann durch Bad Cannstatt wieder zurück ins Ziel auf der Mercedesstraße.

Projektleiter Gerhard Müller vom Württembergischen Leichtathletik-Verband hofft nun auf gutes Laufwetter: „Die Prognose ist gut, es soll eher kühl werden.“ Deswegen rechnet er auch noch mit vielen Nachmeldungen. „Ich habe schon den Eindruck, dass einige es drauf ankommen lassen und schauen, wie das Wetter wird“, sagt Müller. Denn der Stuttgarter Zeitung-Lauf bezie-

hungsweise die Läufer haben schon einige Male unter großer Hitze gelitten. Fast 7600 Läufer und Läuferinnen und 31 Roll- und Handbiker haben sich angemeldet, die 21,1 Kilometer zu bewältigen. Für den LBS-Halbmarathon können sich kurz entschlossene, aber vorbereitete Sportler am Samstag in der Schleyerhalle noch anmelden. Ein Halbmarathon stellt eine Herausforderung dar, für die systematisch trainiert werden muss.

BANDS SORGEN AN DER STRECKE FÜR STIMMUNG

Die anderen Wettbewerbe sind für geübte Freizeitsportler, der PSD-Bank-Lauf (2456 Meldungen) sowie das SportScheck-Walking (544 Meldungen) führen über zehn Kilometer. Für diese Wettbewerbe

kann man sich bis eineinhalb Stunden vor dem Start nachmelden. Oder es gibt noch eine vierte Variante – den AOK-Staffel-Halbmarathon. Dafür tun sich drei Läufer zusammen und spulen die Strecke in drei Etappen zu 7,6, 8,5 und fünf Kilometern herunter. Der erste Wechsel ist an der Planie in der City, der zweite erfolgt am Wilhelmsplatz in Bad Cannstatt. 113 Dreiergruppen haben sich für diesen Wettbewerb angemeldet.

Mehr als 20 Bands und Gruppen sorgen an der Strecke für Stimmung. Sie wollen die Zuschauer unterhalten und die Läufer motivieren, ihr persönliches Erfolgserlebnis zu erreichen. Zielankunft bei allen Wettbewerben ist auf der Mercedesstraße, wo eine Tribüne für ungefähr 2000 Zuschauer aufgebaut wird, die die Läufer gebührend empfangen. Danach werden die Teilnehmer auf die Bezirkssportanlage weitergeleitet, wo sie

Verpflegung und Erfrischungen finden. Am Samstag gehört der Neckarpark den Kindern. Am Kids' Day nehmen etwa 5700 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 15 Jahren an verschiedenen Lauf- und Inline-Wettbewerben teil.

SPASS UND UNTERHALTUNG AUF DER MERCEDESSTRASSE

Vor der Mercedes-Benz-Arena erstreckt sich an beiden Tagen die Eventmeile. Auf der Showbühne gibt es ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm. Dort ist auch die Hocketse mit der Bürger-Maultaschen-Party. An vielen Ständen gibt es Mitmachangebote und Gewinnspiele. In der Schleyerhalle finden die SportScheck-Laufmesse und das Gesundheitssymposium statt. *dag*

STUTTGART-LAUF

Das Programm

Samstag, 19. Juni 2010
10 bis 20 Uhr: Schleyerhalle – Nachmeldungen, Startunterlagenausgabe

12.00 Uhr: Gesundheitssymposium
14.00 Uhr: AOK Kids Inline
16.00 Uhr: AOK Jolichchen-Lauf
16.20 Uhr: AOK Minimarathon
17.20 Uhr: Handbike-Minimarathon

Sonntag, 20. Juni 2010
7.00 Uhr: Schleyerhalle – Nachmeldungen, Startunterlagenausgabe

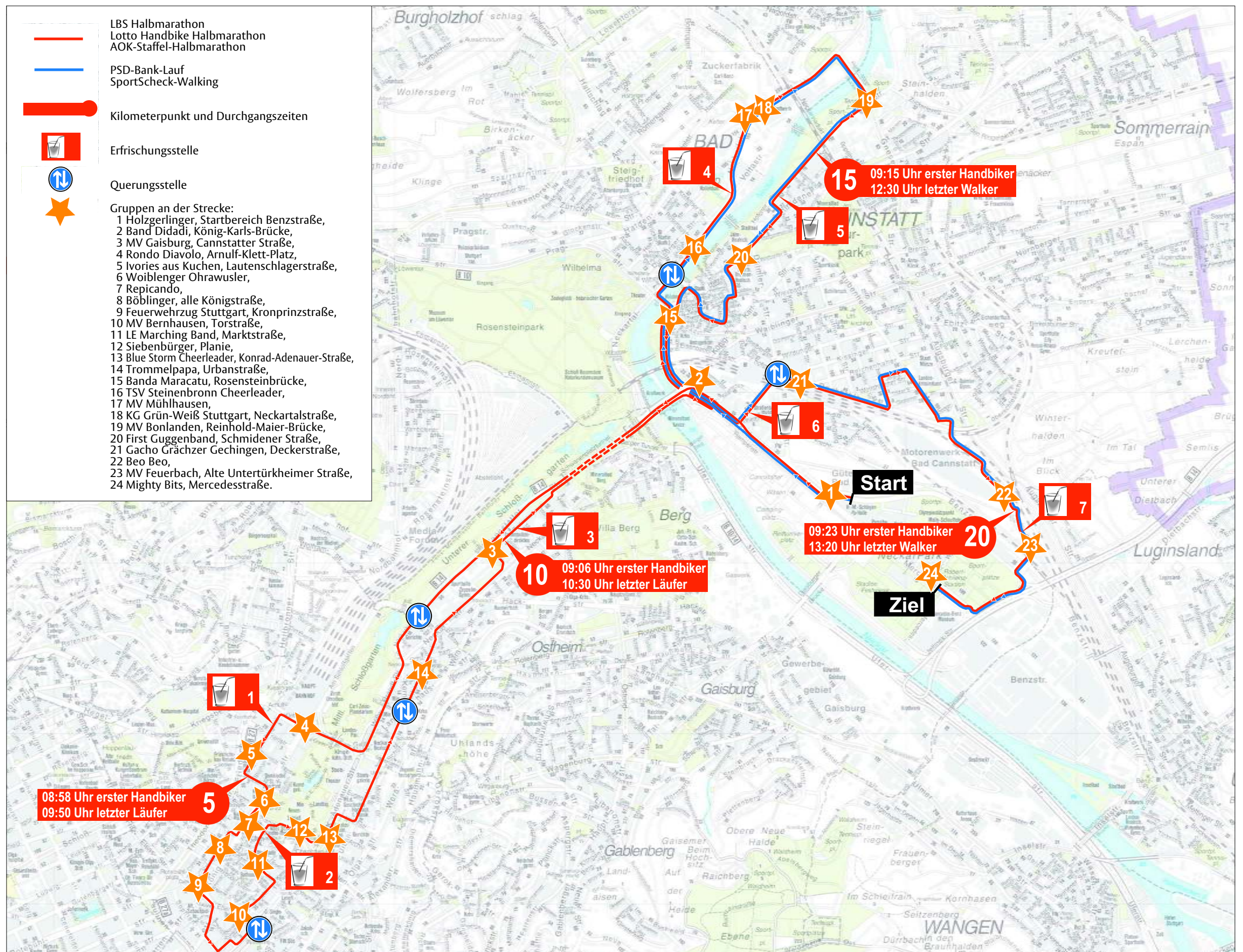
8.50 Uhr: Lotto Handbike- und Rollstuhl-Halbmarathon

9.00 Uhr: LBS Halbmarathon
9.10 Uhr: AOK Staffel-1/2-Marathon
11.30 Uhr: PSD Bank-Lauf über ca. 10 km

11.40 Uhr: SportScheck-Walking/ Nordic Walking über ca. 10 km

www.stuttgarter-zeitung.de

Streckenplan vom Neckarpark in die Innenstadt und zurück



2,50%*

Tagesgeld – so einfach!
PSD TagesGeld plus – einfach lecker Zins.

* 2,50 % Zinsen p.a. bis 30.09.2010, sofern das Geld in den letzten 6 Monaten nicht bei der PSD Bank angelegt war. Danach gilt der jeweils aktuelle PSD TagesGeld-Zins. Angebot gilt für Anlagebeträge bis 20.000 EUR. Für darüber liegende Beträge gilt der jeweils aktuelle PSD TagesGeld-Zins. Angebot gültig bis 15.07.2010. Änderungen vorbehalten.

www.psd-so-einfach.de
Telefon 01802 77 77 66
Dt. Festnetz 6 Cent/Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent/Minute

psd Bank RheinNeckarSaar eG

STRASSENSPERRUNGEN UND HALTEVERBOTE

Die Läufer haben am Sonntagvormittag Vorrang

Für den Stuttgarter Zeitung-Lauf, die größte Breitensportveranstaltung im Land, werden in Stuttgart am kommenden Wochenende Straßen gesperrt, und es gibt Halteverbote. Die Streckenführung des Halbmarathons durch die Innenstadt und Bad Cannstatt verursacht dort am Sonntagvormittag zahlreiche Umleitungen und Einschränkungen im öffentlichen Nahverkehr. Von den Anwohnern wird Geduld und Verständnis verlangt, und natürlich sind sie und viele Besucher eingeladen, die Läufer und Läuferinnen an der Strecke zu unterstützen.

Die Straßen an der Laufstrecke durch die Innenstadt sind am Sonntag in der Zeit von 8 Uhr bis etwa 11.30 Uhr teilweise gesperrt. Die Sperrungen werden

abschnittsweise wieder aufgehoben. Das heißt, sobald der Besenwagen nach dem letzten Läufer und eventuell die Kehrmaschine durch sind, wird die entsprechende Straße wieder für den Verkehr freigegeben. Bereits ab 0 Uhr in der Nacht zum Sonntag gilt an der gesamten Strecke absolutes Halteverbot.

Um den Neckarpark gibt es bereits von Freitag an Sperrungen. Ab 16 Uhr ist die Mercedesstraße zwischen Fritz-Walter-Weg und Mercedes-Jellinek-Straße gesperrt, am Samstag ist die Mercedesstraße durchweg und die Benzstraße zwischen 14 und 19 Uhr gesperrt.

Am Sonntag ist die Mercedesstraße von 0 bis 20 Uhr und die Benzstraße von 5.30 Uhr an gesperrt.



Wie die Halbmarathonläufer kommen auch die Mitstreiter am Zehn-Kilometer-Lauf über die Marktstraße in Cannstatt.

Foto: Baumann



Die Freude am Laufen und dem Fest drum herum steht im Vordergrund des Stuttgarter Zeitung-Laufs. Zentrum ist die Mercedesstraße. Dort ist die sogenannte Eventmeile mit vielen Mitmachangeboten (links), und in der Verlängerung kommen die Läufer ins Ziel – sehr Ehrgeizige wie der Sieger des Halbmarathons Martin Beckmann (rechts), der schon mehrmals gewonnen hat, und eine Teilnehmerin des kürzeren Laufs, die ihre Motivation kundtut.
Fotos: WLW, Baumann



Ein großes Fest für die Läufer und die Zuschauer

Mehr als 20 Gruppen sorgen für gute Stimmung an der Strecke – Party auf der Mercedesstraße

Die 2005 gegründeten Gacho Grächzer haben mittlerweile einiges an Erfahrung mit Auftritten. Doch was ihnen im vergangenen Jahr beim Stuttgarter Zeitung-Lauf passierte, fiel dann doch aus dem Rahmen. Denn als die Guggenmusik-Kapelle schon eine ganze Weile gespielt hatte, kamen Zuschauer auf sie zu und boten ihnen Geld. Es sei toll, was die Musiker spielten. Sie sollten doch bitte weitermachen, sagten sie – und wollten dafür bezahlen. „Das war schon komisch, so etwas ist nicht gang und gäbe“, sagt Steffen Rau, der Dirigent der Gacho Grächzer. Gefreut hat das Lob die Gruppe natürlich dennoch.

Den Zuschauern hatte die gute Stimmung gefallen, die die Gechinger verbreiteten. Was beim Stuttgarter Zeitung-Lauf häufiger vorkommt. Denn er ist nicht nur ein sportliches Großereignis, sondern soll auch ein großes Fest sein – für die Läufer, aber auch für die Zuschauer. So sind die Gacho Grächzer nur eine von mehr als 20 Gruppen, die auch in diesem Jahr entlang der Halbmarathonstrecke auftreten. Es ist eine breite Mischung aus Musikrichtungen und Tanzstilen, die auf den mehr als 21 Kilome-

tern zu hören und zu sehen sind, von indischen Trance-Rhythmen über Musik aus Guinea und Westafrika, die Bluestorm Cheerleaders aus Stuttgart-Vaihingen bis hin zu einer Samba-Perussion-Gruppe.

MUSIK MOTIVIERT DIE LÄUFER

„Unser Ziel ist, eine große Laufparty zu veranstalten“, sagt Alexander Hübner, stellvertretender Projektleiter beim Württembergischen Leichtathletik-Verband (WLW). Denn ohne Unterhaltungsprogramm – wozu auch das schon am Samstag beim Kids' Day beginnende Rahmenprogramm an der Mercedesstraße gehört – würde es heutzutage bei solchen sportlichen Großereignissen nicht mehr gehen. „Der Party- und Event-Gedanke wird in unserer Gesellschaft immer größer geschrieben“, erklärt Hübner. „Die Läufer sagen uns: Bitte noch mehr Musik, noch mehr Action.“

Die Bands und Kapellen scheinen auf beiden Seiten gut anzukommen – bei Zuschauern und Sportlern. „Die Läufer sind

klatschend an uns vorbeigerannt. Die haben uns angefeuert und wir die“, erzählt Steffen Rau von den Gacho Grächzern. Die 25 Musiker aus der Nähe von Calw haben einen guten Platz erwischt: in der Deckerstraße in Bad Cannstatt zwischen dem Bahndamm und dem Cannstatter Carré. „Da war letztes Jahr schon einiges los“, sagt der 26-jährige Rau. Wobei sich die in der schwäbisch-alemannischen Fasnet beliebte Guggenmusik mit ihrer Vielfalt an Blasinstrumenten nicht mehr wie früher dadurch auszeichne, dass man immer knapp am richtigen Ton vorbei spiele. „Wir spielen nicht mehr falsch und laut, sondern laut und richtig“, erklärt der Immobilienmakler.

Den Vereinen tut es gut, dass sie vom Veranstalter eine Gage erhalten, auch wenn es nicht viel ist: 15 Euro pro Musiker. Fast wichtiger ist da der Öffentlichkeitseffekt: Wer beim Stuttgarter Zeitung-Lauf auftritt, wird gesehen – und möglicherweise für andere Veranstaltungen engagiert. Roland Bikowski vom Musikverein Harmonie Bonlanden erklärt das so: „Wir machen das auch, um uns zeigen zu können und ein bisschen Werbung zu machen.“ Der Verein

von den Fildern repräsentiert eine weitere Richtung, die am Sonntag mehrfach vertreten ist: die eher traditionelle Blasmusik. Auch der 60 Jahre alte Heizungsbauer erzählt, dass „die Läufer mitklatschen. Die Musik motiviert die einfach, das macht denen Spaß.“

GUTE LAUNE VERBREITEN

Bikowski und seine 20 bis 25 Musikerkollegen stehen allerdings bei Kilometer 14,6 am Neckar, wo nicht so viel los ist wie zum Beispiel am Standort der Gacho Grächzer. Was übrigens auch für die weitab vom Start- und Zielbereich liegende Stuttgarter Innenstadt gilt. Dagegen ist es das Ziel des WLW, die rund um Kilometer 16 des Halbmarathons zu durchquerende Bad Cannstatter Altstadt „richtig aufleben zu lassen“. Zum dort im Unterschied zum Stuttgarter Zentrum auch die Zehn-Kilometer-Strecke entlangführt.

Zudem wollen es die Veranstalter tunlichst vermeiden, durch eine Verzögerung

wie 2007 und 2008 schon beim Start für schlechte Laune bei den Läufern zu sorgen. Es soll stattdessen laufen wie 2009, als pünktlich begonnen wurde. Die am Stuttgarter Zeitung-Lauf Beteiligten seien letztes Jahr noch enger zusammengedrückt, um eine erneute Panne zu verhindern, betont Alexander Hübner: „Vom WLW über die Behörden bis hin zum Roten Kreuz oder dem THW. Und das werden wir dieses Mal wieder so machen.“ Zudem gibt es laut WLW-Geschäftsführer Gerhard Müller Bestrebungen, 2011 mit dem Laufereignis „in den Mai zu gehen“. Da sei die Gefahr allzu großer Hitze geringer.

Eines können die Veranstalter wohl auch dann noch nicht wieder bieten: den früher so beliebten Einlauf in die Mercedes-Benz-Arena. Er ist zurzeit wegen des Umbaus in ein reines Fußballstadion nicht möglich. Doch Alexander Hübner und der WLW sind „guter Dinge, dass wir 2012 wieder rein können“. Auch ohne Leichtathletikbahn. „Das wäre auch für den VfB Stuttgart eine gute Geschichte, ein sehr guter Image-Transfer.“ Und ein Erlebnis, das die Stimmung noch mehr hebt. *Matthias Jung*

Rund um den Lauf

Hocketse, Messe und Mitmachaktionen

Mercedesstraße

Am Samstag und Sonntag wird die Mercedesstraße zur Eventmeile. Hier ist an beiden Tagen ein umfangreiches Programm angesagt, und die Partner des Stuttgarter Zeitung-Laufs präsentieren sich mit Aktionen für Groß und Klein – zum Anschauen, Informieren und auch zum Mitmachen.

Showbühne mit Hocketse

Auf der großen Showbühne vor der Mercedes-Benz-Arena werden die Besucher mit Tanzauftritten regionaler Gruppen, Informationen rund ums Thema Laufen und Interviews unterhalten. Dort finden auch die Siegerehrungen aller Laufwettbewerbe statt. Verschiedene Bands sorgen musikalisch für Stimmung. Am Samstag tritt das Trio Acoustic Groove mehrmals am Nachmittag auf. Rund um die Showbühne findet die „Bürger Maultaschen-Party“ statt – hier kann man eine Portion Maultaschen und dazu ein frisch gezapftes Sanwald alkoholfrei von der Stuttgarter Traditionsbrauerei Dinkelacker genießen. Zusätzlich sorgt Eurer Sports & Food für das leibliche Wohl der Besucher.

Robokeeper

Beim Stand der Stuttgarter Zeitung wartet der „Robokeeper“ auf Herausforderer. Das Motto heißt: „Testet euer Können am Elfmeterpunkt gegen den schnellsten Torwart der Welt“. Schon Fußballprofis haben erfahren, wie schwer es ist, den High-Tech-Torhüter zu überwinden.

Die Augen sind zwei Kameras, die bis zu 50 Bilder pro Sekunde aufnehmen, den Ball ins Visier nehmen und die Flugbahn verfolgen. Aus den Bildern wird der wahrscheinliche Einschlagpunkt im Tor errechnet und das Ergebnis an die Motorsteuerung weitergegeben, die wiederum für die Bewegung des künstlichen Torhüters verantwortlich ist. Und das alles spielt sich in Bruchteilen von Sekunden ab. Der Robokeeper kann in unterschiedliche Schwierigkeitsstufen eingestellt werden.

Spider-Tower

Am „Spider-Tower“ der AOK ist Action in luftiger Höhe angesagt. Ein sieben Meter hoher Spielturm lädt Kinder zum Bewegen ein. Auf der untersten Ebene befindet sich ein Trampolin, nach oben müssen die Kinder durch Löcher in den Decken des Turms schlüpfen.

E-Bikes

Am Stand der EnBW können die neuen emissionsfreien Elektroroller und E-Bikes getestet werden.

Schminken

Kinder können sich am Stand von Fildorado in Tiere oder fantasievolle Fabelwesen verwandeln lassen.

Kletterturm

Zum Mitklettern fordert die anspruchsvolle Kletterwand des ERD ein.

Event-Truck

Der Event-Truck von Subaru macht Station auf der Mercedesstraße.

Fotoshooting

Mit einem Fotoshooting wartet das Sanwald-Funmobil auf. Dort kann man sich fotografieren lassen und später im Internet anschauen.

Relaxing Zone und Cocktails

Wer Ruhe und Entspannung sucht, kann bei SportScheck in der Relaxing Zone vorbeischauen und in Liegestühlen träumen. Am Sonntag gibt es bei Fontanis alkoholfreie Cocktails.

SportScheck-Laufmesse

Die SportScheck-Laufmesse öffnet ihre Tore am Samstag zwischen 10 und 20 Uhr. Am Sonntag dann von 7 bis 16 Uhr. In der Hanns-Martin-Schleyer-Halle präsentieren sich auf über 2000 Quadratmetern namhafte Sportartikelhersteller mit Angeboten zu Messepreisen.

Die AOK tut mehr!

Da läuft echt was – beim 17. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF

am Samstag, 19. Juni 2010 und Sonntag, 20. Juni 2010

Die AOK Baden-Württemberg wünscht viel Spaß und Erfolg beim:

AOK Kids Inline, AOK Minimarathon, AOK Jolinchen-Lauf, AOK Handbike-Minimarathon und AOK Staffel-1/2-Marathon

Mehr Infos unter: www.stuttgarter-zeitung-lauf.de

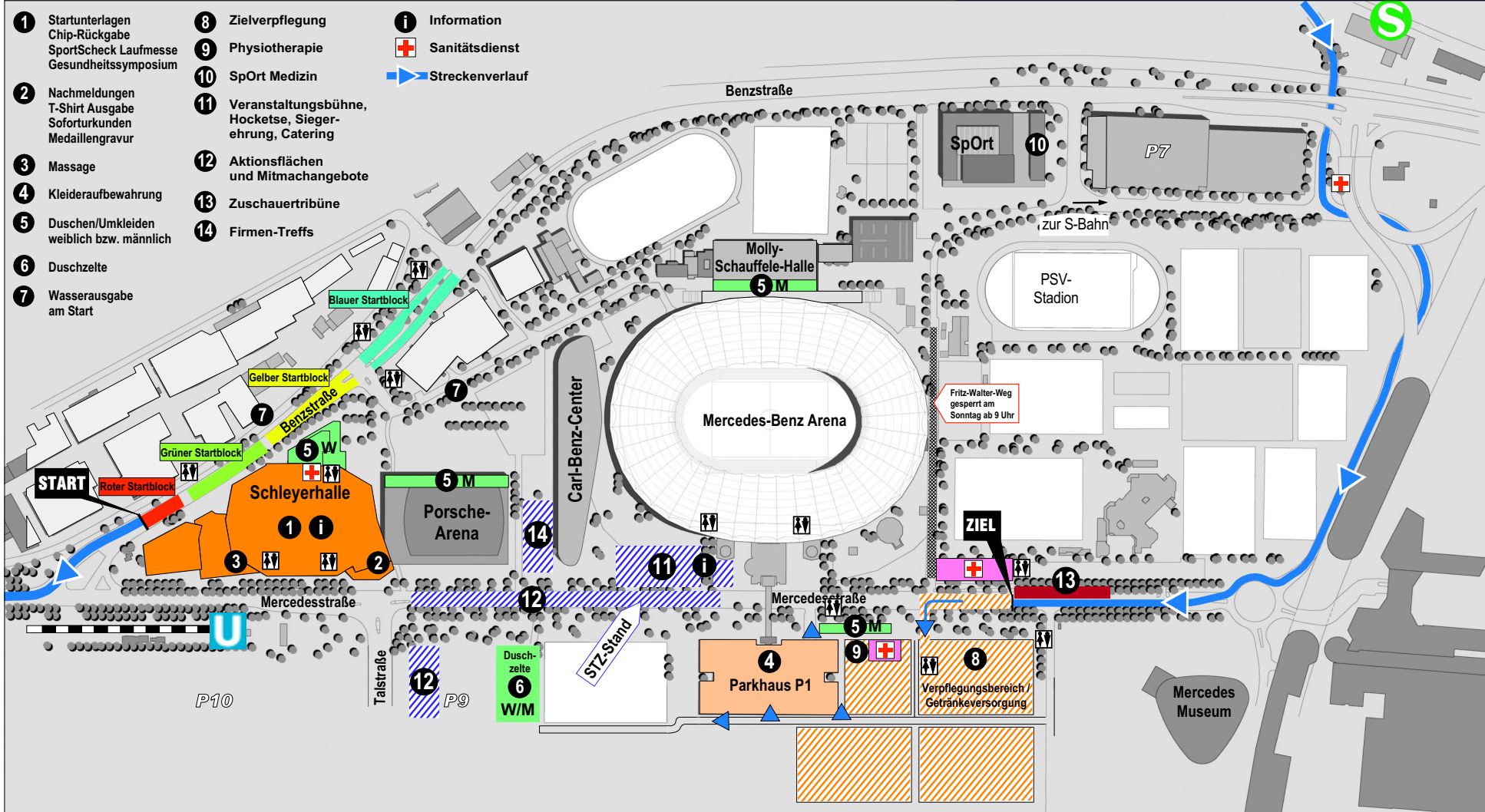


AOK Baden-Württemberg Für Ihre Gesundheit machen wir uns stark.

www.aok-bw.de



ÜBERSICHTSPLAN: START- UND ZIELBEREICH



Anreise und Parken

Es wird dringend gebeten, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Stuttgarter Zeitung-Lauf anzureisen, denn die Parkmöglichkeiten am Neckarpark sind begrenzt. Zum Veranstaltungsort fahren die S-Bahn-Linien 1, 2, 3 Haltestelle Bad Cannstatt, S-Bahn-Linie 1 Haltestelle Mercedes-Benz-Arena, die U1, U2, U13 Haltestelle Bad Cannstatt/Wilhelmsplatz, der Bus Linie 56. Außerdem ist die Stadtbahn-Sonderlinie U11 im Einsatz: am Samstag von 10 bis 20 Uhr, am Sonntag von 6.32 bis 16.10 Uhr. Im Stadtgebiet gibt es am Sonntag Beeinträchtigungen im SSB-Linienverkehr bei den Stadtbahnen und bei den Bussen. Die Fahrgäste werden an den Haltestellen informiert.

Parkmöglichkeiten am Neckarpark

Am Samstag, 19. Juni 2010 Daimler-Parkhaus P7 an der Benzstraße. Zufahrt aus Richtung Stadtmitte über die Benzstraße in Richtung Untertürkheim bzw. von der B 14 über die Ausfahrt Mercedes-Benz-Arena. Die Zufahrt zum Parkhaus ist zwischen 13.30 und 19 Uhr gesperrt; Parkplatz P10 auf dem Cannstatter Wasen (gebührenpflichtig).

Am Sonntag, 20. Juni 2010 Parkplatz P10 auf dem Cannstatter Wasen (gebührenpflichtig). Behindertenparkplätze gibt es auf P9.

www.stuttgarter-zeitung-lauf.de; www.vvs.de; www.ssb-wg.de

Zu dritt ist der Halbmarathon leichter zu knacken

Der Staffel-Wettbewerb ist zum zweiten Mal im Programm - Junge Läufer heranzuführen

Für Irene Silberzahn war die Halbmarathon-Staffel im vergangenen Jahr eine tolle Erfahrung: eine schöne Strecke, gute Stimmung und das passende Wetter. Nur der Wechsel lief nicht so, wie sie ihn sich erhofft hatte. Sie hatte schon vor dem Start des Wettbewerbs, der 2009 zum ersten Mal stattfand, ein komisches Gefühl, berichtet die 42-Jährige aus Stuttgart-Hofen, die mit ihren beiden Söhnen eine Familienstaffel bildete. Prompt wäre es auch fast schiefgegangen. Denn als sich die Bankkauffrau, die den ersten Teil der 21,0975 Kilometer langen Strecke übernommen hatte, dem Schlossplatz näherte, sah sie die Markierung nicht. „Die Wechselzone war nicht ordentlich ausgezeichnet“, sagt Irene Silberzahn. Ihr 18-jähriger Sohn Michael sah sie jedoch, rannte hinter ihr her und schrie „Mama!“.

So klappte die Übergabe des Zeitmesschips, der praktisch das Staffelholz ersetzt, dann doch noch. „Eine andere Frau lief aber

noch einen Kilometer weiter“, erzählt Irene Silberzahn. „Erst dann holte sie ihr Mann ein. Das war wirklich nicht gut gemacht.“

Irene Silberzahn ärgerte sich, doch zur Geschichte der Hofener Familie gehört auch, dass dies der einzige Kritikpunkt am Stuttgarter Zeitung-Lauf war. „Ich kann nur empfehlen, die Staffel zu laufen, es einfach mal auszuprobieren“, sagt die Mutter. „Die Stimmung ist gut. Wir waren begeistert.“ Ihr zweiter Sohn Andreas, 16 Jahre alt, hatte das Privileg, in der Mercedesstraße ins Ziel einzulaufen. „Toll“, war sein Kommentar. Da stand Mama, die mit der Stadtbahn aus der Innenstadt zurückgefahren war, schon wieder am Straßenrand und beobachtete seinen Schlussspurt.

Neben dem klassischen LBS-Halbmarathon, dem Lotto-Handbike- und Rollstuhl-Wettbewerb sowie dem PSD-Bank-Lauf über zehn Kilometer und dem SportScheck-Walking über die gleiche Distanz gehört der

AOK-Staffel-1/2-Marathon auch dieses Jahr wieder zum Sonntagsprogramm. Der Halbmarathon wird dabei unter drei Läufern aufgeteilt: Der erste läuft 7,6 Kilometer, der zweite 8,5 und der dritte fünf Kilometer. Das Ziel der Veranstalter vom Württembergischen Leichtathletik-Verband (WLW): Hobbysportler an den Halbmarathon heranzuführen, damit sie sich auch mal längere Distanzen zutrauen. Zudem sollen Jugendliche angesprochen werden, die dem Mini-marathon entwachsen, aber für die lange Strecke noch nicht bereit sind. „Es soll also ein Bindeglied zwischen den Kinderwettbewerben und dem Halbmarathon sein“, erklärt Projektleiter Gerhard Müller. „Das ist eine gute Geschichte für Familien und Gruppen.“ Der WLW-Geschäftsführer gelobt übrigens Besserung: „Bei den Wechselzonen gab es letztes Jahr ein logistisches Problem, da waren die Schilder irgendwo verschollen. Das muss dieses Mal besser werden.“

Sein Verband hat zunächst eine Testphase von zwei Jahren angesetzt, um zu sehen, wie der Staffel-Lauf angenommen wird. 2009 nahmen 103 Dreiergruppen teil, bis jetzt haben sich 113 Staffeln für den Stuttgarter Zeitung-Lauf 2010 angemeldet. Tendenziell werde der Wettbewerb im Programm bleiben, sagt Gerhard Müller. Die größte Gruppe unter den Staffeln bildeten voriges Jahr die Familien. Dazu gibt es eine Schul- und eine offene Wertung. Neu ist in diesem Jahr die Firmenwertung. Damit will der WLW einem Trend Rechnung tragen: In den Unternehmen werden Gesundheitsförderung und gemeinsames Sporttreiben immer größer geschrieben.

Irene Silberzahn treibt Sport im Verein, der SKG Max-Eyth-See. Beim Stuttgarter Zeitung-Lauf nahm sie früher mal am sonntäglichen Volkslauf teil. Doch nach der Verlagerung von einst sieben auf mittlerweile zehn Kilometer passt ihr die Strecke nicht

mehr. Zudem liegt der Start in der Mittagszeit, wenn es sehr heiß sein kann. Da ist die Staffel (Startzeit: 9.10 Uhr) also in doppelter Hinsicht für sie ideal.

Dennoch bleibt abzuwarten, ob die Hobbysportlerin, die auch Yoga und Gymnastik macht, in diesem Jahr wirklich fit ist. Denn erst kurz vor dem Start kommt Irene Silberzahn aus der Schweiz zurück: eine Woche wandern auf dem Jakobsweg. „Ich weiß gar nicht, wie ich laufen soll“, sagt die humorvolle Frau. „Na ja, das holen dann der Andreas und mein Mann wieder raus.“ Letzterer heißt Günter, er ist bisher mit seinen Kollegen aus der Firma schon fünfmal den Halbmarathon gelaufen. Das überlässt der 51-jährige dieses Mal seinem Sohn Michael, der ansonsten Tennis spielt. Der 18-Jährige hat das ohnehin schon vorgehabt, und die Staffelführung vom vorigen Mal hat ihn darin bestärkt. Bei ihm hat der WLW sein Ziel also erreicht. Matthias Jung

LBS
Bausparkasse der Sparkassen

Starten Sie jetzt in die eigenen vier Wände!
Planbar, zinssicher und Riester gefördert.

Viel Erfolg beim 17. Stuttgarter Zeitungslauf!

Schritt für Schritt ins eigene Zuhause:
Wie auch immer Ihr Wohnraum aussieht, die passende Finanzierung gibt's bei uns. Profitieren Sie vom besten LBS-Bausparen aller Zeiten – planbar, zinssicher und Riester gefördert. Wir beraten Sie gerne.

Sparkassen-Finanzgruppe · www.LBS-BW.de
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.
Nutzen Sie unseren Immobilien-Service!

Ein Glücksfall für Baden-Württemberg
59 Mio. Euro jährlich für die Sportförderung im Land.

LOTTO unterstützt den Handbike- und Rollstuhl-Halbmarathon
17. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF
19./20. Juni 2010

LOTTO
Baden-Württemberg

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen bei LOTTO und unter www.lotto.de. Hotline der BzG: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

17. Stuttgarter Zeitung-Lauf
19./20. Juni 2010

Info-Telefon 0700 28077777 • www.stuttgarter-zeitung-lauf.de

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und viel Spaß beim 17. Stuttgarter Zeitung-Lauf

STUTTGARTER ZEITUNG
BETTER LIVEN.

* 0,12 €/Min. aus dem Dt. Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 0,42 €/Min.

Triccept
Informationssysteme

Seit 7 Jahren der zuständige Partner des StZ-Laufes für das Internet.

Benzstr. 37 • 70736 Fellbach
Tel. 07 11 / 52 08 92 - 60
www.triccept.de • info@triccept.de

BOTTWARTAL MARATHON

www.bottwartal-marathon.de

16./17. Oktober 2010

Samstag, ab 15:30 Uhr
- Bambinilauf (0,5 km)
- AOK-Schülerlauf (1,5 km)
- Kreissparkasse Ludwigsburg Zehntelmarathon (4,2 km) für Schüler und Jugend

Sonntag, ab 9:30 Uhr
- TRZ Siegelauf 10 km Herbstlauf
- Bottwartal-Marathon
- 3/4 Marathon
- INTERSPORT-Halbmarathon Nordschleife
- INTERSPORT-Halbmarathon Südschleife
- Süwag-Teammarathon (zu dritt)
- Dr. Fuchs Kieferorthopädie Staffelmartathon (zu acht)

Medienpartner: STUTTGARTER ZEITUNG, Württembergische Zeitung, Radio Ton

VERLOSUNG
Reise zum New York Marathon 2011 mit Ali Schneider anorthesenreisen

Mit Wannen und Wasserwänden am Start

Die freiwillige Feuerwehr und viele andere Helfer sorgen für kühlendes Nass

Ein Halbmarathon kann ganz schön schweißtreibend sein. Wissenschaftler aus Großbritannien und Singapur ermittelten bei 18 Teilnehmern eines Laufs im südostasiatischen Stadtstaat einen durchschnittlichen Flüssigkeitsverlust von anderthalb Litern pro Stunde. Die Probanden verloren ihr Lebenselixier durch Transpiration von Körperschweiß und Verdunstung über die Atmung. Während des Laufs herrschte in Singapur eine Luftfeuchtigkeit von 70 bis 90 Prozent, die Außentemperaturen schwankten zwischen 26 und 29 Grad. Unabhängig davon, wie der Stuttgarter Wettergott gelaunt ist – die Wasserversorgung mit Getränken und Erfrischungen entlang der Strecke und im Start-/Zielbereich stellt bei der 17. Auflage des Stuttgarter Zeitung-Laufs wieder eine logistische Herausforderung dar. Bereits Monate vor dem Startschuss haben sich Veranstalter und Helfer intensiv darauf vorbereitet.

Bei der Operation Wasser bleibt nichts dem Zufall überlassen: Sie ist generalstabsmäßig geplant, ein mehrere Dutzend Seiten starker Einsatzplan schreibt Details vor. „Wir haben sieben Erfrischungsstellen entlang der Strecke“, sagt Hagen Geray von der Freiwilligen Feuerwehr Stuttgart. Die ehrenamtlichen Floriansjünger organisieren seit der ersten Laufveranstaltung den Wassernachschub. Mit 22 Mann sind sie am Sonntag im Einsatz. Rotes Kreuz, Technisches Hilfswerk, Deutsche Lebensrettingsgesellschaft und Stuttgarter Sportvereine unterstützen das Vorhaben.

In diesem Jahr können die Läufer nach 4,8 Kilometern in der Lautenschlagerstraße in der Stuttgarter Innenstadt das erste Mal „nachtanken“. Weitere Wasserstellen folgen im Abstand von jeweils rund 2,5 Kilometern. Reichlich Wasser gibt es auch im Zielbereich. „Die Erfrischungsstellen sind nach Schema F aufgebaut“, betont Geray, dass Tische für Trinkbecher oder für Wasserwannen zum Eintauchen von Schwämmen genau positioniert in Reihe stehen. „Wenn nicht alles genau vorgeschrieben wäre, stünde das Material sonst wo in der Gegend herum, und Teilnehmer könnten darüber stolpern“, begründet Feuerwehrkollege Jürgen Kupferer, warum strikte Ordnung Sinn macht. Mit Feuerwehr- und Gartenschläu-



Eine Wohltat: Wasser zum Abkühlen und natürlich auch zum Trinken

Foto: Baumann

chen, Standrohren und Verteilern liefern die Feuerwehrleute die nötige Ausrüstung, um alle Wannen aus nahe gelegenen Hydranten füllen zu können.

Im Kampf gegen Flüssigkeitsverlust und Überhitzung bringen die Veranstalter diesmal nicht nur Hunderte Wannen und Tausende Becher und Schwämme in Stellung. Erstmals können sich in diesem Jahr die Teilnehmer des Stuttgart Zeitung-Laufs auch an Duschwänden abkühlen. An drei Stellen entlang der Strecke wird es aus einem drei Meter langen Sprührohr auf die Läufer regnen. „Die Duschwand besteht aus zwei handlichen Rohrteilen, die sich leicht aufstellen lassen“, beschreiben Geray und Kupferer die selbst ausgetüftelte Konstruktion, die sie mit offizieller Genehmigung ihres Arbeitgebers im EnBW-Werksteil in Gaisburg geschweißt und geschraubt haben. „Niemand muss gegen seinen Willen duschen“, betonen beide schmunzelnd, dass

wasserscheue Läufer der Dusche auch ausweichen können.

Gleiches gilt auch für Duschangebote nach dem Zieleinlauf. Vier Duschzelte errichtet die freiwillige Feuerwehr auf Parkplatz 9 im Neckarpark. Dieselbetriebene Durchlauferhitzer bringen das Leitungswasser dort auf Temperaturen zwischen 23 bis 29 Grad Celsius. 600 Liter Warmwasser rauschen in der Stunde je Zelt. Bei der Feinabstimmung richte man sich nach den Nutzern. „Die schreien schon, wenn's zu kalt oder zu heiß ist“, lacht Kupferer.

Auch wenn die Helfer an der Wasserfront nicht selbst an den Start gehen – sicher ist, dass sie ein Marathontag erwartet. „Ab 5 Uhr morgens bin ich auf den Beinen“, sagt Hagen Geray. Erster Treffpunkt der Feuerwehrmänner ist um 5.30 Uhr im Materialdepot im Stuttgarter Westen. Danach Materialausgabe und Streckenkontrolle. „Zweimal fahren wir die Strecke ab“, erzählt

er. Dabei stellte sich vor einigen Jahren heraus, dass alle mobilen Toilettenhäuschen entlang der Strecke kurz vor dem Start noch verschlossen waren. „Der Schlüssel ließ sich nicht auftreiben, letztlich mussten wir mit dem Bolzenschneider ran“, schildert Geray, wie das Malheur behoben wurde. Auch mit den Duschzelten, die Geray und Kupferer beaufsichtigen, kann es Probleme geben. Im letzten Jahr streikte ein Durchlauferhitzer, leere Duschgefäßflaschen und Abfälle können Abflüsse verstopfen. „Wenn Technik und Teilnehmer mitspielen, wird es ein gemütlicher Tag“, hofft Geray.

Am späten Nachmittag, wenn alle Läufer bereits auf der Heimreise sind, müssen die Helfer von der freiwilligen Feuerwehr beim Abbau und Abtransport der Duschzelte nochmals ran. „Gegen 23 Uhr sollten auch wir im Ziel sein“, schätzt Geray, wann der 17. Stuttgarter Zeitung-Lauf für die Feuerwehr zu Ende ist.

Jürgen Lessat

SYMPOSIUM

Gesundheit beim Laufen

Am Samstag, 19. Juni, findet in der Schleyerhalle (Foyer 2) das Gesundheits-symposium statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

- 12.00 Uhr: Begrüßung, Dieter Schneider, (Breitensport WLW)
- 12.15 Uhr: Regeneration im Laufsport – die vergessene Disziplin, Dr. Rudolf Ziegler (Sportmediziner)
- 13.00 Uhr: Der Laufschuh – Grenzen und Möglichkeiten, Dr. Stefan Grau (Sportwissenschaftler)
- 13.45 Uhr: Am Anfang war der Wille, etwas in Bewegung zu setzen (vom bewegungsarmen Alltagsbürger zum Ultra-/Abenteuerläufer), Bernhard Sesterheim (Ultra-läufer), Eberhard Ostertag (Bildokumentation)
- 14.30 Uhr: Pause
- 14.45 Uhr: Ernährungsbasics für Freizeitläufer, Susanne Dede (Ernährungsberaterin AOK)
- 15.30 Uhr: Hilft laufen gegen Depressionen?, Dr. Michael Hölzer (Ärztlicher Direktor Sonnenbergklinik)
- 16.15 Uhr: Dehnungsübungen/Ausgleichsübungen, Kurt Stenzel (Physiotherapeut)

Richtig trinken

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper eine ausreichende Menge Flüssigkeit. „Trinken Sie entweder, noch bevor das Durstgefühl entsteht, oder spätestens, sobald Sie leichten Durst verspüren“, rät Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Ist der Wasserhaushalt des Körpers gestört, könne das zu erheblichen Problemen führen. Ein Liter Flüssigkeitsverlust kann die Leistung um zehn Prozent mindern. „Daher sollten Sie bei körperlichen Aktivitäten bis 60 Minuten nach dem Sport etwa 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen“, empfiehlt der Sportwissenschaftler. Bei intensiver Belastung entsprechend mehr. Bei längeren Belastungen sollte auch während des Sports in Maßen getrunken werden. Der Körper kann pro Stunde maximal 0,8 bis 1 Liter Flüssigkeit verarbeiten und nutzen.

dpa

Große Laufsport Verkaufsmesse, 19./20. Juni in der Schleyerhalle

Das optimale Aufwärmprogramm zum 17. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF.

Alle namhaften Hersteller auf über 2.000 m².

Öffnungszeiten: Samstag, 19.06.2010: 10-20 Uhr, Sonntag, 20.06.2010: 07-16 Uhr

Viel Spaß und Erfolg beim 17. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF!

SportScheck, die Top-Adresse für Aktive: Alles für deinen Sport und die bewegte Freizeit auf 4 Etagen mit 4.500 m² Einkaufsfläche.

Kronenstraße 3/ Ecke Königstraße, 70173 Stuttgart, Tel.: (07 11) 305 84-0, Infos auf www.sportscheck.com

-10%
Messe-
Rabatt

Perfekt vorbereitet ins Rennen ...

Der SportScheck STUTTGART-LAUF LAUFTREFF – mittwochs, ab 19 Uhr
4 Lauf- und 1 Nordic Walking-Gruppe sind mit erfahrenen SportScheck Laufexperten im Schlossgarten und Umgebung unterwegs. Die Teilnahme ist gratis!

Treffpunkt: MINERALBAD BERG, Am Schwanenplatz 1

(PKW: B10/B14, Richtung SWR/Mineralbäder, WS: U1, U2, U14 Haltestelle Mineralbäder)

Die SportScheck Clubcard. Das Bonusprogramm mit vielen Vorteilen – für dich! Gleich Clubcard in deiner Filiale oder unter sportscheck.com/club beantragen und bis zu 5% Bonus* auf jeden Einkauf bei SportScheck sichern.

*Der Bonus wird dir in Form von dots auf dein Clubkonto gutgeschrieben.
3% Bonus bei einem Jahresumsatz bis 2.000 €, 5% Bonus bei einem Jahresumsatz ab 2.000 €
Infos unter www.sportscheck.com/club



SportScheck
Wir machen Sport.

Drei, zwei, eins, los!

Mit Spaß beim Kindertag

Wo sind die grünen Ballons von der Breitwiesenschule. Da treffen wir uns.“ Sophia stürmt die Mercedesstraße entlang. Es ist Juni 2009, und die Erstklässlerin nimmt erstmals am Stuttgarter Zeitung-Lauf teil. Das grüne T-Shirt mit dem Logo ihrer Gerlinger Grundschule samt aufgepinnter Startnummer sowie ihre Lieblingsporthose hat sie schon an. Nachdem sie ihre Klassenkameraden entdeckt hat, fischt sie ihre Sportschuhe aus der Tasche. „Da muss noch der Chip ran, der misst die Zeit“, mahnt sie, „wie bei den anderen.“ Die machen sich in Gruppen bereit, der Rektorin Gerlinde Risel oder dem Lehrer Fritz Horlebein, der jährlich die Teilnahme am Stuttgarter Zeitung-Lauf organisiert, zu den Startpunkten zu folgen.

An der Breitwiesenschule wird Bewegung großgeschrieben. Ein Engagement, das Sandra Heinzmann, Internistin und Angiologin bei der Sport Medizin Stuttgart GmbH, lobt: „Das Freizeitverhalten der Kinder, vor allem der Jungs, hat sich geändert, sie verbringen viel mehr Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer“, so die Sportmedizinerin. Die Extreme, sehr dicke oder sehr dünne Kinder, nähmen zu. Die Eltern müssten Vorbild sein, aber auch in den Schulen müsste Bewegung gefördert und über gesunde Ernährung gelehrt werden. „Sport ist heute medizinisch präventiv wichtig. Studien zeigen, dass gerade Kinder, die motorisch gut sind, in der Schule bessere Leistungen bringen.“

KINDER SPIELERISCH ANS LAUFEN HERANFÜHREN

Dabei sollten junge Kinder spielerisch an Sportarten wie Laufen herangeführt werden. „Es muss Spaß machen. Systematisches Lauftraining macht erst ab zwölf Jahren Sinn wegen des Muskelaufbaus“, so Heinzmann. Zudem sei Laufen eine Sportart, die die ganze Familie bis ins Alter betreiben könne. Papa oder Mama laufen denn auch bei den ganz Kleinen – Jahrgang 2003 oder jünger – mit, die den AOK Jolinchen-Lauf bestreiten. Aber auch die Grundschullehrerinnen und -lehrer freuen sich über Eltern, die sich engagieren.

Ist es doch einer kleinen, fröhlichen Völkerwanderung vergleichbar, wie sich Kin-

der, Eltern und Lehrer hinter den Kulissen der Mercedes-Benz-Arena bis zum Martin-Schrenk-Weg bewegen. Dort ist der Start des Minimarathons für die D-Jugend. Sie müssen 800 Meter absolvieren, die elf- bis 15-Jährigen 1,75 Kilometer. Am AOK Jolinchen-Lauf und Minimarathon nahmen 2009 rund 6300 Kinder teil, für dieses Jahr haben sich bisher mehr als 5500 angemeldet. Für die Kinder und Jugendlichen gibt es auch weiterhin den Wettbewerb auf Rollen. Beim AOK Kids Inline rollen die Fünf- bis 15-Jährigen zwischen 500 Metern und drei Kilometern.

MAULTASCHEN UND MEDAILLE ALS PREIS

Derweil ist Sophia mit ihrer Klasse beim Startpunkt angelangt. Dort herrscht beste Stimmung. Alle tanzen zu den Songs von Katie Perry, um sich warm zu machen. „Noch eineinhalb Minuten“, so der Moderator. „Nicht drängeln“, mahnen Lehrer, während der Countdown beginnt. „Drei, zwei, eins, los! Viel Glück“, ruft der Mann am Mikro. Sophia legt den Turbo ein, ihre Mutter sieht nur noch eine gelbe Startnummer auf grünem T-Shirt verschwinden. Sie entscheidet sich daher, die Nachhut der Breitwiesenschüler zu bilden. Gut, dass am Zielpunkt ein Treffpunkt ausgemacht wurde: Alle sollen sich nach dem Minimarathon um die Ballons ihrer Schulen auf der Wiese vor der Mercedes-Benz-Arena scharen.

Vor der Zielgerade hört man schon Eltern, Omas oder Freunde auf der Publikumstribüne toben: „Auf, Tobias!“, „Los, los, Melanie!“. Die Freude der Schüler ist denn auch unübersehbar, als sie am Auslass von vielen schnellen Helfern ihre Medaille ausgehändigt bekommen und danach einen großen Becher Wasser. Auch Gutscheine für Maultaschen hat jedes Kind in der Tasche. Sophia will ihren gleich einlösen. Auf der Showbühne vor der Mercedes-Benz-Arena hat längst das bunte Programm mit Musik, Clownereien und Tanz begonnen. Gerade schwingt eine Jazz-Dance-Truppe die Beine, bevor die Siegerehrungen beginnen. Sophia ist es egal, ob sie einen Preis gewinnt. Sie ist begeistert vom Kindertag beim Stuttgarter Zeitung-Lauf. Deshalb ist sie auch dieses Jahr wieder dabei.

peix



Geschafft: Sich selbst auf der Videowand ins Ziel laufen sehen

Foto: Baumann

STZ-LAUF IM INTERNET

Ergebnisse, Bilder und Videos

Schnell, kompetent, unterhaltsam – so wird www.stuttgarter-zeitung.de über den Stuttgarter Zeitung-Lauf berichten. Wir informieren über die Siegerinnen und Sieger der Wettbewerbe ebenso wie über das Geschehen am Rande der Strecke: von der Maultaschen-Party über die Mitmachmeile bis zur Laufmesse. Und zwar multimedial: mit Texten, Bildern und Videos. Unsere Fotoagentur Baumann wird das Ereignis auf Hunderten Fotos festhalten, unser Video-Team lässt Veranstalter, Helfer und Sportler zu Wort kommen.

Selbstverständlich sind auch alle Ergebnislisten auf www.stuttgarter-zeitung.de zeitnah nach Ende der jeweiligen Wettbewerbe verfügbar.

Aber auch die Teilnehmer sollen sich beteiligen. Alle User können ihre Fotos und Erfahrungsberichte von der Veranstaltung auf www.stuttgarter-zeitung.de veröffentlichen.

STZ

Im Ziel

Jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht, erhält eine Medaille. In der Schleyerhalle kann man sich eine Soforturkunde ausdrucken lassen, und gegen fünf Euro wird die Medaille graviert. Außerdem gibt es im Internet Fotos und Videos vom Zieleinlauf jedes Läufers (www.marathon-photos.com; www.finisherclip.de).

IMPRESSUM

Redaktion: STZW Sonderthemen
Dagmar Engel-Platz
Produktion: Ludwig Steil
Titelfoto: Baumann
Anzeigen: Stuttgarter Zeitung
Werbevermarktung GmbH
Telefon 07 11 / 72 05 - 16 20
Telefax 07 11 / 72 05 - 16 14
svanzeigen@stzw.zgs.de
Anzeigen-
verkaufslitung: Werner Swoboda
Telefon 07 11 / 72 05 - 16 20
Druck: Pressehaus Stuttgart
Druck GmbH



Sie müssen sich nichts beweisen. Tun Sie es trotzdem.

Noch zwei Tage bis zum großen Stuttgarter Zeitung-Lauf.

Nach monatelangem Training ist es am Wochenende endlich soweit: der Startschuss zum 17. Stuttgarter Zeitung-Lauf fällt. Beim Halbmarathon, auf der 10-km-Distanz oder beim Walking können Sie sich gemeinsam mit tausenden Sportbegeisterten einer

großen Herausforderung stellen. Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg und eine gute Tagesform. Bis es soweit ist, heißt es viel trinken, ausgiebig dehnen und dem inneren Schweinehund keine Chance geben. So können Sie dem Startschuss

ganz gelassen entgegen blicken und sich schon jetzt auf die ausführlichen Berichte und Analysen nach dem Lauf freuen. In der Montagsausgabe der Stuttgarter Zeitung. Vielleicht joggen Sie sogar zum Kiosk.

**STUTTGARTER
ZEITUNG**
BESSER L E S E N .