

4. Alb-Side-Run

Sonntag, 25.10.2015, 14:00 Uhr
Freizeitzentrum Kranzhalde, Wernau



Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils - Wernau e.V.

www.triathleten-wernau.de

Hallo liebe Sportfreunde,

zum nun vierten Mal findet der Alb-Side-Run der **TriAs Wernau** statt. Wieder können alle Laufbegeisterten an einem Sonntagnachmittag die fünf Kilometer lange Rundstrecke einmal oder zweimal in Angriff nehmen. Nach dem Lauf gibt es wieder das bereits legendäre Obstbüffet. Die teilnehmerstärksten Gruppen erhalten Preise in Form von Obstkörben.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Infos zum **Alb-Side-Run**, zu unserem **Verein** und zu unseren **Sponsoren**, die per Mausclick auf die LOGOS erreicht werden.



**Familienunterstützende Betreuung
für Kinder mit Behinderung**

**Gaststätte der
Wernauer Sportfreunde**



Stadionweg 24
73249 Wernau
Tel. 07153- 30 80 290
Montags Ruhetag
www.wsf-gaststaette.de

Die *Idee* zum Alb-Side-Run

Die Idee war, einen Lauf anzubieten, der vielen Läufern vom Anfänger bis zum ambitionierten Läufer gerecht wird – für die Freizeitläufer ohne Leistungsdruck, für den „Profi“ trotzdem anspruchsvoll.

Somit kann jeder **seine** Distanz wählen und **sein** Tempo laufen. Für diejenigen, die die Strecke in einer bestimmten Zeit laufen wollen, stehen **Tempoläufer** bereit.

Um die Attraktivität zu erhöhen

- ist der Lauf kostenlos
- ist keine Voranmeldung erforderlich
- gibt es Preise für die größten Gruppen
- findet keine offizielle Zeitmessung statt.



Sie wollen...

- Laufgruppen und Laufbegeisterte kennenlernen?
- laufen ohne Verpflichtung (nur mal „schnuppern“)?
- laufen ohne Wettbewerbsdruck, entspannt und locker?
- den eigenen Trainingszustand testen?
- einfach mal das Laufen in Gruppen ausprobieren?
- kontrolliert laufen in geführten Gruppen - langsam - mittel – schnell?
- die Wernauer Triathlon- und Ausdauersportler kennenlernen?

... dann sind Sie beim Alb-Side-Run genau richtig

Elektror
airsystems gmbh

Details zum Alb-Side-Run (1)

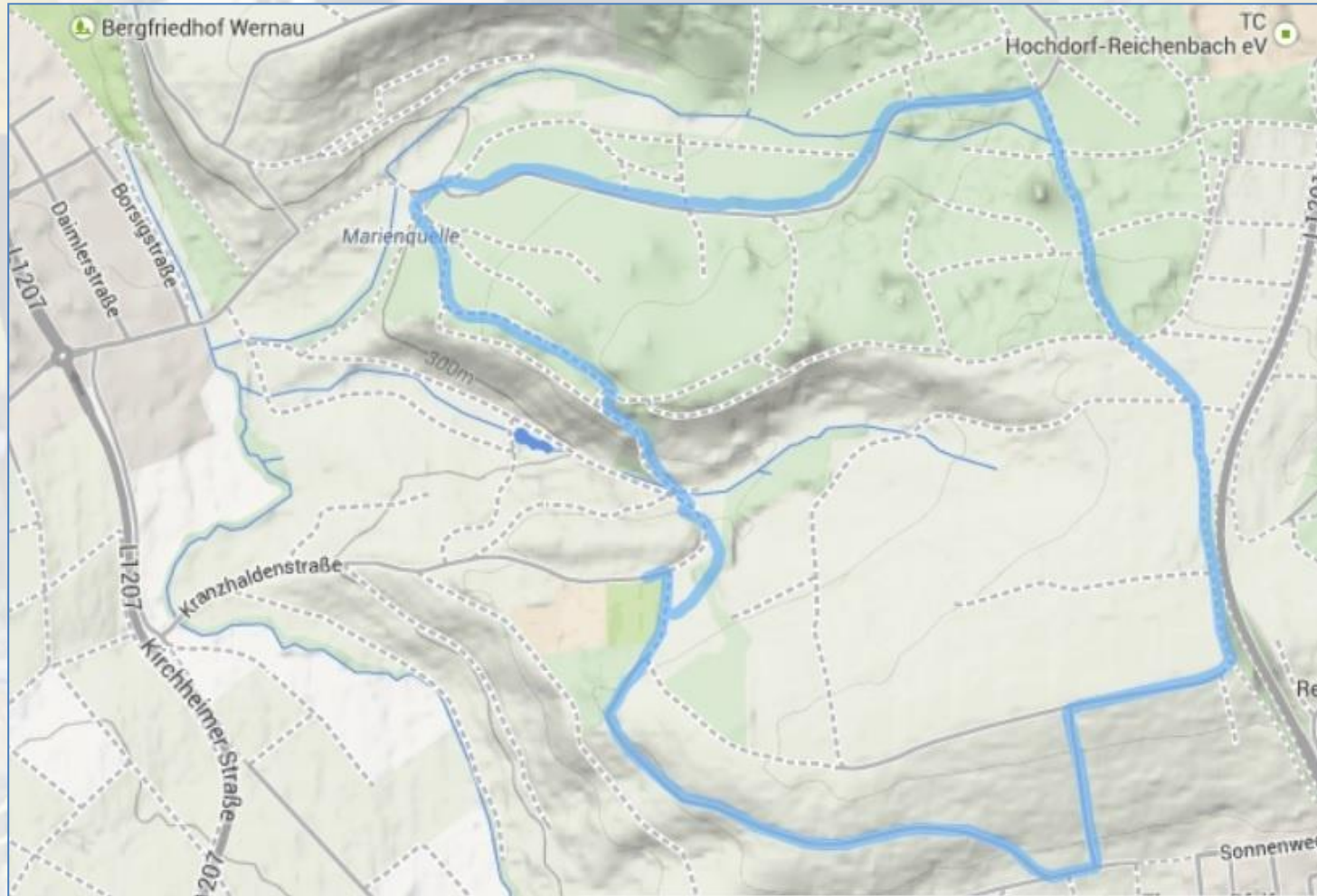
Die Laufstrecke liegt im Gewann und Waldgebiet Sulzhau und Herlach zwischen Notzingen und dem östlichen Wernau. Die Strecke führt über geschotterte Feld- und Waldwege und teilweise über Wiesenwege.

Wenn nach dem Waldgebiet Sulzhau die Anhöhe erreicht ist, öffnet sich die Voralb-landschaft mit den Kaiserbergen Staufen, Rechberg und Stuifen, der Albtrauf mit Aichelberg und Bossler und den Bergen rund um die Teck. Der Blick in die Ferne führt die Läufer entlang des herrlichen Albpanoramas, das dem Lauf seinen Namen gab, den **Alb-Side-Run**.



Details zum Alb-Side-Run (2)

Karte Laufstrecke: Links im Bild Wernau mit Landesstraße L1207, rechts die L 1201 zwischen Hochdorf und Notzingen.



Details zum Alb-Side-Run (3)

Termin: Sonntag, den 25.10.2015, **Ort:** 73249 Wernau, Kreis Esslingen

Start: 14:00Uhr

Distanzen: Eine oder zwei Runden auf einem 5-Kilometer Rundkurs.

Keine offizielle Zeitnahme

Höhenmeter je Runde: 93 m.

Startpunkt: Parkplatz "Freizeitzentrum Kranzhalde" beim Schützenhaus.

GPS- Koordinaten: N48 40.665 / E9 26.351

Zufahrtsbeschreibung: Ortausgang Wernau , Richtung Kirchheim, zweiter Kreisel links
– bzw. von Kirchheim kommend erster Kreisel rechts



Details zum Alb-Side-Run (4)

Service an der Strecke: Erfrischungsgetränke am Ziel und an der Strecke.

Preise: Die teilnehmerstärksten Laufgruppen erhalten Obstkörbe und werden vor dem Lauf ermittelt. Die Preisübergabe erfolgt nach dem Lauf.

Keine Startgebühr - Spenden erwünscht - keine Anmeldung erforderlich.

Zielgruppe - Jedermann ist herzlich eingeladen. Ausdauersportler jeder Motivation, Schulgruppen, Firmengruppen, Vereine...

Geführte Gruppen: langsam, mittel und schnell

Es kann in drei geführten Gruppen gelaufen werden. Dafür stehen für jede Gruppe Tempoläufer zur Verfügung.

TruckTEC
Mobiler Hubladebühnenservice
www.truck-tec.com

Details zum Alb-Side-Run (5)

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung, jeder haftet für sich selbst.

Sonstiges: Keine Dusch- und Umkleidemöglichkeiten, warme Kleidung nach dem Lauf bereithalten.

Nach dem Lauf: Obsttheke und Getränke für alle Läufer, Preisübergabe an die größten Gruppen und Sportlertreff mit Infostand.

Leistungsstark und nah!

Jeder kann sich bei uns gesetzlich versichern.

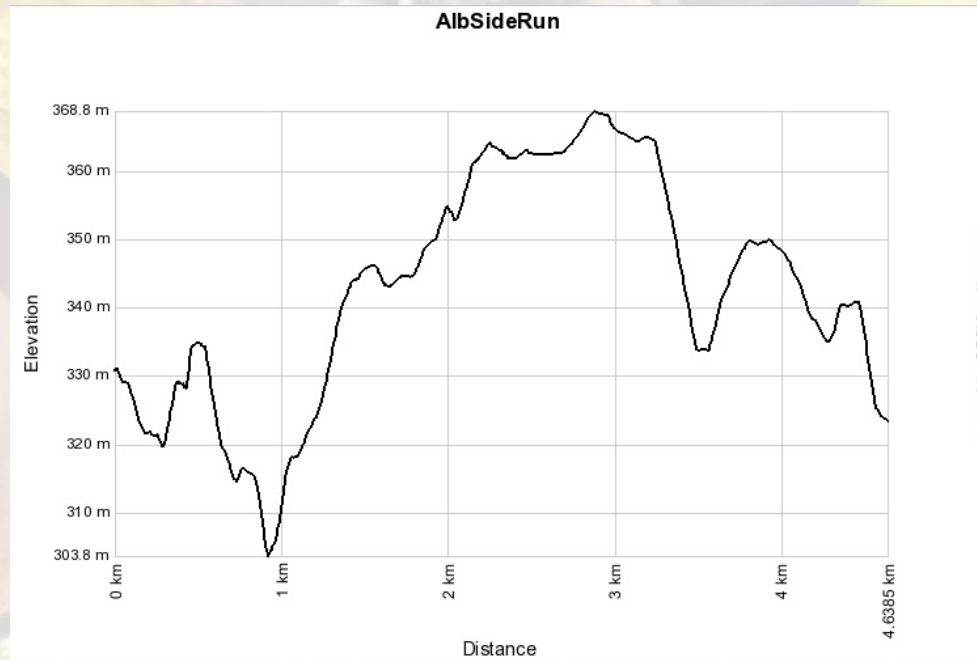
Bosch BKK
Junkersstraße 10
73249 Wernau
Telefon: 07153 6138-11

www.Bosch-BKK.de



Details zum Alb-Side-Run (6)

Höhenprofil



created by GPSVisualizer.com

MS

RECHTSANWALTSGESELLSCHAFT

Kanzlei für Rechts- und Steuerberatung

Mail: info@MS-RAGmbH.de

Telefon: 0177 57 96 101

HEIDLER

Versandsoftware

Strichcode GmbH

Das Angebot der TriAs Wernau zur Verwirklichung Ihrer sportlichen Ziele:

- **Vorbereitung auf**
 - Triathlon- und Duathlon-Wettkämpfe
 - Radveranstaltungen jeder Länge
 - Laufwettbewerbe von 3000 Meter bis zum Marathon
- **Gemeinsames Training** in allen Disziplinen:
 - Schwimmen, Radfahren, Laufen,
 - Grundlagentraining, Aufbautraining, Athletiktraining
 - Testwettkämpfe, Koppeltraining
- **Kraulkurse**
- **Trainingslager**
- ...

Wendlingen - 07024 / 927 08 70

preuß

stuckateurbetrieb

Sauberkeit Qualität Perfektion

Trainingsangebote und -termine (1)

Herbst/Winter 2015

Schwimmen – Laufen – Radfahren – Athletiktraining

... gibt es auch für Interessierte an nur einer Disziplin.

Schwimmtraining

Montags und donnerstags

von 20 Uhr bis 21:30 Uhr im Hallenbad Wernau

- u. a. Theorie und Technikübungen zum Kraulschwimmen...

Lauftraining

Dienstags

von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr im Stadion Wernau

- u. a. Lauftechnik, Grundlagenausdauertraining, Intervalltraining ...

Sonntagsläufe

Sonntagsläufe werden per E-Mail-Verteiler angekündigt.

Trainingsangebote und -termine(2)

Winter 2015

Athletiktraining - die vierte Disziplin
Kräftigen - Dehnen - beweglich werden

Freitags

Trainingszeiten 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr, in Wendlingen in der Turnhalle der Gartenschule (Gymnastikraum), Bismarckstraße 11/ Ecke Küferstraße.

Persönliche Grundausrüstung: Gummibänder und zwei Tennisbälle



Kanzlei für Rechts- und Steuerberatung

Mail: info@MS-RAGmbH.de

Telefon: 0177 57 96 101

Also: Runter vom Sofa und mitmachen!

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer!



Ein Wort zu den Sponsoren:

„Herzlichen Dank an unsere Sponsoren, die uns in hervorragender Weise unterstützen!“

Kontakt und Information

Koordination „Alb-Side-Run“: Klaus Dannenmann

E-Mail: kj.dannenmann@gmx.de

Telefon: 07153/406 57 52 oder 0160 680 73 17

Geschäftsstelle TriAs Wernau

Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils – Wernau e.V.

Bernhard Preuß, 1. Vorsitzender

Teckstr. 26

73240 Wendlingen

Tel.: 07024/2339

Handy: 0176 562 064 58

Fax: 032 227 483 020

www.triathleten-wernau.de

info@triathleten-wernau.de

Kontoverbindung

Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils – Wernau e.V.

Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

IBAN: DE 17 6 129 0 120 0422 6 130 02 BIC: GENODES 1NUE

KontoNr.: 422 613 002 BLZ: 612 901 20