

# 3. Alb-Side-Run

## Ausschreibung

**Sonntag, 26.10.2014, 14:00 Uhr**

**Freizeitzentrum Kranzhalde, Wernau**



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

[www.triathleten-wernau.de](http://www.triathleten-wernau.de)

# Hallo liebe Sportfreunde,

zum nun dritten 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. Der Lauf endet mit dem bereits legendären 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-gaststae.de](http://www.wsf-gaststae.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, wobei in geführten Gruppen gelaufen werden kann.

## 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 (Schnupperlauf)?
- 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 Wiesenwege.

Wenn nach dem Waldgebiet Sulzhau die Anhöhe erreicht ist, öffnet sich die Voralb-landschaft mit den Kaiserbergen Stauf, Rechberg und Stufen, 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:** Die Strecke des Jahres 2013 wurde leicht verändert. Die Rundenlänge bleibt gleich. Links im Bild Wernau mit Landesstraße L1207 rechts die L 1201 zwischen Hochdorf und Notzingen.



## Details zum Alb-Side-Run (3)

**Termin:** Sonntag, den 26.10.2014, **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



**ecofit**  
Biofrucht  
Ihr Bio-Grosshändler für Obst und Gemüse

## Details zum Alb-Side-Run (4)

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

**Preise:** Die größten 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 Vorläufer zur Verfügung.

**TruckTEC**  
Mobiler Hubladebühnenservice  
[www.truck-tec.com](http://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](http://www.Bosch-BKK.de)

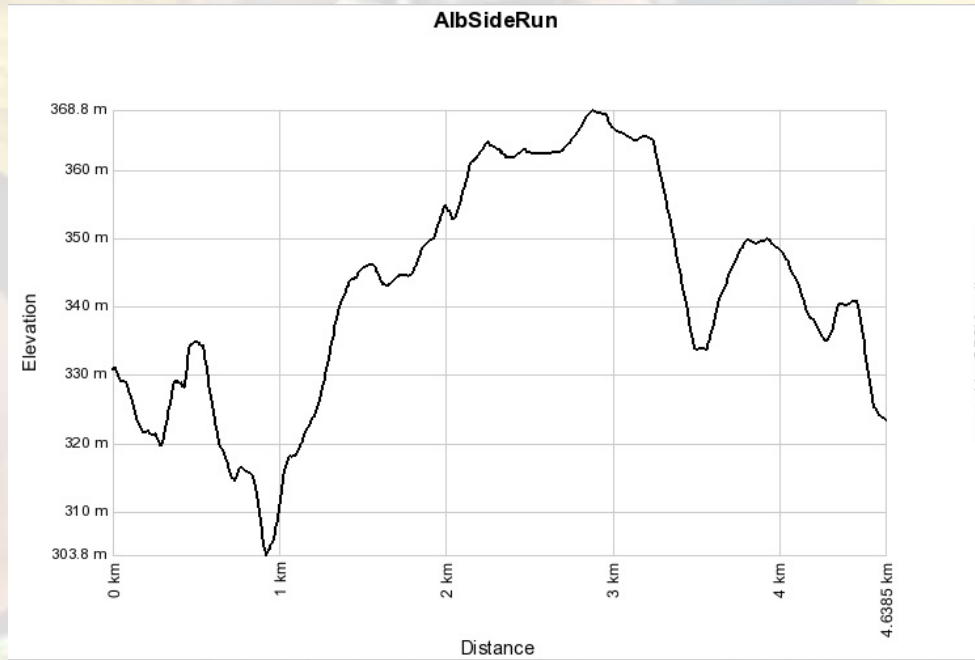
Bosch **BKK**



**BOSCH**

# Details zum Alb-Side-Run (6)

## Höhenprofil



**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**
- ...

# Trainingsangebote und -termine (1)

## Herbst/Winter 2014

### **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 2014

**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

**Wendlingen - 07024 / 927 08 70**

**preuß**

**stuckateurbetrieb**

Sauberkeit Qualität Perfektion

**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](mailto: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](http://www.triathleten-wernau.de)

[info@triathleten-wernau.de](mailto: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



**MS**  
RECHTSANWALTSGESELLSCHAFT

**Kanzlei für Rechts- und Steuerberatung**  
**Mail: [info@MS-RAGmbH.de](mailto:info@MS-RAGmbH.de)**  
**Telefon: 0177 57 96 101**