LebenShilfe STIFTUNG
IM NÜRNBERGER LAND

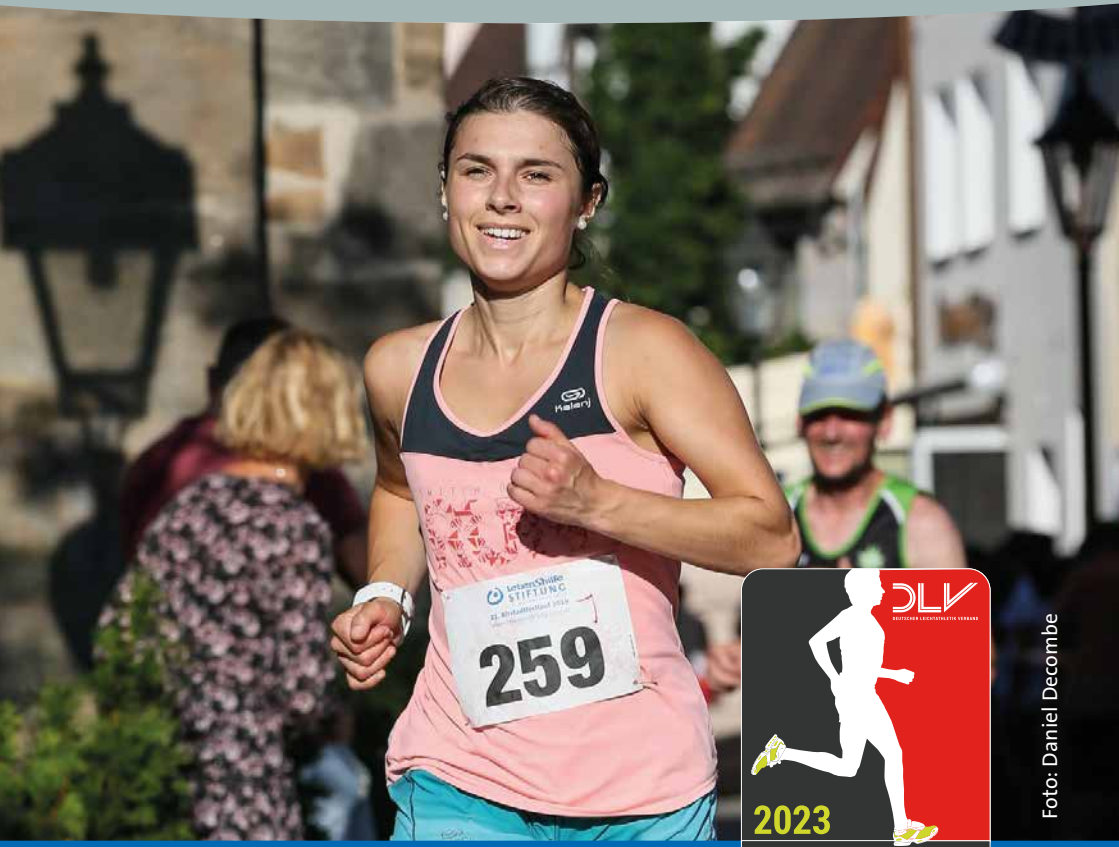


Foto: Daniel Decombe

DLV
2023
GENEHMIGTER LAUF ®
BESTENLISTENFÄHIGE STRECKE

22. ALTSTADTFESTLAUF 2023

Lauf a. d. Pegnitz
23. Juni 2023

Zu Gunsten der Lebenshilfe Stiftung
Schirmherr: 1. Bürgermeister der Stadt Lauf, Herr Thomas Lang

Anmeldung unter www.lebenshilfe-nbg-land.de

EMSLOUNGE®

Effizientes Training. 20 Minuten. Maximaler Erfolg.

PERSONAL TRAINING.
20 MINUTEN PRO WOCHE.
MAXIMALER ERFOLG.

JETZT AUSPROBIEREN !

Mit geringem Zeitaufwand und hocheffizientem Personal Training den eigenen Körper in Form bringen, Muskeln aufbauen, den Rücken stärken und rundum fit und selbstbewusst sein.

Mit komplexem **EMS-Lounge® Personal Training** lässt sich dein Körper effektiv stärken - ***egal in welchem Alter!***

GUTSCHEIN !

FÜR 2 KOSTENLOSE PROBETRAININGS

» abtrennen - mitnehmen - einlösen:

TRAININGSGUTSCHEIN

ZUM MITNEHMEN !

2x **EMS-Personal Training***

in der EMS-Lounge **Lauf an der Pegnitz**

**Pro Person ist nur 1 Gutschein einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Dieser Gutschein zählt als Probetraining. Einzulösen bis 30.09.2023*

EMS-Lounge® Lauf an der Pegnitz • Meißenbacherstraße 5 • 91207 Lauf an der Pegnitz • 09123-80 94 881 • lauf-zentrum@ems-lounge.de

„WER NICHT LÄUFT, GELANGT NIE ANS ZIEL“

Mit diesem Zitat des Schriftstellers und Philosophen Johann Gottfried Herder begrüße ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzlich zum Altstadtfestlauf der Lebenshilfe Nürnberger Land.

Bei diesem Wettbewerb steht seit jeher das Verbindende und nicht das Trennende im Vordergrund: Er bringt Menschen zusammen, die für andere aktiv werden wollen.

So werden mit den Erlösen aus der Veranstaltung unter anderem Einrichtungen gefördert, die geistig und mehrfach Behinderten ein weitgehend selbstbestimmtes Leben ermöglichen sollen. Zudem wirbt die Lebenshilfe mit Events wie diesem für ein offenes und unbefangenes Miteinander zwischen Menschen mit und ohne Handicap.

Nur wer sich selbst bewegt, kann auch etwas bewegen. Das gilt im Leben wie im Sport – umso mehr, wenn die sportliche Leistung im Dienst einer guten Sache steht. Zahlreiche Menschen haben in den vergangenen Jahren mit ihrer Teilnahme am Altstadtfestlauf Gemeinsinn und sozialen Zusammenhalt zum Ausdruck gebracht, und ich freue mich sehr, auch 2023 wieder Läuferinnen und Läufer in unserer Stadt begrüßen zu dürfen, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen und sich gleichzeitig für die Belange von Menschen mit Handicap stark machen.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Organisatoren, Sponsoren und alle freiwilligen Helferinnen und Helfer, die den Altstadtfestlauf mit viel Engagement vorbereiten und für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen spannenden und fairen Wettkampf, viel Erfolg, ein begeistertes Publikum und schöne Stunden auf dem Laufer Altstadtfest.

Mit sportlichem Gruß
Thomas Lang, Erster Bürgermeister

Grüß Gott und ein herzlich-sportliches Willkommen allen Teilnehmenden des 22. Laufer Altstadtfestlaufes!

Die Zeit der Corona-Pandemie war für uns alle mit vielen Herausforderungen und Entbehrungen verbunden. Umso mehr freut sich die Lebenshilfe im Nürnberger Land nach drei Jahren pandemiebedingter Pause, 2023 mit ihrer Stiftung wieder Veranstalter des sportlich-traditionellen Events zum Auftakt des Laufer Altstadtfests, zu sein.

Ob zehn Kilometer Laufen oder fünf Kilometer Nordic Walking – unsere beiden Strecken sind für Menschen mit und ohne Behinderung attraktiv; bieten allen Teilnehmenden beste sportliche Herausforderungen: Sie stärken Ihre Fitness und Gesundheit und Sie unterstützen Menschen mit Behinderung.

Die Stiftung Lebenshilfe Nürnberger Land wünscht allen Sportlerinnen und Sportlern eine unfall- und verletzungsfreie Teilnahme, viel Freude und jedem Einzelnen den gewünschten Erfolg!

„GLÜCK AUF“

Gerhard John, Vorsitzender des Stiftungsrates

AUSSCHREIBUNG ALTSTADTFESTLAUF - 10 KM

Lauf a. d. Pegnitz

Freitag, 23.06.2023, Start 18 Uhr

Veranstalter: Stiftung Lebenshilfe Nürnberger Land
Organisation: Andreas Janker

Start: Wasserbrücke, Johannisstraße, auf Höhe „Südlich“
Ziel: Marktplatz, Nürnberger Tor, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
Strecke: Ein meist asphaltierter Rundkurs von 10 KM (amtl. vermessen!).
Nachmeldungen: Möglich bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn.
Startgeld: 20.- €, Nachmeldegebühr 3.- €. Hartz 4 Empfänger und Asylbewerber sind vom Startgeld befreit. Bei Inanspruchnahme: Mail an altstadtfestlauf@lh-nla.de
Auszeichnung: Pokale, Geldpreise, Urkunden. Die Gesamtplatzierten 1-3 bei den Frauen / Männer erhalten den Sparkassensonderpreis von jeweils 50.-/30.-/20.- € + Pokale - gestiftet von der Stadt Lauf. Die Sieger und Siegerinnen der Altersklassen erhalten 15.- € (Postversand nach der Veranstaltung)
Teilnehmergeschenk: Finisher-Medaille im Ziel
Startunterlagen: Ab 15 Uhr am Startpunkt, Nürnberger Tor; Sicherheitsnadeln bitte selbst mitbringen!
Verpflegung: Wasser auf der Laufstrecke. Kuchen und Getränke im Zielbereich
Klasseneinteilung: M JU18/JU20/20/30/35/40/45/50/55/60/65 und älter W JU18/ JU20/20/30/35/40/45/50/55/60/65 und älter. Jüngere Teilnehmer/Innen werden der U18 zugeordnet. Teilnehmer/Innen unter 18 Jahren (bis max. Jahrgang 2011) bitten wir der Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern anzufügen bzw. vor dem Start bei der Startnummernausgabe einzureichen.
Zeitnahme: SAS-Zeitmesssysteme (Transponder-Zeitmessung in der Startnummer)
Siegerehrung: ab 20.15 Uhr am Podium unterer Marktplatz für Platz 1-3 Gesamtwertung, Männer und Frauen 10 km Lauf sowie Nordic Walking. Urkunden für alle stehen nach der Veranstaltung im Internet zum Ausdrucken bereit.
Duschmöglichkeiten: In der Bertleinschule, Martin-Luther-Straße 2
Parkmöglichkeiten: Auf den offiziellen Parkplätzen rund um die Innenstadt.

NORDIC WALKING - 5 KM

Start: 18:05 Uhr (im Anschluss an den Start des 10 KM Laufs). WICHTIG: Um den Walkern einen reibungslosen Start zu ermöglichen, wird ein gesonderter Startschuss erfolgen.
Strecke: 1 Runde à 5 KM (Wende auf Ottensooser Straße)
Startgeld: 12 Euro / Nachmeldegebühr 3 Euro
Auszeichnungen: Die 3 schnellsten Frauen/Männer erhalten Gutscheine über 20.-/15.-/10.- € für den Arriba Express Pizzaservice in Lauf. Urkunden für alle.
Teilnehmergeschenk: Finisher-Medaille im Ziel
Siegerehrung: 20.15 Uhr am Podium unterer Marktplatz für Platz 1-3 Gesamtwertung, Männer und Frauen. Urkunden für alle stehen nach der Veranstaltung im Internet zum Ausdrucken bereit.
Verlosung: Unter allen anwesenden Teilnehmern des 10km Lauf und Nordic Walking werden nach der Siegerehrung 2 Gutscheine für je 1 Monat Personaltraining von der EMS-Lounge in Lauf verlost.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Sachbeschädigung oder sonstige Schäden! Die Startnummern müssen unverändert auf der Brust getragen werden. Überholen im markierten Zieleinlaufbereich ist strengstens verboten und wird mit Disqualifikation geahndet!

Foto: Daniel Decombe

Schmerzfrei beim TRAINING?

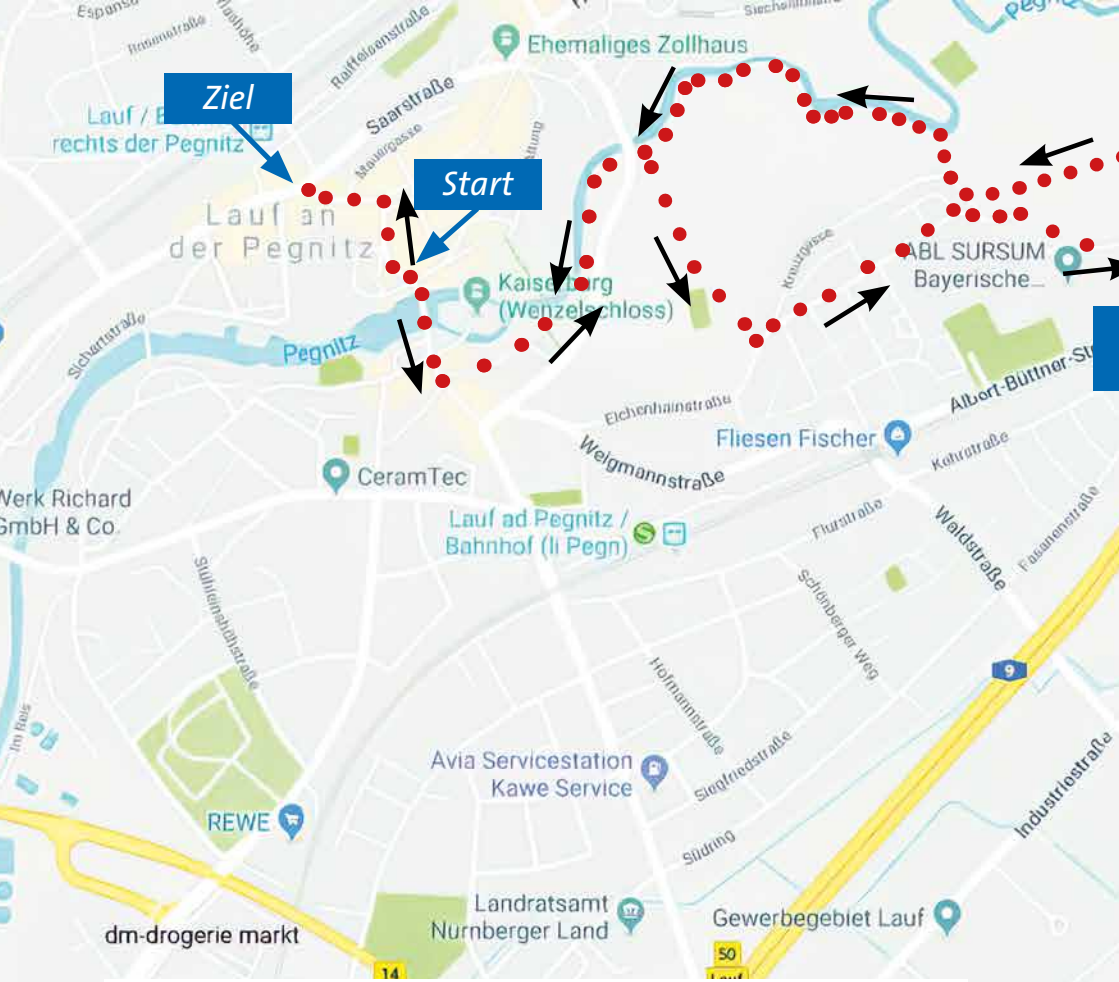
25 JAHRE IHR PARTNER IN LAUF

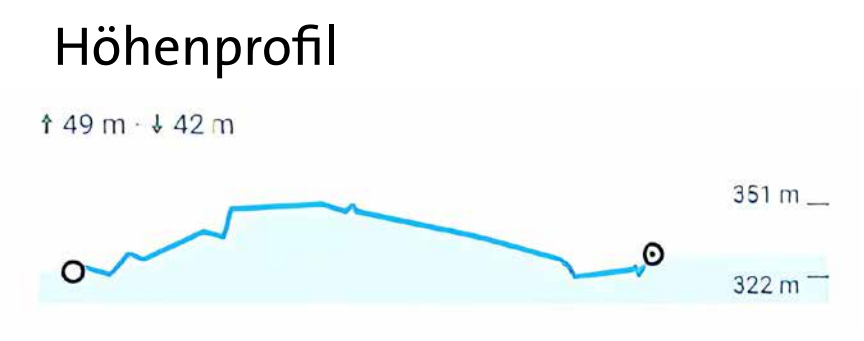
Functional Screening:
- Prävention
- Zurück zur Aktivität
- Funktionelle Myodiagnostik
- Ganzheitliche Störfeldsuche

Wir sehen den Menschen,
nicht nur die Beschwerden.

GERHARD DOBLER
Orthopädietechnik · Rehatechnik · Sanitätshaus

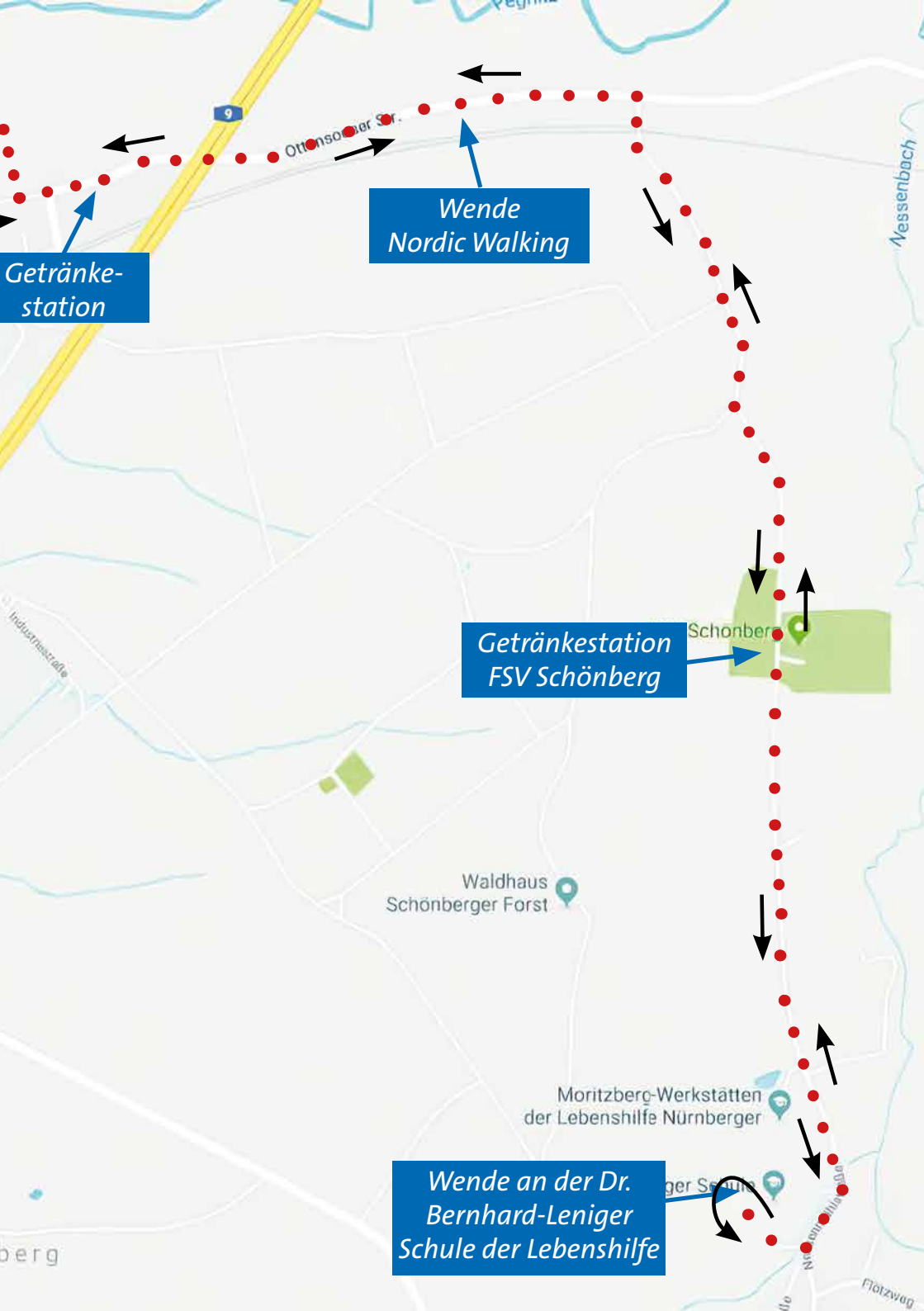
Simonshofer Str. 17 • Lauf • www.sh-dobler.de





Streckenplan

1 Runde à 10 KM, Walker Wende Ottensooser Straße


Getränke-
station
Wende
Nordic Walking
Nessenbach
Getränkestation
FSV Schönberg
Waldhaus
Schönberger Forst
Moritzberg-Werkstätten
der Lebenshilfe Nürnberger
Wende an der Dr.
Bernhard-Leniger
Schule der Lebenshilfe

ANMELDUNG

Anmeldung unter: www.lebenshilfe-nbg-land.de
Anmeldeschluss ist der 18.06.2023.

KONTAKT

Lebenshilfe Nürnberger Land e. V.
Andreas Janker
Telefon: 09123 / 97 50 77 11
E-Mail: altstadtfestlauf@lh-nla.de

Stiftung Lebenshilfe Nürnberger Land
Altstadtfestlauf
Nessenmühlstraße 35
91207 Lauf

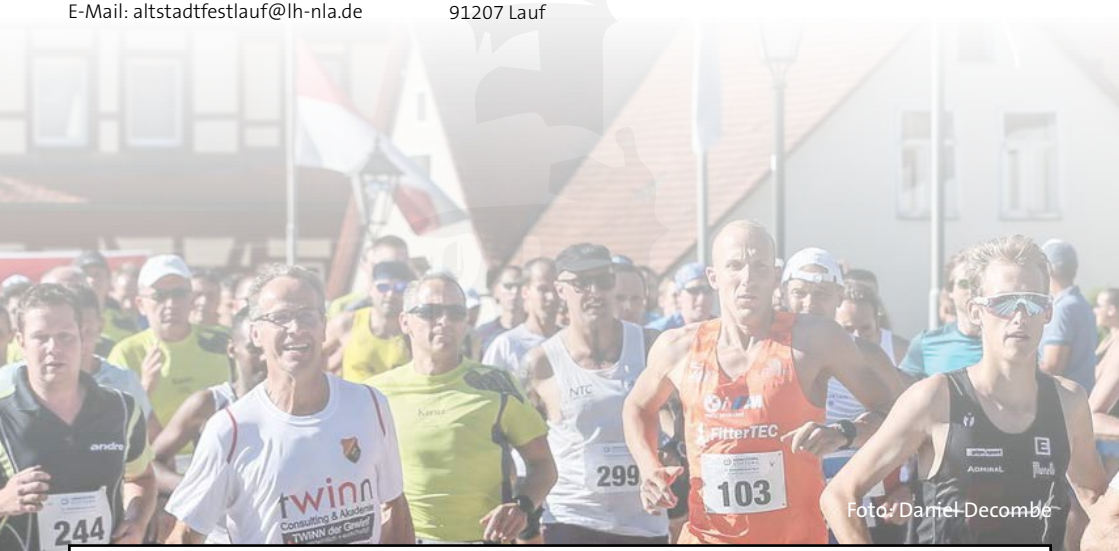


Foto: Daniel Decombe

SPORT 2000
ABSOLUTE RUN
FINISH LINE

AbsoluteRun Nürnberg
FinishLine e.K.
Karl-Grillenberger-Straße 3, 90402 Nürnberg
Tel.: 0171-8090293
Mail: info@absolute-run-nuernberg.de

Öffnungszeiten
Mo – Fr 10:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sa 10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Natürlich...

...nutzen wir für Sie, was die Natur uns schenkt.
Sonne, Wind und Wasser – unser Ökostrom:

natürlich lauf

regional kundennah fair

Städtische Werke Lauf a. d. Pegnitz

Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

SIEGERLISTE & STRECKENREKORDE (*)

Jahr	Sieger Männer	Siegerin Frauen	Teilnehmer
1999	**Nicki Kohl** LG Nürnberg, 00:33:10	**Mulu Kassa** LG Nürnberg, 00:37:43	141
2000	**Nicki Kohl** LG Nürnberg, 00:34:02	**Mulu Kassa*** LG Nürnberg, 00:36:49	286
2001	**Paul Sichermann** LG Kreis Ansbach, 00:31:40	**Mulu Kassa** LG Nürnberg, 00:37:38	205
2002	**Paul Sichermann** LG Kreis Ansbach, 00:32:57	**Marita Winterstein** Zirndorf, 00:42:05	304
2003	**Hannes Schmidt** VFL Tri Team Nürnberg, 00:34:52	**Maria Bak** MTP Hersbruck, 00:37:45	302
2004	**Hannes Schmidt** VFL Tri Team Nürnberg, 00:34:52	**Gerlinde Ohlmann** TV Strullendorf, 00:43:03	292
2005	**Hannes Schmidt** VFL Tri Team Nürnberg, 00:35:46	**Simone Track** Bike´n´run, 00:41:45	309
2006	**Clemens Jungkunz** Triathlongemeinschaft Lauf, 00:35:04	**Simone Track** Bike´n´run, 00:39:45	274
2007	**Philip Kilgannon** Sportsworld, Dublin, 00:34:08	**Ursula Riedel** MTP Hersbruck, 00:45:14	364
2008	**Philip Kilgannon** Sportsworld, Dublin, 00:34:09	**Irene Basten** Team Kondi-Uni Bayreuth, 00:42:21	340
2009	**Nicki Kohl** Ohne Verein Nürnberg, 00:35:40	**Mulu Riedel** TSG Roth, 00:43:53	287
2010	**Nicki Kohl** Team Königsapotheke, 00:35:25	**Mulu Riedel** LG Nürnberg, 00:44:06	305
2011	**Andreas Janker** DAV Röthenbach, 00:34:29	**Christina Wirth** TSV Ebermannstadt, 00:41:02	269
2012	**Dominik Mages** LAC Quelle Fürth, 00:34:49	**Julia Lettl** SC Spiegelau, 00:38:18	280 + 43 Nordic Walker
2013	**Simon Schwarz** TSV Gräfelfing, 00:32:59	**Eva Scheu** Team Bock, 00:40:59	311 + 18 Nordic Walker
2014	**Florian Lang** DAV Röthenbach 00:35:15	**Domenika Weiß** Skivereinigung Amberg 00:37:10	227 + 22 Nordic Walker
2015	**Addisu Tulu Wodajo *** Team Finishline 00:31:22	**Silke Bittel** LAC Quelle Fürth 00:41:03	281 + 36 Nordic Walker
2016	**Berhanu Diro** LAC Quelle Fürth 00:33:40	**Eva Scheu** Team FinishLine 00:41:44	215 + 28 Nordic Walker
2017	**Addisu Tulu Wodajo** TV 1848 Coburg 00:33:52	**Eva Scheu** Team FinishLine 00:42:08	203 + 46 Nordic Walker
2018	**Addisu Tulu Wodajo** TV 1848 Coburg 00:33:39	**Manuela Glöckner** TSV Ebermannstadt 00:44:00	297 + 62 Nordic Walker
AB 2019 NEUE STRECKE			
2019	**Addisu Tulu Wodajo** TV 1848 Coburg 00:33:27	**Babinja Wirth** TSV Ebermannstadt 00:41:02	281 + 77 Nordic Walker*

Seit 1574
Glossner Bier
Der hochfeine Biergenuss

Wasser zum Leben
NEUMARKTER MINERALBRUNNEN

LebenShilfe®
IM NÜRNBERGER LAND
spürbar menschlich.

Pizzaservice
Arriba Express
seit 1997

09123 / 3433
09123 / 2355
saarstrasse 6
91207 lauf
www.pizza-lauf.de
www.arriba.express
facebook.com/arribaexpress
instagram.com/arriba_express

sparkasse-nuernberg.de

Wenn's um den Landkreis Nürnberger Land geht, sind wir mit dem Herzen dabei.

Sparkasse Nürnberg

FACKELMANN® Welt

Mit Outlet

Dein Fachgeschäft in Hersbruck auf 1900 m²

- Alles rund um Küche & Haushalt
- Große Badmöbel-ausstellung
- Koch- & Backschule
- Tagen & Feiern

FACKELMANN · FM PROFESSIONAL BUILT TO LAST FOREVER · zenker baking since 1885 · Dr.Oetker Küchenhelfer · Füri · Stanley Rogers · NIROSTA · ELO · wiltshire · lifeney · u.v.m.

Anfahrt: Fackelmann Welt · Nürnberger Straße 91 · 91217 Hersbruck · **Telefon:** 09151/811-450

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr · Samstag 9 bis 16 Uhr

Lebenshilfe Nürnberger Land e.V.
Nessenmühlstraße 35
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Telefon 0 91 23 97 50 0
Telefax 0 91 23 97 50 97

kontakt@lh-nla.de
www.lebenshilfe-nbg-land.de

Soziale Netzwerke:

facebook.com/lebenshilfenbgland
twitter.com/lebenshilfe4u

Helfen Sie, spenden Sie, werden Sie Mitglied!

Sparkasse Nürnberg
BLZ 760 501 01
Konto 240 150 151
IBAN DE14 7605 0101 0240 1501 51
SWIFT-BIC SSKNDE77XXX