



17. Ludwigsburger Citylauf

11. Juli 2015 / ab 17 Uhr



RAHMENPROGRAMM

Marktplatz-Party mit Knutschfleck

Livemusik nach dem sportlichen Teil bis Mitternacht – Läufermesse und Sponsorendorf – Radiomacher als Anheizer

Laufen und Feiern gehören beim Citylauf seit jeher zusammen. Und für die Party nach der sportlichen Anstrengung bietet der Ludwigsburger Marktplatz die ideale Kulisse.

Das Programm beginnt allerdings bereits bevor die ersten Läufer auf die Strecke gehen. Gegen 16 Uhr beginnt der Privatradiosender „Die Neue 107,7“ seine Sendung mit einem speziellen Citylauf-Musik-Mix. Im Sponsorendorf können sich Teilnehmer und Zuschauer über die Angebote der Citylauf-Unterstützer informieren oder sich bei der Läufermesse über die neuesten Trends bei Schuhen, Kleidung und Ausrüstung informieren.

Ab 17.30 Uhr wird es dann aber auch auf dem Markt erst einmal sportlich. Die jüngsten Cityläufer, die Bambini, absolvieren dort ihre 250 Meter lange Runde. Auch die übrigen Altersklassen – von den Schülern bis zum Hauptlauf – überqueren den Platz, mit Ausnahme des Handicaplaufes. Der führt auch in diesem Jahr von der Wilhelmstraße zum Schillerplatz und zurück. Die Siegerehrung für die Läufer mit Behinderung findet dann aber, wie immer in den vergangenen Jahren, auf der großen Bühne auf dem Markt statt. Dort werden am Abend auch die schnellsten Frauen und Männer über die 10 Kilometer geehrt.

Schon vorher geht es musikalisch richtig zur Sache, wenn Knutschfleck Ludwigsburg zum zweiten Mal innerhalb weniger Wochen rockt. Die



Musikalische Highlight auf der Marktbühne beim Citylauf: die Partyband Knutschfleck.

Foto: privat

Karlsruher Partyband, die auch in Ludwigsburg und Umgebung eine große Fangemeinde hat, ist an diesem Wochenende beim Marktplatzfest zu Gast, bevor sie noch einmal zum Citylauf auftreten. Und an diesem Abend spielen sie bis Mitternacht. Für einen der fünf Musiker ist

das so etwas wie die Abschiedstournee. Sänger Christian Fritz hat vor kurzem angekündigt, nach 20 Jahren bei Knutschfleck auszusteigen.

Zu den Sommerferien will er das Mikrophon an den Nagel hängen, wie er auf der Band-Homepage angekündigt hat. Der Musiker will künftig als freier

Trommellehrer in seiner Heimatstadt Karlsruhe arbeiten.

Zum Citylauf wird Knutschfleck aber noch einmal in bisheriger Besetzung zu sehen und zu hören sein, mit Fritz als Sänger und Entertainer und den Hits der Neuen Deutschen Welle, für die sie seit fast zwei Jahrzehnten

bekannt sind. Wie gefragt die Karlsruher Band ist, zeigen ihre gemeinsamen Tourneen und Festivalauftritte mit Nena, DJ Ötzi, Hermes House Band, Münchner Freiheit, Spider Murphy Gang, Manfred Mann und den NDW-Stars Hubert Kah, Peter Schilling oder Geier Sturzflug.

NEUE VERANSTALTUNG

Auftaktabend mit Topläufer Arne Gabius

Mit einem Auftaktabend am Dienstag, 30. Juni, wollen die Citylauf-Organisatoren in diesem Jahr erstmals einen Vorgeschmack auf das sportliche Event geben. Stargast des Abends, an dem unter anderem die Sponsoren des Citylaufs und ein neues Sozialprojekt vorgestellt werden, ist Arne Gabius. Der 34-Jährige ist derzeit Deutschlands bester Langstreckler, hat erst vor einem Monat in den USA die Norm für die Weltmeisterschaften über 10 000 Meter geknackt. In diesem Jahr wird der gebürtige Hamburger, der inzwischen in Stuttgart-Stammheim wohnt, erstmals in Ludwigsburg am Start sein. Beim Auftaktabend wird sich Gabius in einem Gespräch mit Citylauf-Cheforganisator Roy Fischer näher vorstellen und steht im Anschluss auch für Fragen zur Verfügung.

Wer am Citylauf-Auftaktabend teilnehmen will, muss sich unter www.ludwigsburger-citylauf.de/Auftaktabend anmelden. Der Eintritt ist frei, doch die Zahl der Gäste ist aus Platzgründen auf 100 begrenzt. Einlass ist ab 19 Uhr, die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr.

CITYLAUF-NOTIZEN

Noch weitere Helfer gesucht

Um den Citylauf durchführen zu können, sind stets zahlreiche Helfer im Einsatz. Auch in diesem Jahr werden noch viele Unterstützer gesucht, die bereit sind, einige Stunden unentgeltlich mitzuarbeiten. Benötigt werden Helfer bei der Ausgabe der Startunterlagen und der Annahme von Nachmeldungen, bei der Ausgabe der Strecken- und Zielverpflegung und als Streckenposten zur Absperrung der Laufstrecke. Interessenten können sich über das Kontaktformular der Citylauf-Internetseite oder per E-Mail (info@ludwigsburger-citylauf.de) anmelden.

Lauffreff für jedes Tempo

Wer lieber in der Gruppe trainiert, kann sich beim Lauffreff von Roy Sports auf den Citylauf vorbereiten. Immer donnerstags, 19.30 Uhr, treffen sich die Teilnehmer auf dem Parkplatz am Monrepos. Gelaufen wird – je nach Tempo – in verschiedenen Gruppen unter Anleitung erfahrener Läufer 50 bis 60 Minuten lang. So kommen vom erfahrenen Langstreckler bis zum Einsteiger alle zu einer Trainingsgruppe, die ihren Möglichkeiten gerecht wird.

ANZEIGE

Nix für Stubenhocker

Das MANN+HUMMEL Team beim Citylauf



Wir sind ein global tätiges Unternehmen und Ludwigsburger aus Überzeugung. Deshalb bauen wir unser neues Technologiezentrum an der Schwierberinger Straße. Gut für unsere Mitarbeiter. Gut für unsere Kunden. Gut für unsere Stadt. Beim Citylauf heißt es für uns jedoch raus aus der Firma und rein in die Laufschuhe! Bereits zum 14. Mal gehen unsere Läuferinnen und Läufer an den Start. Wir wünschen unserem Team viel Erfolg!



Testlauf auf der Originalstrecke am ersten Sonntag im Juli

Wer die Citylaufstrecke schon einmal vorab ausprobieren will, kann dies am Sonntag, 5. Juli. Gelaufen wird dabei nicht auf Zeit und nicht auf abgesperrter Strecke. Jeder Läufer ist deshalb auf eigene Gefahr unterwegs. Die Teilnahme am Testlauf ist kostenlos.

Treffpunkt ist um 9 Uhr vor Roy Sports in der Oberen Kirchstraße. Die Teilnehmer können in Gruppen laufen, die nach dem angestrebten Lauftempo zusammengestellt werden. Die schnellsten werden die Runde in etwa 50 Minuten zurücklegen, die langsamsten in 70 Minuten. Dazwischen werden die Gruppen in Fünf-Minuten-Schritten abgestuft. Jede Gruppe wird von einem erfahrenen Lauffreff-Leiter begleitet, damit das Tempo eingehalten wird.

Wer sich die zehn Kilometer nicht zutraut oder eine Woche später ohnehin die Teamstaffel laufen will, kann auch nach fünf Kilometern aus- oder bei Kilometer fünf einsteigen. Das ist in der Mömpelgardstraße, wo sich beim Citylauf auch die Wechselzone für die Teamstaffeln befindet.

Nach dem Testlauf gibt es bei Roy Sports vor dem Laden Getränke. Wenn es sehr heiß ist, sollten sich die Läufer für unterwegs selbst Getränke mitnehmen.

Schon vor dem Testlauf – ab 8.30 Uhr – können neue Laufschuhmodelle von Asics bei Roy Sports kostenlos getestet werden. Die Schuhe dürfen anschließend auch auf der Citylaufstrecke getragen werden. Zur Beratung stehen Fachleute von Asics und Roy Sports zur Verfügung.

Drei Trainings pro Woche reichen aus

Vier-Wochen-Plan für Hobbyathleten, die beim Citylauf unter einer Stunde bleiben wollen – Mischung von Ausdauer- und Tempoeinheiten bringt den Kick für bessere Laufzeiten

Wer sich für Citylauf in den verbleibenden Wochen gezielt vorbereiten will, für den hat Cheforganisator Roy Fischer einen Trainingsplan aufgestellt. Hier ist der zweite Teil für die nächsten beiden Wochen.

Um das vorgeschlagene Training absolvieren zu können, dürfen die Teilnehmer keine absoluten Laufanfänger sein. Sie sollten schon bisher regelmäßig gelaufen sein und eine Stunde durchhalten können. Je nach den bisherigen Leistungen lassen sich so Zeiten von unter einer Stunde bis unter 50 Minuten erreichen:

3. Woche (KW 27)

Dienstag: 50 Minuten Dauerlauf, (der Puls sollte bei 80 Prozent des persönlichen Maximalpulses liegen). Anschließend 3 lockere Steigerungsläufe über 100 Meter.



Noch sechsmal die Laufschuhe schnüren bis zum Wettkampf. Foto: Kai Remmers/dpa/tmn

Donnerstag: 60 Minuten gemütlicher Dauerlauf (Puls 75 bis 80 Prozent). Anschließend ausdehnen.

Sonntag: Testlauf über 10 Kilometer auf der Originalstrecke mit dem Team von Roy Sports. Die Laufzeit sollte mindestens fünf Minuten langsamer sein als die Wunschzeit beim Wettkampf.

4. Woche (KW 28)

Dienstag: 30 Minuten Dauerlauf (Puls 75 bis 80 Prozent). Anschließend 3 Steigerungsläufe über 100 Meter.

Donnerstag: 30 bis 40 Minuten lockerer Dauerlauf (Puls 75 bis 80 Prozent). Anschließend ausdehnen.

Samstag: Citylauf über 10 Kilometer. Vor dem Start etwa 10 bis 15 Minuten gemütlich einlaufen, dann leicht dehnen. Möglichst 30 Minuten vor dem Start mit allen Vorbereitungen fertig werden und zum Start kommen. Am Wettkampftag ausreichend trinken.