

Ludwigsburger Citylauf am Samstagabend

Am 9. Juli gehört die Wilhelmstraße den Sportlern und Sportlerinnen. Spätestens um 17.30 Uhr haben sie das Kommando auf dem Boulevard Ludwigsburg, denn hier, gleich bei der Rathausstreppe, befindet sich die Start- und Zielinie des 22. Ludwigsburger Citylaufs. Die Veranstaltung mit einem Lokalmatador mit Siegchancen, zahlreichen Nachwuchsläufern und einem bunten Rahmenprogramm wird für viel Stimmung sorgen.



Kurt Lauer hat die Qualifikation für die U20-WM in Kolumbien geschafft.

Foto: Privat

Ludwigsburg: Schon beim Hahn Automobile-Schülerlauf 2 im Jahre 2014 hatte sich angedeutet, dass da einer richtig viel Talent und Freude am Laufen hat. Mit einer Zeit von 5 Minuten und 30 Sekunden für 1000 Meter belegte ein Jugendläufer vom TV Möglingen damals den dritten Platz. Acht Jahre später ist Kurt Lauer, der aktuell für das LAZ Ludwigsburg läuft, einer der schnellsten deutschen Mittelstreckler und mit einer 29er-Zeit ganz sicher einer der Favoriten des diesjährigen Citylaufs. Geschenkt wird ihm der Sieg natürlich nicht, denn

immerhin stehen mit ihm der vier Jahre ältere Dustin Uhlig aus Heilbronn, der starke Thorben Dietz vom SSV Ulm und selbstverständlich der Favorit und Citylauf-Rekordhalter Sebastian Hendel an der Startlinie. Veranstalter Roy Fischer: „Das wird eine enge Kiste. Die Zuschauer dürfen sich auf ein spannendes Rennen freuen und natürlich ihrem Favoriten die Daumen drücken“.

Sportlich gesehen ist der Hauptlauf kurz vor Sonnenuntergang um 21 Uhr

die große Attraktion des Tages, doch hoch emotional und herzerfrischend wird es auch bei den zahlreichen Nachwuchsläufen zugehen. Sie beginnen um 17.30 Uhr mit dem Bambinilauf über 250 Meter.

Rahmenprogramm und Nachmeldungen

Neben der Versorgung der Sportler nach ihrem Lauf auf dem Rathausplatz kümmert sich der Citylauf auch vorbildlich um die Zuschauer: Diverse Aussteller

zeigen viele neue Trends und Attraktionen aus der Welt des Laufsports.

Das Catering, also die Versorgung des Publikums mit Speisen und Getränken, gibt Vollgas, und nachdem sämtliche Athleten durchgeatmet haben, steigt ein Livekonzert der Band Good News. Eintritt frei.

Noch ist es nicht zu spät, seinen Hut in den Ring des Citylaufs zu werfen. Wer mag, der kann am Freitagabend bei der Startnummernausgabe von 16 bis 18 Uhr sowie am Samstag von 16 Uhr an bis spätestens eine Stunde vor dem Start seines Rennens nachmelden. Michael Langjahr

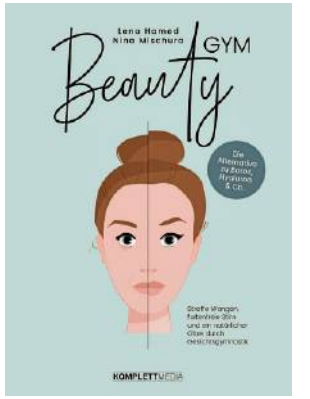
INFO

● Sa., 9. Juli, ab 17.30 Uhr
22. Ludwigsburger Citylauf
Start und Ziel an der

Wilhelmstraße
Weitere Infos im Netz:
ludwigsburger-citylauf.de

Buch über Gesichtsgymnastik zu gewinnen

Wer möchte das nicht: ein strahlendes, jugendliches Aussehen – ohne teure Cremes oder Behandlungen. Was man dafür tun muss, wird in „Beautygym“ beschrieben. Wir verlosen drei Bücher.



Pigmentflecken, großporige Haut, Falten? Schon in den Zwanzigerjahren zeigen sich erste Mimikfältchen. Dabei fühlen sich die Menschen heute auch im mittleren Alter oft noch jung und möchten auch so aussehen.

Botox, Hyaluron und teure Cremes sind sehr verbreitet beim Kampf gegen Alterserscheinungen. Dass es auch sanfter geht, stellt das Mutter-Tochter-Autorenduo mit ihrem Buch „Beautygym“ unter Beweis.

Mit Gesichtsgymnastik, Dehnungsübungen, Faszientraining und Entspannung wird Falten, Flecken & Co. der Kampf angesagt. Wer die Übungen regelmäßig macht und die weiteren Tipps verinnerlicht, kann sich auf eine faltenfreie Stirn, straffe Wangen und ei-

Zu Botox, Hyaluron & Co. gibt es sanfte Alternativen. Cover: Verlag

nen natürlichen Glanz im Gesicht freuen.

Wer einen von drei Beautygym-Ratgebern gewinnen möchte, wählt von Donnerstag, 7. Juli, bis Dienstag, 12. Juli, die Nummer (01378) 101129 und sagt das Stichwort „Gesicht“, Namen, Rufnummer und Adresse.

Ein Anruf aus allen Netzen kostet 50 Cent. Die Bücher kommen mit der Post.

INFO

Lena Hamed, Nina Mischura: Beautygym. 208 Seiten, 20 Euro. Komplett Media GmbH.

Kevin lacht: Top Deal gemacht!





%

FINANZIERUNG

- ✓ Keine Anzahlung
- ✓ Keine Zinsen
- ✓ 10 / 36 Monatsraten

Willkommen im Veloland in Backnang – mit der riesigen Auswahl an Fahrrädern und E-Bikes!
Mo–Fr: 9:30 bis 19:00 Uhr, Sa: 9:30 bis 16:00 Uhr





Jetzt vorab informieren unter veloland-urban.de