



Badens beste Bank.

Die „Beste Bank“ in Karlsruhe, der Region und im Ländle.

#BesteBankInBaWü



 Sparkasse
Karlsruhe

 Sparkasse
Karlsruhe

So gut kann Erfrischung schmecken.



Unschlagbar nach dem Sport: Bitburger 0,0%.

Nach einer intensiven Trainingseinheit braucht man neue Energie. Denn um bestmöglich zu regenerieren, muss der Verlust von Wasser, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten ausgeglichen werden. Als das erste isotonische alkoholfreie Bier mit 0,0% Alkohol leistet Bitburger 0,0% genau dies: Erfrischung und Regeneration.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils ist dabei die perfekte Unterstützung. So tragen die enthaltenen Vitamine B12 und Folsäure zur Funktion des Immunsystems bei und verringern die Müdigkeit. Laut einer Analyse des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V. sind auch die in Bitburger 0,0% enthaltenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate wichtig für die bestmögliche Regeneration nach



dem Sport. Unter anderem belegt die Studie, dass der Mineralstoff Kalium für eine effiziente Wiederauffüllung der muskulären Energiespeicher sorgt, während die schnell verfügbare sowie gut verträgliche Kohlenhydrate den beanspruchten Muskelpartien neue Energie liefern. Im Ergebnis kann Bitburger 0,0% die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit fördern und sorgt nach dem Sport nicht nur für Regeneration, sondern auch für beste Erfrischung und Genuss.

Samstag, 5. Oktober 2019

27. Durlacher Turmberglauf



10 km Lauf

Start 16.00 Uhr, Pfinztalstraße

Laufstrecke: flache Strecke durch die Altstadt, entlang der Pfinz bis Grötzingen und zurück zur Altstadt

mit Meisterschaften der Schulen aus Karlsruhe und Umgebung

Kinderläufe ab 14.00 Uhr im Schlossgarten Durlach



Schirmherrschaft
Alexandra Ries
Ortsvorsteherin
Durlach

Ausschreibung
27. Durlacher Turmberglauf über 10 km
am 5. Oktober 2019

Start 16.00 Uhr, Pfinztalstraße am Marktplatz
in Durlach

Meldungen Online 8 € (inkl. Spende und Verbands-
abgabe, je 0,50 €), Nachmeldungen am
Lauftag 11 €

Wertungen Jugend U16 (startberechtigt sind hier die
Jahrgänge 2004-2007) U18 und U20, HK,
30, 35, 40, 45,50, 55, 60, 65, 70 u.ä. -
jeweils m/w

Wettbewerb der Schulmannschaften:
Anmeldung ausschließlich durch Lehrer,
Die Onlinemeldegebühr beträgt 6 €, Nach-
meldung am 5.10. ist nicht möglich.

Preise

- Gesamtsieger Platz 1-3 m/w
- Altersklassen-Sieger Platz 1 m/w
- 100 € für Streckenrekorde m/w
- Glas mit "Turmberglauf"-Motiv
- ältester Läufer/älteste Läuferin
- größte Mannschaft im Ziel

Anmeldung Voranmeldung nur mit Online-
Bezahlung bis 3. Oktober 2019, 12 Uhr
über www.turmberglauf.de
Sammelmeldungen (ab 5 TN) möglich

Startnummernausgabe
Weiherhofhalle, Nachmeldungen bis
30 min. vor dem Start

Umkleiden, Siegerehrungen und Bewirtung
Weiherhofhalle, Weiherhof 1, KA-Durlach

Teilnahme-Bedingung für alle Läufe:

Jeder kann mitlaufen, der gesund und fit ist. Wir empfeh-
len allerdings für alle Jugendlichen und Aktive den Gesund-
heitscheck (Fragebogen bei Online-Anmeldung hinterlegt).
Jeder Teilnehmer (bei Jugendlichen bis 16 Jahren über die
Erziehungsberechtigte (n) stimmt der DSGVO zu (Haken bei
der Online-Anmeldung erforderlich). Bei Sammelmeldungen
ist eine Unterschriftenliste vorzulegen. Diese Erklärung kann
als PDF-Datei heruntergeladen werden. Der Veranstalter
haftet nicht für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden.
Das Mitführen von Hunden, Babyjoggern sowie eine Rad-
begleitung sind nicht möglich.

Kinderläufe
am 5. Oktober ab 14. 00 Uhr
im Schlossgarten

Laufeinteilung nach Jahrgang und Geschlecht

Strecken Jahrgang 2010-2014 eine Runde
(400 Meter), Jahrgang 2008-2009
zwei Runden (800 Meter)

Start ab 14.00 Uhr, beginnend mit dem jüngsten
Jahrgang (weiblich, männlich) und in kurzen
Abständen der weiteren Jahrgängen

Anmeldung **Voranmeldung nur mit Online-
Bezahlung**
bis 3. Oktober 2019, 12 Uhr über
www.turmberglauf.de

**Ausgabe der
Startnummern** am Lauftag von 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr
in der Weiherhofhalle möglich, in diesem
Zeitfenster sind auch Nachmeldungen
möglich (keine Nachmeldemöglichkeit im
Schlossgarten!)

Meldungen Online 4 €, Nachmeldungen 7 € (davon
jeweils 0,50 € als Spende)

Siegerehrung Medaille für alle Finisher im Ziel.
Siegerehrung der drei Schnellsten pro
Jahrgang direkt im Zielbereich.

Die Spende aus dem Meldegeldern 2019

geht zu Hälfte an die "Gerhard Rieger Stiftung", die
SchülerInnen aller Durlacher Schulen z.B. bei Klassen-
fahrten und Mittagessen unterstützt und die

Judo-Gruppe "die Mattenfeger". Seit 2011 trainieren
Erwachsene mit einer geistigen Behinderung bei der
Turnerschaft Durlach. Sie sind auch in diesem Jahr für den
Auf- und Abbau in der Weiherhofhalle verantwortlich.

Wir danken den Sponsoren des Turmberglaufs:

Sparkasse Karlsruhe - Bitburger 0,0% - rennwerk

sowie: Optik Dumas - Design- und Tagungshotel
Der Blaue Reiter- durlacher.de - Eisbär-Apotheke -
Modehaus Nagel - Buchhandlung Rabe -
Scheck-in-Center - Stadtamt Durlach - Stadtwerke
Karlsruhe - Knipper+Lauinger Optik

Sieger beim Turmberglauf 2018:

Frauen: Simone Raatz (Laufteam Rennwerk) 37:17
(Streckenrekord: Simone Maissenbacher, LSG Karlsruhe,
34:02/2008)

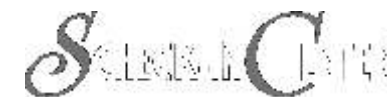
Männer: Christoph Kessler (LGR Karlsruhe) 32:56
(Streckenrekord: Alexander Fischer, SC Bruchhausen,
30:47/1994)

Streckenführung: Die **Strecke (10 km)** führt vom
Marktplatz aus zunächst durch die Altstadt auf der
Pfinztalstraße und dem sogenannten Altstadtring,
dann entlang der Pfinz und durch die grüne Lunge
der alten Residenzstadt zur Wende vor Grötzingen -
und letztlich wieder zurück in die Durlacher City und
zum Zieleinlauf auf dem Saumarkt.

Hinweis zum 10 km - Lauf: Die Streckenführung ist
gegenüber 2018 leicht verändert und liegt derzeit
den zuständigen Behörden der Stadt Karlsruhe zur
Genehmigung vor.

Die **Laufstrecken der Kids** befindet sich im
Schlossgarten und sind entweder 400 m bzw.
800 m lang.

Die Strecken sind makiert und durch Strecken-
posten gesichert. Ein Streckenplan hängt in der
Weiherhofhalle aus.



76227 Karlsruhe-Durlach, Marstallstraße 18

www.startnummern.de

Veranstalter: TS Durlach, Kontakt: Wilfried raatz, Website:
turmberglauf.de, eMail: Wilfried.raatz@wus-media.de