



Nicht schlapp machen: Die Weinberge und Stäffele rauf und runter geht's beim „Run up & AOK-Stäffeles-Walk 2019“ am Samstag. Gastgeber ist diesmal der MTV Stuttgart in Botnang. Foto: z

Laufend die Stadt neu entdecken

Die AOK und die Landeshauptstadt Stuttgart laden am Samstag, 4. Mai, zum „Run up & AOK-Stäffeles-Walk 2019“, der landesweiten Laufsaisonöffnung, ein. Gastgeber ist in diesem Jahr der MTV Stuttgart.

STUTTGART/KRÄHERWALD
Auf dem MTV-Vereinsgelände in Botnang, Furtwänglerstraße 145, fällt nach einer gemeinsamen Aufwärmgymnastik um 13.30 Uhr der Startschuss für die Lauf- und Walking-saison 2019. Die Veranstalter rechnen mit etwa 500 Teilnehmern. „Eine Besonderheit Stuttgarts sind seine über 400 Stäffele“, sagt Sportbürgermeister Martin Schairer, Bürgermeister.

Für Ambitionierte und Gemütliche

„Diese zu Fuß zu erkunden, macht Spaß und hält fit. Beim Run up & AOK-Stäffeles-Walk begehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Jahr eine Auswahl an zehn interessanten Staffeln, wobei jeder die passende Laufgeschwindigkeit wählen kann“, er-

klärt der Sportbürgermeister. Der „Run up & AOK-StäffelesWalk“ wird im Rahmen einer Kooperation des Amts für Sport und Bewegung und der AOK Stuttgart-Böblingen veranstaltet. „Wir laden ein, Stuttgarts sportliche Seiten zu erleben“, sagt AOK-Geschäftsführer Christian Kratzke.

„Es wird wieder Spaß machen, die Stadt laufend und gehend neu zu entdecken. Beim Run up und beim Stäffeles-Walk ist für jeden die richtige Strecke mit dabei, egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Läufer oder Walker. Stuttgart wird am 4. Mai unser Fitnessstudio im Freien“, so Kratzke weiter.

Vom Vereinsgelände des MTV Stuttgart in Botnang führt die ausgeschilderte Strecke durch den Kräherwald in den Stuttgarter Norden. Folgende Leis-

tungsgruppen stehen dabei zur Auswahl: Eine Running-Gruppe für alle ambitionierten Läuferinnen und Läufer sowie mehrere Walkinggruppen für zügige, durchschnittlich schnelle und gemütliche Walkerinnen und Walker. Belohnt werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch herrliche Ausblicke zum Beispiel vom Gelände des Bismarckturms, wo zudem ein kostenloses Getränk auf sie wartet.

Der Run up bietet eine Streckenführung ohne Stäffele und startet ebenfalls beim MTV Stuttgart. Auch die Run up-Gruppen sind nach unterschiedlichen Leistungsniveaus für Lauf-Einsteiger und Lauf-Profis aufgeteilt, die Streckenlängen betragen rund fünf, sieben und neun Kilometer. Geführt werden alle Run up & AOK-StäffelesWalk-Gruppen von erfahrenen

Walking- und Lauffreileitern. Im Anschluss an den Lauf erwartet die Teilnehmer ein ereignisreicher Ausklang auf dem Vereinsgelände des MTV Stuttgart. Alle, die auf die Strecke gegangen sind, erhalten einen Rabattgutschein für den Getränkestand des Vereins. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. „Wir freuen uns, dass Start und Ziel von Stäffeles-Walk

und Run up dieses Jahr beim MTV stattfinden“, sagt MTV-Geschäftsführer Karsten Ewald. „Und nach dem Zieleinlauf geben wir allen interessierten Teilnehmern die Möglichkeit, einige Fitness- und Gesundheitssportangebote des MTV kennenzulernen. Unsere qualifizierten Lehrkräfte bieten ein abwechslungsreiches Programm, während die Kinder der Teilnehmer durch die MTV-Kindersportschule betreut werden.“

INFO

Run up und Stäffeles-Walk

Die Anzahl der Parkplätze am Veranstaltungsort ist begrenzt. Aus diesem Grund wird die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen: Vom Hauptbahnhof mit der U29 bis Vogelsang und ab dort weiter mit der

U2 Richtung Botnang bis zur Haltestelle Millöckerstraße. Ab hier beträgt der Fußweg knapp einen Kilometer. Weitere Informationen und der Flyer zur Veranstaltung finden sich unter www.stuttgart.de/laufen.