

RIBE  
**CITYLAUF**  
Die goldenen Meilen von  
**SCHWABACH**



# RACE **30**.CITYLAUF MAGAZIN

# 2023

**RUN / WALK / HIKE**



[www.schwabacher-citylauf.de](http://www.schwabacher-citylauf.de)

# Momente 2022



**Roland Rigotti**

DANKE an euch alle in der Organisation, die ihr uns auch heuer  wieder einen sehr stimmungsvollen, tollen Lauf ermöglicht habt! Topp!



**Doris Richter**

DANKE an alle für einen mega Eventtag und DANKE, dass wir heuer erstmalig die Möglichkeit hatten einen HM zu walken... wir freuen uns auf nächste Jahr!

**Daniela Marthold**

Das war super! Tolle Organisation und tolle Helfer!  
Wir sind nächstes Jahr sicher wieder dabei 





## LIEBE LÄUFERINNEN UND LÄUFER, LIEBE GÄSTE,

dass der RIBE-Citylauf mit seinem 30. Jubiläum auf einen Wahl-Sonntag fällt, hat vielleicht Symbolcharakter. Denn sowohl beim Laufen als auch in der Politik benötigt man einen langen Atem, Ausdauer und Zielstrebigkeit. Und auch Unterstützung ist wichtig. Daran mangelt es dem Schwabacher Citylauf jedenfalls nicht. Seit Jahren wird er nicht allein von der Firma RIBE getragen, sondern von vielen anderen Unternehmen in Schwabach und nicht zuletzt von den Engagierten des TV 1848 Schwabach, der die Organisation übernimmt.

Es zählen also nicht nur schnelle Beine, sondern auch helfende Hände: Über 30 Jahre eine solche Veranstaltung lebendig zu halten und immer wieder Hunderte Menschen an den Start zu bringen, ist eine Herausforderung. Und die meistern die Veranstaltenden wunderbar. Dass sie dabei – trotz toller Leistungen, die immer wieder erbracht werden – den Spaß am Sport und das Gemeinschaftsgefühl im Fokus behalten, finde ich besonders schön. Nicht jede oder jeder schafft einen Halbmarathon, trotzdem können sich auch Hobbysportler und -sportlerinnen als Teil des Ganzen fühlen, sogar die ganz Kleinen.

Egal, ob Sie sich eine gute Zeit machen oder eine gute Zeit erreichen möchten: Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Freude beim Erreichen Ihres Ziels!

**Ihr Peter Reiß**

Oberbürgermeister



## WILLKOMMEN ZUM 30. SCHWABACHER CITYLAUF



Bereits zum 30. Mal findet in diesem Jahr der Citylauf in unserer schönen Goldschlägerstadt Schwabach statt. Was als kleines Event in den 90er Jahren begann, hat sich in drei Jahrzehnten zu einer überregional bekannten Sportveranstaltung für die ganze Familie entwickelt. Die wunderbare Mischung aus Spitzensport und Laufspaß macht den einzigartigen Reiz des Schwabacher Citylaufs aus.

Wir sind stolz darauf, dass der TV 1848 Schwabach dieses Event bis heute rein ehrenamtlich organisieren konnte. Ebenso wie beim Laufsport erfordert die Organisation einer Veranstaltung dieser Größenordnung eine Menge Energie, Disziplin und vor allem Ausdauer. Unser Team hat sich seit 2019 zu einer echt starken Gemeinschaft entwickelt und arbeitet das ganze Jahr mit viel Herzblut auf den Race Day im Oktober hin. Die Stimmung und die tolle Community entschädigen am Wettkampftag für alle Strapazen der letzten Monate.

Wir freuen uns auf dieses besondere Jubiläum und vor allem darauf, wieder viele glückliche Sportler:Innen an der Finish Line auf unserem Schwabacher Marktplatz begrüßen zu dürfen.

**Euer Thomas Maurer**

Race Director Citylauf



**Veranstalter**

TV 1848 Schwabach e.V. Jahnstraße 6  
91126 Schwabach  
E-Mail: [info@schwabacher-citylauf.de](mailto:info@schwabacher-citylauf.de)  
[www.tv1848schwabach.de](http://www.tv1848schwabach.de)



# WIR HABEN EIN GEMEINSAMES ZIEL ERFOLG IM TEAM



INNOVATIONEN SEIT ÜBER 100 JAHREN  
VERBINDUNGSTECHNIK . TECHNISCHE FEDERN  
ELEKTROARMATUREN . ANLAGENTECHNIK

**RIBE**<sup>®</sup>  
www.ribe.de



## Laufen fasziniert!



**Frank A. Bergner**

Geschäftsführender Gesellschafter RIBE Gruppe

Das kann ich als leidenschaftlicher Langläufer aus eigener Erfahrung nur nachdrücklich bestätigen! – Der Endorphinschub und das Glücksgefühl beim Zieleinlauf sind unbeschreiblich.

Umso mehr freut es mich, dass seit nunmehr 30 Jahren der RIBE Citylauf ein fester Bestandteil in der Laufcommunity und in unserer schönen Stadt Schwabach ist.

Ein essentielles Element für unseren Unternehmenserfolg hängt von der Motivation, dem Wohlbefinden und der dauerhaften Gesunderhaltung unserer Mitarbeiter\*innen ab. Um den gesundheitsbezogenen Anforderungen angemessen zu begegnen, setzt die RIBE Gruppe auf ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement mit Fokus auf die gesamte Organisation. Aus diesem Grund ist es für uns schon fast eine Verpflichtung, diese Veranstaltung im Herzen Schwabachs finanziell zu unterstützen.

So eine große Veranstaltung mit über 1000 Teilnehmer\*innen und Besucher\*innen aus der gesamten Region organisiert sich allerdings nicht von alleine. Daher gilt ein großes Dankeschön den Organisatorinnen und Organisatoren des TV 1848 Schwabachs und den zahlreichen Helferinnen und Helfern. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre so ein Event gar nicht möglich.

Die landschaftlich sehr reizvolle Strecke, mit ihren kurzen aber anspruchsvollen Spitzen, lädt darüber hinaus dazu ein, die Goldenen Meilen zu genießen und mit Spaß und Teamgeist die gut ausgewählten Strecken zu laufen.

Allen kleinen und großen Sportler\*innen wünsche ich einen gelungenen Wettkampf auf Ihrer jeweiligen Distanz, die ein oder andere persönliche Bestzeit, einen sicheren und verletzungsfreien Zieleinlauf, aber hauptsächlich wünsche ich allen Sportler\*innen und allen Zuschauer\*innen viel Spaß und Freude bei uns in Schwabach.



## Liebe Gäste!



**Frank Schöttler**

Filialdirektor der Sparkasse Schwabach

Zum 30. Schwabacher Citylauf möchte ich alle Teilnehmer, Helfer und Besucher ganz herzlich begrüßen.

Es ist uns eine große Freude, auch 2023 diesen traditionsreichen Lauf zu unterstützen.

Dass diese Veranstaltung bereits zum 30. Mal ausgetragen werden kann, ist vor allem den vielen Helfern und Mitgliedern des Vereins zu verdanken. An dieser Stelle möchte ich allen Mitwirkenden danken.

Ohne diese ehrenamtlichen Helfer wäre unsere Gesellschaft um vieles ärmer. Gerade in der heutigen Zeit, wo der Beruf immer mehr Einsatz fordert, ist es nicht hoch genug zu schätzen, dass Menschen ihre Zeit für Andere zur Verfügung stellen.

Wir wünschen allen einen spannenden und vor allem verletzungsfreien Citylauf 2023.

Ihr Frank Schöttler

Filialdirektor der Sparkasse Schwabach

Sparkasse Mittelfranken-Süd.

## STARTERSET-AUSGABE

**Freitag, 06. Oktober 2023**

**17:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

- »Ausgabe Startnummern
- »Starterbeutel & Nachmeldung

 **TV 1848 Schwabach**

Jahnstraße 6 (Foyer)

**Samstag, 07. Oktober 2023**

**09:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

- »Ausgabe Startnummern
- »Starterbeutel & Nachmeldung

 **Marktplatz Schwabach**

Königsplatz

## RACE DAY

**Sonntag, 08. Oktober 2023**

**ab 08:30 Uhr**

- »Ausgabe Startnummern
- »Starterbeutel & Nachmeldung

 **Marktplatz Schwabach**

Martin-Luther-Platz

## RACE DAY

**09:00 Uhr** Start AOK - Goldschläger Marsch 21,1 km

**09:20 Uhr** Warm Up mit YoungGo MoveCenter

**09:40 Uhr** Start AOK - Golden Walking 5,3 km

**09:50 Uhr** Start Mädchen - Memmert Bambini Lauf 500 m

**09:55 Uhr** Start Jungen - Memmert Bambini Lauf 500 m

**10:30 Uhr** Start Sparkasse - Halbmarathon 21,1 km

**10:35 Uhr** Start FRAPACK - Halbmarathon-Staffel

**10:40 Uhr** Start Mädchen - Niehoff Kinderlauf 1.200 m

**10:45 Uhr** Start Jungen - Niehoff Kinderlauf 1.200 m

**10:50 Uhr** Start Mädchen - Stadtwerke Schülerlauf 1.200 m

**10:55 Uhr** Start Jungen - Stadtwerke Schülerlauf 1.200 m

**11:00 Uhr** Start Emil Frey Auto Fiegl - Jugendlauf 1.600 m

**11:10 Uhr** Start Schwabacher Kindergarten - RUN

**12:00 Uhr** Start Bäcker Distler's Hobbylauf 5,3 km

**12:10 Uhr** Start RIBE - Hauptlauf 10,2 km

**Alle Starts vor dem Rathaus  
am Königsplatz.**

Startaufstellung ca. 10 Minuten  
vor dem Start.

**Ab ca. 11:40 Uhr** Einlauf Halbmarathon – Finisher

**Ab ca. 12:15 Uhr** Einlauf Hobbylauf – Finisher

**Ab ca. 12:40 Uhr** Einlauf Hauptlauf – Finisher

**14:00 Uhr** Zielschluss





# Siegerehrungen

## SIEGEREHRUNGEN

- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>10:40 Uhr</b> | Siegerehrung Bambini Lauf          |
| <b>10:50 Uhr</b> | Verlosung Golden Walking           |
| <b>11:20 Uhr</b> | Siegerehrung Kinderlauf            |
| <b>11:30 Uhr</b> | Siegerehrung Schülerlauf           |
| <b>11:40 Uhr</b> | Siegerehrung Jugendlauf            |
| <b>11:50 Uhr</b> | Pokalverleihung Kindergarten-Run   |
| <b>13:10 Uhr</b> | Siegerehrung Halbmarathon/Staffeln |
| <b>13:40 Uhr</b> | Siegerehrung Hobbylauf             |
| <b>14:00 Uhr</b> | Siegerehrung Hauptlauf             |
| <b>14:20 Uhr</b> | Verlosung Goldschläger Marsch      |
| <b>14:30 Uhr</b> | Große Jubiläums-Tombola            |
| <b>15:00 Uhr</b> | Veranstaltungsende                 |



Markus Mönius Sportartikelvertrieb  
Ihr Spezialist Für Leichtathletik, Indoor Und Andere Sportarten

Textilien

Schuhe

Ausrüstung



Görlitzerstraße 25  
91315 Höchstadt/Aisch

Telefon: 09193 / 69 88 81  
Fax: 09193 / 92 76  
Mobil: 0172 / 86 10 70 9  
Email: m-und-m-sports@t-online.de

[www.m-und-m-sports.de](http://www.m-und-m-sports.de)



# Wettbewerbe



## Goldschläger Marsch

**21,1 km** ⌚ **09:00 Uhr**

Die neue Herausforderung beim Schwabacher Citylauf für alle Hiker, Speed-Hiker und Walker. Erlebe Dein persönliches Abenteuer auf unserer herausfordernden Halbmarathon-Strecke über 21,1 Kilometer. Mit Start um 09:00 Uhr hast Du 5:30 Stunden Zeit um die landschaftlich ansprechende Strecke zu erwandern. Unterwegs erlebst Du die Emotionen von unserem Halbmarathon und Haupt- und Hobbylauf hautnah.

**Altersklassen:** Alle Altersklassen ohne Wertung, nur Zeitnahme.



## Golden Walking

**5,3 km** ⌚ **9:40 Uhr**

Unser Walking-Wettbewerb im neuen Gewand. Erlaubt sind hierbei alle Walking-Varianten, z. B. Nordic Walking, Power Walking, Smovey Walking, YoungGo-Reaktiv-Walking, u.a.

**Altersklassen:** Alle Altersklassen ohne Wertung, nur Zeitnahme. Warm Up im Startbereich mit YoungGo MoveCenter ab 09:20 Uhr.

## memmert+ Bambinilauf

**500 m** ⌚ **9:50 Uhr**

**Startzeiten:** 09:50 Uhr Mädchen, 09:55 Uhr Jungen

**Altersklassen:** Kinder U8 (m/w), Jahrgänge 2016/2017



## Halbmarathon

**21,1 km** ⌚ **10:30 Uhr**

**Altersklassen:**

- » Jugend U18 (m/w), Jahrgänge 2006/2007
- » Jugend U20 (m/w), Jahrgänge 2004/2005
- » Junioren U23 (m/w), Jahrgänge 2001/2002/2003
- » Frauen/Männer, Jahrgänge 1994 bis 2000
- » Senioren 30 bis 80 (m/w), Jahrgänge 1939 bis 1993



## Halbmarathon-Staffel

**3 x 7 km** ⌚ **10:35 Uhr**

Eine Staffel besteht aus drei Läufern:Innen, welche sich die Halbmarathon-Strecke teilen. Wechselzonen sind an den Verpflegungspunkten bei Kilometer 7 und Kilometer 14. Der/die dritte Läufer:In trägt dabei die Startnummer mit dem Transponder. Gewertet wird hier die Gesamt-Bruttozeit.

**Altersklassen:** ab Jahrgang 2009 (w/m/mixed)



## Kinderlauf

**1.200 m** ⌚ **10:40 Uhr**

**Startzeiten:** 10:40 Uhr Mädchen, 10:45 Uhr Jungen

**Altersklassen:** Kinder U10 (m/w), Jahrgänge 2014/2015



## Schülerlauf

**1.200 m** ⌚ **10:50 Uhr**

**Startzeiten:** 10:50 Uhr Mädchen, 10:55 Uhr Jungen

**Altersklassen:** Kinder U12 (m/w), Jahrgänge 2012/2013



Auto Fiegl

## Jugendlauf

**1.600 m** ⌚ **11:00 Uhr**

**Startzeiten:** 11:00 Uhr Mädchen, 11:05 Uhr Jungen

**Altersklassen:** Jugend U14 & U16 (m/w), Jahrgänge 2008 bis 2011



## Hobbylauf

**5,3 km** ⌚ **12:00 Uhr**

**Altersklassen:**

- » Jugend U16 (m/w), Jahrgänge 2008/2009
- » Jugend U18 (m/w), Jahrgänge 2006/2007
- » Jugend U20 (m/w), Jahrgänge 2004/2005
- » Frauen/Männer, Jahrgänge 1939 – 2003



## Hauptlauf

**10,2 km** ⌚ **12:10 Uhr**

**Altersklassen:**

- » Jugend U18 (m/w), Jahrgänge 2006/2007
- » Jugend U20 (m/w), Jahrgänge 2004/2005
- » Frauen/Männer, Jahrgänge 1994 bis 2003
- » Senioren 30 bis 80 (m/w), Jahrgänge 1939 bis 1993

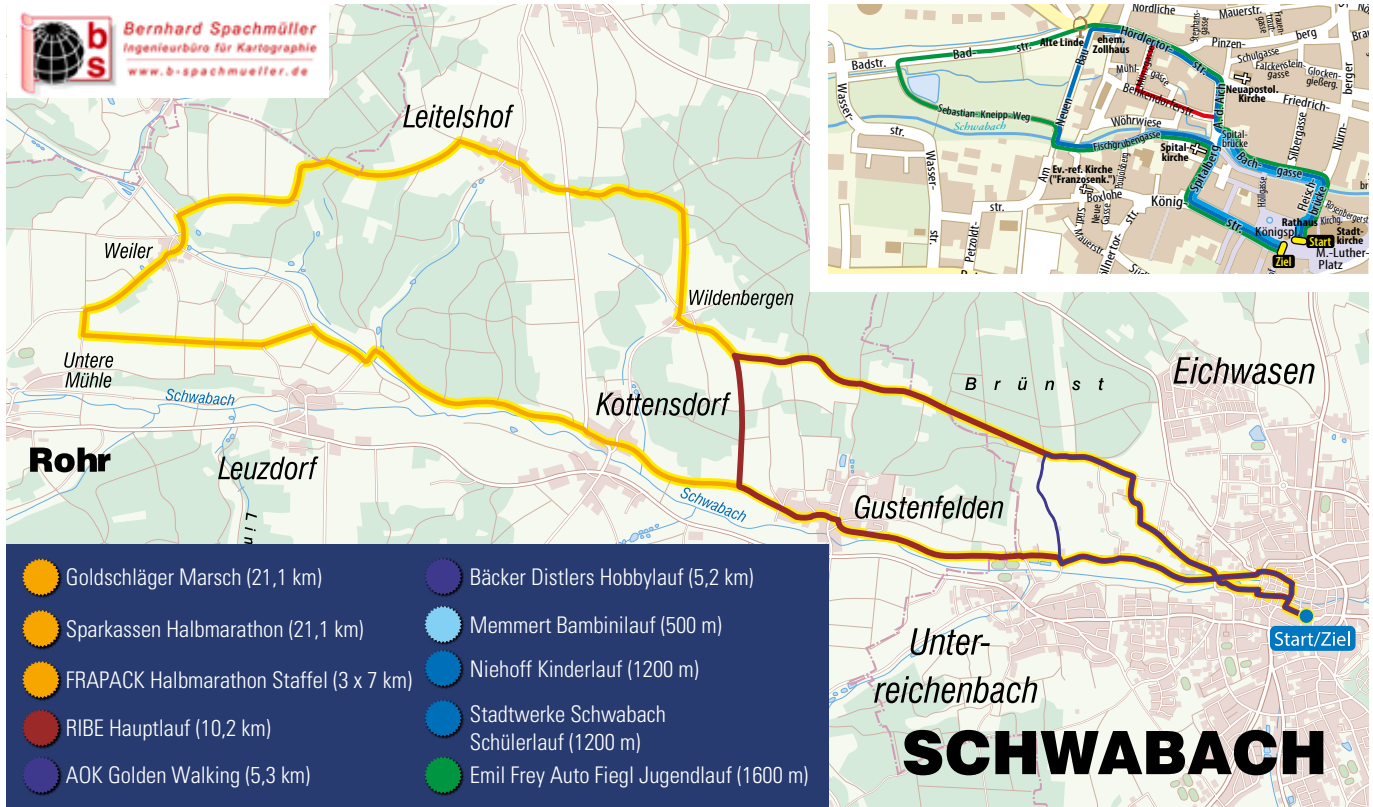
**Ergebnisse, Online-Urkunde  
und personalisiertes Zielvideo  
zum Download**

nach der Veranstaltung unter:  
[www.schwabacher-citylauf.de/  
ergebnisse/](http://www.schwabacher-citylauf.de/ergebnisse/)

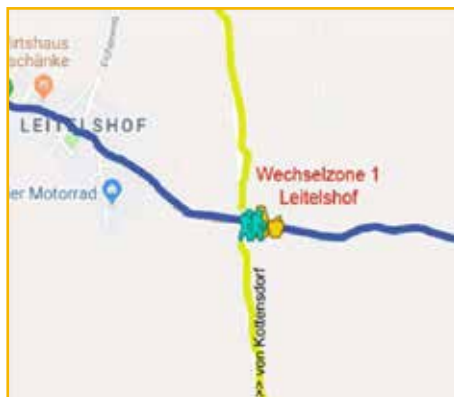




# Strecke – Wechselzonen



Die Wechselzonen für unsere Staffelläufer befinden sich hier:



## Wechselzone 1

Bei Verpflegungsposten 1 (KM 7) kurz vor Leitelshof an der Verbindungsstraße von Regelsbach nach Rohr.  
Koordinaten: 49.3552, 10.94902



## Wechselzone 2

Bei Verpflegungsposten 2 (KM 13,5) bei Leuzdorf unterhalb des Modellflugplatzes am Ortsrand von Rohr,  
Anfahrt mit PKW über Igelweg in Leuzdorf  
Koordinaten: 49.34441, 10.92963

## Achtung Streckenänderung:

Aufgrund einer Baustelle in der Hördlertorstraße geht es in diesem Jahr ca. 250 m nach dem Start von der Bachgasse geradeaus in die Benkendorferstraße und dann rechts über die Münzgasse auf die Hördlertorstraße.



## Parken

Parkmöglichkeiten findet man in der Tiefgarage Königsplatz, Einfahrt über Rathausgasse. Großparkplätze an der Bismarckstraße und am Markgrafensaal in der Ludwigstraße. Wohnmobil-Stellplätze auf dem Parkplatz Ostanger (Angerstraße/Lindenstraße). Die Nutzung ist kostenfrei.

## Starterset

Jeder Teilnehmer erhält zu den angegebenen Zeiten seine Startnummer. An der Startnummer befindet sich ein Coupon für den Starterbeutel, der neben der Startnummernausgabe abgeholt werden kann. Im Beutel befinden sich Sicherheitsnadeln, ein Kontrollband für die Gepäckaufbewahrung sowie diverse Goodies der Sponsoren.

## Startnummer

Der Zeitmesstransponder befindet sich fest an der Startnummer. Die Startnummer muss vorne gut sichtbar getragen werden und ist nicht übertragbar.

## Start

Der Startbereich befindet sich direkt neben dem Rathaus. Bitte entsprechend der Startzeit rechtzeitig im Startbereich eintreffen und die Anweisungen der Helfer beachten.

## Streckenverlauf

Alle Läufe starten in Richtung Fleischbrücke und biegen kurz danach links in die Bachgasse ein. Die Strecke von Golden Walking, Halbmarathon, Hobby- und Hauptlauf ist durchgängig mit gelben Schildern ausgewiesen, zusätzliche Hinweisschilder befinden sich an signifikanten Punkten. Golden Walking und Hobbylauf biegen nach dem Wanderparkplatz in der Brünst nach links ab. Der Hauptlauf biegt kurz vor der Ortseinfahrt nach Wildenberg nach links Richtung Gustenfelden ab. Den Anweisungen des Streckenpersonals ist unbedingt Folge zu leisten. Das Ziel befindet sich für alle Läufe am Schwabacher Marktplatz in Höhe der Fürstenherberge.

## Erste Hilfe

Medizinische Versorgung erfolgt durch den Sanitätsdienst der Johanniter – Unfall-Hilfe e.V.

## Streckenabsicherung

Die Streckenabsicherung erfolgt durch THW Schwabach, FFW Leitelschhof und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer.

## Gepäckabgabe

Im Bereich der Startnummernausgabe am Martin-Luther-Platz. Sportbeutel müssen mit der Startnummer gekennzeichnet werden. Kontrollbänder zum Selbstbeschriften befinden sich im Starterbeutel. Bei Abholung des Gepäcks muss die Startnummer vorgezeigt werden. Für Beschädigung und Verlust wird keine Haftung übernommen. Bitte nach Möglichkeit keine Wertsachen im Gepäck lassen.

## Duschen

Duschen befinden sich auf dem Vereinsgelände des TV 1848 Schwabach in der Jahnstraße 6, circa 10 Gehminuten vom Zielbereich entfernt.

## Toiletten

Ein Toilettenwagen befindet sich auf dem Martin-Luther-Platz hinter der Kirche. Weitere Toiletten stehen in der Tiefgarage zur Verfügung.

## Ergebnisse, Urkunden und Finisher-Clip

Ergebnisse werden vor Ort am Monitor der Zeitmessung gezeigt. Nach der Veranstaltung können persönliche Urkunden und ein personalisierter Videoclip des Zieleinlaufs über die Internetseite heruntergeladen werden.



...DAS SIND WIR!





|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Jumping <b>BASIC &amp; POWER</b> | Jumping <b>GOLD</b> |
| Reaktiv Training                 | Workout / STEP      |
| Outdoor Training                 | MamiFit Kurse       |



## | Goldschläger Marsch

Die neue Herausforderung beim RIBE Citylauf für Hiker, Speed Hiker und Walker. Die Teilnehmer wandern auf der Originalstrecke des Halbmarathons im Zeitraum von 09:00 Uhr – 14:00 Uhr; die Strecke ist durchgehend mit „Halbmarathon“ ausgeschildert. Es erfolgt keine Wertung nach Zieleinlauf. Alle Teilnehmer nehmen an der Verlosung im Rahmen der Siegerehrung auf dem Martin-Luther-Platz teil. Es wird witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen. Weiterhin empfehlen wir einen leichten Wanderrucksack und eine nachfüllbare Trinkflasche. Die Strecke verläuft auf Asphalt und Schotter. Da die Strecke auf öffentlichen Straßen verläuft sind die Teilnehmer verpflichtet die geltenden Regeln der Straßenverkehrsordnung zu befolgen. Gleichzeitig auf der Strecke stattfindende Wettbewerbe dürfen nicht behindert werden.

**Cut Off: Verpflegungsstation 2 bei KM 13,5 um 12:30 Uhr**

## | Halbmarathon-Staffeln

Eine Staffel besteht aus drei Teilnehmern. Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer, welche sichtbar vorne zu tragen ist. Der Hinweis „Staffel“ ist am Rücken zu befestigen. Der Zeitmess-Transponder befindet sich an der Startnummer C, diese muss grundsätzlich vom letzten Läufer getragen werden, da sonst keine Zielzeitmessung erfolgen kann. Die Wechsel dürfen nur an den ausgeschilderten Wechselzonen nach den Verpflegungsstellen erfolgen. Die Anfahrt zu den Wechselzonen und zurück zum Ziel am Marktplatz muss selbst organisiert werden. Parkmöglichkeiten an den Wechselzonen sind begrenzt, wir empfehlen daher den Einsatz von Fahrrädern. Die Staffelwertung erfolgt über die Bruttozeit.

Winkler  Mühle

Mit unserem Müsli fit  
ins Ziel.

Wir wünschen allen  
Läufer\*innen einen  
erfolgreichen Citylauf!

Dorfstraße 1 · 91189 Gustenfelden · Telefon 09122 831855

Öffnungszeiten · Mo-Fr: 8 - 18 Uhr · Sa: 8 - 13 Uhr

[www.winkler-muehle.de](http://www.winkler-muehle.de)

Bücher lesen heißt wandern  
gehen in ferne Welten, aus  
den Stuben, über die Sterne

Jean Paul



Folge uns auf:  @schwabachercitylauf

 @schwabachercitylauf

**Event-Moderation:**

Bobby Scherbel & Quetsch'n DJ Michi Bogner

**Ergebnisse, Online-Urkunde  
und personalisiertes Zielvideo  
zum Download**

nach der Veranstaltung unter:  
[www.schwabacher-citylauf.de/  
ergebnisse/](http://www.schwabacher-citylauf.de/ergebnisse/)

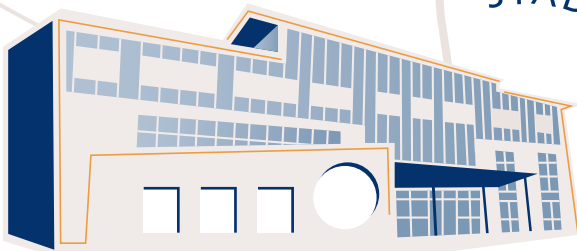


STADTWERKE

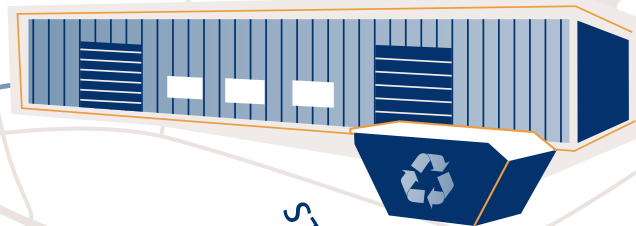


SCHWABACH GMBH

STADTVERKEHR

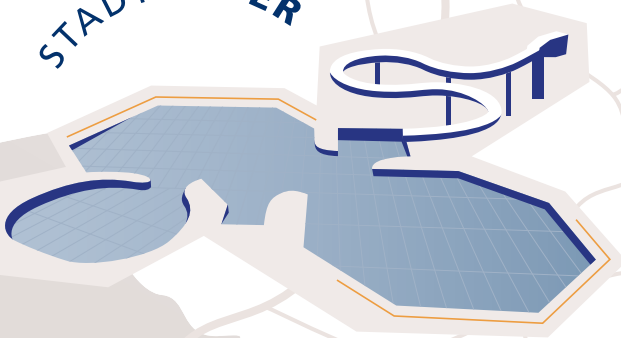


STADTWERKE



STADTDIENSTE

STADTBÄDER



**#WirfürSchwabach**

# Unverzichtbar für unsere Stadt

Energie · Trinkwasser · Schwimmbäder · Mobilität · Recycling

[stadtwerke-schwabach.de](http://stadtwerke-schwabach.de)



# Verpflegung

|                                 | KM 7<br>Verpflegung 1 | KM 13,5<br>Verpflegung 2 | KM 17<br>Verpflegung 3 | Ziel       |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|------------|
| Getränke                        | Leitelshof            | Leuzdorf                 | Gustenfelden           | Marktplatz |
| Wasser                          | ▲                     | ▲                        | ▲ ■                    | ▲ ■ ◆      |
| Isoton-Energiedrink             | ▲                     | ▲                        | ▲ ■                    | ▲ ■ ◆      |
| Cola                            |                       | ▲                        | ▲                      |            |
| Spalter Weißbier alkoholfrei    |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Spalter Naturradler alkoholfrei |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Spalter Freiheit alkoholfrei    |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Verpflegung                     |                       |                          |                        |            |
| Bananen                         | ▲                     | ▲                        | ▲ ■                    | ▲ ■ ◆      |
| Äpfel                           |                       |                          | ▲ ■                    | ▲ ■ ◆      |
| Melonen                         |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Energie Reis-Riegel             | ▲                     | ▲                        | ▲ ■                    |            |
| Gels                            |                       | ▲                        | ▲ ■                    |            |
| Kuchen                          |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Gebäck                          |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |
| Lebkuchen                       |                       |                          |                        | ▲ ■ ◆      |

- ▲ Halbmarathon / HM-Staffel / Goldschläger Marsch
- Hauptlauf 10,2 km
- ◆ Hobbylauf / Golden Walking 5,3 km



## Marktplatz Schwabach Pferdebrunnen

### Für das leibliche Wohl

der Zuschauer und Sportler:Innen sorgt zudem die Hockey-  
abteilung des TV 1848 Schwabach mit einem reichhaltigem  
Verkostungsangebot neben dem Pferdebrunnen auf dem  
Marktplatz. Original fränkische Bratwürste, hausgebackene  
Kuchen, Kaffee und Getränke – hier ist für jeden was dabei.



## „Auf die Plätze! Fertig! Los!“

**Dieses Kommando hörte man am Samstag, 2. Oktober 1993, 11 Uhr, erstmals auf dem Schwabacher Marktplatz beim 1. Schwabacher Citylauf. Die Laufstrecken waren 4800 m und 9600 m in der Schwabacher Altstadt. Wie kam es dazu?**

Nun, in der Schwabacher Werbegemeinschaft e.V. war man schon seit längerer Zeit der Meinung, dass man – um höhere Kundenzahlen samstags in der Altstadt zu erreichen – ein Event braucht, das zu höherer Frequenz taugt. Als damaliges Mitglied (Druckerei H. Millizer) war ich dabei und auch als ambitionierter Läufer bekannt. Dazu kam, dass ich zusammen mit Herbert Schmitt stellvertretender Vorstand beim TV 1848 Schwabach war. Die Vorstandschaft der Werbegemeinschaft beauftragte mich also, ein Laufevent auszurichten. Am besten samstags. Herbert Schmitt war von dieser Idee sofort begeistert und hat mich tatkräftig unterstützt. Wir beide organisierten zunächst einmal das, was wir vorher auf einem To-Do-Zettel aufgeschrieben hatten. Es war ja auch für uns Neuland. Also z.B.: Bierbänke für den Zieleinlauf, Biertische für die Ausgabe der Startnummern, Sicherheitsnadeln, weiß-rote Absperrbänder usw.

Als treuen Mitstreiter fanden wir in Gerhard Miederer, verantwortlicher Zeitnehmer des BLV für Mittelfranken, einen erfahrenen Kameraden, der uns in Sachen Formulare, Verband, Zeitnahme, Klassenwertung usw. beratend zur Seite stand: 20x EDV-gestützt manuell (kein Chip-System!) bis zur Einführung der elektronischen Zeitmessung ab 2012 mit Chip-Zeitnahme. Damals, 1993, mussten wir in ein Computer-Programm „Schwabacher Citylauf“ noch händisch die Meldungen bestehend aus Name, Vorname, Jahrgang, Wettbewerb und evtl. Verein eingeben. Das Programm wurde von Günter Wagner

(WES GmbH) geschrieben und viele Jahre lang betreut. Eine Mitarbeiterin der Druckerei Millizer musste Tage vorher und max. 1 Stunde vor dem Lauf die Nachmeldungen eingeben und anschließend die händisch gestoppten Einlaufzeiten eingeben, damit man die Urkunden ausdrucken konnte. Vor dem Schmuckgeschäft Bayerlein stand dann der VW-Bus in dem sich die EDV mit Günter Wagner und Tina Seubert befanden. Wir improvisierten beim ersten Mal und sammelten Erfahrung. Zum Gelingen trugen treueste Mitstreiter, die mich jahrelang unterstützt haben und dies teilweise heute noch tun, bei: Meine Frau Renate, dann Helmut Rößner, der sich um Sponsoren und Preise kümmerte, und sein Bruder Herbert Rößner, der zuständig war für die Streckenposten. Das war auch so ein Drama, weil Herbert jahrelang damit zu kämpfen hatte, genügend Erwachsene zur Verfügung zu haben. Für Zeitnahme, Startnummern-Ausgabe und sonstiges Helfen am Marktplatz war anfangs ausschließlich die Tanzsport-Abteilung Rot-Weiß im TV 1848 Schwabach zuständig.

Im Flyer wurden die Strecken beschrieben und als Veranstalter war 1993 der TV 1848 Schwabach und die Werbegemeinschaft angegeben. 1993 waren Start und Ziel am Marktplatz. 1 Runde war: Marktplatz, Kappadozia, Pinzenberg, Hördlertorstraße, Silbergasse, Marktplatz, Spitalberg, Benkendorferstraße, Poujolsberg, Zöllnertorstraße, Südliche Mauerstraße, Marktplatz. Das musste 2x (4800 m) oder 4x (9600 m) durchlaufen werden. Nachdem Proteste zur Strecke nicht aus-



blieben (nicht von den Läufer:Innen!), wurde die Strecke für 1994 modifiziert. Ab dem Poujolsberg lief man nun über die Königsstraße zum Marktplatz ins Ziel. Resultat: Die Strecken verkürzten sich auf 4500 m und 9000 m. Dies blieb so bis zum Jahr 2007.

Am 10. Oktober 2004 kam der Halbmarathon dazu „Die Goldenen Meilen von Schwabach“. Im selben Jahr feierte man „500 Jahre Blattgold 1505 – 2004“. Diese Strecke ist ebenfalls bis heute unverändert geblieben. Ein bisschen stolz bin ich schon: Das war eine meiner Trainingsstrecken für meine rund 70 absolvierten Marathonläufe! Zusammen mit Laufkamerad Klaus Putz, der leider schon lange verstorben ist, habe ich diesen Lauf vermessen und als HM beim City-Lauf mit aufgenommen. Was vielleicht auch verloren gegangen ist: 2005 waren wir Ausrichter der „Offiziellen Bayerischen Meisterschaft der Lions im Halbmarathon“ als Sonderwertung innerhalb des Sparkassen-Halbmarathons. Ja, und Helmut Rößner und mir gelang es bei einer Sitzung des BLV-Kreises Roth-Weißenburg, ab 2004 auch teilnehmender Verein beim damaligen Sport-Stadel-Läufer-Cup zu werden. Als Schwabacher Sportverein war uns dies normalerweise verwehrt, da wir Mitglied im BLV-Kreis Nürnberg/Fürth/Schwabach sind. Heute nennt sich der Cup Raiffeisen-Läufer-Cup (integriert ist auch der Memmert Schüler-Cup).

Bis zum Jahr 2000 fand der City-Lauf immer samstags statt. Einer der Gründe für die Verlegung auf den Sonntag war, dass selbst Mitglieder der Werbegemeinschaft nicht mehr für den Samstag waren, da doch der eine oder andere Einzelhändler am Samstag durch die vielen Absperrungen in der Altstadt Einbußen hatte. Wir warben „Mit großem Rahmenprogramm“,

wie z. B.: Tolle Geld- und Sachpreise, Musik (des Öfteren mit der Big-Band des WEG), Bewirtung, Hüpfburg, Ponyreiten, sportliche Aktivitäten und vieles mehr. Die Schwabacher Stadtmeisterschaften wurden im Rahmen der Veranstaltung für den Lauf 4500 + 9000 m abgehalten und zwar von 1996-2004, 2005 bis 2008 nur noch die 9000 m. Der Citylauf mauserte sich im Lauf der Jahre zu einem echten Schlager und war nach kurzer Zeit aus dem Veranstaltungskalender nicht mehr wegzudenken.

Ab dem Jahr 2000 stand in der Ausschreibung: „Die schnellste Läuferin der 9000 m erhält als Wanderpreis (bei dreimaligem Gewinn hintereinander gehört der Preis ihr) einen „goldenen Laufschuh“. Das ist der Schuh von Silke Blomeier (Weltmeisterin im 5-km-Meerschwimmen). Der schnellste Läufer erhält als Wanderpreis ebenfalls einen „goldenen Laufschuh“. Das ist der Schuh von Extremsportler und Triathlet Hubert Schwarz.“ Ralf Kosmann (SC 52 Roth) war 2003, 2004 und 2005 Sieger! Und nach meiner Erinnerung (konnte keine Aufzeichnungen darüber finden) war Christine Ramsauer 3x hintereinander erfolgreich!

Bis zum Jahr 2007 fand die Siegerehrung für die „Kleinen“ baldigst nach dem Lauf am Marktplatz und für die Erwachsenen ab ca. 18 Uhr in der Vereinsgaststätte des TV 1848 Schwabach statt. Eine besondere Ehrung mit einem Sachpreis erfuhren dabei immer unsere ältesten Teilnehmer:Innen. Sehr oft Robert und Betty Schmitt, Ernst Binder, Hans Pfähler, um nur einige zu nennen. Ab 2008 hieß es dann: „Die Ehrungen und Preisvergabe für alle Läufe erfolgt baldmöglichst nach Auswertung und Ausdruck der Urkunden im Festzelt“ (Martin-Luther-Platz). Einige Jahre später wurde die Siegerehrung ins





# Citylauf-Memories von Uli Ziermann

„Gold-Mobil“ der Werbe- und Stadtgemeinschaft am Königsplatz verlegt.

Ich könnte noch lange so weiterschreiben. Mit meinem Team und dem City-Lauf 2007 gab ich den Staffelstab weiter an Albrecht Bayerlein und Roland Bierlein. Sie waren sehr erfolgreich und kratzten an der 1000-Teilnehmer-Marke.

In ihrer Zeit wurde auch das Chip-System eingeführt. Nach dem Citylauf 2017 übergaben die Beiden die Organisation an den Hauptverein des TV 1848 Schwabach. Nach dem Citylauf 2018, welcher unter der Leitung von Gerda Braun organisiert wurde, beschloss man innerhalb der Vorstandschaft, aufgrund des gewaltigen Organisationsaufwands keinen weiteren Citylauf mehr durchzuführen. Nach dieser Mitteilung kam im November 2018 Bewegung in die Sache: Das neue Team um Thomas Maurer, das sich mit Engagement und großem Elan

an die Aufgabe herangemacht hat, den Citylauf auf mehrere Schultern zu verteilen und mit neuen Ideen/Läufen auch neue Sponsoren gesucht und gefunden hat, stellte die Weichen auf „Zukunft“. Ich weiß den Citylauf auf einem guten Weg!

„Meine Erinnerungen“ sind das, was ich noch im Kopf hatte, als ich diese Zeilen schrieb. Sie haben keinen Anspruch auf Richtigkeit und ich bitte alle, die ich vergessen oder namentlich nicht erwähnt habe, um Entschuldigung. Auch bitte ich um Milde, wenn nicht alles von mir richtig wiedergegeben wurde. Es sind halt nur „meine Erinnerungen“!

**Allen aber wünsche ich einen schönen und erfolgreichen Citylauf-Tag, den 30., am 8. Oktober 2023!**

**Euer Lauf-Oldie Uli Ziermann**



**Wir digitalisieren  
Ihr Unternehmen.**

- JTL Warenwirtschaftssystem
- Internetauftritte (UX/UI Design)
- E-Commerce Lösungen
- Digitale Handwerkerlösungen
- Produktkataloge

Scan mich!



**werk<sup>26</sup>**  
DIGITALAGENTUR

werk26 Böheim & Fulde GbR | Dieselstraße 3 | 91186 Büchenbach  
t. 09171 - 922 92 94 | e. information@werk26.de | w. www.werk26.de

# Entdecken Sie unsere Markenvielfalt

ORA GWM

VOLVO



Ihr Partner in Schwabach und ganz Franken. Finden Sie bei uns Ihr Traumauto: Neuwagen von Ford, Volvo, Bürstner, Piaggio und ganz neu ORA! Jungwagen, Kurzzeitzulassungen, Nutzfahrzeuge, Gebrauchtwagen fast aller Marken und Hersteller. Werkstattservice, Zubehör, Teile und alle Dienstleistungen rund um Ihre Mobilität.



## Freyheit

Und für alle, die nicht beim Citylauf dabei sein können oder beim Wettkampf alles gegeben haben: Wir bieten **Hol- und Bring-Service** für Ihren Werkstattbesuch an.

Beispielfotos von Fahrzeugen der Baureihen. Die Angaben beziehen sich nicht auf einzelne Fahrzeuge sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen.

ORA FUNKY CAT<sup>1</sup>: Stromverbrauch kombiniert 16,8-16,5kWh/100km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert 0g/km; elektrische Reichweite 420-310km. | VOLVO EX30<sup>2</sup>: Stromverbrauch kombiniert 16,7-15,7kWh/100km, CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert 0g/km, elektrische Reichweite kombiniert 344-480km. | FORD-MUSTANG MACH-E<sup>3</sup>: Stromverbrauch (kombiniert): 20,0-16,5kWh/100km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert): 0g/km; elektrische Reichweite kombiniert 610-400km.



Auto Fiegl

**AUTO-FIEGL GMBH**

Geschäftssitz  
91126 SCHWABACH  
Nürnberger Str. 51  
Tel. 09122/1803-0

[www.auto-fiegl.de](http://www.auto-fiegl.de)

91154 ROTH  
Bortenmacherstr. 1  
Tel. 09171/97040

[info@auto-fiegl.de](mailto:info@auto-fiegl.de)

90471 NÜRNBERG  
Kafkastraße 1  
Tel. 0911/812010

<sup>1/2/3</sup> Werte nach WLTP. Alle Angaben wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2018/1832 ermittelt. Der WLTP-Prüfzyklus hat den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, so dass für diese Fahrzeuge keine NEFZ-Werte und keine CO<sub>2</sub>-Effizienzklassen vorliegen. Der Energieverbrauch und die Reichweite hängen nicht nur von der effizienten Ausnutzung der Energie durch das Fahrzeug ab, sondern werden auch vom Fahrverhalten und anderen nicht technischen Faktoren beeinflusst.

Wir wünschen allen Läufern viel  
Erfolg beim Schwabacher Citylauf!

# Schwabach erleben

Schwabach  
gestalten.

Gemeinsam  
mehr bewegen.

**Schwabach trempelt**

22.10.2023

Verkaufsoffener Sonntag

**Schwabach glänzt**

01.12.2023

**Eröffnung des Krippenweges**

01.12.2023

**Schwabacher Weihnachtsmarkt\***

8. – 10.12. und 14. – 17. 12.2023





## Feria

World of  TUI

**warpedsense**

[www.warpedsense.com](http://www.warpedsense.com)

# 2

**2. Preis: Warengutschein von WARPEDSENSE – German Streetwear Jewellery im Wert von € 300,-.**

# 1

**1. Preis: Reise zum Freiburg Marathon vom 06.04. – 07.04.2024, mit einer Übernachtung im Doppelzimmer für 2 Personen und einem Startplatz für Marathon, Halbmarathon oder 10 km Gesundheitslauf! Powered by Reisebüro Schwabach Yesim Tasöz und Freiburg Marathon.**



**LEISTUNGS  
SCHMIEDE**

# 3

**3. Preis: Gutschein für eine Leistungsdiagnostik bei LEISTUNGSSCHMIEDE by Philipp Frik und viele weitere Sach- und Gutscheinpreise unserer Partner und Sponsoren.**

Die Teilnahme erfolgt mittels Losabriss an der persönlichen Startnummer. Einfach den Loscoupon nach Abholung der Startnummer von der Startnummer abtrennen und in die Losbox an der Startnummernausgabe werfen. Die Auslosung erfolgt am Race Day um 14:30 Uhr am Goldmobil am Martin-Luther-Platz. Teilnahmeberechtigt sind alle Starter:Innen der Erwachsenen-Wettbewerbe mit einer gültigen Startnummer. Preise müssen bei der Verlosung persönlich abgeholt werden; eine Nachsendung der Preise nach dem Event erfolgt nicht.



**Mein  
FREIBURG MARATHON**

**SAVE-THE-DATE**

**MARATHON | Super Sparrow HALBMARATHON  
MARATHONSTAFFEL | AOK-GESUNDHEITSLAUF (10KM)  
badenova SCHÜLERMARATHON | FÜCHSLE-MINI-MARATHON**



**07. APRIL 2024**

[www.mein-freiburgmarathon.de](http://www.mein-freiburgmarathon.de) |  | 

## Feria

World of  TUI

*Dein  
persönliches  
Reisebüro*

**REISETRAUMERFÜLLER  
VOR ORT UND UNTERWEGS**

Erreichbarkeit von Montag bis Freitag 11.00 bis 19.00 Uhr  
und Samstag von 11.00 bis 16.00 Uhr  
Exklusive Beratung persönlich im Reisebüro oder online  
Persönliche Empfehlung direkt aus dem Urlaubsgebiet

**REISEBERATUNG-SCHWABACH.DE**



 Instagram

**Reisebüro Schwabach** 0172 837 20 30  
Auf der Aich 7 09122 87 33 90  
91126 Schwabach email@reisebuero-schwabach.de

**NUR MIT  
VORHERIGER  
TERMINVER-  
EINBARUNG**

# Die Macher



## Die Macher des RIBE CITYLAUF SCHWABACH 2023

|                        |                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstalter</b>    | TV 1848 Schwabach e.V., Jahnstraße 6, 91126 Schwabach                      |
| <b>Thomas Maurer</b>   | Race Director, Kommunikation, PR, Sponsoring, Verwaltung, Zielorganisation |
| <b>Markus Lohe</b>     | Vice Director, Organisation, Sponsoring, Startorganisation                 |
| <b>Tina Trötsch</b>    | Startunterlagen, Verpflegung, Volunteers-Manager                           |
| <b>Christine Huber</b> | Logistik, Streckenorganisation                                             |
| <b>Marcus Horn</b>     | Logistik, Streckenorganisation                                             |
| <b>Enikő Mittler</b>   | Startorganisation, Siegerehrung                                            |
| <b>Mirjam Schall</b>   | Geschäftsstelle, Infostand, Sport-Messe, Radbegeleitung                    |



**Schülerkolleg**  
Schwabach  
Königsplatz 25



**Akademie**  
für sprachliche Weiterbildung  
Schwabach Königsplatz 25

**Wir wünschen allen, die am Citylauf teilnehmen, viel Erfolg!**

Mit unserer professionellen Hilfe  
auf die Erfolgsspur wechseln

Erfahrene, geduldige Lehrkräfte  
helfen zuverlässig und zielorientiert  
in allen Fächern jeder Schulart -  
auch in den Ferien!

- kurze Laufzeiten, stabile Preise -  
**Schwabachs erfolgreiche**

**Nachhilfe**

Nicht in Spurtgeschwindigkeit  
Sprachen lernen, sondern zielorientiert  
in kleinen Gruppen oder im Einzeltraining

Englisch, Französisch, Spanisch,  
Neugriechisch, Albanisch,  
Deutsch (auch als Fremdsprache) u.a.  
- Sie bestimmen das Lerntempo -  
**Firmenschulungen Englisch, DaF**  
**Schwabachs professionelle**

**Weiterbildung**

Telefon 09122 / 83 91 22 / -123 - Telefax 09122 / 83 91 24

info@schuelerkolleg.de - www.schuelerkolleg.de  
info@akademie-schwabach.de - www.akademie-schwabach.de

**Inhaberin und Geschäftsführerin: Ulrike Dehner-Reimann**



# We love to help

Unser Event ist nur so gut, wie die Bereitschaft unserer freiwilligen Helferinnen und Helfer. Über 100 Volunteers sind es jedes Jahr, die sich zur Mithilfe begeistern lassen und ihr Bestes geben.

**„Ohne euer Engagement und eure Leidenschaft wäre unser Citylauf nicht durchführbar. Ihr stellt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Mittelpunkt und versucht deren Wünsche zu erfüllen.“**

♡ Ihr seid die Besten!



♡ **Ein besonderer Dank gilt zudem**

der Johanniter-Unfall-Hilfe, dem Technischen Hilfswerk Schwabach, der Freiwilligen Feuerwehr Leitelshof, Polizei Schwabach, den Mitarbeitern der Stadt Schwabach und Bobby Scherbel für die Eventmoderation.



## AUSDAUER UND LEISTUNGSBEREITSCHAFT SIND UNSERE DNA

Willkommen in der Welt von Memmert: Ein echtes Familienunternehmen, das die Wichtigkeit eines aktiven und gesunden Lebensstils nicht nur versteht, sondern auch tatkräftig fördert. Auch die Unterstützung zahlreicher regionaler Sportveranstaltungen – vor allem für Kinder und Jugendliche – ist für uns ein wichtiger Beitrag zu mehr sozialem Miteinander.

**Komm vorbei an unseren Stand beim Citylauf! Dort erwarten dich tolle Attraktionen zum Mitmachen, ein spannendes Gewinnspiel mit tollen Preisen, Trinkbrunnen und vieles mehr.**



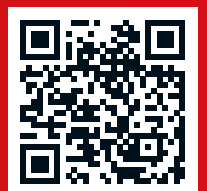
**Wir von Memmert wünschen allen Teilnehmern, Helfern und Besuchern einen schönen Tag beim Schwabacher Citylauf.**

Dein Teamgeist und deine Ambitionen finden bei uns den idealen Nährboden. Bewirb dich jetzt und erlebe, wie bei Memmert Tradition, Innovation und persönliche Entwicklung zusammenkommen. Gemeinsam schaffen wir Großartiges – **also sei dabei!**

## SCHICK UNS NOCH HEUTE DEINE STARTUNTERLAGEN.

Alle Einstiegsmöglichkeiten und Ausbildungsplätze findest du unter [www.memmert.com/jobs](http://www.memmert.com/jobs)

Du hast Fragen zu unseren Karrieremöglichkeiten?  
Gerne stehen wir dir auch persönlich zu Verfügung +49 9171 9292 635.



[www.memmert.com](http://www.memmert.com)

# Geh mit uns ins Rennen!



**FESER & GRAF**  
SCHWABACH

**Autohaus Feser GmbH**  
Limbacher Str. 26 • 91126 Schwabach  
Tel.: 09122 308 130 • [vw.schwabach@feser-graf.de](mailto:vw.schwabach@feser-graf.de)



**Adam Kraft Apotheke**  
*Aktiv für Ihre Gesundheit*

Apotheker Dr. Werner Vogelhuber  
Wittelsbacherstr. 7 - 91126 Schwabach  
Tel.: 09122 / 6307303

[www.apotheken-vogelhuber.de](http://www.apotheken-vogelhuber.de)

  /apothekevogelhuber



## Sport-Messe mit tollen Aktionen am 08. Oktober von 09:00 Uhr bis 15.00 Uhr

Zahlreiche regionale Aussteller präsentieren ihre Unternehmen und Produkte zum Thema Ausdauersport und Gesundheit am Race Day in der Schwabacher Innenstadt.

### 📍 Martin-Luther-Platz

- Ivys Schuheinlagen
- RenéRosa
- ABSOLUTE RUN Finish Line
- triathlon.de Shop GmbH
- M&M SPORTS
- Die Fitness-Lounge Schwabach
- Reisebüro Schwabach Yesim Tasöz
- Friiz Textilpflege
- Leistungsschmie.de
- Hero Bikes
- Optik Fiedler
- Bädercoach
- Vita4derm
- 48er Allstars

### 📍 Königsplatz

- RIBE
- Memmert
- AOK Bayern
- YoungGo MoveCenter Schwabach
- Cityaktiv

**FITNESS MITGLIEDSCHAFT.**

**ERNÄHRUNGSBERATUNG.**

**PERSONAL TRAINING.**



Besuche uns an unserem Stand beim Schwabacher City-Lauf  
am 8.10.23 und gewinne Preise im Wert von 75 Euro

**Mitmachen. Profitieren.**

FUNCTIONAL PERSONAL TRAINING  
**DIE-FITNESS-LOUNGE**

91126 Schwabach, Eichwasenstraße 7  
09122 - 88 790 88  
mail@die-fitnesslounge.de  
www.die-fitnesslounge.de





## ✓ Leistungsdiagnostik

Bestimmung deiner aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit und individuellen Belastungsvorgaben zur effektiven Trainingssteuerung

## ✓ Trainingsplanung

ausführliches Beratungsgespräch, taggenauer Trainingsplan, Fokussierung auf deine Ziele

## ✓ Personal Training

One-to-One-Trainingseinheiten, individuell und ganzheitlich auf dem Weg an dein ganz persönliches Ziel abgestimmt

WIR BERATEN  
SIE GERNE!



LEISTUNGSSCHMIEDE

Philipp Frik

Waldstraße 13, 91126 Schwabach

Tel: 0151 / 191 457 34

Mail: philipp@leistungsschmie.de

www.leistungsschmie.de



R E N É R O S A

100 %  
nachhaltig produziert  
Made in Germany



Auch im  
individuellen  
Teamdesign  
erhältlich.

shop online:

WWW.RENEROSA.DE





# Wertvolles für ihre Haut\*

[www.Vita4Derm.de](http://www.Vita4Derm.de)



**made in  
ROTH**

MIT WUNDKAPUTEN ENTWICKELT



•Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform  
zur Herstellung eines Getränkes

mit Aminosäuren (Glutamin und Arginin), Vitaminen, Spurenelementen,  
Coenzym Q10 und Omega 3 Fettsäure.

**Vita4Derm • Veit-Stoss-Str.122 • 91154 Roth**  
Rufen Sie uns an 0170-4485483  
Schreiben Sie uns [info@vita4derm.de](mailto:info@vita4derm.de)



**Vita4derm**  
WERTVOLLES FÜR IHRE HAUT.



# Schwabach läuft

## Laufen gehört zu den einfachsten Dingen auf der Welt.

Schon seit Uhrzeiten praktiziert der Mensch das Laufen. Laufen ist ein hervorragendes Konditions- und Herz-Kreislauf-Training. Ein regelmäßiges Lauftraining hilft den Blutdruck zu senken und das Immunsystem zu stärken. Außerdem verbrennt der Körper dabei kräftig Kalorien – und das ist gut für die Figur. Zudem ist laufen ein guter Weg für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlfühl.

Hast du auch Lust fit zu bleiben und etwas für deine Gesundheit zu tun, hast aber keine Lust alleine zu laufen? Mit mehr Spaß und Motivation geht das zusammen mit anderen Laufbegeisterten.

Bei unserem 48er-Lauftreff bist Du da perfekt aufgehoben. In zwei Gruppen – Anfänger/Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene – erfahren die Teilnehmer, ein auf den Leistungsstand abgestimmtes Training, welches neben den gemeinsamen Laufeinheiten auch die Schwerpunkte Laufschiene, Gymnastik und Krafttraining umfasst.

Der Spaß und die Freude am Laufen stehen bei uns im Vordergrund. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.

 **Treffpunkt jeden Mittwoch um 18:45 Uhr beim TV 1848 Schwabach am Jahnplatz in Schwabach.**

**#SportSpaßGemeinschaft**

**Unsere Sportgruppen:**

**48er LAUFTREFF**

**ANFÄNGER**

**WIEDEREINSTEIGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**Wann?:** Immer Mittwochs um 18:45 Uhr  
**Treffpunkt?:** Jahnplatz bei den Garagen

**WEITERE INFOS ÜBER:**

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Enikö Mittler<br>0178-2924820 | Thomas Maurer<br>0151-4160075 |
|-------------------------------|-------------------------------|

Mail: leichtathletik@48er.de

POWERED BY **werk<sup>26</sup>**  
DIGITALAGENTUR

**TRIATHLON-ABTEILUNG**

Wisst ihr eigentlich, dass es beim 48er eine Triathlon-Abteilung gibt?

Hier haben sich schon ein cooler Haufen ambitionierter und erfolgreicher Ausdauersportler zusammen gefunden, mit viel Spaß am gemeinsamen Training.

**UNSERE ABTEILUNGSLEITER:**

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| Philipp Frik<br>0151-19145734 | Bettina Krug<br>0171-7485782 |
|-------------------------------|------------------------------|

Mail: triathlon@48er.de

Kontakt Daten der Geschäftsstelle:  
Mirjam Schall 09122-2583, mschall@48er.de

**TV 1848 SCHWABACH 48er**

**Lauftrainer THOMAS MAURER**

Tel. 0151/41600745

E-Mail: thomas.maurer@schwabacher-citylauf.de

[www.goldenemeilenrunning.de](http://www.goldenemeilenrunning.de)



[www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com)



# SAVE THE DATE

» 06. OKTOBER 2024

Ein herzliches Dankeschön an unsere Partner & Sponsoren:

RIBE®



memmert

STADTWERKE  
SCHWABACH GMBH

NIEHOFF  
GRUPPE



AOK  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



Werbe- &  
Stadtgemeinschaft  
SCHWABACH



werk<sup>26</sup>  
DIGITALAGENTUR



Emil Frey Auto Fiegl



BROCHIER  
IMMOBILIEN



SCHWABACHER  
Tagblatt

Getränke-  
Groß- und Einzelhandel  
Milsam