



## 23. ALTSTADTFESTLAUF 2024

Lauf a. d. Pegnitz  
28. Juni 2024

*Zu Gunsten der Lebenshilfe Stiftung*  
Schiirmherr: 1. Bürgermeister der Stadt Lauf, Herr Thomas Lang

Anmeldung unter [altstadtfestlauf.de](https://www.altstadtfestlauf.de)

## RÜCKENTRAINING.

## 20 MINUTEN PRO WOCHE.

## MAXIMALER ERFOLG.

### JETZT AUSPROBIEREN !

Mit geringem Zeitaufwand und hocheffizientem Personal Training den eigenen Körper in Form bringen, Muskeln aufbauen, den Rücken stärken und rundum fit und selbstbewusst sein.

## GUTSCHEIN

## FÜR 2 KOSTENLOSE

## PROBETRAININGS

» abtrennen - mitnehmen - einlösen:

### TRAININGSGUTSCHEIN

### ZUM MITNEHMEN !

2x

**EMS-Personal Training\***  
in der EMS-Lounge **Lauf an der Pegnitz**

\*Pro Person ist nur 1 Gutschein einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Dieser Gutschein zählt als Probetraining.

# GRUSSWORT

*„INKLUSION LÄSST SICH NICHT EINFACH VERORDNEN. SIE HÄNGT WESENTLICH AUCH VON DEN EINSTELLUNGEN, ERFAHRUNGEN UND VORURTEILEN AB. ES MUSS IN DEN KÖPFEN NOCH VIEL PASSIEREN, BIS WIR DIE ANDERSHEIT VON MENSCHEN ALS GLEICHHEIT ERLEBEN.“*

*Barbara Fornefeld, Professorin für Rehabilitationswissenschaft*



Ich begrüße Sie herzlich zum Altstadtfestlauf der Lebenshilfe im Nürnberger Land und damit zu einem Benefizevent, das längst einen festen Platz in unserem Veranstaltungskalender hat.

Sinn und Zweck dieses sportlichen Wettkampfs ist es nicht nur, selbst in Bewegung zu kommen, sondern auch etwas für andere zu bewegen. So dient der Erlös aus dem Altstadtfestlauf der Förderung von Maßnahmen und Einrichtungen, die Menschen mit Behinderung dabei unterstützen, ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen.

Mit Veranstaltungen wie dieser setzt sich die Lebenshilfe seit mehr als fünf Jahrzehnten für ein offenes und unbefangenes Miteinander zwischen Menschen mit und ohne Handicap ein – ein langer Weg, den wir auch in Zukunft gemeinsam weitergehen wollen. Denn nach wie vor gilt es, Hemmschwellen zu überwinden, Vorurteile abzubauen und zu realisieren, dass es „normal ist, verschieden zu sein“.

Ich freue mich sehr, dass auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Läuferinnen und Läufer dabei sind und mit ihrer sportlichen Leistung für die Belange der Lebenshilfe werben.

Mein herzlicher Dank gilt ihnen ebenso wie den Organisatoren, Sponsoren und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die den Altstadtfestlauf mit großem Engagement vorbereiten und für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgen.

Ihnen allen wünsche ich einen spannenden und fairen Wettkampf, viel Spaß und Erfolg, ein begeistertes Publikum und schöne Stunden auf dem Laufer Altstadtfest.

*Mit herzlichem Gruß  
Thomas Lang  
Erster Bürgermeister Stadt Lauf a.d. Pegnitz*

# GRUSSWORT



Liebe Sportbegeisterte,  
liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

willkommen, ein herzliches Grüß Gott und „Glück auf“ allen Teilnehmenden des 23. Altstadtfestlaufs.

Sport ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens – für Menschen mit und ohne Behinderung. Leonardo da Vinci formulierte trefflich: „Alles Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben.“

Die Lebenshilfe Nürnberger Land freut sich sehr, Veranstalter des sportlichen Ereignisses zum Auftakt des traditionellen Laufer Altstadtfefts zu sein, dem Altstadtfestlauf.

Jung und Alt finden hier eine gute Mischung aus gesunder Bewegung, Spaß, Fitness und Inklusion. Ob zehn Kilometer Laufen oder fünf Kilometer Nordic Walking – beide Strecken sind für Sportler mit und ohne Behinderung attraktiv und bieten allen Teilnehmenden sportliche Herausforderungen.

Die Lebenshilfe Nürnberger Land wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine unfall- und verletzungsfreie Teilnahme. Persönlich wünsche ich allen Teilnehmenden viel Freude und jedem Einzelnen den gewünschten Erfolg.

*„GLÜCK AUF“*

*Ihr  
Gerhard John  
1. Vorsitzender Lebenshilfe Nürnberger Land e. V.*



# SPORT WEBER SCHNAITTACH

**BIKE - SKI - OUTDOOR - RUNNING- TEAMSPORT - FUSSBALL**

*Wir sind dein  
Ansprechpartner für:*

*Laufschuhe,  
Einlegesohlen,  
Laufklamotten  
und vieles mehr...*



**Nürnbergerstr. 51 91220 Schnaittach**

**09153 / 220**

**[www.sportweber-schnaittach.de](http://www.sportweber-schnaittach.de)**

# AUSSCHREIBUNG

Lauf a. d. Pegnitz  
Freitag, 28.06.2024, Start 18 Uhr



## ALTSTADTFESTLAUF – 10 KM

- Start:** Wasserbrücke, Johannisstraße, auf Höhe „Südlich“
- Ziel:** Marktplatz, Nürnberger Tor, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
- Strecke:** Ein meist asphaltierter Rundkurs von 10 KM (amtl. vermessen!).
- Startgeld:** 20.- €, Nachmeldegebühr 3.- €. Bürgergeld-Empfänger und Asylbewerber sind vom Startgeld befreit. Bei Inanspruchnahme: Mail an [altstadtfestlauf@lh-nla.de](mailto:altstadtfestlauf@lh-nla.de)
- Auszeichnung:** Pokale, Geldpreise, Urkunden. Die Gesamtplatzierten 1-3 bei den Frauen / Männer erhalten den Sparkassenonderpreis von jeweils 50.-/30.-/20.- € + Pokale - gestiftet von der Stadt Lauf. Die Sieger und Siegerinnen der Altersklassen erhalten 15.- € (Postversand nach der Veranstaltung)
- Teilnehmergeschenk:** Finisher-Medaille im Ziel

## NORDIC WALKING – 5 KM

- Start:** 18:05 Uhr (im Anschluss an den Start des 10 KM Laufs).  
WICHTIG: Um den Walkern einen reibungslosen Start zu ermöglichen, wird ein gesonderter Startschuss erfolgen.
- Ziel:** Marktplatz, Nürnberger Tor, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
- Strecke:** 1 Runde à 5 KM (Wende auf Ottensooser Straße)
- Startgeld:** 12 Euro / Nachmeldegebühr 3 Euro
- Auszeichnungen:** Die 3 schnellsten Frauen/Männer erhalten Gutscheine über 20.-/15.-/10.- € für den Arriba Express Pizzaservice in Lauf. Urkunden für alle.
- Teilnehmergeschenk:** Finisher-Medaille im Ziel



# Schmerzfrei beim

**TRAINING?** 25 IHR PARTNER  
JAHRE IN LAUF

Functional Screening:

- Prävention
- Zurück zur Aktivität
- Funktionelle Myodiagnostik
- Ganzheitliche Störfeldsuche

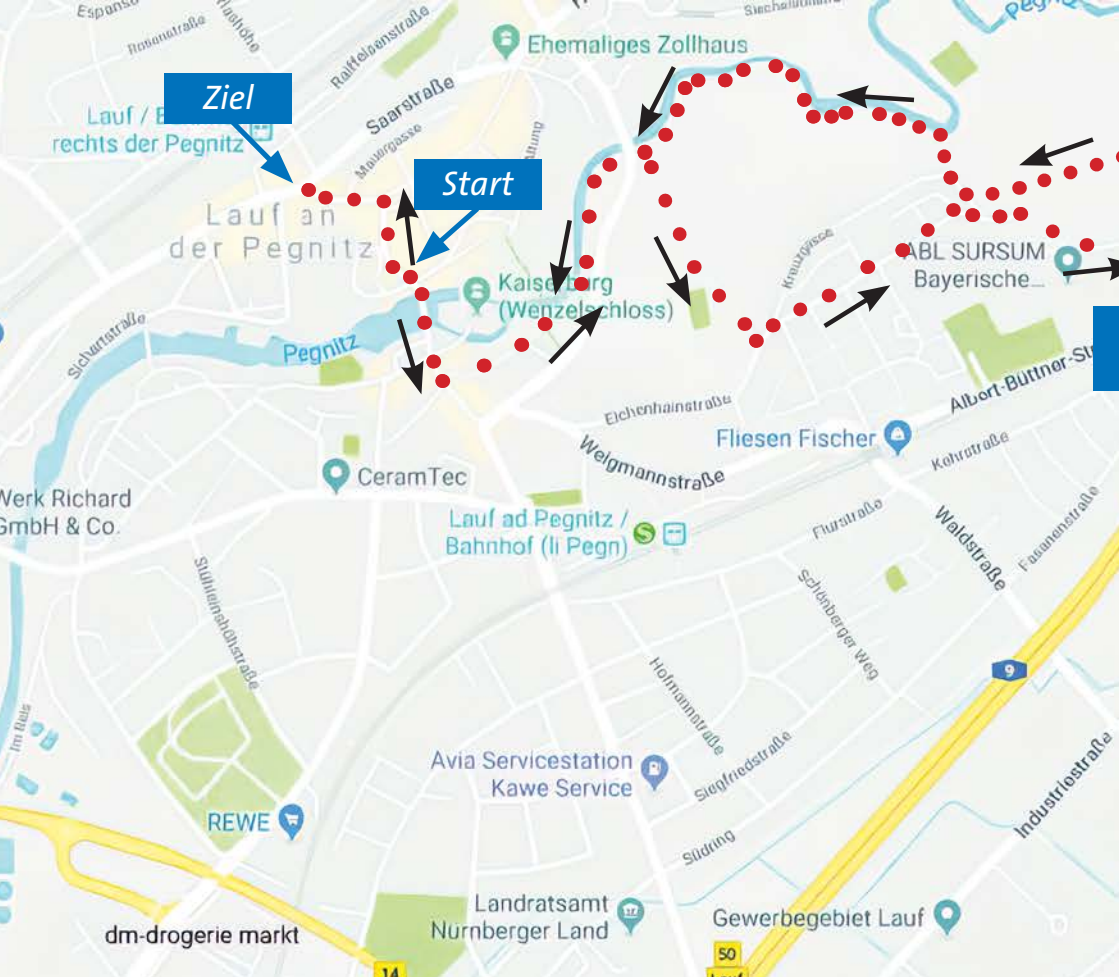
Wir sehen den Menschen,  
nicht nur die Beschwerden.



**GERHAR DOBLER**

Orthopädietechnik · Rehatechnik · Sanitätshaus

Simonshofer Str. 17 • Lauf • [www.sh-dobler.de](http://www.sh-dobler.de)



## Höhenprofil

↑ 49 m · ↓ 42 m



## STRECKENPLAN

1 Runde à 10 KM, Walker Wende Ottensooser Straße







Getränkestation

Wende Nordic Walking

Getränkestation FSV Schönberg

Wende an der Dr. Bernhard-Leniger Schule der Lebenshilfe

Ottensberger Str.

Schönberg

Waldhaus Schönberger Forst

Moritzberg-Werkstätten der Lebenshilfe Nürnberger

Messenbach

Flötzweg

9

Industriestraße

berg

ger Straße

ile

Nürnberg

# VERANSTALTUNGSDetails

- Veranstalter:** Stiftung Lebenshilfe Nürnberger Land
- Organisation:** Andreas Janker
- Startunterlagen:** Ab 15 Uhr am Startpunkt, Nürnberger Tor; Sicherheitsnadeln bitte selbst mitbringen!
- Nachmeldungen:** Möglich bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn.
- Klasseneinteilung:** M JU18/JU20/20/30/35/40/45/50/55/60/65 und älter W JU18/JU20/20/30/35/40/45/50/55/60/65 und älter. Jüngere Teilnehmer/Innen werden der U18 zugeordnet. Teilnehmer/Innen unter 18 Jahren (bis max. Jahrgang 2011) bitten wir der Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern anzufügen bzw. vor dem Start bei der Startnummernausgabe einzureichen.
- Zeitnahme:** SAS-Zeitmesssysteme (Transponder-Zeitmessung in der Startnummer)
- Siegerehrung:** ab 20.15 Uhr am Podium unterer Marktplatz für Platz 1-3 Gesamtwertung, Männer und Frauen 10 km Lauf sowie Nordic Walking. Urkunden für alle stehen nach der Veranstaltung im Internet zum Ausdrucken bereit.
- Verlosung:** Unter allen anwesenden Teilnehmern des 10km Lauf und Nordic Walking werden nach der Siegerehrung 2 Gutscheine für je 1 Monat Personaltraining von der EMS-Lounge in Lauf verlost.
- Verpflegung:** Wasser auf der Laufstrecke. Kuchen und Getränke im Zielbereich.
- Duschmöglichkeiten:** In der Bertleinschule, Martin-Luther-Straße 2
- Parkmöglichkeiten:** Auf den offiziellen Parkplätzen rund um die Innenstadt.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Sachbeschädigung oder sonstige Schäden! Die Startnummern müssen unverändert auf der Brust getragen werden. Überholen im markierten Ziel-einlaufbereich ist strengstens verboten und wird mit Disqualifikation geahndet!

# Neue Tennishalle in Röthenbach an der Pegnitz



Du möchtest regelmäßig spielen – kein Problem. Du kannst ein Abo buchen und somit deine Zeit dauerhaft reservieren. Für Kurzentschlossene gibt es **Last-Minute-Rabatte** oder einfach jederzeit Einzelstunden. Online buchen unter: [tennishalle-roethenbach.de](http://tennishalle-roethenbach.de)

**Die Tennisschule Manuel Hirsch** bietet Tennistraining für alle. Leistungsspieler und Turnierspieler können perfekt auf das nächste Match vorbereitet werden. Anfänger und Freizeitspieler können sich an einer großen Auswahl von Trainingsmöglichkeiten erfreuen. Ob Workshops, Gruppentraining, Camps – alles gibt es bei der Tennisschule.

**Fast Learning-Kurse** und auch die Kinder-Tennis-Welt (bereits ab 4 Jahren) sind in unserem Programm.

*Wir freuen uns  
auf Dich!*

TENNISSCHULE  
**MANUEL**



**HIRSCH**

*Tierisch gut Tennis spielen*

[tennisschule-hirsch.de](http://tennisschule-hirsch.de) · 09123 964358

# ANMELDUNG

Anmeldung unter: [altstadtfestlauf.de](http://altstadtfestlauf.de)  
Anmeldeschluss ist der 23.06.2024

## KONTAKT

Lebenshilfe Nürnberger Land e. V.  
Andreas Janker  
Telefon: 09123 / 97 50 77 11  
E-Mail: [altstadtfestlauf@lh-nla.de](mailto:altstadtfestlauf@lh-nla.de)

Stiftung Lebenshilfe Nürnberger Land  
Altstadtfestlauf  
Nessenmühlstraße 35  
91207 Lauf



An advertisement for 'Arriba Express' pizza service. It features a cartoon mouse character and a circular logo with the text 'Pizzaservice Arriba Express seit 1997'. Below the logo are contact details: phone numbers 09123 / 3433 and 09123 / 2355, address 'saarstrasse 6 91207 lauf', website 'www.pizza-lauf.de' and 'www.arriba.express', and social media links for Facebook ('facebook.com/arribaexpress') and Instagram ('instagram.com/arriba\_express').



[www.stwl.lauf.de](http://www.stwl.lauf.de)

[www.agentur-weinberg.de](http://www.agentur-weinberg.de)



# Natürlich...

...nutzen wir für Sie, was die Natur uns schenkt.  
Sonne, Wind und Wasser – unser Ökostrom:

natürlich  lauf

regional kundennah fair

  
Städtische  
Werke  
Lauf a. d. Pegnitz

Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

# SIEGERLISTE & STRECKENREKORDE (\*)

Jahr	Sieger Männer	Siegerin Frauen	Teilnehmer
1999	<b>Nicki Kohl</b> LG Nürnberg, 00:33:10	<b>Mulu Kassa</b> LG Nürnberg, 00:37:43	141
2000	<b>Nicki Kohl</b> LG Nürnberg, 00:34:02	<b>Mulu Kassa*</b> LG Nürnberg, 00:36:49	286
2001	<b>Paul Sichermann</b> LG Kreis Ansbach, 00:31:40	<b>Mulu Kassa</b> LG Nürnberg, 00:37:38	205
2002	<b>Paul Sichermann</b> LG Kreis Ansbach, 00:32:57	<b>Marita Winterstein</b> Zirndorf, 00:42:05	304
2003	<b>Hannes Schmidt</b> VFL Tri Team Nürnberg, 00:34:52	<b>Maria Bak</b> MTP Hersbruck, 00:37:45	302
2004	<b>Hannes Schmidt</b> VFL Tri Team Nürnberg, 00:34:52	<b>Gerlinde Ohlmann</b> TV Strullendorf, 00:43:03	292
2005	<b>Hannes Schmidt</b> VFL Tri Team Nürnberg, 00:35:46	<b>Simone Track</b> Bike´n´run, 00:41:45	309
2006	<b>Clemens Jungkunz</b> Triathlongemeinschaft Lauf, 00:35:04	<b>Simone Track</b> Bike´n´run, 00:39:45	274
2007	<b>Philip Kilgannon</b> Sportsworld, Dublin, 00:34:08	<b>Ursula Riedel</b> MTP Hersbruck, 00:45:14	364
2008	<b>Philip Kilgannon</b> Sportsworld, Dublin, 00:34:09	<b>Irene Basten</b> Team Kondi-Uni Bayreuth, 00:42:21	340
2009	<b>Nicki Kohl</b> Ohne Verein Nürnberg, 00:35:40	<b>Mulu Riedel</b> TSG Roth, 00:43:53	287
2010	<b>Nicki Kohl</b> Team Königsapotheke, 00:35:25	<b>Mulu Riedel</b> LG Nürnberg, 00:44:06	305
2011	<b>Andreas Janker</b> DAV Röthenbach, 00:34:29	<b>Christina Wirth</b> TSV Ebermannstadt, 00:41:02	269
2012	<b>Dominik Mages</b> LAC Quelle Fürth, 00:34:49	<b>Julia Lettl</b> SC Spiegelau, 00:38:18	280 + 43 Nordic Walker
2013	<b>Simon Schwarz</b> TSV Gräfelting, 00:32:59	<b>Eva Scheu</b> Team Bock, 00:40:59	311 + 18 Nordic Walker
2014	<b>Florian Lang</b> DAV Röthenbach 00:35:15	<b>Domenika Weiß</b> Skivereinigung Amberg 00:37:10	227 + 22 Nordic Walker
2015	<b>Addisu Tulu Wodajo *</b> Team Finishline 00:31:22	<b>Silke Bittel</b> LAC Quelle Fürth 00:41:03	281 + 36 Nordic Walker
2016	<b>Berhanu Diro</b> LAC Quelle Fürth 00:33:40	<b>Eva Scheu</b> Team FinishLine 00:41:44	215 + 28 Nordic Walker
2017	<b>Addisu Tulu Wodajo</b> TV 1848 Coburg 00:33:52	<b>Eva Scheu</b> Team FinishLine 00:42:08	203 + 46 Nordic Walker
2018	<b>Addisu Tulu Wodajo</b> TV 1848 Coburg 00:33:39	<b>Manuela Glöckner</b> TSV Ebermannstadt 00:44:00	297 + 62 Nordic Walker
<b>AB 2019 NEUE STRECKE</b>			
2019	<b>Addisu Tulu Wodajo</b> TV 1848 Coburg 00:33:27	<b>Babinja Wirth</b> TSV Ebermannstadt 00:41:02	281 + 77 Nordic Walker*
2023	<b>Shako Rahmanpour</b> RunCrewLauf 00:34:42	<b>Babinja Wirth</b> 00:38:25	211 + 36 Nordic Walker



# LÄUFT BEI DIR?

Komm zu uns  
ins Team!

*Bei uns auch!*

**Ob als Fachkraft, Führungskraft,  
Azubi oder Praktikant (w/m/d)**  
– werde Teil eines tollen Teams  
mit spannenden Aufgaben.

## **Interesse?**

Alle aktuellen Jobs unter:

**[www.ceramtec-group.de/  
karriere](http://www.ceramtec-group.de/karriere)**



**Wir sind die Keramik-Experten!**  
Über 10.000 Keramiklösungen fürs Leben,  
die Gesundheit und die Industrie.  
[www.ceramtec-group.com](http://www.ceramtec-group.com)

**CeramTec**  
THE CERAMIC EXPERTS

# FACKELMANN®

# Welt

Mit  
Outlet



**Dein Fachgeschäft in Hersbruck auf 1900 m<sup>2</sup>**



Alles rund um  
Küche & Haushalt



Große Badmöbel-  
ausstellung



Koch- & Backschule



Tagen & Feiern

**FACKELMANN®**

**FM PROFESSIONAL**  
BUILT TO LAST FOREVER

**zenker**  
baking since 1885

**Dr. Oetker**  
Küchenhelfer

**Füri**

Stanley Rogers

**NIROSTA**  
HERNIMETALLEN

**ELO**  
auf einem Stein!

**wiltshire**  
WOOD & METAL SINCE 1952

**lifency** u.v.m.

Anfahrt: Fackelmann Welt · Nürnberger Straße 91 · 91217 Hersbruck · Telefon: 09151/811-450

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr · Samstag 9 bis 16 Uhr

Lebenshilfe Nürnberger Land e.V.  
Nessenmühlstraße 35  
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Telefon 09123 9750 0  
Telefax 09123 9750 97

kontakt@lh-nla.de  
www.lebenshilfe-nbg-land.de

Helfen Sie, spenden Sie,  
werden Sie Mitglied!

Sparkasse Nürnberg  
BLZ 760 501 01  
Konto 240 150 151  
IBAN DE14 7605 0101 0240 1501 51  
SWIFT-BIC SSKNDE77XXX



Soziale Netzwerke:

facebook.com/lebenshilfenbgland  
x.com/lebenshilfe4u