

VERANSTALTUNGSPARTNER

Die AOK Stuttgart-Böblingen und das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart veranstalten den 17. AOK-StäffelesWalk & Run up in Zusammenarbeit mit:



Laufladen
Stuttgart



Unverbindliche Voranmeldung und Informationen

AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen

Gesundheitsförderung
Telefon 0711 2069-5452
Telefax 0711 2069-91-5452
aok.stuttgart-boeblingen@bw.aok.de
www.aok-bw.de/sbb/staeffeles-walk

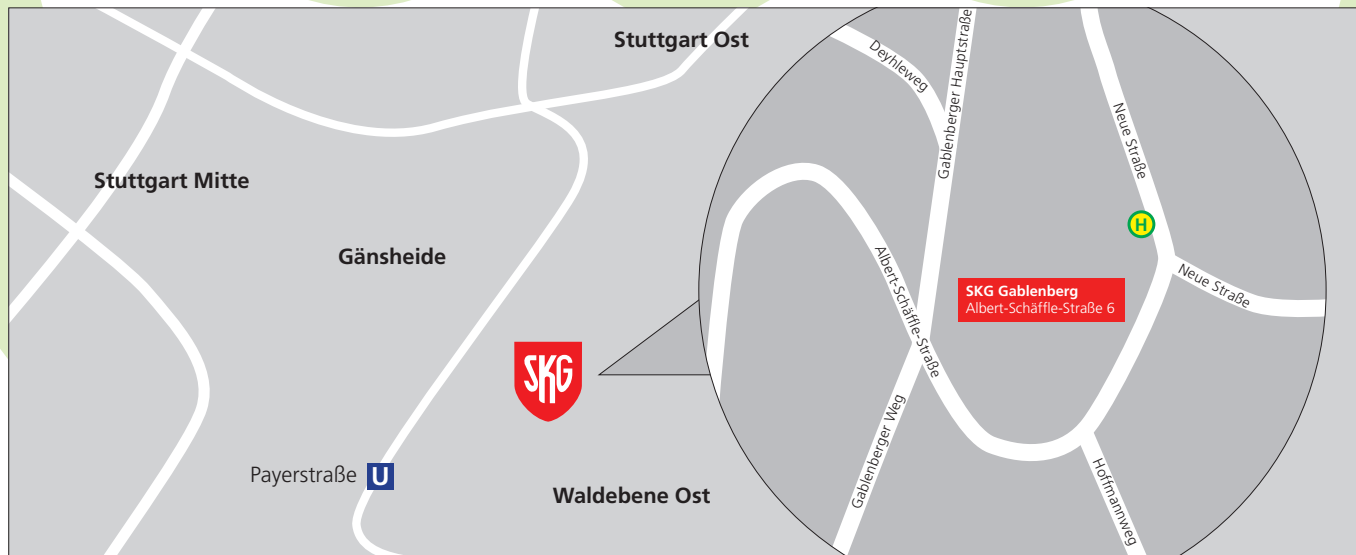
ANFAHRT

Mit dem ÖPNV ab Hauptbahnhof Stuttgart

- » mit dem Bus 40 Richtung Wagenburgstraße bis Haltestelle Wagenburgstraße (Position 1) und ab Wagenburgstraße (Position 3) weiter mit der Buslinie 45 Richtung Buchwald bis zur Haltestelle Albert-Schäffle Straße
- » mit der Stadtbahnlinie U6 Richtung Fasanenhof Schelmenwasen bis zur Haltestelle Olgaeck von dort weiter mit der Buslinie 42 Richtung Erwin-Schöttle-Platz bis Gablenberg
- » mit der Buslinie 42 Richtung Schlossplatz bis Gablenberg

Mit dem PKW

Die Anzahl der Parkplätze in der Umgebung ist sehr begrenzt. Die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.



Die Landeshauptstadt Stuttgart und die AOK Stuttgart-Böblingen laden ein zur landesweiten Laufsaisoneneröffnung

Run up & AOK-StäffelesWalk

Samstag, 25. April 2015

Stillerstalt - AOK SBB 2015-007F - Titelbild © monkeybusinessimages / iStockphoto LP

AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen

Run up & AOK-StäffelesWalk

INFORMATIONEN

Der Run up und der AOK-StäffelesWalk sind Breitensportveranstaltungen ohne Wettkampfcharakter, bei denen jedes Jahr weit über 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Stuttgart immer wieder neu entdecken. Die Strecken variieren von Jahr zu Jahr.

Entdecken auch Sie die Landeshauptstadt und ihre Staffeln. Dieses Jahr führt die schöne Strecke vom Vereinsgelände der SKG Gablenberg über die Waldebene Ost nach Wangen, weiter über Rohracker und über den Frauenkopf zurück zur SKG.



MACHEN SIE MIT!

Start

Samstag, 25. April 2015 um 14 Uhr

Treffpunkt

SKG Gablenberg, Albert-Schäffle-Straße 6, 70186 Stuttgart

Ablauf

Nach einer gemeinsamen Aufwärmgymnastik um 14.00 Uhr wird in Gruppen von 20 bis 30 Personen gestartet. Die Gruppen werden von ehrenamtlichen Walking- und Lauffreileitern geführt.

Dauer

StäffelesWalk: Zirka 2,5 Stunden | **Run up:** Zirka 1 Stunde

Besonderheiten 2015

Der Run up und der StäffelesWalk werden 2015 erstmals zeitgleich und im Rahmen einer Kooperation des Amts für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart und der AOK Stuttgart-Böblingen veranstaltet. Hier ist für jeden die passende Strecke und das passende Tempo dabei. Im Anschluss erwartet alle ein gemütlicher Ausklang bei der SKG Gablenberg. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Rabatt-Gutschein für den Getränkestand des Vereins.

Run up

Die Run up-Gruppen starten unabhängig von der treppenreichen Strecke und kommen bereits nach 1 Stunde wieder im Ziel an. Zur Auswahl stehen:

- » eine Run-up-Gruppe für Walking-Einsteiger: 5km
- » eine Run up-Gruppe für Lauf-Einsteiger: 7km
- » eine Run up-Gruppe für Lauf-Fortgeschrittene: 11km
- » Für die Teilnahme erhalten AOK-Versicherte 300 ProFit-Punkte.

StäffelesWalk

Zeitgleich starten die geführten Gruppen auf der Stäffeles-Strecke (ca. 10 km):

- » Walking, schnelles Tempo
- » Walking, mittleres Tempo
- » Walking, langsames Tempo
- » Runninggruppe für die ambitionierten Läufer/innen
- » Es gibt unterwegs die Möglichkeit mit Bus und Bahn zum Ziel zu fahren – denken Sie daher an Ihre VVS-Karte.
- » Für die Teilnahme erhalten AOK-Versicherte 300 ProFit-Punkte.

