

## Veranstaltungspartner

Die AOK Stuttgart-Böblingen und das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart veranstalten den 21. AOK-StäffelesWalk und den Run up in Zusammenarbeit mit:



**Ensinger**



**HEART & SOLE**  
Die Laufspezialisten

## Anmeldung

Weitere Informationen bekommen alle Teilnehmer am 4. Mai ab 12:30 Uhr direkt am Start auf der MTV-Sportanlage Motiv in Botnang.

AOK – Die Gesundheitskasse  
Stuttgart-Böblingen  
Team Gesundheitsförderung  
Telefon 07031 30690-12  
Telefax 07031 30690-90  
aok.stuttgart-boeblingen@bw.aok.de  
www.aok-bw.de/sbb

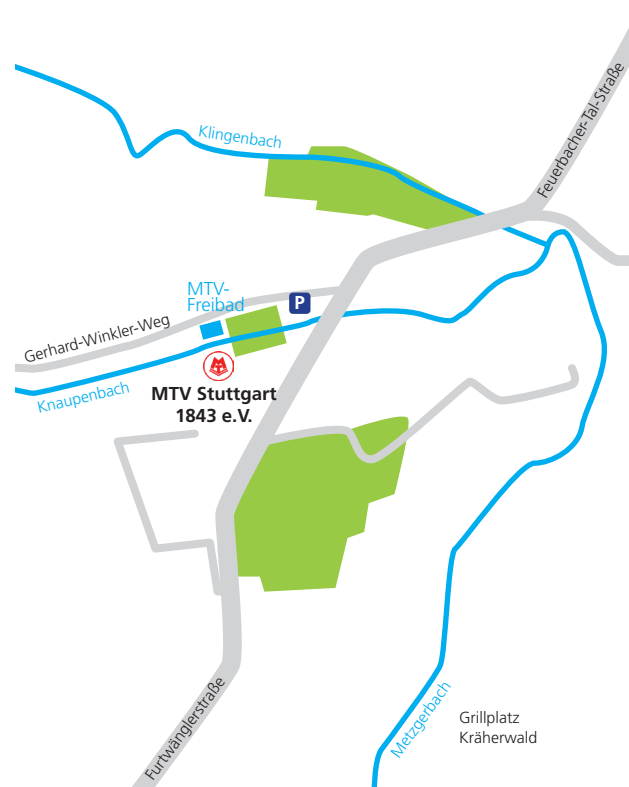
## Anfahrt

### Mit dem ÖPNV ab Hauptbahnhof Stuttgart

Vom Hauptbahnhof mit der U29 bis Vogelsang und ab dort mit der U2 weiter Richtung Botnang bis zur Haltestelle Millöckerstraße. Ab hier knapp 1 km Fußweg.

### Mit dem PKW

Vom Feuerbacher Bahnhof Richtung Steiermärker Straße fahren und danach links auf die Sankt-Pöltener-Straße abbiegen. Wieder links halten und über die Oswald-Hesse-Straße bis zur Dieterlestraße fahren. Weiter geht es erneut links, um auf der Dieterlestraße zu bleiben. Anschließend der Feuerbacher-Tal-Straße für knappe 3 km folgen. Diese geht dann in die Furtwänglerstraße über. Das Vereinsgelände befindet sich nach wenigen Metern auf der rechten Seite.



STUTTGART  
für den Sport

AOK  
Die Gesundheitskasse.

Silansalt - AOK\_SBB\_2019-011 / Fotografien © Landeshauptstadt Stuttgart / Thomas Niedermüller

# Run up & AOK-StäffelesWalk

Samstag, 4. Mai 2019

Der MTV Stuttgart bietet dieses Jahr auf dem Vereinsgelände ein vielfältiges Schnupperangebot an.

**Start und Ziel**  
MTV Stuttgart 1843 e.V.  
Furtwänglerstraße 145-147  
70195 Stuttgart-Botnang



**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen

## Entdecken Sie die Landeshauptstadt und ihre Stäffele!

Beim Run up und beim AOK-StäffelesWalk nehmen jedes Jahr über 500 Läuferinnen und Läufer teil und entdecken Stuttgart immer wieder neu. Die Strecken variieren von Jahr zu Jahr. Für jede Läuferin, für jeden Läufer ist die passende Strecke und das passende Tempo dabei. Im Anschluss erwartet alle ein besonderer Ausklang mit vielen Mitmach-Angeboten beim MTV in Botnang. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Rabatt-Gutschein für die Verpflegungsstände des Vereins.

Dieses Jahr führt die waldreiche Strecke von der MTV-Sportanlage Motiv durch den Kräherwald ins Wohngebiet, hinunter zur Azenbergstraße, über die Ehrenhaldenstaffel hinauf zum Bismarckturm und erneut durch den Kräherwald zurück zur MTV-Sportanlage Motiv.



### AOK-StäffelesWalk

Um 13:30 Uhr starten die geführten Gruppen auf der Stäffeles-Strecke (7 km):

- » Walking, schnelles Tempo
- » Walking, mittleres Tempo
- » Walking, langsames Tempo
- » Ungeführte Runninggruppe für die ambitionierten

Läufer/innen anhand der ausgeschilderten Strecke

Es gibt unterwegs die Möglichkeit, mit Bus und Bahn zum Ziel zu fahren – denken Sie daher an Ihre VVS-Karte.

### Run up

Die Run up-Gruppen starten unabhängig von den Stäffeles-Walk-Gruppen und kommen bereits nach ca. einer Stunde wieder im Ziel an. Zur Auswahl stehen Strecken für:

- » Einsteiger (5km)
- » Fortgeschrittene (7km)
- » Profis (10 km)

### Besonderheiten 2019

- » Vielseitiges Rahmenprogramm und leckere Verpflegung durch den MTV Stuttgart
- » Freibaderöffnung und kostenlose Bademöglichkeit im Anschluss
- » Kostenlose Schnupperangebote durch den MTV Stuttgart
- » Kinderprogramm der Kindersportschule des MTV Stuttgart
- » u.v.m.

## Machen Sie mit!

### Start

**Samstag, 4. Mai 2019 um 13:30 Uhr**

### Treffpunkt

MTV Stuttgart 1843 e.V.  
Furtwänglerstraße 145-147  
70195 Stuttgart-Botnang

### Ablauf

Nach einer gemeinsamen Aufwärmgymnastik um 13:30 Uhr wird in Gruppen von 20 bis 30 Personen gestartet. Die Gruppen werden von ehrenamtlichen Walking- und Lauffreibleitern geführt.

### Dauer

**AOK-StäffelesWalk:** ca. 2 Stunden

**Run up:** ca. 1 Stunde

**MTV-Schnupperprogramm:** ca. 2 Stunden (15:30 - 17:30 Uhr)



Für die Teilnahme erhalten  
AOK-Versicherte 400 ProFit-Punkte.

