

Stadt-Land-Fluss Cupwertung

Erlebt den ultimativen Laufspaß mit unserer neuen Cupwertung „Stadt – Land – Fluss“!

Drei einzigartige Volksläufe, drei unterschiedliche Herausforderungen – und eine große Chance auf tolle Gewinne!

Wer an allen drei Läufen teilnimmt, qualifiziert sich automatisch für die Tombola der Hauptpreise beim großen Finale, dem Aalener Stadtlauf! 1. Platz 500€ 2. Platz 100€ 3. Platz 50€

Die „Stadt – Land – Fluss“-Läufe im Überblick

LAND: 28.03.2026 – Die Essinger Panoramaläufe
Naturlauf mit Weitblick

Teilnahmeberechtigt: Bierschneider Fitnesslauf (6,5 km)
Sparkassenlauf Albuch light (11 km),
Vitus König Drei Berge Lauf (23,5 km) und
NetCom BW Limes Trailrun (32 km)

FLUSS: 01.05.2026 – Kocher Cup Unterkochen
Herausforderung am Wasser

Teilnahmeberechtigt:
Hauptlauf (10 km) und Hobbylauf (5 km)

STADT: 19.07.2026 – Aalener Stadtlauf
Urbanes Lauferlebnis mit Volksfeststimmung

Teilnahmeberechtigt:
Sparkassen Hauptlauf (10,3 km) und
Intersport Firmenlauf (4,6 km)
AOK Aktiv & Gesund Lauf (4,6 km)

So funktioniert der „Stadt – Land – Fluss“-Cup

1. Meldet euch für alle drei Läufe an
2. Kommt bei jedem Lauf ins Ziel
3. Sichert euch eure Chance auf den Hauptpreis beim Aalener Stadtlauf

Startgeld

Sparkassenläufe:

Bambiniläufe
Startgebühr0 Euro
Nachmeldung4 Euro

Schülerläufe
Startgebühr4 Euro
Nachmeldung8 Euro

Jugendläufe
Startgebühr7 Euro
Nachmeldung11 Euro

AOK Aktiv & Gesund Lauf
Startgebühr bis 01.05.11 Euro
Startgebühr 02.05. bis 10.07.13 Euro
Nachmeldung17 Euro

Intersport Teamlauf
Startgebühr bis 01.05.11 Euro
Startgebühr 02.05. bis 10.07.13 Euro
Nachmeldung17 Euro

Hauptlauf
Startgebühr bis 01.05.16 Euro
Startgebühr 02.05. bis 10.07.18 Euro
Nachmeldung22 Euro

Meldeschluss:
Freitag, 10.07.2026, danach Meldung nur noch
zzgl. Nachmeldegebühr und ohne Name auf der
Startnummer



ANMELDUNG



POWERED BY

RENTA

Wasserafinger Bier
gebraute Lebensfreude

VINDICO
SPORT

Getränke
Keller

AQUA
RÖMER®
QUELLE

EDEKA
Miller

KÜHN
BERATUNG



Entdecke jetzt die
S-Vorteilswelt mit PAYBACK.

Erlebe die Vielfalt Deiner Heimat und sammle bei mehr
als 50 Sparkassen-Vorteilspartnern im Ostalbkreis und
bei weiteren teilnehmenden Partnern fleißig °Punkte.

PAYBACK

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Ostalb

39.



AALENER
STADTLAUF



Sonntag

19.07.2026

ab 10.10 Uhr



Sparkassen-Hauptlauf

Intersport SCHOELL Teamlauf

AOK Aktiv & Gesund Lauf

Sparkassen-Schülerläufe

Sparkassen-Bambiniläufe



WWW.AALENER-STADTLAUF.DE

Jetzt anmelden und Teil des Cups werden!

Ein Laufabenteuer von Land über Fluss bis
zur Stadt wartet auf euch!

© by www.mz-grafix.de

Grußwort



Laufen Sie mit!

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Laufsportfreunde,

bereits zum 39. Mal findet am 19. Juli 2026 der traditionelle Stadtlauf statt. Jahr für Jahr bringt dieses besondere Ereignis ambitionierte Läuferinnen und Läufer, begeisterte Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer sowie unseren sportlichen Nachwuchs zusammen.

Das Laufen verbindet auf einzigartige Weise körperliche Fitness, persönliche Herausforderung und gemeinschaftliches Erleben. Es bietet die Möglichkeit, die eigenen Leistungsgrenzen auszuloten, sich selbst etwas zu beweisen und gleichzeitig neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen. Besonders freut mich, dass immer mehr Menschen den Laufsport für sich entdecken und unsere Gemeinschaft stetig wächst.

Ein besonderes Augenmerk gilt unseren Kindern und Jugendlichen. Sie erleben hier nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern stärken zugleich ihre Gesundheit, ihr Selbstvertrauen und ihren Teamgeist. Der Aalener Stadtlauf ist ein wertvoller Beitrag für eine aktive Zukunft.

Mein herzlicher Dank gilt allen Verantwortlichen der LSG Aalen, den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie allen Unterstützerinnen und Unterstützern. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Leidenschaft und ihr Engagement wäre eine solche Veranstaltung dieser Größe und Bedeutung nicht möglich.

Ich freue mich sehr auf dieses traditionelle und besondere Ereignis, auf spannende Wettbewerbe und auf viele strahlende Gesichter – sowohl auf als auch neben der Strecke. Den Teilnehmenden wünsche ich die erhofften Erfolge und einen guten, verletzungsfreien Verlauf, den Zuschauerinnen und Zuschauern mitreißende Momente und spannende Wettbewerbe.

In diesem Sinne Grüße ich herzlichst

Frederick Brütting
Oberbürgermeister der Stadt Aalen

39. Aalener Stadtlauf

Wann: am 19.07.2026
Schirmherr: Oberbürgermeister Frederick Brütting
Veranstalter: LSG Aalen mit Unterstützung der Stadt Aalen
Start und Ziel: Sparkassenplatz
Zeitmessung: Speed Timing
Anmeldung: unter www.aalener-stadtlauf.de
Bezahlung per Lastschrift
Meldeschluss: Freitag, 10.07.2026, danach Meldung nur noch zzgl. Nachmeldegebühr und ohne Name auf der Startnummer

Startnummernausgabe:

Sa., den 18.07.2026 von 10 bis 14 Uhr
bei Intersport SCHOELL in der Aalener Innenstadt

So., den 19.07.2026 ab 8.30 Uhr im Wettkampfbüro

Meldegebühren für Sammelanmeldungen von Schulen der Stadt Aalen übernimmt die Kreis-sparkasse Ostalb

Nachmeldung: bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro mit 4 € Zuschlag

Wettkampfbüro: Sparkassenplatz

Siegerehrung: Sparkassenplatz

Haftung: Bei Unfällen/Diebstählen keine Haftung

Wichtig: Die Startnummer muss vorne, unverändert und gut sichtbar angebracht werden – elektronische Zeitmessung!

Achtung: Bambiniläufe (für Kinder, welche die Strecke selbstständig bewältigen können) ohne Wertung

Umkleiden und Toiletten befinden sich am Sparkassenplatz.

Sparkassenläufe

Sparkassen-Hauptlauf ca. 10.10 Uhr
9 Runden / 10.305 m / MW älter 2012
Altersklassen-Wertung in 10er Schritten
Jugendlauf 4 Rd. / 4.580 m / MW 2007-2010 ca. 10.10 Uhr

Sparkassenläufe Wertung:

Aalener Stadtmeisterschaft - gekürt wird die schnellste Aalenerin und der schnellsten Aalener mit Wohnsitz in Aalen oder einer seiner Gemeinden. Die Siegerin und der Sieger erhalten je einen Gutschein über 125 €.

Die drei tagesschnellsten LäuferInnen des Hauptlaufes erhalten je einen Gutschein über 200 €, 100 €, 50 €.

Die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse des Haupt-/Jugend- und Schülerlaufes erhalten eine Goldmedaille und die Zweit- und Drittplatzierten eine Silber- bzw. Bronzemedaille.

Schülerläufe:

1. **Schülerlauf** 1 Rd. / 1.145 m / W 2011-2015 ca. 13.00 Uhr
2. **Schülerlauf** 1 Rd. / 1.145 m / M 2011-2015 ca. 13.10 Uhr
3. **Schülerlauf** 1 Rd. / 1.145 m / W 2016-2017 ca. 13.20 Uhr
4. **Schülerlauf** 1 Rd. / 1.145 m / M 2016-2017 ca. 13.30 Uhr
5. **Schülerlauf** 1 Rd. / 500 m / W 2018-2019 ca. 13.50 Uhr
6. **Schülerlauf** 1 Rd. / 500 m / M 2018-2019 ca. 14.00 Uhr
1. **Bambinilauf** 1 Rd. / 300 m / MW 2020-2021 ca. 14.10 Uhr
2. **Bambinilauf** 1 Rd. / 300 m / MW 2022 & jg. ca. 14.20 Uhr

Die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse des Schülerlaufes erhalten eine Goldmedaille und die Zweit- und Drittplatzierten eine Silber- bzw. Bronzemedaille.

Speed Timing Streckenrekord

Damen 39:27 Herren 32:40
Prämie für Streckenrekord: 100 €

Nach dem Lauf kann sich jeder Teilnehmer mit seiner Startnummer die Urkunde ausdrucken und sein Aalener Stadtlauf T-Shirt abholen.

AOK Aktiv und Gesund Lauf

Mit Spaß der Gesundheit etwas Gutes tun!

Unter dem Motto „Mit Aalen den Sommer topfit genießen“ bietet der AOK Aktiv & Gesund Lauf für dich genau das Richtige, hier ist es egal, ob du Läufer oder Walker bist, hier darfst du frei wählen, beides ist erlaubt. Egal ob eine Runde oder deine Bestzeit, mach es zu Deinem Lauf für Spaß und Gesundheit.

AOK Aktiv & Gesund Lauf ca. 11.40 Uhr
4 Runden / 4.580 m / MW älter 2019

AOK Aktiv & Gesund Auszeichnung:

Unter allen Teilnehmenden des AOK Aktiv & Gesund- und des Intersport Schoell Teamlaufs werden die schnellsten Frauen und Männer geehrt.

Alle anderen Teilnehmenden können sich ihre Urkunde vor Ort ausdrucken und können sich mit der Startnummer ihr Aalener Stadtlauf T-Shirt abholen.

Wertsachen können am Sparkassenplatz im Wertsachendepot kostenlos abgegeben werden. Es wird KEINE Haftung übernommen.



Intersport SCHOELL Teamlauf

Intersport Schoell Teamlauf Anmeldung:

Pro Team meldet ein Captain seine LäuferInnen online unter www.aalener-stadtlauf.de an. (Mindestteilnehmerzahl pro Team: 4 Personen)

Intersport Schoell Teamlauf ca. 11.40 Uhr
4 Runden / 4.580 m / MW älter 2017

Intersport SCHOELL Team-Wertung:

Das größte Team (welches Team bringt die meisten Teilnehmenden ins Ziel)

Das originellste Team-Outfit (wird vom Veranstaltungskomitee während dem Teamlauf gewählt)

Das schnellste Team (die 4 schnellsten Teilnehmer des Teams werden gewertet)



Live-Übertragung der aktuellsten Ergebnisse und Zieldurchläufe auf einer LED-Großleinwand

Staatlich anerkannte Heilquelle
LIMES-THERMEN AALEN

Therme
Sauna
Wellness
Physikalische Therapie

Auszeit vom Alltag.

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen
Telefon 07361 9493-0 | www.limes-thermen.de

Stadtwerke Aalen Bäder & Freizeit
Für Sie am Werk.