



Foto: Groteloh

# Einzigartige Einundzwanzig

# 44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen



# EINZIGARTIGE EINUNDZWANZIG

## Der itdesign-Nikolauslauf Tübingen

- findet dieses Jahr zum 44. Mal statt und ist für viele Läuferinnen und Läufer aus dem Ländle der sportliche Glanzpunkt in den Wintermonaten.
- hat perfekte Streckenbedingungen, tolle Zuschauer und eine optimale Streckenverpflegung.
- hält für dich wieder ein unschlagbares Leistungspaket bereit, freu dich insbesondere auf dein kostenloses Funktionsshirt.
- ermöglicht dir wieder eine umweltfreundliche Hin- und Rückreise: Alle Läufer/Innen können am Wettkampftag im gesamten naldo-Verbund (Landkreise Reutlingen, Sigmaringen, Tübingen und Zollernalbkreis) mit allen Bus- und Bahnlinien (einschließlich Stadtverkehren) kostenlos reisen. Deine Online-Anmeldebestätigung beim Nikolauslauf ist zugleich Fahrausweis.
- hat die einzigartigen einundzwanzig Kilometer am und im wunderschönen Naturpark Schönbuch.
- öffnet am 17. September um 12 Uhr sein Anmeldeportal auf [www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de) – nicht verpassen und früh anmelden!
- bietet ein 10 Wochen-Programm zum Training auf der Originalstrecke.

Viel Spaß & Erfolg!  
Dein Organisationsteam des Post-SV Tübingen

Titel-Sponsor



Partner

<p>Premium-Sponsor</p> 	<p>Premium-Sponsor</p> 	<p>Premium-Sponsor</p> 	<p>Premium-Sponsor</p> 
--	--	--	--

Sponsoren				
				
				
Partner				
				
				
				

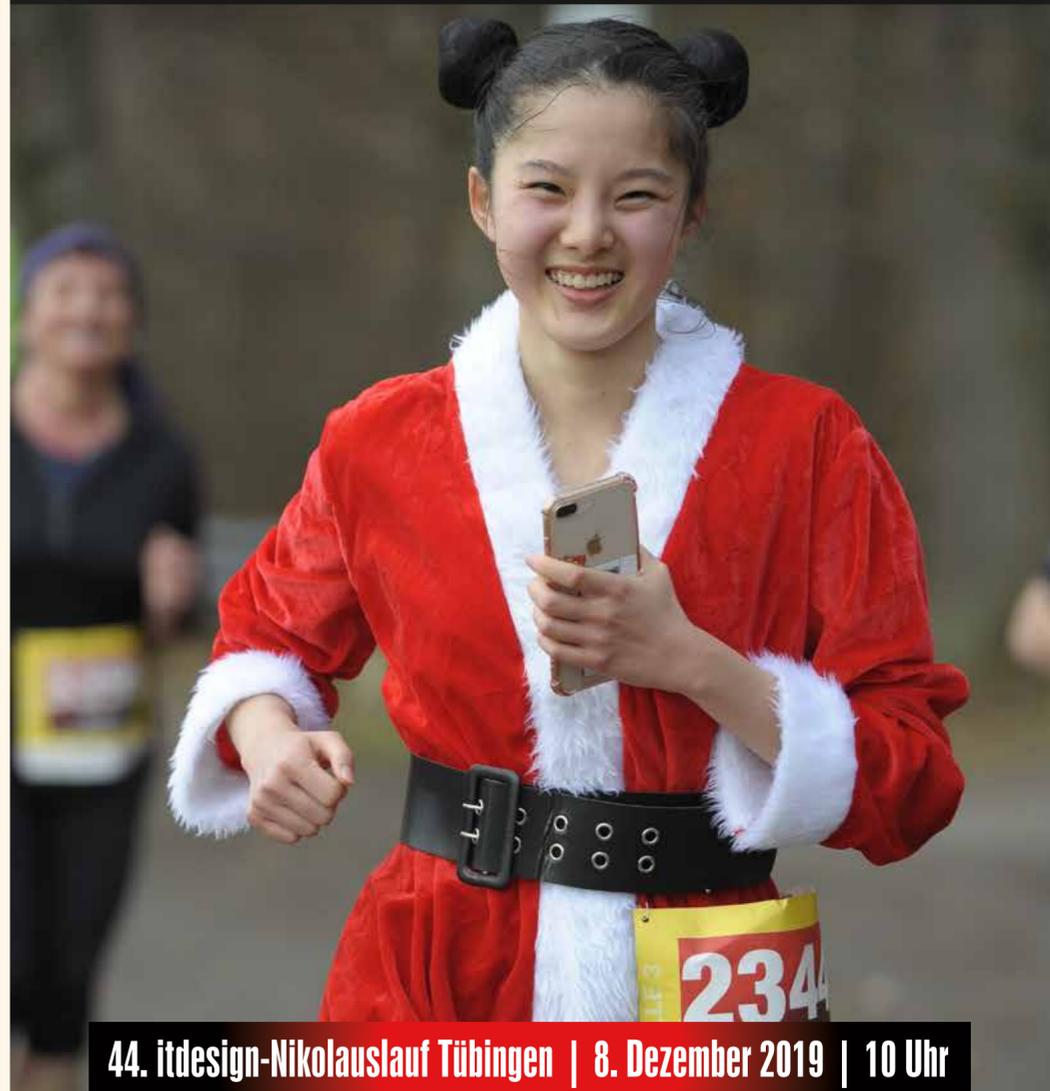


Foto: www.sportonline-foto.de

44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen | 8. Dezember 2019 | 10 Uhr

# 44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen am 08.12.2019

# Von Profis getestet!

# 44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen

Official Sports Nutrition Partner des BMW BERLIN-MARATHON



### Ernähre dich gut und gesund

Für einen guten Fettstoffwechsel ernährst du dich kohlenhydratarm, eiweißbetont und fettschlau. Lass immer mal wieder eine Mahlzeit ausfallen und gönne dir stattdessen einen ultraPro.

### Schütze deine Strukturen

Pflege Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke äußerlich mit ChillSan oder Weirrauch-Balsam und versorge sie mit wertvollen Vitaminen und Mineralien, zum Beispiel aus Kollatin.

### Versorge dich mit Energie

Bei langen und bei intensiven Einheiten bist du mit Beetster, Buffer, ultraGels, ultraBars und Gel-Chips optimal versorgt. Um intensives Training noch besser zu bewältigen, kannst du dem Buffer zusätzlich AddOn Amino beimischen.

### Unterstütze deine Regeneration

Versorge dich nach langen und moderaten Einheiten mit Refresher und bei intensiven sowie harten Trainingseinheiten mit Level X. Mit einer zusätzlichen Portion AddOn Amino lässt sich der Regenerationsprozess nochmals richtig beschleunigen.

**Starter**  
Magenfreundliche Hafermahlzeit

**Floratin**  
Laktobakterien – 10 Mrd. gute Darmbakterien täglich

**ultraPro**  
Die tägliche Portion Eiweiß

**Ingwerextrakt**  
Mit 1,3 kg frischem Ingwer

**Ackerschachtelhalm**  
Wasserlösliche Kieselsäure

**ChillSan**  
Chili- & Gewürzlotion

**Weirrauch-Balsam**  
Pflege für Muskeln & Gelenke

**Kollatin**  
Kollagenhydrolysat

**Chonsamin**  
Glucosamin und Chondroitin

**ultraBar**  
Kohlenhydrat-Molkenriegel

**ultraGel**  
Energiegel mit Pflanzenextrakten

**Beetster**  
Mit Pflanzenextrakten und Taurin

**Buffer**  
Sportgetränk 3:1 mit Natrium

**Gel-Chip**  
Sofortenergie

**Level X**  
Molkeneiweißkonzentrat mit Vitamin D

**Refresher**  
Molkeneiweiß, Zink, Selen und Magnesium

**AddOn Amino**  
Arginin mit Citrullin

**Greens**  
Jodhaltige Meeresalgen

BASE PROTECT PERFORM RECOVER

GERMAN SPORTS NUTRITION SINCE 1995

BMW BERLIN MARATHON  
Offizieller Partner des MARATHON

**Veranstalter / Ausrichter:** Post-SV Tübingen e. V. / Organisationsteam itdesign-Nikolauslauf Tübingen. Verantwortlich: Gerold Knisel.

**Start und Ziel:** Start am 8. Dezember 2019, 10.00 Uhr. Waldhäuser Straße 118, 72076 Tübingen (200 Meter von der Anmeldung entfernt). Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

**Anmeldungen:** Anmeldungen sind ab 17. September 2019, 12.00 Uhr möglich auf unserer Website: [www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de). Die Teilnehmerliste wird im Internet veröffentlicht – jeder online Angemeldete bekommt eine E-Mail als Anmeldebestätigung.

**Meldeschluss:** 10. November 2019 bzw. wenn die maximale Teilnehmerzahl (3000) erreicht ist. Die Anmeldungen werden entsprechend ihres Eingangsdatums berücksichtigt.

**Teilnehmergebühr:** 27,- Euro. Bei Nichtantritt oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt keine Rückerstattung. Rücklastgebühren zählt der Anmelder.

**Anfahrt per Bus:** Vom Hbf Tübingen mit den Buslinien 2, 3, 4, 5 und 6 (Haltestellen Ulmenweg, Ahornweg bzw. Horemer). Umweltfreundliche Hin- und Rückreise: Alle Läufer/innen können am Wettkampftag im gesamten naldo-Verbund (LK Reutlingen, Sigmaringen, Tübingen und Zollernabkreis) mit allen Bus- und Bahnlinien (einschließlich Stadtverkehr) kostenlos reisen. Deine Online-Anmeldebestätigung ist zugleich dein Fahrausweis (Mail auf Smartphone gespeichert genügt). Samstags im Tübinger Stadtgebiet ticketfreier, kostenloser TüBus.

**Parkplätze:** Begrenzte Parkmöglichkeiten bei der Geschwister-Scholl-Schule, dem Technologiezentrum und in den angrenzenden Wohngebieten. Wir empfehlen Fahrgemeinschaften oder öffentliche Verkehrsmittel.

**Wettkampfbüro, Umkleiden und Duschen:** Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule (Berliner Ring 33, 72076 Tübingen). Mit Startnummer zusätzlich freier Eintritt in das Hallenbad-Nord (siehe Leistungen).

**Startunterlagen / Läufermesse:** Am 7. Dezember 2019 von 13 Uhr bis 17 Uhr auf der Läufermesse sowie am 8. Dezember 2019 ab 7.30 Uhr in der Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule. Teilnahmeberechtigt sind nur Läufer/innen mit der offiziellen Startnummer des 44. itdesign-Nikolauslaufs Tübingen 2019. Die Startnummer ist nicht übertragbar und während des gesamten Laufs gut sichtbar auf der Vorderseite des Laufhemdes bzw. der Laufjacke zu tragen. Sonst keine Zeitnahme.

**Siegererhebung:** Ab 13.30 Uhr im Foyer der Geschwister-Scholl-Schule.

**Nettozeitmessung:** Erfolgt per Transponder in deiner Startnummer.

**Wellenstart:** Für ein entzertes Läuferfeld gibt es wieder drei Startgruppen mit unterschiedlich gefärbten Startnummern (1. Gruppe: weiß, 2. Gruppe: blau, 3. Gruppe: gelb). Die Gruppeneinteilung erfolgt auf der Grundlage der von dir angegebenen Laufzeit – bitte halte dich daran. Deine Zeit wird automatisch erfasst, wenn du das Zielort durchläufst. Zielschluss nach 2:30 Std., d. h. die Zeitnahme im Ziel erfolgt nur bis 2:30 Std. (km 15: ca. 1:45 Std.).

**Strecke:** Genau vermessener Halbmarathon (21,1 km). Als Straßenlauf anerkannt – daher bestenlistenfähig. Fein geschotterte Waldwege, ca. 8,5 km asphaltierte Wege. Der maximale Höhenunterschied beträgt 82 Meter. Die Summe aller Steigungen beträgt über die Gesamtstrecke 319 Meter (siehe Streckenprofil in der Homepage).

**Leistungen:** kostenloses, fair produziertes Funktionsshirt zum 44. itdesign-Nikolauslauf in Herren- und Damenschritt. Tauschmöglichkeit ab 12.00 Uhr in der Sporthalle • Nikolausüberraschung • Läufermesse • kostenfreie Anreise am 8.12.2019 im naldo-Verbund • Streckenverpflegung: bei ca. 5, 11 und 17 km jeweils Tee sowie bei 11 km zusätzlich ULTRA Buffer • Zielverpflegung: Tee und ULTRA Refresher, Rosinenbrötchen • Kostenlose Duschmöglichkeit im Hallenbad von 11.30 Uhr bis 13.30 Uhr • Massagedienst • Teilnehmerliste und Ergebnisdatenbank im Internet • Urkundensofortdruck • Urkunden und Ergebnislisten können online selbst ausgedruckt werden • Alle Teilnehmer von 2019 erhalten 2020 eine Ausschreibung zugesandt • Fotoservice durch SportOnline ([www.sportonline-foto.de](http://www.sportonline-foto.de))

**Wertsachendepot:** Deine Wertsachen bewahren wir gerne in unserem kostenlosen Wertsachendepot am Infopoint für dich auf.

**Sportswear-Angebote:** Teilnehmer können das Langarmshirt, die Laufjacke, das Lauf-Singlet und die Kneetight (3/4) jeweils im Nikolauslaufdesign bestellen. Abholung (mit Größenangabe) nur zusammen mit den Startunterlagen am 7. und 8. Dezember 2019. Alle Größen, Preise, aussagekräftige Bilder und weitere Infos auf diesem Flyer und unter [www.nikolauslauf-tuebingen.de/kollektion](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de/kollektion).

**Haftung:** Für Personen- und Sachschäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Beachte hierzu die Teilnahmebedingungen auf unserer Website.

**Bewirtung:** Der Förderverein Tübinger Modell e. V. ([www.tuemo.de](http://www.tuemo.de)) und der Mensatreff (Verein der Freunde der Geschwister-Scholl-Schule e. V.) bewirten mit Speisen und Getränken.

**Auszeichnungen:** Ehrung der ersten acht Läufer (m/w). Alle Altersklassen: 1.-3. Platz: Tübinger Medaille in Gold, Silber, Bronze; Urkunden und wertvolle Sachpreise. Preisverleihung nur bei Teilnahme an der Siegerehrung.

**Klassen:** Einzelwertung, Klasseneinteilung m/w laut DLO-Wertung nach Jahrgangsklassen alle 5 Jahre: Jugend m/w (Jg. 2000-2003), Hauptklasse (m/w 20), m/w 30 bis m/w 80.

**Teamwertungen:** Gewertet werden die drei schnellsten Frauen bzw. die fünf schnellsten Männer eines Teams (Verein, Lauftreff, Firma etc.) durch Zeitaddition. Die Mannschaften auf dem 1. bis 3. Platz (m/w) erhalten Urkunden und wertvolle Sachpreise. Die teilnehmerstärkste Mannschaft erhält einen Sonderpreis.

**Streckenrekorde:** Sonderpreise (Sachpreise) für neue Streckenrekorde. Männer: 1:07:15 Std. – Dieter Baumann (LAV ASICS Tübingen), 2005. Frauen: 1:20:01 Std. – Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg), 2016.

**Gottesdienst:** In der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche (Berliner Ring 14, Nähe Geschwister-Scholl-Schule) von 9.00 Uhr bis 9.20 Uhr vor dem Lauf. Mit Pfarrerin Angelika Volkmann.

**Probelauf:** Am 17. November 2019 findet um 10 Uhr unser Probelauf auf der Originalstrecke ohne Wertung und Verpflegung statt. Start: Waldhäuser Straße / Stadion SSC Tübingen. Parkplätze: Geschwister-Scholl-Schule, Berliner Ring und Waldhäuser Straße.

**Vorbereitungsprogramm:** ab 21.09. jeden Samstagnachmittag (16 Uhr; ab 2.11. 15 Uhr) beim Lauftreff (Falkenweg/Sand) des Post-SV Tübingen auf der Originalstrecke.

**Erklärung:** Mit meiner Anmeldung und meiner Teilnahme am 44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen erkenne ich alle Teilnahmebedingungen sowie unsere Datenschutzbestimmungen an. Weitere Infos unter [www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de)

Partner

**RUNNERS**

Lesen, Laufen und Sparen mit RUNNER'S WORLD: Für alle Teilnehmer hält der 44. itdesign-Nikolauslauf Tübingen in Kooperation mit RUNNER'S WORLD ein tolles Angebot parat: Wer jetzt RUNNER'S WORLD testet, erhält die Hefte versandkostenfrei zum Vorzugspreis und wird kostenlos Mitglied im Läuferclub – mit regelmäßigen Gewinnspielen, Lesertests und tollen Aktionen der RUNNER'S WORLD Redaktion. Außerdem gibt es 10 Euro Preisnachlass auf die Anmeldegebühr.

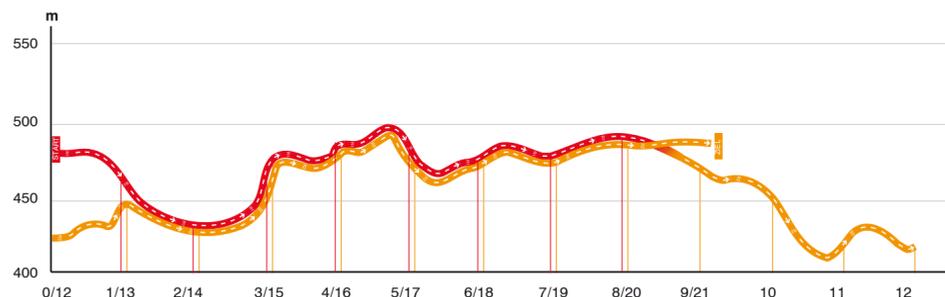
Partner

Naturpark Schönbuch

ForstBW  
Wir schaffen Zukunft

GERMAN ROAD RACES  
Nationaler Laufverband

## Streckenplan/ Höhenprofil



## Unsere Sportswear-Angebote 2019

Langarmshirt 22,-



Material: 100% Micro Mesh Polyester  
Grammatur: 135 g/m<sup>2</sup>  
Modelle: Unisex, Damen  
Größen: S – 3XL, XS – 3XL  
Hochwertige Veredelung mit Sublimation Design und Farben 100% waschecht  
Atmungsaktiv, schnelltrocknend, formstabil  
Reflektorprint am Rücken

Laufjacke 45,-



Material: 100% Polyester 230 g/m<sup>2</sup>  
Modelle: men/unisex, women  
Größen: XS – 3XL, XS – 3XL  
Hochwertige Veredelung mit Sublimation Design und Farben 100% waschecht  
Atmungsaktiv, schnelltrocknend und mit hohem Feuchtigkeitstransport  
Schmale, sportliche Form  
Reflektorprint am Rücken

Kneetight 30,-



Material: 80% Polyamid, 20 % Lycra  
Modelle: Unisex  
Größen: XS-XXXL  
Enganliegende Schnitt  
Seitliche Einsätze mit Flatlock-Nähten  
Atmungsaktiv, schnelltrocknend  
Leicht, hoher Tragekomfort

Lauf-Singlet 17,-



Material: 100% Micro Mesh Polyester  
Grammatur: 135 g/m<sup>2</sup>  
Modelle: Unisex, Damen  
Größen: S – 3XL, XS – 3XL  
Hochwertige Veredelung mit Sublimation Design und Farben 100% waschecht  
Atmungsaktiv, schnelltrocknend, formstabil  
Schmale, sportliche Form  
Reflektorprint am Rücken



# SPORTSFREUNDE AUFGEPASST, BAUM FÄLLT!

**Bitte halten Sie sich an die Umleitungen!  
Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!**

Mit unseren Profis im Wald produzieren wir wertvolle Rohstoffe. Wir halten Wald, Tier und Mensch in Balance.

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

**ForstBW**  
Wir schaffen Zukunft

WALDARBEIT  
SCHAFFT WERTE UND BEWAHRT.