

Stadt-Land-Fluss Cupwertung

Erlebt den ultimativen Laufspaß: 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 des Hauptpreises beim großen Finale, dem Aalener Stadtlauf!

// 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)

- So funktioniert:**
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

Ein Laufabenteuer von Land über Fluss bis zur Stadt wartet auf euch!
Jetzt anmelden und Teil des Cups werden!

+ SCHNEIDER
MÖBELWERKSTÄTTEN GMBH

BRINGE DEINE IDEEN AUF TEXTIL!

**WIR VEREDELN
TEXTILIEN**

Von der Idee bis zum fertigen Textil:
Wir bedrucken und veredeln T-Shirts, Hoodies,
Arbeitskleidung usw. individuell – für Firmen, Vereine,
Schulen, Events und Privatkunden.

10 % FLYER-SPECIAL

Persönliche Beratung Zuverlässige Umsetzung

Kontakt 07361 / 500 706 **Mehr Information** www.texmoprint-aalen.de

*Gültig bei Auftragserteilung gegen Vorlage des Flyers bis 30.08.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Familien-Brauerei
seit 1864

Löwenbrauerei Wasseralfingen

Wasseralfinger Bier
gebraute Lebensfreude

www.kocher-cup.de



**Deine Heimat.
Deine °Punkte.
Deine Vorteile!**

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.



Weil's um mehr als Geld geht.

**Kreissparkasse
Ostalb**

19. Kocher-Cup 01 / 05 / 2026



- Bambinilauf 560 m**
- Schülerlauf 800 m / 1,6 km**
- Jugendlauf 5 km**
- Hobbylauf 5 km**
- Sparkassen-Hauptlauf 10 km**
- PALM Stundenlauf 60 min**



Organisatorisches

// STARTGELDER

Bambinilauf	Startgebühr	3 Euro
	Nachmeldung	7 Euro
Schülerläufe	Startgebühr	3 Euro
	Nachmeldung	7 Euro
Jugendlauf	Startgebühr	5 Euro
	Nachmeldung	9 Euro
Hobbylauf	Startgebühr bis 31.03.	7 Euro
	bis 30.04.	10 Euro
	Nachmeldung	14 Euro
Hauptlauf	Startgebühr bis 31.03.	10 Euro
	bis 30.04.	13 Euro
	Nachmeldung	17 Euro
PALM Stundenlauf	Startgebühr	25 Euro
	Nachmeldung	29 Euro

// VORANMELDUNGEN

sind im Internet über das Anmeldeformular unter www.kocher-cup.de bis zum 26.04.2026 möglich. Jeder Teilnehmende erhält ein T-Shirt. Nachmelder haben keinen Anspruch auf ein kostenloses T-Shirt. Ausgabe nur solange Vorrat reicht.

// KLASSEN

Bambinilauf: 560 m alle Jahrgänge 2021 und jünger

1. Schülerlauf: 800 m = 1 Runde

Jungen/Mädchen	U 8 = 2020 / 2019
Jungen/Mädchen	U 10 = 2018 / 2017

2. Schülerlauf: 1,6 km = 2 Runden

Jungen/Mädchen	U 12 = 2016 / 2015
Jungen/Mädchen	U 14 = 2014 / 2013
Jungen/Mädchen	U 16 = 2012 / 2011

Jugendlauf: 5 km = 2 Runden

männl./weibl. Jugend	U 18 = 2010 / 2009
männl./weibl. Jugend	U 20 = 2008 / 2007

Hobbylauf: 5 km = 2 Runden offene Wertung

Sparkassen-Hauptlauf: 10 km = 4 Runden

Männer/Frauen	M/W = 1997 und jünger
Senioren/innen	M+W 30 = 1987 - 96
	M+W 40 = 1977 - 86
	M+W 50 = 1967 - 76
	M+W 60 = 1957 - 66
	M+W 70 = 1947 - 56
	M+W 80 = 1946 und älter

// ZEITPLAN

11:00 Uhr	Bambinilauf 560 m (kleine Runde)
11:15 Uhr	1. Schülerlauf 1 Runde à 800 m für Jahrgänge 2020 bis 2017
11:30 Uhr	2. Schülerlauf 2 Runden à 800 m für Jahrgänge 2017 bis 2012 im Anschluss Siegerehrung
12:15 Uhr	5 km Jugend- / 5 km Hobby- / 10 km Sparkassen-Hauptlauf im Anschluss Siegerehrung
14:15 Uhr	PALM Stundenlauf 800 m Runde, im Anschluss Siegerehrung

PALM Stundenlauf

// PALM Stundenlauf: 800 m Runde / 1 Stunde

Gemeinsam schafft man mehr. So lautet das Motto unseres PALM Stundenlaufs.

Schnapp dir einen Partner, egal ob freiwillig oder überredet, und begeben euch abwechselnd auf unsere 800 m Runde.

Das Ziel: In einer Stunde die meisten Runden zu absolvieren.

Das Zweier-Team mit den meisten Runden gewinnt.

// PALM STUNDENLAUF WERTUNGEN:

Frauen

Männer

Mixed

Ü100

Family & Friends **NEU**

Bei der Family & Friends Wertung habt Ihr die Möglichkeit in einer Teamgröße zwischen 3 und 5 Teilnehmenden gemeinsam zu laufen.



Organisatorisches

// VERANSTALTER

Turnverein 1884 Unterkochen e.V.



// ELEKTRONISCHE ZEITMESSUNG

Die Laufzeiten werden mittels Transponder in der Startnummer durch www.speed-timing.de erfasst.

Die Startnummer muss in voller Größe gut sichtbar auf der Brust getragen werden und darf nicht geknickt oder verkleinert werden.

// PARKEN

Am Start- und Zielbereich gibt es begrenzte Parkmöglichkeiten. Bitte folgen Sie den Anweisungen der Ordner.

// UMKLEIDEN UND DUSCHEN

befinden sich in unmittelbarer Nähe des Start- und Zielbereiches in der Sporthalle / Festhalle.

// ALLGEMEINE HINWEISE

Für Unfälle, Diebstahl, sowie sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

GEORG GRUSZKA
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK & LAUFSPORT

Laufanalyse
Orthopädie-Schuhtechnik
Online-Shop
Friedrichstraße 43
73430 Aalen
Tel: 073 61 - 68 01 02
www.gruszka.de

brooks
asics
new balance