



Zugläufer/innenstrategie beim Stuttgartlauf

Aufgrund der zahlreichen Nachfragen sind hier einige Hinweise für die Läufer/innen beim Stuttgartlauf aufgelistet, die helfen sollen, beim Stuttgartlauf schon im Vorfeld eine Orientierung zu bekommen.

Es gilt aber immer zu bedenken, dass auch Zugläufer/innen nicht immer ihren besten Tag haben. Daher kann niemand garantieren, dass das gesteckte Ziel erreicht wird.

1. Zielzeit: Die Zugläufer/innen versuchen, die angegebene Zielzeit zu erlaufen (bzw. wenige Sekunden schneller). Dabei zählt die Nettolaufzeit der Zugläufer/innen.

2. Sofern man sich von vorneherein an einer/einem Zugläufer/in orientieren möchte, sollte man nach ihr/ihm über die Startlinie gehen, damit die angestrebte Zielzeit mit der/dem Zugläufer/in erreicht wird.

3. Die Zugläufer/innen dienen vor allem als Orientierung, in welchem Zeitbereich man sich als Teilnehmer/in derzeit bewegt.

4. Die Zugläufer/innen versuchen ein gleichmäßiges Tempo zu laufen. D.h. dass insbesondere beim Halb Marathon möglichst gleichmäßig durchgelaufen wird. Schwankungen bei einzelnen Kilometern können natürlich nicht ausgeschlossen werden.

5. Die Zugläufer/innen laufen an den Getränke- und Verpflegungsständen durch, d.h. sie nehmen die Getränke/Verpflegung im Laufen zu sich.

6. Beim Start stehen die Zugläufer/innen mit einer Zugläuferflagge am "Beginn" des Blocks der jeweiligen Zielzeit.

Zu guter Letzt: Die Zugläufer/innen des Stuttgartlaufs freuen sich, wenn sie möglichst viele Teilnehmer/innen bei guter Laune ins Ziel begleiten dürfen und diese ihre Ziele erreichen - das wichtigste Ziel haben sie in jedem Fall erreicht: Die Teilnahme am Stuttgartlauf!