20. Badener Limmat-Lauf
Samstag, 28. März 2020

Anmeldeschluss: 27. März 2020 online
Nachmeldungen bis eine Stunde vor Ort

www.badenerlimmatlauf.ch

Veranstalter: LV Wettingen-Baden, Stadtturnverein Baden

***Frühbucher bis zum 31. Januar 2020 zahlen 5 Franken weniger!**

powered by FIT_LIFE
AZ Goldläufe
RUN FOR GOLD mit der Aargauer Zeitung

MIGROS

CRAFT

CRAFT

Leave gravity behind

Vent collection

The sensation of flying. Of moving beyond gravity through the streets, woods and across the fields, wearing clothes so thin and light weight they are barely there.
A feeling of running truly free in nothing but fresh air. This is almost like running naked.

grieder sport
MIT PETERHANS SCHIBLI einen Schritt voraus

craftsportswear.ch

Das grosse «kleine» Jubiläum

Liebe Läuferinnen und Läufer

Wann ist ein Anlass ein Jubiläum? Als klassische Jubiläen gelten noch immer 25 Jahre. Darauf freuen wir uns auch. Aber jetzt wollen wir schon mal unseren 20. Badener Limmat-Lauf so perfekt wie möglich über die Bühne bringen. Und uns alle daran erfreuen. Sie mit einer guten persönlichen Leistung, wir mit zufriedenen Teilnehmern.

Auf dass der 20. Limmat-Lauf für alle zum grossen «kleinen» Jubiläum wird.

Wir bieten wieder das bewährte Programm zum Auftakt in die Frühjahressaison an. Das sind der Stadion-Lauf (540 m) für die Jüngsten, der einfache Holzbrugg-Lauf (2190 m) für den Nachwuchs, der doppelte Holzbrugg-Lauf (4080 m) für Jugendliche und Jogger und der Hauptlauf, der eigentliche Limmat-Lauf, über 13,2 km für alle Erwachsenen. Egal, ob du Einsteiger, ambitionierter Hobby- oder Spitzenläufer bist. Traditionsgemäss erhalten alle Teilnehmer ein Läufergeschenk.

Am Mittwoch, 18. März 2020, ab 15.15 Uhr, bieten wir in der Aue ein Vorbereitungstraining für Schüler und Jugendliche an. Da werden gute Tipps zu Training, Taktik und Ernährung vermittelt; lehrreich also auch für Eltern und Betreuer.

Wir danken allen Helfern, den Sportvereinen, den Samaritern und der Polizei für die Mithilfe.

Ein grosses Dankeschön gilt unseren Sponsoren, Gönnern und den Behörden

Ohne sie wäre ein Anlass in dieser Grössenordnung nicht durchführbar.

Wir wünschen allen einen unvergesslichen Limmat-Lauf. OK Badener Limmat-Lauf

Buchhaltung und Coaching für KMU

cV

curaVer | Business Support

Anschluss nicht verpassen
Wir begleiten Dich ins digitale Zeitalter
Deine Buchhaltung easy & online

curaVer GmbH | Dein digitaler Treuhänder
Mellingerstrasse 2a | CH-5400 Baden
T +41 56 406 04 30 | N +41 79 437 76 09
info@curaver.ch | www.curaver.ch

Baden
Gstühlplatz 1
Tel. 056 250 20 50

kieser-training.ch

KIESER TRAINING

Müller Bräu
Mein Bier
www.meinbier.ch

BÜRKI MOSER
Beschriftung Digitalprint Siebdruck
www.buerki-moser.ch

axpo
www.axpo.com

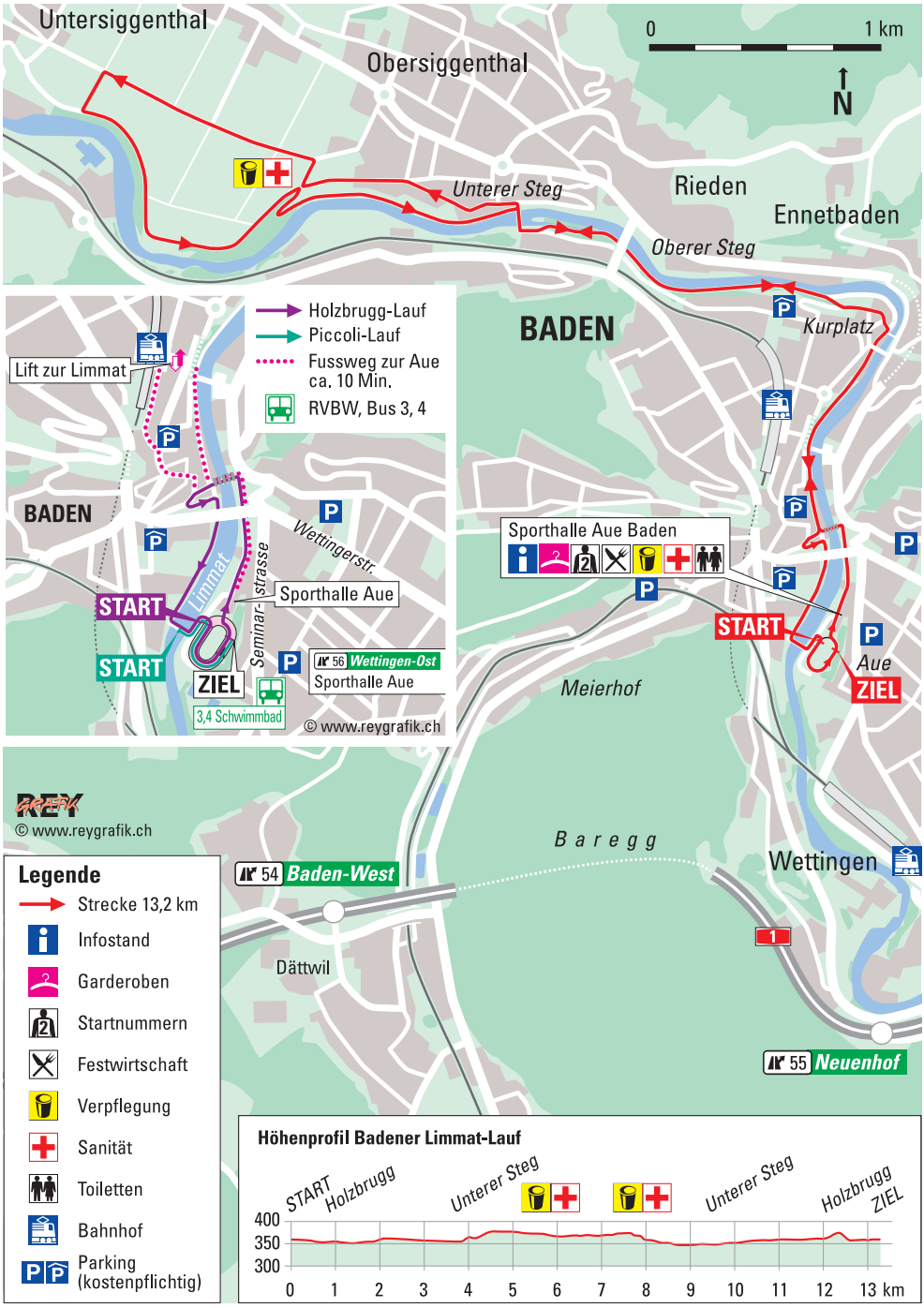
giuliani
DIE SAUBERE ART ZU MALEN
wwwww.giuliani.ch

HUG
BAUSTOFFE AG
www.hug-baustoffe.ch

würmlibicker
typo ı grafik ı web
www.wuermlibicker.ch

ENNETBADEN
www.ennetbaden.ch

Hächler
Bauunternehmen
www.haechler.ch


Untersiggenthal
Obersiggenthal
0
1 km
N
Unterer Steg
Rieden
Ennetbaden
Oberer Steg
BADEN
Kurplatz
Holzbrugg-Lauf
Piccoli-Lauf
Fussweg zur Aue
ca. 10 Min.
RVBW, Bus 3, 4
Lift zur Limmat
BADEN
Wettingerstr.
Limmat
Seminar-strasse
Sporthalle Aue
START
START
ZIEL
56 Wettingen-Ost
Sporthalle Aue
3,4 Schwimmbad
© www.reygrafik.ch
Sporthalle Aue Baden
START
Aue
ZIEL
Meierhof
REY
© www.reygrafik.ch
Baregg
Wettingen
54 Baden-West
Dättwil
1
55 Neuenhof
Legende
Strecke 13,2 km
Infostand
Garderoben
Startnummern
Festwirtschaft
Verpflegung
Sanität
Toiletten
Bahnhof
Parking (kostenpflichtig)
Höhenprofil Badener Limmat-Lauf
START
Holzbrugg
Unterer Steg
Unterer Steg
Holzbrugg
ZIEL
400
350
300
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13 km

Freie Fahrt auf dem RVBW-Streckennetz

Die Läuferinnen und Läufer des Badener Limmat-Laufs fahren gratis mit den Bussen des RVBW zum Lauf und wieder zurück. Als Fahrausweis gilt das ausgedruckte Billett, welches vor dem Lauf auf der Homepage heruntergeladen werden kann.
Als Fahrausweis gilt nur das ausgedruckte Billett, Startnummern bzw. Anmeldebestätigungen alleine sind nicht gültig.

SWISSLOS
Kanton Aargau

INFORMATIONEN

Infolge Bauarbeiten für das neue Thermalbad muss die Originalstrecke beim Kurpark eventuell leicht korrigiert werden. Wir danken ganz herzlich für Euer Verständnis. Ist dies der Fall, könnte ein allfälliges Streckenrekord-Goldvreneli (Jackpot) nicht ausbezahlt werden.

EGLOFF DRUCK
www.egloff-druck.ch

Regionalwerke Baden
www.regionalwerke.ch

Schwanen Apotheke
www.schwanen.com

METZGEREI Müller
Dä met de Goldwurscht!!
www.mueller-metzg.ch

Layout: würmlibicker gmbh, baden, www.wuermlibicker.ch Druck: egloff druck ag, wettingen, www.egloff-druck.ch

Laufstrecken

Hauptstrecke (13200 m)
Stadion Aue (300-m-Start) – Kanalstrasse – Holzbrücke – Limmatpromenade – Kurplatz – Römerstrasse – Kraftwerk Kappelerhof – Wehrbrücke **(Powersprint)** – schräger Weg – Talackerstrasse – Haldenstrasse – Tennisplätze Obersiggenthal – Siggenthaler Feld bis Pt. 367 – Wasserweg – zurück an die Limmat – Wehrbrücke – Limmatpromenade – Kronengasse – Untere Halde – Grabenstrasse – von Rechenbergweg – Wehrbrücke – Stadion Aue

Doppelter Holzbrugg-Lauf (4080 m)
Stadion Aue (300-m-Start) – Parkplatz Aue – Kanalstrasse – Holzbrücke – Untere Halde – Grabenstrasse – von Rechenbergweg – Wehrbrücke – Stadion Aue – Parkplatz Aue – Kanalstrasse – Holzbrücke – Untere Halde – Grabenstrasse – von Rechenbergweg – Wehrbrücke – Stadion Aue

Holzbrugg-Lauf (2190 m)
Stadion Aue (300-m-Start) – Parkplatz Aue – Kanalstrasse – Holzbrücke – Untere Halde – Grabenstrasse – von Rechenbergweg – Wehrbrücke – Stadion Aue

Stadion-Lauf (540 m)
Wehrbrücke – Stadion Aue (300-m-Start) – Stadion Aue (Ziel)

Gutes bleibt bestehen.

Sicherheit mit Zukunft.

AQUILANA VERSICHERUNGEN

Wie auch immer Ihr Traumhaus aussieht. Machen Sie es möglich.

Generalagentur Baden, Roberto Russo, Generalagent
Stadtturmstrasse 10, 5400 Baden
Tel. 058 285 67 00

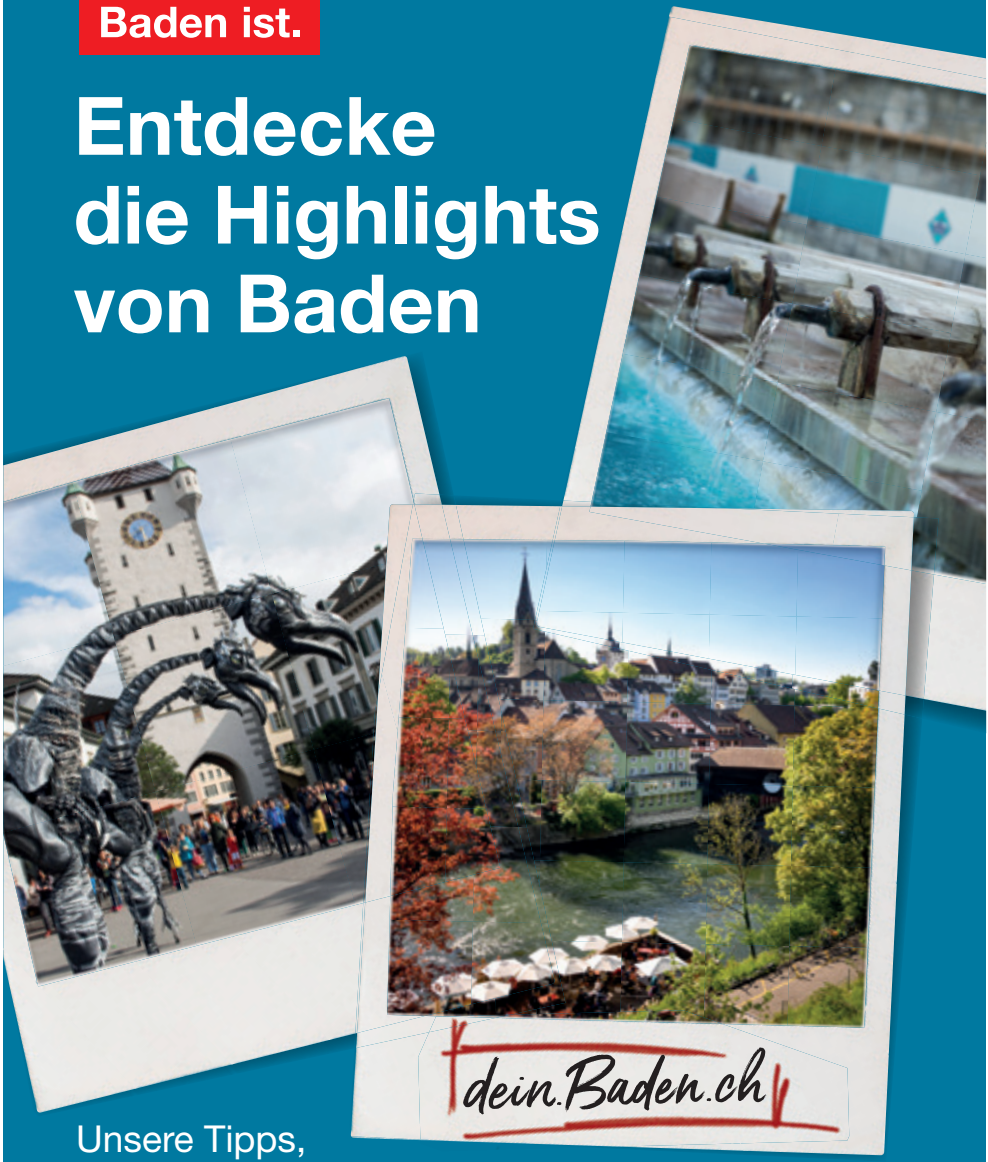
www.baloise.ch/hypothek

Basler Versicherungen

9161-01

Baden ist.

Entdecke die Highlights von Baden



Unsere Tipps,
deine Erlebnisse.

www.dein.Baden.ch

Kategorien – Startzeiten

Läuferkategorien	Jahrgänge	Kat.	Distanz	Startgeld*	Startzeit
MU20	2001 u. 2002	31	4080 m	25.– 20.–	**12.30 Uhr**
WU20	2001 u. 2002	41	4080 m	25.– 20.–	12.30 Uhr
M Kurzstrecke	offen	51	4080 m	35.– 30.–	12.30 Uhr
F Kurzstrecke	offen	61	4080 m	35.– 30.–	12.30 Uhr
MU10	2011 u. 2012	36	2190 m	20.– 15.–	**13.15 Uhr**
WU10	2011 u. 2012	46	2190 m	20.– 15.–	13.15 Uhr
MU12	2009 u. 2010	35	2190 m	20.– 15.–	13.15 Uhr
WU12	2009 u. 2010	45	2190 m	20.– 15.–	13.15 Uhr
MU14	2007 u. 2008	34	2190 m	20.– 15.–	13.15 Uhr
WU14	2007 u. 2008	44	2190 m	20.– 15.–	13.15 Uhr
MU16	2005 u. 2006	33	2190 m	20.– 15.–	**13.35 Uhr**
WU16	2005 u. 2006	43	2190 m	20.– 15.–	13.35 Uhr
MU18	2003 u. 2004	32	2190 m	20.– 15.–	13.35 Uhr
WU18	2003 u. 2004	42	2190 m	20.– 15.–	13.35 Uhr
Männer (M20)	1991 u. jünger	11	13200 m	35.– 30.–	**14.00 Uhr**
Frauen (F20)	1991 u. jünger	21	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Männer (M30)	1981 – 1990	12	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Frauen (F30)	1981 – 1990	22	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Männer (M40)	1971 – 1980	13	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Frauen (F40)	1971 – 1980	23	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Männer (M50)	1961 – 1970	14	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Frauen (F50)	1961 – 1970	24	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Männer (M60)	1951 – 1960	15	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Frauen (F60)	1951 – 1960	25	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Männer (M70)	1950 u. älter	16	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Frauen (F70)	1950 u. älter	26	13200 m	35.– 30.–	14.00 Uhr
Piccoli Buebe	2013 u. jünger	37	540 m	15.– 10.–	**14.15 Uhr**
Piccoli Meitli	2013 u. jünger	47	540 m	15.– 10.–	**14.25 Uhr**

Blaue Preise gelten für Frühbucher bis zum 31. Januar 2020

Nachmeldegebühr Fr. 5.– (Nachmeldungen bis 1 Stunde vor Kategorienstart möglich)

*) exkl. freiwilliger Benefiz-Zweifränkler fürs Tel143

Preisverteilung Kurzstrecken ab 15.15; Hauptlauf ab 16 Uhr

Bewegungszentrum

Ich bin am richtigen Ort.

Bewegung ist die wichtigste Grundlage für Ihre Gesundheit. Das KSB Move ist ein umfassendes Bewegungsprogramm für alle Interessierten, das mehr bietet als ein herkömmliches Fitnesstraining. Diplomierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten betreuen Sie während Ihrer persönlichen Trainingseinheit, die dank moderner, hochwertiger Geräte abwechslungsreich und effizient ist.

www.ksb.ch/move

Kantonsspital Baden

KSB

DANIEL MÜLLER AG
5405 Baden-Dättwil AUTOMOBILE Telefon 056 484 70 00

Mellingerstrasse 200 | 5405 Baden-Dättwil
Telefon 056 484 70 00 | www.renault-mueller.ch

wettingen
stern an der limmat

Mit uns machen Sie das Rennen.

Die NEUE AARGAUER BANK weiss den sportlichen Erfolg ebenso zu schätzen wie den beruflichen. Deshalb setzen wir uns für den Sport im Aargau ein und unterstützen ausgewählte Sportvereine und -anlässe.

nab.ch/sponsoring

NEUE AARGAUER BANK

DAS SIND DIE AZ-GOLDLÄUFE 2020

Bremgarter Reusslauf
29. Februar 2020

Badener Limmat-Lauf
28. März 2020

GP Fricktal – Osterlauf
11. April 2020

Aargauer Volkslauf
26. April 2020

Lenzburger Lauf
16. Mai 2020

Pfingstlauf Wohlen
30. Mai 2020

Lauf «Rund um den Staufberg»
16. August 2020

Herbstlauf Muri
5. September 2020

Hallwilerseelauf
10. Oktober 2020

Chlauslauf Rohrdorf
5. Dezember 2020

Gippinger Stauseelauf
31. Dezember 2020

powered by FIT for LIFE

AZ Goldläufe

RUN FOR GOLD mit der Aargauer Zeitung

Gewinnen Sie mit etwas Glück eines oder mehrere der insgesamt 44 Goldplättli à fünf Gramm. Bei jedem AZ-Goldlauf erhalten je zwei Läuferinnen und Läufer (in den Hauptkategorien Frauen und Männer) ein Goldplättli à fünf Gramm im Wert von je ca. 200 Franken. Welche Glücklichen das Gold gewinnen, wird dem Zufall überlassen. Um die Chancen für alle Breitensportler zu erhöhen, werden bei jedem AZ-Goldlauf andere Rangierungen mit Gold gekürt. Lassen Sie sich überraschen!

Weitere Informationen und das Reglement finden Sie unter www.az-goldlaeufe.ch.

Finisher Laufshirt AZ-Goldläufe 2020*
Haben Sie sich tapfer bis ins Ziel gekämpft? Alle Läuferinnen und Läufer, die mindestens sechs von elf AZ-Goldläufen bestritten haben, erhalten ein AZ-Goldläufe 2020 Finisher Laufshirt.

* Die Sammelkarte wird an jeder Laufveranstaltung bei der Vergabe der Startnummer abgegeben. Bestellungen können auch online gemacht werden unter www.az-goldlaeufe.ch.

Organisatorische Hinweise

Veranstalter	LV Wettingen-Baden und STV Baden
Anmeldung	Online via **www.badenerlimmatlauf.ch** oder mittels Einz.-Schein auf PC-Kto. 30-330175-8 (Datasport, Badener Limmat-Lauf – MK 34, 4563 Gerlafingen) **unbedingt Namen, Jg. und Kategorie angeben**.
Anmeldeschluss	Mittwoch, 25. März 2020 (Datum des Poststempels) **Online Freitag, 27. März 2020**
Nachmeldungen	Bis 1 Stunde vor Kategorienstart in der Sporthalle Aue. Gebühr Fr. 5.–
Startnummern	Ausgabe ab 10.30 Uhr bis 1 Stunde vor Kategorienstart in der Sporthalle Aue (kein Versand)
Wertsachendepot	Alles was in einem A-4 Kuvert Platz findet, kann gegen Vorweisen der Startnummer abgegeben und wieder abgeholt werden.
Anreise mit ÖV	Ab Bahnhof Baden 15 Min. Fussweg durch Altstadt oder mit dem RVBW-Bus Nr. 3 oder 4 ab Bahnhof Ost (alle 7,5 Min) bis Haltestelle Schwimmbad.
Freie Fahrt RVBW	Die Läuferinnen und Läufer des Badener Limmat-Laufs fahren gratis mit den Bussen des RVBW zum Lauf und wieder zurück. Als Fahrausweis gilt das ausgedruckte Billett, welches vor dem Lauf auf der Homepage heruntergeladen werden kann. **Als Fahrausweis gilt nur das ausgedruckte Billett, Startnummern bzw. Anmeldebestätigungen alleine sind nicht gültig.**
Kanalstrasse	Die Kanalstrasse wird von 11.30 – 16.00 Uhr gesperrt!
Parkplätze	Falls Sie nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen können, benutzen Sie die kostenpflichtigen Parkplätze Ländli, Schwimmbad oder Bahnhof Wettingen. Planen Sie genügend Zeit ein.
Garderoben / Duschen	Sporthalle Aue
Zeitmessung	DATASPORT, **mit Chip. Bei Nichtzurückbringen des Chips werden CHF 50.– in Rechnung gestellt.**
Streckensicherung	Streckenposten und Velofahrer am Schluss des jeweiligen Feldes. Bitte Absperrungen und Anordnungen der Streckenposten befolgen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer! Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Krankheiten und Diebstähle.
Sanität	Samariterverein Baden und Samariterverein Obersiggenthal.
Fundgegenstände	Bitte melden Sie sich bei Samir Sejdaj (Abwart Aue), +41 56 221 68 43, samir.sejdaj@baden.ag.ch
Verlosung	Verlosung von zwei Mountainbikes, welche vor Ort abgegeben werden.
Festwirtschaft	Von 11.00 bis 17.00 Uhr, Getränke, Bratwurst, Cervelat, Spiessli und Gemüse vom Grill, Kuchen und Crêpes
Informationen	**www.badenerlimmatlauf.ch** Sekretariat Limmat-Lauf, info@badenerlimmatlauf.ch

Entwicklung – Werkzeugbau –
Produktion – Montage

Aubry
Präzision in Spritzguss

CH-5432 Neuenhof
T +41 56 410 03 30 ı www.aubryag.ch

Besuchen Sie uns an der
Messe «Bauen und Wohnen»
vom 2. bis 5. April 2020
im Tägerhard in Wettingen.

Dank unseren regionalen Marktkenntnissen in
Immobilienverkauf und Erstvermietung
sind wir stets einen Schritt voraus.

www.markstein.ch

markstein

einfach stark für ihre familie.

Unser Trend Set Family mit Privatkonto, Maestro-Karten, Kreditkarten und weiteren Vergünstigungen.
valiant.ch/familie

Valiant Bank AG, Theaterplatz 2
5401 Baden, Telefon 056 204 20 80

wir sind einfach bank.

valiant

Engagiert für grosse und kleine Sportler: Meine Migros.

Die Migros gehört den Leuten.
Deshalb unterstützt sie zahlreiche Sportanlässe
und -projekte in der ganzen Schweiz.
Damit Gross und Klein ihre Freizeit aktiv gestalten können.

MIGROS
Ein M sportlicher.