

## SPONSOREN



EnBW  
Energie Baden-Württemberg AG  
www.enbw.com



Energie kann mehr.

Thüga Energie GmbH  
www.thuega-energie.de



Pfahlbaumuseum Unteruhldingen  
www.pfahlbauten.de



PETERSTALER Mineralquellen GmbH  
www.peterstaler.de



WERKSTOFF- UND  
WÄRMEBEHANDLUNGS-  
TECHNIK

HTU Härtetechnik GmbH  
www.htu-haertetechnik.de



Sparkasse Salem-Heiligenberg  
www.spk-salem.de



KLOSTER UND  
SCHLOSS SALEM  
www.salem.de



Affenberg Salem  
www.affenberg-salem.de



seeferien  
uhldingen-muehlhofen.com

## KIDS RUN

Ihr seid sportbegeistert und habt Spaß am Laufen?  
Dann meldet Euch gleich für einen der Schülerläufe beim UHldinger  
Pfahlbau KIDS RUN an!

Teilnehmen können alle zwischen 6 und 15 Jahre. Ob mit der ganzen  
Schulklasse, mit dem Verein oder auch alleine – es geht dabei vor  
allem um den Spaß am Laufen.

Jeder erhält ein cooles Lauf-T-Shirt, eine Medaille und eine Urkunde  
zum Online-Selbstaussdruck. Spannend ist auch, welche Teams die  
lauffreudigsten mit den meisten Teilnehmern sind. Denn diese er-  
halten für die Aufbesserung ihrer Schul- oder Vereinskasse folgende  
Geldpreise:

1. Platz: 150,00 Euro
2. Platz: 100,00 Euro
3. Platz: 50,00 Euro

Achtet daher bei der Anmeldung unbedingt auf den gleichen Mann-  
schaftsnamen und die gleiche Schreibweise! Denn nur dann können  
wir gewährleisten, dass Euer Team korrekt gewertet wird.

Ihr könnt Euch für eine der folgenden drei Disziplinen anmelden.  
Für die Wertungen werden je zwei Jahrgänge zusammengefasst.  
Die Startzeiten findet ihr ganz vorne im Flyer.

### KIDS RUN 0,8 (Jg. 2017 - 2014)

Die 800 Meter lange Strecke führt an den Pfahlbauten vorbei in  
Richtung Tennisplätze und wieder zurück in den Start-Ziel-Bereich  
am Hafen.

### KIDS RUN 1,4 (Jg. 2013 - 2010)

Die 1,4 Kilometer lange Strecke führt an den Pfahlbauten vorbei bis  
zu den Tennisplätzen, um die Tennisplätze herum und wieder zurück  
in den Start-Ziel-Bereich am Hafen.

### KIDS Pfahlbau 4er (Jg. 2009 - 2004)

Auf etwas mehr als 4 Kilometer führt die überwiegend flache und  
asphaltierte Strecke an den Pfahlbauten vorbei durch das Natur-  
schutzgebiet der Seefelder Aach bis zum bezaubernden Weiler See-  
felden und wieder zurück in den Start-Ziel-Bereich am Hafen.

## KONTAKT

Tourist-Information  
Ehbachstraße 1, 88690 Uhldingen-Mühlhofen  
Tel. +49 (0) 7556/9216-0, Fax +49 (0) 7556/9216-20  
tourist-info@uhldingen-bodensee.de, www.seeferien.com  
Anmeldung auf: [www.pfahlbaumarathon.de](http://www.pfahlbaumarathon.de)

LAUFANMELDUNG  
nur online möglich!



PFAHLBAUTEN > SCHLOSS SALEM > AFFENBERG > BIRNAU > PFAHLBAUTEN



KIDS RUN 1,4  
KIDS RUN 0,8  
PFAHLBAU 4ER

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



PFAHLBAUTEN > SCHLOSS SALEM > AFFENBERG > BIRNAU > PFAHLBAUTEN



HALBMARATHON  
PFAHLBAU 10ER  
NORDIC WALKING  
PFAHLBAU 4ER

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





## LAUF DURCHS PARADIES

Am 06. Mai 2023 fällt der Startschuss zum Uhdinger Pfahlbau Marathon – einem der schönsten Naturläufe am Bodensee!

### Wettbewerbe:

- ▶ KIDS Run (1,4 km) ab 12.25 Uhr
- ▶ KIDS Run (800 m) (Jungen) ab 12.40 Uhr
- ▶ KIDS Run (800 m) (Mädchen) ab 12.50 Uhr
- ▶ Nordic Walking (10 km) ab 13.00 Uhr
- ▶ Halbmarathon (21,1 km) ab 13.15 Uhr
- ▶ Pfahlbau 10er (10 km) ab 13.30 Uhr
- ▶ Pfahlbau 4er & KIDS Pfahlbau 4er (4,2 km) ab 13.40 Uhr

Wir freuen uns auf ein tolles Laufevent!  
Gemeinde Uhdingen-Mühlhofen & TSV Mühlhofen 1908 e.V.



## STRECKE

Den Läufer erwartet eine bezaubernde, aber auch anspruchsvolle Strecke, welche zu je 50% aus Asphalt- und Wald- oder Landwirtschaftswegen besteht und daher nicht bestenlistenfähig ist. Aufgrund der Streckenführung und des Streckenuntergrundes sind keine Rollstuhlfahrer/Handbiker und Babyjogger zugelassen. Die Läufe der Uhdinger Pfahlbau Marathon Veranstaltung werden nach den Bestimmungen des DLV und der IAAF für Volks- und Straßenläufe ausgerichtet.

Zur Vorbeugung von Dehydrierung nehmen Sie bitte vor und während der Läufe ausreichend Flüssigkeiten an den Versorgungsstationen zu sich!

**Start-Ziel-Bereich für alle Läufe: Hafengebäude in Unteruhldingen.**

## RUND UM DIE LÄUFE

- ▶ **Anreise ÖPNV** (Fahrplan: [www.bodo.de](http://www.bodo.de))  
**Bahn:** Umstieg Bahnhof Oberuhldingen in ErlebnisBus nach Unteruhldingen bis Haltestelle „Hafen/Pfahlbauten“, dann 3 Min. zu Fuß zum Start-Ziel-Bereich.  
**Bus:** SeeLinie 7395, Ausstieg Unteruhldingen Meersburger Straße, dann 5 Min. zu Fuß zum Start-Ziel-Bereich.
- ▶ **Parken**
  - P1 Parkplatz zum See: Ehbachstraße, Ortseinfahrt Unteruhldingen.
  - P2 Parkplatz Sport- & Funpark: Bodenseestraße (L201).
  - Gratis Parken für Teilnehmer: Bitte eine Kopie der Startbestätigung gut sichtbar im PKW auslegen. Im Start-Ziel-Bereich keine Parkmöglichkeiten!
- ▶ **Duschen/Umkleiden:** Sporthalle Mühlhofen, Kanalweg 3
- ▶ **Gratis Bus-Shuttle** (ab Haltestelle Schulstraße / Pizzeria Mediterra)
  - Dusch-Shuttle: 14.15 bis 18 Uhr im Pendelverkehr.

## SIEGEREHRUNG / WERTUNG

Die Ehrungen finden im Anschluss an die Wettbewerbe statt. Bitte die Durchsagen und die vor Ort veröffentlichten Ergebnislisten beachten. Urkunden können über die Website selbst ausgedruckt werden. Auch die Ergebnislisten werden dort eingestellt.

### Halbmarathon & Pfahlbau 10er

**Gesamtsieger Halbmarathon (m/w):** Sonderpreis  
**1. - 3. Platz jeder Altersklasse (m/w):** Sachpreis  
**Teilnehmerstärkste Mannschaft (m/w):** Sachpreis  
Altersklassen-Einteilung: 10-Jahres Raster, HM ab 16 Jahre, Pfahlbau 10er ab 14 Jahre. Wertung: Bruttolaufzeit.

### Nordic Walking

**Ehrung der teilnehmerstärksten Mannschaft.**  
Keine Klasseneinteilung. Ergebnislisten: Alphabetisch mit Zeitangabe.

### Pfahlbau 4er

Keine Siegerehrung vor Ort. Keine Klasseneinteilung.  
Ergebnislisten: Alphabetisch mit Zeitangabe.

### KIDS RUN & KIDS PFAHLBAU 4er

**1. - 3. Platz jeder Altersklasse (m/w):** Sachpreis  
**Ehrung der 3 teilnehmerstärksten Mannschaften:** Siegerprämie

## KONTAKT

**Tourist-Information**  
Ehbachstraße 1, 88690 Uhdingen-Mühlhofen  
Tel. +49 (0) 7556/9216-0, Fax +49 (0) 7556/9216-20  
tourist-info@uhldingen-bodensee.de, [www.seeferien.com](http://www.seeferien.com)  
**Anmeldung auf: [www.pfahlbaumarathon.de](http://www.pfahlbaumarathon.de)**

**LAUFANMELDUNG  
nur online möglich!**

## ANMELDUNG

**Online:** [www.pfahlbaumarathon.de](http://www.pfahlbaumarathon.de)  
**Anmeldeschluss:** 30. April 2023, 18:00 Uhr  
Ca. 3 Tage vor dem Lauf erhalten Sie eine E-Mail mit Ihrer Startnummer, bitte bringen Sie diese beim Abholen Ihrer Startunterlagen mit.

## STARTUNTERLAGEN / NACHMELDUNG

**Freitag, 05.05.2023 von 18.00-20.00 Uhr**  
**Samstag, 06.05.2023 von 10.00-12.00 Uhr**  
Alter Bahnhof, (im Hafengebäude, gegenüber Kiosk am Naturbad)  
Strandpromenade 2, 88690 Unteruhldingen  
Die Startnummer ist nicht übertragbar. Nachmeldungen sind nur bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits von 900 Sportlern (Schülerläufe ausgenommen) möglich.

## STARTGEBÜHREN 2023

	bis 30. April 2023	Nachmeldung
Halbmarathon (ab Jg. 97)	27 Euro	32 Euro
Halbmarathon Jugend (Jg. 04-98)	17 Euro	22 Euro
Pfahlbau 10er (ab Jg. 06)	17 Euro	22 Euro
Pfahlbau 4er (ab Jg. 04)	17 Euro	22 Euro
Nordic Walking (ab Jg. 10)	17 Euro	22 Euro
Kids Pfahlbau 4er (Jg. 10-05)	6 Euro	7 Euro
Kids Run (Jg. 14-05)	6 Euro	7 Euro

### In der Startgebühr enthalten:

- ▶ Starterteil mit Startnummer und Startunterlagen
- ▶ Verpflegung entlang der Strecke
- ▶ Bus-Shuttle zu den Duschen / Umkleiden
- ▶ Kleider-/Gepäckaufbewahrung
- ▶ Urkunden-Download
- ▶ Finisher-Medaille für KIDS RUN / KIDS Pfahlbau 4er
- ▶ Kinder-Shirts (bei Buchung bis 29. März 2023 garantiert)
- ▶ Bilder der Sportveranstaltung unter [www.fotoclub-uhldingen.de](http://www.fotoclub-uhldingen.de)

## STRECKE

