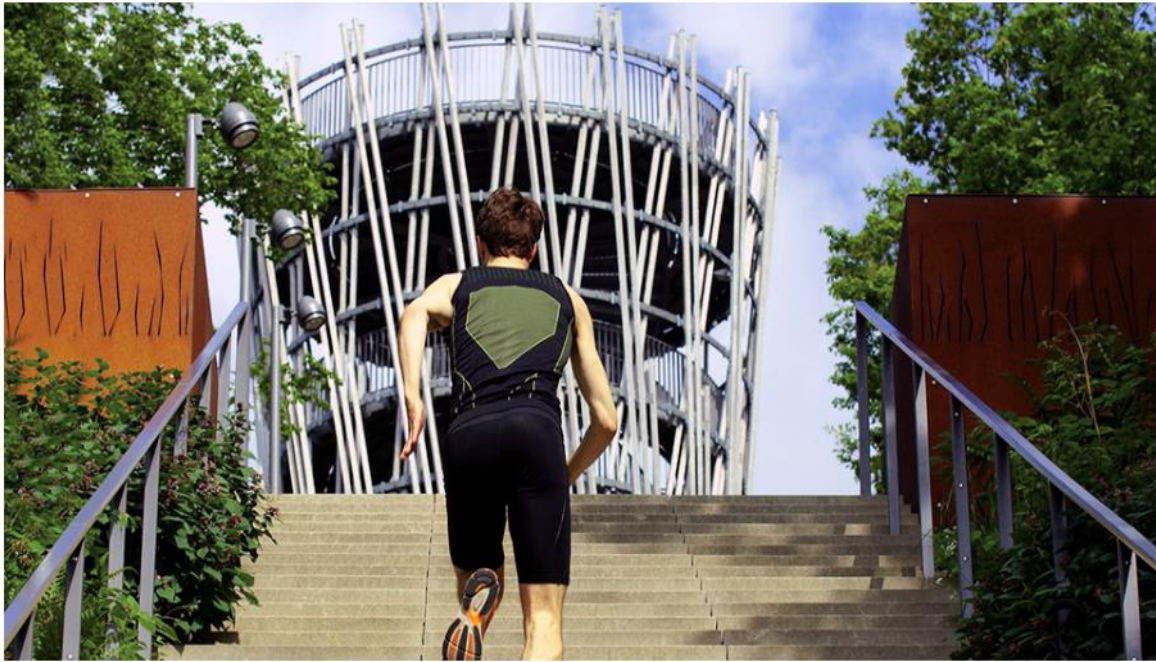


„Mach mit beim Treppenlauf“
am 29.05.2016

2. Hemeraner Treppenlauf



Märkische Bank eG
Ihre Volksbank ganz nah



Sprint Treppenlauf

Adventure Trail Run

Firefighter Treppenlauf

Kids Trail Run

Märkische Bank eG
Ihre Volksbank ganz nah

STADTWERKE
HEMER
für mehr Wohlfühl

McTREK
OUTDOOR SPORTS

LOBBE

saischowa
GERÜSTBAU

Die Packmittel-Profis
schulte
Verpackungs-Systeme

© Sauerlandpark Hemer 2014

Anfahrt Kontakt Impressum

www.treppenlauf-hemer.de

**Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Gäste und Besucher des Sauerlandparks Hemer,**

in den zurückliegenden Jahren hat der Sauerlandpark sich stets darum bemüht, spannende Veranstaltungen zu entwickeln, die zum Charakter des größten Garten- und Landschaftsparks Südwestfalens passen. Dies ist uns mit der Idee des 1. Märkische Bank Treppenlaufs 2015 ebenso gelungen.

341 Stufen ist die Himmelsleiter bis hinauf zum Jüberturm hoch, dann folgen noch einmal 125 Stufen bis zur obersten Plattform. Sie ist Kern des Treppenlaufs, der zum zweiten Mal am 29. Mai 2016 ausgetragen wird.

Allerdings wird es nicht allein darum gehen, im Hemeraner Sprint-Treppenlauf so schnell wie möglich von ganz unten nach ganz oben zu kommen, vielmehr hat der Sauerlandpark als Veranstalter in Zusammenarbeit mit Dieter Knoblich, der seit vielen Jahren die sportliche Konzeption des erfolgreichen Radio MK-Laufes verantwortet, auch weitere Wettbewerbe kreiert, die sicherlich ebenfalls viele Läuferinnen und Läufer auf das Gelände der ehemaligen Hemeraner Blücherkaserne locken werden. Dazu zählen der 2. Hemeraner Adventure Trail Run für Erwachsene, der Kids Trail Run für die Jüngsten und der 2. Hemeraner Firefighter Treppenlauf.

Erleben Sie mit uns den zweiten Treppenlauf im Sauerlandpark, der neben den zahlreichen Aktiven auch viele Gäste anlocken soll. Sie haben nicht nur die Gelegenheit die Läuferinnen und Läufer anzufeuern, sondern können den Sauerlandpark an einem außergewöhnlichen Veranstaltungstag live erleben.

Allen Gästen aus nah und fern wünschen der Namensgeber, die Märkische Bank, alle weiteren Partner, der Sauerlandpark und die Stadt Hemer eine gute Anreise und viel Spaß, egal für welche Disziplin sie sich entscheiden – getreu dem olympischen Gedanken von Fairness und Dabeisein.

Dr. Christian Wingendorf
Geschäftsführer Sauerlandpark

Michael Esken
Bürgermeister der Stadt Hemer

Hermann Backhaus
Vorstandsvorsitzender der Märkischen Bank eG



Allgemeine Informationen für alle Wettbewerbe

Veranstalter/Meldeanschrift

Sauerlandpark Hemer GmbH
Ostenschlahstr. 59
58675 Hemer

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt ist jede/r, der die offizielle Startnummer einer der vier Wettbewerbe besitzt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Die Startnummer ist nicht übertragbar! Sie ist gut sichtbar und unverändert auf der Vorderseite des Laufshirts zu tragen.

Anmeldungen

Nur online unter www.treppenlauf-hemer.de möglich. (Ausnahme: Bei den Schülerläufen kann auch nachgemeldet werden).

Online-Anmeldungen sind nur bei gleichzeitiger Zahlung (Kreditkarte/Einzugsermächtigung/Lastschrift) gültig. Es erfolgt eine automatische Meldebestätigung von davengo. Aktuelle Teilnehmerlisten sind über das Online-Portal www.davengo.com abrufbar. Mit der Anmeldung wird die Startgebühr fällig. Jeglicher Online-Zahlungsverkehr wird durch davengo GmbH, Berlin abgewickelt. Weitere Informationen unter www.davengo.com. Zahlungsschluss ist der 24. Mai 2016.

Meldefrist/Anmeldeschluß

Da ein Teilnehmerlimit (nicht bei den Schülerläufen) besteht, endet die Meldefrist automatisch mit Erreichen des Teilnehmerlimits, spätestens jedoch am 24. Mai 2016.

Zeitmessung/Ergebnisse

Die Zeitmessung erfolgt elektronisch ausschließlich mit Hilfe eines am Laufschuh zu befestigenden Transponders der Fa. Davengo, Berlin (nähere Info dazu über www.davengo.com). **Ohne Transponder erfolgt keine Zeitmessung.** Die Startnummer ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen. Physikalische Zerstörung/Beschädigungen des Transponders führen zu einer fehlerhaften (ausbleibenden) Erfassung des Teilnehmers im Ziel. Es wird die individuelle Nettozeit ermittelt.

Ergebnisse können im Internet unter www.treppenlauf-hemer.de oder www.davengo.com abgerufen werden. Zusätzlich kann der individuelle Zieleinlauf im Internet per Video abgerufen werden.

Verpflegung

Getränke im Zielbereich für alle TeilnehmerInnen

Startbüro/Startunterlagen

Das Startbüro befindet sich im Grohe-Forum, Sauerlandpark Hemer. Die Ausgabe der Startunterlagen findet stat

29. Mai 2016: ab 09.00 Uhr

Tritt ein/e gemeldete/r Teilnehmer/in nicht an, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Startgebühr.

Umkleiden / Duschen

Im Grohe-Forum, Sauerlandpark Hemer

Sanitätsdienst

Rettungswagen, Unfallhilfestellen sowie Sanitäter an verschiedenen Punkten der Strecke sorgen für eine ausreichende ärztliche Versorgung der Teilnehmer. Die gesamte Strecke sowie der Start-/Zielbereich werden von Sanitätern und Ärzten betreut. Alle eingesetzten Ärzte und Sanitäter sind berechtigt, Sportler/innen mit Anzeichen von Verletzungen und/oder Überanstrengung zu ihrer eigenen Sicherheit aus dem Rennen zu nehmen. Bitte beachten: Es dürfen keine ärztlichen Bedenken gegen eine Teilnahme vorliegen!

Anfahrt/Parken

In Hemer den Hinweisschildern „Sauerlandpark“ folgen

Haftungsausschluss

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und findet bei jedem Wetter statt. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Kleidungsstücke und andere Gegenstände. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Bei meiner Teilnahme an einem Wettbewerb am 29.05.2016 im Sauerlandpark Hemer erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. (Bei Jugendlichen unter 18 Jahren: Bei der Teilnahme meines Kindes an einem Wettbewerb am 29.05.2016 im Sauerlandpark Hemer erkenne ich als Erziehungsberechtigter den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an.)

Ich werde weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Laufes noch gegen die Stadt Hemer bzw. die Besitzer privater Wege oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art stellen, die durch die Teilnahme am Lauf entstehen können. Ich erkläre, dass ich bzw. mein Kind für die Teilnahme an den Sportaktivitäten ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in der Anmeldung genannten Daten, die von mir bzw. meinem Kind gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung oder Büchern ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt werden dürfen. Ich versichere, dass das genannte Geburtsjahr richtig ist und dass die Startnummer an keine andere Person weitergegeben wird. Die Daten werden für die Organisation des Laufes gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Mit Absenden der Online-Anmeldung erkenne ich den Haftungsausschluss und die Teilnahmebedingungen an.

2. Hemeraner Himmels Sprint Treppenlauf

Wertungslauf der „TOWERRUNNING GERMANY Serie 2016“



Nähere Infos unter www.towerrunning-germany.de

Wettbewerb

2. Hemeraner Himmels-Sprint Treppenlauf über ca. 350m mit 466 Treppenstufen!
Es werden maximal 150 Läuferinnen und Läufer zugelassen!

Start

11.00 Uhr — Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz
Der Start wird als Einzelstart im Abstand von ca. 30 Sekunden durchgeführt

Ziel

Oberste Plattform auf dem Jüberturm, Sauerlandpark Hemer

Laufstrecke

ca. 350m vom Himmelsspiegel direkt über 466 Treppen zur obersten Plattform auf dem Jüberturm. Insgesamt sind dabei ca. 100 Höhenmeter zu überwinden.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt ist jede/r, die/der die offizielle Startnummer des Hemeraner Sprint Treppenlauf besitzt und mindestens 16 Jahre alt ist. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Die Startnummer ist nicht übertragbar! Sie ist gut sichtbar und unverändert (bitte nicht knicken!) auf der Vorderseite des Trikots zu tragen

Meldefrist und Zahlungsmodalitäten

Da ein Teilnehmerlimit von 150 Läuferinnen und Läufer besteht, endet die Meldefrist automatisch mit Erreichen des Teilnehmerlimits spätestens jedoch am 24. Mai 2016. Nachmeldungen am 29. Mai 2016 sind grundsätzlich nicht möglich

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt 8,00 Euro.

Darin sind zahlreiche Leistungen enthalten

Startnummer inkl. Zeittransponder, Finisher-Medaille, Urkunde online zum Ausdrucken, Video-Zieleinlauf online, Verbandsabgaben sowie alle Leistungen des Streckenservice inklusive Getränke im Ziel. **Zusätzlich ist an diesem Tag für eine erwachsene Person und zwei Kinder bis 17 Jahre der Eintritt in den Sauerlandpark frei!**

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Zielraum eine spezielle Finisher-Medaille. Eine Urkunde mit Zeit und Platzierung kann auf Wunsch online im Internet über www.hemer.de / www.davengo.com ausgedruckt werden.

Zusätzlich werden ausgezeichnet

Pokale für die ersten sechs Läufer und Läuferinnen Männer/Frauen der Gesamtwertung. Zusätzlich Pokale für Platz 1-3 Jugend M / W.

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der großen Bühne des Grohe-Forums um ca. 13.15 Uhr statt.

2. Hemeraner Firefighter Himmels Treppenlauf

Wettbewerb

Hemeraner Firefighter Himmels-Treppen-Lauf über ca. 350 m mit 466 Treppenstufen !

Es werden maximal 40 Feuerwehr-Teams unter nachfolgenden Bedingungen zugelassen:

Vorgeschriebene Wettkampfbekleidung und Startbedingung

Einsatzjacke und Einsatzhose (DIN EN 469)

Einsatzhandschuhe (DIN EN 659)

Einsatzstiefel (DIN EN 345-2/S3)

Feuerwehrlhelm

Die Preßluftatmer müssen selbst mitgebracht werden.

Gültige G26.3 erforderlich und vorzulegen (Atemschutzuntersuchung)

Zweierteams

komplette Schutzausrüstung

angeschlossenes Atemschutzgerät

Start

12.15 Uhr — Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

Der Start wird als Teamstart (2 Teilnehmer) durchgeführt. Die Teams starten im Abstand von ca. 30 Sekunden.

Ziel

Oberste Plattform auf dem Jüberturm, Sauerlandpark Hemer

Laufstrecke

ca. 350m vom Himmelsspiegel direkt über 466 Treppen zur obersten Plattform auf dem Jüberturm. Insgesamt sind dabei ca. 100 Höhenmeter zu überwinden.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt ist jede/r, die/der die offizielle Startnummer des Hemeraner Firefighter Treppenlauf besitzt und mindestens 18 Jahre alt ist. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Weitere Bedingungen siehe Punkt „Vorgeschriebene Wettkampfbekleidung und Startbedingung“. Die Startnummer ist nicht übertragbar! Sie ist gut sichtbar und unverändert (bitte nicht knicken!) auf der Vorderseite zu tragen.

Meldefrist und Zahlungsmodalitäten

Da ein Teilnehmerlimit von 40 Teams besteht, endet die Meldefrist automatisch mit Erreichen des Teilnehmerlimits spätestens jedoch am 24. Mai 2016. Nachmeldungen am 29. Mai 2016 sind grundsätzlich nicht möglich

Teilnahmegebühr:

Die Teilnehmergebühr beträgt 8,00 Euro pro Teilnehmer.

Darin sind zahlreiche Leistungen enthalten

Startnummer inkl. Zeittransponder, Finisher-Medaille, Urkunde online zum Ausdrucken, Video-Zieleinlauf online, Verbandsabgaben sowie alle Leistungen des Streckenservice inklusive Getränke im Ziel. **Zusätzlich ist an diesem Tag für eine erwachsene Person und zwei Kinder bis 17 Jahre der Eintritt in den Sauerlandpark frei!**

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Zielraum eine spezielle Finisher-Medaille. Eine Urkunde mit Zeit und Platzierung kann auf Wunsch online im Internet über www.hemer.de / www.davengo.com ausgedruckt werden.

Zusätzlich werden ausgezeichnet

Pokale für die schnellsten 3 Feuerwehr-Teams. Die Wertung erfolgt dadurch, dass die Zielzeit erst nach Durchlaufen des zweiten Teamläufers gestoppt wird.

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der großen Bühne des Grohe-Forums um ca. 13.15 Uhr statt.

2. Hemeraner Kids Trail Run

Wettbewerbe

- ca. 750 m Kids Trail Run „Minis“ (Jahrgang 2009 und jünger) – ohne Zeitmessung !
- ca. 1000 m Kids Trail Run Schüler 1 (Jahrgang 2005 – 2008)
- ca. 2000 m Kids Trail Run Schüler 2 (Jahrgang 2001 – 2004)

Start

Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

13.45 Uhr : Minis

Hinweis: Beim Lauf der „Minis“ können Begleitpersonen gerne mitlaufen !

14.00 Uhr : Schüler 1

14.15 Uhr : Schüler 2

Ziel

Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

Laufstrecke

Rundkurs durch den Sauerlandpark mit ca.4-5 leicht zu bewältigenden Hindernissen. Beim Kids Trail Run Schüler 2 ist der Kurs zweimal zu laufen.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt ist jede/r, die/der die offizielle Startnummer des Kids Trail Run besitzt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Die Startnummer ist nicht übertragbar! Sie ist gut sichtbar und unverändert (bitte nicht knicken!) auf der Vorderseite des Trikots zu tragen.

Meldefrist und Zahlungsmodalitäten

Kids Trail Run Minis : keine Voranmeldung möglich, nur Anmeldung am Veranstaltungstag bis 30 min vor dem Start im Grohe-Forum Sauerlandpark.

Kids Trail Run Schüler : Online über www.treppenlauf-hemer.de oder www.davenago.com

Voranmeldungen Kids Trail Run Schüler bis 24. Mai 2016 im Internet möglich.

Teilnehmergebühren:

Kids Trail Run Minis: 1,00 Euro / Teilnehmer

Kids Trail Run Schüler: 3,00 Euro / Teilnehmer

Nachmeldungen

Für den Kids Trail Run Schüler am 29. Mai 2016 bis 45 min vor Start im Grohe-Forum (Startbüro) gegen eine erhöhte Gebühr von 4,00 Euro möglich.

In den Teilnehmergebühren für den Kids Trail Run „Minis“ bzw. „Schüler“ sind zahlreiche Leistungen enthalten:

Startnummer inkl. Zeittransponder, Finisher-Medaille, Urkunde online zum Ausdrucken, Video-Zieleinlauf online, Verbandsabgaben sowie alle Leistungen des Streckenservice inklusive Getränke im Ziel. **Zusätzlich ist an diesem Tag für zwei erwachsene Personen und ein Kind bis 17 Jahre der Eintritt in den Sauerlandpark frei !!**

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Zielraum eine spezielle Finisher-Medaille. Eine Urkunde mit Zeit und Platzierung kann auf Wunsch online im Internet über www.hemer.de / www.davenago.com ausgedruckt werden.

Zusätzlich werden ausgezeichnet

Pokale Platz 1 – 3 der jeweiligen Altersklassen Mädchen / Jungen

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der großen Bühne des Grohe-Forums statt. Siegerehrung ca. 17.00 Uhr

2. Hemeraner Adventure Trail Run

Wettbewerb

ca. 9 km Trailkurs mit Hindernissen durch den Sauerlandpark Hemer
Es werden maximal 350 TeilnehmerInnen zugelassen.

Start

14:45 Uhr — Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

Der Start erfolgt im Blockstart entsprechend der ausgewiesenen Startnummernkreise

Ziel

Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

Laufstrecke

ca. 3 km anspruchsvoller Rundkurs durch den Sauerlandpark mit 22 verschiedenen Hindernissen und ca. 60 Höhenmetern. Der Kurs ist 3x zu absolvieren. Insgesamt sind auf den ca. 9 km 66 Hindernisse mit ca. 180 Höhenmetern zu überwinden. Darunter auch insgesamt ca. 600 Treppenstufen. Die ultimative Herausforderung für alle Lauffreaks!

Die Rennleitung hat jederzeit das Recht, die Strecke zu ändern oder während des Rennens einzelne Hindernisse zu schließen. Wir appellieren an alle LäuferInnen, sich fair und rücksichtsvoll zu verhalten. **Helft Euch gegenseitig an den Hindernissen!**

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt ist jede/r, die/der die offizielle Startnummer des Hemeraner Adventure Trail Runs besitzt und mindestens 18 Jahre alt ist. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Die Startnummer ist nicht übertragbar! Sie ist gut sichtbar und unverändert (bitte nicht knicken!) auf der Vorderseite des Trikots zu tragen.

Meldefrist und Zahlungsmodalitäten

Da ein Teilnehmerlimit von 350 Läuferinnen und Läufer besteht, endet die Meldefrist automatisch mit Erreichen des Teilnehmerlimits spätestens jedoch am 24. Mai 2016. Nachmeldungen am 31. Mai 2015 sind grundsätzlich nicht möglich!

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 12,00 Euro.

Darin sind zahlreiche Leistungen enthalten

Startnummer inkl. Zeittransponder, Finisher-Medaille, Urkunde online zum Ausdrucken, Video-Zieleinlauf online, Verbandsabgaben sowie alle Leistungen des Streckenservice inklusive Getränke im Ziel. **Zusätzlich ist an diesem Tag für eine erwachsene Person und zwei Kinder bis 17 Jahre der Eintritt in den Sauerlandpark frei!**

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Zielraum eine spezielle Finisher-Medaille. Eine Urkunde mit Zeit und Platzierung kann auf Wunsch online im Internet über www.hemer.de / www.davengo.com ausgedruckt werden.

Zusätzlich werden ausgezeichnet

Pokale für die ersten sechs Läufer und Läuferinnen der Gesamtwertung

Pokale für die drei schnellsten Mannschafts-Teams.

Voraussetzung für die Teamwertung:

Pro Team (mindestens drei Finisher ohne Unterscheidung M/W) können beliebig viele Teilnehmer unter dem gleichen Teamnamen starten. Die Zeiten (netto) werden entsprechend Zieleinlauf addiert. Bei mehr als drei Finishern erfolgt eine 3er-Wertung nach Zieleinlauf.

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der großen Bühne des Grohe-Forums statt. Siegerehrung ca. 17.00 Uhr

Regeln

Die Strecke von ca. 9 Kilometern und die Stationen mit natürlichen und künstlichen Hindernissen müssen in einer Zeit von **maximal 120 Minuten** absolviert werden.

Änderungen an der Streckenlänge und den Hindernissen behält sich der Veranstalter vor. Alle Hindernisse müssen in der vom Veranstalter vorgegebenen Weise bewältigt werden. Das Auslassen eines Hindernisses oder ein Überqueren auf falsche Art führen zur Disqualifizierung. Streckenposten an jedem Hindernis überprüfen den reibungslosen und regelgerechten Ablauf. Die Strecke ist so aufgebaut, dass möglichst keine Wartezeiten vor den Hindernissen entstehen. Falls dies doch geschehen sollte, wird absolute Fairness unter allen Teilnehmern erwartet.

Mitgebrachte Hilfsmittel sind verboten, Hilfestellung von anderen Teilnehmern ist erlaubt und erwünscht – einige Hindernisse könnt ihr besser mit Teamgeist bewältigen. Helft euch gegenseitig! Wir dulden keine Unsportlichkeit! Fairness und sportliches Verhalten sind oberstes Gebot!

Wichtige Sicherheitshinweise

Handschuhe schützen euch vor Verletzungen beim Überwinden der Hindernisse

Keine MP3-Player – um eure und die Sicherheit anderer Teilnehmer nicht zu gefährden – und denkt dran - es kann nass werden!

Keine Gegenstände nah am Körper tragen, die zu Verletzungen führen wie z.B. Schmuck oder Uhren

Tragt nicht euer bestes Laufoutfit. Es kann passieren, dass die Textilien das eine oder andere Loch bekommen.