

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## Adventure Trail Run

### Start

15:15 Uhr — Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

**Der Start erfolgt in Startblocks entsprechend der ausgeschilderten Startnummern. Bitte seid so fair und stellt euch nur in dem eurer Startnummer zugewiesenen Startblock auf. Nur so ist ein ungehindertes Loslaufen möglich.**

### Laufstrecke

ca. 3,4 km Rundkurs durch den Sauerlandpark mit 23 verschiedenen Hindernissen und ca. 60 Höhenmetern. **Der Kurs ist 3x zu absolvieren. Bitte eigenverantwortlich darauf achten nach der 3. Runde im Start-/Zielbereich in den Zielkanal an der linken Seite zu laufen!**

Insgesamt sind auf den ca. 10 km 69 Hindernisse mit ca. 180 Höhenmetern zu überwinden. Darunter auch insgesamt ca. 1000 Treppenstufen. Wir appellieren an alle LäuferInnen, sich fair und rücksichtsvoll zu verhalten. **Helft Euch ggf. gegenseitig an den Hindernissen!**

### Zeitmessung / Startnummer

Mit dem EasyChip wird die Nettozeit ermittelt, so dass für jeden Teilnehmer erst nach Überschreiten der Startlinie die Zeitnahme beginnt. Der Einweg-Chip wird in die Schuhschleife eingebunden und befindet sich an der Startnummer. Die Startnummer bitte gut sichtbar vorne befestigen. Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer befinden sich bei den Startunterlagen und auf den Tischen im Startbüro.

### Rückgabe Easy-Chip

Da der EasyChip nur für diesen Wettbewerb gültig ist braucht dieser nach der Veranstaltung nicht zurückgegeben werden.

### Getränkeversorgung Teilnehmer

Die kostenlose Getränkestation befindet sich am Ende des Zielkanals. **Zusätzlich kann eine Getränkestation auch nach jedem Rundendurchlauf genutzt werden.**

### Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Zielraum eine spezielle Finisher-Medaille. Eine Urkunde mit Zeit und Platzierung kann online im Internet unter [www.treppenlauf-hemer.de](http://www.treppenlauf-hemer.de) / [www.davengo.com](http://www.davengo.com) ausgedruckt werden.

### Siegerehrung

Die Siegerehrung der schnellsten EinzelläuferInnen und Teams findet auf der großen Bühne des Grohe-Forums statt. Siegerehrung ca. 17.30 Uhr

### Eintritt Sauerlandpark

Für Teilnehmer durch Vorzeigen der Startnummer **nur am Sondereingang direkt am Grohe-Forum**. Für Begleitpersonen durch Vorzeigen der Eintrittskarte.

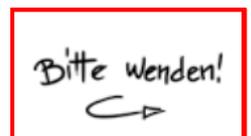
### Regeln/Hinweise

Die Strecke von ca. 10 Kilometern und die Stationen mit natürlichen und künstlichen Hindernissen müssen in einer Zeit von **maximal 135 Minuten** absolviert werden. **Bitte gebt schnelleren TeilnehmerInnen die Möglichkeit zum Überholen. Die „Überholer“ bitten wir jedoch auch Rücksicht auf die langsameren Trail Runner zu nehmen – seid fair zueinander!**

Alle Hindernisse müssen in der vorgegebenen Weise bewältigt werden. Das Auslassen eines Hindernisses oder ein Überqueren auf falsche Art können zur Disqualifizierung führen. 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 erwartet. Mitgebrachte Hilfsmittel sind verboten, Hilfestellung von anderen Teilnehmern ist erlaubt. **Platzierte müssen alle Hindernisse absolvieren. Freizeitläufer, die einfach nur Spaß beim Adventure Trail Run haben wollen, dürfen notfalls ein Hindernis umgehen; als Ausgleich dafür müssen am jeweiligen Hindernis 10 Liegestützen gemacht werden.**

### 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 u.a. ev. zu Verletzungen führen können wie z.B. Schmuck oder Uhren**
- **Tragt nicht euer bestes Laufoutfit. Es kann passieren, dass die Textilien das eine oder andere Loch bekommen.**



# Wichtiger Hinweis für Teilnehmer am Adventure Trail Run:

Auch in diesem Jahr stehen für euch spezielle  
Außenduschen zur Verfügung stehen!

Bitte nach dem Zieleinlauf die Duschen direkt  
hinter dem Start/Zielbereich benutzen, da die  
Duschen im Grohe-Forum nicht benutzt werden  
können!! Wir bitten um euer Verständnis.

Eure Duschutensilien könnt ihr vor dem Start in  
dem eingezeichneten Bereich platzieren.

