



Beim Adventure Trail Run darf's auch gerne mal ein bisschen schlammig sein.

## Premiere für Nachtlauf

Zum Treppenlauf am 5. und 6. Oktober gehört auch ein Schlammbad

Den Termin für den Treppenlauf haben sich viele längst in ihrem Kalender notiert, und in diesem Jahr rutscht der Treppenlauf erstmals vom Mai in den Oktober. Der Grund: Es wird dieses Jahr zudem ein Nachtlauf stattfinden – durch den illuminierten Park.

Neuer Termin, neuer Run, noch mehr Spaß am Laufsport. Weil Stillstand bekanntlich Rückschritt bedeutet, bekommt der Märkische Bank Treppenlauf im Jahr 2019 neue, spektakuläre Inhalte für alle Besucher und vor allem auch die vielen Laufsportfans der Region.

Statt wie bislang an einem Tag wird der Treppenlauf 2019 zum ersten Mal an zwei Tagen ausgetragen – am 5. und 6. Oktober. Der erste Startschuss fällt am Samstag, 5. Oktober, um 20 Uhr. Dann lädt der Sauerlandpark zum ersten War-

steiner Night Run, einer echten Premiere in der ganzen Region.

### Besonderes Highlight

„Nachtläufe sind in Städten wie Basel oder Wien schon ein ganz besonderes Highlight, in Südwestfalen aber hat sich das noch niemand getraut“, sagt Dieter Knoblich, Sportchef des Laufwochenendes. Das Konzept ist schnell erzählt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen auf einen ca. 2,5 Kilometer langen Rundkurs. Die Herausforderung ist aber nicht die Zeit, sondern so viele Runden zu absolvieren,

wie man sich selbst vorgenommen hat.

Die Rahmenbedingungen sind besonders, denn Start- und Zielpunkt ist eine Party-Location. „Los geht's dort, wo am Ende eine große gemeinsame Party gefeiert wird. Also haben wir uns überlegt, dass das Grohe-Forum zum Mittelpunkt des Abends wird. Dort beginnt der Lauf und geht zu Ende, dort führt jede einzelne Runde hindurch“, so Knoblich

Der Rest der Laufstrecke ist illuminiert. So entdecken die Starter den Park auf eine ganz besondere Weise. Neon-Sportkleidung, Neon-Schminke, Party-Stimmung und gemeinsames Feiern nach dem Lauf sind für alle, die allein oder im

Team antreten, absolut erwünscht. Auch alle Nachwuchssportler im jüngeren Alter lassen sich vom neuen ersten Tag des Treppenlaufs hoffentlich begeistern. „Es soll ein echter Funlauf werden, hoffentlich schon im Premierenjahr mit deutlich über 500 Teilnehmern. Wenn die auch anschließend zur NightRun-Party bleiben, wird's ein ganz besonderer Abend“, so Dieter Knoblich.

### Schmutzig und glücklich

Am Sonntag, 6. Oktober steht dann ab 10 Uhr Teil zwei des Treppenlaufs auf dem Programm: Sprinttreppenlauf, FirefighterRun, Kidsläufe und als Höhepunkt, der Adventure Trail

Run. Im vergangenen Jahr war insbesondere der Hindernis-Lauf mit seinen zehn Kilometern und fast 70 Hindernissen ausgebucht. Schlammbäder, Sandkastenspiele und Kletteraktivitäten, alles ist dabei und fordert die Sportler.

## Startzeiten der Läufe

Zur besseren Planung, hier die Startzeiten der verschiedenen Läufe:

Die Premiere des Warsteiner NightRun beginnt am 5. Oktober um 20 Uhr. Danach wird zu einer Party in das Grohe-Forum eingeladen.

Der Startschuss für den Sprint Himmels-Treppenlauf fällt am 6. Oktober um 10 Uhr. Um 11 Uhr startet der Firefighter Himmels-Treppen-Lauf (Anmeldung im Team), um 13.45 Uhr wird der Hemeraner Kids Trail Run gelaufen. Der Adventure Trail Run bildet den Abschluss um 14.15 Uhr.

## Anmeldung im Internet

Die Anmeldung für den Märkische Bank Treppenlauf ist freigeschaltet. Detaillierte Informationen gibt es online auf [www.treppenlauf-hemer.de](http://www.treppenlauf-hemer.de). Tipp für alle, die insbesondere beim Adventure Trail Run dabei sein wollen: Überlegt es nicht zu lange, die Plätze sind knapp.

Für alle Zuschauer reichen Dauerkarte L oder XXL oder ein Tagesticket.



Glückliche Läufer jubeln im Ziel.