

Tetraeder Treppenlauf 2015

Datum Sonntag, 30. August 2015

Veranstalter  Marketing für Bottrop e.V.

Veranstaltungsort  **alpincenter BOTTROP** - Prosperstraße 299-301, 46238 Bottrop

Ausrichter/ Organisation   Leichtathletik-Club Adler Bottrop e.V. (LC Adler Bottrop e.V.)
B&C Verlag - Dennis Bröhl und Holger Czeranski GbR

Kontakt www.tetraeder-treppenlauf.de/ E-Mail: info@tetraeder-treppenlauf.de

Laufangebot/ Startzeiten/ Startgebühren **11:00 Uhr Power Stairway Run** (Männer / Frauen / Jugend U14 - U20)
Männer / Frauen / Jugend - 01.01.1930 bis 31.12.2003
Startgebühr: 3,00 € - 10,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)
5 km / 387 Treppenstufen / +128 m Höhenmeter
94 m  6%  40 m   53 m \Rightarrow ...
... \Rightarrow 53 m   108 m   114 m  6%  40 m  6%  94 m

12:00 Uhr Ultra Stairway Run (Männer / Frauen)
Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 31.12.1995
Startgebühr: 5,00 € - 12,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)
6,5 km / 752 Treppenstufen / +189 m Höhenmeter
94 m  6%  40 m   53 m \Rightarrow ...
... \Rightarrow 53 m   108 m   114 m  6%  53 m \Rightarrow ...
... \Rightarrow 53 m   108 m   114 m  6%  40 m  6%  94 m

!!! Nichts für Anfänger !!!

12:00 Uhr Firefighter Stairway Run (Männer / Frauen)
Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 31.12.1995
Startgebühr: 5,00 € - 12,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)
6,5 km / 752 Treppenstufen / +189 m Höhenmeter
94 m  6%  40 m   53 m \Rightarrow ...
... \Rightarrow 53 m   108 m   114 m  6%  53 m \Rightarrow ...
... \Rightarrow 53 m   108 m   114 m  6%  40 m  6%  94 m

!!! Nur für Profis !!!

Feuerwehrlaute mit Schutzjacke/ -hose/ -helm, Sicherheitsstiefel, Druckluftflasche ohne Maske

13:30 Uhr Team Stairway Run (Mixed Staffeln - Männer / Frauen und Jugend)
Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 31.12.1995
Jugend U14 - U16 - 01.01.2000 bis 31.12.2003
Jugend U18 - U20 - 01.01.1996 bis 31.12.1999
Startgebühr: 7,50 € - 27,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)
In Summe: 9,5 km / 1482 Treppenstufen / +311 m Höhenmeter
1. Läufer 3000 m - 387 Stufen
94 m  6%  40 m   53 m   108 m   114 m  6%  53 m (Wechselzone) \Rightarrow ...
2. Läufer 1500 m - 365 Stufen
... \Rightarrow (Wechselzone) 53 m   108 m   114 m  6%  53 m (Wechselzone) \Rightarrow ...
3. Läufer 1500 m - 365 Stufen
... \Rightarrow (Wechselzone) 53 m   108 m   114 m  6%  53 m (Wechselzone) \Rightarrow ...
4. Läufer 3500 m - 365 Stufen
... \Rightarrow (Wechselzone) 53 m   108 m   114 m  6% 40 m 6% 94 m

13:40 Uhr Power Hill Run (Kinder U8)
Kinder U8 - 01.01.2008 bis 31.12.2010
Startgebühr: 1,50 € - 5,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)
1 km, davon 250 m bergauf / +28 m Höhenmeter
94 m  6%  66 m  111%  94 m

Tetraeder Treppenlauf 2015

13:50 Uhr Ultra Hill Run (Kinder U10 / U12)

Kinder U10 - U12 - 01.01.2004 bis 31.12.2007

Startgebühr: 2,00 € - 6,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

1,8 km, davon 500 m bergauf / +56 m Höhenmeter

94 m ▲6%▼ 66 m ↗11%▲ 94 m ⇨ ...

... ⇨ 94 m ▲6%▼ 66 m ↗11%▲ 94 m

14:45 Uhr Extreme Empire Run (Männer / Frauen)

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 31.12.1995

Startgebühr: 7,50 € - 17,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

11 km / 1847 Treppenstufen / +372 m Höhenmeter

94 m ▲6%▼ 40 m ↗↘↗ 53 m ⇨ ...

... ⇨ 53 m ↗↘↗ 108 m ↗↘↗ 114 m ▲6%▼ 53 m ⇨ ...

... ⇨ 53 m ↗↘↗ 108 m ↗↘↗ 114 m ▲6%▼ 53 m ⇨ ...

... ⇨ 53 m ↗↘↗ 108 m ↗↘↗ 114 m ▲6%▼ 53 m ⇨ ...

... ⇨ 53 m ↗↘↗ 108 m ↗↘↗ 114 m ▲6%▼ 53 m ⇨ ...

... ⇨ 53 m ↗↘↗ 108 m ↗↘↗ 114 m ▲6%▼ 40 m ↗6%▲ 94 m

!!! Nur für Profis !!!

271 Stufen und +52 Höhenmeter mehr als beim New York Empire State Building Run-Up

15:25 Uhr Extreme Hill Run (Kinder U12)

Kinder U12 - 01.01.2004 bis 31.12.2005

Startgebühr: 2,50 € - 7,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

2,6 km, davon 750 m bergauf / +84 m Höhenmeter

94 m ▲6%▼ 66 m ↗11%▲ 94 m ⇨ ...

... ⇨ 94 m ▲6%▼ 66 m ↗11%▲ 94 m ⇨ ...

... ⇨ 94 m ▲6%▼ 66 m ↗11%▲ 94 m

!!! Nichts für Anfänger !!!

Start / Ziel	für alle Läufe auf dem Parkplatz des alpincenter BOTTROP	
Anmeldung	www.tetraeder-treppenlauf.de	
Meldeschluss	bis Samstag, 22. August 2015	
Startnummernausgabe	am 30. August 2015, ab 9:00 Uhr im Start-/ Zielbereich am alpincenter BOTTROP <i>!!! Die Startnummern <u>spätestens</u> 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf abholen !!!</i>	
Nachmeldungen	<i>bis 30 Min.</i> vor der jeweiligen Laufveranstaltung an der Startnummernausgabe <i>Nachmeldegebühr für alle Läufe 2,00 €</i>	
Zeitnahme	Erwachsene/ Jugend/ Kinder: Staffeln:	Einwegchip am Schuh Staffelstab mit integriertem Chip
Siegerehrungen/ Urkunden	Die Siegerehrungen aller Läufe finden im Bereich der Sportlerzone auf dem Parkplatz des alpincenter BOTTROP statt	
	Kinder/ Jugend:	<ul style="list-style-type: none">• Pokale Plätze 1-3 der jeweiligen Altersklassen (m/w)• Urkunden für alle Läufer am Urkundenterminal• Gegen Vorlage der Startnummer eine Freifahrt mit der Sommerrodelbahn am alpincenter BOTTROP
	Erwachsene:	<ul style="list-style-type: none">• Pokale Plätze 1-3 der jeweiligen Gesamtsieger (m/w)• Urkunden für alle Läufer am Urkundenterminal
	Staffeln:	<ul style="list-style-type: none">• Pokale Plätze 1-3 der jeweiligen Gesamtsieger (mixed)• Urkunden für alle Läufer am Urkundenterminal

