

Viele Stufen erklimmen

Tetraeder-Treppenlauf
Am 30. August

Der Startschuss für den 3. Tetraeder-Treppenlauf fällt am Sonntag, 30. August, um 11 Uhr. Die längste Strecke wartet in diesem Jahr mit 1847 Stufen auf.

Bis zum Samstag läuft die Meldefrist. Zudem sind Nachmeldung am Tag der Veranstaltung bis zu einer halben Stunde vor dem Start möglich. Auch in diesem Jahr bieten die Veranstalter wieder ein breites Programm an. So wird für Einsteiger der Power-Stairway-Run mit fünf Kilometern Strecke und 387 Stufen angeboten. Eine Stunde später sind beim Ultra-Run die professionelleren Läufer gefordert (6,5 Km, 752 Stufen). Beim Team-Run laufen dann Staffeln gemeinsam 9,5 Kilometer und erklimmen 1482 Stufen. In der Königsdisziplin, dem Extreme-Empire-Run, müssen die Spitzensportler elf Kilometer und 1847 Treppenstufen vor dem Zieleinlauf hinter sich bringen.

Erstmals wird es auch einen Firefighter-Stairway-Run geben, ein Treppenlauf speziell für Feuerwehrleute. Dafür haben sich nicht nur Bottroper, sondern auch Feuerwehrleute aus den Nachbarstädten angemeldet. Auf ihrem Parcours müssen sie - ausgerüstet mit Helm, Mantel, Stiefeln und Atemschutzausrüstung (ohne Maske) - 6,5 Kilometer und 752 Stufen absolvieren.



Weitere Info und Anmeldung auf:
www.tetraeder-treppenlauf.de