

Medieninformation des Sauerlandparks Hemer

Der Countdown läuft!

Aufbauarbeiten für den Märkische Bank Treppenlauf haben begonnen.

Zehn Kilometer, 66 Hindernisse. Der Test für Ausdauer, Kraft und den inneren Schweinehund. Die Belohnung ist die Ziellinie, ein paar Kratzer, verschlammte Klamotten, schlicht eine ganz besondere Herausforderung. Doch wer sind die Menschen, die 466 Treppenstufen der Couch vorziehen? Es sind Typen wie du und ich, mancher mit sportlicher Attitude, andere, die einfach nur ihre Grenzen erfahren möchten. Sie alle trifft man am Sonntag, 28. Mai beim 3. Hemeraner Treppenlauf powered by Märkische Bank. „Ich glaube, alle tragen eine ganz besondere Sucht nach Schlamm und Muskelkater in sich. Das ist nicht nur für die Teilnehmer faszinierend, sondern auch für die Zuschauer“, sagt Dieter Knoblich, Sportlicher Leiter des Treppenlaufs. Er macht die Veranstaltung in erster Linie natürlich für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, gleich danach aber auch für die vielen tausend Zuschauer, die in den letzten Jahren schon in den Sauerlandpark Hemer geströmt sind, um diese besondere Momente zwischen Freudentränen und schmerzverzehrtem Gesicht live zu erleben. „Mittlerweile kämpfen sich unglaublich viele Menschen Jahr für Jahr durch diese ganz besondere Form des Wettkampfes. Es gilt vor allem den eigenen inneren Schweinehund, Herausforderung mit Freunden und in Gemeinschaft zu erleben, schlicht den anderen zu zeigen, was man schaffen kann“, so Knoblich weiter.

Als im Sauerlandpark vor drei Jahren der erste Treppenlauf stattfand, wollte man familienfreundlichen Extremsport massentauglich machen – für Besucher und Läufer. Das ist gelungen! Erstmals ist in Hemer der so genannte 'Adventure Trail Run', der Hindernislauf, der allen Teilnehmern auch den Spurt über die komplette Himmeltreppe aufbürdet, ausgebucht. Am Montag wurde die magische Marke von 900 Startern erreicht. „Damit ist Endstation. Wir haben schon rund 100 Teilnehmern mehr die Chance auf einen Start gegeben, als zunächst geplant, konnten ein paar Hindernisse ausbauen, um das möglich zu machen“, sagt Knoblich. Und diese

Hindernisse haben es wirklich in sich. 466 Stufen, über 50 Höhenmeter, ein XXL-Schlammbecken, das die Teilnehmer nicht nur zum Durchwaten, sondern teils zum Kriechen bringt. Weitere Herausforderungen: Der mit Wasser gefüllte Pool der Skateboardanlage nebst riesigem Sandkasten, dem Beachvolleyballfeld, das komplett durchrobbt werden muss. Neu sind die Palisadenwände, Holzmonstren von rund 1.70 Metern, die nach 2,2 Kilometern auf jeder Runde überwunden werden müssen – eine echte Herausforderung. „Das ist einer der hervorragenden Punkte, wo es sich für unsere Besucher auf Rundtour durch den Park lohnt, Station zu machen. Alle Hindernisse sind live erlebbar, für die, die die langen Wege scheuen, gibt es das komplette Geschehen auch als Live-Übertragung auf der LED-Leinwand am Himmelsspiegel und den ganzen Tag immer wieder bei Facebook live“, erklärt Knoblich. Der 'Adventure Trail Run' startet um 15:00 Uhr und ist garantiert nicht das einzige Highlight des Treppenauftags im Sauerlandpark Hemer.

Los geht's bereits vormittags um 11:00 Uhr, zunächst für die noch leistungsbewussteren Sportler. Dann wartet der so genannte Sprint-Treppenlauf. Die Aufgabe ist, in möglichst schneller Zeit vom Himmelsspiegel auf die oberste Plattform des Jüberturms zu kommen. „Wenn man es in aller Ruhe versucht, braucht man eine gute Viertelstunde, zumindest dann, wenn man Wadenbrennen und Atemprobleme vermeiden will“, lacht Knoblich. Er selbst hat den Weg mal in etwas über vier Minuten geschafft und musste erkennen, dass diese Zeit noch immer weit entfernt vom aktuellen Rekord ist. Der wurde im vergangenen Jahr aufgestellt und liegt bei 2,19 Minuten. Rekordhalter ist der Niederländer Jeroen Vochteloo. Der war extra aus dem Nachbarland angereist, um in Hemer u.a. Punkte für die Gesamtwertung der 'Tower Running Series Germany', einer der schwersten Treppenlauf-Serien Europas, zu sammeln. Anmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.

Bereits seit Monaten ausgebucht, weil extrem selten, ist der Firefighter-Lauf. Man nehme ein Team aus zwei echten Feuerwehrleuten, stecke sie in die echte Ausrüstung mit Stiefeln, schwer entflammbarer Jacke und Hosen und schicke sie unter vollem Atemschutz den gleichen Weg auf den Jüberturm hinauf, den vorher schon die Sprinter in Laufschuhen und leichter Sportbekleidung gewählt haben. „Dass sie trotz der 20 Kilo schweren Ausrüstung nur knapp zweieinhalb Minuten länger unterwegs sind, zeigt welche hervorragende Ausbildung Feuerwehrleute in Deutschland absolvieren“, erklärt Knoblich. Insgesamt 60 Teams, also 120 Feuerwehrleute aus ganz Deutschland haben sich angemeldet, um bei einer der größten Herausforderungen des Jahres dabei zu sein.

Nachmeldungen sind bei den 'Kids Trail Läufen' bis Sonntag möglich. Minis ab dem Jahrgang 2010 und jünger starten um 14:15 Uhr in ihren kleinen 'Adventure Run', die Jahrgänge von 2002 bis 2009 gehen eine Viertelstunde später in den Parcours. Alle weiteren sportlichen Infos gibt es dazu auf treppenlauf-hemer.de.

Bereits morgen (Mittwoch) beginnen die umfangreichen Aufbauarbeiten. Allein das große Matchbecken braucht ca. 48 Stunden vom Ausgeben der Teichfolie bis zur letzten Schippe Erde, die sich in Schlamm verwandeln soll. Rund zehn Mitarbeiter des Sauerlandparks sind vorab damit beschäftigt, Südwestfalens größten Garten- und Landschaftspark für einen Tag in einen XXL-Sportplatz zu verwandeln. Am Veranstaltungstag selbst kommen noch einmal dutzende Helfer hinzu. „Von der

Betreuung der Sportler bei der Anreise, über die Streckenposten bis zu den Parkplatz Helfern, dem TV-Team und vielem mehr sind fast so viele Menschen aktiv wie bei einem der großen Konzertabende im Park“, ergänzt Eventleiter Oliver Geselbracht. Erstmals kommen in diesem Jahr sogar extra gemietete Outdoor-Duschen zum Einsatz, die dafür sorgen, dass insbesondere die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des `Adventure Trail Runs` vor dem Weg zum Umziehen ins Grohe-Forum sich von den größten Schlamm- und Sandresten befreien können und auch müssen. „Im vergangenen Jahr haben wir fast einen kompletten Arbeitstag gebraucht, um die Reste des Treppenlaufs zu entfernen, diesmal habe ich keine Lust die Duschen im Forum mit einem Dampfstrahler zu reinigen“, lacht Geselbracht. Es wartet ein besonderer Tag, bei bestem Frühlingswetter. Die Vorfreude auf den Treppenlauf ist riesengroß.