

Medieninformation des Sauerlandparks Hemer

Ein Wochenende voller Anstrengung und Spaß Das Märkische Bank Treppenlauf-Wochenende im Sauerlandpark Hemer

Hemer. Wenn der Sauerlandpark Hemer an diesem Wochenende (5./6. Oktober) zum Märkische Bank Treppenlauf-Wochenende einlädt, dann wird diese XXL-Laufveranstaltung erstmals nicht im Mai, sondern im Oktober stattfinden, aus gutem Grund. Der Treppenlauf-Sonntag erhält Zuwachs. Erstmals startet die Gesamtveranstaltung schon am Samstagabend, 5. Oktober mit dem erstmals ausgetragenen Warsteiner Night Run. Sonntag geht es dann mit dem bekannten Programm und den unterschiedlichen Disziplinen des Treppenlaufs weiter.

„Wir haben schon lange darüber nachgedacht, auch einen Abendlauf in das Programm aufzunehmen. Gerade dann entfaltet der Park noch einmal seinen ganz besonderen Charme. Zudem würden wir mit einem Lauf bei Dunkelheit eine Premiere in der Region feiern“, erklärt Oliver Geselbracht, Eventleiter des Parks. Deshalb hat man den Treppenlauf verschoben und ihn terminlich in eine Jahreszeit gebracht, in der es bereits früher dunkel ist. Gleichzeitig nutzt man die Synergien, die die Aufbauarbeiten zum traditionellen Lichtgarten im Park möglich machen. „Unsere Idee war einen echten Fun-Run, also einen Spaß-Lauf zu kreieren, in dem es nicht gegen die Zeit geht, sondern nur darum, den Sport zu genießen“, unterstreicht Dieter Knoblich, sportlicher Leiter des Treppenlaufs. Also wurde der Night Run ins Leben gerufen. „Er führt durch den illuminierten Sauerlandpark, vorbei an aufwendigen Lichtkonstruktionen. Highlight ist allerdings der Start- & Zielpunkt im Hemeraner Grohe-Forum.

Dort erleben die Läufer nämlich fette Beats, eine besondere Lichtshow, die extra für sie aufgebaut wird – und eine Atmosphäre in der sie anschließend gemeinsam mit ihren Freunden, Bekannten oder der Familie bis in den späten Abend hinein feiern können. Für den dazu passenden Sound sorgt Radio MK-DJ Enrico Ostendorf, der während des Laufes und selbstverständlich auch während der Party auflegen wird.

Seit 16 Jahren ist er bei 37 europäischen Radiostationen mit der Radioshow „Hitmix“ und „Partyhitmix“ zu hören, darunter auch jede Woche bei Radio MK.

Sportlich werden sich die teilnehmenden Läuferinnen und Läufer auf einen 2,5 Kilometer langen Rundkurs begeben, den sie so oft absolvieren können, wie sie möchten. Selbstverständlich gibt es für alle eine Teilnehmerurkunde und eine speziell gestaltete Medaille. Besucher der Party haben freien Eintritt ins Grohe-Forum, können dort ihre Lieben oder Freunde anfeuern. Wer sich noch kurzfristig für den Warsteiner Night Run anmelden möchte, kann das am Samstag ab 17:00 Uhr tun, dann öffnet das Startbüro im Grohe-Forum.

Auch für den Rahmen hat sich der Sauerlandpark natürlich einiges einfallen lassen. So stattet Treppenlauf-Partner Märkische Bank alle Starterinnen und Starter mit einem zusätzlichen Kopfpflicht aus, das Team von ‚Ballet meets Pop‘, der Gesangs- und Ballettschule aus Hemer, sorgt mit Neon-Farben und fluoreszierender Schminke für zusätzlichen Spaß, der insbesondere in der Dunkelheit des Parks ganz besonders zur Geltung kommen wird.

Startschuss für den Night Run ist um 20:00 Uhr, um 19:30 Uhr beginnt das Worm-Up im Grohe-Forum.

Und am Sonntag...

Los geht's um 10:00 Uhr am Vormittag mit dem Sprint-Treppenlauf, der sportlich größten Herausforderung: vom Blücherplatz bis auf den Turm in rund zwei Minuten. Das ist nur etwas für die, mit bester Taktik und bester körperlicher Konstitution. Zum ersten Mal findet in Hemer auch das Finale der deutschen Tower Running Germany, des Dachverbandes der wichtigsten deutschen Treppenläufe, statt. Mit dabei sind zahlreiche Starterinnen und Starter aus den Top-Ten des Jahres 2019. Aber auch der Hemeraner Streckenrekord-Inhaber aus den Niederlanden wird erneut am Start sein und will seine Zeit verbessern. „Das gilt gleich anschließend auch für alle, die am Firefighter-Run teilnehmen werden. Unter Atemschutz und in voller, 25 Kilogramm schwerer Ausrüstung, geht es für über 80 Feuerwehr-Teams, die auch aus ganz Deutschland kommen, ebenfalls von ganz unten nach ganz oben“, erklärt Knoblich. Dieser Lauf, der ebenfalls über alle 466 Stufen führen wird, ist seit Monaten ausgebucht.

Zum zweiten Mal wird ab 13:00 Uhr die so genannte ‚Lobbe Challenge‘- ein außergewöhnlicher Staffellauf im Park ausgetragen. Der Staffellauf wird bei diesem Laufevent, das in Kooperation mit Radio MK stattfinden wird, von einer 240-Liter-Mülltonne der Firma Lobbe ersetzt. In Viererteams geht es über einen 850 Meter langen Rundkurs, den jeder einzelne Teilnehmer mit seiner Mülltonne hinter sich bringen muss, ehe der Nächste starten darf. Eine besondere Herausforderung, geht es doch darum, die leere Tonne immer in der Balance zu halten. Danach dürfen die Jüngsten an den Start. In zwei Gruppen wird beim ‚Kids Trail Run‘ gestartet. Mit dabei sind die Minis – die Jahrgänge 2012 und jünger – ab 13:30 Uhr, eine Viertelstunde später, starten die Jahrgänge von 2004 bis 2011. „Auch für sie gibt es natürlich eine Strecke, gespickt mit kleinen Hindernissen. Gewertet wird entsprechend der unterschiedlichen Altersklassen“, berichtet Knoblich.

Das absolute Highlight des Tages startet ganz abenteuerlich um 14:15 Uhr mit dem Adventure Trail Run. Dreimal durchlaufen alle Starterinnen und Starter einen 3,4 Kilometer langen Parcours, der pro Runde mit insgesamt 22 Hindernissen, wie einer XXL-Schlammgrube, Sackhüpfen oder 'Reinhardts Kabeltrommel', ausgestattet ist. Dazu kommen noch einmal knapp 1000 Treppenstufen. Es muss also nicht nur gelaufen, sondern auch gesprungen, geklettert und gerobbt werden. Sauber kommt garantiert niemand durch und ein paar andere kleine Gemeinheiten sind inklusive.

Nachmeldungen sind für alle Läufe ab Samstag 17:00 Uhr oder am Sonntag ab 8:00 Uhr vor Ort möglich. Auch für den Adventure Trail Run stehen noch einige freie Startplätze für Kurzsentschlossene zur Verfügung.

Um all das möglich zu machen, braucht der Sauerlandpark rund 100 Helferinnen und Helfer, die an unterschiedlichsten Positionen, zum Beispiel als Streckenposten, aktiv werden müssen. Zentraler Mittelpunkt des Märkische Bank Treppenlaufs ist wie in jedem Jahr der Blücherplatz rund um den Himmelsspiegel. Hier wird das gesamte Tagesgeschehen, eingefangen von bis zu sieben Kameras auf der großen LED-Wand des Sauerlandparks, live zu erleben sein. Für exzellente Sitz- und Stehplätze zwischen den ebenfalls auf dem Himmelsspiegel arrangierten Hindernissen ist gesorgt, genauso wie für das leibliche Wohl. Wer den Weg in den Sauerlandpark an diesem Veranstaltungstag nicht finden kann, der erlebt das gesamte Treppenlauf-Geschehen ab 14:00 Uhr auch im Live-Stream auf treppenlauf-hemer.de, maerkische-bank.de und radio-mk.de.

Alle Dauerkarten-Besitzer des Parks haben am Veranstaltungstag freien Eintritt, alle anderen benötigen nur eine Tageskarte. Es gilt zu beachten, dass an diesem Tag im Park nur der Blücherplatz und die Flora-Ebene, sowie der Park der Sinne frei zugänglich sind. Die Treppenbereiche, das Areal rund um den Jüberturm und um das Beachvolleyballfeld, sind den Sportlerinnen und Sportlern vorbehalten. Alle Detailinformationen gibt es auch auf treppenlauf-hemer.de.