

# 15. Blankeneser Heldenlauf

Mit Containerriesen um die Wette laufen  
Sonntag, 27. August 2017



Startinformationen  
zum 15. Blankeneser Heldenlauf  
am 27. August 2017 von 10:00 bis 16:00 Uhr  
(Stand: Mittwoch, 26. Juli 2017)

und Informationen zum  
Sonderlauf:  
BERGZIEGE<sup>2</sup>. Hamburgs  
steilste Herausforderung.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

gerne übersenden wir Dir heute frühzeitig wichtige Startinformationen für den 15. Blankeneser Heldenlauf am 27. August 2017. Bitte drucke Dir dieses PDF aus und/oder lies die aufgeführten Informationen sorgfältig durch.

Starterunterlagen- und Starterbeutel-Ausgabe gegen Vorlage des Personalausweises oder Führerscheins (Leserliche Kopie dieser Ausweise ist natürlich ebenfalls ausreichend. Bei Firmen- sowie Gruppenanmeldungen reicht der Personalausweis des jeweiligen Teamleiters oder eines teilnehmenden Gruppenmitgliedes aus):

Freitag, 25. August 2017, 14:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 26. August 2017, 12:00 - 18:00 Uhr

Achtung! Am Sonntag, den 27. August 2017, ist nur eine **NOTAKKREDITIERUNG** von 07:00 - 10:00 Uhr insbesondere für auswärtige Gäste vorgesehen, welche nicht aus Hamburg kommen. Sofern allerdings eine Anmeldung/Abholung der Startunterlagen bis spätestens 10:00 Uhr nicht erfolgt, ist eine Teilnahme an den Läufen des 15. Blankeneser Laufevents leider nicht möglich.

Ort der Startunterlagen- und Starterbeutel-Ausgabe:  
Am Blankeneser Marktplatz | Zugang vom Mühlenberger Weg/Blankeneser Bahnhofstr. (direkt gegenüber der Kirche)

Nachmeldungen (Startgebühr zzgl. Euro 4,00 Nachmeldegebühr, am Sonntag alle Läufe zzgl. Euro 6,00):

Freitag, 25. August 2017, 14:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 26. August 2017, 12:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 27. August 2017, 07:00 - 10:00 Uhr

Firmen- und Gruppenanmeldungen

Bitte denkt daran, dass hier jegliche Änderungen und Nachmeldungen nur bis zum 11. August 2017 möglich sind. Danach gehen diese Daten direkt an den Teilnehmer und können von uns nicht mehr geändert werden!

Anreise:

Es stehen auch in Blankenesese nur wenige Parkplätze zur freien Verfügung. Bitte plant dementsprechend ausreichend Zeit für die Anfahrt mit Bus oder Bahn ein, damit Ihr rechtzeitig und in aller Ruhe an den Start gehen könnt.



# 15.

## Blankeneser Heldenlauf

Mit Containerriesen um die Wette laufen  
Sonntag, 27. August 2017



Bitte beachtet zudem, dass S-Bahnen und Busse am Sonntag meist nur alle 20 Minuten fahren. Praktische Park + Ride-Anlagen stehen unter anderem am Hochkamp und in Klein Flottbek zur Verfügung. Nähere Informationen zu den Verkehrsverbindungen erhaltet Ihr beim HVV. Von den Umkleiden im Gymnasium Blankenese oder vom 'Blankeneser Marktplatz' (gleichzeitig auch das Ziel) bis zum Start am Elbuferweg | Strandweg | Mühlenberg sind es zwischen 12 und 15 Gehminuten bei normaler Gangart.

### Umkleidebereiche und Duschen an einem Ort.

Auch in diesem Jahr können wir Euch wieder die Umkleidebereiche und die Duschen zusammen und damit an einem Ort anbieten. Denn dankenswerterweise stellt uns das Gymnasium Blankenese in der Oesterleystraße 27 wieder ihre beiden Sporthallen sowohl als komplette Umziehbereiche als auch zum Duschen zur Verfügung.

**Wichtig: Der Fußweg dorthin führt am leichtesten über die Oesterleystraße und wird auch vom Zielbereich ausgeschildert sein. Die Dormienstraße hingegen dient als Zielgasse und ist demgemäß mit Zuschauern randvoll.**

Und noch ein Hinweis zu diesen Umkleidebereichen/Duschen: Der Zugang zu den beiden Sporthallen ist ausschließlich unter Vorlage der gültigen Startnummer möglich. Letztlich jedoch können wir keine Haftung für dort hinterlegte Kleidung und/oder sonstige Wertsachen übernehmen. Zudem bitte beachten: Auf dem Startgelände direkt an der Elbe gibt es wie gewohnt keine Möglichkeit zur Abgabe von Kleidung und anderen Gegenständen. Alle Kleidungsstücke, die im Bereich des Startgeländes aufgefunden werden, kommen dem Deutschen Roten Kreuz zugute.

Vorläufige Startzeiten (Änderungen sind möglich, Stand: 26. Juli 2017):

10:00 Uhr = Sonderlauf BERGZIEGE<sup>2</sup>. Hamburgs steilste Herausforderung.

11:00 Uhr = 6,7 km - INTERMEZZO

11:15 Uhr = 11 km - MEZZO

11:30 Uhr = Halbmarathon FAN

11:45 Uhr = Halbmarathon HELDENSTAFFEL (Laufen auf der FANATIC-Laufstrecke)

11:45 Uhr = Halbmarathon FANATIC

**WICHTIG:** Um 10:00 Uhr fällt beim Startgelände am Mühlenberg das Startsignal zum Sonderlauf *BERGZIEGE<sup>2</sup>. Hamburgs steilste Herausforderung*. Der Strandweg und der Elbuferweg können deshalb in der Zeit von 09:55 Uhr bis ca. 10:10 nur zeitweise zügig gekreuzt werden, um auf das Startgelände des Heldenlaufs zu kommen. Bitte nehmt hier Rücksicht auf die Teilnehmer des Sonderlaufs, um ein faires Wettrennen zu gewährleisten. Vielen Dank! Weitere Informationen und der Weg zu den noch verfügbaren Restplätzen findet Ihr unter [www.heldenlauf.de](http://www.heldenlauf.de).

Offizieller Volkslauf (Schirmherr ist der Nienstedtener Turn- und Sportverein von 1894 e.V.):

Der 15. Blankeneser Halbmarathon FANATIC gehört zu den genehmigten Volksläufen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und weist somit auch eine durch den Hamburger Leichtathletik-Verband offiziell vermessene Strecke auf.

Der Halbmarathon FAN wurde ebenfalls offiziell vermessen und weist eine Länge von ca. 21.114 m auf.

Bitte berücksichtigt dies bei Eurer eigenen Zeitmessung.

Start: Gelände vor dem Mühlenberger Segelclub (MSC) am Strandweg | Elbuferweg | Mühlenberg, ca. 12 - 15 Minuten Fußweg bei normaler Gangart von den Umkleiden des Gymnasiums Blankenese und dem Blankeneser Marktplatz entfernt.

Ziel: Blankeneser Marktplatz zwischen Blankeneser Bahnhofstr. | Propst-Paulsen-Str. | Mühlenberger Weg

# 15. Blankeneser Heldenlauf

Mit Containerriesen um die Wette laufen  
Sonntag, 27. August 2017



Alle Streckenverläufe findet Ihr unter [www.heldenlauf.de](http://www.heldenlauf.de) sowohl nach Straßen aufgeführt als auch noch einmal grafisch dargestellt. (Stand: 26. Juli 2017, Änderungen vorbehalten)

ACHTUNG! In diesem Jahr wird es wieder folgende Streckentrennungen geben (unverändert im Vergleich zu 2016):

1. **Streckentrennung:** Elbuferweg/Kleine Rast (6,7 km links - 11 km/HM FAN/HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC geradeaus)
2. **Streckentrennung:** In de Bost/Hirschpark (6,7km, HM FAN geradeaus - 11 km/HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC links),
3. **Streckentrennung:** Bours Park/Elbchaussee (6,7 km geradeaus - 11 km/HM FAN/HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC links),
4. **Streckentrennung:** Bours Park (11 km/HM FAN rechts – HM FANATIC und HM HELDENSTAFFEL links)
5. **Streckentrennung:** Bours Park/Blankeneser Hauptstr. (HM FAN/HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC links - 11 km rechts),
6. **Streckentrennung:** Hessepark (6,7 km rechts - 11 km links),
7. **Streckentrennung:** Falkensteiner Ufer (HM FAN geradeaus, HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC rechts)
8. **Streckentrennung:** Falkenschlucht (HM FAN geradeaus, HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC rechts).

Natürlich sind diese Streckentrennungen wie gewohnt hinreichend ausgeschildert. Es kann aber für Euch nützlich und hilfreich sein, sich diese Bereiche einmal vorab bei Google Maps oder im Stadtplan anzuschauen.

#### Zeitmessung:

Zeitnahme mit Startnummernchip (bibchip, kein Champion-Chip möglich). Hierfür wird bei der Abholung der Startunterlagen obligatorisch und wie bei der Anmeldung angekündigt eine Produktions- und Nutzungsgebühr in Höhe von Euro 4,00 fällig.

#### Toiletten:

Eine ausreichende Zahl an Mobiltoiletten stehen Euch sowohl am Start (Grünfläche vor dem MSC, direkt am Wasser) als auch am Ziel (hinter dem Startunterlagen-Zelt) zur freien Verfügung.

#### Baden/Abkühlung:

Freibad Marienhöhe (kostenpflichtig), Luzernweg 1-3 oder Marienhöhe (großer Parkplatz),

Sonntags: 10:00 - 18:00 Uhr, Eintritt für Erwachsene: Euro 3,20, Kinder: Euro 1,60.

Elbstrand (kostenlos, aber ausdrücklich auf eigene Gefahr und eher für eine kurze Abkühlung für die Beine geeignet, da hier eine starke Strömung vorherrscht; am besten am Ende des Strandweges, sog. Halbmond-Strand),

#### Kostenlose Massagen:

In Zusammenarbeit mit Christian Rudolphy stehen Euch in einem Servicezelt im Zielverpflegungsbereich eine ausreichende Anzahl an Masseuren zur Verfügung.

#### Unterhaltungsprogramm mit gastronomischer Versorgung auf dem Blankeneser Marktplatz:

ab 09:00	Läuferandacht in der Blankeneser Kirche
ab 10:00	Start: Bergziege <sup>2</sup> . Hamburgs steilste Herausforderung
ab 10:00	Runners Lounge mit DJ Marcus Schmelzer beim Startbereich
ab 10:15	Runners Lounge mit DJ Tobias im Zielbereich
ab 11:00	Startschüsse mit Signalhorn und Kanone für die einzelnen Läufe
ca. 12:15	Siegerehrung Bergziege <sup>2</sup> . Hamburgs steilste Herausforderung
ab 14:30	Siegerehrungen 6,7 km-INTERMEZZO, 11 km-MEZZO, HM FAN, HM HELDENSTAFFEL, HM FANATIC auf dem Blankeneser Marktplatz
bis 15:30	Runners Lounge mit DJ Marcus Schmelzer und DJ Tobias



# 15. Blankeneser Heldenlauf

Mit Containerriesen um die Wette laufen  
Sonntag, 27. August 2017



## Verpflegung:

Allen Teilnehmern werden auf der Laufstrecke (Wittenseer Wasser und Bananen) und im Ziel (Läuferzone) kostenlos Mineralwasser (Flaute, Böe und Sturm), Sportiv-Drinks und fruchtige Erfrischer unseres Sportgetränke-Partners WITTENSEER Quelle gereicht. Dankenswerterweise stellt die Firma Harry-Brot GmbH auch in diesem Jahr wieder köstliche Mini-Butter-Hörnchen für die Verpflegung im Zielbereich zur Verfügung. Für die weitere Verpflegung nach dem Lauf stehen auf dem Blankeneser Marktplatz mehrere Verkaufsstände zur Verfügung.

## Zielverpflegung mit Krombacher ALKOHOLFREI:

An der Krombacher ALKOHOLFREI Erfrischunginsel können sich alle erwachsenen Teilnehmer des Blankeneser Heldenlaufs nach dem Zieleinlauf aktiv mit einem Gratisgetränk aus dem Krombacher ALKOHOLFREI Sortiment erfrischen. Genießen Sie ein wohlverdientes Krombacher Pils -, Weizen - oder Radler Alkoholfrei. Das sind natürliche, geschmackvolle Durstlöscher! Überzeugen Sie sich selbst!

## Ergebnisse und Direktdruck von Urkunden:

Im Internet befindet sich bereits am späten Sonntag Nachmittag unter [www.heldenlauf.de](http://www.heldenlauf.de) ein vorläufiger Ergebnisdienst und die Möglichkeit, sich seine persönliche Urkunde mit dem Ergebnis direkt auszudrucken.

## Finisherfotos:

Meine-Sportfotos.de ist der Fotopartner des Blankeneser Heldenlaufs. Eure persönlichen Finisherbilder findet Ihr in diesem Jahr zeitnah nach dem Heldenlauf unter [www.meine-sportfotos.de](http://www.meine-sportfotos.de)

## Frühbucher: 16 Jahre Schön Laufen am 26. August 2018

Schön gelaufen beim 15. Blankeneser Heldenlauf und am 26. August 2018 einen Startplatz sicher haben? Kein Problem! Einfach sofort anmelden und zudem noch den Frühbucher-Rabatt in Höhe von Euro 5,00 bzw. Euro 2,50 für das 16. Blankeneser Lafevent rechtzeitig nutzen. Denn die vergünstigten Anmeldegebühren gelten nur bis Sonntag, den 01. Oktober 2017.

## Und so kommt Ihr in den Genuss Eures „Treuebonus“:

Einfach nach dem Lauf auf unserer Homepage bei den Ergebnislisten und dem Urkundenausdruck auf den Frühbucherrabatt klicken und die Anmeldung an uns zurücksenden. Pro Datensatz kann sich leider nur ein Teilnehmer bis 01. Oktober 2017 anmelden. Eure vergünstigte Startgebühr wird dann von dem angegebenen Konto per SEPA-Lastschrift abgebucht.

**NEU:** In diesem Jahr habt Ihr die Möglichkeit, Euch direkt nach dem Lauf am Sonntag vor Ort an unserem Info-Zelt auf dem Blankeneser Marktplatz für den 16. Blankeneser Heldenlauf am 26. August 2018 anzumelden. Als besonderes Give-away und Dankeschön erhaltet Ihr zusätzlich ein kostenloses hamburgrun-Shirt. Bitte denkt daran, dass die Teilnahmegebühr in diesem Falle in bar vor Ort entrichtet wird.



# 15. Blankeneser Heldenlauf

Mit Containerriesen um die Wette laufen  
Sonntag, 27. August 2017



Und für Eure weitere Laufplanung: Der 9. Christmas Run To Tree im wunderschönen Naherholungsgebiet Klövensteen findet in diesem Jahr am 16. und 17. Dezember 2017 statt, also wie gewohnt am 3.ten Adventswochenende. Anmeldungen sind ab sofort unter [www.run-to-tree.de](http://www.run-to-tree.de) möglich.  
ERST LAUFEN DANN FEIERN bei Hamburgs einzigem Waldweihnachtslauf!

Zu guter Letzt freuen wir uns auch für den 15. Blankeneser Heldenlauf noch über weitere HeldenHelfer. Eine ideale Gelegenheit also für Eure Partner, Freunde und Familienmitglieder, Euch am Veranstaltungstag zu unterstützen und sich gleichzeitig eine kleine Aufwandsentschädigung und unser stylisches Helfer-Funktionsshirt zu sichern. Hier könnt Ihr Euch als HeldenHelfer/innen anmelden: <https://www.heldenlauf.de/anmeldung/anmeldung-als-helfer/>

Und nun wünschen wir Euch viel Spaß und eine erfolgreiche Teilnahme am 15. Blankeneser Heldenlauf. Genießt die malerische Strecke und kommt gesund ins Ziel!

Herzlichst verbleibt Euer Team von der Heldenzentrale Hamburg  
(Stand dieser Startinformationen: Mittwoch, 26. Juli 2017. Änderungen jederzeit vorbehalten und möglich)

