



Startinformationen
zum 16. Blankeneser Heldenlauf
am 26. August 2018 von 10:00 bis 16:00 Uhr
(Stand: Mittwoch, 25. Juli 2018)

und Informationen zum
Sonderlauf:
BERGZIEGE². Hamburgs
steilste Herausforderung.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

gerne übersenden wir Dir heute frühzeitig wichtige Startinformationen für den 16. Blankeneser Heldenlauf am 26. August 2018. 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, 24. August 2018, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 25. August 2018, 11:00 - 17:00 Uhr

Achtung: Gemäß der Hinweise bei der Anmeldung gibt es am Sonntag, den 26. August 2018, nur eine gebührenpflichtige Notakkreditierung von 07:00 - 10:00 Uhr, da diese Notausgabe leider von Jahr zu Jahr mit einem erheblichen organisatorischen Mehraufwand und weiteren Zusatzkosten verbunden war und noch immer ist. Alle Teilnehmer, welche diese Sonntagsabholung im Vorfeld nicht gebucht und bezahlt haben, möchten wir deshalb bitten, diese Gebühr in Höhe von € 3,00 am Sonntag entsprechend einzuplanen oder einfach die selbstverständlich kostenfreie Freitags- und Samstagsabholung wahrzunehmen. Vielen Dank!

Sofern eine Anmeldung/Abholung der Startunterlagen bis spätestens 10:00 Uhr nicht erfolgt, ist eine Teilnahme an den Läufen des 16. Blankeneser Lafevents leider nicht mehr 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, 24. August 2018, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 25. August 2018, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 26. August 2018, 07:00 - 10:00 Uhr

Firmen- und Gruppenanmeldungen
Bitte denkt daran, dass hier jegliche Änderungen und Nachmeldungen nur bis zum 10. August 2018 möglich sind. Danach gehen diese Daten direkt an den Teilnehmer und können von uns nicht mehr geändert werden!



16

Blankeneser Heldenlauf
Mit Containerriesen um die Wette laufen

Anreise:

Es stehen auch in Blankenese 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. 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 bei normaler Gangart zwischen 12 und 15 Gehminuten.

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 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 jederzeit möglich, Stand: 25. Juli 2018):

10:00 Uhr = Sonderlauf BERGZIEGE². 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 *BERGZIEGE²*. *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 wenigen noch verfügbaren Restplätzen findet Ihr unter www.heldenlauf.de.

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

Der 16. 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

Alle Streckenverläufe findet Ihr unter www.heldenlauf.de sowohl nach Straßen aufgeführt als auch noch einmal grafisch dargestellt. (Stand: 25. Juli 2018, Änderungen vorbehalten)

ACHTUNG! In diesem Jahr wird es wieder folgende Streckentrennungen geben:

(NEU: Änderungen auf der 11-km-MEZZO-Laufstrecke, die Streckentrennung im Hessepark entfällt)

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, **11km**, HM FAN geradeaus - 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 (HM FAN rechts – **11 km**/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:** Falkensteiner Ufer (HM FAN geradeaus, HM HELDENSTAFFEL und HM FANATIC rechts)
7. **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: 11:00 - 19:00 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 ² . 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 ² . 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

Verpflegung:

Allen Teilnehmern werden auf der Laufstrecke (WITTENSEER-Wasser und teilweise 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 Backwaren 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:

Für die optimale Erfrischung der Läuferinnen und Läufer beim 16. Blankeneser Heldenlauf wartet die sportlich-isotonische Erfrischung Krombacher 0,0% im Zielbereich. Die sportlich-isotonische Erfrischung mit 0,0% Alkohol gleicht dann nicht nur den Flüssigkeitsbedarf je nach Geschmack in den Sorten Pils, Weizen und neu auch als Radler aus, sondern unterstützt durch die enthaltenen Vitamine direkt den Körper bei der Regeneration.

Ergebnisse und Direktdruck von Urkunden:

Im Internet befindet sich bereits am Sonntagnachmittag unter www.heldenlauf.de ein vorläufiger Ergebnisdienst und die Möglichkeit, sich seine persönliche Urkunde mit dem Ergebnis direkt auszudrucken.

Finisherfotos:

Bitte lächeln! Unser offizieller und exklusiver Fotodienstleister ist meine-sportfotos.de. Ihr habt mit der Anmeldung zugestimmt, dass während der Veranstaltung Fotos angefertigt werden. Wir informieren Euch darüber, dass der Foto-Service (Meine-Sportfoto.de UG (Haftungsbeschränkt) für die Zuordnung der Fotos die Startnummer und die Ziel- und Zwischenzeiten erhält. Weitere personenbezogene Daten werden in diesem Zusammenhang nicht weitergegeben.

Frühbucher: 17 Jahre Schön Laufen am 25. August 2019

Schön gelaufen beim 16. Blankeneser Heldenlauf und am 25. August 2019 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 17. Blankeneser Laufevent rechtzeitig nutzen. Denn die vergünstigten Anmeldegebühren gelten nur bis Sonntag, den 30. September 2018.





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 zum 30. September 2108 anmelden. Eure vergünstigte Startgebühr wird dann von dem angegebenen Konto per SEPA-Lastschrift abgebucht.

Zudem habt Ihr auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, Euch gleich nach dem Lauf am Sonntag direkt vor Ort an unserem Info-Zelt auf dem Blankeneser Marktplatz für den 17. Blankeneser Heldenlauf am 25. August 2019 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 zu entrichten ist.

Und für Eure weitere Laufplanung: Der 10. Christmas Run To Tree im wunderschönen Naherholungsgebiet Klövensteen findet in diesem Jahr am 15. und 16. Dezember 2018 statt, also wie gewohnt am 3.ten Adventswochenende. Anmeldungen sind ab sofort unter www.run-to-tree.de möglich oder Ihr nutzt hier ebenfalls die Frühmeldung an unserem Infozelt auf dem Blankeneser Marktplatz. **ERST LAUFEN DANN FEIERN** bei Hamburgs einzigem Waldweihnachtslauf!

Zu guter Letzt freuen wir uns auch für den 16. 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 16. Blankeneser Heldenlauf. Genießt die malerische Strecke und kommt gesund ins Ziel!

Herzlichst verbleibt Euer Team von der Heldenzentrale Hamburg

(Stand dieser Startinformationen: Mittwoch, 25. Juli 2018. Änderungen jederzeit vorbehalten und möglich)





Einfach helfen. Einfach spenden.

In diesem Jahr bieten wir Euch die Möglichkeit, gebrauchte und gut erhaltene Laufschuhe sowie Laufbekleidung bei der Startunterlagenausgabe abzugeben.



Diese werden dann von uns an den Verein HANSEATIC HELP e.V. übergeben, der sie an Geflüchtete, Obdachlose, Frauenhäuser oder Kinderheime in Ham-

burg und in anderen Bundesländern weiterverteilt. Am Sonntag ist HANSEATIC HELP auch live vor Ort. Mehr Informationen zu HANSEATIC HELP e.V. findet Ihr unter www.hanseatic-help.org



Jetzt hier anmelden!

16. Blankeneser Heldenlauf am 26. August 2018

heldenlauf.de