



## Ergänzende Startinformationen für Teilnehmer/innen der HeldenStaffel beim 17. Blankeneser Heldenlauf am 01. September 2019

(Stand: Freitag, 26. Juli 2019)

Liebe Teilnehmer/innen der HeldenStaffel,

gerne übersenden wir Euch heute frühzeitig ein paar weitere wichtige Startinformationen für den 17. Blankeneser Heldenlauf am 01. September 2019. Bitte druckt Euch dieses PDF aus und/oder lest Euch die aufgeführten Informationen sorgfältig durch.

Falls Ihr bei der Anmeldung nur eine Mailadresse für Eure Staffel angegeben habt, denkt bitte daran, alle Startinformationen auch an die restlichen Mitglieder Eurer Staffel weiterzugeben.

**WICHTIG:** Die HeldenStaffel-Laufstrecke ist nicht separat ausgeschildert, da sie identisch ist mit der Laufstrecke des Halbmarathon FANATIC. Bitte folgt also immer den Ausschilderungen der „Halbmarathon FANATIC“-Laufstrecke!

### Zeitmessung:

Die Zeitmessung erfolgt bei den Staffeln mit einem traditionellem Staffelstab (mit integriertem Zeitnahme-Chip), welcher an den beiden Wechselstellen einfach an den nächsten Läufer übergeben wird. Bitte gebt den Staffelstab direkt nach dem Zieleinlauf (an der Medaillenausgabe) bei einem/einer unserer Medaillenausgabe-Helfer/innen wieder ab.

### Teamaufstellung:

Ihr könnt selbst entscheiden, wer von Euch als Schiffsläufer/in, Parkläufer/in bzw. Bergläufer/in an den Start geht. Wichtig ist lediglich, dass jede/r von Euch rechtzeitig am Startpunkt des jeweiligen Abschnitts steht.

Alle drei Streckenabschnitte sind in etwa gleich lang (jeweils ca. 7 KM). Der dritte Abschnitt ist aufgrund der Treppen sowie beträchtlicher Höhenmeterunterschiede der anspruchsvollste.

### Schiffsläufer:

Du startest, ausgestattet mit Eurem Staffelstab, gemeinsam mit dem Starterfeld Halbmarathon FANATIC um 11:45 Uhr vom Startgelände am Mühlenberger Segelclub – siehe dazu die wichtigen Hinweise in den allgemeinen Startinformationen, die Ihr bereits per Mail erhalten habt. Dein Abschnitt endet am Anfang des Hirschparks (Elbchaussee/In de Bost). Dort verlässt Du die Laufstrecke nach rechts auf die Wiese und in die entsprechend ausgeschilderte Wechselzone, wo Euer Parkläufer auf Dich wartet und an welchen Du den Zeitmesschip übergibst. Anschließend kannst Du dann zum Zielbereich am Blankeneser Marktplatz zurückgehen und dort auf die Mitglieder Deines Teams warten. Am besten folgst Du der Ausschilderung der 6,7-INTERMEZZO-Laufstrecke durch den Hirschpark, über die Elbchaussee sowie die Blankeneser Bahnhofstraße entlang.



#### Parkläufer:

Dein Laufabschnitt beginnt im Hirschpark (Elbchaussee in Höhe In de Bost). Eine Skizze/Karte Deines Startbereiches findest Du auf der nachfolgenden Seite. Wir empfehlen Dir, frühzeitig vor Ort zu sein. Deine Startzeit richtet sich nach der Geschwindigkeit Eures Schiffsläufers. Optimalerweise bringst Du einen vorher gepackten Kleiderbeutel für Euren Schiffsläufer mit zur Wechselzone, damit er/sie sich hier trockene bzw. warme Kleidung überziehen kann. Sobald Euer Schiffsläufer in der Wechselzone eintrifft, übernimmst Du den Staffelstab und läufst auf der anderen Seite der Wechselzone auf die Laufstrecke. Bitte folge immer der Ausschilderung der Laufstrecke „Halbmarathon FANATIC“.

WICHTIG: Direkt nach der Wechselzone gibt es eine Streckentrennung, bei der die FANATIC-Laufstrecke nach LINKS führt. Bitte achte also verstärkt auf diese Streckentrennung. Dein Abschnitt endet am Fuße des Wasebergs (am Polterberg vor der Treppe). Dort verlässt Du die Laufstrecke nach rechts auf die Wiese und in die entsprechend ausgeschilderte Wechselzone, wo Euer Bergläufer auf Dich wartet und Du den Zeitmesschip an ihn übergibst. Anschließend kannst Du dann zum Zielbereich am Blankeneser Marktplatz zurückgehen und dort auf die Mitglieder Deines Teams warten. Am besten gehst Du dazu den Waseberg hoch, dann nach links in die Richard-Dehmel-Straße, und dann direkt nach rechts in die Oesterleystraße, die Dich zum Zielbereich führt, wo Du mit Eurem Schiffsläufer gemeinsam auf die Ankunft Eures Bergläufers warten kannst.

#### Bergläufer:

Dein Abschnitt beginnt am Fuße des Wasebergs, vor der Polterberg-Treppe. Eine Skizze/Karte Deines Startbereiches findest Du auf der nachfolgenden Seite. Wir empfehlen Dir, frühzeitig vor Ort zu sein. Deine Startzeit richtet sich nach der Geschwindigkeit Eures Schiffs- und Eures Parkläufers. Optimalerweise bringst Du ebenfalls einen vorher gepackten Kleiderbeutel für Dein Parkläufer mit zur Wechselzone, damit er/sie sich hier trockene bzw. warme Kleidung überziehen kann. Sobald Euer Parkläufer in der Wechselzone eintrifft, übernimmst Du Euren Staffelstab und läufst auf der anderen Seite der Wechselzone auf die Laufstrecke. Bitte folge immer der Ausschilderung der Laufstrecke „Halbmarathon FANATIC“.

WICHTIG: Direkt nach der Wechselzone läufst Du eine recht steile Treppe hoch. Wir empfehlen Dir deshalb, Dich vorher in der Wechselzone etwas warm zu machen.

#### Gemeinsamer Zieleinlauf:

An der Ecke Oesterleystraße/Dormienstraße wird es eine inoffizielle Stelle geben, wo die Schiffs- und die Parkläufer auf die Bergläufer warten können, um gemeinsam ins Ziel einzulaufen.

**WICHTIG: Bitte achtet unbedingt darauf, dass die anderen Teilnehmer/innen, die den ganzen Halbmarathon alleine bewältigen und auf dem letzten Kilometer entsprechend erschöpft sind, auf der Zielgerade „Vorfahrt“ haben. Bitte haltet Euch deshalb bis zum Eintreffen Eures Bergläufers am Streckenrand auf (AUF KEINEN FALL AUF DER LAUFSTRECKE WARTEN). Vermeidet also letztlich, dass andere/r Läufer/in von Euch behindert werden. Schönen Dank!**

#### Siegerehrungen:

Geehrt werden jeweils die Sieger/Siegerinnen, also die jeweiligen ersten Plätze der Mixed-, der Frauen- und der Männerstaffeln, ab ca. 14:30 Uhr auf dem Blankeneser Marktplatz.

Und nun wünschen wir Euch viel Spaß und eine erfolgreiche Teilnahme an der HeldenStaffel im Rahmen des 17. Blankeneser Heldenlaufs! Genießt die malerische Strecke und kommt gesund ins Ziel!

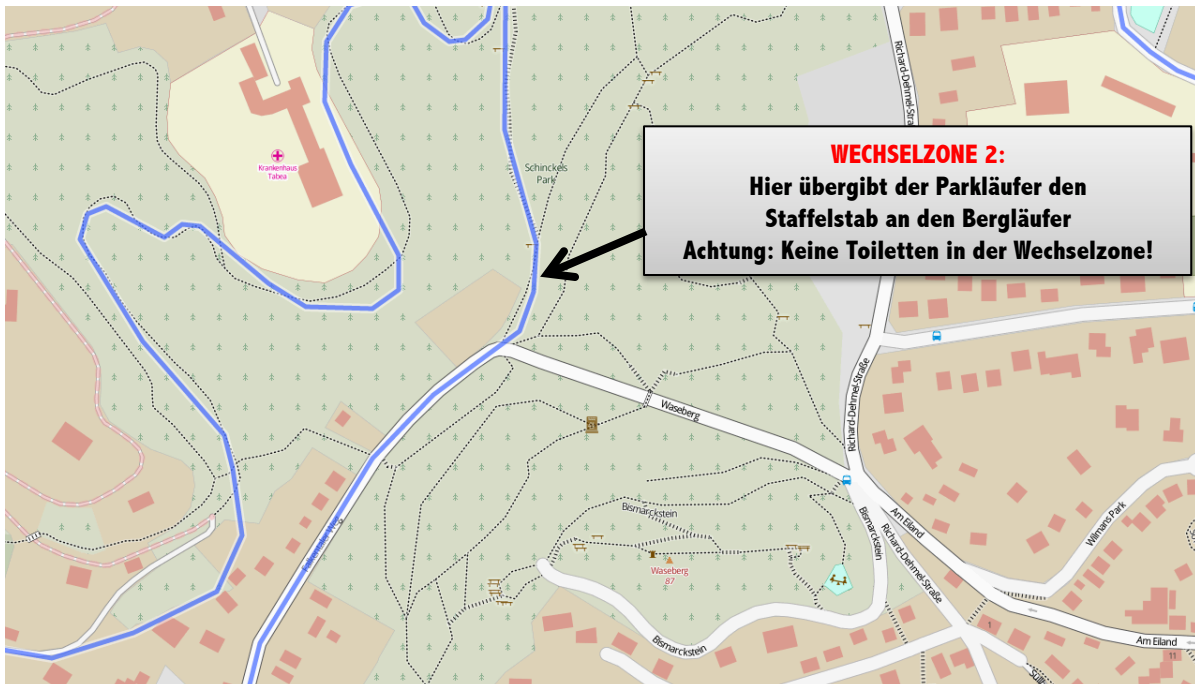
Herzlichst verbleibt Euer Team von der Heldenzentrale Hamburg  
(Stand dieser Startinformationen: Freitag, 26. Juli 2019. Änderungen jederzeit vorbehalten und möglich)



## WECHSELZONE 1: Schiffsläufer übergibt an Parkläufer



## WECHSELZONE 2: Parkläufer übergibt an Bergläufer



Stand: 26. Juli 2019. Änderungen sind jederzeit möglich.