

# Tetraeder Treppenlauf 2017

11:00 Uhr



naturheilzentrum  
bottrop

## Team Stairway Run (Mixed Staffeln - Männer / Frauen und Jugend )

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 31.12.1997

Jugend U14 - U16 - 01.01.2002 bis 31.12.2005

Jugend U18 - U20 - 01.01.1998 bis 31.12.2001

Startgebühr: 8,00 € - 28,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**In Summe: 9,5 km / 1482 Treppenstufen / +311 m Höhenmeter**

**1. Läufer 3000 m - 387 Stufen**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 40$  m  $\blacktriangledown$  53 m  $\blacktriangledown$  108 m  $\blacktriangledown$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 53$  m (Wechselzone)  $\Rightarrow$  ...

**2. Läufer 1500 m - 365 Stufen**

...  $\Rightarrow$  (Wechselzone) 53 m  $\blacktriangledown$  108 m  $\blacktriangledown$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 53$  m (Wechselzone)  $\Rightarrow$  ...

**3. Läufer 1500 m - 365 Stufen**

...  $\Rightarrow$  (Wechselzone) 53 m  $\blacktriangledown$  108 m  $\blacktriangledown$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 53$  m (Wechselzone)  $\Rightarrow$  ...

**4. Läufer 3500 m - 365 Stufen**

...  $\Rightarrow$  (Wechselzone) 53 m  $\blacktriangledown$  108 m  $\blacktriangledown$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 40$  m  $\blacktriangledown 6\%$   $\blacktriangle 94$  m

11:05 Uhr



Mein Konto hat mehr drauf.

## Power Hill Run ( Kinder U8 )

Kinder U8 - 01.01.2010 bis 31.12.2012

Startgebühr: 1,50 € - 5,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**1 km, davon 250 m bergauf / +28 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m

11:15 Uhr



Mein Konto hat mehr drauf.

## Ultra Hill Run ( Kinder U10 / U12 )

Kinder U10 - U12 - 01.01.2006 bis 31.12.2009

Startgebühr: 2,00 € - 6,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**1,8 km, davon 500 m bergauf / +56 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m  $\Rightarrow$  ...

...  $\Rightarrow$  94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m

11:30 Uhr



Mein Konto hat mehr drauf.

## Extreme Hill Run ( Kinder U12 )

Kinder U12 - 01.01.2006 bis 31.12.2007

Startgebühr: 2,50 € - 7,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**2,6 km, davon 750 m bergauf / +84 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m  $\Rightarrow$  ...

...  $\Rightarrow$  94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m  $\Rightarrow$  ...

...  $\Rightarrow$  94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 66$  m  $\blacktriangledown 11\%$   $\blacktriangle 94$  m

**!!! Nichts für Anfänger !!!**

12:15 Uhr



## Power Stairway Run ( Männer / Frauen / Jugend U14 - U20 )

Männer / Frauen / Jugend - 01.01.1930 bis 31.12.2005

Startgebühr: 3,50 € - 11,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**5 km / 387 Treppenstufen / +128 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 40$  m  $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...

...  $\Rightarrow$  53 m  $\blacktriangledown$  108 m  $\blacktriangledown$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown 40$  m  $\blacktriangledown 6\%$   $\blacktriangle 94$  m

# Tetraeder Treppenlauf 2016

13:15 Uhr



## Ultra Stairway Run (Männer / Frauen)

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 10.09.1999

Startgebühr: 5,50 € - 13,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**6,5 km / 752 Treppenstufen / +189 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow$   $\searrow$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow 6\%$   $\blacktriangle$  94 m

**!!! Nichts für Anfänger !!!**

13:20 Uhr



## Firefighter Stairway Run (Männer / Frauen)

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 10.09.1999

Startgebühr: 5,50 € - 13,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**6,5 km / 752 Treppenstufen / +189 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow$   $\searrow$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow 6\%$   $\blacktriangle$  94 m

**!!! Nur für Profis !!!**

**Feuerwehrlaute mit Schutzjacke/ -hose/ -helm, Sicherheitsstiefel, Druckluftflasche ohne Maske**

14:45 Uhr



## Extreme Empire Run (Männer / Frauen)

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 10.09.1999

Startgebühr: 8,00 € - 18,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

**11 km / 1847 Treppenstufen / +372 m Höhenmeter**

94 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow$   $\searrow$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  53 m  $\Rightarrow$  ...  
..  $\Rightarrow$  53 m  $\nearrow$   $\searrow$  108 m  $\nearrow$   $\searrow$  114 m  $\blacktriangle 6\%$   $\blacktriangledown$  40 m  $\nearrow 6\%$   $\blacktriangle$  94 m

**!!! Nur für Profis !!!**

**271 Stufen und +52 Höhenmeter mehr als beim New York Empire State Building Run-Up**