

# Tetraeder Treppenlauf 2018

11:00 Uhr

## Power Hill Run (Kinder U8)

Kinder U8 - 01.01.2011 bis 31.12.2013

Startgebühr: 1,50 € - 8,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

94 m 6% 66 m 11% 94 m

11:10 Uhr

## Ultra Hill Run (Kinder U10 / U12)

Kinder U10 - U12 - 01.01.2007 bis 31.12.2010

Startgebühr: 2,00 € - 9,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

94 m 6% 66 m 11% 94 m ⇌ ...

... ⇌ 94 m 6% 66 m 11% 94 m

11:30 Uhr

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

Männer / Frauen / Jugend - 01.01.1930 bis 31.12.2006

Startgebühr: 5,00 € - 15,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

94 m 6% 40 m 11% 53 m ⇌ ...

... ⇌ 53 m 11% 108 m 11% 114 m 6% 40 m 6% 94 m

11:35 Uhr

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

Männer / Frauen / Jugend - 01.01.1930 bis 31.12.2006

Startgebühr: 5,00 € - 15,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

94 m 6% 40 m 11% 53 m ⇌ ...

... ⇌ 53 m 11% 108 m 11% 114 m 6% 40 m 6% 94 m

**Schriill, bunt und ausgefallen ... Der etwas andere Treppenlauf im Herzen des Ruhrgebiets!  
Nach 5 km und 387 Stufen prämiieren wir das originellste/ ausgefallenste Kostüm.**

12:40 Uhr

## Ultra Stairway Run (Männer / Frauen)

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 09.09.2000

Startgebühr: 7,00 € - 19,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

94 m 6% 40 m 11% 53 m ⇌ ...

... ⇌ 53 m 11% 108 m 11% 114 m 6% 53 m ⇌ ...

... ⇌ 53 m 11% 108 m 11% 114 m 6% 40 m 6% 94 m

**!!! Nichts für Anfänger !!!**

# Tetraeder Treppenlauf 2018

12:45 Uhr

## Firefighter Stairway Run [ Männer / Frauen ]

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 09.09.2000

Startgebühr: 7,00 € - 19,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt)

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

*!!! Nur für Profis !!!*

94 m 6% 40 m 53 m 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 40 m 6% 94 m

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

14:10 Uhr

## Extreme Empire Run [ Männer / Frauen ]

Männer / Frauen - 01.01.1930 bis 09.09.2000

Startgebühr: 12,50 € - 30,00 € (abhängig vom Buchungszeitpunkt, inkl. Finisher-Shirt)

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

*!!! Nur für Profis !!!*

94 m 6% 40 m 53 m 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 53 m ...  
... 53 m 108 m 114 m 6% 40 m 6% 94 m

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