



## Veranstaltungsinformation Deutsche Post Tower Run 2017

### Deutsche Post Tower Run im Post Tower am 02.07.2017

Mit großer Begeisterung haben wir den Tower Run im Bonner Post Tower 2015 nach 10jähriger Pause neu aufgelegt. Dieses Jahr gibt es wieder die Möglichkeit, sich den traumhaften Ausblick von der Dachterrasse über 41. Etagen zu Fuß zu verdienen.

### Towerrunning - Der Sport:

Towerrunning ist ein Sport des 21. Jahrhunderts. Er passt perfekt in das Zeitalter des modernen Großstadtlebens. Das Bezwingen von Treppen lässt sich optimal in den Büroalltag integrieren und bietet eine Möglichkeit, das Workout unabhängig von den Wetterbedingungen in der Mittagspause zu erledigen. Diese Alltagstauglichkeit, das Bedürfnis nach gesunden Aktivitäten, die Suche nach neuen und ungewöhnlichen Herausforderungen sowie die besondere Faszination von Wolkenkratzern und Türmen sind Gründe für eine wachsende Popularität des Towerrunning-Sports. Im Jahr 2014 wurden bei mehr als 200 Towerrunning-Veranstaltungen in 40 Ländern weltweit mehr als **110.000 Teilnehmer** gezählt.

### Towerrunning – Die Herausforderung:

Der **Deutsche Post Tower Run** findet am Hauptsitz der Deutsche Post AG, dem Post Tower in Bonn statt. Dieser Tower hat es in sich: Mit **162,5 Metern** ist er das höchste deutsche Hochhaus außerhalb von Frankfurt am Main und das elfthöchste in Deutschland überhaupt. Nach **828 Stufen** und **41 Etagen** erwartet unsere Teilnehmer die Dachterrasse mit herrlichem Blick vom Siebengebirge über Bonn bis nach Köln. Der **Höhenunterschied** von **147 Meter** wurde von den offensichtlich fitten Postmitarbeitern bei vorherigen Runs in Zeiten zwischen 4 Minuten 41 Sekunden und knapp 10 Minuten absolviert. Chapeau! Damit liegt die Messlatte für den **02.07.2017** hoch.

### Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist auf **200** Personen begrenzt. Anmelden kann sich jede/r Mitarbeiter/in der Deutsche Post / DHL, die sich gesundheitlich dazu im Stande fühlen. Ein ärztlicher Check-up vorab wird dringend empfohlen. **Ergänzt wird das Starterfeld durch max. 50 Läufer der deutschen Tower-running Germany, der Bundesliga des Treppenlauf – die eine eigene Wertung bekommen.**



## Ablauf

Gestartet wird in Startblocks á 60 Teilnehmern.

Der erste Startschuss erfolgt um 11.00 Uhr, der letzte ca. um 15.00 Uhr.

Innerhalb eines Startblocks wird im 15-Sekunden-Takt gestartet, so dass jeder Teilnehmer einen Einzelstart bekommt.

Alle Teilnehmer erhalten vorab die Information über Ihre jeweilige Startzeit.

Die Startunterlagen können jeweils 1 Stunde vor dem Start im Post Tower abgeholt werden.

Auf der Dachterrasse genießen Sie bis zu 20 Minuten den traumhaften Ausblick. Ihr Supporter (1 Begleiter Ihrer Wahl) wird, während Sie laufen, mit dem Aufzug zur Dachterrasse gebracht und nimmt Sie im Ziel in Empfang.

Der Foto-Point sorgt für „once in a life-time“-Fotos!

Die Zeitmessung erfolgt via Champion-Chip. Leihchips stehen zur Verfügung.

Im Foyer bieten wir einen Soforturkundenservice.

Um 16.00 Uhr endet die Veranstaltung.

## Aktuelles

Tipps von bisherigen Teilnehmern und Towerrunning-Experten:

„Die Belastung ist unvorstellbar. Am Anfang habe ich immer zwei Stufen auf einmal genommen. Aber nach der siebten Etage ging erstmal gar nichts mehr.“

„Treppenlaufen trainiert Kraft und Ausdauer. Man läuft fast nur auf den Fußballen, die Ferse wird kaum belastet. In erster Linie kräftigt das den Beinstrecker, den großen Gesäßmuskel sowie die Oberschenkelrückseite.“

„Seinen Maximalpuls hat man oft schon nach den ersten vier Stockwerken erreicht. Trotzdem sollten Einsteiger an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten, bevor sie sich auf eine Treppe wagen.“

## Hinweis:

**Die Belastung beim Towerrunning für das Herz-Kreislaufsystem ist extrem hoch. Die Anmeldung setzt Ihren gesundheitlich einwandfreien Zustand voraus. Ihre Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**