

Liebe Heldinnen und Helden!

**Herzlich willkommen
zum 3. „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“
am 10. September 2020
am Oedter See in Traun!**



Bitte beachtet die Covid-19-Bestimmungen und lest diese aufmerksam durch!

Da es sich um einen Hindernislauf handelt, ist Vorsicht geboten. Wir haben die Hindernisse jedoch so angelegt, dass sie jeder alleine bewältigen kann!

Auf den nächsten Seiten bekommt ihr die Antworten auf die wichtigsten Details zum Lauf
– wir bitten euch, diese kurz durchzulesen!

Besonders wichtige Passagen findet ihr farbig hinterlegt!

Folgend beantworten wir noch eure wichtigsten Fragen:

1. Covid-19-Regeln und -Maßnahmen
2. Wann soll ich am Eventgelände sein? Wann starte ich?
3. Wo und wann bekomme ich meine Startnummer und mein Startsackerl? Wie funktioniert der Chip zur Zeitnehmung? Sind Nachnennungen möglich?
4. Wo kann ich parken? Wo gibt es Duschen und WC-Anlagen?
5. Wo und wann bekomme ich das offizielle Laufshirt zum „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“?
6. Was muss ich in Bezug auf die Zeitnehmung beachten? Wo finde ich mein Ergebnis? Bekomme ich eine Urkunde?
7. Alles, was man rund um die Lauf- und Nordic-Walking-Strecke wissen muss!
8. Wo finde ich die Fotos bzw. den Filmbeitrag der Veranstaltung?
9. Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Covid-19-Regeln und -Maßnahmen

Wichtige Sicherheitshinweise für alle Teilnehmer*innen

- Die Teilnehmer*innen erkennen durch eine Anmeldung die Covid-19-Bestimmungen an und halten sich an die Regeln.
- Die **Startnummernausgabe** ist als **Einbahnsystem** aufgebaut **mit eigenem Eingangs- und Ausgangsbereich und findet im Freien statt**. Die Abstandmarkierungen am Boden sind einzuhalten. Wer möchte, kann in diesem Bereich einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- In der **Startnummer ist der Chip integriert** – diese muss nicht zurückgegeben werden – somit werden unnötige Kontakte (Übergaben) vermieden.
- Im Sinne der Gesundheit jedes*r Einzelnen*r ersuchen wir auch auf der Laufstrecke den **Mindestabstand von einem Meter (sowohl seitlich als auch hintereinander) einzuhalten**. Vor allem bei Überholmanövern ist darauf zu achten!
- Im Start- und Zielbereich sprechen wir die dringende Empfehlung für das Tragen eines **mechanischen Mund-Nasen-Schutzes** aus. Ideal geeignet ist ein Bandanatuch bzw. Schlauchtuch, welches während des Laufes um den Hals

getragen wird. Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Tube-Schal der LINZ AG bei der Startnummernausgabe, welcher dafür verwendet werden kann/soll!

- Die Teilnehmer*innen können sich individuell unter Einhaltung der Abstandsregeln **aufwärmen**.
- Sollte es bei einem **Hindernis** zu einem **Stau** kommen, **ist Abstand zu halten**. Sowohl die Hindernisplanung als auch das Startprozedere sollten jedoch zu keinen Staus führen.
- Die **vorgeschriebenen Startzeiten** (17.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr) sind unbedingt einzuhalten.
- Im Startbereich sind die **Anweisungen des Ordnerpersonals und des Moderators** dringend zu beachten. Markierungen und Leitsysteme sind zu befolgen!
- Die Teilnehmer*innen starten nacheinander im Abstand von wenigen Sekunden. Duos starten natürlich gemeinsam mit einem seitlichen Mindestabstand von mind. einem Meter. **Schnellere Läufer*innen sollten am Anfang des jeweiligen Startblocks starten**, um unnötige Überholmanöver zu vermeiden – bitte dazu die Anweisungen des Moderators Ulli Jelinek beachten.
- Beim **Zieleinlauf NICHT mehr überholen!** **Gemeinsame Zieleinläufe** sind nur für Duos und Familienangehörige bzw. Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, erlaubt.
- Im Zielbereich erhalten die Teilnehmer*innen ihre **Finisher-Medaille** überreicht – jene Personen, die die Medaillen ausgeben, können diese aus Gründen des Abstandhaltens den Finishern nicht um den Hals hängen. Des Weiteren erfolgt im Zielbereich die **Übergabe des Wassers und des Zielsackerls**, in welchem sich die Erfrischungen der **Labe** befinden.

- Der **Zielbereich** muss **rasch verlassen** werden, um unnötige Kontakte zu vermeiden. Der Zielbereich darf nur vom Veranstalter-Team betreten werden.
- Im Ziel ist auf **Umarmungen und Abklatschen zu verzichten!** Ausnahme bilden hier Familienangehörige bzw. Personen, die in einem Haushalt leben.
- **Personen, die sich krank fühlen**, dürfen an der Veranstaltung nicht teilnehmen. Sollte ein*e Teilnehmer*in **Covid-19-Symptome** aufweisen, muss sofort die Veranstaltungsleitung informiert werden. Im Zielbereich steht zudem ein Fahrzeug des Roten Kreuzes.
- Personen, die sich in den letzten 10 Tagen in ausgewiesenen Risikoregionen aufgehalten haben, dürfen an der Veranstaltung nur dann teilnehmen, wenn ein negatives Testergebnis vorliegt. Welche Regionen das sind, kann hier eingesehen werden: <https://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reisewarnungen/>
- Am Veranstaltungsgelände wird **kein Plan der Laufstrecke** ausgehängt – dieser kann online unter <http://www.heldenlauf.at/traun> eingesehen werden (und ist auch auf Seite 9 in diesem Dokument eingefügt).
- Die Ergebnislisten werden nach der Veranstaltung nicht öffentlich ausgehängt, um unnötige Kontakte zu vermeiden. Die **Ergebnisse** sind ausschließlich online abrufbar. Die Siegerehrung findet nicht statt. Die **Pokale werden nachgereicht**. Infos erhalten die Gewinner per E-Mail.

Allgemeine Vorkehrungen

Teilnehmerzahl mit 400 limitiert

Die Teilnehmerzahl wird auf 400 limitiert. Es finden zwei getrennte Veranstaltungen mit jeweils 200 Personen statt (Startschuss 1 um 17.30 Uhr, Startschuss 2 um 18.30 Uhr).

Event in der Eishalle

Die Veranstaltung in der Eishalle inkl. der Siegerehrung wird abgesagt. Die Pokale werden nachgereicht. Die Gewinner werden per E-Mail verständigt.

Der Lauf

Die Laufstrecke ist ein Einbahn-System. Der Start befindet sich auf der Wiese beim Zugang zum Oedter See. Dort wird mittels Bauzäunen eine Zugangsbeschränkung eingerichtet. Den Anweisungen des Ordnerdienstes ist Folge zu leisten.

Start Lauf:

Die Teilnehmer*innen verlassen nacheinander den Startbogen. Etwa alle 3 Sekunden dürfen ein bis zwei Teilnehmer starten. Family-Duos (bestehen aus Mutter/Vater und Kind) sowie alle Personen, die ein Verwandtschaftsverhältnis nachweisen können, dürfen gemeinsam starten. Duos können miteinander starten, müssen jedoch zwischen sich mind. einen Meter Abstand halten.

Wir ersuchen, die Anweisungen des Moderators zu beachten –schnellere Teilnehmer*innen sollten zuerst starten!

Hindernisse Lauf:

Die Hindernisse werden im Vergleich zu den Vorjahren etwas adaptiert.

Ziel Lauf:

Die Teilnehmer*innen erreichen den Zielbogen vor dem Badezentrum. Die Läufer erhalten dort ihre Medaille sowie eine Flasche Wasser überreicht.

Ausgang Zielbereich:

Beim Ausgangsbereich aus dem Ziel erhalten die Teilnehmer ihre „Zielsackerl“, in denen sich auch gleich die Labe-Snacks befinden. Die Labe kann aus Hygienegründen nicht in herkömmlicher Form angeboten werden.

2. Wann soll ich am Eventgelände sein? Wann starte ich?

Das **Eventareal** befindet sich am Oedter See, Trauner Straße 25b, 4050 Traun.

Wir ersuchen die Teilnehmer*innen nicht zu bald vor der Veranstaltung am Eventgelände zu sein, um unnötige Kontakte zu vermeiden.

Aufgrund der Covid-19-Bestimmungen gibt es zwei Startschüsse: den ersten um 17.30 Uhr und den zweiten um 18.30 Uhr. Der Start im anderen Block ist nicht möglich!

Die eigene Startzeit ist unter folgendem [Link](#) einsehbar.

3. Wo und wann bekomme ich meine Startnummer und mein Startsackerl? Wie funktioniert der Chip zur Zeitnehmung? Sind Nachnennungen möglich?

Termine zur Startnummernabholung:

Mittwoch, 9. September, 17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstag, 10. September, 16.45 bis 18.15 Uhr

Zur Ausgabe wird der Freibadeingang im Eingangsbereich des Badezentrums Traun genutzt.

Die Ausgabe erfolgt durch das Fenster, die Teilnehmer*innen bleiben im Freibereich. Bitte die Abstandsmarkierungen am Boden einhalten! **Adresse:** Trauner Straße 25b, 4050 Traun

WICHTIGER HINWEIS!

Gemeinsam mit der Startnummer erhalten alle Teilnehmer*innen einen Tube-Schal der LINZ AG. Wir empfehlen dringend, diesen Tube-Schal (oder etwas Vergleichbares) als MUND-NASEN-SCHUTZ im Startbereich zu tragen. Kurz vor dem Start kann dieser einfach runtergezogen und während des Laufs um den Hals getragen werden!

Bitte nimm zur Ausgabe deine Bestätigung mit (entweder ausgedruckt oder am Smartphone), das erleichtert die Suche. Natürlich ist es auch möglich, für mehrere Personen (Team- oder Firmenkollegen) die Startnummern mitzunehmen. **Achtung! Der Chip ist in der Startnummer integriert. Bitte keinesfalls die Startnummer knicken oder auf der Rückseite die Streifen entfernen!**

Nachnennungen:

Im Rahmen dieser Zeiten ist auch eine Nachnennung gegen Barzahlung möglich sofern noch Startplätze vorhanden sind. Einzelstarter € 35,-, Duo (2 Personen) € 70,-

Mittwoch, 9. September, 17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstag, 10. September, 16.45 bis 17.15 Uhr

Dieses Jahr gibt es das Startsackerl erst im Ziel!

Zielsackerl 2020:

- **Stylisher Kordel-Rucksack von delfort**
- Süßes von **PEZ**, der **Raiffeisen Landesbank Oberösterreich, Kundencenter Traun**, von **Födinger Heizung Bad** und von der **LINZ AG**
- Kugelschreiber von **Födinger Heizung Bad**
- Flasche Wasser der **Tips**
- Kids erhalten zwei **PEZ-Spender**, Erwachsene eine **Tips-Fliegenklatsche**.
- **Erfrischungen/Snacks der Labe vom neuen Spar Geretschläger in Oedt!**



Anmerkung: Die Anzahl und Zusammensetzung der Süßigkeiten variiert je nach Zielsackerl. Die Flasche Wasser von Tips und die Snacks von Spar Geretschläger sind hier nicht abgebildet.

4. Wo kann ich parken? Wo gibt es Duschen und WC-Anlagen?

Direkt am Oedter See stehen Parkplätze zur Verfügung.

Duschen stehen im Hallenbad zur Verfügung. Öffentliche WC-Anlagen befinden sich in der Eishalle und am Oedter See. Die Anlagen im Badezentrum werden regelmäßig gereinigt!

5. Wo und wann bekomme ich das offizielle Laufshirt zum „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“?

Das offizielle Laufshirt kann im Rahmen der Startnummernausgabe erworben werden. Es gibt unterschiedliche Schnitte für Damen und Herren! Preis: € 27,--



6. Was muss ich in Bezug auf die Zeitnehmung beachten? Wo finde ich mein Ergebnis? Bekomme ich eine Urkunde?

Die Zeitnehmung erfolgt durch LIN-TIME.

Die Transponder sind auf der Rückseite der Startnummern befestigt – deshalb bitte die **Startnummern nicht knicken**. Bitte auch die Rückseite unberührt lassen und die **Streifen nicht entfernen!** Die Transponder dürfen keinesfalls geknickt, entfernt oder verändert werden!

Die Startnummer kann mit Sicherheitsnadeln (erhältlich bei der Startnummernausgabe) oder eigenen Startnummerngurten im Brust-/Bauch-Bereich gut sichtbar fixiert werden. Bitte keine Pullis, Jacken darüber tragen. Die Startnummer darf auch nicht auf dem Rücken getragen werden.

Die Zeitnehmung beginnt und endet jeweils mit dem Überschreiten der Start- und Ziellinie (Nettozeitnehmung).

Die **Ergebnisse** sind nach dem Lauf auf www.heldenlauf.at/traun unter dem Menüpunkt „Ergebnisse“ abrufbar. Dort kann man sich auch kostenlos sein Heldenzertifikat (Urkunde) downloaden und ausdrucken.

7. Alles, was man rund um die Lauf- und Nordic-Walking-Strecke wissen muss!

Die Laufstrecke ist etwa 5 km lang und wurde NICHT offiziell vermessen.



Auf der Laufstrecke warten folgende Hindernisse:

- 1) Los geht's durch den **Tips-Startbogen!**
- 2) Das erste Hindernis wartet auf der Wiese vor dem BMX-Strecke mit dem **„C.Bergmann-Tunnel“**.
- 3) Was bei BMX-Fahrern einfach aussieht, bringt uns Läufer*innen möglicherweise aus der Puste: Auf der **BMX-Strecke** – der **„LINZ AG-ZONE“** – geht es auf und ab und auf und ab und auf und ...
- 4) Nach einem weiteren kurzen Anstieg auf der Laufstrecke und einer längeren Geraden (Untergrund Schotter) geht es über ein Hindernis der Brauerei **Trauner Bier**.
- 5) Danach kommt ihr zur Firma **Neubacher Metalltechnik**. Dort wartet nicht nur ein Lkw mit den **Paletten-Stiegen**, sondern auch eine Firmenbesichtigung im „Schnelldurchlauf“.
- 6) Bitte achtet beim nächsten Streckenabschnitt auf dem Geh- und Radweg auf eventuelle Fußgänger oder Radfahrer. Hier sichert aber zusätzlich die Stadtpolizei Traun die Strecke. Kurz danach biegen wir vor der Firma Voith ab in eine wunderschöne Baumallee – genießt die grüne Stille bevor vor der Eishalle das **„Tips“-Hindernis** wartet.
- 7) Am Parkplatz geht's über Baumstämme – präsentiert vom Trauner Druckspezialist **deli print**.
- 8) **Jetzt geht es auch schon in die 2. Runde – nach der kleinen Brücke geht es für Läufer*innen links weiter, Nordic Walker*innen müssen sich rechts halten!**
- 9) Beim nächsten Hindernis gilt es **Lkw-Reifen** zu bezwingen! Hindernispatronanz **Blöchl & Frank Wirtschaftsprüfung & Steuerberatung**
- 10) Was dann folgt, kennt ihr schon: den Tunnel und die BMX-Strecke.
- 11) Danach heißt es erstmals: ab in den Sand! Das **Beachvolleyplatz-Hindernis wird von TV1 präsentiert**.
- 12) Einige Meter weiter wartet die **FF Traun** mit einem eigens entworfenen Hindernis – dem **Spinnennetz aus Feuerwehrschräuchen**.

- 13) Hü-Hott! Springferde bezwingen große Hindernisse – unsere Heldinnen und Helden müssen nur einen kleinen **Holzpfosten** überwinden. Die Beachflags der **Stadtmarketing Traun GmbH** markieren das Hindernis.
- 14) Fast geschafft ... es geht entlang an der wunderschönen Seestrecke Richtung Ziel, wo noch einmal geballte Hindernisse auf euch warten.
- 15) Der **Red Coconut Beach** wird zur idyllischen Zone der „**Raiffeisen Landesbank Oberösterreich**“. Aber aufpassen, es ist anstrengend, auf Sand zu laufen! ;)
- 16) Gleich danach präsentiert sich der Trauner American Football Verein „**Steel Sharks**“ mit ihrem **Haifisch**.
- 17) Als letztes Hindernis wartet eine **Konstruktion aus Rohren** vom Installationsunternehmen **Födinger Heizung Bad** auf euch. Hier heißt es getreu dem Firmenslogan nochmals „**Volles Rohr**“ und ab auf die letzten Meter ...
- 18) Auf den von **delfort**-Beachflags gesäumten letzten Metern geht es durch den **TV1-Zielbogen!** Hier warten grenzenloser Heldenruhm, eine Finisher-Medaille, Wasser und das Zielsackerl mit allen Erfrischungen der Labe.
- 19) Ein **Open-Air-Gastro-Bereich der ASKÖ Dionysen Traun** steht außerdem in der Nähe des Zielbereichs bereit.

Bei allen Hindernissen stehen **Streckenposten der ASKÖ Dionysen Traun**.

Und bitte immer lächeln: Auch unsere Fotografen sind vor Ort!

Solltet ihr aus dem Rennen ausscheiden wollen, reicht es, einfach nicht mehr weiter zu laufen.

Sollte es zu Verletzungen kommen – was wir nicht hoffen und hier nochmals um Vorsicht bitten – steht das **Rote Kreuz Traun** bereit.

Wir ersuchen alle Teilnehmer*innen, sich gemäß ihrer Anmeldung richtig zum Startschuss um 17.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr einzufinden. Eine gültige Zeitnehmung ist ansonsten nicht möglich!

Des Weiteren gilt es die Anweisungen des Moderators Ulli Jelinek zu beachten. Um unnötige Überholmanöver zu vermeiden, wäre es wünschenswert, dass Schnellere vor Langsameren starten!

Bitte beachtet: Die Helden-Duos sollten möglichst gemeinsam starten, denn für eine gültige Duo-Wertung dürfen die Zielzeiten nicht mehr als 25 Sekunden Unterschied aufweisen.

Die Nordic Walker*innen starten ganz zum Schluss!

8. Wo finde ich die Fotos bzw. den Filmbeitrag der Veranstaltung?

Links zu den Fotos und dem Filmbeitrag findet ihr auf www.heldenlauf.at oder auf www.facebook.com/heldenlaufaustria.

Fotos werden von den Tips auf www.tips.at online gestellt!

Den Filmbeitrag strahlt TV1 aus – Infos zum Sender www.tv1.at! Der Beitrag kann auch online angesehen werden!

9. Allgemeine Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer*in, die [Ausschreibung](#) anzuerkennen und versichert, dass die Anmeldeinformationen richtig sind. Die Datenschutzbestimmungen können [hier](#) nachgelesen werden.

Im Sinne der Sportlichkeit und des olympischen Gedankens stehen bei dieser Veranstaltung die Freude am Sport, Fairness und [Abstandhalten](#) an oberster Stelle.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und wünschen euch viele heldenhafte Momente beim „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Sponsoren und Partnern, ohne die die Durchführung dieser Veranstaltung nicht möglich wäre!