

Liebe Heldinnen und Helden!

**Herzlich willkommen
zum 4. „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“
am 9. September 2021
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. 3G-Überprüfung und Covid-19-Regeln und -Maßnahmen
2. Wann soll ich am Eventgelände sein? Wie sieht das Programm rund um den Lauf aus?
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

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

delfort 

LINZ AG

 **C.Bergmann**

Raiffeisenlandesbank
Oberösterreich 

FÖDINGER
HEIZUNG BAD

deli print
Werbetechnik

Tips total.
regional.

STADTMARKETING
TRAUN

**neu
bacher**
METALLTECHNIK

M
MOENA

TV1
OBERÖSTERREICH

 **BLÖCHL & FRANK**
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG UND STEUERBERATUNG OG
www.buf.at | Telefon 0 72 23 / 83 2 41

fruit&go
SQUEEZER

SPAR 
Geretschläger - Oedt


ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

 FREIWILLIGE
FEUERWEHR
TRAUN

TRAUN
SPORTSTADT
www.traun.at

333[®]

 **SUPER
STAR
FXS**

ASKG
DIONYSSEN

 **VIRTUS
ALES**

TRAUN
bewegt 

1. 3G-Überprüfung und Covid-19-Regeln und -Maßnahmen

Um Zutritt zur Laufstrecke zu erhalten, müssen alle Teilnehmer*innen PERSÖNLICH zur 3G-Überprüfung!

Standort und Öffnungszeiten:

- 8. September 2021 von 17 bis 19 Uhr
- 9. September 2021 von 16.30 bis 18.30 Uhr
- Im Rahmen der Startnummernausgabe beim Badezentrum Traun

Was benötigt man für die 3G-Überprüfung?

- Impfzertifikat
- Genesungszertifikat
- Testzertifikat - bitte beachten: dieses benötigt mindestens eine Gültigkeit bis 9. September um 23.00 Uhr!!!
(Änderungen durch die Bundesregierung ausgenommen, Stand 5. September 2021)

Wie ist das Prozedere?

- All jene, die am 8. September im Rahmen der Startnummernausgabe die Voraussetzungen erfüllen, erhalten eine Registrierung mittels eines Stempels auf den Handrücken bzw. Unterarm. Getestete erhalten nur dann diese Registrierung, wenn der Test bis mindestens 9. September, 23.00 Uhr gültig ist.
- Gleiches gilt für all jene, die am 9. September zur Startnummernausgabe kommen.
- **Beim Zutritt zur Laufstrecke, ist der Stempel vorzuzeigen. Sollte der Stempel aus irgendwelchen Gründen stark verwischt werden, kann die 3G-Überprüfung jederzeit wiederholt werden.**
- **Es werden NUR Teilnehmer*innen überprüft. Besucher*innen haben keinen Zutritt zur Laufstrecke und zum Zielareal, können jedoch am Rand der Strecke anfeuern.**

Wichtige Sicherheitshinweise für alle Teilnehmer*innen

- Die Teilnehmer*innen erkennen durch eine Anmeldung die Covid-19-Bestimmungen an und halten sich an die Regeln.
- 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 empfehlen wir, auf den Abstand zu anderen zu achten!
- **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.
- Im Startbereich sind die **Anweisungen des Ordnerpersonals und des Moderators** dringend zu beachten. Markierungen und Leitsysteme sind zu befolgen!
- **Wer möchte, darf natürlich gerne einen Mund-Nasen-Schutz tragen, dieser ist jedoch im Start- und Zielbereich sowie auf der Laufstrecke nicht vorgeschrieben. Im Startsackerl befindet sich ein Schlauchschal von delfort, welcher auch als mechanische Schutzvorrichtung verwendet werden und nach dem Start um den Hals getragen werden kann.**

Allgemeine Vorkehrungen

Event in der Eishalle

Die Veranstaltung in der Eishalle wird abgesagt. Die Siegerehrung findet nur in kleinem Rahmen im Freien statt. **Die Pokale können dort jedoch sofort entgegengenommen werden und ein Fotograf steht für Erinnerungsfotos bereit!**

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

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

Um 18.30 Uhr findet der **Startschuss** statt. Das Ziel schließt eine Stunde später.
Achtung! Der Startschuss erfolgt in Wellen, d. h. es starten nicht alle gleichzeitig!

Wir ersuchen alle Teilnehmer/-innen, sich gemäß ihrer Anmeldung aufzustellen. Eine gültige Zeitnehmung ist ansonsten nicht möglich!

- **Start 18.30 Uhr: Helden und Heldinnen Einzelstarter**
- **Start 18.32 Uhr: Helden-Duos**
Bitte beachtet: Die Helden-Duos müssen gemeinsam starten und das Ziel innerhalb von 25 Sekunden erreichen!
- **Am Ende des Feldes: Nordic Walking-Helden**

Im Ziel befindet sich neben der **Labe** auch eine **Fotowand**, bei der ihr euch gerne mit euren Medaillen und Pokalen fotografieren lassen könnt. Der **ASKÖ Dionysen Traun** sorgt für euer leibliches Wohl.

Bei der Labe erwarten euch **Erfrischungen vom neuen Spar Geretschläger in Oedt sowie eine Flasche Wasser der Tips.**

Die **Siegerehrung** findet nur in eingeschränktem Maße im Zielbereich statt: Geehrt werden die größten Businesssteams, die Tagesschnellsten sowie die Gewinner der gemeinsamen Wertung aus Traun & Zeiss.

Alle anderen Sieger können aber ihre Pokale SOFORT mitnehmen. Wir richten eine Ausgabe ein, bei der die Pokale gleich abholbereit stehen. Gerne machen wir noch ein Foto von euch mit euren Trophäen!

Die **Laufstrecke und der Zielbereich** sind nur für Teilnehmer*innen zugänglich!

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

Termine zur Startnummernabholung:

Mittwoch, 8. September, 17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstag, 9. 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

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. Nichtsdestotrotz müssen alle Personen dennoch zur Startnummernausgabe, um ihre 3G-Überprüfung zu absolvieren! Kinder bis 12 Jahren sind davon ausgenommen!

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 € 36,-, Duo (2 Personen) € 72,-

Mittwoch, 8. September, 17.00 bis 19.00 Uhr

Donnerstag, 9. September, 16.45 bis 17.45 Uhr

Startsackerl 2021:

- **Stylisher Rucksack der LINZ AG**
- Ein Tubeschal von **delfort**
- Muffinförmchen und Sticker von **delfort**
- ein **fruit&go-Squeezer**
- Kugelschreiber von **Tips**
- Süßes von **PEZ**, der **Raiffeisen Landesbank Oberösterreich, Kundencenter Traun**, von **Fisherman's Friend** und von der **LINZ AG**
- Ein Rabattgutschein von **NimmNEM**



Anmerkung: Die Anzahl und Zusammensetzung der Süßigkeiten variiert je nach Startsackerl.

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!

SALE! Die HELDENLAUF-Shirts werden günstig abverkauft! Preis: € 19,--



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) Beim ersten Hindernis gilt es **Lkw-Reifen** zu bezwingen! Hindernispatronanz **Blöchl & Frank Wirtschaftsprüfung & Steuerberatung**
- 3) Danach wartet der beliebte „**C.Bergmann-Tunnel**“ – denn aus Bauzäunen kann man noch mehr machen als nur Baustellen absperren!
- 4) 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 ...
- 5) Nach einem weiteren kurzen Anstieg auf der Laufstrecke und einer längeren Geraden (Untergrund Schotter) geht es weiter über einen asphaltierten Geh- und Radweg zur Firma **Neubacher Metalltechnik**. Dort wartet nicht nur ein Lkw mit **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 „**MOENA**“-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 – auf die Läufer*innen wartet der Fahrradständer, für die Nordic Walker*innen geht es bereits rechts Richtung Ziel.**
- 9) Was dann folgt, kennt ihr schon: die Reifen, den Tunnel und die BMX-Strecke.
- 10) Danach heißt es erstmals: ab in den Sand! Das **Beachvolleyplatz-Hindernis wird von den Tips präsentiert**.
- 11) Einige Meter weiter wartet die **FF Traun** mit einem eigens entworfenen Hindernis – dem **Spinnennetz aus Feuerwehrschräuchen**.
- 12) Kurz danach warten aber noch weitere Netze auf euch. Dieses Hindernis wird präsentiert von der **Sportstadt Traun**.

- 13) Hü-Hott! Springpferde 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! ;) **Wir ersuchen hier um besondere Vorsicht beim Lauf zum Strand. Die Treppen sind aufgrund der Sandkörner rutschig! Bitte hier das Tempo zügeln!**
- 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 die Erfrischungen der Labe von **Spar Geretschläger**.
- 19) Ein **Open-Air-Gastro-Bereich der ASKÖ Dionysen Traun** steht außerdem in der Nähe des Zielbereichs bereit.

Bei allen Hindernissen stehen **Streckenposten des DSV Darting Aces sowie 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.

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!