

**Liebe Heldinnen und Helden!**

**Herzlich willkommen  
zum 2. „delfort HELDENLAUF TRAUN presented by LINZ AG“  
am 16. Mai 2019  
am Oedter See in Traun!**



Bitte beachtet, dass es sich um einen Hindernislauf handelt und Vorsicht geboten ist. Wir haben die Hindernisse so angelegt, dass sie jeder bewältigen kann, aber dennoch sind Kameradschaft und Fairness gefragt – helft einander und haltet zusammen – wie es auch echte Heldinnen und Helden tun!

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

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

Ein herzliches Dankeschön an unsere heldenhaften Sponsoren und Partner!

www.heldenlauf.at

Eine Veranstaltung von Juliverse

delfort	LINZ AG	deli print Werbetechnik	CB   C. Bergmann
Raiffeisen Landesbank Oberösterreich	BLÖCHL & FRANK RECHENUNGSWESSEN UND VERLÄSSLICHKEIT www.blf.at   Telefon 07223/83243	STADT MARKETING TRAUN	FODINGER HEIZUNG BAD
Tips total. regional.	TV1 OBERÖSTERREICH	neu bacher METALLTECHNIK	TRAUN bewegt
OSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH	FREIWILLIGE FEUERWEHR TRAUN	ASKU TRAUN	STEEL SHARKS TRAUN
TRAUN SPORTSTADT	Wintergarten Ecklbauer	SPORT CUBE WWW.SPORTCUBE.AT	SPAR Schnabl Wir geben täglich unser Bestes
DBB	FISHERMAN'S FRIEND	HOLLER APOTHEKE TRAUN	Trainer Bier

## 1. Wann soll ich am Eventgelände sein? Wie sieht das Programm rund um den Lauf aus?

Das **Eventareal** befindet sich am Oedter See, Trauner Straße 25b, 4050 Traun. Die Startnummernausgabe und Nachnennung ist ab 15.30 Uhr besetzt – um 17.30 Uhr geht es dann offiziell los.

17.30 Uhr: Eine Fotowand, einige Heldenutensilien und ein Fotograf stehen bereit. Dort könnt ihr kostenlos **Erinnerungsfotos** machen lassen, die ihr auf [www.tips.at](http://www.tips.at) abrufen könnt.

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 richtig in den Sektoren aufzustellen. Eine gültige Zeitnehmung ist ansonsten nicht möglich!**

- **Sektor 1: Helden und Heldinnen Einzelstarter**
- **Sektor 2: Helden-Duos**

**Bitte beachtet: Die Helden-Duos müssen gemeinsam starten und das Ziel innerhalb von 25 Sekunden erreichen!**

- **Sektor 3: Nordic Walking-Helden**

Anschließend geht es in die **Eishalle**. Dort ist der **ASKÖ Dionysen Traun** um euer leibliches Wohl bemüht – Biertischgarnituren laden zum Verweilen ein.

Die **Siegerehrung** beginnt um 20.15 Uhr in der Eishalle. Danach gilt es, die heldenhaften Erfolge zu feiern – denn wie es so schön heißt: Jeder, der dabei war, schlägt alle, die zu Hause geblieben sind! Durch den Lauf und die Siegerehrung führt Moderator **Ullrich Jelinek**.

Die **Veranstaltungslage und die Laufstrecke** sind für jeden zugänglich! Es sind auch Freunde und Verwandte herzlich eingeladen, die Läufer/-innen zu begleiten und anzufeuern.

## 2. Wo und wann bekomme ich meine Startnummer und mein Startsticker? Wie funktioniert der Chip zur Zeitnehmung? Sind Nachnennungen möglich?

### Termine:

Mittwoch, 15. Mai, 17.00 bis 19.00 Uhr im Eingangsbereich des Badezentrums Traun  
Donnerstag, 16. Mai, 15.30 bis 17.30 Uhr am Oedter See in der Eishalle

Bitte nimm zur Ausgabe deine Bestätigung mit (entweder ausgedruckt oder digital 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,-

**Achtung: Die Nachnennung endet am 16. Mai um 17.30 Uhr!**

**Startsackerl:** Mit der Startnummer erhält man auch das Startsackerl: ein stylischer Kordel-Rucksack von **delfort** gefüllt mit „Energiespendern“ von **PEZ**, **Fisherman's Friend**, der **Raiffeisenlandesbank OÖ**, **Kundencenter Traun**, der **LINZ AG** sowie einer Flasche Wasser und einer Sonnencreme der **Tips**. Ein reflektierendes Armband von **deli print** für eure Sicherheit, ein hochwertiger Kugelschreiber von **Födinger Heizung Bad**, ein Lanyard der **Stadtmarketing Traun GmbH** sowie ein stylisches Bandana-Tuch der **LINZ AG** werden noch bei vielen Aktivitäten eure Begleiter sein.

**Gutscheine:** Es warten außerdem zwei Gutscheine auf euch, mit denen ihr Vergünstigungen bei **deli print** sowie bei einem von **TV1** präsentierten Laufevent bekommt.



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

### 3. 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 sowohl in der Eishalle als auch im Hallenbad und am Oedter See.

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

Das offizielle Laufshirt von Sportcube kann im Rahmen der Startnummernausgabe am Mittwoch, 15. Mai, von 17.00 bis 19.00 Uhr sowie am Donnerstag, 16. Mai, ab 15.30 Uhr erworben werden. Es gibt unterschiedliche Schnitte für Damen und Herren!  
Preis: € 27,--

Solltet ihr euch 2019 entscheiden, sowohl in Traun als auch in Zeiss beim HELDENLAUF an den Start zu gehen, bekommt ihr in Zeiss als Belohnung euer HELDENLAUF-SHIRT kostenlos!



#### 5. 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!

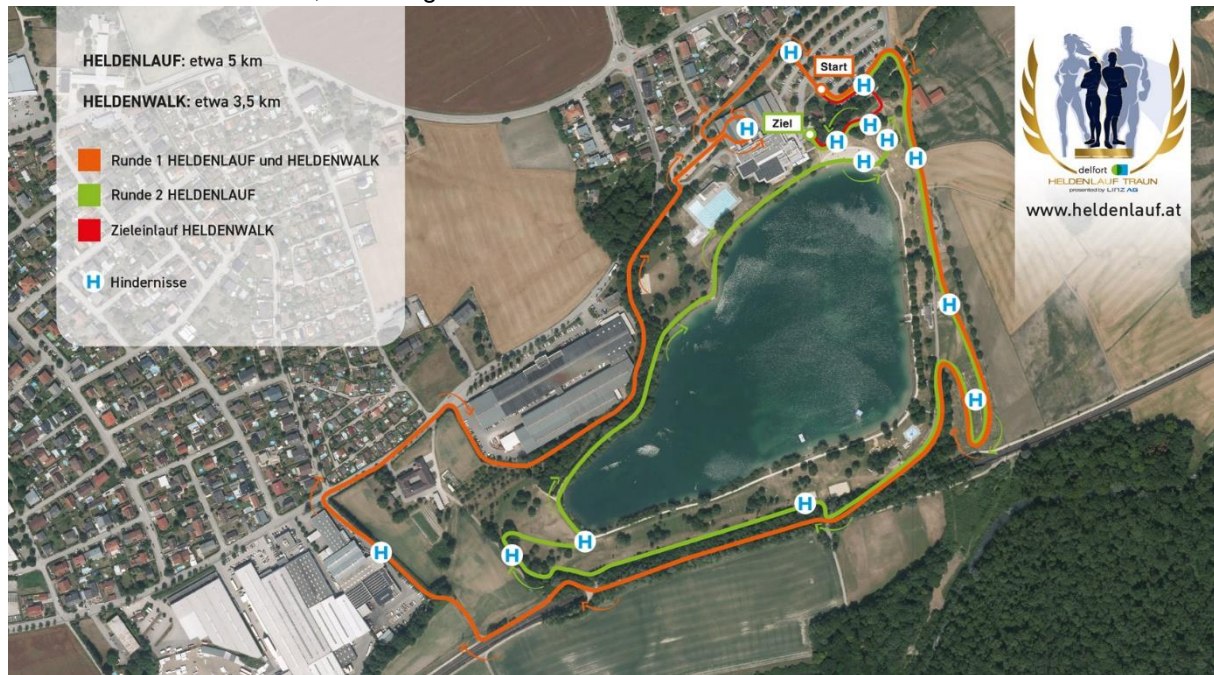
Die Startnummer kann mit Sicherheitsnadeln (erhältlich bei der Startnummernausgabe) oder eigenen Startnummerngurten im Brust-/Bauch-Bereich gut sichtbar fixiert werden. Bitte keine Pullis, Jacken darüber tragen. Die Startnummer darf auch nicht auf dem Rücken getragen werden.

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](http://www.heldenlauf.at/traun) unter dem Menüpunkt „Ergebnisse“ abrufbar. Dort kann man sich auch kostenlos sein Heldenzertifikat (Urkunde) downloaden und ausdrucken.

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

Die Laufstrecke ist etwa 5,2 km lang und wurde NICHT offiziell vermessen.



Auf der Laufstrecke warten folgende Hindernisse:

- 1) Gleich kurz nach dem Start beginnt es auch schon mit den Hindernissen – ein einfacher Einstieg: Ein **Radständer** dient als **Slalom** – die Kurvenlage eurer Laufschuhe wird getestet! ;) Hindernispatronanz **TV1**
- 2) Beim nächsten Hindernis gilt es **Lkw-Reifen** zu bezwingen! Hindernispatronanz **Blöchl & Frank Wirtschaftsprüfung & Steuerberatung**
- 3) Der „**C. Bergmann-Kanal**“ besteht aus Bauzäunen – da heißt es ducken!
- 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 nun zur Firma **Neubacher Metalltechnik**. Dort wartet nicht nur ein Lkw mit den **Paletten-Stiegen**, sondern auch eine weitere Überraschung.
- 6) Bitte achtet beim nächsten Streckenabschnitt auf dem Geh- und Radweg auf eventuelle Fußgänger. 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 in der Eishalle das „**Trauner Bier**“-Hindernis wartet.
- 7) Wer immer schon mal über ein Auto laufen wollte, hat jetzt die Möglichkeit: Ab geht es über die Motorhauben zweier alter **Autos** – weshalb diese Autos immer noch so toll aussehen? Dafür ist der Trauner Druckspezialist **deli print** verantwortlich, der ganz nach dem Motto „folieren statt lackieren“ ein Profi für Autobeklebungen ist. In eurem Startsackerl habt ihr einen Gutschein von deli print, mit dem ihr euer selbst kreierte T-Shirt zum Spezialpreis bekommt!
- 8) Danach geht's noch einmal durch den **Tips-Startbogen** – hier wird die Zwischenzeit gemessen. Was dann folgt, kennt ihr schon: der Slalom, die Reifen, der Kanal und die BMX-Strecke.
- 9) Wir lassen euch auch nochmal den kurzen Anstieg erklimmen, bevor eine 90°-Rechtskurve wartet und ihr vor dem **Beachvolleyplatz-Hindernis präsentiert von Wintergarten Ecklbauer** ankommt. Dort wartet echtes Urlaubs- und Strandfeeling, wenn ihr unter einem Netz dem weißen Sand ganz nahe kommt! ;)

- 10) Einige Meter weiter wartet die **FF Traun** mit einem eigens entworfenen Hindernis – dem **Spinnennetz aus Feuerweherschläuchen**. Achtung, dass ihr euch nicht verheddert! ;)
- 11) Hü-Hott! Springpferde bezwingen Holzhindernisse – unsere Heldinnen und Helden müssen nur einen kleinen **Holzpfosten** überwinden. Die Beachflags der **Stadtmarketing Traun GmbH** markieren das Hindernis.
- 12) Fast geschafft ... es geht entlang an der wunderschönen Seestrecke Richtung Ziel, wo noch einmal geballte Hindernisse auf euch warten.
- 13) Der **Red Coconut Beach** wird zur idyllischen Zone der „**Raiffeisen Landesbank Oberösterreich**“. Aber aufpassen, es ist anstrengend, auf Sand zu laufen! ;)
- 14) Gleich danach präsentiert sich der Trauner American Football Verein „**Steel Sharks**“ mit ihrem **Haifisch**, aber es gilt auch eine weitere Überraschung zu überwinden.
- 15) Als vorletztes 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 ...
- 16) Jetzt dürft ihr noch eine kleine **Konstruktion aus Fahrradschläuchen** überwinden und dann heißt es ab ins Ziel!
- 17) Auf den von **delfort**-Beachflags gesäumten letzten Metern feuern euch hoffentlich viele Fans an!
- 18) Wenn ihr schließlich durch den **Zielbogen von TV1** gelaufen seid, warten grenzenloser Heldenruhm und eine Finishermedaille auf euch!
- 19) Euer nächster Stopp: Die Labe: Bananen und Weckerl von **Spar Schnabl** und Isogetränke von der **Apotheke Holler** geben euch Kraft!

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. Am Ende des Feldes fährt ein Radfahrer mit.

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 in den Sektoren aufzustellen. Eine gültige Zeitnehmung ist ansonsten nicht möglich!**

- **Sektor 1: Helden und Heldinnen Einzelstarter**
- **Sektor 2: Helden-Duos**

**Bitte beachtet: Die Helden-Duos müssen gemeinsam starten und das Ziel innerhalb von 25 Sekunden erreichen!**

- **Sektor 3: Nordic Walking-Helden**

## **7. Wo finde ich die Fotos bzw. den Filmbeitrag der Veranstaltung?**

Links zu den Fotos und dem Filmbeitrag findet ihr auf [www.heldenlauf.at](http://www.heldenlauf.at) oder auf [www.facebook.com/heldenlaufaustria](https://www.facebook.com/heldenlaufaustria).

Fotos werden von den Tips auf [www.tips.at](http://www.tips.at) online gestellt!

Den Filmbeitrag strahlt TV1 aus – Infos zum Sender [www.tv1.at](http://www.tv1.at)! Der Beitrag kann auch online angesehen werden!

## 8. Allgemeine Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung! Mit der Anmeldung zum Lauf erkennen die Teilnehmer die Ausschreibung und den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden aller Art an. Des Weiteren können der Veranstalter sowie die Sponsoren und Partner des Laufes und deren Vertreter für keinerlei Verletzung, Verlust, Diebstahl oder Schäden jeglicher Art (wie etwa Personen, Sachen) gleich welcher Ursache, verantwortlich gemacht werden.

Mit der Anmeldung versichern alle Teilnehmer, dass sie für den Lauf ausreichend trainiert haben und körperlich gesund sind, um an allen Aktivitäten im Zusammenhang des Events teilzunehmen. Des Weiteren bestätigen alle Teilnehmer mit ihrer Anmeldung, dass sie an der Veranstaltung freiwillig teilnehmen.

Das Sanitätspersonal ist berechtigt, Teilnehmer bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen. Im Falle einer Verletzung oder Krankheit stimmen die Teilnehmer der Leistung von Erster Hilfe sowie weiteren medizinischen Behandlungen zu.

Die Startnummer muss im Brustbereich gut sichtbar (nicht unter Jacken o. ä.) so angebracht werden, dass sie nicht verloren geht. Ohne Original-Startnummer ist eine Teilnahme am Lauf nicht möglich. Die Transponder, die auf der Rückseite der Startnummer angebracht sind, dürfen nicht entfernt, verändert oder geknickt werden! Achtung: Die Streifen auf der Rückseite sind keine Klebestreifen zum Abziehen! Chips anderer Systeme können nicht verwendet werden. Missbrauch oder offensichtlicher Betrug führen zu Disqualifikation! Dazu zählt auch die optische Veränderung der Startnummer, insbesondere die Unkenntlichmachung diverser Eindrücke. Die Startnummer ist nicht übertragbar.

Den Anweisungen des Veranstalters, der Streckenposten und weiteren akkreditieren Personen ist unbedingt Folge leisten. Bitte für die Mitnahme von Gegenständen folgendes beachten: Da es sich um einen Hindernislauf handelt, empfiehlt es sich, z. B. Handys etc. mittels entsprechendem Equipment (Halterung/Tasche) zu befestigen. Mitgeführte Gegenstände (wie z. B. Trinkflaschen) dürfen auf der Laufstrecke nicht zurückgelassen werden. Helden halten ihre Umwelt sauber!

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Startverbote aus triftigen Gründen auszusprechen. Daten, die bei der Anmeldung angegeben werden, werden maschinell gespeichert und dürfen vom Veranstalter sowie dessen Partnern und dem Zeitnehmer verwendet werden.

Aufgrund einer Nicht-Teilnahme oder Verhinderung eines/einer Teilnehmers/-in wird das Startgeld nicht rückerstattet. Dies gilt auch im Falle einer Startzeitverzögerung oder wenn die Veranstaltung nicht durchgeführt werden kann. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, nach eigenem Ermessen, die Veranstaltung aufgrund von Wetterbedingungen oder Faktoren, auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat und die die Sicherheit der Teilnehmer gefährden könnte, den Lauf zu verschieben oder abzusagen.

Minderjährige Starter/-innen benötigen eine Zustimmungserklärung der Erziehungsberechtigten, welche bei der Startnummernausgabe kontrolliert wird; Jugendliche unter 16 Jahren dürfen ausschließlich in Begleitung eines Erziehungsberechtigten (oder einer Person im Auftrag eines Erziehungsberechtigten) teilnehmen

Das erstellte Bild- und/oder Filmmaterial im Rahmen des "HELDENLAUF" (sowie die Optimierung und Bearbeitung selbigen) darf zeitlich, räumlich, sachlich und inhaltlich unbeschränkt veröffentlicht werden. Teilnehmer können keine Vergütungsansprüche geltend machen. Die Namensnennung der abgebildeten Personen steht im Ermessen der Organisation des "HELDENLAUF".

Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Tiere sind auf der Laufstrecke ausnahmslos nicht gestattet.

Die Startunterlagen (auch Startnummern) werden ausnahmslos nicht zugesandt!

**Mit der Anmeldung verpflichtet sich der Teilnehmer, 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 Hilfsbereitschaft an oberster Stelle.**

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

Systemfehler, Tippfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten!  
Weitere Informationen sind online unter [www.heldenlauf.at](http://www.heldenlauf.at) abrufbar.