



# Treppen Challenge

## 23. September 2018

Zeig der Treppe den Meister und nimm an der 2. Treppen Challenge in Flurlingen bei der Arovatreppe teil. Nebst dem bewährten Sprint suchen wir auch die stärksten Crossfitter.

Es sind 293 Treppenstufen und 43 Höhenmeter zu bewältigen. Der Lauf findet bei jeder Witterung statt. Zuschauer sind herzlich willkommen und halten sich bitte auf den markierten Wegen auf.

Die Disziplinen Sprint und CrossfitRun werden über zwei Läufe ausgetragen. Die langsamere Zeit kommt in die Wertung.

### Startzeiten

- Ab 09.30 Warm up im Crossfit
- Ab 09.45 Startnummernaussgabe
- 10.30 CrossfitRun
- 11.30 Redysprint Kids
- 12.00 Redysprint Erwachsene
- Ca. 13.30 Rangverkündigung

### CrossfitRun:

Jeder Teilnehmer bewältigt die Treppe alleine und hat pro Lauf drei Übungen zu meistern.

1. 20 Tritte up and down Kettlebell, 2x 16kg, ♀ 2x 12kg
2. 50 Double Under oder 150 Single, Speed Rope
3. 10 Burpee kurz vor dem Ziel

### Redysprint und CrossfitRun:

Start ab 10.30 Uhr, bitte min. 30 min vor deinem ersten Start bei der Startnummernaussgabe eintreffen und das Teilnehmergehenk und die Startnummer entgegennehmen. Gestartet wird alleine, das Intervall wird je nach Teilnehmerzahl ca. 30 Sekunden betragen.

Jeder Teilnehmer bewältigt die Treppe zweimal, die langsamere Zeit kommt in die Wertung. Eigene Stoppuhren dürfen während den beiden Läufen nicht benutzt werden.

**Offizielles Training für den Sprint und CrossfitRun:**  
14. Sept. 18.30



Als Läufer mit dabei ist auch **Sandro Ehrat** aus Schaffhausen, er ist aktueller Tennis- Schweizermeister und wird die schnellen Treppenläufer herausfordern. Wir sind gespannt auf seine Leistung in einer für ihn neuen Sportart.

**REDY Sport**

**VIVI KOLA**

**HOKA ONE ONE** WINFORCE®  
Swiss Premium Nutrition

**janssen**  
PHARMACEUTICAL COMPANIES  
of Johnson & Johnson

**axa nova**

**Hotel & Backpackers**  
Bar / Schaffhausen

**floralesgestalten**

**OPTIMAL**  
MALERGESCHÄFT  
ANTONIO OREFICE

**jump rope** sports



# Treppen Challenge

## 23. September 2018

### Kategorien:

#### Redy-Sprint

- A Frauen Jahrgänge 00-79
- B Frauen Jahrgänge 78 und älter
- C Herren Jahrgänge 00-79
- D Herren Jahrgänge 78-69
- E Herren Jahrgänge 68 und älter
- F Plausch. Sieger wird, wer die kleinste Differenz von Lauf 1 auf 2 aufweist, min. 70 s pro Lauf

#### Kids Sprint (verkürzte Strecke)

- G Mädchen Jahrgänge 05 und jünger
- H Mädchen Jahrgänge 04-01
- I Jungs Jahrgänge 06 und jünger
- J Jungs Jahrgänge 05-03
- K Jungs Jahrgänge 03-01

#### Crossfit Oldfactory Run

- X Frauen alle Jahrgänge
- Y Herren Jahrgänge 83 und älter
- Z Herren Jahrgänge 84 und jünger



#### Aktion

Wenn du dir bis am 18.7.18 bei **Redy Sport** einen Laufschuh kaufst, kannst du dich gleich im Laden kostenlos für die Treppen Challenge anmelden. Du startest ebenso umsonst, wenn du im **ZAK Schaffhausen** die Nacht vor oder nach dem Lauf übernachtet. Eine Nacht in der Munotstadt lässt sich gut mit dem Lauf und Sightseeing verbinden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung bis 14. Sept. per Email an: [s.gojkovic@gmx.ch](mailto:s.gojkovic@gmx.ch) oder per Post an: Sascha Gojkovic, Hindergartenstrasse 15, 8447 Dachsen. Wer sich nebst der Treppen Challenge auch für den Kyburglauf anmelden möchte, kann dies vergünstigt online ab dem 1. Juni über [www.kyburglauf.ch/anmeldung](http://www.kyburglauf.ch/anmeldung) machen. Achtung: Die Anmeldung gilt erst nach Überweisung der Teilnehmerkosten von 15.- für Erwachsene, 10.- für die Kids. Nachmeldungen (5 Fr.- zusätzlich) werden bis 45 min vor dem Start entgegengenommen. Überweisung an Sascha Gojkovic, Postfinance : CH74 0900 0000 8738 5813 7.

Name: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Kategorie: \_\_\_\_\_  
 Geb. Datum: \_\_\_\_\_ Verein/Team: \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_

 **KYBURGLAUF**  
 Nach der Treppen-Challenge bist du bereit für den Treppensprint vom KYBURGLAUF. Versprochen! 450 Treppenstufen, 160 Höhenmeter, 1.3km Gesamtstrecke warten am 10. November 2018 auf Dich. Info unter [www.kyburglauf.ch/treppensprint](http://www.kyburglauf.ch/treppensprint).

