



Veranstaltungsinformation Deutsche Post Tower Run 2023

Deutsche Post Tower Run im Post Tower am 18.06.2023

Mit großer Begeisterung und exklusivem Teilnehmerfeld haben wir den Tower Run im Bonner Post Tower 2015, 2017, 2019 und 202 durchgeföhrt. 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. Mit www.towerrunning.com und www.towerrunning-germany.de gibt es eine weltweite und eine nationale Wettkampf-Community. Der erste dokumentierte Treppenlauf-Wettkampf mit Zeitnahme wurde im Jahre 1905 bis zur ersten Plattform des Eiffelturms in Paris ausgetragen.

Towerrunning – Die Herausforderung:

Der **Deutsche Post Tower Run** findet am Hauptsitz der Deutsche Post DHL, 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 in Deutschland in Bezug auf die Höhe an 14. Stelle. Nach **828 Stufen** und **41 Etagen** erwartet unsere Teilnehmende die Dachterrasse mit herrlichem Blick vom Siebengebirge über Bonn bis nach Köln. Der **Höhenunterschied** von **147 Meter** wurde von den offensichtlich fitten Mitarbeitenden der Deutsche Post DHL Group 2022 in Zeiten zwischen 4 Minuten 54 Sekunden und knapp 16 Minuten absolviert. Die Bestzeit liegt bei 4 Minuten 41 Sekunden. Chapeau! Damit liegt die Messlatte für den **18.06.2023** hoch.

Teilnehmer:innen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmelden kann sich jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter der Deutsche Post DHL Group, die sich gesundheitlich dazu im Stande fühlt. Ein ärztlicher Check-up vorab wird dringend empfohlen. Ergänzt wird das Starterfeld durch Laufbegeisterte von Towerrunning Germany, der Bundesliga des Treppenlaufs, der Polizei und der Feuerwehr, die jeweils eine separate Wertung erhalten.

Ablauf

Gestartet wird in Startblocks á 50 Teilnehmern.

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

Innerhalb eines Startblocks wird im 20-Sekunden-Takt gestartet, so dass jeder Teilnehmer einen Einzelstart bekommt.

Alle Teilnehmer:innen erhalten vorab Ihre jeweilige Startzeit und ausführliche Veranstaltungsinformationen zum Parken, Umkleiden, Check-in etc. per E-Mail.

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. Ihre Supporter (2 Begleiter Ihrer Wahl) werden, während Sie laufen, mit dem Aufzug zur Dachterrasse gebracht und nehmen Sie im Ziel in Empfang.

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

Die Zeitmessung erfolgt via Zeitnahme-Transponder in der Startnummer.

Im Foyer bieten wir einen Soforturkundenservice, Tischkicker und eine Ausstellung zu hohen Gebäuden unseres Globusses. Die gastronomische Versorgung ist mit familienfreundlichen Angeboten über das World Net Café gewährleistet.

Um 16.00 Uhr endet die Veranstaltung.

Tipps...

... von bisherigen Teilnehmer:innen 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.