



LAUFTIPP • ECCO INDOOR TRAIL, 3. BIS 5. 2. 2012

Indoor über Stock und Stein

Am ersten Februar-Wochenende startet die Trailrunning-Saison 2012 mit der Erstauflage des ECCO INDOOR TRAIL. Diese Veranstaltung findet in unerwarteter Umgebung statt: den Dortmunder Westfalenhallen – eine Weltpremiere sozusagen

> Mit dem ECCO INDOOR TRAIL sollen Trailrunning-Neulinge begeistert werden – aber auch ambitionierte Trailrunner, die damit ihre Winterpause verkürzen können. Deshalb gestalten echte Trailexperten den Parcours mit Leidenschaft und Herzblut. Der ECCO INDOOR

TRAIL ist kein einfacher Hindernislauf durch die Westfalenhallen, sondern ein echter Trailrun mit zahlreichen natürlichen Elementen. Die Teilnehmer werden über Geröllfelder, Baumstämme und Wurzeln laufen, sich in Steilkurven werfen, die Füße in Schneefeldern kühlen, den

Widerstand von Steilhängen spüren, sich in Schlammgruben schmutzig machen und Wälder durchqueren. Dass sich diese Elemente mit den Treppen, unterirdischen Gängen und Tribünen der Westfalenhallen ablösen, macht den Reiz der Veranstaltung aus. Gelau-

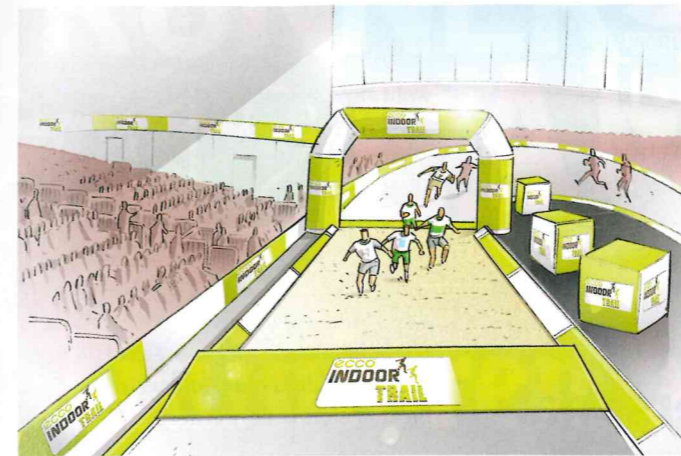
fen wird an drei Tagen auf drei unterschiedlichen Strecken, die circa 10, 5 und 1,1 Kilometer lang sind. Daneben gibt es einen Kids-Run, einen Stirnlampenlauf

Der ECCO INDOOR TRAIL ist kein lustiger Hindernislauf, sondern ein echter Trailrun

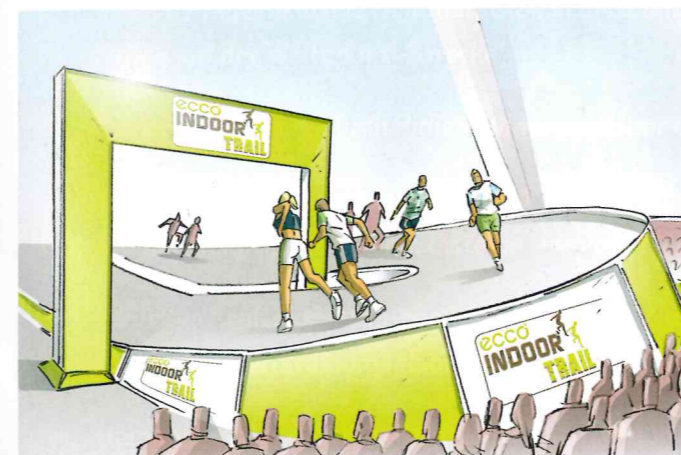
und viele weitere Aktionen rund ums Thema. Die Teilnehmer erhalten für jede Strecke eine Startnummer mit eingebautem Transponder, der ihre persönliche Zeit misst. Jeder Läufer hat Gelegenheit, die Strecke zu testen und seine persönliche Bestzeit aufzustellen. Nachmittags wird dann im Finale der zehn Zeitschnellsten des Tages über 1,1 und über 5 Kilometer der schnellste Trailrunner der jeweiligen Strecke ermittelt. Beim 10-Kilometer-Lauf dagegen wird es kein Finale geben. Dort zählt

▲ Der ECCO INDOOR TRAIL ist ein Event für die ganze Familie. Streckenangebote gibt es für alle Alters- und Leistungsklassen

die erste, die schnellste Zeit! In der Sonderwertung, dem „Trail-King“ beziehungsweise der „Trail-Queen“, wird die Teilnahme an allen drei Tagen und Strecken addiert. Trail-King/Trail-Queen ist der Läufer oder die Läuferin, der/die in der Addition die schnellste Laufzeit über den Parcours erbringt. Zusätzlich zum Laufevent selbst wird eine Laufmesse zum Muss für alle Laufbegeisterten. In den drei Westfalenhallen, unter



▲ Die Sandgrube: Hier ist ein flacher Schritt mit betonem Vorfuß gefragt
▼ Die ECCO-Steilkurve: Sie ist extrem steil und verlangt ein hohes Anlaufen mit kurzen, schnellen Schritten möglichst weit außen



anderem in der berühmten denkmalgeschützten Halle 1, bietet sich Trailspezialisten und Interessierten vom Einsteiger über den Fun-Athleten bis hin zum Marathonläufer die Chance, alles rund um den Laufsport auszuprobieren und unter Trailbedingungen zu testen. Mindestens 5000 interessierte Besucher werden erwartet.

Unmittelbar am Trailrunning-Parcours wird dafür eine Ausstellungsfläche aufgebaut, die sich über mindestens 1500 Quadratmeter erstreckt und zum Testen einlädt. Anschauen, Anfassen, Ausprobieren und vielleicht sogar Shoppen – hier ist alles möglich!

Zeitplan

FREITAG

- Ab 10 Uhr Anmeldung und Abholung der Startunterlagen
- 10–13:30 Uhr Training und Spaßläufe
- Ab 14 Uhr Starts Sprint
- Ganztägig: Laufseminare, Trainingsprogramme, Geschicklichkeitstests, Bühnengespräche mit Laufprominenten
- 16:30 Uhr Finale der 10 Zeitschnellsten im Sprint
- 17 Uhr Siegerehrung Sprint

SAMSTAG

- 10–18 Uhr Laufmesse
- Ab 10 Uhr Anmeldung und Abholung der Startunterlagen

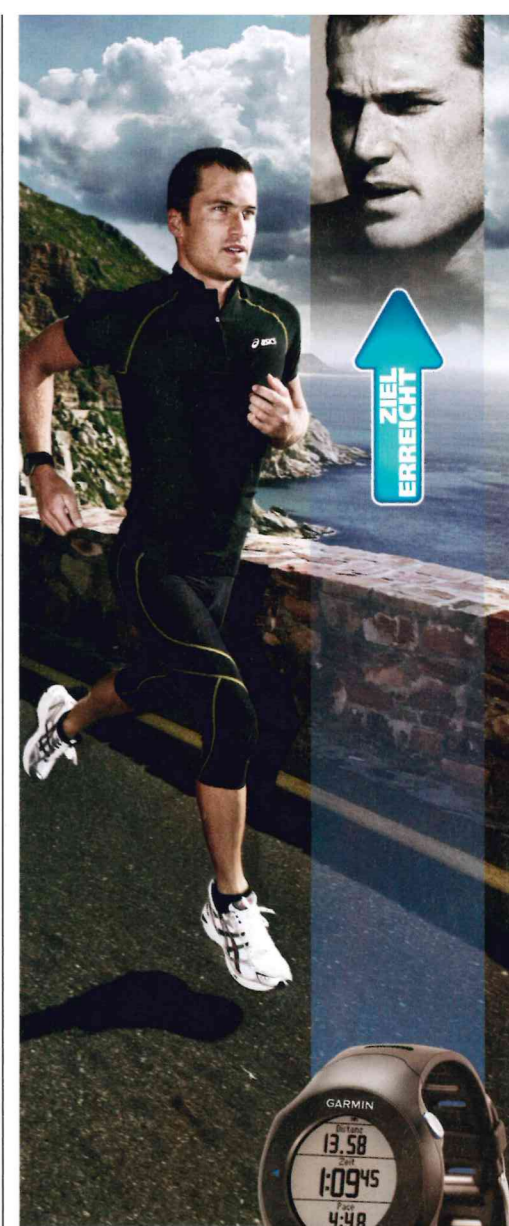
- 10:30 Uhr Kids-Run
- Ab 12 Uhr Starts 5-Kilometer-Lauf
- Ganztägig: Laufseminare, Trainingsprogramme, Geschicklichkeitstests, Bühnengespräche mit Laufprominenten
- 17 Uhr Finale der 10 Zeitschnellsten im 5-Kilometer-Lauf
- 18 Uhr Siegerehrung 5-Kilometer-Lauf

SONNTAG

- 10–16 Uhr Laufmesse
- Ab 10 Uhr Anmeldung und Abholung der Startunterlagen
- Ab 10:30 Uhr ECCO Family-Race (ab 4 Jahre)

AKTIVE FAMILIE GESUCHT Gewinnen Sie eine Reise nach Dortmund!

► ECCO verlost ein Family-Paket für den ECCO INDOOR TRAIL: Vier Familienmitglieder können eine Reise gewinnen inklusive Hin-/Rückfahrt, Übernachtung, Startpaket zum ECCO-Family-Race mit VIP-Bereich-Zugang und je einem Paar ECCO-BIOM-Schuhe. Was Sie tun müssen: Senden Sie einfach ein tolles Familienfoto mit Begründung, warum gerade Sie dabei sein sollten, an leserservice@runnersworld.de. Stichwort: Aktive Familie. **Einsendeschluss:** 2. Januar



reddot design award winner 2011

Forerunner® 610 Die erste GPS-Laufuhr mit echtem Touchscreen

Einfach cool – ein Touchscreen und drei Knöpfe. Dank der genialen Garmin-Technik neuester Generation erreichst Du im Training oder Wettkampf auf schnellstem Weg und effektiv Deine Ziele. Der Forerunner® 610 mit extrem brillantem Touchscreen Display, Distanz- und Tempo-/Pace-Messung über GPS, Messung des Trainingseffekts und der Herzfrequenz, ausgezeichnetem Design und vielem mehr ...

Informiere Dich jetzt! www.garmin.de

GARMIN