

# FAQ'S (Frequently Asked Questions / häufig gestellte Fragen )



## Anmeldung:

<b>Wann startet die Anmeldung?</b>	Die Anmeldung startet immer im Dezember des Vorjahres. Dazu gibt es einen Newsletter.
<b>Ist meine Überweisung eingegangen?</b>	Auf unserer Homepage erscheint ab Februar eine Tabelle mit allen angemeldeten Läufern, in der auch der Bezahlstatus steht. Spätestens alle 10 Tage wird der Bezahlstatus aktualisiert.
<b>Gibt es eine Gruppenanmeldung?</b>	Ja. Bitte schreibe eine mail an <a href="mailto:info@hoehenflug.de">info@hoehenflug.de</a> Dann bekommst Du alle Infos dazu!
<b>Gibt es eine Frist, innerhalb ich überweisen muss?</b>	Ja! Sollte binnen 8 Tagen kein Zahlungseingang erfolgt sein, behält sich der Veranstalter vor, die Anmelde Daten zu löschen und den Startplatz wieder frei zu geben.
<b>Ist die Teilnehmerzahl begrenzt</b>	Ja. Auf Grund von eingeschränkten Parkmöglichkeiten und auf Grund dessen, das uns als Veranstalter daran gelegen ist die Veranstaltung familiär und qualitativ hochwertig durchzuführen, begrenzen wir die Teilnehmerzahl.
<b>Wie teuer ist die Anmeldegebühr?</b>	Die aktuelle Anmeldegebühr findet Ihr im aktuellen Flyer!

## Anfahrt, Parken, Übernachtung:

<b>Wo kann ich parken?</b>	Geparkt kann in der Nähe des Starts. Bitte Navigation an: Selbecke 6, 59846 Sundern-Hagen. Dort werdet Ihr eingewiesen.
<b>Kann ich die Veranstaltung auch mit offiziellen Verkehrsmitteln erreichen?</b>	Ja, mit dem Bus der Linie R21 kann Hagen von Arnsberg / Bahnhof aus erreicht werden. Leider müssen 1-2 Übernachtungen eingeplant werden. Alternativ muss man das letzte Stück vom Bahnhof Arnsberg oder Bahnhof Finnentrop mit dem Taxi fahren.
<b>Gibt es eine Übernachtungsmöglichkeit vor Ort?</b>	Ja! Wir empfehlen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Landhotel Pingel - <a href="http://www.hotel-pingel-sauerland.de">www.hotel-pingel-sauerland.de</a></li><li>- Nehlingshof - <a href="http://www.nehlingshof.de">www.nehlingshof.de</a></li><li>- Steinberg, Wildewiese - <a href="http://www.steinbergs-wildewiese.de">www.steinbergs-wildewiese.de</a></li></ul>

## Der Lauf:

<b>Welche Schuhe sollte ich anziehen</b>	Je nach Wetterlage sind Trail Schuhe von Vorteil. Ein gut profilierter Schuh tut es aber auch.
<b>Wie schaut die Strecke vom Boden her aus?</b>	<b>5km</b> – ca. 10% Asphalt, 50% Feldweg, 40% Trail <b>10km</b> – ca. 5% Asphalt, 60% Feldweg, 35% Trail <b>21km</b> – ca. 7% Asphalt, 58% Feldweg, 35% Trail

<b>Ist die Strecke markiert?</b>	Ja, jede Strecke ist gut markiert. Vor jeder Abzweigung sind Wegweiser, nach jeder Abzweigung Bestätigungshinweise. Auch km-Angaben sind vorhanden.
<b>Wie viele Höhenmeter sind zu bewältigen?</b>	5km – 120 Höhenmeter 10km – 180 Höhenmeter Halbmarathon – 540 Höhenmeter
<b>Darf ich meinen Hund mitnehmen</b>	Nein! Leider ist das nicht möglich.
<b>Gibt es eine Verpflegung? Wenn ja an welchen Stellen?</b>	Es gibt Verpflegungspunkte mit Wasser/ISO, Bananen und Müsliriegeln. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei 5km – 1x</li> <li>- Bei 10km – 3 x</li> <li>- Beim Halbmarathon – 5x</li> </ul> Des Weiteren gibt es eine Zielverpflegung für alle 3 Strecken. Ggf. werden die Punkte an die Wetterlage angepasst und aufgestockt.

#### Nach dem Lauf:

<b>Gibt es eine Duschkmöglichkeit vor Ort?</b>	Ja! Es besteht die Möglichkeit an der Schützenhalle kostenlos zu duschen! Dort werden Duschcontainer aufgestellt. Ein Shuttlebus fährt alle paar Minuten vom Veranstaltungsgelände zur Halle und zurück.
<b>Gibt es Verpflegung vor Ort?</b>	Ja! Es gibt verschiedene Getränke, sowie kalte und warme Speisen zu günstigen Preisen.
<b>Was gibt es zu gewinnen?</b>	<b>Bei den Hauptläufen:</b> Jeder Läufer erhält eine Urkunde. Weiterhin gibt es hochwertige Holzpokale: <b>5km</b> – Platz 1-3 <b>10km</b> – Platz 1-5 <b>Halbmarathon</b> – Platz 1-8  <b>Bei den Schülern:</b> Jeder Schüler erhält eine Urkunde und eine Medaille. Weiterhin gibt es Pokale für die ersten 3 jeder Altersklasse.
<b>Woher bekomme ich meine Urkunde?</b>	Eine hochwertige Urkunde kann man sich nach dem Lauf vor Ort aushändigen lassen. Das kann allerdings auf Grund der Menge der Urkunden einige Zeit dauern. Alternativ gibt es diese auch kostenlos zum Downloaden ab dem Abend der Veranstaltung auf: <a href="http://www.hoehenflug-trailrun.de">www.hoehenflug-trailrun.de</a>
<b>Gibt es eine Siegerehrung?</b>	Ja, die gibt es! Die Zeiten dazu werden ausgehängt.

<b>Frage nicht dabei?</b>	Mail an <a href="mailto:info@hoehenflug-trailrun.de">info@hoehenflug-trailrun.de</a>
---------------------------	--