

Was macht Towerrunning Germany?

Towerrunning Germany (TRG) ist eine Gemeinschaft von Läuferinnen und Läufern aus ganz Deutschland, die in der Bewältigung von Treppen jeglicher Art, im Erklimmen von Hochhäusern und Türmen

- eine besondere Herausforderung
- eine reizvolle Alternative
- ein intensives, hocheffektives Training
- eine besonders sanftes, da erschütterungsfreies Laufen
- eine attraktive Wettkampfdisziplin

für sich entdeckt haben und diesen Sport gerne gemeinsam mit anderen ausüben.

Towerrunning Germany e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der ebenso wie andere nationale Treppenlaufverbände der Towerrunning World Association angegliedert ist.

Der Vorstand von TRG setzt sich seit Januar 2017 wie folgt zusammen:

Zum Präsidenten von Towerrunning Germany ist Görge Heimann am 08.02.2020 (wieder) gewählt worden. Er koordiniert die Aktivitäten des Vereins und kümmert sich um die Mitglieder und die Buchführung. Auch Christian Riedl wurde in seinem Amt als stellvertretender Präsident bestätigt; er wertet die Rennen aus, die zum Deutschen Towerrunning Cup gehören, und erstellt das nationale Ranking. Franz Maier ist als Mediendirektor weiterhin für die Pressearbeit und zahlreiche Artikel rund um unseren Sport verantwortlich. Ebenfalls im Amt bestätigt wurde Stefan Spiekermann als Sportdirektor. Er ist außerdem zuständig für die Facebook-Präsentation.

Towerrunning Germany hat mit dem Deutschen Towerrunning Cup eine eigene nationale Treppenlaufserie erstellt. Durch Auswertung von ca. 20 in Deutschland ausgetragenen Rennen wird der beste Treppenläufer über die ganze Saison ermittelt. Zudem organisiert Towerrunning Germany die deutschen Towerrunning-Meisterschaften, die 2020 im Rahmen des 8. KölnTurm Treppenlaufs ausgetragen werden.

Wir möchten mit Menschen in Kontakt kommen, die in Deutschland am Treppenlaufen interessiert sind. Und wir möchten über Treppenrennen informieren, Fragen beantworten, über Trainingsmethoden diskutieren und vieles andere.

Mitgliedschaft bei Towerrunning Germany

Mitglied bei TRG kann jede Frau / jeder Mann mit deutscher Nationalität werden, aber auch nichtdeutsche Personen mit Erstwohnsitz in Deutschland. Wir freuen uns über zahlreiche Neumitglieder, die unseren Verein zu einer starken Interessengemeinschaft deutscher Treppenläufer werden lassen.

Wie profitieren Mitglieder von ihrer Zugehörigkeit zu Towerrunning Germany?

Wir legen großen Wert auf guten Kontakt und regelmäßigen Austausch untereinander. Neben einem internen Bereich auf der Homepage veranstalten wir exklusiv für Mitglieder spezielle Trainingsläufe - in den höchsten Häusern von Frankfurt und Köln, vielleicht bald auch in anderen Städten. Zu TRG gehören mehrere Athleten der TOP 30 des aktuellen World Cup Rankings, die alle schon internationale Erfahrung bei zahlreichen Treppenläufen haben. Gerne geben wir unser Wissen bei Treffen und gemeinsamen Trainingseinheiten weiter.

Wofür werden die Mitgliedsbeiträge eingesetzt?

Mit den Mitgliedsbeiträgen finanzieren wir unter anderem die Pflege unserer Homepage, die Gestaltung von Logos sowie den Druck von Plakaten und TRG-Flyern, die bei verschiedenen Laufveranstaltungen verteilt werden.

Wie kann man Mitglied werden?

Nichts einfacher als das:

- Mitgliedsantrag ausdrucken, ausfüllen und unterschreiben
- per Post an Towerrunning Germany schicken (Adresse auf Formular)
- Mitgliedsbeitrag (20 € für ein Jahr) überweisen an:
Kontoinhaber: Towerrunning Germany e. V.
IBAN: DE22 7002 2200 0020 1676 02
BIC: FDDODEMMXXX
Bank: Fidor-Bank

Hier die wichtigsten Regeln im Überblick

Für die Teilnahme am Deutschen Towerrunning Cup ist keine gesonderte Anmeldung erforderlich. Wer sich bei einem der Rennen unter den besten 30 seines Geschlechtes platziert, wird automatisch gewertet.

- Teilnahmeberechtigt an der Serie sind nur Athletinnen und Athleten mit deutscher Staatsangehörigkeit oder einer Mitgliedschaft bei Towerrunning Germany e. V.
- Die für die Serie 2020 ausgewählten Rennen können unserer Homepage entnommen werden. Nach vorheriger Ankündigung auf unserer Homepage und Facebook-Seite können im Laufe des Jahres noch einzelne Veranstaltungen hinzukommen. Alle Läufe unterliegen der Towerrunning-Definition der World Association: Gefordert werden mindestens 100 aufwärts gelaufene Stufen und ein Treppenanteil an der Gesamtstrecke von über 50%. Ansonsten gelten für eine Wertung des Rennens dieselben Bestimmungen (z. B. bezüglich der standardisierten Ergebnisformulare) wie für den Towerrunning World Cup.
- Unter den Treppenläufen 2020 erhalten drei Läufe den erhöhten Faktor 1,5: der 8. KölnTurm Treppenlauf mit deutschen Meisterschaften, der 3. Thyssenkrupp Towerrun (= Finale des Deutschen Towerrunning Cups 2020), der 13. Bad Wildbader Stäffeleslauf; alle anderen Rennen erhalten den Faktor 1,0.
- Das Punktesystem entspricht dem des Towerrunning World Cup. Punkte erhalten die Top 30 der Herren und der Damen ohne Berücksichtigung von Altersklassen. Für einen Sieg gibt es 80 Punkte, für den 2. Platz 68, für den 3. Rang 60, der 30. erhält einen Punkt. Dieser Basiswert wird mit dem Faktor des Rennens multipliziert, so dass z. B. 120 Punkte bei einem Rennen mit Faktor 1,5 erzielt werden können.
- Bei weniger als 30 Finishern eines Geschlechtes gibt es für jeden Läufer eine Abwertung nach folgender Formel: $(30 - \text{Anzahl der Finisher}) \times \text{Faktor des Rennens}$. Bei weniger als sechs Finishern eines Geschlechtes werden (für das betreffende Geschlecht) keine Punkte vergeben.
- Es gelten die Fairplay-Regeln und die Antidoping-Bestimmungen der Towerrunning World Association.