

FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

HINDERNISSE & STRECKENPLAN

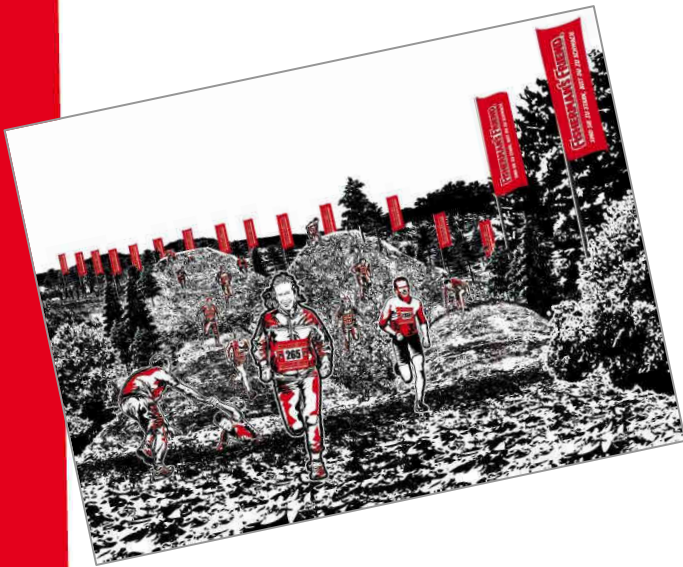
1. Double Trouble

Dieses Hindernis ist ein etwas anderer Hürdenlauf - hier geht es darum Strohballen und gestapelte Autoreifen im Wechsel zu überwinden. Und wie immer ist voller Körpereinsatz gefragt!



2. Devil's Playground

Hügeliges, unebenes und rutschiges Gelände mit steilem Gefälle stellen Eure Koordinationsfähigkeit auf eine harte Probe. Aber das allein genügt nicht: Hier müsst Ihr einen kühlen Kopf bewahren! Denn nur wer von Euch den Überblick über dieses Off-Road-Gelände behält, kann seinen Vorsprung gegenüber allen anderen Läufern ausbauen.



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

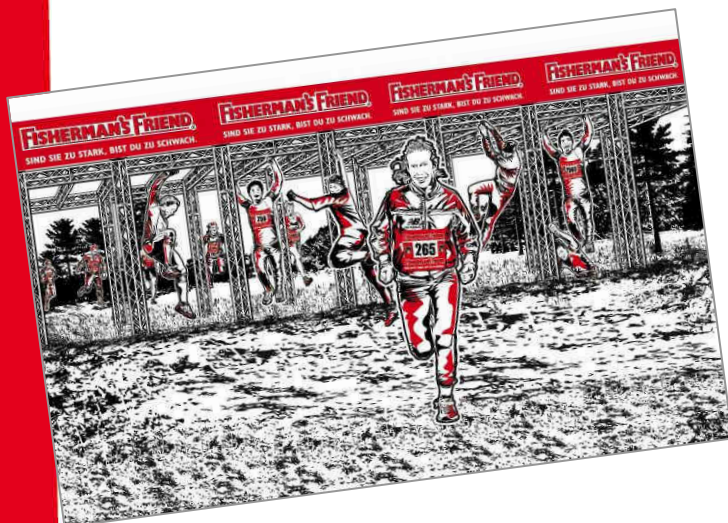
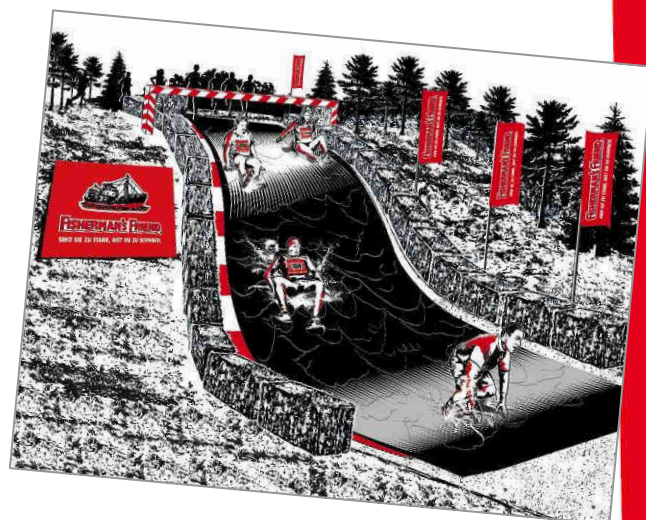
WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

3. Cool Down

André Lange, seines Zeichens Rekord-Olympiasieger und Weltmeister im Bobsport, hat mit uns ein spektakuläres Hindernis entworfen, eine Wasserrutsche, die Euch alles abverlangen wird. „Dieses Hochgeschwindigkeits-Hindernis erfordert Explosivität, Mut, Geschicklichkeit, aber auch einen klaren Kopf – genau wie im Bobsport. Hier allerdings mit dem Unterschied der bereits zurückgelegten Strecke, die Euch in den Knochen steckt. Ich habe den größten Respekt vor allen, die diesen Run bewältigen“, so der ehemalige Spitzensportler Lange. Sicherheitshinweis: Dieses Hindernis solltet Ihr auf gar keinen Fall im Stehen betreten: Hinsetzen mit dem Gesicht in Rutschrichtung – so baut Ihr Euren Vorsprung am besten und sichersten aus.



4. Cliffhanger

Dieses Hindernis nimmt das Laufmotto "Strongman" beim Wort: Nur mit der nötigen Kraft in den Armen schafft Ihr es, Euch über eine 3 Meter tiefe Grube zu hangeln. Für diejenigen, die in der Grube landen, heißt es, noch einmal zurück zum Anfang des Hindernisse und einen neuen Versuch starten.



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

5. Down Under

Bei diesem Hindernis heißt es „ab in die raue See“. Kämpft Euch durch die Fluten, holt tief Luft und taucht unter mehreren Baumstämmen durch.

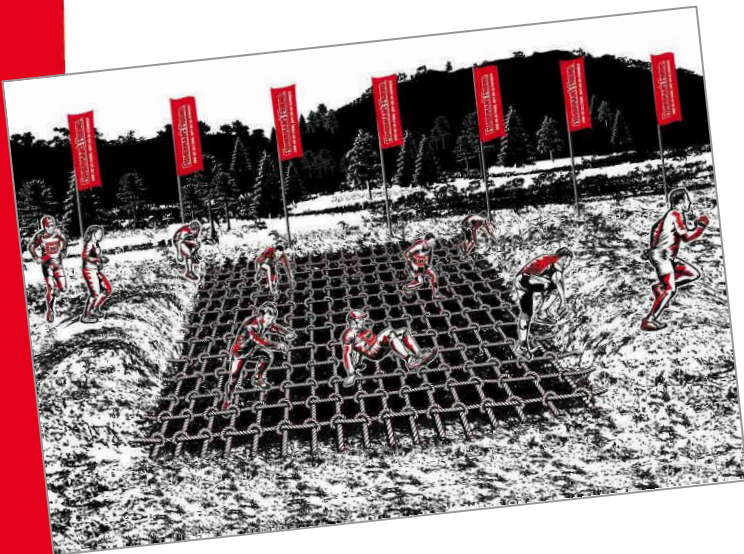
Sicherheitshinweis: Einige StrongmanRunner von Euch sind auch bekannt für ihre großartigen, ausgefallenen Kostüme. Kostüme, die sich zu sehr mit Wasser voll saugen, könnten Euch jedoch bei diesem Hindernis ernsthaft in Gefahr bringen. Also besser Hände weg vom Bärenoverall.



6. Hang Over

Kraft, Mut, Balance und wache Sinne sind hier gefragt: Über dieses Netz müsst Ihr Euch geschickt hangeln, um die darunterliegende Grube zu überwinden.

Sicherheitshinweis: Dieses Hindernis überquert Ihr am besten auf allen Vieren - so kommt Ihr am sichersten und sicher auch am schnellsten voran. Weitere Tipps von Eurer Seite sind willkommen!



FISHERMAN'S FRIEND®
SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

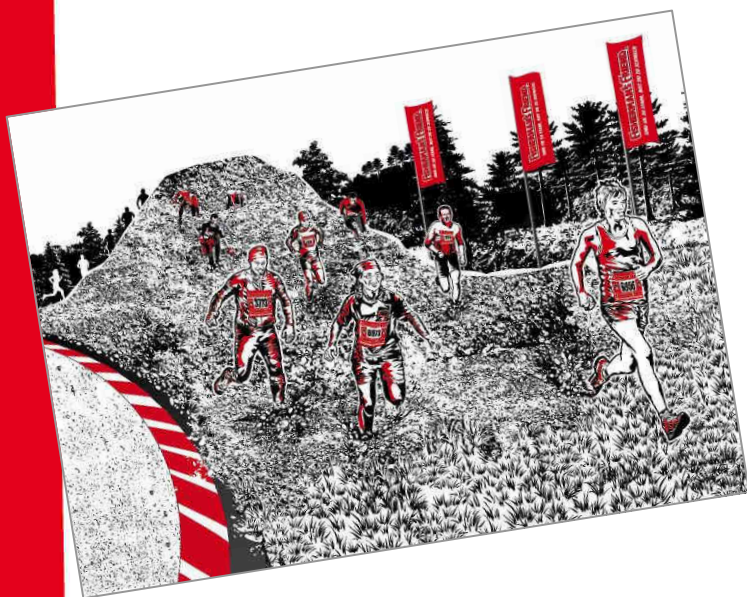
WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

7. Schicksalsberg

Wer bezwingt das legendäre letzte bestehende Stück der alten Südschleife? Nicht nur der steile Anstieg wird einigen zu schaffen machen, auch die 1,5m hohen Strohhallenhürden werden Euch die Luft zum Laufen nehmen.



8. Kiesimandscharo

Starker Einsatz für die Beine: In der Michael-Schumacher-Kurve gilt es einen steilen Kieshügel zu erklimmen!



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

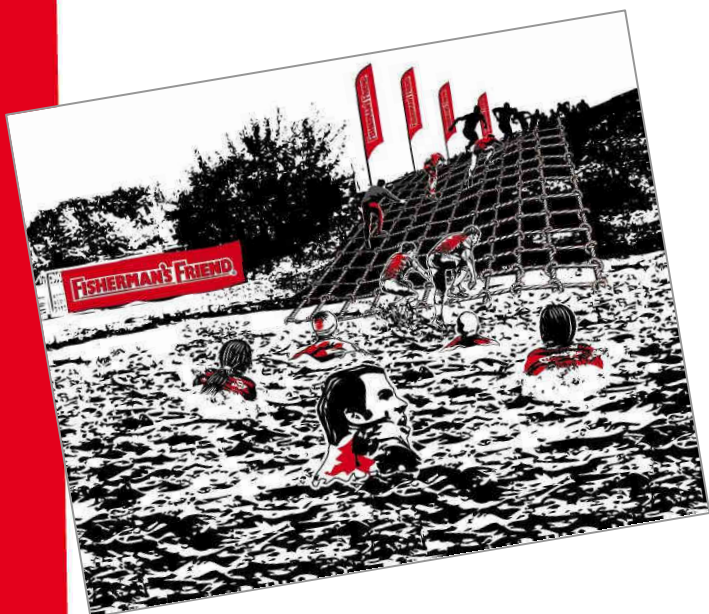
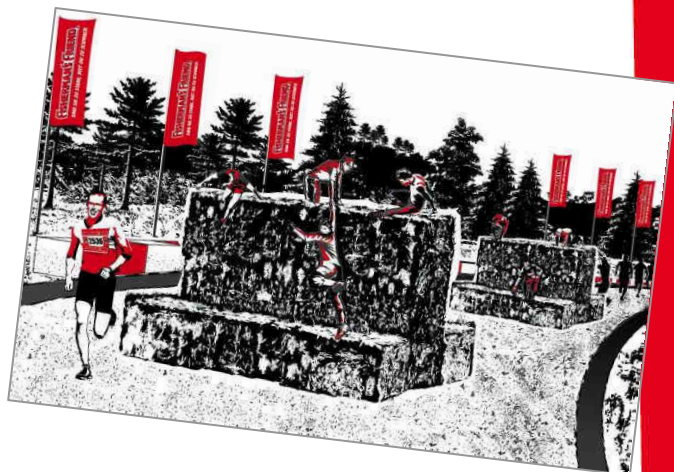
WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

9. Eifeler Nordwand

Bei diesem Hindernis gilt, es zwei aufeinander folgende 2,5 Meter hohe Strohballenwände zu überwinden. Hier ist wieder Teamgeist gefragt - helft Euch gegenseitig rüber!



10. Fischernetz

Dieses Hindernis vereint zwei herausfordernde Parts: Im ersten Teil stürzt Ihr Euch in die eiskalten Fluten, durchquert sie und kommt danach schon wieder am Kletternetz ins Schwitzen! Ihr werdet es lieben! ;-)

Sicherheitshinweis: Einige StrongmanRunner von Euch sind auch bekannt für ihre großartigen, ausgefallenen Kostüme. Kostüme, die sich zu sehr mit Wasser voll saugen, könnten Euch jedoch bei diesem Hindernis ernsthaft in Gefahr bringen. Also besser Hände weg vom Bärenoverall.



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

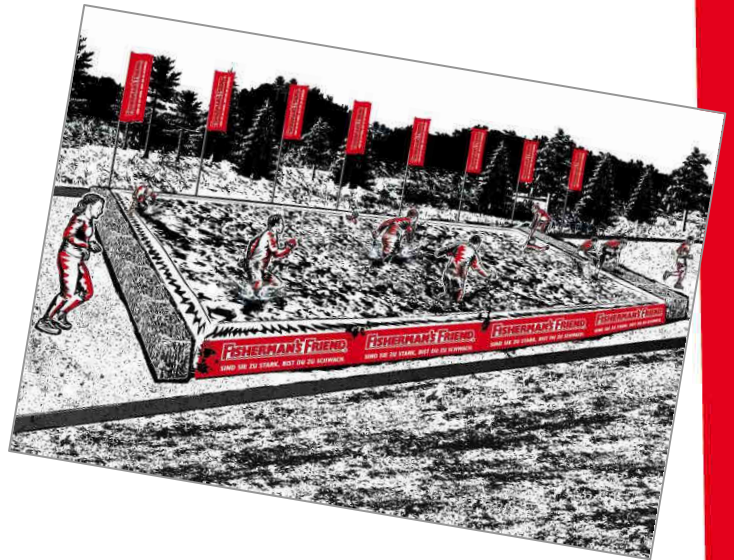
FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

11. Dirty Dancing

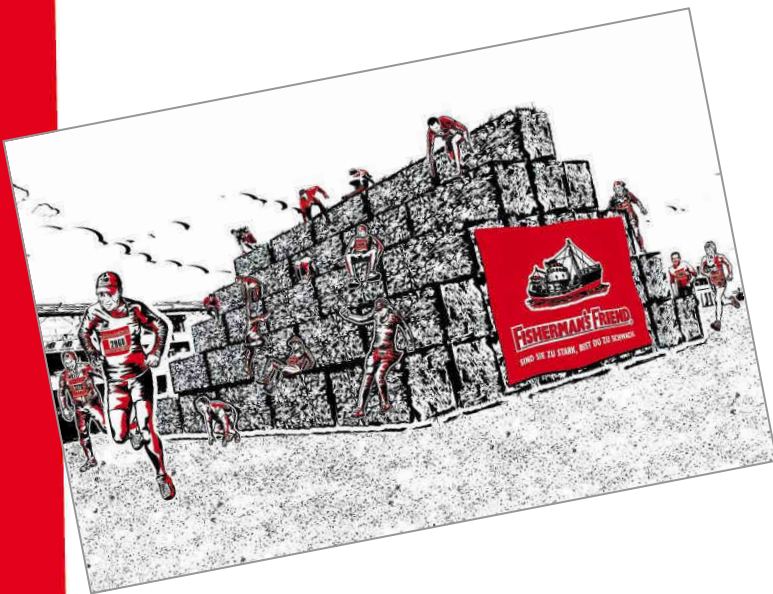
Der Kampf durch das mit kniehohem Schlamm befüllte Becken wird bereits in der ersten Runde zu einer Muskelprüfung, denn der schlickige Morast wird Eure Beine wie tonnenschwere Gewichte am Boden festhalten. Spätestens in der zweiten Runde werden einige von Euch die Arme zur Hilfe nehmen müssen und auf allen Vieren durch das Becken robben. Mögt Ihr Schlammbäder der etwas anderen Art?

Kleiner Tipp: Schnürt Eure Schuhe fest zu. Habt hier diese erst einmal im Schlammbad verloren, ist es zu spät. :-)



12. Stairway to Heaven

So muss sich Liliput gefühlt haben: Riesige Stufen müsst Ihr erklimmen. Hier ist nicht nur ordentlich Arm- und Beinkraft gefragt, sondern auch Teamspirit! Helft Euch gegenseitig das Hindernis zu bewältigen, denn wahre StrongmanRunner kämpfen nicht nur für sich alleine!



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

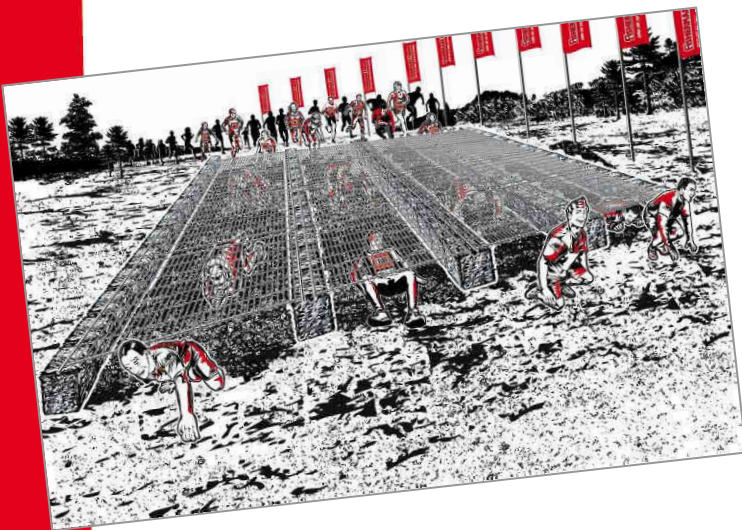
FISHERMAN'S FRIEND®

STRONGMANRUN 2011! **DAS ORIGINAL**
17. APRIL AM NÜRBURGRING

13. Hot Wheels

Schon aus den vergangenen Jahren bekannt, aber immer wieder gefürchtet ist die Überwindung der unendlich erscheinenden, mit Autoreifen übersäten, Strecke von ca. 30 m. Hier sind schnelle, muntere Beine gefragt!

Sicherheitshinweis: Dieses Hindernis überquert Ihr am besten auf allen Vieren - so kommt Ihr am sichersten und sicher auch am schnellsten voran. Weitere Tipps von Eurer Seite sind willkommen!



14. Alcatraz

Der raue Untergrund aus feinen Kiessteinen und die nur 70cm hohen Gitter werden Euch viel Geschicklichkeit abverlangen. Wer hier nicht schnell genug auf die Knie geht oder einen rasanten Krebsgang trainiert hat, verliert viel Zeit!



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.

WWW.FISHERMANSFRIEND.DE/STRONGMANRUN

FISHERMAN'S FRIEND

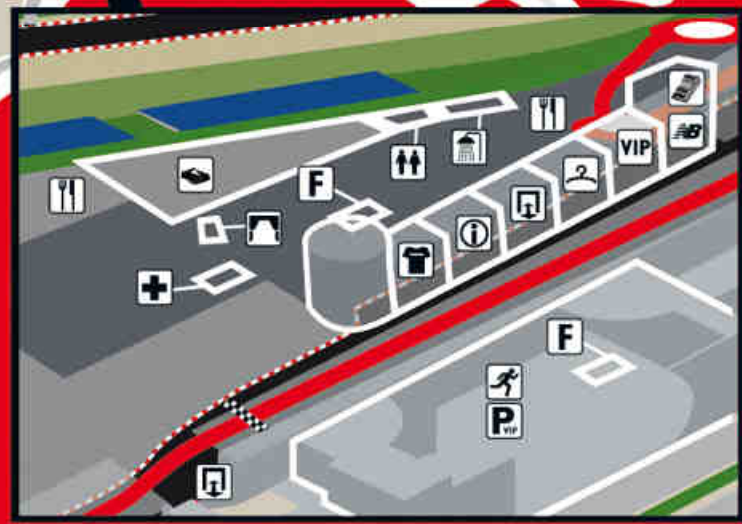
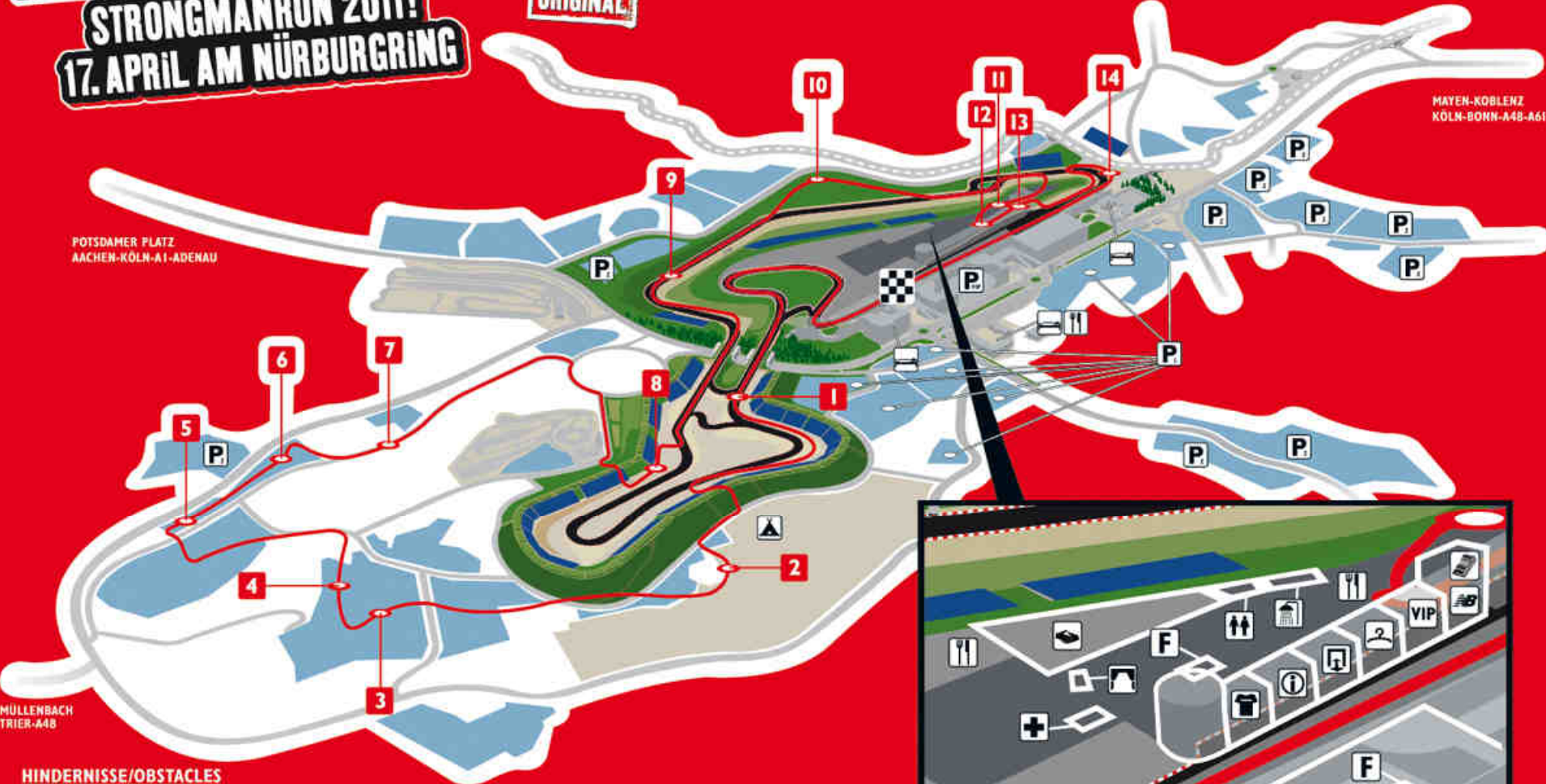
STRONGMANRUN 2011!
17. APRIL AM NÜRBURGRING

DAS ORIGINAL

POTSDAMER PLATZ
 AACHEN-KÖLN-A1-ADENAU

MAYEN-KOBLENZ
 KÖLN-BONN-A48-A61

MÜLLENBACH
 TRIER-A48



HINDERNISSE/OBSTACLES

- | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|
| 1 DOUBLE TROUBLE | 4 CLIFFHANGER | 7 SCHICKSALSBERG | 10 FISCHERNETZ | 13 HOT WHEELS |
| 2 DEVIL'S PLAYGROUND | 5 DOWN UNDER | 8 KIESIMANDSCHARO | 11 DIRTY DANCING | 14 ALCATRAZ |
| 3 COOL DOWN | 6 HANG OVER | 9 EIFELER NORDWAND | 12 STAIRWAY TO HEAVEN | START/FINISH |

- PARKEN VIP'S
- PARKEN ZUSCHAUER
- PARKEN LÄUFER
- HOTELS
- CAMPING
- COUNTER STARTER KITS
- GADEROBE / WARDROBE
- INFO COUNTER
- COUNTER FINISHER SHIRTS
- WC
- DUSCHEN / SHOWERS
- DRK / FIRST AID
- ZUGANG ZUSCHAUER ACCESS SPECTATORS
- CATERING
- BÜHNE / STAGE
- VIP AREA
- FAN SHOP
- NEW BALANCE
- PARTNER AREA
- MEDIA COUNTER (JOURNALISTS ONLY)



FISHERMAN'S FRIEND
 SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.