



Der CITYLAUF **GREVENBROICH** hat sich zu einem Event in der Schlossstadt entwickelt. Besonders der Pick-Staffellauf steht für gemeinsame Anstrengung sowie Freude und Stolz auf Geleistetes. Was zeichnet den Staffellauf aus? Alle Antworten hierzu gibt's unten! Der besseren Lesbarkeit wegen steht „Läufer“ immer für beide Geschlechter.

### Für wen ist der Pick-Staffellauf geeignet?

- Die Streckenlänge ist so bemessen, dass sie von Vielen auch ohne große Vorbereitung bewältigt werden kann.
- Daher: Wer mitlaufen möchte und sich 5 oder 10 km (noch) nicht zutraut, ist gut aufgehoben.
- Aber: Auch ambitionierte Läufer, die als schnelle Staffel vorne mitmischen möchten, finden eine reizvolle Herausforderung.
- Darüber hinaus gilt: Das gemeinsame Erlebnis zählt!

### Wie findet der Staffellauf statt?

- Jeweils 3 Läufer bilden eine Staffel.
- Alle 3 Läufer laufen nacheinander eine Runde von jeweils ca. 1.100 m.
- Es gibt reine Männer-, reine Frauen- sowie gemischte Staffeln.
- Eine Altersbegrenzung oder Einteilung nach Alter gibt es nicht.

### Welche Voraussetzungen gibt es?

- Die einzige Voraussetzung ist, dass sich 3 Läufer zusammenfinden.
- Jeder kann, unabhängig von Alter oder Leistungsfähigkeit, mitlaufen.

### Was bekommen die Teilnehmer am Staffellauf?

- Jeder Läufer erhält eine Staffellurkunde.
- Jeweils die erste Staffel in der Männer-, Frauen- und Mixed-Wertung erhält einen Sachpreis unseres Sponsors Pick.

### Wie meldet man sich an?

- Die Anmeldung erfolgt online. Meldeschluss ist am Montag, 18.6.2018, 18 Uhr.
- Das Meldeportal erreicht man über [www.citylauf-grevenbroich.de/](http://www.citylauf-grevenbroich.de/)
- Wichtig: Bei der Anmeldung den Button „Pick-Teamstaffel“ anklicken
- Die 3 Staffelteilnehmer werden gemeinsam angemeldet.
- Nach erfolgreicher Anmeldung werden die Startgebühren abgebucht.
- Das Startgeld beträgt 12 € pro Staffel plus 2 € Pfand pro Leihchip (3-mal).
- Die 3x2 € Pfand werden nach dem Lauf und Rückgabe der Chips erstattet.
- Nach der Online-Anmeldung erhält der Anmelder eine Bestätigungsmail.
- Die Bestätigungsmail enthält einen Änderungscode.
- Mit dem Änderungscode können Daten geändert werden (z. B. bei Fehlern).

### Was ist, wenn ein Staffelläufer ausfällt?

- Bei Ausfall können Ersatzteilnehmer gemeldet werden.
- Vor Meldeschluss: online über den Änderungscode (in Bestätigungsmail)
- Nach Meldeschluss: im Meldebüro (bis 45 min vor Start)

## **Vor und nach dem Lauf: Was ist da wichtig?**

### **Vorbereitungen für den Veranstaltungstag treffen**

- Am Veranstaltungstag ist es am Start und im Ziel ziemlich eng und voll. Daher:
- Festlegen, wer wann alle 3 Startnummern für die Staffel abholt
- Treffpunkt vereinbaren, wann und wo sich die 3 Läufer treffen
- Sportlich: Wer sich gezielt vorbereiten möchte: Der Veranstalter bietet ab April einen Lauftreff für Interessierte an. Näheres dazu auf der Webseite (siehe unten).

### **Vorbereitungen vor dem Start**

- Startunterlagen abholen: ab 15:30 Uhr im Alten Rathaus
- Alle 3 Startnummern für die Staffel werden zusammen abgeholt.
- Bei der Abholung 12 (3 x 4) Sicherheitsnadeln mitnehmen
- Startnummern mit Sicherheitsnadeln auf dem Lauf-Shirt befestigen
- Gemeinsam die Wechselzone begutachten und Wechsel absprechen
- Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen per Hand (kein Staffelstab)
- Zum Aufwärmen einige Minuten langsam einlaufen

### **Start und Wechsel**

- Der Startläufer sollte mindestens 15 Minuten vorher am Start sein.
- Es fährt ein Führungsfahrrad oder -motorrad vorweg. Diesem laufen einfach alle hinterher.
- Die 2. und 3. Läufer warten im Wechselbereich.
- Nach etwa 3-6 Minuten ist der gestartete Läufer von der Wechselzone aus zu sehen.
- Kurz vor dem Wechsel Tempo aufnehmen und dann per Hand abklatschen
- Der 3. Läufer läuft nach der Wechselzone noch die Schlussgerade ins Ziel.

### **Nach dem Lauf**

- Nach dem Zieleinlauf kann auf dem Marktplatz die Soforturkunde abgeholt werden.
- Wasser gibt es für alle Läufer am Stand unseres Sponsors GWG beim Alten Rathaus.
- Falls vereinbart, wieder anschließend am Treffpunkt einfinden
- Startnummern zurückgeben und Pfand erhalten (siehe Hinweisschilder vor Ort)

### **Weitere Infos**

- Alles Wichtige gibt es gedruckt im Flyer (auch als pdf-Datei abrufbar).
- Online auf der Webseite [www.citylauf-grevenbroich.de](http://www.citylauf-grevenbroich.de) und auf Facebook unter [www.facebook.com/citylauf-grevenbroich](http://www.facebook.com/citylauf-grevenbroich)
- Auf der Webseite gibt es auch eine FAQ-Liste (Fragen und Antworten).
- Für spezielle Fragen steht das Orga-Team um Dr. Bernd Juckel zur Verfügung: [info@clqv.de](mailto:info@clqv.de) oder **0172 2582535**.

