



*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 Strecke kann oft 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 finden beim Lauf um den Sieg eine 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 ersten 3 Staffeln in der Männer-, Frauen- und Mixed-Wertung erhalten einen Sachpreis unseres Sponsors Pick oder Medaillen.

Wie meldet man sich an?

- Die Online-Anmeldung erfolgt bis 6.6. 24 Uhr als Voranmeldung, ab da Nachmeldung.
- Voranmeldung: mit Vorname auf der Startnummer und Startgeld 15 €.
- Nachmeldung: ohne Vorname und Startgeld 3 € zusätzlich, d. h. 18 €.
- Das Meldeportal erreicht man über www.citylauf-grevenbroich.de/
- Wichtig: Bei der Anmeldung den Button „Pick-Teamstaffel“ anklicken!
- Die 3 Staffelteilnehmer werden gemeinsam angemeldet.
- **Die Reihenfolge der Läufer ist egal, da alle einen Chip bekommen.**
- **NEU:** In diesem Jahr kein Pfand-Chip, sondern Einweg-Chip.
- Nach erfolgreicher Anmeldung werden die Startgebühren abgebucht.
- 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.
- Bis 6.6. 24 Uhr online über den Änderungscode (in Bestätigungsmail)
- Ab 7.6. 0 Uhr: 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

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.
- Die Reihenfolge der Läufer ist egal, da jede Startnummer einen Chip enthält, aber:
- **Wichtig:** Für korrekte Zeitnahme darf nur der Schlussläufer über die Ziellinie laufen!

Nach dem Lauf

- Nach dem Zieleinlauf können auf dem Marktplatz die Soforturkunden abgeholt werden.
- Pro Staffel werden 3 Urkunden gedruckt.
- Nach dem Lauf gibt es Wasser für alle Läufer.
- Falls vereinbart, wieder anschließend am Treffpunkt einfinden

Weitere Infos

- Alles Wichtige gibt es gedruckt im Flyer (auch als pdf-Datei abrufbar).
- Online auf der Webseite www.citylauf-grevenbroich.de
- 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 oder **0172 2582535**.

