3. Stunden-Teamlauf*

02.07.2026

- Eröffnung: 17:30 Uhr
- **Start: 18:00 Uhr**
- Siegerehrung: 19:15 Uhr
- Maximal 30 Teams
- Anmeldung: bis **26.06.2026** unter:

https://form.jotform.com/261262202835046

- Nachmeldungen bis 17:40 Uhr vor Ort möglich, falls noch Plätze frei sind!

- **Männer-, Frauen und Mix-Teams** als **Duo** (Paarlauf),
- **Frauenteams** (Wertung: SPOWI-Bonus) dürfen auch als **Trio** an den Start gehen
- **Ziel: so viele Meter** wie möglich **in einer Stunde als Staffel** zurücklegen
- die Läufer*innen wechseln jede 400m-Runde
- denkt euch gern witzige Teamnamen und Outfits aus
- für Musik ist gesorgt
- bitte eigene Getränke mitbringen (keine Glasflaschen im Stadion)

- Rostocker **Leichtathletikstadion**

*Bitte nur gesund und trainiert an den Start gehen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für eine erste Einschätzung Deines individuellen gesundheitlichen Risikos beim Sport nutze bitte den PAPS-Test.

Bonus für SPOWIs

- Ersatzleistung → 3.000m
- Limit für Männerteams: ≥Dozentenstrecke -10%,
- Limit für Frauenteams: ≥Dozentenstrecke -20%
- Voraussetzung für den Bonus:
  - aktuelle Teilnahme am oder bereits absolvierter Grundkurs „Bewegungsformen der Leichtathletik“
  - mindestens 2 SPOWIs im Team