

28. Rostocker Citylauf 2020

Hier finden Sie alle wichtigen Eckpunkte von A-Z rund um die Veranstaltung am 27. September.
Bitte lesen Sie sich diese gründlich durch und beachten die aktuellen Hygienemaßnahmen.

Startzeiten: Die Starts für den 28. Rostocker Citylauf erfolgen in 3 Wellen wie folgt:

- Start 10km 10.00 Uhr
- Start 7km 12.30 Uhr
- Start 3 km 14.30 Uhr

Strecke: Die Laufstrecke für die 3 km und 7km Läufer ist ein Rundkurs im Rostocker Stadthafen. Die Läufer laufen in einem s.g. Kreisverkehr und begegnen sich nicht auf dem Hin- und Rückweg.

Die 10km Strecke führt bis zum gegenüberliegenden Gehlsdorfer Ufer. Dort ist die Wendemarke nach 5km in der Nähe des alten Fährhauses (Fährstraße). Der Wendebereich ist so gebaut, dass auch hier die Abstände eingehalten werden können.

Nach Zieldurchlauf begeben sich die Teilnehmer zügig in den extra für sie reservierte „Zielzone“ auf der Haedgehalbinsel.

Start: Der Start erfolgt in den o.g. Startzeiten und als s.g. „Nettostart“. D.h., dass die Läufer **nicht wie üblich dicht gedrängt an der Startlinie stehen**. Jeder Läufer passiert mit Abstand den ca. 6m breiten elektronischen Startbogen. Erst hier wird seine Laufzeit gestartet. D.h., man kann zum Bsp. in aller Ruhe aus einiger Entfernung und mit Abstand an den Startbogen herankommen und ganz individuell mit seinem Lauf beginnen.

Zeitnahme: Es gibt eine Nettolaufzeit. Diese wird vom Passieren der Startlinie bis zum Passieren der Ziellinie genommen.

Zieleinlauf: Es gibt **keinen gemeinsamen Zieleinlauf** von Teammitgliedern oder Freunden. Natürlich kann beim Familienlauf die Familie geschlossen den Zieleinlauf passieren. Im Ziel stehen Helfer, die alle Teilnehmer zügig in den Aufenthaltsbereich der Läufer (Zielzone) schicken.

Versorgung Läufer: Für die Versorgung der 10km Läufer ist eine Strecken- und Zielversorgung notwendig. Diese erfolgt an speziell markierten Punkten. Die Helfer geben dort Wasser, Obst und ggf. Tee aus. **Die Läuferversorgung nehmen sich die Teilnehmer selbst von den Tischen weg.**

Die Läuferversorgung wird in Form von verschlossenen Flaschen oder Obst in verpackten Beuteln bereitgestellt. Die Entsorgung des Restmülls erfolgt durch ein Servicefahrzeug der Organisatoren.

- Wartebereiche: Auf der Haedgehalbinsel wird eine s.g. „Startzone“ und „Zielzone“ für Teilnehmer eingerichtet. Diese sind durch spezielle Zuwege markiert. Die Wechselzone dient zum Aufenthalt für die Teilnehmer (vor und nach dem Start) und als Taschendepot. **Hier sind keine Personen zugelassen, die nicht im Besitz einer Startnummer sind.**
- Zugang Startbereich: Vor dem Betreten des Startbereiches = Veranstaltungsbereich wird es eine **Zugangskontrolle** geben. Der Zugang ist nur den Teilnehmern mit **Meldebestätigung, oder Startnummern** gestattet. Für Nachmelder gibt es einen extra Eingang.
- Abstand: In jedem Fall ist der **Mindestabstand von 1,5m** zueinander einzuhalten.
- Mund-/Nasenschutz: Es wird empfohlen, **auf dem gesamten Veranstaltungsgelände einen s.g. Mund-/Nasenschutz zu tragen.**
- Duschen: Das Duschen nach der Veranstaltung ist vor Ort **nicht möglich.**
- Toiletten: Es werden die öffentlichen Toiletten im Veranstaltungsbereich (Außenanlage) genutzt. Diese sind **nur mit Mund- und Nasenschutz zu betreten.** Vor und nach der Veranstaltung erfolgt eine Reinigung. Zudem wird an den Eingängen **Desinfektionsmittel** bereitgestellt. Es gibt eine Einlasskontrolle.
- Zuschauer: **Besucher und Zuschauer sind nicht gestattet.** Das Mitbringen von Begleitpersonen (außer Familie beim Kinder- und Familienlauf) ist zu unterlassen.
- Catering: Es gibt die Teilnehmersversorgung (s.o.) und ein spezielles Catering mit Imbiss- / Getränkeverkauf durch den Veranstalter. Hier gelten die üblichen Regeln für Gesundheitsschutz und Hygiene sowie Abstand.
- Siegerehrungen: Vor Ort wird es **eine kleine Siegerehrung** geben. Die Platzierten 1 – 3 werden genannt und zum Moderator gebeten. Dort stehen Urkunden, Pokale + Preise bereit, die sich selbst genommen werden können. **Das persönliche Händeschütteln unterbleibt.**
- Anreise: Bitte reist mit Bus oder Bahn an. Es wird hingewiesen, auch auf der Anreise die aktuellen Gesundheits- und Hygieneregeln einzuhalten.
- Parken: Für das Parken des eigenen PkW können öffentliche Parkplätze in der Umgebung des Stadthafens, ggf. gegen Gebühr genutzt werden.
- Aufenthalt: Nach Zieleinlauf werden aller Läufer gebeten, zügig und mit Abstand das Veranstaltungsgelände zu verlassen. Ein gemütlicher Aufenthalt vor Ort sollte unterbleiben.

Alle Umsetzungen richten sich nach den aktuell gültigen Bestimmungen. Auflagen der zuständigen Behörden werden konsequent umgesetzt. Vielen Dank.