

Meine Stadt. Mein Training. Mein Citylauf.

Idee: Gemeinsam mit Rostocker Sportvereinen laden die Organisatoren des Citylaufes und die WG Schifffahrt Hafen Rostock ein, zu drei Terminen gemeinsam "Trainingskilometer" zu laufen.

Alle Teilnehmer an diesen Trainingsläufen bekommen einen rabattierten Startplatz (50%) für den Citylauf. Partner sind 3 Sportvereine, die die lokale Organisation mit unterstützen.

Wann + Wo? Für die Trainingsläufe sind folgende Orte und Termine geplant:

24.04. **Kastanienplatz; Rostock - Gartenstadt** (Barnstorfer Wald)
Treff: Parkplatz vor der ehem. Sportmedizin (Ri. Spielplatz)

02.05. Park Fischerdorf **Evershagen**
Treff: Sporthalle Kranichweg (Zugang Park aus Ri Evershagen)

08.05. **Dierkow/ Gehlsdorf** (Laufstrecke Gehlsdorfer Ufer)
Treff: Altes Fährhaus

Alle Teilnehmer treffen sich in Laufkleidung am Treffpunkt. Start des Trainingslaufes ist immer **ca. 18.00 Uhr**. Das Training endet immer **ca. 19.00 Uhr**. Vorab erfolgt eine kleine Einweisung zum Ablauf, Laufstrecke und Vergabe der Startanmeldung für den 27. Rostocker Citylauf am 19.05.2019.

Was ist zu beachten?

Jeder kann an diesem Training teilnehmen. Bedingung ist, dass man gesund ist und bereits 20 - 30 min gut laufen kann. Jeder zählt seine "Kilometer" selbst. Die Runde (i.d.R. 2 bis 2,5km) ist gut markiert. Die Teilnehmer an dem Trainingslauf machen dieses auf eigenes Risiko. Der Rostocker Citylauf e.V. koordiniert die Streckenführung und sorgt für Getränke.

Wer seinen Trainingslauf beendet hat, bekommt einen **Gutschein für 50% Rabatt** auf einen Startplatz beim Citylauf. Dieser kann beim Rostocker Citylauf e.V. oder beim Sportgeschäft City-Sport in Rostock Pädagogienstraße/ Lange Straße eingelöst werden.

Mitmachen? Ganz einfach. Sucht euch einen Trainingslauf aus und kommt mit Freunden, Kollegen und der ganzen Familie zum Lauftreff. **Holt euch euren Startplatz für das größte Lauferlebnis der Region.** Habt ihr Fragen, dann einfach melden beim Rostocker Citylauf e.V. (Tel. 0381-3756920) oder e-mail (info@rostocker-citylauf.de).