



1. Stunden-Teamlauf*

16.07.2024



- Anmeldung: 18:30 -18:45 Uhr
- Eröffnung: 18:45 Uhr
- **Start. 19:00 Uhr**
- Siegerehrung: 20:15 Uhr
- Maximal 30 Teams
- **Voranmeldung:** bis **09.07.** per Mail:
ottokar.sachse@uni-rostock.de
- **Nachmeldungen vor Ort möglich!**



- Rostocker **Leichtathletikstadion**



Bonus für SPOWIs

- jedes Team, welches das Limit erreicht, wird die Vorleistung Laufausdauer → 3.000m anerkannt (Limit für Männerteams: ≥Dozentenstrecke -10%, Frauenteam: ≥Dozentenstrecke -20%)
- Voraussetzung für den Bonus:
 - aktuelle Teilnahme am oder bereits absolvierter Grundkurs „Bewegungsformen der Leichtathletik“
 - mindestens 2 SPOWIs im Team



- **Männer-, Frauen und Mix-Teams** als **Duo** (Paarlauf),
- **Frauenteam** (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, denkt bitte an eigene Getränke (keine Glasflaschen im Stadion)



*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](#).

