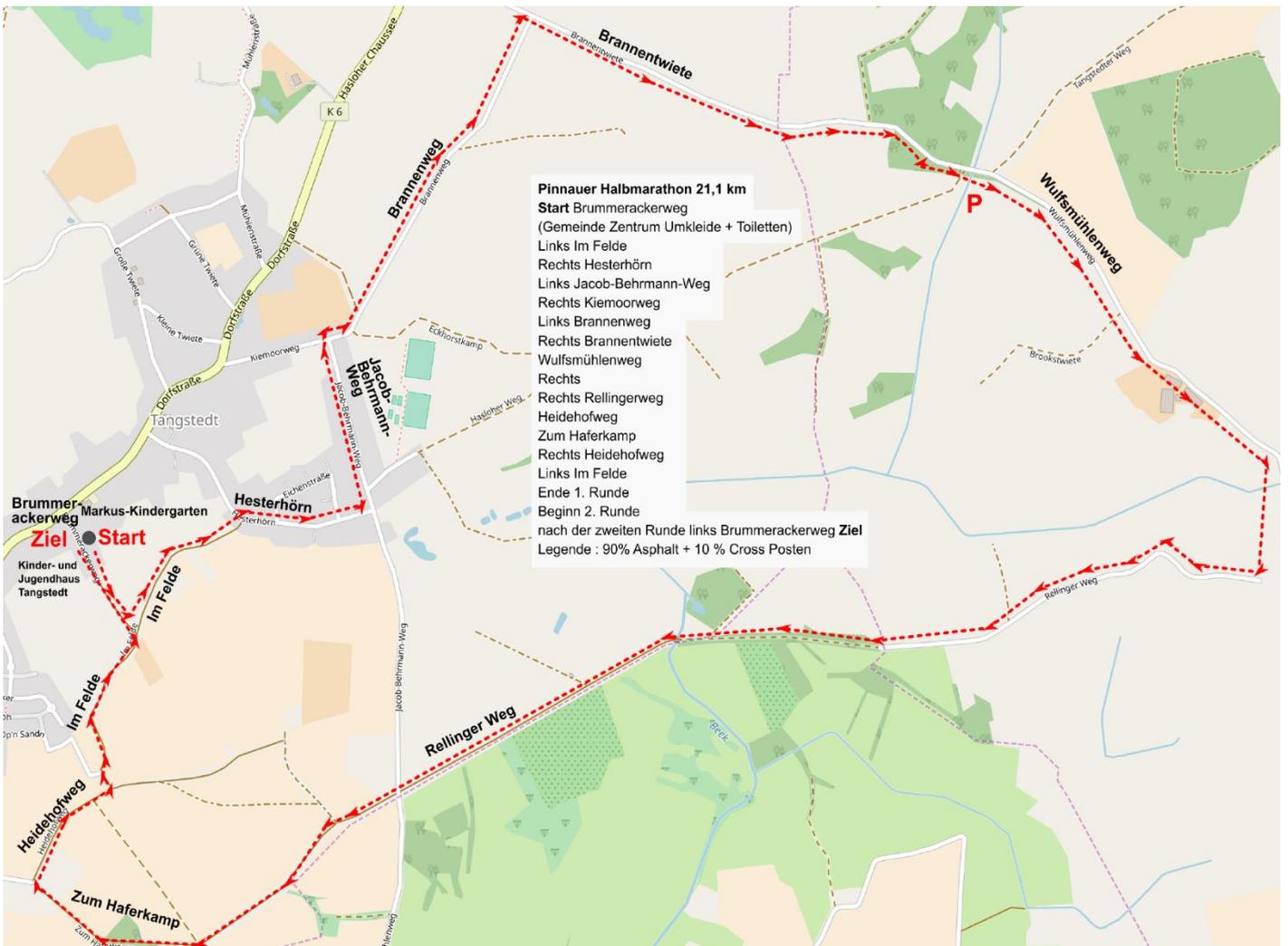


Wettkampregeln für den Staffellauf

1. Im Starterbeutel befindet sich eine Startnummer mit einem Gummiband. Die Startnummer wird den jeweiligen Staffelläufern übergeben (Staffelstab). Der vierte Läufer muss die Startnummer unbedingt für die Zeiterfassung haben, sonst gibt es keine Wertung.
2. Jede Staffel muss einen Fahrradfahrer (Erwachsenen) stellen, der als Begleitperson hinter dem Läufer herfährt. Die anderen Staffeln dürfen dadurch nicht behindert werden.
3. Des Weiteren muß jeder Staffelteilnehmer 10 Minuten vor dem Start an seinem jeweiligen Wechsellpunkt sein, damit die Wechsel reibungslos durchgeführt werden können.
4. Eine Staffel besteht aus 4 Läufern, die unterschiedliche Streckenlängen bewältigen müssen. Jede Staffel entscheidet selbst, wer welche Strecke läuft.
5. Streckenlängen:

1. Läufer	5,6 km	Startläufer
2. Läufer	4,8 km	Wechsel : Rellinger Weg Pforte Rechts
3. Läufer	5,6 km	Wechsel : Im Felde/Brummerackerweg Findling Links
4. Läufer	5,1 km	Wechsel : Rellinger Weg Pforte Rechts Zielläufer



Bei der Anmeldung werden nicht alle Namen der Staffelteilnehmer benötigt, sondern nur der Name eines (verantwortlichen) Läufers. Bitte denkt euch einen lustigen Namen für die Staffel aus (z. B. Die kleinen Mäuse) und gebt diesen bei der Online-Anmeldung im Feld Verein ein.