

BEGRÜSSUNG



Willkommen – auf ein Neues!

Ich heisse Sie auch zum 13. Ilanzer Erlebnislauf herzlich willkommen; seien Sie unser Gast und geniessen Sie einen bewegten Tag mit Gleichgesinnten. Die Männerriege Ilanz und die Krebsliga Graubünden haben sich wieder bemüht, allen einen unvergesslichen Tag zu organisieren.

Dieses Jahr gibt es folgende Neuerungen:

- das Austragungsdatum; der Event wurde um zwei Wochen nach hinten verschoben, um eine Terminkollision mit einem anderen Laufevent in der Region zu verhindern
- für die Mitteldistanz FUN wurde eine völlig neue Strecke gewählt. Dessen Teilnehmende fahren neu auch mit der RhB nach Versam und laufen dem Rhein entlang bis nach Ilanz zurück. Die Streckenlänge ist etwa gleichgeblieben, es gibt aber weniger Höhenmeter zu bewältigen
- die Kurzstrecke HIT bleibt gleich, wird jedoch in umgekehrter Richtung gelaufen
- die Walker und Nordic Walker auf den Strecken CRAZY und FUN starten eine Stunde vor den Runnern; das verkürzt ihnen die Wartezeit nach dem Lauf im Zielraum

Wir sind überzeugt, allen Interessierten wieder einen unvergesslichen Tag zu bieten.

Ob man der/die Schnellste sein will, lieber mit den Stöcken Nordic Walken und auch einfach wandern will; Hauptsache, man geniesst den Tag nach seinem Gusto! Mit diesem Breitensportanlass beteiligen wir uns wieder am gesamtschweizerischen Projekt «Coop Gemeindeduell von schweiz.bewegt» vom Bundesamt für Sport (BASPO).

Wir laden Sie also herzlich ein, an unserem Erlebnislauf wieder oder auch das erste Mal teilzunehmen! Motivieren Sie auch Ihre Familie, Freunde, Bekannten oder Kollegen mitzukommen. Allen Teilnehmenden wünschen wir heute schon viel Freude, Spass, neue Begegnungen und einen unvergesslichen Erlebnistag. Unseren Sponsoren und Gönnern danken wir für die grosszügige Unterstützung; diese Beiträge sind ein wesentlicher Teil unseres Antriebes! Allen Helferinnen und Helfern, welche ihren Einsatz auch in diesem Jahr wieder als Freiwilligenarbeit leisten werden, sei im Voraus herzlich gedankt!

Gerold Hafner, OK-Präsident

coop

Gemeinde Duell
schweiz.bewegt



krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro

13. Ilanzer Erlebnislauf Sonntag, 19. Mai 2019

Nordic Walking / Walking / Running
Streckenlängen von 6.9 km, 12 km oder 18 km

Co-Sponsoren:

RAIFFEISEN

expert surselva

INTERSPORT
MENZLI SPORT



graubünden SPORT

edecom
computer sa

SWISSLOS

www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von: www.schweizbewegt.ch

Energiestadt Ilanz/Glion
per nies ambient! dr Umwelt z'lab

coop FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

VISCHNAUNCA
ILANZGLION
GEMEINDE

INFORMATIONEN

Datum	Sonntag, 19. Mai 2019
Organisator	Männerriege Ilanz und Krebsliga Graubünden
krebsliga-gr.ch	Die Krebsliga Graubünden als Mitorganisatorin will sich damit weiter für die Förderung der Gesundheit in der breiten Öffentlichkeit einsetzen. Da keine Startgelder erhoben werden, ist die Krebsliga Graubünden für freiwillige Gönnerbeiträge am Eventstand oder mit Direktüberweisung sehr dankbar.
schweiz bewegt	ist seit 2005 ein Programm des Bundesamtes für Sport (BASPO) für mehr Bewegung in den Gemeinden, bei welchen dieses Jahr ca. 162 Gemeinden mitmachen – Ilanz ist das 13. Mal dabei!! Bei diesem Projekt geht es auch darum, die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren (siehe auch www.coopgemeindeduell.ch). In diesem Jahr stellen wir uns der Herausforderung, die im letzten Jahr erreichte Bewegungszeit aller Teilnehmenden an unserem Lauf von insgesamt 442 Stunden zu übertreffen. Ein Grund mehr, mitzumachen!
Strecken	Es stehen folgende drei unterschiedliche Laufstrecken zur Auswahl: CRAZY 18.0 km, 720 Hm, Richtzeit NW 3–4 Std. / Running 1½–3 Std. Laufstrecke für Nordic Walking, Walking und Running. Gemeinsame Fahrt mit der RhB vom Ausgangspunkt Ilanz zum Start beim Bahnhof Versam! Geniessen der Rheinschlucht von Versam nach Conn hinauf, über den Höhenweg zum Bahnhof Valendas, dann dem Vorderrhein entlang aufwärts bis nach Ilanz zurück FUN 12.0 km, 350 Hm, Richtzeit NW 2–3 Std. / Running 1–2 Std. Laufstrecke für Nordic Walking, Walking und Running. Gemeinsame Fahrt mit der RhB vom Ausgangspunkt Ilanz zum Start beim Bahnhof Versam! Entlang dem rechten Vorderrheinufer von Versam zum Bahnhof Valendas, dann weiter flussaufwärts bis nach Ilanz zurück HIT 6.9 km, 150 Hm, Richtzeit ca. 1½–2 Std. Laufstrecke nur für Nordic Walking und Walking (kein Running!). Ab Schulhaus Ilanz geht's an der Badi vorbei, über die Glenner-Hängebrücke nach Isla, hinauf auf Bargais und dort dem Feldweg entlang nach Castrisch, durch's Dorf, unterhalb der Bahnlinie Zusammenführung mit den Strecken CRAZY+FUN, vorn dort flussaufwärts nach Ilanz zurück
Verpflegungsposten	Für die Teilnehmenden stehen unterwegs ca. alle 5–6 km Verpflegungsposten mit Riegel, Bananen und verschiedene Getränke zur Verfügung.
Ausgangspunkt	ist für alle beim Schulhaus Ilanz. In den Turnhallen befinden sich die Garderoben, Duschen, Toiletten und in/vor der Aula die Restauration. Es wird die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen. Mit dem PW bitte die öffentlichen Parkplätze benutzen.
Startzeiten	CRAZY + FUN Walking + Nordic Walking Treffpunkt: 10.00 Uhr Schulhausplatz Ilanz (RhB Ilanz ab 10.24 Uhr) Startzeit Versam: ca. 10.50 Uhr

CRAZY + FUN

Running

Treffpunkt: 11.00 Uhr Schulhausplatz Ilanz
(RhB Ilanz ab 11.24 Uhr)
Startzeit Versam: ca. 11.50 Uhr
nur Walking + Nordic Walking
Schulhaus Ilanz: 12.00 Uhr

HIT

Zielschluss für alle Teilnehmenden: 15.30 Uhr

Ranglisten

Ranglisten gibt es nur für Running auf den Strecken CRAZY und FUN! Wer eine Rangierung wünscht, muss dies bei der Anmeldung angeben. Die Besten werden mit einem Preis belohnt; die Ranglisten erscheinen auf unserer Homepage

Verpflegung

Die Männerriege betreibt eine Restauration u. a. mit Pasta, Sandwich, Kuchenbuffet usw. für alle Teilnehmenden und Gäste. Mit der Nutzung unserer Verpflegungsmöglichkeit unterstützen Sie unseren Event zusätzlich

Verlosung

Unter allen Startnummern werden um ca. 15.45 Uhr wieder einige schöne Tombolapreise verlost. Diese werden nur bei persönlicher Anwesenheit übergeben!

ANMELDUNG

Startgeld

Bei Anmeldung bis zum Anmeldeschluss wird kein Startgeld erhoben. Das OK würde sich jedoch sehr freuen, wenn sich die Teilnehmenden mit einem freiwilligen Gönnerbeitrag für die Krebsliga Graubünden erkenntlich zeigen. Die Hälfte vom Eventgewinn geht an sie! Die Benützung von Garderoben und Duschen, die Teilnahme am Lauf und an der Tombola, die Bahnfahrt zum Start der Strecke CRAZY und FUN sind ebenso kostenlos wie viele schöne Erlebnisse! Überweisungen von freiwilligen Gönnerbeiträgen können gemacht werden an Krebsliga Graubünden, Postfach 368, 7001 Chur / PC 70-1442-0 / IBAN CH97 0900 0000 7000 1442 0

Anmeldung/Flyer

über www.mr-ilanz.ch/erlebnislauf. Mit der rechtzeitigen Anmeldung erleichtern Sie uns die Vorbereitungsarbeiten wesentlich! Danke

Anmeldeschluss

Donnerstag, 16. Mai 2019

Nachmeldungen

sind **bis eine halbe Stunde vor dem Start** mit einem Unkostenbeitrag von Fr. 20.– möglich

Startnummern

werden am Veranstaltungstag von 09.00–11.50 Uhr im Startgelände beim Schulhaus Ilanz abgegeben

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstähle ab

Informationen

Gerold Hafner, OK-Präsident, +41 79 681 83 06

Unterkunft

siehe unter www.surselva.info