

# GEMEINSAM GEGEN KREBS

Das freiwillige Startgeld sowie ein grosser Teil der Einnahmen fliessen an die



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

## Die wichtigsten Dienstleistungen der Krebsliga Graubünden

- Beratung im Umgang mit der Krebserkrankung
- Beratung und Abklärung von Leistungen der Versicherungen
- Finanzielle Beratung und Unterstützung bei krankheitsbedingtem Mehraufwand
- Beratung bei arbeitsrechtlichen Fragestellungen
- Gespräche mit dem Arbeitgeber zur Reintegration am Arbeitsplatz
- Abgabe von Informationsmaterial und Broschüren
- Kurs- und Seminarangebote
- Ferienlager und Erlebnistage für Kinder
- Präventionsauftritte zur Information der Öffentlichkeit

## Ihre Spende kommt in der Region an!

Die Krebsliga bietet einmal wöchentlich auch Beratungsgespräche im Regionalspital in Ilanz an. So konnten z.B. im Jahr 2019 mehr als 50 krebsbetroffene Menschen aus der Surselva in rund 280 Beratungsstunden beraten und unterstützt werden.

## Spendenkonto

Krebsliga Graubünden, Postfach 368, 7001 Chur • PC 70-1442-0  
IBAN CH97 0900 0000 7000 1442 0  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)



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



**Gemeinde Duell**  
schweiz.bewegt



## 14. Ilanzer ErlebnislauF

**Sonntag, 17. Mai 2020**

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

## Co-Sponsoren

#gkb2020



[www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)

Ein Projekt von: [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)



<b>Datum</b>	<b>Sonntag, 17. Mai 2020</b>		<b>Zielschluss</b>	<b>für alle Teilnehmer: 15.30 Uhr</b>
<b>Organisatoren</b>	Männerriege Ilanz und Krebsliga Graubünden		<b>Ranglisten</b>	gibt es <b>nur für Running auf den Strecken CRAZY und FUN!</b> Wer eine Rangierung wünscht, muss dies bei der Anmeldung angeben. Die Besten werden mit einem Preis belohnt; die Ranglisten erscheinen auf unserer Homepage
<b>schweiz.bewegt</b>	Die Krebsliga Graubünden als Mitorganisatorin will sich damit weiter für die Förderung der Gesundheit in der breiten Öffentlichkeit einsetzen.		<b>Verpflegung</b>	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
	ist seit 2005 ein Programm des Bundesamtes für Sport (BASPO) für mehr Bewegung in den Gemeinden, bei welchen dieses Jahr ca. 180 Gemeinden mitmachen – Ilanz ist das 14. Mal dabei! Bei diesem Projekt geht es auch darum, die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren (siehe auch <a href="http://www.coopgemeindeduell.ch">www.coopgemeindeduell.ch</a> ). In diesem Jahr stellen wir uns der Herausforderung, die im letzten Jahr erzielte Bewegungszeit aller Teilnehmenden an unserem Lauf von insgesamt 373 Stunden zu übertreffen. Ein Grund mehr, mitzumachen!		<b>Eventfotos</b>	Von der Veranstaltung werden auch Fotos gemacht, welche wir z.T auf unserer Homepage oder für Berichte veröffentlichen wollen. Sollte dies jemand nicht wünschen, bitten wir ausdrücklich um entsprechende Meldung spätestens bei der Badgeausgabe
<b>Streckenwahl</b>	Es stehen folgende drei unterschiedliche Laufstrecken zur Auswahl:		<b>Verlosung</b>	Unter allen Startnummern werden um ca. 15.45 Uhr wieder einige schöne Tombolapreise verlost. Diese werden nur bei persönlicher Anwesenheit übergeben!
	<b>CRAZY 18.0 km, 720 Hm, Richtzeit NW 3 – 4 Std. / Running 1½ – 3 Std.</b> 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		<b>Anmeldung/Pläne</b>	über <a href="http://www.mr-ilanz.ch/erlebnislauf">www.mr-ilanz.ch/erlebnislauf</a> . Mit einer rechtzeitigen Anmeldung erleichtern Sie uns die Vorbereitungsarbeiten wesentlich! Herzlichen Dank
	<b>FUN 12.0 km, 350 Hm, Richtzeit NW 2 – 3 Std. / Running 1 – 2 Std.</b> 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			Bei Anmeldung bis zum Anmeldeschluss wird kein Startgeld erhoben. 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!
	<b>HIT 6.9 km, 150 Hm, Richtzeit ca. 1½ – 2½ Std.</b> Strecke 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			<b>Die Organisatoren bitten jedoch um einen freiwilligen Gönnerbeitrag zugunsten der Krebsliga Graubünden (siehe Rückseite).</b>
<b>Verpflegungsposten</b>	Für die Teilnehmenden stehen unterwegs ca. alle 5–6 km Verpflegungsposten mit Riegel, Bananen und verschiedene Getränke zur Verfügung.		<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Samstag, 16. Mai 2020/12 Uhr</b>
<b>Ausgangspunkt</b>	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.		<b>Nachmeldungen</b>	sind <b>bis eine halbe Stunde vor dem Start</b> mit einem Unkostenbeitrag von CHF 20.– möglich. <b>Bitte rechtzeitig erscheinen!</b>
<b>Startzeiten</b>	<b>CRAZY + FUN</b>	<b>Walking + Nordic Walking</b> Treffpunkt: 10 Uhr Schulhausplatz Ilanz (RhB Ilanz ab 10.24 Uhr) Startzeit Versam: ca. 10.50 Uhr	<b>Startnummern</b>	Im Startgelände werden am Veranstaltungstag von ca. 9.00–11.50 Uhr in der Aula vom Schulhaus Ilanz Badges abgegeben
	<b>CRAZY + FUN</b>	<b>Running</b> Treffpunkt: 11 Uhr Schulhausplatz Ilanz (RhB Ilanz ab 11.24 Uhr) Startzeit Versam: ca. 11.50 Uhr	<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstähle ab
	<b>HIT</b>	<b>nur Walking + Nordic Walking</b> Schulhaus Ilanz: 12 Uhr	<b>Informationen</b>	Gerold Hafner, OK-Präsident, +41 79 681 83 06
			<b>Unterkunft</b>	siehe unter <a href="http://www.surselva.info">www.surselva.info</a>