

Eine Herausforderung für jeden Läufer und Walker

Geniessen Sie die schönen Landschaften im Domleschg und Churer Rheintal

Information/News

www.fruehlingslauf.ch

Organisator

Läufergruppe Thusis
WSV Graubünden, Laufsportverein

OK-Präsident

Paul Brügger, 7430 Thusis

Auskunft

Paul Brügger
Postfach 157
7430 Thusis
info@wsv.ch
Telefon 079 700 11 08
Telefax 081 651 05 82

Datum

Samstag 30. April 2005

Start

- Walking 13.00 Uhr Zentrum Thusis
- Nordic Walker 13.00 Uhr Zentrum Thusis
- Nordic Walker 13.00 Uhr Rothenbrunnen
- Läufer 15.00 Uhr Zentrum Thusis

Ziel

Chur auf dem Rossboden
18.15 Uhr Kontrollschluss

Distanz

25.4 km für die Kategorien A - N
15.0 km für die Kategorien Nordic Walking O - P

Höhendifferenz

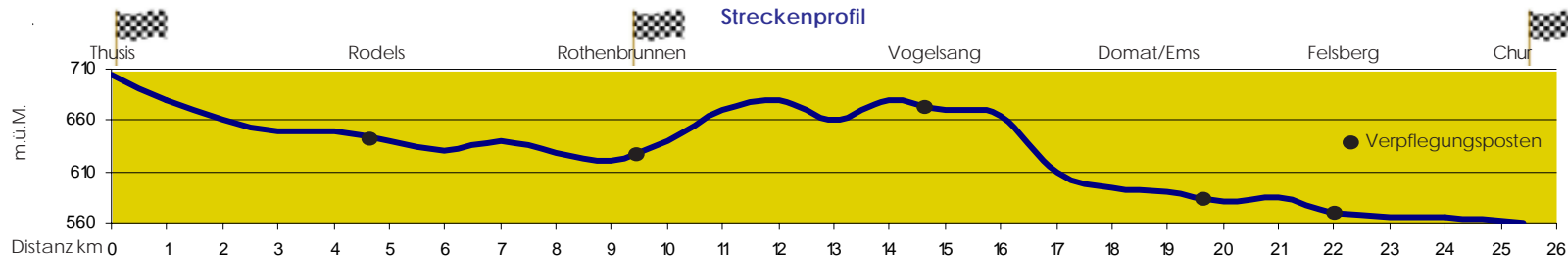
+90m/-250m

Strecke

Thusis-Rothenbrunnen-Polenweg-Chur
Die ganze Strecke ist signalisiert und mit Kilometer tafeln markiert. Die Strecke verläuft 9 km auf Naturstrasse und 16.4 km auf Hartbelag.

Effekten

Die persönlichen Effekten können, verpackt und mit einer Namens- und Adressetikette versehen, auf den Effektenwagen beim Schulhausareal verladen werden. Diese werden nach Chur transportiert und können im Zielgelände wieder übernommen werden.



Garderoben / Duschen

Im Startgelände stehen Umkleemöglichkeiten beim Schulhaus Dorf zur Verfügung. Im Ziel in Chur befinden sich die Garderoben und Duschen bei der Sportanlage Obere Au.

Parkplätze

In Thusis auf dem Marktplatz (Ausfahrt Thusis Süd).
In Chur bei der Sportanlage Obere Au.

Läuferinnen- und Läufertransporte

Teilnehmende haben die Möglichkeit, die Fahrzeuge auf dem Parkplatz der Sportanlage Obere Au (P+R) in Chur abzustellen und per Postauto nach Rothenbrunnen - Thusis zu fahren (Unkostenbeitrag CHF 5.-).

Abfahrtszeiten

Ab Bahnhof Chur, Postautostation um 10.50 Uhr und 12.50 Uhr. Ab Sportanlage Obere Au (P+R) um 11.00 Uhr und 13.00 Uhr. Nach Beendigung des Laufes ist kein Rücktransport nach Thusis organisiert. Abfahrtszeiten Stadtbus ab Haltestelle Obere Au (P+R) zum Bahnhof alle ca. 15 Minuten.

Kategorien Lauf

Kategorie A	Hauptklasse	Jg.	1985 bis 1973
Kategorie B	Senioren 1	Jg.	1972 bis 1966
Kategorie C	Senioren 2	Jg.	1965 bis 1956
Kategorie D	Senioren 3	Jg.	1955 bis 1946
Kategorie E	Senioren 4	Jg.	1945 und ältere
Kategorie F	Damen 1	Jg.	1971 und jüngere
Kategorie G	Damen 2	Jg.	1970 bis 1961
Kategorie H	Damen 3	Jg.	1960 und ältere
Kategorie J	Jugend	Jg.	1986 und jüngere

Kategorien Walking, Nordic Walking

Kategorie K	Finisher	Walking	Damen
Kategorie L	Finisher	Walking	Herren
Kategorie M	Finisher	Nordic Walking	Damen
Kategorie N	Finisher	Nordic Walking	Herren
Kategorie O	Finisher	Nordic Walking	Damen
Kategorie P	Finisher	Nordic Walking	Herren

Nordic Walking

Interview mit Christian Weder

Als totale Anfänger haben meine Frau und ich einen Nordic Walking Kurs bei Paul Müller besucht und sind begeistert von dieser Sportart, die enorm im Aufwind ist. Mit relativ geringem Aufwand kann man ein Training absolvieren, bei dem sämtliche Bewegungsabläufe (Muskeln) zum Tragen kommen und dabei noch sehr gelenkschonend ist.

Die landschaftlich äusserst reizvolle Strecke durch das Domleschg und Rhilgebiet in Bündens Metropole ist, denke ich, anspruchsvoll. „Für die Nordic-Walker der (www.) sportplanung.ch ist die Strecke Thusis - Chur ein Spaziergang“.



Die bisherigen Siegerinnen und Sieger des Laufes

1987	Damen	Debra Elsmore	Davos	1.33.13*
	Herren	Martin May	Valbella	1.23.22
1988	Damen	Heidi Bischof	Italien	1.42.29
	Herren	Roland Good	Sargans	1.22.14
1989	Damen	Verena Piccinin	St. Moritz	1.41.54
	Herren	Walter Galbier	Weite	1.23.40
1990	Damen	Heldi Bischof	Italien	1.41.51
	Herren	Mario Niggli	Jenaz	1.25.24
1991	Damen	Brigitte Wolf	Chur	1.39.17
	Herren	Andrea Camastral	Felsberg	1.24.19
		Mario Niggli	Jenaz	1.24.19
1992	Damen	Brigitte Wolf	Chur	1.41.32
	Herren	A. Rutishauser	St. Gallen	1.24.29
1993	Damen	Carolina Reiber	Schiers	1.42.38
	Herren	Roland Good	Sargans	1.21.28*
1994	Damen	Marianne Balmer	Davos	1.40.37
	Herren	Leo Pleisch	Felsberg	1.24.25
1995	Damen	Stefani Krämer	Zürich	1.44.51
	Herren	Geoffrey Tanui	Kenia	1.21.47
1996	Damen	Beatrice Hirsiger	Chur	1.47.38
	Herren	Thomas Engeli	Cazis	1.24.29
1997	Damen	Janina Saxer	Davos Platz	1.35.19
	Herren	Thomas Engeli	Fürstenaubruck	1.24.44
1998	Damen	Carolina Reiber	Schiers	1.42.17
	Herren	Roland Wille	Vaduz	1.25.35
1999	Damen	Maggie Müller	Bonaduz	1.31.32**
	Herren	Bruno Lacher	Glarus	1.18.30**
2000	Damen	Katrin Kläsi	Rüti	1.39.10
	Herren	Bruno Locher	Glarus	1.28.39
2001	Damen	Marianne Balmer	Davos Platz	1.38.53**
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.20.12**
2002	Damen	Katrin Kläsi	Rüti	1.42.33
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.27.03
2003	Damen	Maggie Kleis	Bonaduz	1.44.55
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.23.44
2004	Damen	Annina Berri	Films	1.43.53
	Herren	Martin Job	Tann	1.31.25

* Streckenrekord

** Witterungsbedingt geänderter Streckenverlauf

Der Nordic Walker auf dem Bild ist Hermi Saluz www.sportplanung.ch

Wettkampfbestimmungen

Reglement

Über die Auslegung von Reglementsbestimmungen entscheidet der Veranstalter. Alle Teilnehmenden starten auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Startnummernausgabe

Samstag, 30. April 2005, ab 11.00 Uhr auf dem Schulhausareal Dorf in Thusis gegen Startgeldzahlung.

Tragen der Startnummer

Um die Aufgabe der Kontrollposten zu erleichtern, sind die Startnummern vorne gut sichtbar zu tragen. Der Kontrollstreifen wird beim Zieldurchlauf abgetrennt.

Kontrollposten

Die Organisatoren behalten sich das Recht vor, unterwegs Kontrollposten einzurichten.

Verpflegung

Die Verpflegungsstellen befinden sich bei km 5.0, 9.5, 15.0, 20.0, 23.0 und im Ziel.

Sanität

Bei jedem Verpflegungsstellen und am Ziel befinden sich Samariterposten (Sanitätsnotruf 144).

Startgeld

Das Startgeld beträgt Fr. 20.--
Nachmeldungen sind bis 1 Stunde vor dem Start in Thusis möglich (Fr. 10.-- Zuschlag).

Achtung: In Rothenbrunnen werden keine Nachmeldungen entgegengenommen. Dies betrifft die Kategorien Nordic Walker O-P.

Auszeichnungen

Jede/r Teilnehmer/in, die/der das Ziel vor dem Kontrollschluss erreicht, wird rangiert und erhält einen Preis.

Name: _____

Vorname: _____

Jahrgang: _____

Adresse: _____

Wohnort: _____

Geschlecht: weiblich männlich

- Lauf
 Nordic Walking
 Walking
 Nordic Walker (Rothenbrunnen)

Transport von Chur nach Thusis ja nein

Festwirtschaft

Zielgelände

Die Festwirtschaft befindet sich im Zielgelände und ist ab 14.00 Uhr geöffnet.

Zahlung / Anmeldung

Zahlung

Die Zahlung des Startgeldes erfolgt am Start beim Bezug der Startnummer.

Im Startgeld inbegriffen

- Teilnahme am Event
- Verpflegung an den Verpflegungsstellen
- Sanitätsdienst
- Benützung der Duschen
- Effektentransport vom Start zum Ziel
- Rangliste (online oder via Post)

Online-Registration

www.fruehlingslauf.ch

oder per Anmeldetalon an

WSV Graubünden
c/o Andrea Camastral
Hauptstrasse
7435 Splügen

Anmeldefrist

- per Internet 27. April 2005
- per Post 22. April 2005



ISOTECH

Bautenschutz und Sanierungs AG

Rozaweg 4, 7430 Thusis
Telefon 081 651 34 75
Telefax 081 651 43 22
E-Mail e-mail@isotech.ch
Internet www.isotech.ch



30. April 2005

19. Bündner Frühlingslauf

25 Km von Thusis nach Chur
15 Km von Rothenbrunnen nach Chur

Läufer

Walker

Nordic Walker

www.fruehlingslauf.ch

Läufergruppe Thusis

Der Laufsportverein



WSV Graubünden
WSV Graubünden