

Wettkampfbestimmungen

Reglement

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

Teilnahmeberechtigt

Jedermann (lizenzfrei)

Startnummernausgabe

Samstag, 29. April 2006, ab 09.30 Uhr am Start in Thusis, Rothenbrunnen und Domat/Ems 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

ab Thusis Fr. 30.--, ab Rothenbrunnen Fr. 25.--, ab Domat/Ems Fr. 15.--

Auszeichnungen (keine Siegerehrung)

Jeder Teilnehmer, der das Ziel vor dem Kontrollschluss erreicht, wird rangiert und erhält einen Preis.

Anmeldeschluss

per Post: 25. April 2006

per Internet: Freitag, 28. April 2006, 18.00 Uhr

Achtung: keine Nachmeldungen

Name: _____

Vorname: _____

Jahrgang: _____

Adresse: _____

Wohnort: _____

Geschlecht: weiblich männlich

Frühlingslauf

ab Thusis ab Domat/Ems

Nordic Walking, Walking

ab Thusis ab Rothenbrunnen ab Domat/Ems

Festwirtschaft

Zielgelände

Die Festwirtschaft befindet sich im Ziel (Eishalle Chur, Obere Au) und ist ab 10.00 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 Anmeldeformular an:

WSV Graubünden
c/o Andrea Camastral
Hauptstrasse
7435 Splügen



Restaurant Calanda
7012 Felsberg
Tel: 081 252 13 25
restaurant.calanda@spin.ch



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

29. April 2006



20. Bündner

Frühlingslauf

25 km Thusis - Chur

(Läufer / Walker / Nordic Walker)

15 km Rothenbrunnen - Chur

(Walker / Nordic Walker)

und neu

5 km Domat/Ems - Chur

(Läufer / Walker / Nordic Walker)

für Läufer, Walker
und
Nordic Walker

der Laufsportverein



WSV Graubünden
WSV Graubünden

Läufergruppe Thusis

Jubiläumslauf

Anmeldeformular

www.fruehlingslauf.ch

Eine Herausforderung für jeden Teilnehmer

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 29. April 2006

Start Thusis, Rothenbrunnen & Domat/Ems
- Läufer 10.30 Uhr
- Nordic Walking 10.35 Uhr

Ziel
Obere Au Chur, Eishalle

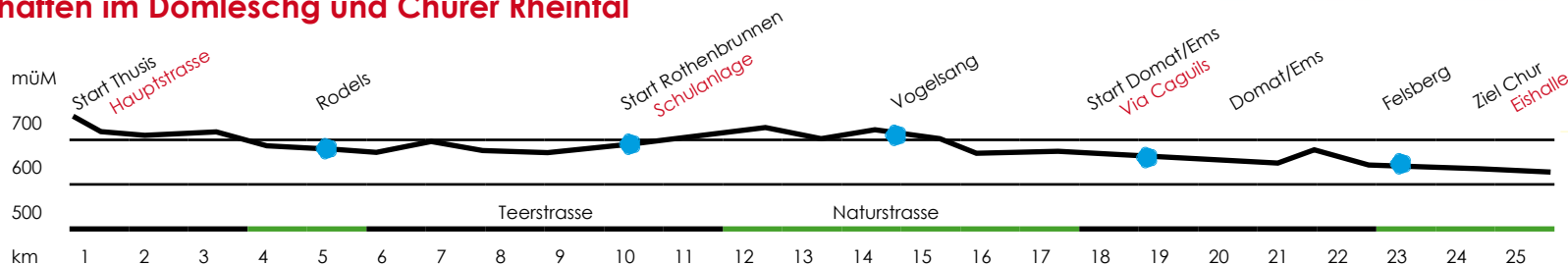
Kontrollschluss
15.30 Uhr

Distanz
25.0 km Thusis
15.0 km Rothenbrunnen (Walking/Nordic Walking)
5.0 km Domat/Ems

Höhendifferenz
+90m/-250m ab Thusis

Strecke
Thusis-Rothenbrunnen-Polenweg-Domat/Ems-Chur
Die ganze Strecke ist signalisiert und mit Kilometer-tafeln markiert. Die Strecke verläuft 10 km auf Naturstrasse und 15 km auf Hartbelag.

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



Garderoben / Duschen

Im Startgelände in Thusis, in Rothenbrunnen und in Domat/Ems stehen Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung. Im Ziel in Chur befinden sich Garderoben und Duschen direkt in der Eishalle, Obere Au.

Parkplätze

In Thusis auf dem Marktplatz (Ausfahrt Thusis Süd). In Chur bei der Sportanlage Obere Au. In Rothenbrunnen und in Domat/Ems stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Teilnehmertransporte

Teilnehmende haben die Möglichkeit, die Fahrzeuge auf dem Parkplatz, direkt neben dem Ziel Obere Au (P+R) in Chur abzustellen und per Postauto nach Rothenbrunnen oder Thusis zu fahren (Kosten Fr. 5.--).

Abfahrtszeiten

Ab Bahnhof Chur, Postautostation um 08.50 Uhr.
Ab Sportanlage Obere Au (P+R) um 09.00 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 ab Thusis und Domat/Ems

Kategorie	Jugend	Jg. 1987 und jüngere
Kategorie	Hauptklasse	Jg. 1986 bis 1974
Kategorie	Senioren 1	Jg. 1973 bis 1967
Kategorie	Senioren 2	Jg. 1966 bis 1957
Kategorie	Senioren 3	Jg. 1956 bis 1947
Kategorie	Senioren 4	Jg. 1946 und ältere
Kategorie	Damen 1	Jg. 1972 und jüngere
Kategorie	Damen 2	Jg. 1971 bis 1962
Kategorie	Damen 3	Jg. 1961 und ältere

Kategorien Nordic Walking und Walking

Kategorie	NW, W	Frauen ab Thusis
Kategorie	NW, W	Männer ab Thusis
Kategorie	NW, W	Frauen ab Rothenbrunnen
Kategorie	NW, W	Männer ab Rothenbrunnen
Kategorie	NW, W	Frauen ab Domat/Ems
Kategorie	NW, W	Männer ab Domat/Ems

Jubiläumslauf

20 Jahre Bündner Frühlinglauf!

20 Jahre „Läufer organisieren für Läufer“!

Lieber Läuferinnen und Läufer,
liebe Walkerinnen und Walker

Unter diesem einfachen Leitsatz verhalten 1987 einige umtriebige Mitglieder des Wehrsportvereins Graubünden und der Läufergruppe Thusis einer schon lange gehegten Idee zum Leben. Eine erlebnisreiche Strecke in schöner Landschaft und scharf kalkulierte Startgelder wurden zu den Eckpfeilern dieser Laufidee. Die erste Austragung mit 300 startenden Läufern stand am Anfang einer grossartigen Entwicklung. Der Frühlinglauf hat sich in dieser Zeit zum Klassiker mit über 601 Teilnehmern gemauert.

Natürlich soll die Jubiläumsausgabe vom 29. April 2006 ein besonderes Erlebnis werden. Nach der Einführung von Nordic Walking und Walking, sowie einer neuen Startgelegenheit ab Rothenbrunnen für diese Kategorien im letzten Jahr, wird das Angebot weiter ausgebaut. Und zwar mit einer neuen Startgelegenheit über 5 Kilometer ab Domat/Ems für alle Kategorien und erstmals auch für Junioren.

Ich freue mich mit meinen Kollegen aus dem Organisationskomitee auf die zwanzigste Ausgabe des Bündner Frühlinglaufes. Getreu dem Motto „Läufer organisieren für Läufer“. An dieser Stelle geht ein herzliches Dankeschön an die vielen emsigen Helfer aus dem Wehrsportverein Graubünden, der Läufergruppe Thusis und der Männerriege Thusis, ohne deren grossartigen Einsatz der Lauf nicht durchgeführt werden könnte.

OK Präsident

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	Heidi 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	Thusis	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	Maggy Kleis	Bonaduz	1.44.55
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.23.44
2004	Damen	Annina Berri	Flims	1.43.53
	Herren	Martin Job	Tann	1.31.25
2005	Damen	Denise Zimmermann	Mels	1.51.57
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.30.48

* Streckenrekord

** Witterungsbedingt geänderter Streckenverlauf