

Wettkampfbestimmungen

Reglement

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

Teilnahmeberechtigt

Jedermann (lizenzfrei)

Startnummernausgabe

Freitag, 24. April 2009, ab 19.00 Uhr in der Eishalle Chur
Samstag, 25. April 2009, ab 09.30 Uhr am Start in Thusis und Rothenbrunnen.

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.--,

Anmeldeschluss

per Post: Freitag, 17. April 2009
per Internet: Dienstag, 21. April 2009, 17.00 Uhr

Nachmeldungen

Nachmeldungen ab 22. April 2009, Zuschlag Fr. 10.--

Zahlung / Anmeldung

Die Zahlung und Anmeldung erfolgt per Internet oder mit beiliegendem Einzahlungsschein.

Auszeichnungen

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

Zeitmessung

Datasport AG

Start und Ranglisten

www.fruehlingslauf.ch

Online Anmeldung

www.fruehlingslauf.ch

Festwirtschaft

Zielgelände

Die Festwirtschaft befindet sich im Ziel (Eishalle Chur), Obere Au und ist ab 10.00 Uhr geöffnet.



Mittenbergrennen

Am 4. Juni 2009 und am 27. August 2009 können die Biker und Läufer aus der Region Chur wieder ihren Formstand am Mittenbergrennen, Chur Waldhausstall - Mittenberg, messen.

Anmeldungen werden ab dem 1. April 2009 auf www.esv-chur.ch möglich sein.



Garage Battaglia Eugster
7413 Fürstenaubruck
Tel 081 651 18 66
info@garage-eugster.ch
www.garage-eugster.ch



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



www.fruehlingslauf.ch

23. Bündner Frühlingslauf

25. April 2009



der Laufsportverein



WSV Graubünden
WSV Graubünden

Information/News

www.fruehlingslauf.ch

Organisator

Läufergruppe Thusis
WSV Graubünden, Laufsportverein
ESV Chur

OK-Präsident

Beda Gujan, 7012 Felsberg

Auskunft

Beda Gujan
Taminsstrasse 83, 7012 Felsberg
B.Gujan@fruehlingslauf.ch
Tel: 079 611 11 21 Fax: 081 255 13 05

Datum

Samstag 25. April 2009
10.30 Uhr Start Nordic Walking Rothenbrunnen
11.00 Uhr Start Lauf Thusis

Ziel

Obere Au Chur, Eishalle

Kontrollschluss

15.00 Uhr

Distanz

25.0 km Thusis (Lauf)
15.0 km Rothenbrunnen (Walking/Nordic Walking)

Höhendifferenz

+90m/-250m ab Thusis

Strecke

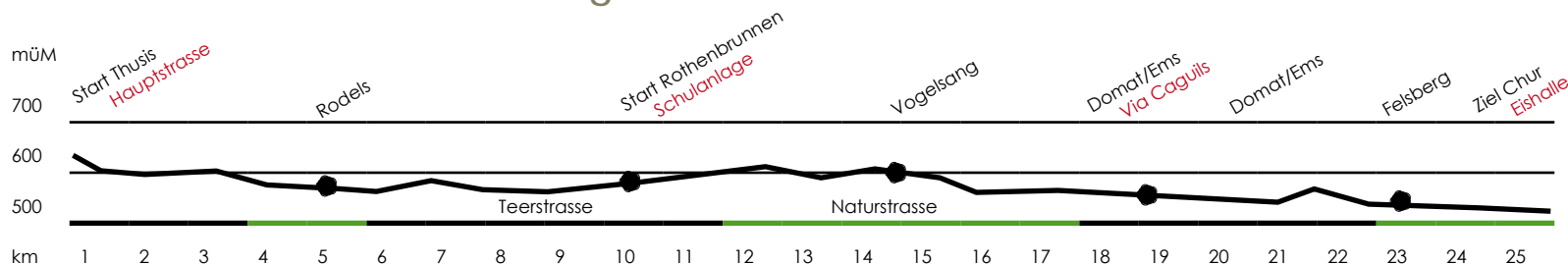
Thusis-Rothenbrunnen-Polenweg-Domat/Ems-Chur.
Die ganze Strecke ist signalisiert und mit Kilometertafeln markiert. Die Strecke verläuft 10 km auf Naturstrasse und 15 km auf Hartbelag.

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 und in Rothenbrunnen stehen Um-



kleidemöglichkeiten 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 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 09.00 Uhr.
Ab Sportanlage Obere Au (P+R) um 09.10 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

M18	Jugend	1990 und jünger
M20	Hauptklasse	1980 bis 1989
M30	Senioren 1	1970 bis 1979
M40	Senioren 2	1960 bis 1969
M50	Senioren 3	1950 bis 1959
M60	Senioren 4	1949 und älter
W18	Jugend Damen	1990 und jünger
W20	Hauptklasse	1980 bis 1989
W30	Damen 1	1970 bis 1979
W40	Damen 2	1960 bis 1969
W50	Damen 3	1950 bis 1959
W60	Damen 4	1949 und älter

Handbike

HB Handbike alle

Nordic Walking und Walking

NWD NW, W Frauen
NWM NW, W Männer

Vorwort OK-Präsident

23. Bündner Frühlingsslauf – einfach laufen

Liebe Frühlingssportlerinnen,
liebe Frühlingssportler

Sportler, Zuschauer, Sponsoren, Veranstalter? Wer davon sollte bei einer Sportveranstaltung im Zentrum stehen? Wahrscheinlich ist es, wie bei einer feinen Speise, die richtige Mischung, die eine Veranstaltung erfolgreich macht. Auf jeden Fall verwendet jeder Veranstalter sein eigenes Rezept für seine Komposition.

Das Grundrezept des Bündner Frühlingsslaufs ist seit seiner ersten Austragung praktisch unverändert beibehalten worden. Auf der Grundlage aller anderen feinen Zutaten bestimmt der Anteil „Sportler“ den Geschmack, die Farbe und das Äussere, steht also im Zentrum.

„Läufer organisieren für Läufer“. Dieser Slogan gilt seit der ersten Austragung im Jahr 1986. Wo nötig, wie zum Beispiel bei der Zeitmessung und beim Läufertransport, wird auf die Leistung von Profis gezählt. Für alles andere sorgen die einzig Richtigen dafür, nämlich angefressene Läufer.

Der Bündner Frühlingsslauf ist mit seinen 25 Kilometern weit herum der erste richtig lange Lauf im Jahr. Für viele Routiniers ein erster Höhepunkt und ein willkommenes Test für spätere Grosstaten. Im Laufe einer noch jüngeren Läuferkarriere ist er die Gelegenheit, sich an die klassischen Langdistanzen heranzutasten.

Der Frühlingsslauf verwandelt Menschen. Vom Gelegenheitsjogger in einen Läufer und vom Walker in den Augen des Nachbarn definitiv in einen Sportler!

Euch allen wünsche ich am Bündner Frühlingsslauf einen guten Lauf, natürlich die erhoffte Zeit und ein bewegendes Erlebnis. Wir sehen uns im Eisstadion in Chur, ich freue mich auf die glücklichen Gesichter nach vollbrachter Leistung!

Beda Gujan, OK Präsident

Die bisherigen Siegerinnen und Sieger

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	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 Locher	Glarus	1.18.30**
2000	Damen	Katrin Kläsi	Rüti	1.39.10
	Herren	Bruno Locher	Glarus	1.28.39
2001	Damen	Marianne Balmer	Davos	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	Flims	1.43.53
	Herren	Martin Job	Tann	1.31.25
2005	Damen	D. Zimmermann	Mels	1.51.57
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.30.48
2006	Damen	Brigitte Wolf	Bitsch	1.44.44
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.28.50
2007	Damen	D. Zimmermann	Mels	1.45.26
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.28.42
2008	Damen	D. Zimmermann	Mels	1.42.58
	Herren	Thomas Engeli	Scharans	1.29.39
		Remo Ruf	Trimmis	1.29.39

* Streckenrekord

** Witterungsbedingt geänderter Streckenverlauf