

Wettkampfbestimmungen

Reglement

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

Teilnahmeberechtigt

Jedermann (lizenzfrei)

Startnummernausgabe

Freitag, 16. April 2010, ab 19.00 Uhr in der Eishalle Chur
Samstag, 17. April 2010, 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 Sanitärposten (Sanitätsnotruf 144).

Startgeld

ab Thusis Fr. 30.--, ab Rothenbrunnen Fr. 25.--,

Anmeldeschluss

per Post: Freitag, 9. April 2010
per Internet: Dienstag, 13. April 2010, 17.00 Uhr

Nachmeldungen

Nachmeldungen ab 14. April 2010, 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 3. Juni 2010 und am 26. August 2010 können die Biker und Läufer aus der Region Chur wieder ihren Formstand am Mittenbergrennen, Chur Waldhausstall - Mittenberg, messen.

Anmeldungen werden ab dem 1. April 2010 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

24. Bündner Frühlingslauf

17. April 2010



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 17. April 2010
10.30 Uhr Start Nordic Walking Rothenbrunnen
11.00 Uhr Start Lauf Thusis

Ziel
Obere Au Chur, Eishalle

Kontrollschluss
14.30 Uhr

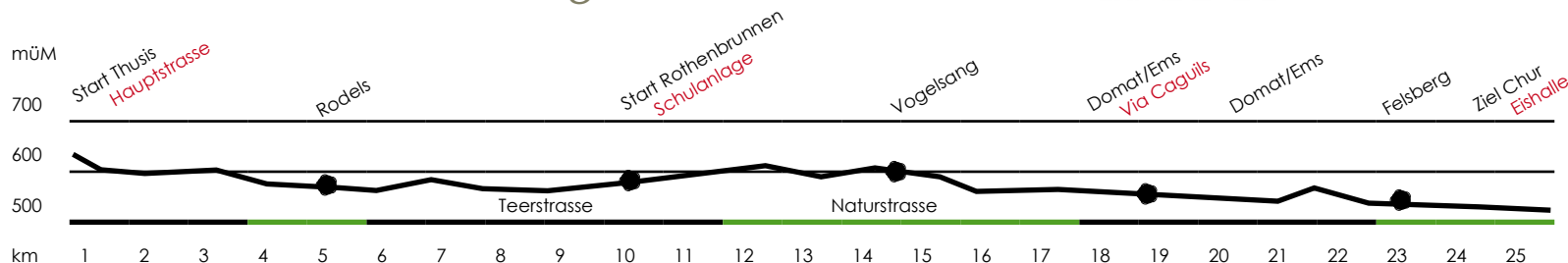
Distanz
25.0 km Thusis (Lauf)
15.0 km Rothenbrunnen (Walking/Nordic Walking)

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	1991 und jünger
M20	Hauptklasse	1981 bis 1990
M30	Senioren 1	1971 bis 1980
M40	Senioren 2	1961 bis 1970
M50	Senioren 3	1951 bis 1960
M60	Senioren 4	1950 und älter
W18	Jugend Damen	1991 und jünger
W20	Hauptklasse	1981 bis 1990
W30	Damen 1	1971 bis 1980
W40	Damen 2	1961 bis 1970
W50	Damen 3	1951 bis 1960
W60	Damen 4	1950 und älter

Handbike
HB Handbike alle

Nordic Walking und Walking

NWD	NW, W	Frauen
NWM	NW, W	Männer

Vorwort OK-Präsident

Das Wort des OK-Präsidenten

24. Bündner Frühlingslauf

Liebe Läuferinnen und Läufer, liebe Walkerinnen und Walker

Nach dem stimmungsvollen Start im Herzen von Thusis folgt ein relativ einfacher und darum ziemlich schneller Abschnitt durch die Talsohle des Domleschgs im Frühlingskleid. Alles auf für den Verkehr nicht zugänglichen Wegen und Strassen. Erfahrene Frühlingläufer halten sich zumindest bis Rothenbrunnen mit dem Tempo zurück. In Rothenbrunnen bei Km 10, wo die Nordic Walker ihren Start haben, geht es dann am Anstieg nach Ravetg auf den Polenweg erstmals richtig zur Sache. Ab hier läuft man auf einem wunderbar angelegten Fahrweg bis zum Aufstieg zum Vogelsang, ein flacher Aufstieg, der aber nach der bis dort absolvierten Distanz ganz schön fordert. Nach der „hohlen Gasse“ am Vogelsang folgt ein scharfer Abstieg zum Golfplatz Domat/Ems, auf den man bergseits über eine Art „Kamelbuckel“ eine wunderbare Übersicht hat. Wenn die ersten Häuser von Domat/Ems erscheinen, beginnt die Endphase, zu der die letzten Kräfte mobilisiert werden müssen, insbesondere, wenn der Talwind einem entgegenbläst. Nachdem die Talseite bei Felsberg gewechselt wird, folgen ab dem Restaurant Calanda die letzten 3 Kilometer, unter Bäumen entlang dem Rheinufer bis zum Einlauf ins Hallenstadion. Herzliche Gratulation für das Meistern dieser ebenso schönen wie anspruchsvollen Strecke!

Euch allen wünsche ich am Bündner Frühlingslauf 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

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 Lacher	Glarus	1.18.30**
2000	Damen	Katrin Kläsi	Rüti	1.39.10
	Herren	Bruno Lacher	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
2009	Damen	D. Zimmermann	Mels	1.41.10
	Herren	Thomas Engeli	Thusis	1.27.42

* Streckenrekord

** Witterungsbedingt geänderter Streckenverlauf