



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Gerold Hafner, OK-Präsident Ilanzer Erlebnislauf, info@geryhafner.ch, 079 681 83 06
Krebsliga Graubünden, info@krebsliga-gr.ch, 081 300 50 90

Datum Chur, 23. April 2019

Ilanzer Erlebnislauf vom 19. Mai 2019

Die 13. Ausgabe des beliebten Laufevents in der Region Surselva wird erneut von der Männerriege Ilanz und der Krebsliga Graubünden organisiert. Ob man der/die Schnellste sein will, lieber mit Stöcken Nordic Walken oder auch einfach nur wandern möchte; Hauptsache man geniesst den Tag nach seinem Gusto.

Die Streckenführung und die einzelnen Kategorien erlauben allen Teilnehmenden ein geeignetes Betätigungsfeld, denn die Profile CRAZY (18 km, 720 Hm), FUN (12 km, 350 Hm) und HIT (6.9 km, 150 Hm) bieten für sämtliche Niveaustufen die passende Option. Mit diesem Breitensportanlass beteiligt man sich wieder am gesamtschweizerischen Projekt «Coop Gemeindeduell von schweiz.bewegt» vom Bundesamt für Sport (BASPO).

Der Lauf lockt in diesem Jahr mit folgenden Neuerungen:

- Das Austragungsdatum wurde um zwei Wochen nach hinten verschoben, um eine Terminkollision mit einer anderen Laufveranstaltung in der Region zu verhindern.
- Für die Mitteldistanz FUN wurde eine völlig neue Strecke gewählt. Dessen Teilnehmende fahren neu auch mit der Rhätischen Bahn nach Versam und laufen dem Rhein entlang bis nach Ilanz zurück. Die Streckenlänge ist etwa gleichgeblieben, es gibt aber weniger Höhenmeter zu bewältigen.
- Die Kurzstrecke HIT bleibt gleich, wird jedoch in umgekehrter Richtung gelaufen.
- Die Kategorien Walking und Nordic Walking auf den Strecken CRAZY und FUN starten eine Stunde vor der Kategorie Running; das verkürzt ihnen die Wartezeit nach dem Lauf im Zielraum

Die vor zwei Jahren eingeführte Zeitmessung für motivierte Jogger/innen auf den beiden längeren Strecken wird beibehalten.

Für Verpflegung unterwegs und auch im Zielgelände ist gesorgt. Die Benützung von Garderoben und Duschen, die Teilnahme am Lauf und an der Tombola, die Bahnfahrt zum Start der Strecken CRAZY und FUN sind ebenso kostenlos wie viele schöne Erlebnisse. Mit der Überweisung eines freiwilligen Startgeldes an die Krebsliga Graubünden, welche zudem die Hälfte des Eventgewinns erhält, unterstützen die Teilnehmenden die Dienstleistungen und Projekte dieser Institution.

Die Krebsliga Graubünden ist wie immer mit einem Informationsstand über Sonnenschutz vor Ort, an welchem sich alle kostenlos eincremen, den UV-Schutz ihrer Kleidung messen und ihr Glück am Glücksrad versuchen können.

Es sind alle herzlich eingeladen, an diesem tollen Lauf dabei zu sein und auch ihre Familie, Freunde, Bekannte oder Kollegen für eine Teilnahme zu motivieren. Wir sind überzeugt, allen Interessierten wieder einen unvergesslichen Tag zu bieten.

Anmeldungen sind bis Donnerstag, 16. Mai 2019, erwünscht. Danach sind Nachmeldungen bis eine halbe Stunde vor dem Start gegen eine Gebühr von Fr. 20.-- möglich. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.mr-ilanz.ch/erlebnislauf oder 079 681 83 06.

Fotos im Anhang

