



Langlauf & Schneeschuh Rennen Planoiras

Samstag, 9. Januar 2021, Lenzerheide

Datum / Zeit	Samstag, 09.01.2021, 09:30 bis etwa 17:00 Uhr
Veranstaltungsort	Langlauf-Loipen Lenzerheide, Luziwiese nahe der Mehrzweckhalle, 1'473m über Meer
Organisator	Planoiras Swiss Loppet Lauf Lenzerheide
Sprache	Deutsch
Anmeldeschluss	6. Dezember 2020
Teilnahmegebühr	CHF 30.- Teilnehmer (1 Coach pro vier Athleten ist gratis, sofern er den Basiskurs besucht hat.) Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen. Weitere Informationen zu den Teilnahmegebühren finden Sie hier .
Auskünfte	
Organisation	Planoiras Swiss Loppet Lenzerheide, Christian Heimo, Verantwortlicher Jugendlauf, c.heimo@nordicmittelbuenden.ch , 079 637 34 36
Sport	Christoph Schmid, schmid@specialolympics.ch , 079 405 35 44

Teilnahmeberechtigt	Die Teilnahme steht allen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung offen. Special Olympics Switzerland setzt voraus, dass die teilnehmenden Athleten körperlich fit sind und falls notwendig alle medizinischen Abklärungen (Bsp. Atlanto-Axial-Instabilitätstest bei Trisomie 21-Athleten) und Massnahmen getroffen wurden um ihre Sportart verletzungsfrei ausüben können.									
Zugänglichkeit	Wir setzen uns dafür ein, die Teilnahme an unseren Veranstaltungen möglichst vielen Menschen mit Beeinträchtigung zu ermöglichen. Im Rahmen der Barrierefreiheit sind wir und die lokalen Organisatoren bestrebt, den Zugang zu den Sportstätten sicherzustellen. Wir bitten um Verständnis, wenn wir dies nicht jederzeit und zu 100% gewährleisten können. Für konkrete Fragen zur Zugänglichkeit der verschiedenen Örtlichkeiten wenden Sie sich bitte direkt an den Organisator.									
Strecke	Langlauf-Loipen Luziwiese Lenzerheide									
Disziplinen / Kategorien	<table border="0"> <tr> <td>Level 1</td> <td>500m</td> <td>Schneeschuhlaufen, flach, Intervall-Start</td> </tr> <tr> <td></td> <td>500m</td> <td>Langlauf, flach, Intervall-Start, klassisch</td> </tr> <tr> <td>Level 2</td> <td>1000m</td> <td>Langlauf, leicht coupiert, Intervall-Start, klassisch</td> </tr> </table>	Level 1	500m	Schneeschuhlaufen, flach, Intervall-Start		500m	Langlauf, flach, Intervall-Start, klassisch	Level 2	1000m	Langlauf, leicht coupiert, Intervall-Start, klassisch
Level 1	500m	Schneeschuhlaufen, flach, Intervall-Start								
	500m	Langlauf, flach, Intervall-Start, klassisch								
Level 2	1000m	Langlauf, leicht coupiert, Intervall-Start, klassisch								
Divisioning	Es gibt in allen Disziplinen ein Divisioning.									
Reglement	Das Rennen wird nach den Reglementen von Special Olympics durchgeführt: Reglemente Langlauf und Reglemente Schneeschuhlaufen .									
Ausrüstung / Bekleidung	Ausrüstung für Langlauf und Schneeschuhlaufen gemäss den Reglementen.									

Provisorisches Programm	<p>Ab 09:30 Startnummern-Ausgabe in der Mehrzweckhalle</p> <p>10:45 Sitzung Team-Leiter in der Mehrzweckhalle</p> <p>11:15 Streckenbesichtigung 500m (flache Runde, Level 1) & 1000m (coupierte Runde, Level 2)</p> <p>11:30 Divisioning 500m Langlauf, Level 1, Intervall-Start, klassisch</p> <p>11:45 Divisioning 1000m Langlauf Level 2, Intervall-Start, klassisch</p> <p>12:00 Divisioning 500m Schneeschuhlaufen, Level 1</p> <p>12:15 – 14:15 Mittagessen in der Mehrzweckhalle Lenzerheide</p> <p>Ab 14:45 Final 500m Level 1, Intervall-Start, klassisch Final 1000m Level 2, Intervall-Start, klassisch Final 500m Schneeschuhlaufen Level 1</p> <p>16:00 Siegerehrungen in der Mehrzweckhalle Lenzerheide</p>
Anreise	<p>Ist Sache der Teilnehmer.</p> <p>Mit Autos zum Parkplatz Dieschen sot (zugeschickten Parkgutschein ausdrucken und unter die Frontscheibe legen!) – <i>oder</i>. mit Postauto ab Chur bis Lenzerheide und mit dem Sport-Bus (gratis) bis zum Skischul-Platz.</p>
Verpflegung	<p>Das Mittagessen ist in der Mehrzweckhalle Lenzerheide.</p>
Medizinische Betreuung	<p>Wird seitens Organisers sichergestellt.</p>
Versicherung	<p>Die Personen- und die Haftpflicht-Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator und Special Olympics Switzerland lehnen jegliche Haftung ab.</p>