



Langlauf & Schneeschuh Rennen

Planoiras

Samstag, 13. Januar 2024, Lenzerheide

Datum / Zeit	Samstag, 13.01.2024, 09:00 bis ca. 17:00 Uhr
Veranstaltungsort	Langlauf-Loipen Lenzerheide, Luziwiese nahe der Mehrzweckhalle, 1'473m über Meer
Organisator	OK Planoiras Jugendlauf Lenzerheide
Sprache	Deutsch
Anmeldeschluss	10. Dezember 2023
Teilnahmegebühr	CHF 30.- pro Teilnehmer*in (1 Coach pro vier Athlet*innen ist gratis, sofern er/sie den gültigen Basiskursausweis vorzeigt.) Der Betrag ist vor Ort bar zu bezahlen. Weitere Informationen zu den Teilnahmegebühren finden Sie hier .
Auskünfte	
Organisation	OK Planoiras Jugendlauf Lenzerheide, Christian Heimo, c.heimo@nordicmittelbuenden.ch , 079 637 34 36
Sport	Christoph Schmid, schmid@specialolympics.ch , 079 405 35 44

Teilnahmeberechtigt	<p>Die Teilnahme steht allen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung offen. Weitere Informationen finden Sie hier.</p> <p>Special Olympics Switzerland setzt voraus, dass die teilnehmenden Athlet*innen körperlich fit sind und falls notwendig alle medizinischen Abklärungen (Bsp. Atlanto-Axial-Instabilitätstest bei Menschen mit Trisomie 21) und Massnahmen getroffen wurden, damit sie ihre Sportart verletzungsfrei ausüben können.</p>
Zugänglichkeit	<p>Wir setzen uns dafür ein, die Teilnahme an unseren Veranstaltungen möglichst vielen Menschen mit Beeinträchtigung zu ermöglichen.</p> <p>Im Rahmen der Barrierefreiheit sind wir und die lokalen OKs 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 das OK.</p>
Strecke	Langlauf-Loipen Luziwiese Lenzerheide
Disziplinen / Kategorien	<p>Langlauf</p> <p>Level 1 500m Langlauf, flach, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Level 2 1000m Langlauf, leicht coupiert, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Schneeschuhlaufen</p> <p>Level 1 100m Schneeschuhlaufen, flach, Massenstart</p> <p>Level 2 400m Schneeschuhlaufen, flach, Massenstart</p> <p>Es kann nur in einer Sportart und in einem Level gestartet werden.</p>
Divisioning	Es gibt in allen Disziplinen ein Divisioning.
Reglement	<p>Das Rennen wird nach den Reglementen von Special Olympics durchgeführt: Reglemente Langlauf und Reglemente Schneeschuhlaufen.</p>

Ausrüstung / Bekleidung	Ausrüstung für Langlauf und Schneeschuhlaufen gemäss den Reglementen.
Provisorisches Programm	<p>Bis 09:30 Streckenbesichtigung 500m (flache Runde, Level 1) & 1000m (coupierte Runde, Level 2)</p> <p>09:30 – 10:00 Startnummern-Ausgabe in der Mehrzweckhalle</p> <p>10:15 – 10:45 Sitzung Team-Leiter*innen in der Mehrzweckhalle</p> <p>Ab ca. 11:15 Divisioning 500m Langlauf, Level 1, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Divisioning 1000m Langlauf Level 2, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Divisioning 400m Schneeschuhlaufen, Level 1</p> <p>Divisioning 100m Schneeschuhlaufen, Level 1</p> <p>11:00 – 14:00 Mittagessen in der Mehrzweckhalle Lenzerheide</p> <p>Ab ca. 15:15 Final 500m Level 1, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Final 1000m Level 2, Intervall-Start, klassisch</p> <p>Final 400m Schneeschuhlaufen Level 1</p> <p>Final 100m Schneeschuhlaufen Level 2</p> <p>Ca. 16:30 Siegerehrungen in der Mehrzweckhalle Lenzerheide</p>
Anreise	<p>Ist Sache der Teilnehmenden.</p> <p>Mit Autos zum Parkplatz Dieschen sot (Parkkarten werden bei der Startnummernausgabe abgegeben!) – <i>oder</i>: mit Postauto ab Chur bis Lenzerheide und mit dem Sport-Bus (gratis) bis zum Skischul-Platz.</p>
Verpflegung	Das Mittagessen ist im Preis inbegriffen und wird vor Ort angeboten
Medizinische Betreuung	Wird seitens OK sichergestellt.
Versicherung	Die Personen- und die Haftpflicht-Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das OK und Special Olympics Switzerland lehnen jegliche Haftung ab.