Langlauf & Schneeschuh Rennen

Planoiras

Samstag, 10. Januar 2026, Lenzerheide

Datum / Zeit	Samstag, 10.01.2026, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Veranstaltungsort	Roland Arena in Lantsch/Lenz
Organisator	OK Planoiras Jugendlauf Lenzerheide
Sprache	Deutsch
Anmeldeschluss	9. Dezember 2025
Teilnahmegebühr	CHF 30.- pro Teilnehmer:in Die Coaches sind an Wettkämpfen von der Teilnahmegebühr befreit. Der Basiskursausweis ist nicht mehr notwendig für die Beitragsbefreiung. Alle Begleitpersonen, welche die Definition Coach nicht erfüllen, sind «Other Persons» und bezahlen die volle Teilnahmegebühr. 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.coach@bluewin.ch, 079 405 35 44

Teilnahmeberechtigt	Die Teilnahme steht allen Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung offen. Weitere Informationen finden Sie hier. Special Olympics Switzerland setzt voraus, dass die teilnehmenden Sportler: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.
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 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.
Strecke	Langlauf-Loipen Roland Arena Lantsch/Lenz
Disziplinen / Kategorien	**Langlauf** **Level 1** 400m Langlauf, flach, Intervall-Start, klassisch **Level 2** 1000m Langlauf, leicht coupiert, Intervall-Start, klassisch **Schneeschuhlaufen** **Level 1** 100m Schneeschuhlaufen, flach, Massenstart **Level 2** 400m Schneeschuhlaufen, flach, Massenstart **Es kann nur in einer Sportart und in einem Level gestartet werden**.
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	09:00 – 10:00 Startnummern-Ausgabe Quadrin Roland Arena Ab ca. 11:00 Streckenbesichtigung 400m (flache Runde, Level 1) & 1000m (coupierte Runde, Level 2) 10:00 – 10:15 Sitzung Team-Leiter*innen in der Mehrzweckhalle Ab ca. 11:30 Divisioning 400m Langlauf, Level 1, Intervall-Start, klassisch Divisioning 1000m Langlauf Level 2, Intervall-Start, klassisch Divisioning 400m Schneeschuhlaufen, Level 1 Divisioning 100m Schneeschuhlaufen, Level 1 **12:00 – 14:00 Mittagessen Quadrin** Ab ca. 15:00 Final 400m Level 1, Intervall-Start, klassisch Final 1000m Level 2, Intervall-Start, klassisch Final 400m Schneeschuhlaufen Level 1 Final 100m Schneeschuhlaufen Level 2 Ca. 16:15 Siegerehrungen in der Mehrzweckhalle Lenzerheide
Anreise	Ist Sache der Teilnehmenden. Mit Autos zum Parkplatz in der Roland Arena (Parkkarten werden bei der Startnummernausgabe abgegeben!) – *oder*: mit Postauto ab Chur bis Lantsch/Lenz Biathlon Arena.
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.