

32. Grabser 2-Stunden Lauf



19. September 2020

Grabser Marktplatz → 13:00 Start zum Lauf → 11:00 – 17:00 Rahmenprogramm

Laufinformation

- Zeitplan:**
- 11:00 - 17:00 Festwirtschaft, Marktstände für faires und sinnvolles Shopping geöffnet
 - 11:30 - 12:45 Startnummernausgabe und Nachmeldungen beim Start-/Zielgelände (siehe unten Nr. 1)
 - 13:00 Start**
 - 15:00 Ende des Laufes, Gratis-Verpflegung der Läufer im Zielraum
 - ca. 16:00 "Rangverlesen", Hochrechnungen, Verlosung, Preisverteilung
- Vor dem Start:** Bei der Startnummernausgabe holst du deine **Startnummer** und **Strich-Codes** ab. Das **Startgeld** von **Fr. 5.-** gibst du bitte ab. Für die Jahrgänge 2007 und jünger ist die Abgabe des Startgeldes freiwillig.
- Nachmeldungen:** Ab 11:30 bis 12:45 Uhr beim Start-/Zielgelände. Bitte frühzeitig erscheinen! Du kannst bis spätestens 12:45 Uhr noch die **Kategorie wechseln**. Während dem Lauf ist dies nicht mehr möglich!
- Rundenzählung:** Bei jedem Start/Ziel - Durchgang wirfst du einen Laufcoupon (Strichcode) in den bereitgestellten Behälter. Du darfst den Lauf jederzeit unterbrechen oder beenden. Eine angefangene Runde sollte nach Möglichkeit fertig gelaufen werden. Überzählige Coupons darfst du behalten.
- Zieleinlauf:** Um 14:55 Uhr wird die Laufstrecke geschlossen. Vor 14:55 Uhr begonnene Runden dürfen bis 15:15 Uhr fertig gelaufen werden.
- Verpflegung:** Während des Laufes stehen dem Läufer Getränke zur Verfügung (siehe unten Nr. 2). Nach dem Lauf kann jeder Teilnehmer gratis eine leichte Mahlzeit beziehen.
- Nach dem Lauf:** Du kannst die **Laufkarte** als Bestätigung für die von dir gelaufenen Kilometer direkt nach dem Lauf (ca. 16:15 Uhr) mitnehmen. Bitte überweise das **Sponsorengeld** mit beiliegendem Einzahlungsschein **baldmöglichst** auf unser Konto IBAN CH80 8125 1000 0005 4900 8 bei der Raiffeisenbank Werdenberg.
- Orientierung:** Wichtige Örtlichkeiten sind weiter unten beschrieben.
- Versicherung:** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schäden und Diebstahl ab. **Wir empfehlen** den Skatern **Knieschoner, Handgelenkschutz und Helm** zu tragen. Die Strecke kann jedoch auch von ungeübten Skatern befahren werden. **Bei schlechter Witterung (starker Regen) wird die Skaterstrecke aus Sicherheitsgründen nicht freigegeben.** Komm doch bitte trotzdem – mit Laufschuhen!

Orientierung

Legende:

1. Start-/Zielgelände → Marktplatz
Startnummernausgabe
Information, Nachmeldungen
Festwirtschaft
Warenmarkt
2. Verpflegungsposten
3. Sanität
4. Parkplatz

- Lauf- und Walkerstrecke 1.9 km Rundkurs
..... Rollerstrecke 3.2 km Rundkurs

