

# 36. Grabser 2-Stunden Lauf



21. September 2024

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

## Laufinformation

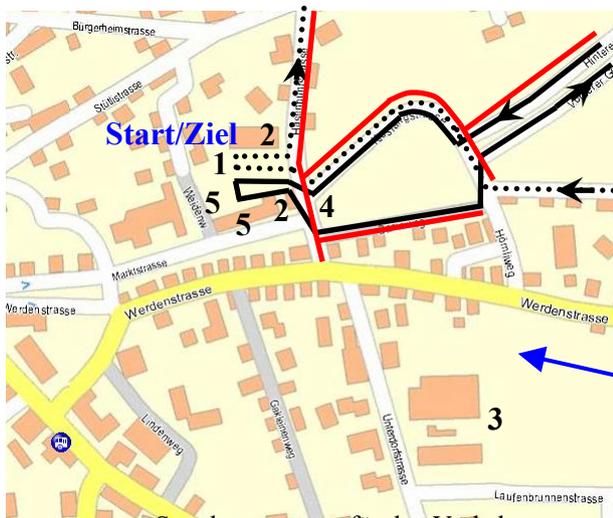
- Zeitplan:**
- 11:00 - 17:00 Festwirtschaft, Marktstände für faires und sinnvolles Shopping geöffnet
  - 11:30 - 12:45 Startnummernausgabe und Nachmeldungen beim Start-/Zielgelände (siehe unten Nr. 1)
  - 13:00 Start**
  - 15:00 Ende des Laufes, Gratis-Verpflegung der Läufer im Zielraum
  - ca. 16:00 "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 2009 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 CH27 3080 8005 7365 6014 0 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 sehr schlechter Witterung (starker Regen) behält sich das OK vor, die Skaterstrecke aus Sicherheitsgründen nicht freizugeben.** Komm doch bitte trotzdem – mit Laufschuhen!

## Streckenführung

### Legende:

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

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



Streckensperrung für den Verkehr:  
Hasenbuntstrasse, Dammweg und Kiesfangstrasse

