

## 34. Planoiras Volkslanglauf

### Datum

12./13. Januar 2019

### Strecken

Planoiras: 25 Kilometer in der freien Technik  
Planoirino: 12.5 Kilometer in der freien Technik

### Ort / Startgelände / Anfahrtsweg

#### Start:

Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz

#### Ziel:

Luziuswiese Lenzerheide

#### Anfahrt:

ÖV: Mit der SBB oder RHB bis Chur. Ab Chur mit dem Postauto bis Lenzerheide.  
Auto: Autobahnausfahrt Chur Süd, Signalisation nach Lenzerheide folgen.

### Startzeiten

10.30 bis 10.34 Uhr

### Infrastruktur (Duschen / Parkplätze / Sonstiges)

#### Duschen / Toiletten/Garderoben

Beim Start in der Biathlon Arena in Lantsch/Lenz sind Toiletten und ToiTois verfügbar.  
Garderoben/Duschen/Toiletten/ToiTois befinden sich in der Mehrzweckhalle Lenzerheide.

#### Effekten

Die Teilnehmer erhalten den persönlichen Effektsack bei der Startnummernausgabe. Die Effekten können neben dem Rennbüro in der Mehrzweckhalle Lenzerheide deponiert werden.

#### Startnummernausgabe

Das Rennbüro befindet sich in der Aula Schulhaus Lenzerheide und ist wie folgt geöffnet:  
Samstag, 12. Januar 2019: 15.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 13. Januar 2019: 7.30 - 10.00 Uhr

#### Parkplätze

Befinden sich im Startgelände und auf der Lenzerheide. Zwischen dem Rennbüro und dem Startgelände verkehren Shuttlebusse.

### Anmeldung

#### Online

Arosalenzerheide.swiss/planoiras ab 1. Oktober 2018

#### Banküberweisung

Einzahlung mit korrekt ausgefülltem Einzahlungsschein (Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Strecke) an:  
Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur  
Inhaber: Volkslauf Planoiras, 7078 Lenzerheide  
IBAN-Nr. CH27 0077 4110 3247 7910 0

LENZERHEIDE MARKETING UND SUPPORT AG  
Voa Principala 80 | CH-7078 Lenzerheide  
T +41 81 385 57 00 | F +41 81 385 57 02  
info@lenzerheide.com | lenzerheide.com | arosalenzerheide.ch



Lässt Herzen höher schlagen.

### **Nachmeldungen**

Nachmeldungen sind gegen einen Aufpreis von CHF 20.00 (Planoiras) und CHF 10.00 (Planoirino) bis eine Stunde vor dem Start im Rennbüro möglich.

### **Anmeldefrist**

Onlineanmeldung: Freitag, 11. Januar 2019  
Banküberweisung: Freitag, 4. Januar 2019

### **Startgeld**

Planoiras: CHF 50.00  
Planoirino: CHF 35.00

### **Leistungen**

Teilnehmergeschenk, Verpflegung auf der Strecke, Pasta-Party in der Mehrzweckhalle.

### **Verpflegung**

Die Festwirtschaft befindet sich in der Mehrzweckhalle Lenzerheide. Die Pasta-Party ist im Startgeld inbegriffen.

### **Kontakt/Internet/Auskunft**

Ferienregion Lenzerheide  
Tel. 0041 81 385 57 17  
[arosalenzerheide.swiss/planoiras](http://arosalenzerheide.swiss/planoiras)      [maurin.malaer@lenzerheide.com](mailto:maurin.malaer@lenzerheide.com)