



5. 7H-VOLKSLANGLAUF – 100 KM-CHALLENGE

SAMSTAG, 4.1.2020, 10 - 17 UHR, IN DISENTIS/FONTANIVAS

IM KLASSISCHEN ODER FREIEN STIL, ALLEINE ODER IM TEAM VON MAX. 3 PERSONEN

EINFACH ZUM SPASS ODER ALS IDEALE VOLKSLAUFVORBEREITUNG

- ✓ Ziel: so viele Kilometer wie möglich, mit viel Freude am Sport
- ✓ Motto FAIR PLAY: Die gelaufenen Kilometer werden von den Teams selbst im Start-/Zielbereich auf einer Tafel eingetragen
- ✓ Die Teams bestimmen selber, wann und wie oft sie innerhalb ihres Teams übergeben
Übergabe nur im Start-/Zielbereich – Mindestens die Hälfte der Kilometer klassisch –
Die ersten beiden Stunden bis Mittag nur in der klassischen Technik.
- ✓ Anmeldung: bis 31.12.2019 Nachmeldungen bis zum Renntag möglich
- ✓ Teilnahmegebühr: 25.- CHF pro Person (inkl. Wachsservice Klassisch und Erinnerungspreis) Kinder und Jugendliche können kostenlos teilnehmen,
- ✓ Zertifikate: Gold-Zertifikat > 100 km; Silber-Zertifikat > 70 km; Bronze-Zertifikat > 50 km
- ✓ Die Rangverkündigung findet anschliessend an den Lauf bei einem gemeinsamen Abendessen statt. Abendessen pro Person 15.- CHF, Getränke auf eigene Rechnung
- ✓ Die Unfall- und Haftpflichtversicherung ist alleinige Sache des Teilnehmers.
- ✓ Der Veranstalter lehnt jede Haftung bei Unfall oder Diebstahl ab.

Anmeldungen und weitere Informationen: www.dermonsport.li

Flurin Dermon
info@dermonsport.li
078 923 39 69

Tambornino Aluis
fam.tambornino@bluewin.ch
079 568 33 86

Wir freuen uns auf eine tolles Langlauffest!