

EFNS 2015

Europäische Forstliche Nordische Skiwettkämpfe

powered by

STIHL[®]

47. efns 2015
Lenzerheide
12.-16. Januar



graubünden



Lenzerheide, Schweiz
12. bis 16. Januar 2015

Partner:

bringt Sie auf Touren. **graubünden**



47. EFNS in Lenzerheide (Schweiz)

WILLKOMMEN AUF DER LENZERHEIDE, WILLKOMMEN IN GRAUBÜNDEN



Ich heisse Sie herzlich willkommen auf der Lenzerheide, dem Austragungsort für die diesjährigen «Europäischen Forstlichen Nordischen Skiwettkämpfe». Ich freue mich und bin zusammen mit unserer Bevölkerung stolz, dass unser Gebirgskanton Graubünden mit der Lenzerheide dieses Jahr Gastgeber dieser Wettkämpfe sein darf.

Graubünden ist ein Tourismuskanton mit langjähriger Tradition. Gerade erst hat die Schweiz das 150-Jahr-Jubiläum des klassischen Wintertourismus gefeiert. Für das schweizerische Alpengebiet hat der Wintertourismus in Graubünden seinen Ursprung gefunden. Kein Wunder, haben auch manche Athletinnen und Athleten im Wintersport ihren sportlichen Werdegang in Graubünden gestartet. Ski nordic, Ski alpin und Eishockey sind Volkssportarten und bewegen unsere Herzen als Sportbegeisterte immer wieder von neuem. Unser derzeit berühmtester Wintersport-Athlet ist gewiss Dario Cologna, Gewinner und Träger eines facettenreichen Medaillensets.

Die «Europäischen Forstlichen Nordischen Skiwettkämpfe» bringen dieses Jahr gegen 1'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus über 20 Ländern zu uns nach Graubünden. Für diese Wettkämpfe wünsche ich Ihnen allen gute Gesundheit, unfallfreie Läufe und vor allem natürlich auch volle Zufriedenheit mit ihrer sportlichen Leistung. Ausserdem wünsche ich mir, dass Sie zusätzlich zu Ihrer weiteren sportlichen Erfahrung dank der zahlreichen Rahmenveranstaltungen zu forstberuflichen und wintersportlichen Themen auch bleibende Eindrücke von der Vielfalt und Einmaligkeit unseres Kantons Graubünden gewinnen.

Dr. Mario Cavigelli, Schirmherr und Vorsteher des Bau-, Verkehrs- und Forstdepartementes Graubünden

Organisation

Projektleitung
Schirmherr

OK Präsident
Unterkunft & Marketing

Wettkampfleiter

Verein EFNS 2015
Dr. Mario Cavigelli, Vorsteher des Bau-, Verkehrs-
und Forstdepartementes Graubünden
Beat Philipp, IBW Fachvorsteher Wald
Jacqueline Odermatt, Lenzerheide Marketing und
Support AG (LMS AG)
Silvio Baselgia, Biathlonarena Lenzerheide

Ansprechpartner/ Information:

Beat Philipp, efnslenzerheide@swissonline.ch
Jacqueline Odermatt, jacqueline.odermatt@lenzerheide.com
Silvio Baselgia, info@biathlon-arena-lenzerheide.ch

Verein efns 2015
Voia Principala 90
7083 Lantsch/Lenz
efnslenzerheide@swissonline.ch

powered by
STIHL

47. efns 2015
Lenzerheide
12.-16. Januar



graubünden

Inhaltsverzeichnis

Programm	1
Wettkampf	2
Wettkampfregele	2
Teilnahmeberechtigt sind:	2
Kategorien	2
Einzelwettkämpfe	2
Staffelwettkämpfe	3
Wettkampf Jury	3
Wettkampf Gelände	3
Strecken/ Runden	4
Anmeldungen	5
Anmeldung Wettkampf	5
Startgeld/ Gebühren	5
Zahlung	5
Kontoangaben:	5
Haftungsausschluss	5
Unterkunft	6
Anmeldung Unterkunft	6
Hotel	6
Ferienwohnungen	6
Zahlung der Unterkunft	7
Transport	7
Flughafen:	7
Öffentliche Verkehrsmittel (ÖV)	7
Privatauto oder Mannschaftsbus	7
Shuttlebus Lenzerheide	7
Exkursionsangebot	8
Organisierte Tagesexkursionen	8
Organisierte Halbtagesexkursionen	10
Individuelle Touren	11
Varia	12
Organisierte Tagesexkursionen	12
Information: 30. Planoiras Volkslanglauf	13

Verein efns 2015
Voia Principala 90
7083 Lantsch/Lenz
efnslenzerheide@swissonline.ch

powered by
STIHL

47. efns 2015
Lenzerheide
12.-16. Januar



graubünden

Programm	1
Ort	2
Wettkampf	3
WettkampfregeIn	3
Teilnahmeberechtigt sind:	3
Kategorien	3
Einzelwettkämpfe	3
Staffelwettkämpfe	4
Wettkampf Jury	4
Wettkampf Gelände	4
Strecken/ Runden	5
Anmeldungen	6
Anmeldung Wettkampf	6
Startgeld/ Gebühren	6
Zahlung	6
Kontoangaben:	6
Haftungsausschluss	6
Unterkunft	7
Anmeldung Unterkunft	7
Hotel	7
Ferienwohnungen	7
Zahlung der Unterkunft	8
Transport	8
Flughafen:	8
Öffentliche Verkehrsmittel (ÖV)	8
Privat Auto oder Mannschaftsbus	8
Shuttlebus Lenzerheide	8
Exkursionsangebot	9
Organisierte Tagesexkursionen	9
Organisierte Halbtagesexkursionen	11
Individuelle Touren	12
Varia	12
Abschlussfeier	12
Information: 30. Planoiras Volkslanglauf (11. Jan. 2015)	13

Programm 11. - 17. Januar 2015

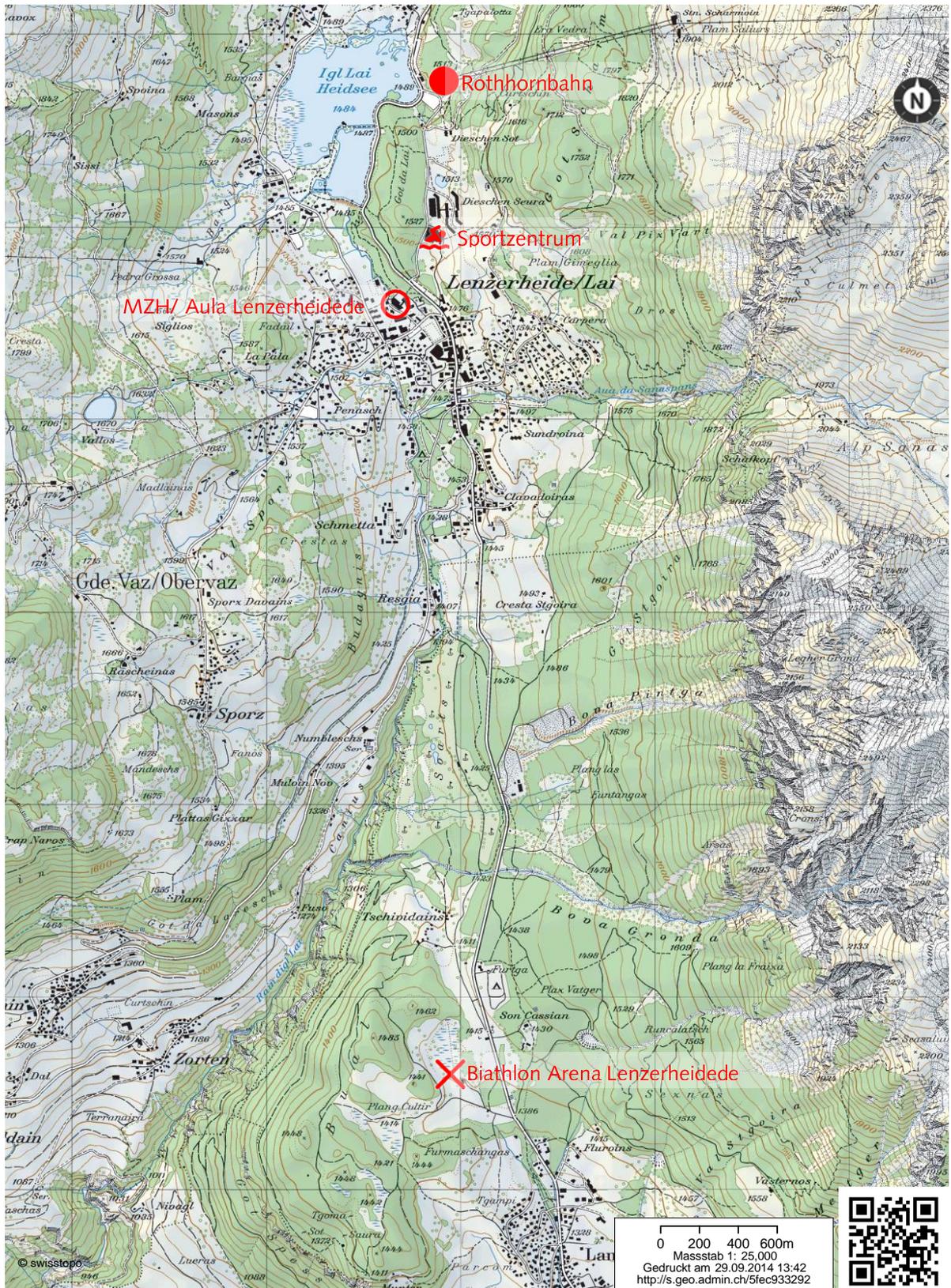
So 11. Januar 30. Planoiras 17.00 – 20.00	Individuelle Ankunft / Teilnahme am 30. Planoiras Teilnahme am Volkslanglauf Planoiras*, separate Anmeldung Weitere Informationen zum Planoiras finden Sie auf der Homepage oder auf Seite 13 Ausgabe Team Package, Aula Lenzerheide
Mo 12. Januar	Exkursion Halb- oder Tages-Exkursionen* gem. Auflistung auf den Seiten 8-11
Di 13. Januar 9.30 bis 12.30 Uhr 16.00 Uhr 19.30 Uhr	Training Lauf und Schiesstraining, Biathlon Arena Lenzerheide Mannschaftsführersitzung, Biathlon Arena Lenzerheide Eröffnungszeremonie, Biathlon Arena Lenzerheide
Mi 14. Januar 8.30 Uhr 13.00 Uhr 20.00 Uhr	Einzelwettkämpfe Einzelläufer Klassische Technik*, Biathlon Arena Lenzerheide Einzelläufer Freie Technik*, Biathlon Arena Lenzerheide Vortrag ** (Englisch) "Bearded Vulture in the alps – a long way back" Referent: Dr. Daniel Hegglin, Geschäftsführer Pro Bartgeier
Do 15. Januar 19.00 Uhr 21.00 Uhr	Exkursion Halb- oder Tages Exkursionen* gem. Auflistung auf den Seiten 8-11 Mitgliederversammlung** Vortragsabend** (nur deutsch) „Wiedereinwanderung von Grossraubtieren nach Graubünden – nicht unproblematisch“ Referent; Dr. Georg Brosi, Bündner Jagdinspektor
Fr 16. Januar 9.00 Uhr Anschliessend 19.00 Uhr	Staffelwettkämpfe Start Staffellaufrennen, Biathlon Arena Lenzerheide Fest der Nationen, Biathlon Arena Lenzerheide Schlussfeier mit Rangverkündigungen* (MZH Lenzerheide)
Sa 17. Januar	Individuelle Abreise

* Die Teilnahme an diesen gekennzeichneten Veranstaltungen ist kostenpflichtig.

**Ort wird später noch bekannt gegeben.



Ort



Wettkampf

Wettkampfbregeln

Die Wettkämpfe werden entsprechend den Wettkampfbestimmungen der EFNS durchgeführt.

Teilnahmeberechtigt sind:

- Angestellte & Angestellte im Ruhestand von Forstunternehmen/ Holzunternehmen/ Holzverarbeitung
- Forststudenten und Forstschüler
- Waldbesitzer
- Förster
- Personen, die eine abgeschlossene Forstausbildung vorweisen können
- Waldarbeiter

Außerdem sind zur Teilnahme Familienmitglieder aller zuvor genannten Personengruppen berechtigt. Für Sponsoren bieten wir die Möglichkeit, in einer Gästeklasse zu starten.

Kategorien

Die Kategorien werden nach Geschlecht und Jahrgängen unterteilt.

Kategorie	Bezeichnung	Jahrgang
Schüler & Jugendliche	D 13, H 13	1997 und jünger
Damen, Herren	D 19/31, H 19/31	1985-1975
Damen, Herren	D 41, H 41	1965-1974
Damen, Herren	D 51, H 51	1955-1964
Damen, Herren	D 61, H 61	1945-1954
Damen, Herren	D 71, H 71	1935-1944
Damen, Herren	D 81, H 81	1934 und älter
Versehrte	D/V, H/V,	alle
Gäste	D/G, H/G,	alle

Spezialwertung Tagesbesten: Die Zeit aus beiden Einzelläufen wird für die Spezialwertung des Tagesbesten verwendet. Tagesbesten wird der Athlet, der beide Läufe in kurzer Zeit zurücklegte.

Einzelwettkämpfe

Die Einzelwettkämpfe werden in Klassische Technik (KT) und Freie Technik (FT) durchgeführt.

Kategorie	Distanz	Details
Schüler & Jugendliche (H13/D13, H16/D16)	5 km	1 blaue Runde / ohne Schiessen
Damen, Juniorinnen (D19 - D81)	6 km	2 rote Runden / mit Schiessen
Herren (H19 - H71)	10 km	2 blaue Runden / mit Schiessen
Herren (H81)	6 km	2 rote Runden / mit Schiessen
Versehrte	5 km	1 blaue Runde / ohne Schiessen
Gäste	6 km	2 rote Runden / mit Schiessen

Schiessen: Nach der 1. Runde: 5 Schuss, 50 Meter, stehend angestrichen. Für jeden Fehlschuss ist eine Strafrunde mit 150 Meter zu laufen.

Zeitstrafen: Jeder nicht abgegebene Schuss bzw. jede nicht gelaufene Strafrunde ergibt eine Zeitstrafe von 2 Minuten.

Disqualifiziert wird, wer im klassischen Wettkampf die Freie Technik läuft.

Wertung: Bei mehr als 3 Läufern pro Kategorie gibt es eine Wertung. Falls es nicht 3 Läufer gibt, werden diese mit der eins stärkeren Kategorie zusammengefasst.



Staffelwettkämpfe

Alle Staffelwettkämpfe finden ohne Schiesseinlagen statt.

Kategorie	Distanz	Technik
Schüler (D 13, H 13)	3 x 5 km	1 KT + 2 FT
Jugendliche (D 16, H 16)	3 x 5 km	1 KT + 2 FT
Damen und Juniorinnen (D 19 – D50)	3 x 5 km	1 KT + 2 FT
Damen ab 51 (D51)	3 x 5 km	1 KT + 2 FT
Versehrte (DV/HV)	3 x 5 km	1 KT + 2 FT
Herren und Junioren (H 19 - H 30)	4 x 10 km	2 KT + 2 FT
Herren (H 31 - H 50)	4 x 10 km	2 KT + 2 FT
Herren ab 51 (H 51)	4 x 10 km	2 KT + 2 FT

Wettkampf Jury

Kaltenbach Siegfried	Vorsitzender EFNS/ technischer Delegierter
Silvio Baselgia	Wettkampfleiter
tbd	Vertreter der Mannschaften
tbd	Vertreter der Mannschaften

Der Wettkampf Jury obliegt die Entscheidung über die Ergebnisse der Wettkämpfe.

Wettkampf Gelände

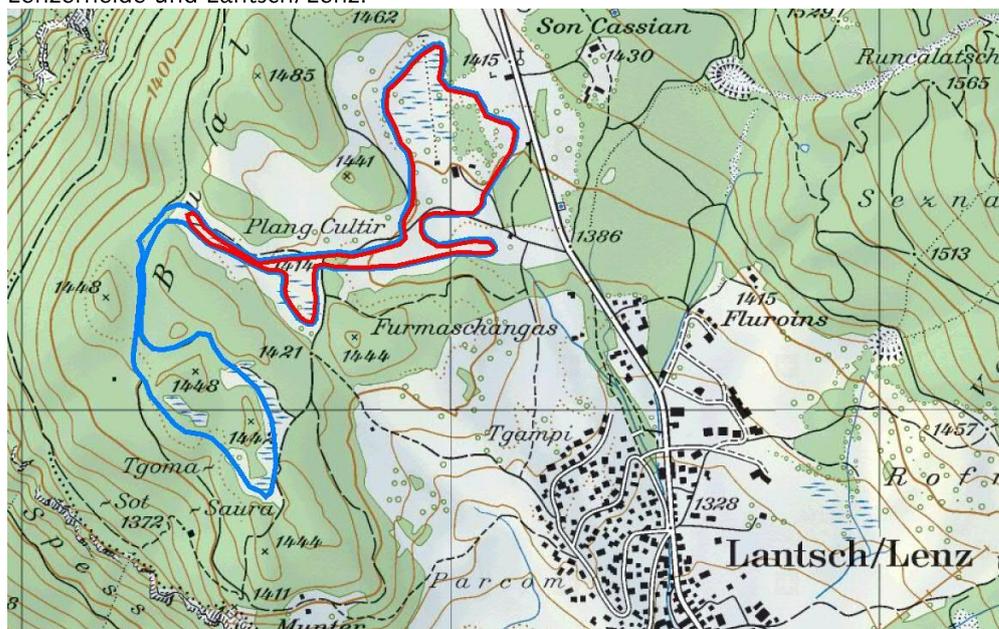
Die Wettkämpfe finden auf dem Gelände der neuen Biathlon Arena Lenzerheide statt.



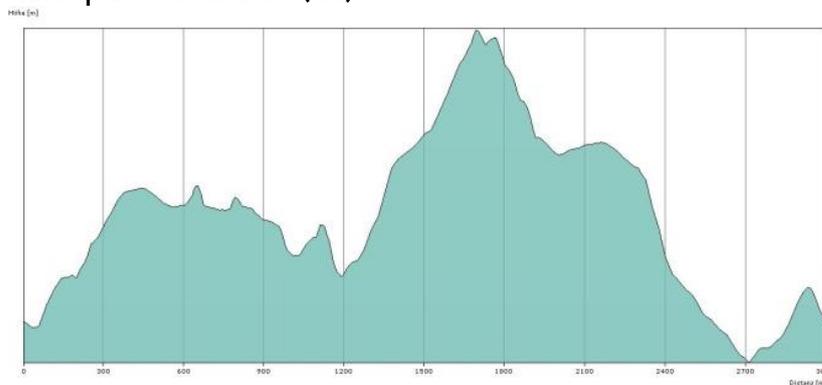


Strecken/ Runden

Die Wettkämpfe finden in der Biathlon Arena Lenzerheide statt. Diese befindet sich zwischen der Lenzerheide und Lantsch/Lenz.

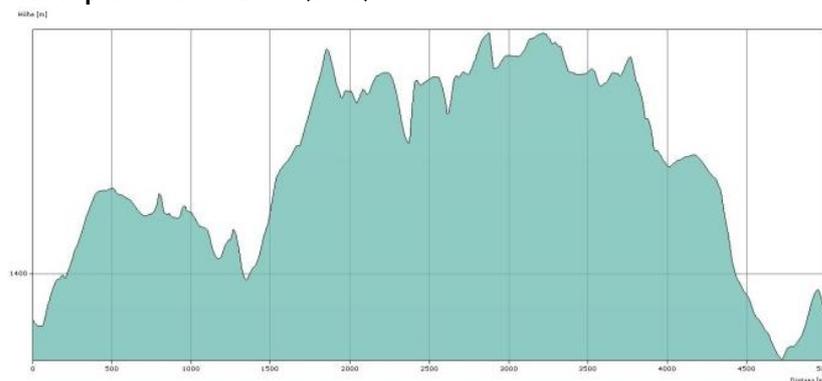


Höhenprofil Runde 3 km (rot)



Distanz: 3000 m
 Gesamtaufstieg: 85 m
 Gesamtanstieg: 85 m
 Tiefster Punkt: 1386 M.ü.M.
 Höchster Punkt: 1436 M.ü.M.

Höhenprofil Runde 5 km (blau)



Distanz: 5000 m
 Gesamtaufstieg: 129 m
 Gesamtanstieg: 129 m
 Tiefster Punkt: 1386 M.ü.M.
 Höchster Punkt: 1439 M.ü.M.

Anmeldungen

Es gibt zwei Anmeldungen, eine für den Wettkampf und eine für die Unterkunft. Die Informationen zur Anmeldung der Unterkunft finden Sie auf der Seite 6.

Anmeldung Wettkampf

- Anmeldung: Ausschliesslich über die EFNS Webseite <http://www.efns.eu/de2/anmeldung/>
Für die Unterkunft gibt es eine separate Anmeldung mit eigenem Anmeldeschluss.
- Anmeldeschluss: **28. Oktober 2014**
- Nachmeldungen: Bis am 6. Januar 2015 sind Nachanmeldungen möglich.
Die Gebühr für eine Nachanmeldung beträgt CHF 18.00 / EUR 15.00

Startgeld/ Gebühren

Im Startgeld ist alles inbegriffen: Wettkampfgebühr; Grundgebühr inkl. ÖV- oder Parkkarte, Eröffnungszereemonie, Vorträge, Organisation & Admin für Unterkunft, Event & Rahmenprogramme, Benützung der Eventinfrastruktur.

Die Teilnehmer mit Geburtsjahr 1990 und jünger sind von der Wettkampf und Grundgebühr befreit. Auch die Abschlussfeier ist für die Teilnehmer bis 25 Jahren kostenlos.

Startgeld inkl. Abschlussfeier*		Startgeld ohne Abschlussfeier	
1 Start**	CHF 70.00 / EUR 60.00	1 Start**	CHF 55.00 / EUR 45.00
2 Starts**	CHF 80.00 / EUR 65.00	2 Starts**	CHF 65.00 / EUR 55.00
Begleitperson**	CHF 50.00 / EUR 40.00	Begleitperson	CHF 35.00 / EUR 30.00

* Die Verpflegung am Abschlussabend ist kostenpflichtig und nicht in der Gebühr inbegriffen.

** Der Staffellauf ist ab einem Start gratis, die Starts gelten für die beiden Einzelläufe.

Zahlung

Die Startgelder, Exkursionen und die weiteren Gebühren müssen bis **spätestens am 19. Dezember 2014** bezahlt werden. Bei einer Stornierung wird dieses Geld nicht rückerstattet. Der Betrag kann aber auf einen anderen Teilnehmer umgeschrieben werden.

Kontoangaben:

Begünstigter: Verein EFNS 2015, Voia Pricipala 90, 7083 Lantsch/ Lenz
IBAN: CH07 0077 4010 2869 8390 0
Bank: Graubündner Kantonalbank, Chur (SWIFT: GRKBCH2270A)

Haftungsausschluss

Der/die TeilnehmerIn verzichtet mit der Abgabe der Meldung zu EFNS auf die Geltendmachung von Ansprüchen jeder Art gegenüber dem Internationalen Komitee für Europäische Forstliche Nordische Skiwettkämpfe (IK-EFNS) sowie gegenüber dem Veranstalter von EFNS (lokales OK). Der Haftungsausschluss bezieht sich auf Personen- und Sachschäden, die auf Fahrlässigkeit jeden Grades zurückzuführen sind und auf den Zeitraum zwischen Antritt der Reise zu EFNS, die Wettkampfwoche und endet mit der Reisetätigkeit. Der /die TeilnehmerIn führt im eigenen Interesse den Nachweis einer bestehenden Haftpflicht- und Unfallversicherung und ist im Besitz eines aktuellen Gesundheitszeugnisses, das die körperliche Befähigung zur Teilnahme an Wettkämpfen bestätigt. Unabhängig von dieser Nachweispflicht stellt der/die TeilnehmerIn das IK-EFNS und das lokale OK von jeglicher Haftung der Veranstalter gegenüber Dritten wegen durch Verschulden des/ der TeilnehmerIn erlittenen Personen, Sach- oder Vermögensschäden einschliesslich anfallender Prozesskosten für die Abwehr von Ansprüchen Dritter frei. Das OK selbst weist verbindlich das Vorliegen einer Haftpflicht- und Unfallversicherung für seine Mitglieder, seine Helfer und für Zuschauer an den EFNS nach.

Unterkunft

Den Teams und Teilnehmer der EFNS stehen vergünstigte Hotelzimmer und Ferienwohnungen zur Verfügung. Die Mannschaftsführer entscheiden sich für eine Unterkunfts-kategorie. Die Zuteilung der Unterkunft findet dann über das Tourismusbüro statt, dies garantiert, dass wir das Hotelkontingent möglichst gut auslasten können.

Spezifische Wünsche zur Unterkunft können angegeben werden. Es wird versucht diese zu berücksichtigen.

Anmeldung Unterkunft

Anmeldung: Ausschliesslich über folgenden Link

<https://lenzerheide.wufoo.com/forms/accommodation-efns-lenzerheide-2015/>

Falls es im Team verschiedene Anreise- und Abreisedaten gibt, empfehlen wir Ihnen pro Aufenthaltsdauer ein Anmeldeformular auszufüllen. Bitte vermerkt dies im Spezialfeld.

Anmeldeschluss: **spätestens 28. Oktober 2014** (geht nicht länger aufgrund des Spezialpreises)

Kontakt: jacqueline.odermatt@lenzerheide.com

Zuteilung: Die Zuteilung wird bis am 30. Oktober 2014 über das Tourismusbüro gemacht. Die Mannschaftsführer erhalten die Bestätigung von Jacqueline Odermatt und vom Hotel.

Hotel

Folgend sind die verschiedenen Hotelkategorien aufgelistet.

Hotelklasse	Zimmer	Preis pro Person/Nacht (inkl. Halbpension)	
**** Hotel	Doppelzimmer	CHF 185.00- 265.00	
	3-4 Bettzimmer	CHF 145.00	
*** Hotel	Doppelzimmer	CHF 90.00- 150.00	
	Einzelzimmer	CHF 100.00- 150.00	
	3-4 Bettzimmer	CHF 70.00- 85.00	
	8 Bettzimmer	CHF 80.00	
** Hotel	Doppelzimmer	CHF 90.00 - 100.00	
Nicht klassifiziertes Hotel	DZ	CHF 80.00 - 100.00	
	3-6 Bettzimmer	CHF 70.00 - 90.00	
Gruppenunterkunft	< 20 Betten	CHF 40.00/ 67.00	nur Frühstück/HP
Priva Lodge (Apartment inkl. Frühstück)	4 Bett/ 2Schlafzimmer	CHF 100.00	nur Frühstück
	6 Bett/ 3Schlafzimmer	CHF 112.00	nur Frühstück

Ferienwohnungen

Bei den Ferienwohnungen können wir folgende Kategorien vorschlagen. Die Wohnungen befinden sich in der Ferienregion Lenzerheide in den Ortschaften Lenzerheide, Churwalden oder Parpan.

Kategorie	Tagespreis pro Wohnung
2 Bett Ferienwohnungen	CHF 145.00 - 210.00
4 bis 5 Bett Ferienwohnungen	CHF 165.00 - 290.00
6 bis 7 Bett Ferienwohnungen	CHF 215.00 - 375.00
8 Bett Ferienwohnungen	CHF 330.00 - 480.00
10 Bett Wohnungen	CHF 690.00

Auf die Wochenpreise (11.-18. Januar 2015) erhalten Sie 20% Rabatt.



Zahlung der Unterkunft

Die Abrechnung der Unterkunft läuft direkt über die zugeteilte Unterkunft. Für die Abrechnung gilt die Zahlungsbedingung der Unterkunft. Diese erhalten Sie mit der Bestätigung des Hotels. Sie können die Unterkunft auch in Euro bezahlen. Der Betrag wird vom Hotel zum Tageskurs abgerechnet.

Transport

In der Grundgebühr haben Sie die Parkkarte oder die regionale ÖV-Transport Ticket inklusiv. Sie müssen sich bei der Anmeldung für eines der beiden entscheiden.

Flughafen:

Mit dem Flugzeug reisen Sie am besten über Zürich Flughafen und Friedrichshafen (je 140km). Ab Zürich Flughafen haben Sie gute ÖV-Verbindungen oder die Möglichkeit ein Auto zu mieten.

Öffentliche Verkehrsmittel (ÖV)

Anreise: Das Postauto bedient die Strecke Chur - Lenzerheide im 30-Minuten Takt. Den genauen Fahrplan finden Sie unter: <http://www.sbb.ch/home.html>

Vor Ort: Ab Lenzerheide Post fährt alle 30 Minuten ein Postauto in Richtung Biathlon Arena Lenzerheide. Innerhalb von 15 Minuten erreichen Sie die Biathlon Arena (Busfahrt und kurzer Spaziergang). Die Teilnehmer, welche den ÖV nutzen, erhalten eine 6-Fahrtenkarte für den Transport an den Wettkampfs- und Trainingstagen.

Privat Auto oder Mannschaftsbus

Anreise: Wer privat oder mit dem Mannschaftsbus anreist, nimmt die Autobahnausfahrt Chur Nord (A13), Richtung Lenzerheide. In nur 25 Minuten sind Sie in der Ferienregion Lenzerheide.

Vor Ort: Die Mannschaftsführer erhalten Parkkarten für die Biathlon Arena Lenzerheide. Diese werden bei der Team-Package Ausgabe am Sonntag Abend verteilt.

Shuttlebus Lenzerheide

Innerhalb Lenzerheide gibt es gratis Shuttlebusse. Diese fahren aber nicht bis zur Biathlon Arena Lenzerheide. Innerhalb des Dorfes empfiehlt es sich mit den Shuttlebussen zu reisen.



Exkursionsangebot

Die Exkursionen werden je zweimal durchgeführt, einmal am Montag und am Donnerstag. Es besteht die Möglichkeit an einer organisierten Tages- oder Halbtagesexkursion teilzunehmen oder sich für die individuellen Touren anzumelden.

Das OK behält sich vor, bei mangelnder Teilnehmerzahl Exkursionen nicht durchzuführen und/oder Teilnehmer infolge Überbelegung von einzelnen Exkursionen umzubuchen.

Organisierte Tagesexkursionen

Die Teilnehmer können zwischen 6 verschiedenen Tagesexkursionen auswählen. Allgemein gilt
Treffpunkt: 9.30 Uhr, genauer Ort wird noch mitgeteilt.

Sprache: Alle Touren werden in Deutsch und Englisch angeboten.

Preis: EUR 50.00 / CHF 60.00 (inkl. Transport, Mittagessen & Führung)

1) Försterschule Maienfeld & Bündner Spezialitäten, Maienfeld (40km, 40min)

Die Tagestour beinhaltet die Besichtigung der Försterschule Maienfeld sowie der Destillerie Kindschi, welche diverse Bündner Spezialitäten brennt. Schulstandort ist das atemberaubend gelegene Bildungszentrum Wald und Holz oberhalb Maienfeld in der Bündner Herrschaft. Die Ausbildung findet zu mehr als der Hälfte im Freien statt. Neben ökologischen werden auch erntetechnische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vermittelt. In der Destillerie Kindschi werden die bekannten flüssigen Bündner Spezialitäten nach traditionellem Handwerk gebrannt und hergestellt.

Weitere Informationen zur Försterschule Maienfeld: www.ibw.ch/angebote/wald-und-holz/wald

Weitere Informationen zur Destillerie Kindschi: www.kindschi.ch

2) Försterschule Maienfeld & Heididorf, Maienfeld (40km, 40min)

Die Tagestour beinhaltet die Besichtigung der Försterschule Maienfeld und des berühmten Heididors. Schulstandort ist das atemberaubend gelegene Bildungszentrum Wald und Holz oberhalb Maienfeld in der Bündner Herrschaft. Die Ausbildung findet zu mehr als der Hälfte im Freien statt. Neben ökologischen werden auch erntetechnische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vermittelt. Im Heididorf oberhalb von Maienfeld tauchen die Besucher mitten ins «Dörfli» aus Johanna Spyris weltberühmten Roman: Vom Heidihaus, dem Geissenstall und dem Dorfladen bis hin zum Museum über die Autorin und der Poststelle mit Heididorf-Sonderstempel ist alles der Geschichte von Heidi nachempfunden.

Weitere Informationen zur Försterschule Maienfeld: www.ibw.ch/angebote/wald-und-holz/wald

Weitere Informationen zum Heididorf: www.heididorf.ch

3) Führung Schnee- und Lawinenforschungsinstitut & Wintersportmuseum, Davos (39km, 40min)

Die dritte Tagesexkursion führt nach Davos ins Schnee- und Lawinenforschungsinstitut (SLF) und das Wintersportmuseum. Die Aufgaben des WSL-Instituts für Schnee- und Lawinenforschung SLF sind Forschung, wissenschaftliche Dienstleistungen, Lehre und Öffentlichkeitsarbeit. Ziel ist es, griffige Instrumente für Behörden, Industrie und die Öffentlichkeit zu entwickeln. Die z.B. für das Risikomanagement von Naturgefahren oder die Analyse von Klima- und Umweltveränderungen eingesetzt werden können. In enger Verbindung mit der Forschung bietet das SLF zudem eine Reihe von Dienstleistungen an. Dazu gehören Beratungsmandate, Expertisen zu Lawinenunfällen und Lawinenschutz sowie die Entwicklung von Warnsystemen für alpine Naturgefahren.

Weitere Informationen zum Schnee- und Lawinenforschungsinstitut: www.slf.ch

Weitere Informationen zum Wintersportmuseum: <http://www.wintersportmuseum.ch/>



4) Unesco Welterbe & Nationalparkmuseum, Zernez (68km, 2h 30 min)

Die Teilnehmer dieser Exkursion fahren mit der Rhätischen Bahn durch das Unesco Welterbe und haben eine Führung durch das Nationalparkmuseum. Die über hundertjährigen Bahnstrecken Albula und Bernina bilden die Kernzone des UNESCO Welterbes RhB. Die Albulastrecke wurde 1903, die Berninastrecke 1910 vollendet. Für den Bau der Albulabahn (Thusis - St. Moritz) wurden bekannte Fachleute beigezogen. Das Nationalparkmuseum informiert über die 100-jährige Geschichte des Schweizerischen Nationalparks. Der Nationalpark wurde aufgrund der Initiative von einigen Naturschutzpionieren gegründet. Heute gilt die von menschlichen Eingriffen geschützte Zone als Besuchermagnet der Region.

Weitere Informationen finden Sie unter www.rhb.ch/de/unesco-welterbe und www.nationalpark.ch.

5) Festungsmuseum Crestawald, Viamala & Kirche Zillis, Sufers & Zillis (36km, 40 min)

Die Schweizer Autobahn 13 ist eine zweispurige, streckenweise vierspurige Nationalstrasse. Sie bildet nach der A2 die zweitwichtigste Nord-Süd-Verbindung des Landes. Der Alpenübergang hat eine 2000-jährige Geschichte und wurde schon zu Römerzeiten und zuvor begangen. Die Viamalasdchlucht, ein früher berücktingter, rund 8 km langer Wegabschnitt, bildet das schwierigste Hindernis. Die Festung Crestawald spielte im Reduit (ein System aus militärischen Verteidigungsanlagen in den Schweizer Alpen) eine wichtige Rolle und sollte bei einem Angriff der Achsenmächte die Süd-Nord-Verbindung sperren. Gezeigt werden die originalen Bunkeranlagen und die Artilleriegeschütze aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs, mit deren Bau unmittelbar nach Kriegsbeginn im September 1939 begonnen wurde. Die Kirche St. Martin steht im Dorfkern von Zillis und ist eine romanische Saalkirche, weltberühmt wegen ihrer bemalten Kirchendecke.

Weitere Informationen finden Sie unter www.crestawald.ch, www.viamala.ch und www.zillis-st-martin.ch.

6) Schneeschuhwanderung

Erleben Sie Natur pur und hinterlassen Sie Ihre Spuren im Schnee! Ihr Weg führt auf unberührten Pfaden durch verträumte Winterlandschaften, hinauf auf eingeschneite Berge. Die Touren für Montag und Donnerstag unterscheiden sich. Anschliessend werden die Touren kurz beschrieben. Die Miete der Schneeschuhen sind im Preis inbegriffen.

6a) Programm Montag: Schneeschuhwanderung Hochtal Lenzerheide

- Einfluss Geomorphologie und Naturphänomene auf Gebirgswald
 - Wildbeobachtungen etc.
 - Tourismus und Wintersport
- Dauer: 6.5 Std.
Treffpunkt: 08:31 Post Parpan (Ankunft Postauto)
Abschluss: 15:00 Post Parpan
Anfahrt zum Treffpunkt: Sportbus Lenzerheide (gratis, mit Gästekarte) oder Postauto

6b) Programm Donnerstag: Schneeschuhwanderung Naturpark Ela (16km, 25min)

- Informationen über Parc Ela: Parkorganisation, Landschaften, Besiedlungsstruktur, Kultur etc.
 - Gebirgswälder und Höhenstufen
 - Wildbeobachtungen etc.
- Dauer: 7 Std.
Treffpunkt: 09:00 Post Lenzerheide
Abschluss: ca. 16:15
Anfahrt zum Treffpunkt: Sportbus Lenzerheide (gratis, mit Gästekarte) oder Postauto
Fahrt zur Wanderung: Kollektivfahrt mit Postauto bis Cunter Burvagn (Kollektivticket mit Angabe GA, Halbtax)



Organisierte Halbtagesexkursionen

Die Teilnehmer können zwischen 6 verschiedenen Halbtages-Exkursionen auswählen. Die Führungen finden zum Teil am Morgen und am Nachmittag statt.

Preis: EUR 30.00 / CHF 36.00 (inkl. Transport & Führung)

Sprache: Die Exkursion 1 und 2 werden nur in Deutsch angeboten, alle andern werden in Deutsch und Englisch angeboten.

7) Besichtigung Fleischrocknerei Bischofberger, Churwalden (nur in Deutsch)

Besichtigung des Traditionsbetriebs Fleischrocknerei Bischofberger. Die Philosophie dieses Betriebes sind hoch stehende und authentische Naturprodukte mit persönlicher Typizität herzustellen.

Das Bündnerfleisch ist eine Spezialität und eingetragene Marke des Kantons Graubünden. Die einzigartigen klimatischen Bedingungen der Region sorgen dafür, dass die Herstellung dieser Bündner Spezialität nahezu ohne Zuhilfenahme technischer Geräte möglich ist. Weitere Infos unter: www.bischi.ch

Treffpunkt: Morgen 9.30 Uhr / Nachmittag 13:30 Uhr

8) Naturluftrocknerei Brügger, Parpan (nur in Deutsch)

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt des Bündnerfleischs entführen und erleben Sie in Parpan live, wie die beliebten Bündner Spezialitäten bei Brüggers hergestellt werden. Jörg Brügger führt Sie durch die Fleischrocknerei und erzählt dazu spannende Geschichten rund um sein traditionelles Handwerk.

Weitere Infos unter: www.bruegger-parpan.ch

Treffpunkt: Nachmittag 13:30 Uhr

9) Bergholzzentrum, Bergün (25 km, 30 min)

Besichtigung des Bergholzzentrums in Bergün. Die Brüder Andrea und Rico Florinett leiten das Familienunternehmen Florinett AG. Die Firma umfasst neben der Klangholzherstellung auch die Bereiche Forst, Holzhandel und Sägerei. Im Jahr 2000 hat Andrea Florinett damit begonnen, Tonholz der besten Qualität für den Instrumentenbau auszusuchen und unter dem Label Tonewood anzubieten. Aufgrund des idealen Firmenstandortes inmitten eines ausgiebigen Resonanzholz-Vorkommens hat sich die Firma auf Tonholz aus Europäischer Fichte (picea abies) spezialisiert. Weitere Infos unter: www.florinett-holz.ch

Treffpunkt: Morgen 9.30 Uhr / Nachmittag 13:30 Uhr

10) Bahnmuseum Albula, Bergün (25 km, 30 min)

Das Bahnmuseum Albula in Bergün führt Bahnliebhaber und Familien durch die Bahngeschichte Graubündens. Alte Bahnutensilien, Filme und Modelle begeistern die Besucher. Hier erfahren Besucher anhand multimedial gestalteter Räume und originaler Exponate sowohl historische und aktuelle Aspekte der spektakulärsten aller Schweizer Bahnstrecken als auch Informationen zur Baugeschichte und zu den wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungen durch den Bahnbau.

Weitere Infos unter: www.bahnmuseum-albula.ch

Treffpunkt: Morgen 9.30 Uhr / Nachmittag 13:30 Uhr

11) Stadtführung Chur & Besuch im Rätischen Museum, Chur (18 km, 40 min)

Chur, Hauptstadt des Kantons Graubünden, die älteste Stadt der Schweiz und bedeutende Bischofsstadt hat eine Menge zu erzählen. Das Rätische Museum (das Bündner Historische Museum) verfügt über eine Sammlung von fast 100'000 Objekten. Alle erzählen sie ein grosses oder kleines Stück Bündner Geschichte.

Weitere Informationen finden Sie unter www.chur.ch und www.raetischesmuseum.gr.ch

Treffpunkt: Morgen 9.30 Uhr / Nachmittag 13:30 Uhr



Individuelle Touren

Bei den individuellen Touren bewegen sich die Teilnehmer eigenständig.

12) Skifahren Arosa Lenzerheide

Geniessen Sie das grösste Skigebiet von Graubünden. Die Tageskarten können über den Anlass günstiger bezogen werden. Für die Ski und Snowboardausrüstung sind die Teilnehmer selber verantwortlich. Das Material kann in Lenzerheide gemietet werden, ist aber nicht im Preis inbegriffen. Hier finden Sie die [Sportgeschäfte in Lenzerheide](#), welche Ski und Snowboards vermieten.

Weitere Infos unter: <http://lenzerheide.com/de/winter/skifahren-und-snowboarden/skigebiet>

Preis: EUR 46.00 / CHF 55.00

13) Schlittelplausch Bergün (25km, 30 min)

Die Schlittelbahn Preda Bergün ist mit ihrer Länge von 4,2 Kilometer und ihrer kurvenreichen Strecke eine der beliebtesten Schlittelbahnen in Europa. Sie erfreut mit ihrer Fahrt nach Preda mit der Rhätischen Bahn auf dem spektakulären Abschnitt der UNESCO Welterbe- Strecke Kultur- und Bahnliebhaber. Zur Abwechslung etwas steiler: Das «Lauberhorn der Schlittelbahnen» von Darlux nach Bergün verspricht für Abenteuerlustige ebenso grossen Schlittelspass. Nach Darlux gelangen Sie bequem mit dem Sessellift. Bergün lockt mit den zwei Bahnen unzählige Schlittelfans und Erlebnishungrige vom In- und Ausland an.

Weitere Infos unter: www.schlitteln-berguen.ch

Preis: EUR 60.00 / CHF 72.00 (inkl. Anreise, Transport und Schlittenmiete)

14) Stadtbummel in Kombination mit Exkursion 11, Chur (18 km, 40 min)

Verbringen Sie noch mehr Zeit in der ältesten Stadt der Schweiz, denn Chur lädt zum verweilen ein.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.chur.ch

Preis: Kostenlos in Verbindung mit der Exkursion 11 (Stadtführung Chur & Rhätisches Museum).

Varia

Abschlussfeier

Wer etwas zur Schlussfeier im Sinne einer Produktion beitragen möchte ich gerne dazu eingeladen (max. 10 Minuten Zeitbudget) in Rücksprache mit dem OK.

Bitte melden Sie sich dafür bei Lukas Kobler unter Lukas.Kobler@awn.gr.ch



Information: 30. Planoiras Volkslanglauf (11. Jan. 2015)

Ort / Startgelände / Anfahrtsweg

Start: Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz (11. Januar 2015 zwischen 10.30 bis 10.34 Uhr)

Ziel: Luziuswiese Lenzerheide (neben Schulhaus Lenzerheide / MZH Lenzerheide)

Anfahrt:

ÖV: Mit der SBB oder RHB bis Chur. Ab Chur mit dem Postauto bis Lenzerheide.

Auto: Autobahnausfahrt Chur Süd, Signalisation Lenzerheide folgen

Strecke

Planoiras: 25 km, freie Technik Start Biathlon Arena Lenzerheide, Lantsch/Lenz–Lenzerheide–Parpan–Gruoben–Ziel Lenzerheide
[Streckenplan Planoiras \(pdf\)](#)

Planoirino: 13 km, freie Technik Start Biathlon Arena Lenzerheide, Lantsch/Lenz–Lenzerheide–Heidsee–Ziel Lenzerheide
[Streckenplan Planoirino \(pdf\)](#)

Infrastruktur

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

Shuttle-Bus Für die Teilnehmer verkehrt von 9.00 - 10.15 Uhr ein Shuttlebus zwischen dem Rennbüro in Lenzerheide und dem Startgelände.

Zuschauerbus Der Zuschauerbus fährt um 10.50 Uhr beim Start ab und bringt die Zuschauer an die besten Plätze nach Lenzerheide, Valbella und Parpan.

Effekten Die Teilnehmer erhalten den persönlichen Effektsack bei der Startnummernausgabe. Die Effekten werden vom Start in Lantsch/Lenz in die Mehrzweckhalle Lenzerheide gebracht.

Startnummernausgabe Das Rennbüro befindet sich in der Aula in Lenzerheide, bei der Mehrzweckhalle und ist folgend geöffnet:

Samstag, 10. Januar 2015: 14.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 11. Januar 2015: 7.30 - 10.00 Uhr

Anmeldung

Online www.lenzerheide.com/planoiras

Banküberweisung Einzahlung mit korrekt ausgefülltem Einzahlungsschein

(Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Strecke) an:

Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur

Kontonummer/ IBAN: CH27 0077 4110 3247 7910 0

Zugunsten von: Volkslanglauf Planoiras

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, 9. Januar 2015

Banküberweisung: Freitag, 2. Januar 2015

Startgeld

Planoiras (25 km): CHF 50.00

Planoirino (12 km): CHF 35.00

Teilnehmer mit Behinderung (Strecke wie Planoirino): Das Startgeld übernimmt die Stiftung Heja Heja.

Festwirtschaft

Im Startgeld inbegriffen sind: Teilnehmergeschenk, Shuttle-Bus zwischen Start und Ziel, Verpflegung auf der Strecke, Pasta-Party in der Mehrzweckhalle.

Die Festwirtschaft befindet sich in der Mehrzweckhalle Lenzerheide. Die Pasta-Party ist im Startgeld inbegriffen. Zum 30-jährigen Jubiläum offeriert das OK-Planoiras allen Teilnehmern Kaffee und Kuchen.

Kontakt/Internet/Auskunft

Ferienregion Lenzerheide

Tel. 0041 81 385 57 44

www.lenzerheide.com/planoiras

sport@lenzerheide.com

