

„Gesunde Gemeinde“ - Cup
2022



gesunde
gemeinde
cup

LAND  KÄRNTEN



RLC 2022



33. RaiffeisenLäufercup

- Termine
- Cupinformationen
- Wertung
- Fotos

www.raiffeisenläufercup.at

Ein besonderer Dank gilt neben dem Sportverein und der Gemeinde Dellach den treuen Sponsoren, den vielen Spendern von Sachpreisen, den mitarbeitenden Vereinen und den vielen freiwilligen Helfern, die dieses wunderschöne Sportereignis erst ermöglichen.

Christoph Ladstätter und sein Team wünschen allen Sportlern eine schöne Vorbereitungszeit und hoffen auf ein Treffen am Sonntag, dem 15. Mai 2022, in Dellach im Gailtal.



DELLACH
gesunde
Gemeinde
Urlaubsgemeinde

**LAUF & WALKING
ERLEBNIS**

**Sonntag, 15. Mai 2022
Dellach im Gailtal**

 **Pago Kinderläufe**
0,3 bis 1,5 km

 **Dellacher Genussrunde**
5,3 km

 **Raiffeisen Römerlauf**
10,5 km

 **Nordic Walking**
10 km

 **Staffel-Halbmarathon**
4 Teilnehmer laufen 21,1 km

 **Gesunde Gemeinde-Cup**
Teambewerb für 3 Teilnehmer - 5,3 km
Laufen oder Nordic Walking

Lauf & Walking Erlebnis

Am Sonntag, dem 15. Mai, ist es wieder soweit - das "Lauf & Walkerlebnis 2022" findet statt!

Die letzten zwei Jahre haben uns und unseren Kindern körperlich und psychisch viel abverlangt, umso mehr Bedeutung kommt der Bewegung im Freien und dem Laufen zu. Darum ist es uns eine besondere Freude, das beliebte Sport- und Familienfest wieder durchführen zu können. Sportbegeisterte und Besucher können auf den gesamten Lauf- und Walkingstrecken in Dellach die traumhafte Landschaft des oberen Gailtales genießen. Ein tolles Rahmenprogramm macht diese Veranstaltung zu einem unvergesslichen Familien- und Sportfest.

Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Laufrunde ist eine echte Genussrunde mit einer Länge von 5,275 km. Beim Raiffeisen Römerlauf sind zwei Runden zu laufen. Die Strecken für Bambini, Kinder und Schüler befinden sich rund um den Sportplatz. Die sportlicheren Walker meistern beim 10 km Bewerb 300 Höhenmeter. Die gemüthlicheren Teilnehmer walken in 3er Teams auf der 5,3 km Runde gemeinsam mit den Läufern.

Staffellauf

Vier Läufer teilen sich die Strecke des Halbmarathons. Für die ersten Starter einer Staffel besteht auch die Möglichkeit bei einem der anderen Laufbewerbe teilzunehmen.

Raiffeisen-Läufercup

Der 33. Raiffeisen-Läufercup ist eine Volkslaufserie mit 8 Bewerben in Osttirol, Südtirol und Oberkärnten. In Dellach zählen die Kinder- und Schülerläufe, sowie die Dellacher Genussrunde über 5,3 km und der Raiffeisen Römerlauf über 10,5 km zur beliebten Laufserie.

Gesunde Gemeinde-Cup

Beim „Gesunde Gemeinde“-Cup steht nicht die Leistung, sondern der Teamgedanke und die Motivation zur gesunden körperlichen Aktivität im Vordergrund. Gestartet wird in 3er Teams. Startberechtigt sind sowohl Lauf- als auch Nordic Walking-Teams. Die Siegerteams der Gesundheitswertung werden mit Gutscheinen für Sportartikel in der Höhe von 150 Euro belohnt. Die Teilnahme ist kostenlos!

PROGRAMM:

- ab 07:00 Uhr Nachnennung bis 1 Stunde und Startnummernausgabe bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
- 08:45 Uhr Start Pago Bambinilauf
- 09:00 Uhr gestaffelter Start der Kinder- und Schülerbewerbe
- 10:00 Uhr Start Hauptbewerbe
 - Raiffeisen Römerlauf 10,5 km
 - Dellacher Genussrunde 5,3 km
 - Nordic Walking 10 km
 - Staffel-Halbmarathon 21,1 km (4 Teilnehmer)
 - Gesunde Gemeinde Cup 5,3 km (3er Teams)
- 12:30 Uhr Siegerehrung der Bambini-, Kinder- und Schülerläufe
- 13:30 Uhr Siegerehrung der Hauptbewerbe und Verlosung von Sachpreisen (Teilnehmer Hauptbewerbe)

BEWERBE & NENNGEBÜHREN 2022:

Bewerb	Streckenlänge	Jahrgänge Klassen	Voranmeldung (bis Di, 10. Mai)	Nachnennung	Preise Wertung
Bambini	Sportplatzrunde	2017 u. jünger	gratis	gratis	Alle
Kinder Schüler	1 Runde (0,5 km) 2 Runden 3 Runden	2016-2015 2014-2011 2010-2007	€ 7,-	€ 10,-	1.-3. je Klasse
Dellacher Genussrunde	5,3 km	2006-2003 MW20-MW80	€ 10,-	€ 15,-	1.-3. je Klasse
Raiffeisen Römerlauf	10,5 km	MW20-MW80	€ 15,-	€ 20,-	1.-3. je Klasse
Staffel-HM	21,1 km	4 Teilnehmer	€ 40,-	€ 50,-	1.-3. Mittelzeit
Nordic Walking	10 km	MW	€ 15,-	€ 20,-	1. und Mittelzeit
Gesunde Gemeinde-Cup	5,3 km Laufen od. NW	Teambewerb 3 Teilnehmer	gratis	gratis	Mittelzeit

Für Gesunde Gemeinde Teams gibt es keine Nachnennung am Veranstaltungstag!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Anmeldung:

www.laufevent.dellach.at
E-Mail: laufevent@dellach.at
Gemeindeamt Dellach Tel.: +43(0)4718 301

Veranstalter:

Dellacher Sportverein, Sektion Ausdauer,
ZVR-Nr. 318991689
Christoph Ladstätter, Tel.: +43 (0) 650 8276363
Michael Jost, Tel.: +43 (0) 664 8372961

Nennschluss:

Voranmeldungen bis Dienstag 10. Mai,
Nachnennungen bis Freitag 13. Mai 14 Uhr
und am Sonntag bis 1 Stunde vor dem Start.

Bankverbindung:

Raiba Kötschach, BIC: RZKTAT2K364
IBAN: AT58 3936 4002 0043 4738

Start und Ziel:

Sport- u. Freizeitanlage, 9635 Dellach im Gailtal 63

Zeitnehmung:

Der Chip ist in der Startnummer eingebaut und die Chipgebühr ist bereits ins Startgeld eingerechnet. Dem Teilnehmer entstehen **keine zusätzlichen Kosten**.



Die am Veranstaltungstag gültigen allgemeinen Veranstaltungsregeln und Covid-Verordnungen sind einzuhalten!

