

LAND KÄRNTEN
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

5 LÄUFE
SAMMELN UND
AN VERLOSUNG
TEILNEHMEN

**GESUNDHEIT FÖRDERN.
KÄRNTEN BEWEGEN.**

Die 5,3 km lange Genussrunde kann beim Lauf- oder Nordic Walkingbewerb absolviert werden. Beide Gesundheitsstarts zählen in Dellach zum "Gesunde Gemeinde"-Cup.

GESUNDHEIT FÖRDERN. KÄRNTEN BEWEGEN. KÄRNTEN SPORT gesunde gemeinde

www.gesundheitsland.at

RLC 2024

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.

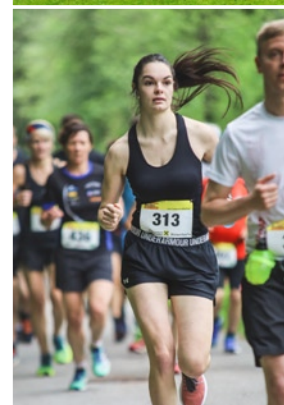
- Termine
- Cupinformationen
- Wertung
- Fotos

www.raiffeisenläufercup.at

35. RAIFFEISENLÄUFERCUP

Ein besonderer Dank gilt neben dem Sportverein und der Gemeinde Dellach im Gailtal 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 gesunde und aktive Vorbereitungszeit und hoffen auf ein Treffen am Sonntag, dem 26. Mai 2024, in Dellach im Gailtal.



LAUF & WALKING ERLEBNIS

DELLACH
gesunde Gemeinde
Urlaubsgemeinde

**Sonntag, 26. Mai 2024
Dellach im Gailtal**

Pago Kinderläufe
0,3 bis 1,5 km

Dellacher Genussrunde
5,3 km

Raiffeisen Römerlauf
10,5 km

Nordic Walking
5,3 oder 10 km

Staffel-Halbmarathon
4 Teilnehmer laufen 21,1 km

GESUNDHEIT
FÖRDERN.
KÄRNTEN
BEWEGEN.

Lauf & Walking Erlebnis

Am Sonntag, dem 26. Mai, ist es wieder soweit - das "Lauf & Walkerlebnis 2024" findet statt!

Sportbegeisterte und Besucher können auf den gesamten Lauf- und Walkingstrecken in Dellach die traumhafte Landschaft des oberen Gailtales genießen. Das Team von Event-Gucker ist ebenso vor Ort und liefert die perfekten Erinnerungsfotos.

Lauf- und Nordic Walkingstrecken

Die Laufrunde ist eine echte Genussrunde mit einer Länge von exakt 5,275 km. Beim Raiffeisen Römerlauf sind zwei Runden zu laufen. Die Strecken für den Nachwuchs befinden sich rund um den Sportplatz. Die sportlicheren Walker meistern beim 10 km Bewerb 300 Höhenmeter. Die gemütlicheren Teilnehmer walken auf der Genussrunde 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.

Gesunde Gemeinde-Cup

Sportinteressierte Kärntnerinnen und Kärntner haben die Möglichkeit, in den "Gesunden Gemeinden" aktiv zu werden. Ziel ist es, möglichst viele Läufe zu absolvieren. Ab 5 Starts können Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen. Sammelpässe liegen vor Ort auf.

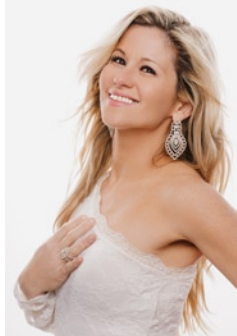
Raiffeisen-Läufercup

Der 35. Raiffeisen-Läufercup ist eine Volkslaufserie mit 9 Bewerben in Osttirol, Südtirol und Oberkärnten.

Rahmenprogramm in memoriam Dominik Pacher

Der bekannte Läufer aus dem Mölltal, der im Vorjahr tödlich verunglückt ist, hat über Jahre hinweg immer beim Laufevent in Dellach Spenden für den guten Zweck gesammelt.

In Gedenken an diesen großen Ausnahmesportler und selbstverständlich auch für die gute Sache, werden *Sueli de Melo* (bekannt für Ihre lateinamerikanischen Klänge) und *Buzgi* singen.



Buzgi



Nina Reyes, die Teilnehmerin an der großen Chance 2024 und ihre Kollegin Diana Schaffer werden mit ihrem Pole-Dance Zero-Gravity Projekt für Begeisterung sorgen. **Die eingenommenen Spenden werden im Sinne von Dominik Pacher an die Lebenshilfe Spittal weitergeleitet.**

BEWERBE & NENNGEBÜHREN 2024:

Bewerb	Streckenlänge	Jahrgänge Klassen	Voranmeldung (bis Di. 21. Mai)	Nach-nennung	Preise Wertung
Bambini	Sportplatzrunde	2019 u. jünger	gratis	gratis	Alle
Kinder Schüler	1 Runde (0,5 km) 2 Runden 3 Runden	2018-2017 2016-2013 2012-2009	€ 7,-	€ 10,-	1.-3. je Klasse
Dellacher Genussrunde	5,3 km	2008-2005 MW20-MW80	€ 12,-	€ 17,-	1.-3. je Klasse
Raiffeisen Römerlauf	10,5 km	MW20-MW80	€ 17,-	€ 22,-	1.-3. je Klasse
Staffel-HM	21,1 km	4 Teilnehmer	€ 50,-	€ 60,-	1.-3. und Mittelzeit
Nordic Walking	5,3 km	MW	€ 12,-	€ 17,-	Mittelzeit 1.-3. und Bestzeit
Nordic Walking	10 km (300 Höhenmeter)	MW	€ 17,-	€ 22,-	Mittelzeit 1.-3. und Bestzeit

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Anmeldung:

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

Nennschluss:

Voranmeldungen bis Dienstag 21. Mai, Nachnennungen bis Samstag 25. Mai 12:00 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

Veranstalter:

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

Zeitnehmung:

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



PROGRAMM:

- ab 07:30 Uhr Startnummernausgabe bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start
- 09:15 Uhr Start Pago Bambinilauf
- 09:30 Uhr gestaffelter Start der Kinder- und Schülerbewerbe
- 10:30 Uhr Start Hauptbewerbe
 - Raiffeisen Römerlauf 10,5 km
 - Dellacher Genussrunde 5,3 km
 - Nordic Walking 5,3 oder 10 km
 - Staffel-Halbmarathon 21,1 km (4 Teilnehmer)
- 12:30 Uhr **Rahmenprogramm von ca. 12:00 - 15:00 Uhr** Siegerehrung der Bambini-, Kinder- und Schülerläufe
- 13:30 Uhr Siegerehrung der Hauptbewerbe und Verlosung von Sachpreisen (Teilnehmer Hauptbewerbe)

