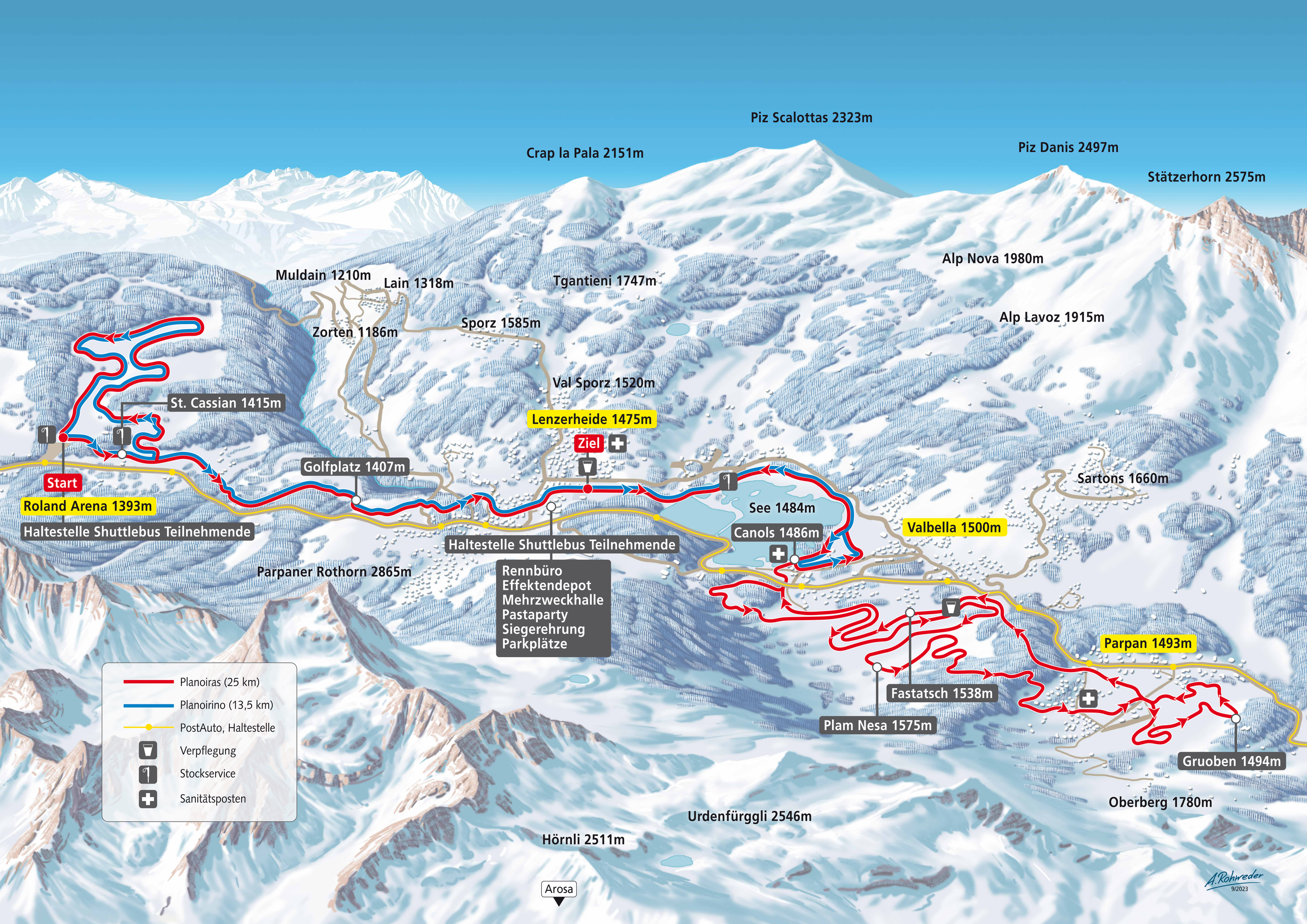
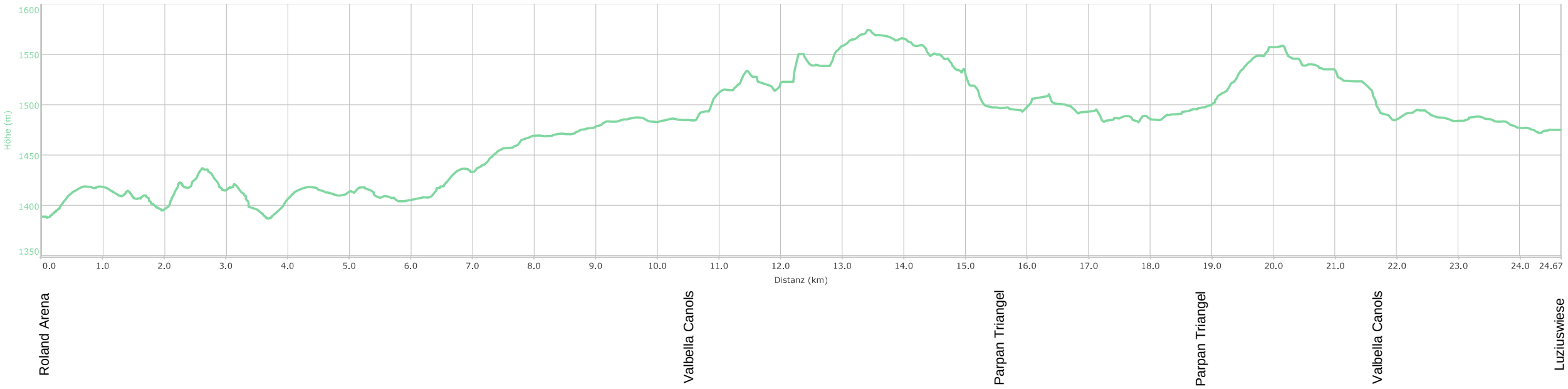

Piz Scalottas 2323m
Crap la Pala 2151m
Piz Danis 2497m
Stätzerhorn 2575m
Alp Nova 1980m
Muldain 1210m
Lain 1318m
Tgantieni 1747m
Alp Lavoz 1915m
Zorten 1186m
Sporz 1585m
Val Sporz 1520m
St. Cassian 1415m
Lenzerheide 1475m
Ziel
Golfplatz 1407m
Sartons 1660m
Start
Roland Arena 1393m
Haltestelle Shuttlebus Teilnehmende
See 1484m
Canols 1486m
Valbella 1500m
Haltestelle Shuttlebus Teilnehmende
Parpaner Rothorn 2865m
Rennbüro
Effektendepot
Mehrzweckhalle
Pastaparty
Siegerehrung
Parkplätze
Parpan 1493m
Fastatsch 1538m
Plam Nesa 1575m
Gruoben 1494m
Oberberg 1780m
Urdenfürggli 2546m
Hörnli 2511m
Arosa
Planoiras (25 km)
Planoirino (13,5 km)
PostAuto, Haltestelle
Verpflegung
Stockservice
Sanitätsposten
A.Rohweder
9/2023

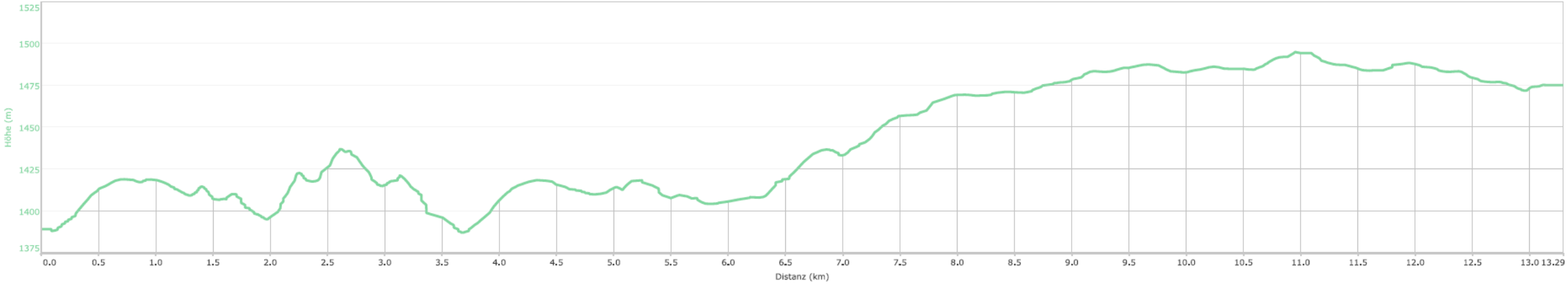
Planoiras Volkslauf



Planoiras:

Länge:	25 km
Aufstieg:	500 m
Abstieg:	479 m

Planoiras Planoirino



Roland Arena

Valbella Canols

Luziuswiese

Planoirino:

Länge:	13.5 km
Aufstieg:	254 m
Abstieg:	170 m