

## Medienmitteilung

Datum: Montag, 23. Dezember 2024  
Rubrik/Thema: Sport / Langlauf  
Link: [lenzerheide.swiss/planoiras](https://www.lenzerheide.swiss/planoiras)

---

### Planoiras Volkslanglauf feiert sein 40-jähriges Jubiläum

**Im Eventkalender der Ferienregion Lenzerheide, ist der Planoiras Volkslanglauf schon seit Jahren fester Bestandteil. Nun feiert der traditionsreiche Langlaufevent in Lenzerheide am Sonntag, 12. Januar 2025 sein 40-jähriges Jubiläum. Der Planoiras Volkslanglauf ist nicht nur ein Highlight in der Region Lenzerheide, sondern auch offizieller Bestandteil des Worldloppet Kalender, dem globalen Kalender der besten Skimarathon-Veranstaltungen.**

VON CHRISTIAN WEDER

Angeführt wird das illustre Teilnehmerfeld vom vierfachen Planoiras-Sieger Toni Livers, der ehemaligen Biathletin Selina Gasparin sowie den Mountainbike- und Radcracks Nino Schurter und Andrin Züger, die in den vergangenen Jahren jeweils in den Top 20 klassiert waren. Der Planoiras gehört zu den elf grössten Volkslangläufen der Schweiz. Elf Volksläufe vom Feinsten, elf Langlaufabenteuer für Geniesser:innen oder Wettkämpfer:innen, elf Langlaufregionen zum Entdecken in der ganzen Schweiz verteilt. In Lenzerheide findet das dritte Rennen im Rahmen der beliebten Swiss Loppet Serie statt.

Die 25 Kilometer lange anspruchsvolle Strecke führt von der Roland Arena in Lantsch/Lenz, zuerst über ein Teilstück der Tour de Ski- und Biathlonstrecke nach Lenzerheide und Parpan und wieder zurück zur Luziuswiese in Lenzerheide. Es ist zu hoffen, dass auf der Originalstrecke gelaufen werden kann. Neu gibt es beim Planoiras die Kategorie U20, so dass bereits ab 16 Jahren teilgenommen werden kann. Die kürzere, rund 13 Kilometer lange Planoirino-Strecke wendet bereits in Canols und führt ebenfalls zurück zur Luziuswiese in Lenzerheide.

#### Rund 400 Teilnehmende erwartet

Wenn die Wetterprognosen ausgezeichnet sind, wird es noch zahlreiche kurzfristige Nachmeldungen geben. Erwartet werden rund 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aus nah und fern.

#### Prominente Planoiras-Sieger:innen

Die Liste der Sieger:innen des Planoiras ist den letzten Jahren sehr prominent und wird von ehemaligen oder aktuellen Spitzenläufer:innen angeführt. Insgesamt gab es in der 40-jährigen Geschichte 24 Sieger und 25 Siegerinnen. Die ersten ausländischen Sieger:innen waren der Österreicher Roland Diethart im Jahr 1999 und die Neuseeländerin Cathy Calder im Jahr 2010. Rekordsieger ist der im Winter 2022 zurückgetretene Weltcupläufer Toni Livers (2009, 2010, 2012, 2023) mit vier Siegen. Der ehemalige Weltcupläufer Remo Fischer gewann in den Jahren 2014, 2015, 2016 dreimal in Serie. Ebenfalls dreimal siegten Patrick Mächler (2001, 2003, 2004) und Tauf Khamitov (1995, 1996, 1998).

Rekordhalterin bei den Frauen ist Jasmin Nunige, die den Planoiras insgesamt fünfmal gewann, und zwar in den Jahren 1993, 1997 und dreimal in Serie von 2005 bis 2007. Die Puschlaverin Natascia Leonardi-Cortesi (Olympiamedaillengewinnerin 2002 mit der Staffel) gewann viermal in den Jahren 2004, 2008, 2009 und 2011. Seraina Boner gewann den Planoiras ebenfalls viermal in den Jahren 2012, 2016, 2019 und zuletzt im 2022.

### **Nachwuchsrennen am Planoiras Jugendlauf**

Einen Tag vor dem Hauptlauf des Planoiras findet auf der Luziuswiese zum 28. Mal der Jugendlauf statt. Teilnahmeberechtigt sind die Kategorien U8 bis U20. Der erste Teil am Morgen ist ein Einzellauf, am Nachmittag wird die Verfolgung nach Gundersen-Methode gestartet. Der Jugendlauf stösst auf grossen Anklang und darf jeweils rund 150 Nachwuchsathlet:innen verzeichnen.

### **Verkehrseinschränkungen in Parpan und Lenzerheide**

Am Tag des Planoiras kommt es in Parpan und Lenzerheide zu Verkehrseinschränkungen. Die Autofahrer:innen werden gebeten, den Anweisungen der Verkehrsorgane und des Veranstalters Folge zu leisten, um einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zu ermöglichen.

### **Das Programm des 40. Planoiras 2025**

#### **Samstag, 11. Januar 2025:**

8.00 bis 9.00 Uhr: Startnummernausgabe Einzellauf, Mehrzweckhalle Lenzerheide  
9.30 Uhr: erster Start Einzellauf im 15-Sekunden-Intervall  
ca. 12.00 Uhr: Loipenpräparation für Skating  
13.00 Uhr: Verfolgung nach Gundersen  
ca. 16.30 Uhr: Rangverkündigung  
15.00 bis 17.00 Uhr: Startnummernausgabe Planoiras, Mehrzweckhalle Lenzerheide

#### **Sonntag, 12. Januar 2025:**

7.30 bis 10.00 Uhr: Startnummernausgabe, Mehrzweckhalle Lenzerheide  
10.30 Uhr: Start Elite/Elite A  
10.32 Uhr: Start Hauptklasse A  
10.34 Uhr: Start Hauptklasse B und Planoirino  
Ab ca. 11.10 Uhr: Zielankunft Planoirino Luziuswiese, Lenzerheide  
ab ca. 11.25 Uhr: Zielankunft Planoiras  
ca. 13.30 Uhr: Rangverkündigung mit Pastaparty, Mehrzweckhalle Lenzerheide

Weitere Informationen unter [lenzerheide.swiss/planoiras](https://lenzerheide.swiss/planoiras)

---

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Nicole Gysi  
CMO, Lenzerheide Marketing and Support AG  
T +41 81 385 57 41  
E-Mail [nicole.gysi@lenzerheide.swiss](mailto:nicole.gysi@lenzerheide.swiss)