



## Im Schlamm baden am LittleMudRun 2025

<https://liemudrun.li>

Für Kids von 6 bis 14 Jahren. Wie die Grossen, nur kleiner, kürzer. Mit Schlamm, mit Hindernissen. Für Abenteurer, für Mutige, für Entdecker, für Matschprinzessinnen. 2 oder 3.5 Kilometer – freie Wahl während des Laufs.

**Datum:** Samstag 20.9.2025

**Treffpunkt und Zeit:** der Start des Laufs ist um 13:30 Uhr in Ruggell. Wir werden aber zusammen entweder mit Fahrrad oder ÖV anreisen. Genaue Details werden vorher noch bekannt gegeben.

**Anmelden:** Anmeldung bei LittleMudRun ist Sache der Eltern. Bei der Anmeldung die Startzeit 13:30 wählen und als Gruppenname LAV angeben. Bitte auch mir, Axel Wachter, eine kurze Nachricht schicken, wer alles mit dabei ist.

**Kosten:** Startgeld chf 30.00

**WICHTIG:** ein paar Tage vorher wird nochmals genau informiert (Whatsapp) betreffend Zeitpunkt, Treffpunkt, etc...

### Ablauf:

Wir fahren zusammen entweder mit dem Fahrrad oder dem Bus nach Ruggell und werden dort gemeinsam Mittag essen. Um so richtig in Stimmung zu kommen können wir uns dann den Zieleinlauf der Erwachsenen anschauen bevor es dann 15 Minuten vor dem Start zum Aufwärmen geht. Und dann 'auf die Plätze, fertig, los...!'

Während unsere kleinen Athleten zusammen die Hindernisse überwinden, können die Eltern sie begleiten und mitlaufen. Im Ziel angekommen gibt es eine grosse Reinigung (Duschen sind vorhanden) bevor wir uns an einer der vielen Verpflegungsstationen stärken.

### Infos:

- Die Kinder müssen in Begleitung ihrer Eltern sein
- für die Registrierung wird ein unterschriebener Haftungsausschluss benötigt (wird vorher zugeschickt) und ein Ausweis mit Foto (vom Kind)

### Mitbringen:

- Frische, trockene Kleider und Schuhe für Nachher
- Handtuch und Dusch-Sachen
- für den Lauf eher ältere Kleider und Schuhe, da nicht sicher ist ob die je wieder sauber werden (die Kinder schon, die kann man kräftig schrubben ;)
- unterschriebener Haftungsausschluss und Ausweis mit Foto vom Kind

Bis dann...

Bei Fragen einfach melden:

Axel Wachter: [axel.wachter@powersurf.li](mailto:axel.wachter@powersurf.li) oder +41 (0) 78 868 5371