

## Weisungen

<b>Laufleiter:</b>	Michael Röthlisberger / 079 404 37 41 / laufleiter@olg-suhr.ch
<b>Bahnlegung/Kontrolle:</b>	Jasmin Schwammberger / Philippe Schenkel
<b>OL-Karte:</b>	Gönhard – Distelberg / 1:10'000 / Äquidistanz 5 m / Stand Herbst 2021
<b>Wettkampfbereich:</b>	Schulhaus Unterefelden (Hauptstrasse 15)
<b>Anreise:</b>	gute Zugverbindungen mit der WSB bis Unterefelden Post, 5 min. Fussmarsch zum WKZ Parkplätze Migros Unterefelden, 10 min. Fussmarsch zum WKZ
<b>Öffnungszeiten WKZ:</b>	Ab 09:00, Anmeldung für Offen-Kategorien möglich bis 12:30
<b>Startzeiten:</b>	09.30 – 13.00 Uhr
<b>WKZ zum Start / Ziel:</b>	1000 m / 1200 m

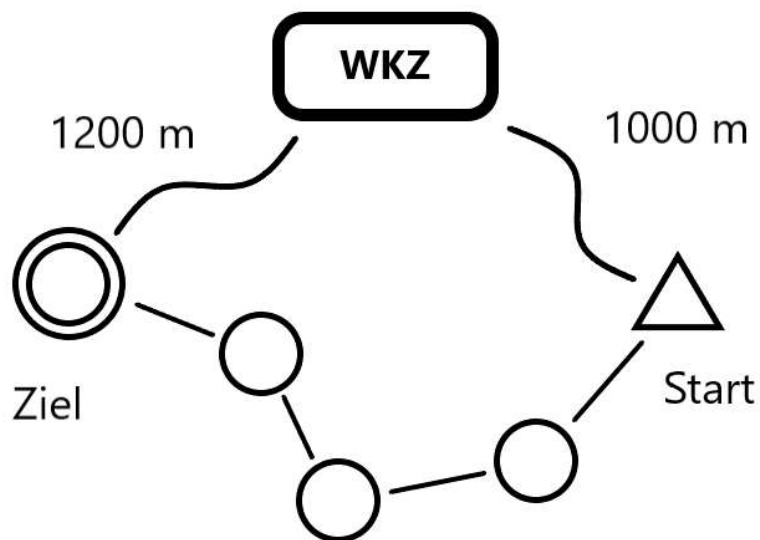
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| ► <b>im WKZ:</b>      | 1. Anmeldung für Offen Start, andere Kategorien nur Online-Anmeldung   |
| ► <b>am Vorstart:</b> | 2. SI-Card löschen und prüfen, in den richtigen Startschlauch einstecken.<br>sCOOL/D10/H10-Läufer erhalten die Laufkarte 1 Minute vor dem Start vom sCOOL-Betreuer.  |
| ► <b>am Start:</b>    | 3. Auf Zeichen der Helfer: Die Laufkarte aus der richtigen Kartenbox nehmen (Selbstverantwortung!)<br>4. Startzeit selber auslösen in der Starteinheit und den Markierungen folgen bis zum effektiven Startpunkt. <b>Distanz Zeitauslösung – Startpunkt 70 m</b> |
| ► <b>im Ziel:</b>     | 5. Zieleinheit quittieren  |
| ► <b>im WKZ:</b>      | 6. Im WKZ sofort SI-Card auslesen  |

<b>Sperrgebiete:</b>	Sind auf der Laufkarte aufgedruckt und zwingend zu respektieren
<b>Maximalzeit:</b>	120 Minuten. Läufer, die den Lauf nicht beenden, melden sich in jedem Fall im Ziel und bei der Auswertung (Vermeiden von Suchaktionen!)
<b>Kleiderdepot:</b>	Keines
<b>Rangliste:</b>	Live-Rangliste online auf <a href="http://olg-suhr.ch">olg-suhr.ch</a> , nach dem Lauf <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a>
<b>Einsprachen:</b>	sind bis 14.30 Uhr beim Auslesen einzureichen
<b>Versicherung:</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab
<b>Sanität:</b>	im WKZ (beim Auslesen oder in der OL-Beiz melden) – Notfälle bereits im Ziel anmelden! <b>Notfallnummer 077 474 86 41</b>
<b>Festwirtschaft:</b>	Reichhaltiges Angebot mit Grill, Hotdogs, Hörnlisalat, Kuchenbuffet, etc.
<b>Besonderes:</b>	Es hat Posten der NKSA (rote Holzpfähle) im Wald, die auf der Karte nicht dargestellt sind und nichts mit dem Wettkampf zu tun haben. Planetenweg-Posten sind auf der Karte nicht markiert.



## Das Wichtigste in Kürze

- ▶ Startzeiten am Start
- ▶ Eingedruckte Bahnen
- ▶ WKZ – Start: 1000 m
- ▶ Ziel – WKZ : 1200 m
- ▶ Kleiderdepot: Keines
- ▶ OL-Neulinge wenden sich für Informationen an Auskunftsperson in Leuchtweste



## Kategorienübersicht Herren

Kategorie	Bahn	Strecke	Steigung	Posten
HAL	J	8.8	210	25
HAM	K	6.9	160	18
HAK	N	5.2	110	16
HB	D	4.3	110	11
H35	H	7.5	190	19
H40	H	7.5	190	19
H45	H	7.5	190	19
H50	K	6.9	160	18
H55	K	6.9	160	18
H60	L	4.9	120	16
H65	L	4.9	120	16
H70	O	4.3	125	14
H75	M	4.1	80	13
H80	P	3.3	60	11
H18	H	7.5	190	19
H16	F	5.5	125	18
H14	D	4.3	110	11
H12	B	2.8	70	9
H10	A	2.3	40	10

## Kategorienübersicht Damen und Offen

Kategorie	Bahn	Strecke	Steigung	Posten
DAL	K	6.9	160	18
DAM	L	4.9	120	16
DAK	M	4.1	80	13
DB	C	3.6	105	10
D35	G	6.0	150	18
D40	G	6.0	150	18
D45	N	5.2	110	16
D50	N	5.2	110	16
D55	O	4.3	125	14
D60	O	4.3	125	14
D65	M	4.1	80	13
D70	P	3.3	60	11
D75	P	3.3	60	11
D18	G	6.0	150	18
D16	E	4.5	125	13
D14	C	3.6	105	10
D12	B	2.8	70	9
D10	A	2.3	40	10
Offen lang	F	5.5	125	18
Offen mittel	E	4.5	125	13
Offen kurz	B	2.8	70	9
Offen sCOOL	A	2.3	40	10
Familien	B	2.8	70	9