

ausführliche Weisungen und Informationen

Laufleiter:	Peter Lais und Peter Lüthi / Auskünfte via 076 450 88 55 oder Mail laufleiter@olg-suhr.ch
Bahnlegung/Kontrolle:	Michael Naef / Christian Bieri
OL-Karte:	Suhrhard / 1:10'000 / Äquidistanz 5 m / Stand Frühling 2024 Kartengrösse A4, Postenbeschreibung bei allen Kategorien aufgedruckt Hinweis: falls wir für die Kategorien HAL,DAL,H35-45 am Sonntag Karten nachdrucken müssten, wären die Postenbeschreibungen nicht aufgedruckt!
Wettkampfbereich (WKZ):	Sporthalle Ruppertswil (Birkenweg 2), mit Scannen des QR-Codes bekommst du einen direkten Link zur Lage der Sporthalle
Anreise per Bahn:	SBB-Bahnhof Ruppertswil / Sehr gute Zugverbindungen Der Weg vom Bahnhof bis zur Sporthalle ist markiert (350 m; 5 min)
Parkplätze bei:	Zuckermühle Ruppertswil, 5 min. Fussmarsch (markiert ab den drei Dorfeinfahrten)
Öffnungszeiten WKZ:	Ab 09:00 Uhr, Anmeldung in allen Kategorien möglich bis 12:30 Uhr Wirtschaftsbetrieb mit Gemüse-Risotto, Kaffee und Kuchen bis 15 Uhr
Startzeiten:	09.30 – 13.00 Uhr
Zielschluss:	15.00 Uhr



► im WKZ:

1. Anmeldung in allen Kategorien möglich ab 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Bist du zum ersten Mal an einem Orientierungslauf? Helfer mit einer gelben Weste helfen dir gerne bei der Auswahl der Kategorie.

Kompass und SI-Card (für elektronische Postenkontrolle) kann gemietet werden.

- keine fixen Startzeit bereits der Anmeldung, die genaue Startzeit kann am Start frei gewählt werden
- Postenbeschreibungen sind aufgedruckt, am Start liegen zusätzlich Papierstreifen auf (Selbstbedienung). Mäppli für die Postenbeschreibung nicht vergessen! Hast du dein Mäppli vergessen: Im OL-Shop vor der Sporthalle sind neue erhältlich!

► **Hinweis zur Familienkategorie: Die Familienkategorie ist mit Kinderwagen ungeeignet! Mit Kinderwagen ist die Kategorie offen sCOOL zu wählen!**

2. Umziehen in der Turnhalle (für Herren) und auf der Bühne (für Damen). Bitte den aufgehängten Signalen folgen. Duschen bitte nicht zur Gepäckaufbewahrung benutzen.

- **kein WC am Start! Bitte Toiletten in der Sporthalle benutzen**

► WKZ zum Start:

900 m, 20 m Steigung (Treppe unmittelbar vor dem Start); Kinderwagen müssen neben der Treppe den Wald hinauf gestossen oder getragen werden

► Kleiderdepot:

vorhanden, bei schlechtem Wetter wird ein Zelt aufgestellt;
100 m vor dem Start am Waldrand

► Einlaufen:

auf dem Weg dem Waldrand entlang; bitte Wiese nicht betreten!

- **kein WC am Start! Bitte Toiletten in der Sporthalle benutzen**

► am Start:

3. SI-Card löschen und prüfen, SIAC-Touch free-Funktion wird an den Prüfstationen aktiviert in den richtigen Startkorridor einstehen.

Papier-Postenbeschreibungen liegen auf (Selbstbedienung)

- **Die Einteilung der Kategorien zu den Startkorridor ist angeschrieben. bitte die aufgehängten Beschriftungen beachten!**
- für die Kategorien offen sCOOL/D10/H10 gibt es einen separaten Startkorridor. Die Kinder erhalten die Laufkarte 1 Minute vor dem Zeitstart vom sCOOL-Betreuer.

► am Start (Fortsetzung):

- Den Anweisungen der Helfer folgen. Wenn Du aufgefordert wirst: Im Korridor vorrücken, bis Du ganz vorne an der Startlinie stehst!
Dann auf das Zeichen der Helfer und der Startuhr: Mit der SI-Card in der Starteinheit die Zeit auslösen, anschliessend die Laufkarte aus der richtigen Kartenbox nehmen
Du bist selber verantwortlich, dass du die richtige Karte nimmst!
- Der Startpunkt auf der Karte (rotes Dreieck) ist unmittelbar nach der Zeitauslösung! Keine Pflichtstrecke nach dem Start**

während dem Lauf:

► Sperrgebiete:

Sind auf der Laufkarte aufgedruckt und zwingend zu respektieren

► Forstarbeiten:

Generell ist der Wald schnell und gut belaufbar. Trotzdem ist an einigen Stellen mit Spuren von Forstarbeiten zu rechnen.
Bitte in diesen Gebieten vorsichtig über liegende Bäume klettern und Asthaufen umgehen!

► Eisenbahn:



**Durch den Wald führt eine 4-spurige Schnellzuglinie!
Das Überqueren der Gleise ist strengstens verboten!**

**Wenn deine Strecke in den Nordteil des Suhrhards führt:
Zwingend die Unterführung benützen!! Im Bereich der Unterführung steht ein Posten, der beide Male quittiert werden muss.**

► im Ziel:

5. Zieleinheit quittieren, Zielgetränk: Eistee und Wasser

► Ziel - WKZ:

1300 m, 0 m Steigung, der Weg führt am Kleiderdepot vorbei

► im WKZ:

6. Im WKZ sofort SI-Card auslesen

Läufer, die den Lauf nicht beenden, melden sich in jedem Fall im Ziel und bei der Auswertung (Vermeiden von Suchaktionen!)

Rangliste:

Live-Rangliste online auf olg-suhr.ch, QR-Code scannen:
nach dem Lauf ab 18 Uhr auf www.swiss-orienteeing.ch

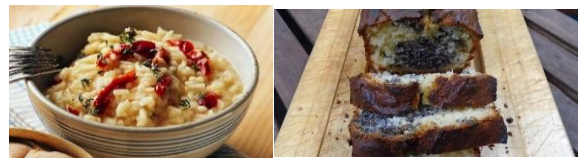


Einsprachen:

sind bis 15.00 Uhr bei einem Helfer der Auslesestationen einzureichen

Sanität:

im WKZ (beim Auslesen oder in der OL-Beiz melden) –
Notfälle bereits im Ziel anmelden! Im Ziel ist ein Notfallfahrzeug stationiert.
Notfallnummer 076 450 88 55



Festwirtschaft:

**Komm und geniesse unser Angebot:
feines Gemüse-Risotto und
grosses Kuchenbuffet**

Kinderhort:

Wir bieten einen Kinderhort an. Bitte auf laufleiter@olg-suhr.ch Eure Kinder anmelden!

OL-Shop



**der Shop "OL plus" ist im Wettkampfbereich für deine Bedürfnisse anwesend!
Nutze die Gelegenheit und kaufe für die neue OL-Saison ein!**

SIAC-Service:

Ist dir bewusst, dass empfohlen wird, eine SI-Card mit Touch-free-Funktion alle drei Jahre auszutauschen? Mix Sieber bietet am Suhrentaler OL diesen Service an.
Bitte auf <https://entry.picoevents.ch/siac.php> voranmelden!

Fotos und Video:

Mit der Teilnahme am Wettkampf wird der Erstellung von Foto-, Audio- und Videoaufnahmen zugestimmt und der Anspruch auf Bild- und Audiorechte oder Entgelt abgelehnt. Bei minderjährigen Personen stimmt die erziehungsberechtigte Person zu. Fotos dieser Veranstaltung können im Internet (Websites, Instagram) und in Printmedien veröffentlicht werden.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung an den Suhrentaler OL werden die Datenschutzrichtlinien des OLG Suhr akzeptiert. Sie sind auf der Homepage in der Rubrik Datenschutz einsehbar:
<http://olg-suhr.ch/index.php/ueber-uns/datenschutz>

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab

50. Suhrentaler OL

Sonntag, 2. März 2025



OL-Karte: Suhrhard (Stand Sommer 2024)
Grösse für alle Kategorien A4, Massstab 1: 10 000

Bahnlegung: Michael Naef, Kontrolle: Christian Bieri

Übersicht Streckenlängen

(Wald ist in der Regel flach, daher nur ganz wenige Anstiege)

Kategorie	Länge	Steigung	Posten
HAL **	10.7 km	75 m	28
HAM	7.7 km	50 m	21
HAK	4.8 km	25 m	14
HB	4.8 km	15 m	14
H35 **	8.4 km	55 m	23
H40 **	8.4 km	55 m	23
H45 **	8.4 km	55 m	23
H50	7.7 km	50 m	21
H55	7.7 km	50 m	21
H60	6.6 km	40 m	22
H65	6.4 km	35 m	17
H70	4.9 km	15 m	14
H75	4.3 km	10 m	15
H80	2.9 km	5 m	13
H85	2.9 km	5 m	13
H18	8.4 km	55 m	23
H16	6.6 km	40 m	20
H14	4.8 km	15 m	14
H12	3.3 km	15 m	12
H10	2.1 km	0 m	9

Kategorie	Länge	Steigung	Posten
DAL **	8.4 km	55 m	23
DAM	6.6 km	40 m	22
DAK	3.8 km	15 m	12
DB	4.8 km	15 m	14
D35	6.4 km	35 m	17
D40	6.6 km	40 m	22
D45	6.6 km	40 m	22
D50	4.9 km	15 m	14
D55	4.9 km	15 m	14
D60	4.3 km	10 m	15
D65	4.3 km	10 m	15
D70	2.9 km	5 m	13
D75	2.9 km	5 m	13
D80	2.9 km	5 m	13

D18	6.4 km	35 m	17
D16	6.1 km	35 m	17
D14	4.8 km	15 m	14
D12	3.3 km	15 m	12
D10	2.1 km	0 m	9

Offen lang	6.1 km	35 m	17
Offen mittel	4.8 km	15 m	14
Offen kurz	3.3 km	15 m	12
Offen sCOOL	2.1 km	0 m	9
Familien	3.3 km	15 m	12

** Wichtig:

Falls wir am Lauftag Karten nachdrucken müssten, sind in diesen Kategorien die Postenbeschreibungen wegen Kartenformat A4 nicht auf der Laufkarte aufgedruckt, ausgedruckte Beschreibungen sind am Start aufgelegt, Mäppli mitnehmen!

► Notfall-Telefonnummer: 076 450 88 55 oder 077 474 86 41

