

Einladung und Ausschreibung



zum

Orientierungslauf in Salzhausen

am Sonntag, den 5. Februar 2012



Ausrichter: MTV Salzhausen von 1866 e.V.

Ort: Schulzentrum Kreuzweg, Salzhausen

Karte: OL-Karte „Paaschberg“ in Anlehnung an IOF-Norm für Sprint-Karten
Maßstab 1:5000 bzw. 1:4000, Äquidistanz 2,5 m, Stand Januar 2012
Farbdruck mit Bahnen

Bahnlegung: Carsten Bockelmann

Wettkampfform: Normal-Orientierungslauf, Einzel- oder Mannschaftslauf.
Der Trainings-Wettkampf ist der dritte Wertungslauf der Winterlaufserie 2011/2012.

Es gibt 4 verschiedene Bahnen, von denen jeder beliebig viele ablaufen kann. Die Bahnen haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, wobei die Schwierigkeit vorrangig im Höhenrelief zu sehen ist. Wer alle Strecken abläuft, kommt also auf rd. 10 km (Luftlinie) Gesamtbahnlänge. Die Postenkontrolle erfolgt mit Kontrollkarten und Lochzangen. Die Organisation entspricht einem Trainingslauf.

Bahn A 2,0 km sehr leichte Orientierung (Niveau D/H 10)

Bahn B 2,5 km mittelschwierig (Niveau D/H 12 bis 14)

Bahn C 2,5 km mittelschwierig

Bahn D 2,9 km schwierig

Gelände/ Der Lauf findet innerhalb der Ortschaft, einschließlich des Bürgerparks Paaschberg statt.

Schuhe: Es darf nur mit normalen Laufschuhen gelaufen werden. Die Nutzung von Dobb-Spikes ist nicht zulässig.

Startzeiten: Die Startzeit ist frei wählbar. Es folgt eine Zeitnahme. Eine Pause zwischen den einzelnen Starts ist möglich. Fliegende Startliste von **11:30 bis 13:00 Uhr**.

Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz in Höhe Kreuzweg Nr. 26-30. Wettkampfbereich und Ziel ist in der Fahrradabstellhalle auf dem Grundstück der Haupt- und Realschule. Entfernung zum Start: 100 m.

Anfahrt: **Von Norden**, Autobahn A7, Abfahrt Garlstorf, dann in Richtung Salzhausen. **Achtung:** Stationäre Blitzanlage in Oelstorf. In Salzhausen nach dem Kreiseln an der folgenden Kreuzung rechts in die Eyendorfer Straße abbiegen. Am Ende der Siedlung auf der linken Seite nach links in den Kreuzweg einbiegen. **Von Süden**, Autobahn A7, Abfahrt Eggestorf, über Lübberstedt in Richtung Salzhausen. Am Ortseingang Salzhausen nach rechts in den Kreuzweg einbiegen.

Startgeld: Der Unkostenbeitrag für Erwachsene je gelaufene Bahn beträgt € 1,50. Jugendliche zahlen € 1,00 je Bahn. Für **Mitglieder des MTV Salzhausen** ist die Teilnahme **kostenlos**.

Einweisung: Eine Einweisung für Läufer, die zum ersten mal an einem Orientierungslauf teilnehmen, ist gewährleistet.

Versicherung: Über bestehende Versicherungen hinaus, übernehmen Veranstalter/Ausrichter keine Haftung.

Anmeldung: Bis Freitag, 27. Januar 2012 an Carsten Bockelmann (carsten.bockelmann@web.de oder Handy: 0152 28918800): Bitte Name, Verein, gewünschte Bahnen und Telefonnummer angeben.

Nachmeldungen sind nur möglich, soweit Karten vorhanden sind.

Bitte bei unsicheren Wetterverhältnissen die Hinweise auf der Internetseite <https://sites.google.com/site/orientierungslaufinsalzhausen/> beachten.

Stand: 07.01.2012