

## Weisungen Fricktaler Einzel OL vom 23. März 2024

Lauf der Aargauer Schüler- und Jugendmeisterschaft (ASJM), Lauf der OL-Schüler- und Jugendmeisterschaft (SJM) Nordwestschweiz

Veranstalter	OLK Fricktal		
Laufleitung	Rianne Nobbenhuis, 079 948 19 04, <a href="mailto:rienne.nobbenhuis@gmail.com">rienne.nobbenhuis@gmail.com</a>		
Wettkampfform	Normaldistanz, OL im Wald (Mittellandwald)		
Laufkarte	Zeinigerberg, 1:10'000, Stand März 2024		
Bahnlegung/Kontr.	Andreas Kyburz / Hansjörg Steck		
Wettkampfbereich	<a href="#">Sportanlage Brugglismatt</a> , Zeiningen, geöffnet ab 10:00 Uhr, Garderoben vorhanden		
Anreise öV	Bus 89 ab Möhlin Bhf. bis Haltestelle Zeiningen Unterdorf, 5 min Fussmarsch bis zum Besammlungsort, markiert.		
Anreise PW	<a href="#">Hartplatz Mitteldorf</a> , markiert ab Dorfeingang Zeiningen, 5 min Fussmarsch bis Besammlungsort (WKZ)		
Voranmeldung	Voranmeldung erwünscht bis Mittwoch, 20. März 2024 unter <a href="https://ol-events.ch/races/464">https://ol-events.ch/races/464</a> . Anmeldung vor Ort möglich.		
Startgelder			bei Voranmeldung
	Jg. 2003 und älter	CHF 22.-	CHF 20.-
	Jg. 2004 – 2007	CHF 17.-	CHF 15.-
	Jg. 2008 und jünger	CHF 12.-	CHF 10.-
	Alle Offen-Kat.	CHF 10.-	
	Familie mit McDonalds-Gutschein gratis (Download <a href="#">hier</a> )		
	Zusätzliche Karte CHF 4.00		
	Miete SI-Card gratis / Miete Kompass gratis		
	Zahlungsmöglichkeiten vor Ort bar oder TWINT		
OL- Beizli	Verpflegungsmöglichkeit vor Ort, Bezahlung mit TWINT oder Barzahlung		
Startzeiten	Startzeitfenster von 11:00 bis 13:30 Uhr Fliegende Startliste direkt am Start.		
Weg zum Start	WKZ - Start: ca. 1,5 km, 130 m Steigung, ca. 25 Min. Keine Toiletten am Start. Kein Kleidertransport. Kleiderdepot in Nähe Start/Ziel.		
Rückweg vom Ziel	Ziel – WKZ: 1km, ca. 15 Min.		

Ablauf im WKZ	Bei Anmeldung vor Ort: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bahn auswählen</li><li>- Postenbeschreibung beziehen (Selbstbedienung)</li><li>- Anmelden mit SI-Card und Startgeld bezahlen (bar oder TWINT)</li></ul> Bei Online-Anmeldung: <ul style="list-style-type: none"><li>- Postenbeschreibung holen</li></ul>
Startablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>- SI-Card löschen und prüfen</li><li>- Einreihen in den entsprechenden Startkorridor (Startintervall: 1 Minute innerhalb des Korridors; bei gleicher Kategorie aus Fairnessgründen bitte ein Intervall von 2 Minuten einhalten)</li><li>- Bei -1 Minute: Hinter die Kartenbox treten (Abgabe der Karte für D/H10, sCOOL und Familien)</li></ul> Start: Karte aus der Box nehmen, Zeit beim Startposten selbst auslösen
Posten	Orange-weiße Postenflaggen mit SportIdent-Einheit Bei fehlender/defekter SportIdent-Einheit mit Zange auf Karte stempeln Smileys und Frusties bei den H/D10- und sCOOL-Bahnen
Ziel	Die Zieleinheit muss gestempelt werden. Keine Zielverpflegung, Kleiderdepot in Zielnähe vorhanden.
Nach dem Lauf	Auslesen der SI-Card im Wettkampfbüro, auch bei Laufaufgabe Willkommen in der OL-Beiz!
Resultate	Live-Resultate unter <a href="https://ol-events.ch/races/464">https://ol-events.ch/races/464</a>
Sanität	Im Wettkampfbüro
Zielschluss	15:00 Uhr
Zeitmessung	Sport Ident Air+
Kinder-OL	Beim Wettkampfbüro gibt es einen Kinder-OL, kein Kinderhort
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer*innen. Der Veranstalter lehnt, soweit zulässig, jede Haftung ab.

Der OLK Fricktal freut sich, viele OL-Begeisterte in Zeiningen zu begrüßen.

### Kategorien und Bahndaten

Bahn	Kategorien	Länge	Steigung	Posten
A	HAL, H35, H18	6.4 km	250 m	22
B	H40, H45	5.9 km	220 m	21
C	HAM, H50, DAL	5.4 km	200 m	19
D	H55, D35, OL	5.4 km	160 m	18
E	D40, D45, D18	5.3 km	180 m	18
F	H60, H16, DAM	5.0 km	180 m	17
G	HAK, H65, D50, D55	4.7 km	180 m	15
H	H70, DAK, D60, D55	4.4 km	150 m	14
I	H75, D65, D70	3.5 km	110 m	15
K	H80, H85, D75, D80	3.2 km	110 m	12
L	HB, OM	3.9 km	120 m	15
M	H14, DB, D14	3.8 km	120 m	14
N	H12, D12, OK, FAM	2.9 km	90 m	12
O	H10, D10, sCOOL	2.5 km	20 m	9