

10.Nat. OL 2022 - Langdistanz

Sonntag, 04.September 2022

Weisungen

Veranstalter	OLG Kakowa, OLK Fricktal
Laufleiter	Fabian Gürtler
Bahnlegung	Camilla und Christian Mittelholzer
Kontrolle	Michael Granacher
Wettkampfrichter	Thomas Meier
Schiedsrichter	André Wirz
Technischer Delegierter	Reto Pusterla
Medien	Julia Gürtler +41 79 442 59 24 Julia.guertler@bluewin.ch
Auskunft	Fabian Gürtler +41 79 915 96 84 Fabian.guertler@hotmail.com
Wertungslauf	Jugendcup 2022 SJM NWS: Wertungslauf der Schüler- und Jugendmeisterschaft NWS McDonald's Cup: ASJM Wertungslauf
Wettkampfbereich	Mehrzweckhalle, 5073 Gipf-Oberfrick Öffnungszeiten: 07:30 – 16:30 Uhr
Anreise ÖV	Mit dem Bus bis Gipf-Oberfrick Post Fussweg von ca. 5 Minuten ins WKZ ist signalisiert Hinweis für Anreisende über Aarau: Falls die Buskapazitäten mit den direkten Busverbindungen nach Gipf-Oberfrick nicht ausreichen, besteht die Möglichkeit den Bus Nr. 135 nach Frick zu nehmen und vom Bahnhof Frick zum WKZ Gipf-Oberfrick (ca. 1.8km) zu laufen. (jeweils ca. 20 Minuten spätere Abfahrt in Aarau)
Parkplätze	Zufahrt signalisiert ab Autobahnausfahrt Frick Anweisungen des Parkdienstes befolgen Parkplatzgebühren 2 CHF (Abgabe an die Landeigentümer) Weg zum WKZ ist markiert; ca. 5-15 Minuten zu Fuss Für Camper sowie grössere Busse (mehr als 9 Plätze) steht ein separater Parkplatz zur Verfügung. Nur mit vorgängiger Anmeldung an fabian.guertler@hotmail.com (begrenzte Anzahl Plätze)
Information	Anmeldung für Offen-Kategorien SI-Card: Ausleihe (gratis) SI-Card Batterie Check Startgeldnachzahlungen Abgabe Anti-Doping Kontrollblatt (Kat. H/D Elite, H/D 20) Mutationen: Name, Klub, SI-Card Nummer Beschwerden

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity





FOCUS WATER

FIND YOUR FLOW

riche en vitamines
pauvre en calories
produit en Suisse
naturel

focuswater.ch

Landi
FRILA

Einfach immer günstig:

**Der LANDI
Dauertiefpreis**

LANDI Laden Eiken | LANDI Laden Gipf-Oberfrick | LANDI Laden Rheinfelden

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity





swiss
orientierung



Offene Kategorien	Kurz, Mittel, Lang, sCOOL Anmeldung und Bezahlung im Wettkampfbüro zwischen 08:00 und 11:00 Uhr Startgeld CHF 20.- Zusätzliche Karte CHF 5.- Startzeiten werden am Start zugeteilt
Nachmeldungen WO-Katg.	Bis Dienstag, 30.08.2022, solange vakante Startplätze verfügbar, Zuschlag CHF 5.-
Schulhaus-OL	Im WKZ zwischen 09:00 und 15:00 Uhr
Kinderhort	Im WKZ von 08:00 bis 16:30 Uhr, für Kinder ab 2 Jahren. Obligatorische Anmeldung per E-Mail an nicole-felber@gmx.ch oder Telefon +41 76 558 59 22 (auch per WhatsApp oder SMS), Meldeschluss Montag, 29. August 2022; Name und Alter des Kindes angeben.
OL-Beiz	Festwirtschaft mit reichhaltigem Angebot an warmen und kalten Speisen im Wettkampfbüro.
Startlisten	Die Startzeiten werden regional ausgelost. Sie werden ab 28. August 2022 auf ol-events.ch und www.swiss-orientierung.ch publiziert.
Startnummern	keine Startnummern
Weg zum Start	Fussweg WKZ zum Start ca. 45–60 Gehminuten, 3km und 325 Höhenmeter, kein Bustransport vorhanden
Kleidertransport	Abgabe 50m vor dem Vorstart Rückgabe 700m nach dem Ziel
Vorstart	zwei mobile Toiletten vorhanden, sowie Abgabe von Wasser an alle Teilnehmenden Pet-Säcke für Getränkeflaschen vorhanden Der Aufruf erfolgt 4 Minuten vor der eigentlichen Startzeit Am Vorstart muss die SI-Card gelöscht und geprüft werden (Selbstverantwortung) Selbstbedienung der Postenbeschreibungen
Verspätete Läufer:innen	melden sich am Vorstart
Start	Die Karten finden sich nach Kategorien geordnet am Start (Self-service). Alle Läufer:innen stehen bis zum Start neben der jeweiligen Kartenbox und entnehmen die Karte beim Startsignal. Die Läufer:innen sind selbst dafür verantwortlich, eine Karte der richtigen Kategorie zu nehmen.
Startposten	nach 75 m Pflichtstrecke, markiert mit Postenschirm ohne SI-Einheit.
Si-Card / SIAC	berührungsloses Quittieren ist aktiviert Batteriecheck im WKZ bei der Info

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity



Karte

Tiersteinberg-Kei,
1:15'000 für Kategorien D/H Elite, DAL, HAL, D/H20, D/H18 und D/H16
1:10'000 für Jugendkategorien bis D/H14, restliche Kategorien und Offen Kategorien
1:7'500 für Seniorekategorien ab D/H50
Äquidistanz 5 m, Stand Sommer 2022
Bahnen und Sperrgebiete sind rot eingedruckt
Vergrößerter Kartenmassstab und grössere Postenbeschreibungen ab D/H50 dank
OL Gönnerclub

Gelände

Der Tiersteinberg-Kei ist ein abwechslungsreicher, in den letzten 30 Jahren nur selten für OL benutzter Tafeljura-Wald, dessen Hochebene durch steile, aber teilweise detailreiche Hänge begrenzt wird. Die Belaufbarkeit variiert von schnell bis eingeschränkt; Bereiche mit intensiver Bewirtschaftung wechseln sich mit gut belaufbarem Mischwald ab.

Besonderes

Da der Wald intensiv jagdlich genutzt wird, hat es nebst vielen fest installierten, kartierten Hochsitzen auch einige mobile, nicht kartierte Hochsitze:



Fest installierter, kartierter Hochsitz



Mobiler, nicht kartierter Hochsitz

Postenbeschreibungen

Postenbeschreibungen mit IOF- Symbolen für alle Kategorien, Postenbeschreibungen sind auch auf der Karte eingedruckt. Für die Kategorie D/H10 sowie Offen-sCOOL gibt es eine Textpostenbeschreibung.

Wettkampf

Einzel-OL über die Langdistanz
Posten SPORTident, jeder Posten trägt eine SI-Posteneinheit und eine Lochzange. Das SPORTident Air+ ist aktiviert. Bei defekter (kein akustisches Signal oder Blinken) oder fehlender SI-Einheit muss mit der Zange auf die Karte gestempelt werden.
Die Posten müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge angelaufen werden.

Schutzgebiete

Sind auf der Karte rot schraffiert. Das Betreten der Sperrgebiete führt zur Disqualifikation!

Bahndaten

Angehängt an die Weisungen sowie auf [10Nationaler2022.ch](https://www.10Nationaler2022.ch) ersichtlich

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity





04. September 2022
 Kei-Tiersteinberg
 10. Nationaler Orientierungslauf
 OLK Fricktal - OLG Kakowa

Veranstaltung von

swiss
 orienteering



Mit jedem Einsatz gewinnt
 der Aargauer Sport

SWISSLOS

Sportfonds Aargau

Landmaschinen-Maschinenbau

VÖLLMIN
LANDTECHNIK AG

4466 Ormalingen • 061 985 86 66

voellminag.ch

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner




Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity



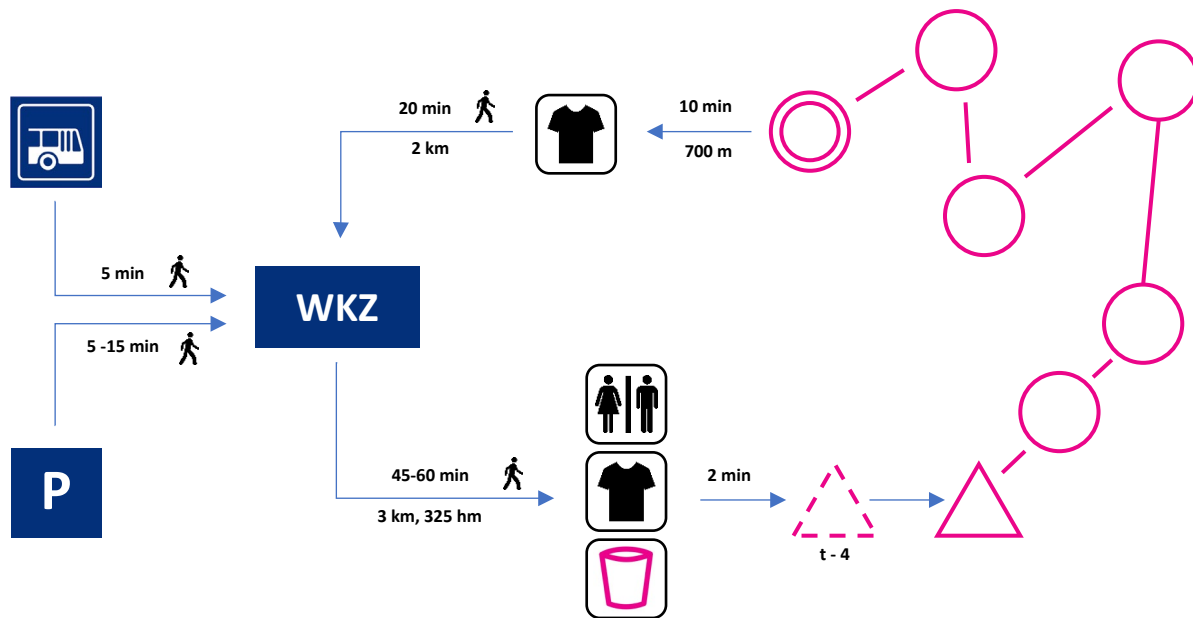
Verpflegung	Wasserposten im Laufgelände gemäss WO für alle Kategorien mit über 45 Minuten Siegerzeit im mittleren Drittel der Bahn						
Ziel	Die Strecke vom letzten Posten bis ins Ziel ist markiert. Die Wettkämpfer müssen auf der Ziellinie mit der SI-Card quittieren. Abgabe von FOCUSWATER und Wasser als Zielverpflegung						
Auswertung	Das Auslesen findet im Wettkampfbereich statt. Aufgebende Wettkämpfer müssen ihre SI-Card im WKZ auslesen. Ausgeliehene SI-Cards sind beim Auslesen zurückzugeben.						
Kartenrückgabe	Die Karten müssen nicht abgegeben werden – diese dürfen jedoch noch nicht gestarteten Teilnehmenden nicht gezeigt werden (Fairness).						
LIVELOX	Alle Bahnen werden nach dem Zielschluss auf LIVELOX.com hochgeladen. Dort können die Teilnehmenden kostenlos ihre Bahn hochladen oder einzeichnen und vergleichen.						
Zielschluss	15:15 Uhr. Maximalzeit: 2.5 Stunden						
Rückweg zum WKZ	ca. 30 Gehminuten, 2.7km / 0 Höhenmeter						
Sanität	Im Gelände für die längeren Bahnen (auf Karte aufgedruckt) sowie beim Ziel und im WKZ Gipf-Oberfrick						
Dopingverordnung	In den Kategorien D/H 20 und D/H Elite darf nur starten, wer die Dopingbestimmungen von Swiss Olympic zur Kenntnis genommen hat und die Dopingunterstellungserklärung unterzeichnet hat. Informationen und Formulare sind unter www.swiss-orienteering.ch zu beziehen. Läufer, welche noch nicht unterzeichnet haben, unterzeichnen ein Formular bei der Information. Dopingkontrollen sind in allen Kategorien möglich!						
Rangliste	Live-Rangliste über ol-events.ch Kategorienranglisten im Internet unter www.swiss-orienteering.ch oder per Post zugestellt (auf Bestellung)						
Rangverkündigung	Rangverkündigung für den Jugendcup 2022 findet um ca. 14:00 Uhr im WKZ statt.						
Einsprachen	Sind in schriftlicher Form bis spätestens 1 Stunde nach Zielschluss (16:15 Uhr) bei der Information im Wettkampfbereich einzureichen.						
Schiedsgericht	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>André Wirz</td> <td>Swiss Orienteering</td> </tr> <tr> <td>Reto Pusterla</td> <td>Technischer Delegierter</td> </tr> <tr> <td>Fabian Gürtler</td> <td>Laufleiter</td> </tr> </table>	André Wirz	Swiss Orienteering	Reto Pusterla	Technischer Delegierter	Fabian Gürtler	Laufleiter
André Wirz	Swiss Orienteering						
Reto Pusterla	Technischer Delegierter						
Fabian Gürtler	Laufleiter						
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden. Soweit gesetzlich zulässig lehnt der Veranstalter jegliche Haftung für sich und seine Hilfspersonen gegenüber Teilnehmenden ab.						



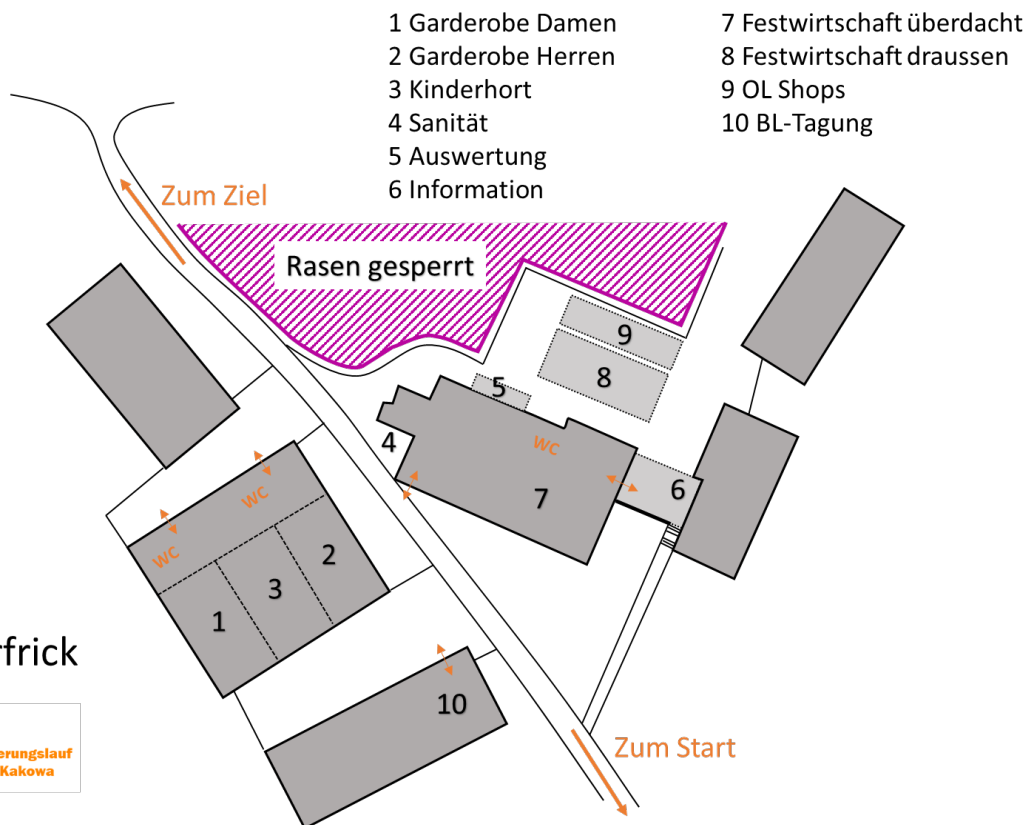
Laufabsage

Über eine eventuelle Laufabsage wird am Vortag des Laufes, 03.09.2022, auf www.10Nationaler2022.ch informiert.

Skizze Wege



Skizze Wettkampfbereich



**Übersichtsplan
WKZ Gipf-Oberfrick**



Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostcity





Streckendaten

Kategorie	Distanz	Höhenmeter	Anzahl Posten
HE	16.4	420	34
HAL	11.1	300	20
HAM	7	190	14
HAK	4.2	130	14
HB	5.7	170	18
H35	7	190	14
H40	7.5	220	21
H45	7.5	220	21
H50	7.1	250	20
H55	6.9	275	14
H60	6	230	18
H65	6	185	19
H70	5.5	170	18
H75	4.3	140	15
H80	2.7	90	13
H85	2.7	90	13
H20	12.2	305	24
H18	9.6	275	19
H16	7.8	215	20
H14	6.3	160	17
H12	4.7	110	16
H10	2.6	65	10
OL	4.6	115	11
OM	3.9	90	11
OK	2.3	65	8
O-sCOOL	2	50	8

Kategorie	Distanz	Höhenmeter	Anzahl Posten
DE	10.5	300	19
DAL	6	230	18
DAM	4.4	175	15
DAK	3.5	120	14
DB	3.3	100	10
D35	6	185	19
D40	6.1	200	17
D45	6.1	200	17
D50	6	175	21
D55	5.5	170	18
D60	5.2	135	16
D65	4.3	140	15
D70	3.6	100	15
D75	2.7	90	13
D80	2.7	90	13
D20	7.6	190	15
D18	6.7	150	14
D16	5.7	170	18
D14	5.4	125	15
D12	4.4	100	12
D10	2.4	60	10

Gold Sponsor



Silber Sponsors



Partner



Sponsoren McDonalds Cup



Hostscity

