

Einladung und Ausschreibung

OL-Training in der Haake

am Sonntag, 2.2.2020

2. Lauf Winterlaufserie Nord 2019/2020

Ausrichter: OSC Hamburg e.V.

Bahnlegung: Jörg Höfer

Karte: Haake & Heimfelder Holz, ISOM 2017-2, 1:10.000, Äquidistanz 5 m, Stand 2018-2020

Gelände: Stadtnaher Wald mit dichtem aber unregelmäßigem Wegenetz und größtenteils offenem Hochwald. Das Gelände ist eiszeitlich geprägt mit deutlichen Höhenunterschieden, vielen und abwechslungsreichen Höheninformationen so wie unzähligen Löchern/ Bombentrichtern. Die Strecken haben ca. 3 - 5% Steigung. Insbesondere bei schönem Wetter starke Frequentierung durch Erholungssuchende, Jogger und Mountainbiker.

Treffpunkt: Wanderparkplatz "Majestätische Aussicht" (<https://goo.gl/maps/6yTCMdR5RNzahbCc6> / Ehestorfer Weg 215, 21075 Hamburg). Keine öffentlichen Toiletten und keine Duschen. Start/Ziel in unmittelbarer Umgebung zum Parkplatz.

Anreise mit dem HVV: Der Bus 443 hält direkt am Treffpunkt. Alternativ Bus 143 bis "Auf der Jahnhöhe" und von dort 5 min Fußweg zum Treffpunkt.

Organisation: Es gibt vier verschiedene Bahnen. Jeder Läufer kann beliebig viele Bahnen absolvieren. Die Organisation entspricht einem Trainingslauf. Postenkontrolle mit SportIdent, SI Air ist aktiviert.

Strecken:

Bahn A ca. 1,9 km, leichte Orientierung (Niveau D/H10)

Bahn B ca. 2,3 km, mittelschwierige Orientierung (Niveau D/H12 bis 14)

Bahn C ca. 2,8 km, schwierige Orientierung

Bahn D ca. 3,0 km, schwierige Orientierung

Startzeiten: Die Startzeiten sind frei wählbar. **Startmöglichkeit von 11:00 bis 12:30 Uhr.** Trainingsende 13:30 Uhr.

Anmeldung: bis Dienstag, 28. Januar 2020 über den O-Manager (Kategorie „Offen“ wählen und die Bahnen als Extras „buchen“): <https://omanager.orientierungslauf.de>. Bitte nur im Notfall per E-Mail an meldung@osc-hamburg.de.

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist kostenlos für Mitglieder der Vereine, die 2020 einen kostenlosen Lauf der OL-Winterserie Nord bzw. ein SHTV-Wintertraining anbieten. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen einen Kostenbeitrag pro gemeldeter Bahn: Erwachsene ab 19 Jahre 1,50 Euro, Jugendliche bis 18 Jahre 1,00 Euro.

Aktuelle Informationen unter www.osc-hamburg.de

Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmer.