

Einladung und Ausschreibung
OL-Wintertraining in der Haake
20. Februar - 7. März
4. Lauf Winterlaufserie Nord 2021

Ausrichter: OSC Hamburg e.V.

Bahnlegung: Jörg Höfer

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/ Bombentrümmern. Insbesondere bei schönem Wetter starke Frequentierung durch Erholungssuchende, Jogger und Mountainbiker.

Karte: Haake, ISOM 2017-2, 1:10.000, Äquidistanz 5 m, Stand 2020-2021

Treffpunkt: Parkplatz bei der "Kärntner Hütte" (<https://goo.gl/maps/XJLycer6utjKJHC87> / Cuxhavener Str. 55c, 21149 Hamburg). Keine öffentlichen Toiletten und keine Duschen. Start/Ziel in unmittelbarer Nähe zum Parkplatz.

Anreise mit dem HVV: Von Haltestelle "Hausbruch" des Bus 141 sind es ca. 200 Meter bis zum Treffpunkt. Alternativ 2 km Fußweg von der S-Bahn-Station "Neuwiedenthal" zum Treffpunkt.

Organisation: Individuelles, selbst organisiertes OL-Training im Zeitraum. Es gibt drei verschiedene Bahnen. Entscheidung über eine alternative Durchführung als "Präsenztraining" am Mittwoch 17. Februar.

"individuell": 20. Februar bis 7. März. Bahnen werden per E-Mail zugeschickt und selbst gedruckt. Einfache rot-weiße Markierung hängen während des Trainingszeitraum im Wald. Zusätzlich Postenkontrolle über MapRun möglich (optional) (<http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>).

Strecken:

Bahn K 3,1 km, 130 HM, 9 Posten, leichtere Orientierung (Niveau D/H14)

Bahn M 4,7 km, 250 HM, 12 Posten, schwierige Orientierung

Bahn L 7,2 km, 320 HM, 14 Posten, schwierige Orientierung

Anmeldung: über den O-Manager: <https://omanager.o-sport.de> ([hier geht's direkt zur Veranstaltung](#)). Bitte nur im Notfall per E-Mail an meldung@osc-hamburg.de.

Kostenbeitrag: Die Teilnahme ist kostenlos für Mitglieder der Vereine, die 2021 einen kostenlosen Lauf der OL-Winterserie Nord anbieten. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen einen Kostenbeitrag von 3,00 pro gemeldeter Bahn. Das Startgeld ist bis Freitag vor dem Training auf das Konto des OSC Hamburg DE85 2005 0550 1026 2234 85 zu überweisen.

Ergebnisliste: Wir stellen eine Online-Ergebnisliste zur Verfügung. Wir bitten jeden, nach dem Training seine Laufzeit dort einzutragen. Zusätzlich können Bemerkungen und Hinweise übermittelt werden.

Aktuelle Informationen unter www.osc-hamburg.de

[Mehr über die Haake](#)

Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

App MapRunF

Ihr könnt die Strecke auch mit der App MapRunF laufen. Wenn ihr in der Nähe des Postens seid, piept euer Smartphone und ihr seht am Ende, wo ihr langedelaufen seid. Probiert es aus, ist eine ziemlich coole Sache.

Für mehr Infos: <http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>

Weitere Informationen und eine kurze Anleitung bekommt ihr nach der Anmeldung.