

Informationen

OL-Wintertraining in der Haake

20. Februar - 7. März

4. Lauf Winterlaufserie Nord 2021

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.

Insbesondere bei schönem Wetter starke Frequentierung durch Erholungssuchende, Jogger, Reiter und Mountainbiker. Seid vorsichtig und nehmt Rücksicht.

Karte: Haake, 1:10.000 (alle Bahnen) und alternativ 1:7.500 (Bahnen K und M), Äquidistanz 5 m, Stand 2020-2021, Darstellung ISOM 2017-2 mit folgenden Abweichungen bzw. Hinweisen:

1. Viele MTB-Fahrer sind im Gelände unterwegs, die ausgewiesenen MTB-Tracks (www.trailguide.net) sind auf der Karte violett hinterlegt, können belaufen/gequert werden. Die Bahnlegung versucht, die MTB-Tracks zu meiden;
2. Die Belaufbarkeit ist überwiegend gut bis sehr gut und die Darstellung der Belaufbarkeit generalisiert, so dass auch leichte Laufbehinderung meist „weiss“ dargestellt ist.

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. Am Wochenende zum Teil sehr gut besucht und entsprechend belegt kann der Parkplatz sein.

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: **Es ist ein selbst organisiertes, individuelles OL-Training, keine Veranstaltung eines Sportvereins.**

Bahnen werden per E-Mail zugeschickt und selbst gedruckt. Vom 20. Februar bis 7. März hängen einfache rot-weiße Markierung im Wald. Start und Ziel sind nicht markiert. Zusätzlich Postenkontrolle über MapRun möglich (optional, weitere Informationen siehe unten).

Bahnen:

Bahn K	3,1 km, 130 HM, 9 Posten, leichtere Orientierung (Niveau D/H14),	MapRun: 308722
Bahn M	4,7 km, 250 HM, 12 Posten, schwierige Orientierung, (Abkürzungsmöglichkeit: Po5 zu Po9 (900 m / 50 HM weniger))	MapRun: 516852
Bahn L	7,2 km, 320 HM, 14 Posten, schwierige Orientierung	MapRun: 885191

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.

https://docs.google.com/document/d/1R0Fq9E14PO0rgPsqeQyWRrLkIK0Vu_V5PAcY743V3fs/edit?usp=sharing

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 langelaufen seid. Probiert es aus, ist eine ziemlich coole Sache.

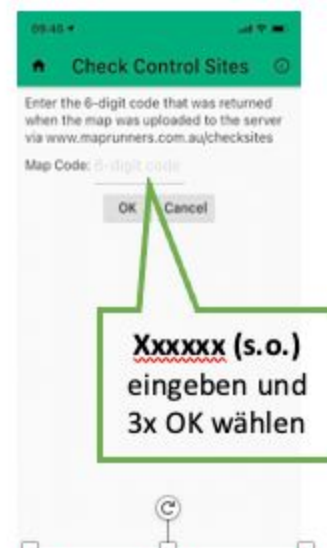
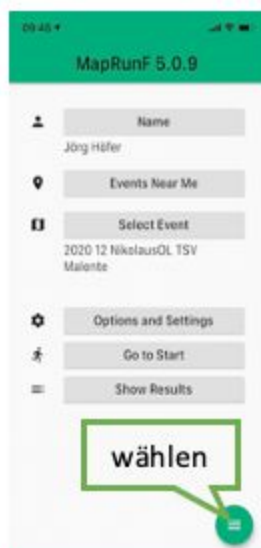
Für mehr Infos: <http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>

Jede Bahn hat einen eigenen 6-stelligen Code::

Bahn K MapRun: 308722

Bahn M MapRun: 516852

Bahn L MapRun: 885191



Aktueller OL wird angezeigt

Am Parkplatz GoToStart auswählen und zum Start gehen

