

OL-Training im Altonaer Volkspark

Lauf der Winterserie 2023/24 der norddeutschen OL-Vereine

Sonntag, 11.02.2024 – 11:00 Uhr

Ergänzende Hinweise

Trainingsformen und Bahnen

Score-OL: 60 Minuten, mit Punktabzug bei Zeitüberschreitung.

Zusätzlich „Normal“-OL: Bahn MS, ca. 5,4 km, mittelschwere Orientierung sowie Bahn KL, ca. 1,3 km, leichte Orientierung.

Startzeiten

Massenstart um Punkt 11:00 Uhr für Score-OL.

Frei wählbare Startzeiten zwischen 11:15 und 12:00 Uhr für „Normal“-OL.

Trainingsende 13:00 Uhr.

Punktesystem Score-OL

Alle Postencodes bestehen aus Zahlen mit zwei Ziffern.

Die erste Ziffer entspricht der Wertigkeit des Postens in Punkten. Beispiele: 32 = 3 Punkte,

45 = 4 Punkte, 51 = 5 Punkte, 63 = 6 Punkte.

Es gibt vier Wertigkeiten: 3, 4, 5 und 6 Punkte.

Es können maximal 139 Punkte erlaufen werden.

Pro angefangener Minute Zeitüberschreitung werden 2 Punkte abgezogen. Beispiele: 60 Minuten und 13 Sekunden bedeuten -2 Punkte, 63 Minuten und 4 Sekunden bedeuten -8 Punkte.

Zustand Gelände

Es finden Waldarbeiten statt. Baumschnitt (Stämme, Äste, usw.) bedecken bereichsweise den Laufgrund und das Pfadsystem.

