



Schüler-Informationen zum Längenberger-OL

Dienstag, den 22. Oktober 2019 im Ratteholz Bütschel

Verschiebedatum am 29. Oktober 2019

Zum selber ausfüllen:

Treffpunkt für den Transport: **Meine Startzeit:**

Ausrüstung

Denk an: gute Laufschuhe, dem wetterentsprechende Sportkleidung, trockene/warme Kleidung für nach dem Lauf am Besten in einem Plastiksack beim Wettkampfbütschel deponieren

Von Vorteil ist: ein Kompass, eine Uhr

Zu Hause lassen kannst du: Wertsachen und elektronische Geräte (Smartphone etc.)

Vor dem Lauf

Komm etwa 15 Minuten vor deiner Startzeit zum Wettkampfbütschel (der Weg vom Parkplatz ist mit Fähnchen markiert) und deponiere deine Sachen (Rucksack/Tasche/Plastiksack), die du nicht auf den Lauf mitnimmst.

Melde dich 10 Minuten vor deiner Startzeit bei der Badgeabgabe. Folge dort den Fähnchen zur Kartenausgabe und zum Start.

Während dem Lauf

Im Wald sind zahlreiche Lotsen unterwegs, die dir bei Schwierigkeiten weiterhelfen. Wir wollen einen fairen Wettkampf und darum ist jedes **Verstellen der Posten untersagt!**

Elektronische Zeitmessung:

Die Posten stehen zum Teil recht dicht beieinander. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du bei jedem Posten überprüfst, ob die Kontrollnummer stimmt. Ein Posten ist dann gestempelt, wenn der Piepston ertönt und das rote Lämpchen leuchtet. Die Posten müssen unbedingt in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden.

Nach dem Lauf

Gib im Ziel deine Karte und den Badge ab. Nun hast du dir ein Zvieri beim Verpflegungsstand verdient. Zielschluss ist spätestens um **16:00 Uhr**. Wer seinen Lauf nicht beendet, muss sich umgehend am Ziel melden und nicht einfach nach Hause gehen! Vor der Heimkehr stellst du dir die Frage: «Habe ich alle meine Sachen?» - damit ersparst du dir viel Ärger.

Die Rangliste findest du nach dem Lauf im Internet unter: laengenberger-ol.jimdo.com

Und nun wünschen wir dir viel Spass am OL und einen erfolgreichen Lauf! Gib Gas!

Das Längenberger-OL OK