



Wiggertaler OL: Weisungen

10. Lauf ASJM McDonald's Cup, Mittwoch, 28. August 2024

Das Wichtigste zuerst:

| | |
|---------------------------------|---|
| Datum/Besammlungszeiten: | Mittwoch, 28. August 2024; 17 bis 19 Uhr |
| Wettkampfform: | Mitteldistanz-OL im Wald, 10. Lauf der ASJM 2024 |
| Anmeldung: | Die Voranmeldung ist sehr erwünscht und kann bis 27. August 2024, 23.59 Uhr gemacht werden. Mit Voranmeldung kostet der Start 2 CHF weniger als am Lauftag bezahlt werden muss. https://ol-events.ch/ |
| Besammlungsort: | beim «Elefant» im Ramoos, Strengelbach . Garderobe im Freien, keine Duschen, kein Kinderhort. Mit kleiner Beiz. |
| Laufleitung/Auskunft: | Marco Sievi, msievi@gmx.net ; 079 360 07 80 |
| AnfängerInnen: | Für NeueinsteigerInnen hat es ein grosses Plakat mit Erklärungen wie ein OL abläuft. Ebenfalls ist eine Auskunftsperson vor Ort für jegliche Fragen. |

| | |
|--------------------------|--|
| Veranstalter: | OLK Wiggertal |
| Laufgebiet (OL-Karte): | Ramoos 1:10'000, Stand März 2022, Bahnen eingedruckt. |
| Bahnlegerin / Kontrolle: | Annalena Zinniker / Urs Zinniker |
| ÖV: | Bushaltstelle Strengelbach Schleipfen, 3-4 Kurse pro Stunde ab Zofingen, 350 m vom Besammlungsort, 5 Min. Marschzeit. |
| Parkplätze: | In der Nähe. Die Anreise mit PW nur via Strengelbach Schleipfen (Landeskarte Punkt 465) Wegfahrt via Egg Gländ, Einbahnverkehr. |
| Kategorien: | ASJM-Kategorien; sCOOL (bis 14 Jahre); Offen kurz, mittel und lang; Familien. In allen Kategorien kann als Gruppe gelaufen werden. |
| Startgeld: | Jg. 2003 und älter: CHF 16 (am Lauftag: 18) Jg. 2004-2007: CHF 12 (am Lauftag: 14) Jg. 2008 und jünger: CHF 10 (am Lauftag: 12) Miete SI-Card und zusätzliche Karte: je CHF 2 |
| Gratisstart: | McDonalds ermöglicht Familien einen einmaligen Gratisstart in der Familien Kategorie. Flyer ausdrucken und ausfüllen. |
| Startzeiten: | Startmöglichkeit von 17 bis 19 Uhr. Fliegende Startliste. |
| Weg zum Start: | 5 Min. |
| Toiletten: | Toi Toi vorhanden |
| Ablauf beim Start: | SI-Card löschen und prüfen, Startkorridor wählen, Selbstbedienung Postenbeschreibungen, Karten aus Kartenbox nehmen, Start auslösen. |
| Sperrgebiete: | Die Nichtbeachtung von Sperrgebieten führt zur Disqualifikation. |
| Smilies/Frusties: | Für die Kategorien D10, H10 und Offen sCOOL hat es im Gelände Smilies und Frusties. |



- Ziel: Ist beim Besammlungsort. Zielverpflegung: Wasser. Zielschluss ist um 20 Uhr.
- Auslesen: sofort nach dem Zieleinlauf beim Besammlungsort.
- Sanität: beim Besammlungsort
- Beiz: Sandwiches, Kuchenbuffet und Getränke.
- Rangliste: [SportIdent Resultate](#)
- Versicherung: Sache der Teilnehmenden, der Veranstalter lehnt – soweit gesetzlich zulässig – jede Haftung ab.

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit der [Datenschutzerklärung](#) vom OLK Wiggertal einverstanden.

Streckendaten:

| Kategorie | Länge in km | Steigung in m | Anzahl Posten | Kategorie | Länge in km | Steigung in m | Anzahl Posten |
|-----------|-------------|---------------|---------------|-----------|-------------|---------------|---------------|
| D10 | 2.1 | 50 | 9 | H10 | 2.1 | 50 | 9 |
| D12 | 2.3 | 60 | 8 | H12 | 2.3 | 60 | 8 |
| D14 | 2.7 | 85 | 10 | H14 | 3.1 | 95 | 12 |
| D16 | 3.1 | 85 | 13 | H16 | 3.3 | 100 | 14 |
| D18 | 3.6 | 110 | 13 | H18 | 4.0 | 115 | 15 |
| Familie | 2.1 | 50 | 9 | sCOOL | 2.1 | 50 | 9 |
| OK | 2.7 | 85 | 10 | OM | 3.1 | 85 | 13 |
| OL | 4.0 | 115 | 15 | | | | |

Zum ersten Mal an einem Orientierungslauf? Zur Einführung steht am Besammlungsort eine Auskunftsperson zur Verfügung, die bei der Wahl der Kategorie und Ausrüstung hilft.

Herzlichen Dank unserem Sponsor!



Wir danken den Sponsoren vom Aargauer OL-Verband:



Aargauer OL-Verband