

Orientierungslauf Dornbirn-Laterns 2015

Weisungen offizielles Mitteldistanztraining

Freitag, 15. Mai 2015

Organisation / Bahnlegung	Lukas Deininger
Wettkampfform	Trainings-OL Mitteldistanz
Geländebeschreibung	Sehr gut belaufbarer, voralpiner Tannenwald auf einem Plateau über dem Rheintal. Coupierte, feine Teile wechseln sich mit längeren, nicht allzu steilen Hangpartien ab.
Karte	Hoher Sattel/Tona, 1:10000, 5m, Stand 2014
Startgeld	CHF / EUR 5.00 pro Karte 20% Rabatt ab 5 Karten bei Voranmeldung
Anmeldung	Am Lauftag Voranmeldung erwünscht bis 12. Mai an mario.ammann@gmx.ch Distanz/Strecke bitte mitteilen.
Bahnen	Kurz: 2,6km, 95Hm, 13 Posten Kurz & Schwer: 3,1km, 110Hm, 15 Posten Mittel: 4,2km, 130Hm, 22 Posten Lang: 5,0km, 165Hm, 20 Posten
Besammlung	Sportanlage Hofen Fussballplatz Sportclub Göfis Sportplatzweg 34, 6811 Göfis AT Parkplätze vorhanden ÖV: mit dem Bus ab Feldkirch Katzentrum mit der Linie 67 Richtung Rankweil Bahnhof, Haltestelle Göfis Kapetsch Keine Duschgelegenheit!
Startzeiten	10:00-16:00
Zeitmessung	SPORTident
Weg zum Start	Start 1 (Mittel/Lang): 700m, 50Hm, markiert Start 2 (Kurz): in Sichtweite vom WKZ
Postenbeschreibung	IOF, auf Karte aufgedruckt
Besonderes	Einfache Organisation!
Auskunft	Mario Ammann, mario.ammann@gmx.ch Lukas Deininger, lukas.deininger@hotmail.com