

Letzte Giller-OL, NRW-Staffelmeisterschaft und LRL 2017

Allgemeine Hinweise

- **Parken/Anreise:** Parken erfolgt wie für alle anderen Wettkämpfer auf den Parkplätzen an der Zufahrtstraße zum Sportplatz Ginsberger Heide. Bitte leitet den Parkeinweisern folge. Die meisten leichtathletischen Wettkämpfer werden bereits ab dem frühen Morgen vor Ort sein. Gegen Mittag kann es im Bereich der vorderen Parkplätze am Fuße des Skihangs schon wieder Lücken auf den Parkplätzen geben die Ihr füllen könnt. Bitte befragt die Parkeinweiser, ob ihr am Fuß des Skihangs parken dürft. Achtung: die Straße zum Skihang muss frei bleiben, da dies die Umleitung zur Waldgaststätte ist. Der Weg zum Ziel kann aber im Extremfall bis zu 2km betragen. Plant bitte ausreichend Zeit ein.
- **Stempelsystem:** Postenkontrolle erfolgt mit Sportident
- **Karten:**
 - **Samstag Pfaffenhain,**
 - **Sonntag Wehbach,**
 - **Maßstab: 1:10000, Äquidistanz: 5m, Stand Juni 2017, Farblaserausdruck**
- **Geländebeschreibung:** Das Laufgelände der Staffel wird durch einen steilen, weichen und bewachsenen Hang geprägt, der aber über Wege und Schneisen gut zu ‚erklimmen‘ ist. Der Einzellauf findet in deutlich flacherem Gebiet statt, dass immer wieder kleinere Inseln von Hochmoorarealen aufweist. Kleinere Wege und Schneisen sind besonders beim Einzellauf jahreszeitlich bedingt stark bewachsen und deshalb sowohl schlecht belaufbar als auch schlecht sichtbar. Insgesamt ist das Gelände ist v.a. am Sonntag an einigen Stellen sehr diffus mit vielen kleinen Lichtungen und ehemaligen Schneisen, die nicht alle kartiert werden konnten. Insgesamt ist das Wegenetz recht ausgeprägt.
- **Postenabstände:** Die Posten stehen v.a. bei der Staffel mitunter sehr dicht! Bitte Codenummern kontrollieren.
- **Sperrgebiete:** Auf der Karte sind mehrere Naturschutzgebiete mit roter Schraffur als Sperrgebiete markiert. Bitte beachtet auf der Karte eingezeichnete Sperrgebiete und Wildruhezonen und betretet die Wiesen nicht. Bei Nichtbeachtung erfolgt Disqualifikation. In unser alle Interesse: Achtet die Gebiete, damit wir auch in Zukunft hier zu Gast sein dürfen.
- **Kinder-OL:** Kinder-OL findet an beiden Tagen vom Ziel aus statt. Bitte beim Auswertungszelt melden. Die Karten gibt es kurz nach dem ersten Start.
- **Verpflegung:** Kaffee, Kuchen und Würstchen werden nur auf der Ginsberger Heide im Rahmen des Gillerbergfests angeboten.

- **Zelte:** Vereinzelte können im Zielbereich nur im Teil der Zielwiese am Waldrand nahe der Einschanzung aufgestellt werden, da die Wiese am Sonntagmittag noch zum Schleuderballwerfen genutzt wird.
- **Duschen:** Es besteht die Möglichkeit im Gillerbergheim zu Duschen.
- **WC:** Bitte nutzt die mobilen Toiletten im Zielbereich oder hinter dem Gillerbergheim.

Hinweise zum Staffellauf

Zeitplan Samstag:

- 13:30 Uhr: Öffnung WKZ
 - 14:15 Uhr: Staffeldemo
 - 14:30 Uhr: Massenstart der Staffeln.
 - 17:30 Uhr: Zielschluss
 - Siegerehrung: so früh wie möglich
- **Startnummern:** Startnummern sind in der Farbreihenfolge: Grün, Rot, Blau, zu tragen
 - **Postenbeschreibungen:** Postenbeschreibungen sind auf der Karte abgedruckt. Codenummern stehen nicht neben den Postenummern.
 - **Bahndaten:**
 - D/H14: 2,5-2,5km 110-115HM, 11Posten
 - D18, D85, H165, Rahmen: 3,3-3,4km, 130-140HM, 11-12 Posten
 - D19, H18, H130: 4,3-4,5km, 150-160HM, 14-16 Posten
 - H19: 5,05-5,15km, 185-195HM, 16-17 Posten
 - Anfänger: 2,5km, 115HM, 10 Posten
 - Fortgeschrittene: 4,2km, 160HM, 14 Posten
 - **Wechselablauf:** Alle zweiten und dritten Läufer erhalten ihre Karte in einem Umschlag. Die Karte ist erst nach dem Abschlagen durch den vorherigen Läufer aus dem Umschlag zu entnehmen.
 - **Sichtstrecke:** Alle Läufer stempeln einen Sichtposten in direkter Nähe des Ziels und haben nach dem Sichtposten je nach Strecke noch ca. 500-700m zu laufen.
 - **Einzelstart:** Einzelläufer können entweder zu Staffeln zusammengestellt werden, oder Einzelstrecken laufen. Bitte Rücksprache mit dem WKZ halten um Details zu klären.

Hinweise zum Einzellauf.

- **Zeitnahme:** Der Läufer startet seine Laufzeit selber durch das Stempeln der Startstation. Er ist selber dafür verantwortlich seinen Chip zu löschen und die Startstation zu stempeln. Nur mit gelöschtem Chip ist ein Stempel der Startstation möglich
- **Laufkarte:** Der Läufer ist selber dafür verantwortlich die richtige Lauf Karte am Start zu entnehmen.
- **Postenbeschreibungen:** Beim Einzellauf gibt es Postenbeschreibungen auf der Karte und separat. Die separaten Postenbeschreibungen für alle Bahnen gibt es am Start.
- **Entfernungen:** Parken →Ziel/WKZ 500-2000m, Ziel/Start→400m

Zeitplan Sonntag:

- 09:00 Uhr: Öffnung WKZ
- 10:00 Uhr: Erster Start LRL
- 13:15 Uhr: Zielschluss
- Siegerehrung: so früh wie möglich

Bahndaten:

- H19L: 8,3km, 230HM
- H18/35/WK803(Pokal Männer): 6,1km, 210 HM
- D19L/H45/WK808(Pokal Frauen)/WK804(Pokal Männer 45): 5,6km, 185 HM
- H16/H55/WK802(Pokal wännl. Jugend): 5,3km; 165 HM
- D35/ H17k: 5,1km, 130 HM
- D16/18/45/WK807(Pokal weibl. Jugend)/WK809(Pokal Frauen 45):4,3km, 125 HM
- D55/H65: 4,0km, 150 HM
- D65/D75/H75: 3,3km, 95 HM
- D17k/H14/WK801(kurz männl): 3,4km, 95 HM
- D14, Anfänger/WK806(kurz weibl): 3,1km, 70 HM
- D/H12/WK805/WK800(kurz SchülerInnen) 2,5km, 70 HM
- D/H10: 2,03km, 55 HM