

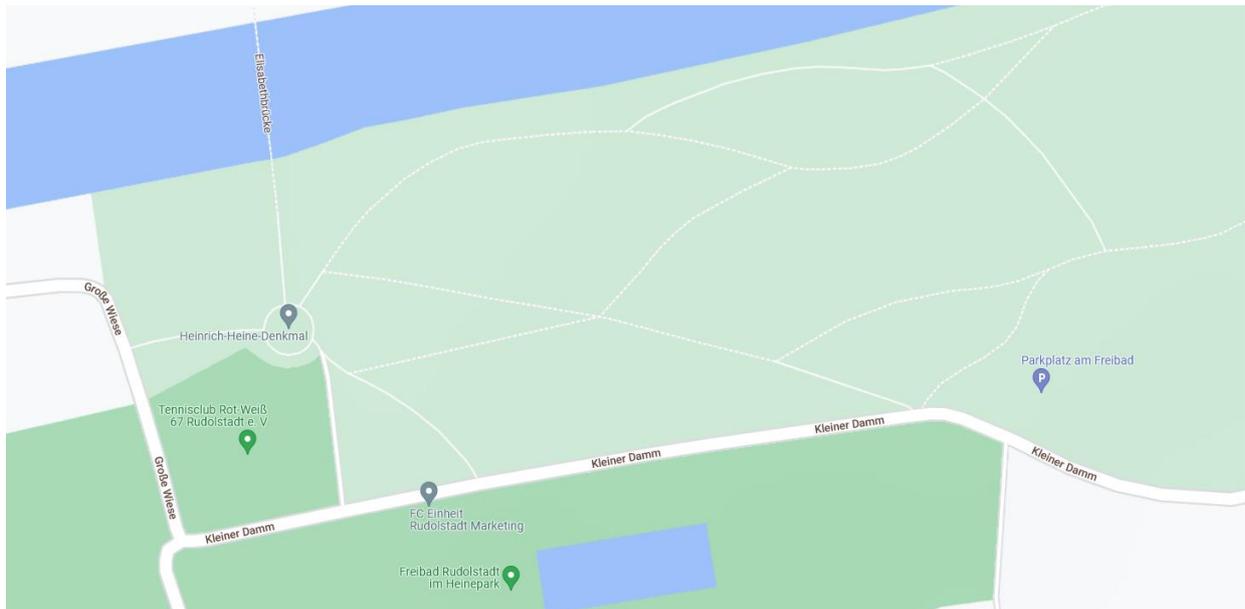
# Schnuppertraining Orientierungslauf LCR Rudolstadt und Training Thüringer OLER am 29.01.2023 in Rudolstadt

Liebe OL-Schnupperer des LCR und liebe Thüringer OLER!

Ich wünsche Euch noch ein gesundes, sportliches und aktives Neues Jahr 2023!

Um die guten Vorsätze des neuen Jahres in die Tat umzusetzen, starten wir gleich im Januar mit dem langen versprochenen OL-Schnuppern für die LCR-Läufer und einem Thüringer Trainingslauf:

Wir treffen uns am **Sonntag, den 29.01.2023 um 9.30 Uhr LCR-Läufer um 10.30 Uhr Thüringer OLER** am Heinrich-Heine-Denkmal südlich der Elisabethbrücke im **Rudolstädter Heinepark in Rudolstadt**.



## Parken:

- Kostenfreie Parkplätze stehen in ausreichender Menge Parkplatz am Freibad zur Verfügung, der Weg zum Start wird markiert. („siehe Skizze“)

## Treffen LCR-Läufer: um 9.30 Uhr am Heinrich-Heine-Denkmal (siehe Skizze)

- ab 10.00 Uhr: Start im 1-Minuten-Abständen (abwechselnd lang/kurz)

## Treffen Thüringer OLER: um 10.15 Uhr am Heinrich-Heine-Denkmal (siehe Skizze)

- ab 10.30 Uhr: Start im 1-Minuten-Abständen (abwechselnd lang/kurz)

## Zielschluss: um 12.00 Uhr

Es wird eine 2,5km und eine 5km-Strecke (Luftlinie) mit 15 bzw. 24 Posten geben, die ihr in der richtigen Reihenfolge ablaufen müsst. Die Posten werden jeweils mit einem rot-weißen Flatterband und einer Lochzange markiert. Die Zange wird die entsprechende (Code)Nummer zeigen. Wenn ihr am Posten angekommen seid, müsst ihr mit der Zange im entsprechenden Feld auf eurer Karte „lochen“ und weiter geht's! **Es sind Laufschuhe mit Topspikes erlaubt.**

Bitte meldet euch direkt bei mir per Mail [hoppe-mirko@gmx.de](mailto:hoppe-mirko@gmx.de) bis **22.01.23** und gebt an welche Strecke (kurz oder lang) Ihr laufen möchtet.

Gruß Mirko