

Liebe Freunde von Nachtorientierungsläufen,

am Freitag, den 03.03.2023 findet ein Nacht-OL-Trainingsangebot des USV Jena OL statt.

Start und Ziel befinden sich in Müllers Garten in der Weinschale, oberhalb Ziegenhain.

(siehe Karte im Anhang).

Start ist für Dämmerungsläufer ab 18:30 Uhr möglich (Sonnenuntergang ist 17:57 Uhr). Wer wirklich einen Nacht-OL laufen will, sollte nicht vor 18:45 Uhr starten.

Startschluss ist 20:30.

Karten gibt's in Garten.

Es werden 4 verschiedene Strecken angeboten:

Ich habe die Strecken noch nicht fertig konzipiert, aber als Orientierung hier die angestrebten Streckenlängen:

Kurz: 2,4 km; 13 Posten; 135 Höhenmeter;

Mittel: 3,9 km; 14 Posten; 165 Höhenmeter;

Lang: 6,5 km; 24 Posten; 250 Höhenmeter.

Ein Kinderstrecke gibt es dieses Jahr nicht, da unsere jüngsten im Trainingslager sind.

Die Posten sind wie immer mit Fahrradspeichen-Reflektoren markiert und mit Kontrollzangen ausgestattet..

Bis meldet Euch bis **zum 26.02.2023**, ob und welche Strecke Ihr laufen wollt bei Jörg (joerg.mueller@med.uni-jena.de).

Herzliche Grüße

Paul und Jörg Müller

