

Liebe Freunde von Nachtorientierungsläufen,

das Nacht-OL-Trainingsangebot des USV Jena ist ja nun aufgrund der Termindopplung auf Freitag, den 17.03.2023 verschoben wurden. Deshalb gibt es nun doch auch eine Kinderstecke.

Start und Ziel befinden sich in Müllers Garten in der Weinschale, oberhalb Ziegenhain (siehe Karte).

Start ist für Dämmerungsläufer ab 18:45 Uhr möglich (Sonnenuntergang ist 18:21 Uhr). Wer wirklich einen Nacht-OL laufen will, sollte nicht vor 19:00 Uhr starten.

Startschluss ist 20:30.

Karten gibt's am Start. Es werden 4 verschiedene Strecken angeboten:

Kinder	1,5 km, 10 Posten, 85 Höhenmeter;
Kurz:	2,6 km; 11 Posten; 185 Höhenmeter;
Mittel:	4,1 km; 15 Posten; 220 Höhenmeter;
Lang:	6,6 km; 24 Posten; 250 Höhenmeter.

An den zu bewältigenden Höhenmetern seht hier, dass es ein echter Trainingslauf ist. ☺

Die Posten der Kinderstrecke sind mit Postenschirmen und Kontrollzangen markiert. Die anderen Posten sind wie immer mit Fahrradspeichen-Reflektoren markiert und mit Kontrollzangen ausgestattet.

Für eine kleine Post-Training-Nachversorgung ist wie immer gesorgt. Ein wärmendes Feuer wird es auch geben. Vielleicht wird es ja sogar etwas frühlingshalt.

Bis meldet Euch bis **zum Dienstag, den 14.03.2023**, ob und welche Strecke Ihr laufen wollt bei Jörg (joerg.mueller@med.uni-jena.de) an.

Herzliche Grüße

Paul und Jörg Müller

