

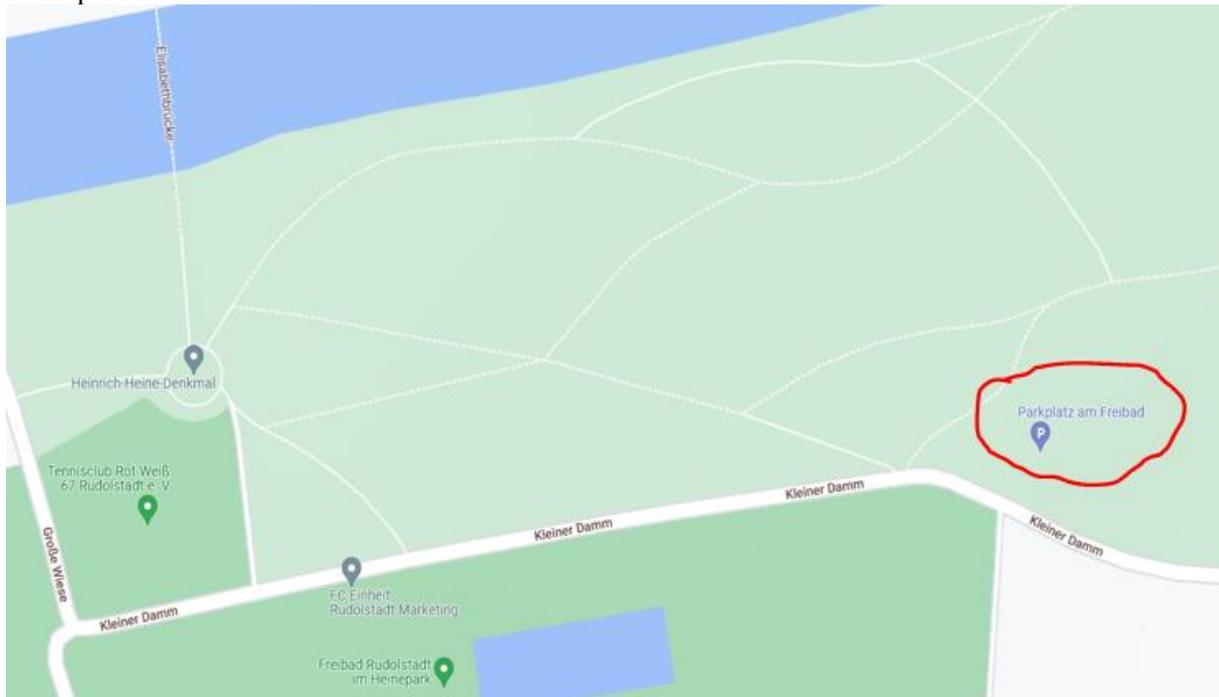
## 2. Training Sprint-Orientierungslauf für Thüringer OLER und LCR-Läufer am 25.02.2024 in Rudolstadt

Liebe Thüringer OLER und LCR - Läufer,

Ich wünsche Euch noch ein gesundes, sportliches und aktives Neues Jahr 2024!

Da es letztes Jahr sehr viele positive Rückmeldungen gab, versuche ich nun eine Tradition zu starten und werde Ende Februar das 2. Wintertraining im Heinepark in Rudolstadt veranstalten.

Wir treffen uns am **Sonntag, den 25.02.2024 um 9.30 Uhr** auf dem **Parkplatz vom Freibad** am Heinepark in **Rudolstadt**.



### **Parken:**

- Kostenfreie Parkplätze stehen in ausreichender Menge Parkplatz am Freibad zur Verfügung, mein silberner Caddy wird **Start und Ziel** sein!

**Start:** ab **9.30 Uhr** **Start bis 10.30 Uhr** möglich in mindestens 30 Sekunden-Abständen (abwechselnd lang/kurz). Die Zeitnahme erfolgt durch SI-Start und Zielstation, also **SI-Chip** nicht vergessen!

**Zielschluss:** um **11.30 Uhr**

**SI-Chip und Kompassausleihe:** Es sind eine begrenzte Anzahl von Kompassen und SI-Laufchips für die LCR-Läufer vorhanden. Man kann im Notfall auch ohne Kompass und SI-Chip laufen. Dann erfolgte eine separate Zeitnahme!

**Wichtig!** Der kleine neu angelegte **Bach „Cumbach“** im Heinrich-Heine-Park **darf nicht** gequert werden, bitte die **Brücken in der Nähe nutzen!!!**

Es wird eine 2,6km und eine 4,5km-Strecke (Luftlinie) mit 11 bzw. 16 Posten geben, die ihr in der richtigen Reihenfolge ablaufen müsst. Die Posten werden jeweils mit einem rot-weißen Flatterband markiert. **Es sind Laufschuhe mit Topspikes erlaubt.**

Bitte meldet euch direkt bei mir per Mail [hoppe-mirko@gmx.de](mailto:hoppe-mirko@gmx.de) bis **18.02.24** und gebt an welche Strecke (kurz oder lang) Ihr laufen möchtet.

Gruß Mirko