

3. Training Sprint-Orientierungslauf für Thüringer OLER und LCR-Läufer am 02.02.2025 in Rudolstadt

Liebe Thüringer OLER und LCR - Läufer,

Ich wünsche Euch noch ein gesundes, sportliches und aktives Jahr 2025!

In „**alter Tradition**“ werden wir Anfang Februar das **3. Wintertraining** im Heinepark in Rudolstadt veranstalten.

Wir treffen uns am **Sonntag, den 02.02.2025 um 9.30 Uhr** auf dem **Parkplatz vom Freibad** am Heinepark in **Rudolstadt**.



Parken:

- Kostenfreie Parkplätze stehen in ausreichender Menge Parkplatz vom 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 3,0 km und eine 5,0 km-Strecke geben, die Posten werden jeweils mit einem rot-weißen Flatterband und Si Stationen markiert. **Es sind Laufschuhe mit Topspikes erlaubt.**

Bitte meldet euch direkt bei mir per Mail hoppe-mirko@gmx.de bis **26.01.25** und gebt an welche Strecke (kurz oder lang) Ihr laufen möchtet.

Veranstalter/Ausrichter sowie Grundeigentümer und Forstverwaltung lehnen Haftung für Schadensfälle jeder Art ab. Jeder Teilnehmer muss sich in Eigenregie bzw. über den Verein versichern. Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten sowie im Internet einverstanden.