



Letzte Informationen - LRL Sprint NRW – 05.05.2023

Entfernungen/ Parken:

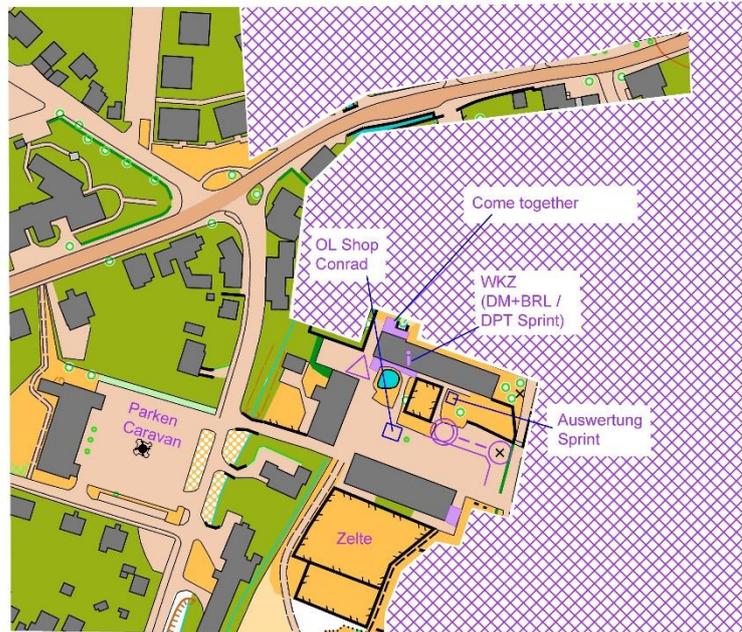
Start und Ziel des Sprints liegen direkt am WKZ am Gutshof des Schlosses Willebadessen. Dieses ist fußläufig vom Massenquartier und der Zeltwiese erreichbar.

Adresse WKZ: Klosterhof 2, D-34439 Willebadessen

MQ - WKZ: 650 m

WKZ – Start/Ziel: 0m

Es kann sich auf dem Gutshof warmgelaufen werden (Achtung wegen möglicherweise einparkenden Autos!) sowie auf dem Weg zwischen Massenquartier und Gutshof.



Verkehrshinweis

Die Ortsdurchfahrt in Lichtenau ist gesperrt (B 68). Dies betrifft Anreisende aus Richtung Paderborn. Wir empfehlen, ab Paderborn (B 64) der Umleitungsbeschilderung zu folgen.

Parken

Beim Schloss kann nicht geparkt werden. Daher empfehlen wir allen, die in Willebadessen übernachten, zu Fuß zu kommen.

Wer von außerhalb kommt, sollte am Freitag im Ort parken und die letzten Meter zu Fuß zurücklegen.

Meldeliste:

Die Meldeliste entspricht den Meldungen im O-Manager.

Läuferinnen und Läufer sind selbst dafür verantwortlich, sich mit der richtigen SI-Nummer zu melden!

Bahndaten:

Bahn	Kategorie	Bahnlänge (optimale Route)	Posten	Höhenmeter	Maßstab
1	H19	4,3 km	19	50 hm	1 : 4.000
2	H35, H18, H16	4,0 km	17	50 hm	1 : 4.000
3	D19, H45	3,6 km	17	40 hm	1 : 4.000
4a	D35, D18, D16	3,3 km	14	40 hm	1 : 4.000
4b	H55	3,3 km	14	40 hm	1 : 3.000
5	D45, H65	2,8 km	15	5 hm	1 : 3.000
6	D55, Offen Lang	2,2 km	15	10 hm	1 : 3.000
7	D65, D75, H75, H85	1,8 km	13	5 hm	1 : 3.000
8	D14, H14, D12, H12	2,3 km	14	5 hm	1 : 4.000
9	D10, H10, Offen kurz	1,2 km	14	5 hm	1 : 4.000

Die Bahnen 4a und 4b laufen dieselbe Strecken, jedoch ist eine Aufteilung aufgrund verschiedener Maßstäbe notwendig.

Startprozedere

Es gibt freie Startzeiten zwischen 17:00 und 19:00 Uhr und einen Vorstart von 3 Minuten.

Wie genau funktioniert der Start?

1. Am Start, unmittelbar vor der Startgasse, der dortigen HelferIn Kategorie und SI-Nummer mitteilen
2. Es kann eine kommende freie Startzeit gewählt werden, zu der noch keine andere Person mit demselben Startposten gleichzeitig startet
3. Vorbereitung auf den Lauf :)
4. Betreten der Startgasse 3 Minuten vor Startzeit, Durchlaufen der Startgasse
5. Stempeln der **Startstation**

	-3	-2	-1		
Startzeit			Postenbeschreibungen	Karte	Startstation

Weitere Hinweise zum Lauf

Im Anfangsteil einiger Bahnen gibt es zu Posten 41 eine Route über eine Steintreppe. Diese ist eher schwer zu belaufen, sodass vielleicht besonders ältere Starterinnen und Starter lieber die wenigen Meter außenrum in Kauf nehmen. Des Weiteren kann es sein, dass der Grill des Caterings in Startnähe steht.

OL-Schuhe mit Dobb-Spikes sind nicht erlaubt! Die längeren Bahnen haben einen Wiesenanteil, Laufschuhe mit Profil sind hier empfohlen.

Es gilt die StVO!

Sperrgebiete auf der Karte sind mit magentafarbener Schraffur (Symbol 709) gekennzeichnet. Es gibt im Wettkampfgebiet Flächen mit frisch eingesätem Rasen. Diese sollten nicht betreten werden und sind oliv eingezeichnet.

Siegerehrung

Im Anschluss an den Lauf werden alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien DH10 und jeweils die ersten drei der Jugendkategorien (bis DH18) geehrt.

Kinder-OL

Ein Kinder-OL wird nicht angeboten. Alle Kinder sind aber herzlich dazu eingeladen, die Möglichkeit wahrzunehmen, in der DH10 mit Begleitung zu laufen.

Zielgetränk

Nach dem Ziel wird Wasser für alle Läuferinnen und Läufer bereitgestellt. Jedoch sollten hierzu eigene Becher mitgebracht werden, vom Ausrichter steht nur eine begrenzte Anzahl zur Verfügung. Daneben können neben dem WKZ weitere Getränke erworben werden.

Ergebnisse

Zwischenergebnisse werden vor Ort veröffentlicht, finale Ergebnisse nach dem Lauf im O-Manager.

Die Hauptorganisation des Sprints liegt bei der Jugend des OL Team Lippes. Dies ist unsere erste Veranstaltung, also seht es uns bitte nach, falls etwas nicht sofort klappen sollte.