

Liebe OL Kolleginnen und Kollegen

Am 24. Juni 2020 findet das OL-Training in der Stadt Lenzburg statt. Das Training kann zwischen 17:00 und 19:30 Uhr besucht werden. Für das ganze Training gilt das mitgesandte Schutzkonzept des OLK Argus.

Weisungen:

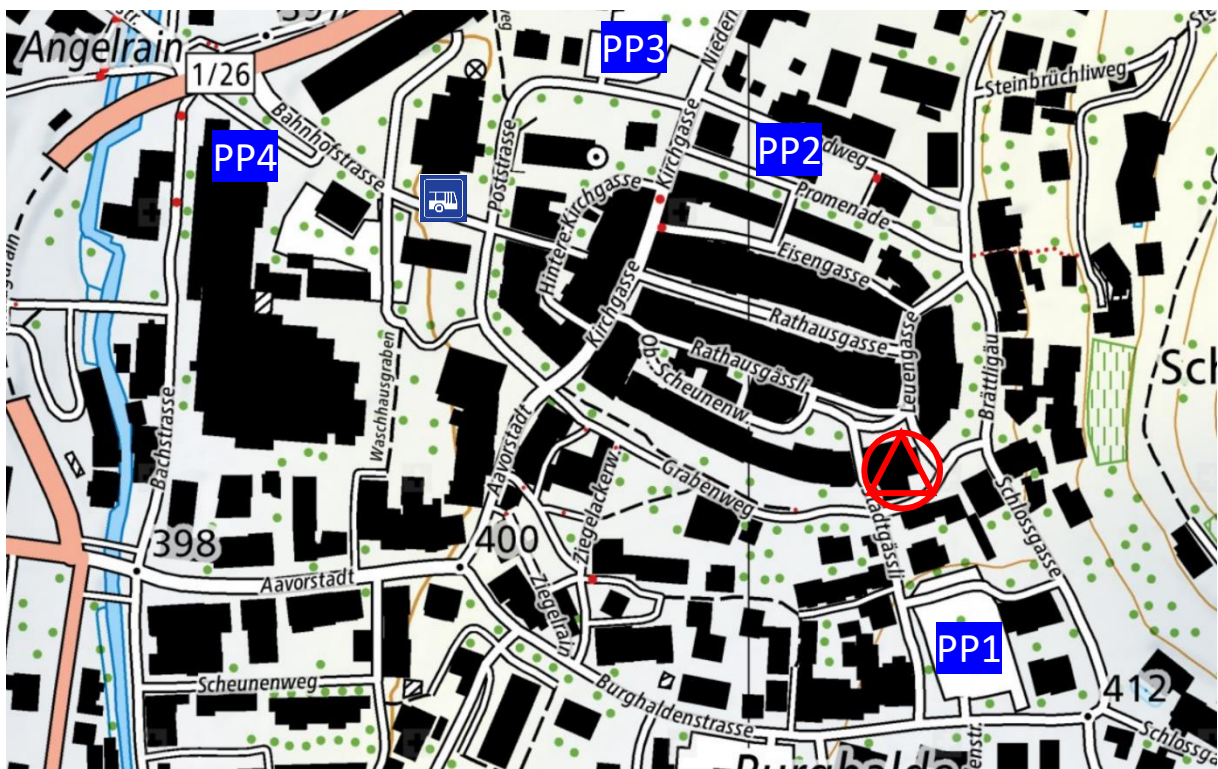
Trainingsart: Sprinttraining mit drei Bahnen mit SI-Zeitmessung

Laufgebiet: Stadt Lenzburg, Massstab 1:4'000, Äquidistanz 2.5m, Stand 2020 (nur Baustellen und Sperrgebiete aktualisiert, Karte ist noch nicht nach ISSPrOM 2019 gezeichnet)

Besammlungsort: unter dem Alten Gemeindesaal

Anreise mit PW: Parkieren auf dem Parkplatz Seifi (PP1), falls kein Platz in Parkhaus Sandweg (PP2), Parkplatz Erlengut (PP3) oder Parkhaus Mülimärt (PP3).
ACHTUNG: Alle Parkplätze sind kostenpflichtig!

Anreise mit ÖV: Fussmarsch ab Bahnhof Lenzburg, ca 15 min; oder mit Bus bis Lenzburg Hypiplatz (Bus-Symbol)



Anmeldung: **Obligatorisch** bis Dienstag, 23.06.2020, 20:00 Uhr über folgendes Formular:

<https://forms.gle/geA3ycqYnX7guzaC6>

Angaben: Vor- und Nachname, Jahrgang, Badge-Nr, Klub, gewünschte Bahn(en)

Startliste: Es gibt keine Startliste, es wird laufend gestartet. Bitte haltet selbst einen zeitlichen Abstand zum vorherigen Läufer ein.

- Ranglisten:** Die Ranglisten werden nach dem Training auf der Homepage des OLK Argus zu finden sein. Es gibt keine Hängeranglisten.
- Streckendaten:** Kurz: 1.2 km, 50 hm, 9 Posten
Mittel: 2.1 km, 30 hm, 12 Posten
Lang: 2.6 km, 110 hm, 10 Posten
Es ist möglich, mehrere Bahnen zu laufen, bei der Anmeldung entsprechend vermerken.
- Sperrgebiete:** Sperrgebiete sind strikte zu beachten und nicht zu belaufen. Seid fair gegenüber den anderen Läufern!
- Verkehr:** Es kann im ganzen Laufgebiet Verkehr geben. Haltet euch an die Verkehrsregeln und nehmt Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer und insbesondere auf Passanten (genug Abstand aufgrund Corona-Virus). Viel befahrene Strassen sind als Sperrgebiet kartiert. Beachtet dies konsequent und benützt die eingezeichneten Übergänge (Zebrastreifen). Auch hier gilt Fairplay gegenüber den anderen Läufern!
- Trainingsablauf:**
- Man erscheint umgezogen am Besammlungsort. Umziehen zuhause oder beim Parkplatz.
 - Beim Besammlungsort soll man sich am Infotisch melden, man erhält dort die Karte.
 - Nach Erhalt der Karte soll man zügig zum Startpunkt gehen und unter Rücksichtnahme des Mindestabstandes starten.
 - Nach Beenden der Bahn sich beim Auslesen melden. Hat man sich für mehrere Bahnen angemeldet, so erhält man anschliessend die Karte mit der nächsten Bahn.
 - Nach dem Beenden des Trainings ist der Besammlungsort zu verlassen und zum Parkplatz zu gehen. Kein Umziehen am Besammlungsort!
- Trainingsabbruch:** Sollte jemand sein Training vorzeitig beenden wollen/müssen, bitte sich beim Besammlungsort abmelden.
- Hinweise zur Karte:** Die Karte ist noch nicht nach den neusten Sprint-Norm (ISSprOM 2019) gezeichnet. Folgende Objekte kurz erläutert:



= Brunnen



= Wasserfassung



= Sperrgebiet



= besonderes Objekt (z.B. Parkbank, Telefonzelle, Infosteile, Kunstobjekt, Feuerstelle, Spielgerät)

Bei Fragen: Maurice Cueni, mocueni@bluewin.ch