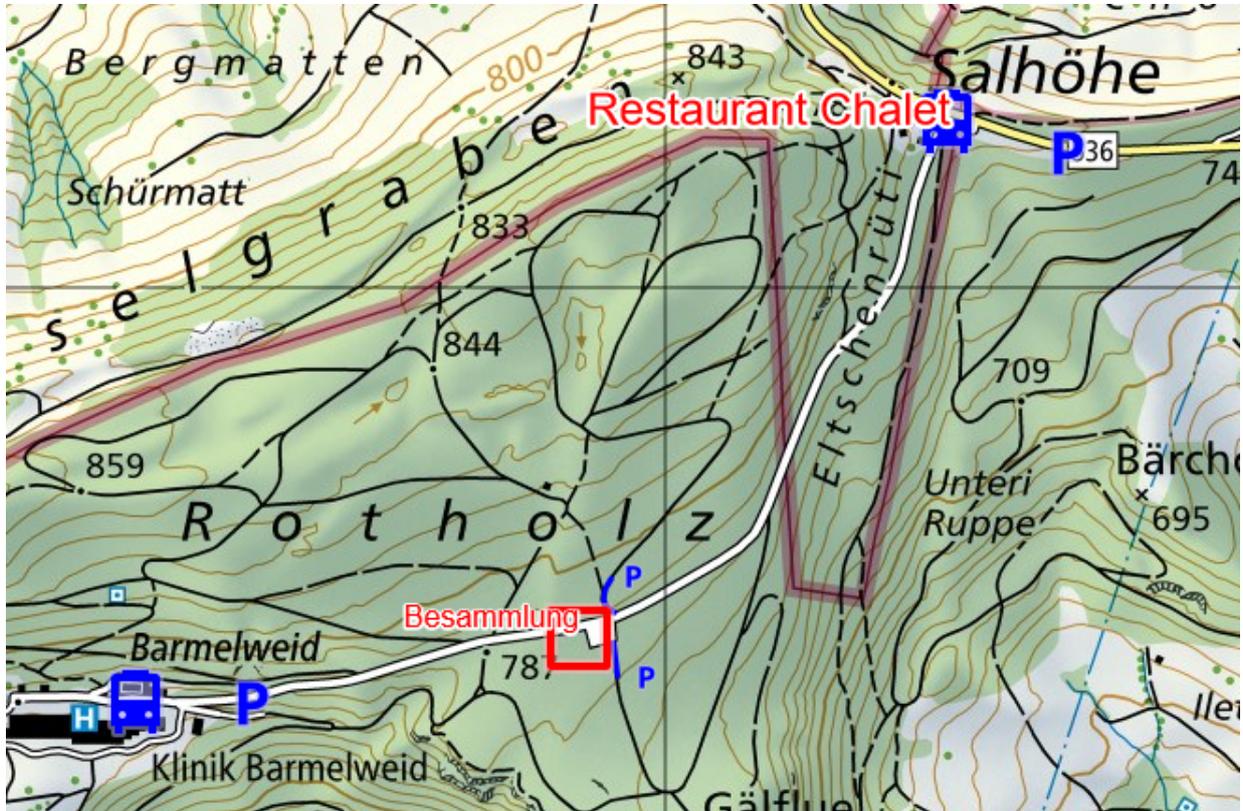


Langstreckentraining Samstag, 21. Januar 2023 auf der Salhöchi



Besammlung Salhöchi

Besammlung

Parkplatz zwischen Restaurant Chalet und Klinik Barmelweid 2'640'910.0, 1'252'533.5

Auto

Es hat 38 Parkplätze vor Ort. Diese sind stark frequentiert. Wenn die öffentlichen Parkplätze vor Ort und beim Restaurant Chalet (Achtung die ersten Parkplätze sind für das Restaurant reserviert) belegt sind, kannst du rund 200 m auf der Waldstrasse links und rechts (blau) parkieren. Weitere gebührenpflichtige Parkplätze findest du bei der Klinik Barmelweid.

ÖV

Bushaltestelle Chalet oder Barmelweid (Bus 2 ab Aarau)

Karte

Salhöchi, Stand 2017, 1:10'000

Startzeiten / Durchführung

11.15 Uhr bis 13.00 Uhr; Bitte auf Homepage am 20. Januar 2023 prüfen, ob aufgrund Corona-Vorschriften Startzeiten gewählt werden müssen oder der Lauf, z.B. aufgrund von Schnee abgesagt werden muss.

Anmeldung

Sehr, sehr erwünscht für Kartendruck, bis Samstag, 21. Januar 2023, 09.00 Uhr. [Anmeldung hier](#). Du kannst dich später auch einfach wieder per Internet abmelden. Ferner kannst du wählen, ob du auf der Rangliste aufgeführt werden willst. Anmeldungen vor Ort sind möglich.

Startgeld

Pro Mannschaft oder Einzelläufer CHF 5.–, 1 Karte pro Gruppe, für jede zusätzliche Karte CHF 2.–. Startgeld bitte abzählen oder per TWINT auf [+41 76 566 99 68](#) mit „Vermerk OL Januar 23“ überweisen.

Vereinsmitglieder OLK Argus, bussola-ok, OLG Suhr und OLK Wiggertal starten gratis.

Streckendaten

Bahn A, Niveau 1: 3.0 km, 110m HD, 13 Posten (sehr einfache Bahn)

Bahn B, Niveau 2: 3.3 km, 115m HD, 14 Posten (einfache Bahn)

Bahn C, Niveau 3: 3.6 km, 125m HD, 13 Posten (relativ einfache Bahn)

Bahn D, Niveau 5: 3.9 km; 170m HD, 15 Posten (schwierige Bahn)

Bahn E, Niveau 6: 6.3 km; 260m HD, 24 Posten (sehr schwierige Bahn)

Bahn F, Niveau 6: 9.3 km; 375m HD, 29 Posten (sehr schwierige Bahn)

Niveaumschreibung findest du bei den [weiteren Informationen](#).

Alle Bahnen queren 1x oder 3x die Hauptstrasse. Beim Überqueren wird die Zeit neutralisiert. Dazu hat es vor und nach der Strasse je einen Posten, diese sind zu stempeln. Beim Überqueren der Strasse gelten die allgemeinen Verkehrsregeln. Es ist die notwendige Vorsicht geboten.

Versicherung

Die Teilnehmenden sind durch den Veranstalter **nicht** versichert. Soweit gesetzlich zulässig lehnt der Veranstalter für sich und seine Hilfspersonen jede Haftung gegenüber Teilnehmenden und Dritte ab.

Auskunft

Raphael Meier, Bullenbergstr. 27a, 5612 Villmergen, [076 566 99 68](tel:0765669968), raphael.meier@heja-ol.ch.

Auf der Homepage www.heja-ol.ch sind allfällige Änderungen ersichtlich,

z.B. in Folge Corona-Massnahmen, Unwetter, Schnee, etc.. Bitte überprüfen. Danke.

[Weitere Informationen findest du hier](#)

[Als PDF herunterladen](#)