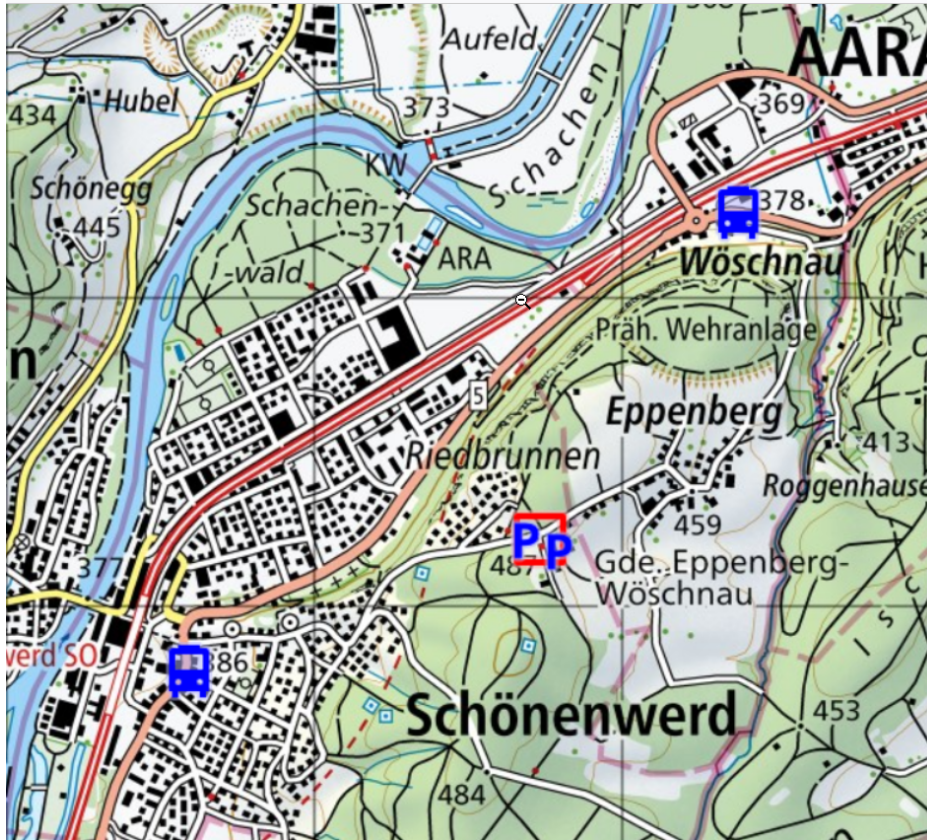


# Langstreckentraining Sonntag, 17. Dez. 2023 Eppenberg

freie Startzeiten zwischen 10.45 Uhr bis 12.45 Uhr



## Besammlung

Parkplatz Eppenberg und beim benachbarten Bauernhof <https://s.geo.admin.ch/a220524590>

## Auto

Parkplätze vor Ort. Bitte Fahrgemeinschaften bilden. [Hier geht es zur Teilnehmerliste.](#)

## ÖV

Bushaltestelle Wöschnau oder Schönenwerd Zentrum, Line 3 Ziegeleiweg, Linie 3, danach Fussweg 1,8 km 125 HD bzw. 1,4 km 100m HD.

## Garderobe / Verpflegung

Es gibt keine Garderoben, umziehen im Auto. Gepäck kann bei der Anmeldung deponiert werden. Kein WC. Keine Verpflegung.

## Karte

Dägermoos-Eppenberg, Stand 2019; 1:10'000

## Startzeiten / Durchführung

fliegende Startliste zwischen 10.45 Uhr und 12.45 Uhr; Posten werden ab 14.15 Uhr eingezogen. Bitte auf Homepage am 16. Dez. 2023 prüfen, ob es aufgrund veränderter Verhältnisse Änderungen gibt.

## **Streckendaten**

Niveau 1: 2.7 km, 40m HD 11 Posten (sehr einfache Bahn)

Niveau 2: 2.9 km, 45m HD, 11 Posten (einfache Bahn)

Niveau 3: 3.1 km, 75m HD, 13 Posten (relativ einfache Bahn)

Kurz, Niveau 5: 4.2 km; 95m HD, 18 Posten (schwierige Bahn)

Mittel B, Niveau 5: 6.4 km; 150m HD, 18 Posten (schwierige Bahn)

Mittel A, Niveau 5: 7.8 km; 165m HD, 22 Posten (schwierige Bahn)

Lang, Niveau 5: 10,0 km; 200m HD, 25 Posten (schwierige Bahn)

**Niveaumschreibung findest du bei den weiteren Informationen.**

## **Anmeldung**

Sehr, sehr erwünscht für Kartendruck, bis Sonntag, 17. Dez. 2023, 09.00 Uhr. [Hier gehts zur Anmeldung](#). Du kannst dich später auch einfach wieder per Internet abmelden. Ferner kannst du wählen, ob du auf der Rangliste aufgeführt werden willst. Für Spontananmeldungen können vor Ort noch Karten gedruckt werden, benötigen aber eine kurze Wartezeit.

## **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 Aug. 23“ überweisen.

Kompasse und Badges können gegen Depot ausgeliehen werden.

**Vereinsmitglieder OLK Argus, bussola-ok, OLG Suhr, OLK Wiggertal, OLG Rymenzburg und Cordoba OLC starten gratis.**

## **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, [raphael.meier@heja-ol.ch](mailto:raphael.meier@heja-ol.ch).  
und Homepage [www.heja-ol.ch](http://www.heja-ol.ch).

[Als PDF herunterladen](#)