

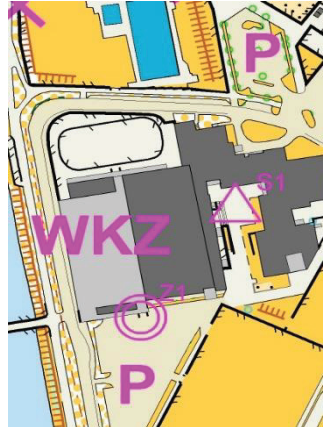
Läuferinfo zum 2. Lauf des Kufsteiner OL-Wintertrainingscup

Wann: Sonntag, 5. Jänner 2020

Treffpunkt: 10:30 Uhr Eisarena Kufstein, Garderobe Eishockey

Start: 11:00 Uhr, Innenhof NMS I/NMS II. Alle Läufer sollen um 10:55 im Innenhof sein.

Ziel: Eisarena



Trainingsform:

KURZ: normaler OL

LANG: Mix aus einem normalen OL und einem Text OL

Beschreibung Text OL: Der Läufer erhält eine Anleitung zum Ablaufen der Bahn (ohne Karte). Er versucht Richtungen, Entfernungen bzw. beschriebene Objekte als Orientierungshilfen zu nutzen.

Beispiel: Laufe vom Start 400 m auf einem Weg in südlicher Richtung. Dort kreuzt ein Zaun. Folge dem Zaun in westlicher Richtung. Nach 300m steht nördlich ein Einzelbaum. Das ist dein 1. Posten. Laufe von Posten 1 den Weg in nördliche Richtung...

Trainingsmittel:

Kompass

Allgemeines:

- Sportident wird als elektronisches Kontrollsystem eingesetzt.
- **Die Bestimmungen der STVO sind einzuhalten**
- Der durchführende Verein übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Jeder Läufer startet auf eigene Gefahr.
- Im Eishallen Café ist eine geschlossene Gesellschaft. Es kann kein Essen konsumiert werden.

Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich
Birgit und Christian