

Lauf-Info

zum

1. Salzburger Trainings-Cup 2021

Die wichtigsten Punkte:

Die Corona-Regeln sind einzuhalten!

Keine Teilnahme am Trainings Cup bei gesundheitlichen Bedenken!

Den Teilnehmenden wird ein Antigen-Schnelltest bis zu 48h vor dem Training empfohlen.

Die Startzeiten werden drei Tage vor dem Training auf www.ol-sbg.at veröffentlicht. Die Startzeiten sind nach Haushalten eingeteilt, damit ein Haushalt gemäß **Come-Run-Go** gemeinsam anreisen, laufen und abreisen kann.

Die öffentliche Toilette ist mit Desinfektionsmittel und Reinigungstüchern ausgestattet, die zu verwenden sind.

Weg zum Start: 700m.

Aufwärmen bitte auf dem Weg zum Start. Den Weg NICHT verlassen, Bahnen kreuzen!

Das Ursprunger Moor ist frühlingsbedingt mit viel Wasser gesegnet.

Die **Postenbeschreibung** ist auf der Laufkarte und als **Download** für den Ausdruck zuhause.

Karten – vom Parkplatz der Beschilderung „Karten“ folgen – sind in der Remise zur **Selbstentnahme in 6 Boxen**, je eine pro Bahn, aufgelegt. Bei der Entnahme ist die Kategorie zu überprüfen. Wer die falsche Karte nimmt ist selber schuld.

Nur ein Haushalt darf sich im **Kartenentnahmebereich** aufhalten!

Starten: Von der Kartenentnahme ist unverzüglich zum Start zu gehen. Die Karte darf dabei gelesen, es muss aber ein Schrittempo eingehalten werden. Personen verschiedener Haushalte müssen auf dem Weg zu Start mind. 2 Meter Abstand halten. Ein Haushalt darf gleichzeitig Richtung Start gehen und dann hintereinander starten. Bei gleicher Bahn ist ein Abstand von 2 min einzuhalten.

Beim **Startposten** ist mit dem SI der Startzeitpunkt selbständig zu **stempeln!**

Während des Laufes gibt es üblicherweise keine Kontakte. Sollten wider Erwarten 2 Laufende zu einem Posten gleichzeitig kommen, so ist der Abstand von 2 Metern dennoch einzuhalten – wer wem den Vorrang lässt – einfach „Fair Play“ anwenden!

Beim **Ziel** bitte ebenfalls **stempeln** nicht vergessen. Danach zügig zum Auslesegerät am Parkplatz und dort **selbstständig auslesen**. Wieder auf Corona-Regeln achten und mind. 2 Meter Abstand einhalten! Danach unverzüglich gemäß **Come-Run-Go** die Heimfahrt antreten.

Auf einen guten ersten Trainings-Cup – wie immer im OL
mit Köpfchen und somit auch mit Abstand 😊