

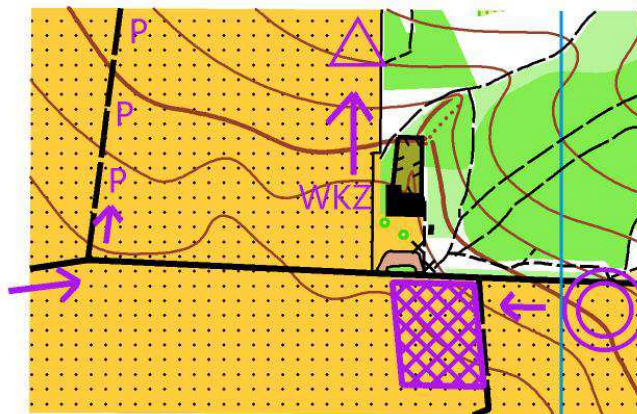
Letzte Informationen zur LM Lang am 23.08.2026

Anreise: Nur über Altgandersheim, ab Abzweigung nach Gremshausen ausgeschildert
Georeferenz: 51.911661, 10.072402

Parken: Nach Parkeinweisung; entlang von Feldwegen

Auf der letztjährigen Parkwiese befinden sich, stark gesichert, Kabeltrommeln – eventuelle Warnmeldungen bitte ignorieren!

Lageskizze:



Entfernungen: P – WKZ: 250-600 m; WKZ – Start: 500 m; Ziel – WKZ: 900 m

Zeitplan: 11.00 Uhr	Erster Start
13.00 – 14.00 Uhr	Kinder-OL
14.15 Uhr	Beginn der Siegerehrung
14.30 Uhr	Zielschluss

Gelände: Überwiegend flacher, nach Nordosten steil abfallender Mischwald zwischen 200 und 310 m ü. NHN mit dichtem Wegenetz und einigen detailreichen Abschnitten. Die Belaufbarkeit wechselt zwischen offenem Hochwald und dichterem Bewuchs. Die Übergänge zwischen den Grünstufen sind oft fließend und nicht so klar wie in der Darstellung. Durch verstärkten Grünwuchs sind manche Wege und Schneisen nicht leicht zu erkennen.

Alte Rückespuren und Schneisen unterschiedlicher Ausprägung sind neben der üblichen Kartierung mit Symbol 508 (schwarz gestrichelt) mit drei weiteren Signaturen dargestellt:

- 1) Weißes, breites Liniensymbol im Grün: unscheinbare, aber gut belaufbare Schneise
- 2) Gelbes, breites Liniensymbol im Weiß und im Grün: grasbewachsene Schneise, mäßige Belaufbarkeit
- 3) Gelbes, breites Liniensymbol im Weiß und im Grün mit Laufbehinderung: bewachsene Schneise, schlechte Belaufbarkeit



Kurzfristig wurden im Bereich zwischen den Posten 44 und 75 einige **Bäume entnommen**, ein Belaufen ist mit Beeinträchtigungen möglich. (nicht in den Laufkarten, siehe am Start ausgehängte Karte).

Bitte beachtet zwei kleine **Sperrgebiete**, a) die Bienenkästen beim letztjährigen Start (abtrassiert), b) Tierfallen (betrifft nur die Bahnen 1 und 2).

Karte: Laserdruck auf Pretex-Papier, 1:10.000; für alle Kategorien ab D/H55 und D/H-10!: 1:7.500

Postenbeschreibungen: befinden sich auf der Vorderseite der Karte und zusätzlich lose am Start - Ausnahme: Bei den Kategorien **H55** und **H65** passte die Postenbeschreibung nicht auf die Karte → bitte an eine lose Postenbeschreibung denken!

Warmlaufen: nur auf dem Weg zum Start

Start: Herkömmlich ohne Startstationen jeweils zur vollen Minute auf Startsignal, 90m Startpflichtstrecke!

Ablauf: -3 Minuten: Namentliche Erfassung der Startenden, SI-Kontrolle

-2 Minuten: Möglichkeit zur Entnahme loser Postenbeschreibungen

-1 Minute : Eintreten vor die Kartenboxen

Freie Startzeiten für die Kategorien D/H-10b, Einsteiger Kurz, Einsteiger Mittel, Offen.

Ziel: Vom letzten Posten zum Ziel markiert. Bitte je Teilnehmer 1 Flasche Stilles Wasser nehmen und zum

Auslesen (im WKZ) gehen - die restentleerten Flaschen bitte in die aufgestellten Behältnisse stecken!!!

Meisterschaften können in allen Kategorien stattfinden, Ausnahme: H-18 und H35 sind nur Bestenkämpfe.

Siegerehrung: nur für die niedersächsischen Teilnehmer; Medaillen und Urkunden für Meisterschaftsklassen, kleine Sachpreise (nur für Anwesende).

Kinder-OL: ab 13.00 Uhr beim WKZ mit Hütchen und SI,

Toiletten sind im Schützenhaus vorhanden, **aber keine Umkleieräume und Duschen!**

Medizinische Versorgung ist für Notfälle vor Ort gegeben.

Bahndaten für die LM Lang-OL am 23.08.26:

Bahn	Kategorien	Streckenlänge, Höhenmeter, Posten	Kartenmaßstab
1	H19L, H35-	9,4 km – 270 hm – 22 P.	1:10.000
2	D19L, H-18, H45-	6,7 km – 180 hm – 14 P.	1:10.000
3	D-18, D35-, H-16	6,0 km – 140 hm – 13 P.	1:10.000
4	H19K, H55-	5,4 km – 125 hm – 13 P.	1:10.000 / 1:7.500
5	D-16, D45-, Offen,H65-	4,6 km – 95 hm – 10 P.	1:10.000 / 1:7.500
6	D19K, D55-	4,0 km – 65 hm – 8 P.	1:10.000 / 1:7.500
7	D65-, H75-	2,7 km – 30 hm – 7 P.	1: 7.500
8	D-14, H-14	3,6 km – 45 hm – 10 P.	1:10.000
9	D-12, H-12,	2,2 km – 40 hm – 9 P.	1:10.000
10	D/H-10, D/H-10b, Einsteiger Leicht	1,5 km – 15 hm – 6 P.	1: 7.500
11	Einsteiger Mittel	3,5 km – 45 hm – 10 P.	1:10.000

Das OL-Team des MTV Seesen wünscht euch eine gute Anreise und erfolgreiche Läufe mit spannenden Entscheidungen!