

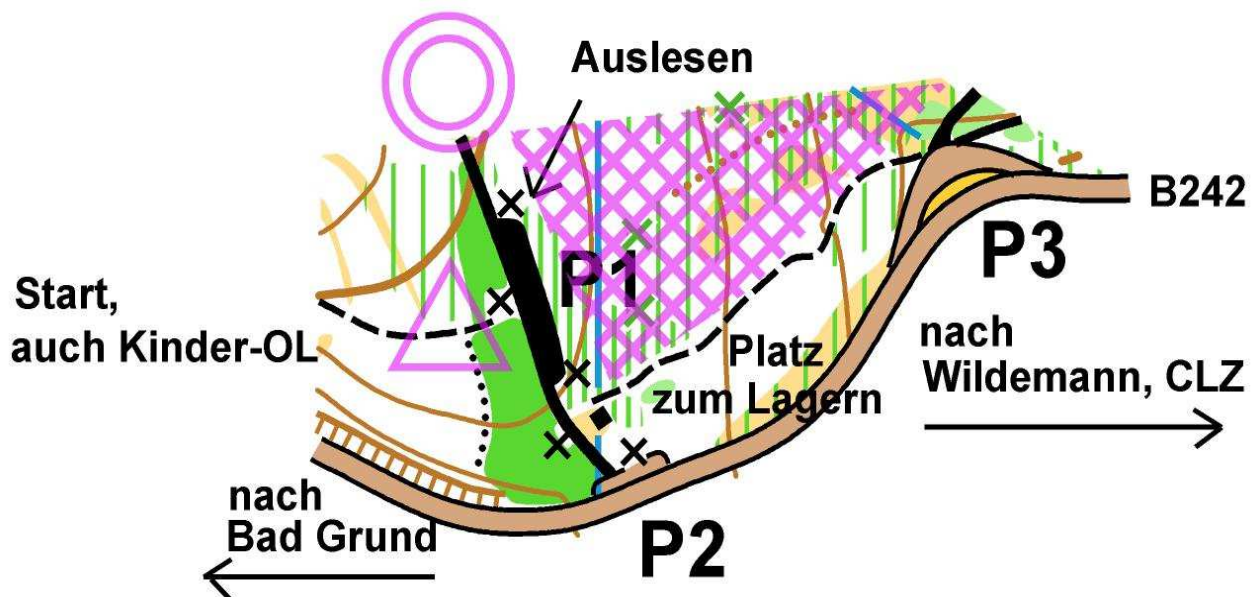
## Letzte Informationen zur LM Mittel am 01.05.2022

**Hygieneregeln:** Aufgrund der aktuellen Lage verzichten wir auf ein Angebot von Duschen und Umkleieräumen. An maßgeblichen Stellen stehen Desinfektionsmittel zum Gebrauch. Bei Menschenansammlungen bitten wir die Abstandsregeln zu berücksichtigen.

**Anreise:** über die B242 von Westen (Seesen-Münchehof-Bad Grund) oder von Osten (Clausthal-Zellerfeld). Beachtet, dass die L515 zwischen Lautenthal und Wildemann wegen Straßenbauarbeiten gesperrt ist.

**Parken:** Uns stehen 3 Parkmöglichkeiten (P1, P2, P3) in 0-200m Entfernung zur Verfügung. Diese reichen allerdings nur, wenn ihr möglichst Fahrgemeinschaften bildet und sehr platzsparend gemäß Parkeinweisung parkt. Wohnmobile nur auf P2 oder P3! Weitere Parkplätze gibt es erst in 1km Entfernung mit Anmarsch entlang der B242.

**Lageskizze:**



**Entfernungen:** P1 – Start: 0m, Ziel – P1: 50m; Platz zum Lagern: parallel zur B242 zwischen P1 und P3

<b>Zeitplan:</b> 10.00 Uhr	Erster Start
11.45 – 12.30 Uhr	Kinder-OL
12.45 Uhr	Beginn der Siegerehrung (nur für LM!)
13.00 Uhr	Zielschluss

**Gelände:** Mäßig steiler Fichtenwald zwischen 500 und 570 m ü.NN mit ausgeprägtem Höhenrelief, dichtem Wegenetz und einigen detailreichen Abschnitten. Die Belaufbarkeit ist überwiegend gut. Die Frühjahrsstürme haben jedoch gerade in Randbereichen von bereits vorhandenen Freiflächen etliche Bäume umgeworfen, die z.Zt. mit Hochdruck aus dem Wald geholt werden. Die Folge: zerfahrene Wege, Holzstapel an Wegrändern, auf Länge gesägte Stämme und abgesägtes Geäst im Gelände. Die Karte wurde letztmalig am 26.04. aktualisiert, zu diesem Zeitpunkt gab es eine noch nicht in Angriff genommene Fläche im Nordteil (als Sperrfläche violett gekennzeichnet). Die bereits bearbeiteten Flächen, auf denen noch nicht weiter aufgeräumt wurde, wurden mit Signatur 409 (starke Laufbehinderung) dargestellt. Dies trifft auch auf den Bereich der letzten Posten zu, der aber bis zum Wettkampf weiter freigeräumt werden sein könnte. Für D/H-10 und D/H-12: Da eine Schneise zw. P.5 und P.6 nicht leicht zu erkennen ist, wurde dieses Teilstück mit Fähnchen markiert.

**Karte:** Laserdruck auf Pretex-Papier, 1:10.000; für alle Kategorien ab D/H55 sowie D/H-10/-12: 1:7.500!

**Postenbeschreibungen:** befinden sich auf der Vorderseite der Karte, zusätzlich lose am Start.

**Warmlaufen:** ist nur auf dem P1 oder, vom P2 ausgehend, auf der südlichen Seite der B242 möglich. Bitte unbedingte Vorsicht bei der Straßenüberquerung (sehr unübersichtlich!)

**Start:** Herkömmlich ohne Startstationen jeweils zur vollen Minute auf Startsignal, max. 2 Pers. gleichzeitig;  
**Ablauf:** -3 Minuten: Namentliche Erfassung der Startenden, SI-Kontrolle  
-2 Minuten: Möglichkeit zur Entnahme loser Postenbeschreibungen  
-1 Minuten: Eintreten vor die Kartenboxen

**Ziel:** Vom letzten Posten zum Ziel gibt es keine Markierungen – der Einlauf der Wettkämpfer erfolgt aus unterschiedlichen Richtungen. Bitte je Teilnehmer 1 Flasche Stilles Wasser nehmen und zum **Auslesen** gehen - die restentleerten Flaschen bitte in die aufgestellten Behältnisse stecken!!!

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

**Kinder-OL:** ab dem Ende der offiziellen Starts gegen 11.45 Uhr vom gleichen Startpunkt aus, in Teilen identisch mit der Bahn der D/H-10.

**Catering:** Unsere OL-Kantine des Fördervereins Seesener Leichtathleten und Orientierungsläufer bietet Nudeln mit Tomatensoße, Bratwurst im Brötchen und Kaffee/Kuchen wie immer zu fairen Preisen an!

Das **DRK Osterode** ist für Notfälle vor Ort.

## **Bahndaten für die LM Mittel-OL am 01.05.22**

Bahn	Kategorien	Streckenlänge, Höhenmeter, Posten	Kartenmaßstab
1	H19L, H35-	5,1 km – 170 hm – 18 P.	1:10.000
2	D19L, H-18, H45-	4,4 km – 150 hm – 17 P.	1:10.000
3	D-18, D35-, H-16	3,5 km – 125 hm – 16 P.	1:10.000
4	H19K, H55-	3,3 km – 125 hm – 14 P.	1:10.000 / 1:7.500
5	D-16, D45-, H65-	2,7 km – 90 hm – 12 P.	1:10.000 / 1:7.500
6	D19K, D55-	2,1 km – 70 hm – 11 P.	1:10.000 / 1:7.500
7	D65-, H75-	1,6 km – 60 hm – 9 P.	1:7.500
8	D-14, H-14,	3,2 km – 80 hm – 14 P.	1:10.000
9	D-12, H-12, Offen	2,0 km – 40 hm – 13 P.	1:7.500
10	D-10, H-10, D/H-10b	1,7 km – 40 hm – 11 P.	1:7.500

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