

47°12'20.10''N  
OLV LANGENTHAL  
7°47'19.80''E

## Generelle Informationen und Checkliste für Orientierungsläufer und Eltern

### Training

#### Generelle Regeln

- Abmeldungen bitte bis spätestens 13h an den jeweiligen Hauptleiter oder via WhatsApp Chat (siehe Termineintrag auf der Homepage)
- Körperliche Probleme sollten den Leitern mitgeteilt werden, damit sie entsprechend reagieren können
- Bitte pünktlich erscheinen

#### Hallentraining

- Es werden keine Gegenstände selber aus dem Geräteraum geholt
- In der Halle wird weder getrunken noch gegessen
- Hallenturnschuhe sind Pflicht -> geringere Verletzungsgefahr
- Wertgegenstände bitte in die Halle nehmen

#### Lauftraining

- Erst ab ca. D/H14 und nach Absprache mit den Leitern möglich
- Ausrüstung je nach Jahreszeit und den Wetterbedingungen angepasst (Stirnlampe und Leuchtweste zur eigenen Sicherheit)

47°12' 20.10'' N  
OLV LANGENTHAL  
7°47' 19.80'' E

## Läufe

### **Generelle Regeln**

- Bitte Abmeldungen frühzeitig per Telefon an Hauptleiter (-> Eintrag im Kalender auf Homepage) damit wir evtl. Buskosten/Fahrer sparen können
- Treffpunkt ist normalerweise beim Kreuzfeld-Schulhaus K1
- Ausschreibung des Veranstalters beachten. Es wird unterschieden zwischen Sprint-, Mittel- und Langdistanz OL. Die Sprint-OLs finden üblicherweise auf der Strasse statt (angepasste Ausrüstung), die anderen im Wald.
- Ausrüstung generell dem Wetter und Wettkampfort angepasst. Immer mit dabei: Wechselkleider, ein zweites Paar Schuhe, Socken und Frottiertuch. Im Winter zusätzlich Kappe und Handschuhe. Und natürlich eigene SI-Card und Kompass.
- Zeckenschutz nicht vergessen – sei es durch Impfung, Zeckenspray (vor dem Lauf), lange Hosen/Shirts – unbedingt nach dem Lauf auf Zecken untersuchen
- Nach dem Lauf sollte jeder wenn möglich duschen und die Kleider müssen zwingend gewechselt werden -> wir wollen keine Zecken, auch nicht in den Fahrzeugen
- Im Bus wird weder gegessen noch getrunken. Wir zeigen dem Fahrer den nötigen Respekt und verhalten uns ruhig und schreien nicht herum

### **BKW Jugendcup**

- Die Läufe finden normalerweise sonntags statt – in Ausnahmefällen auch am Samstag
- Bitte Startgeld mitnehmen, dieses beträgt im Normalfall CHF 10.-, Miete für SI-Card falls erforderlich CHF 2.-
- Eine Liverangliste und später eine Schlussrangliste sind abrufbar via Link auf [www.solv.ch](http://www.solv.ch)
- Eine Auflistung der Wertungsläufe für den BKW Cup sind auf [www.bolv.ch](http://www.bolv.ch) publiziert. Dort sind auch weitere Infos über die Kategorien und das Reglement der Nachwuchsmeisterschaft abrufbar
- Endrangliste nach dem letzten Lauf im Herbst -> gewertet werden die 6 besten Läufe aus derselben Kategorie. 8-tung: der letzte Lauf hat eine höhere Gewichtung als die anderen. Es ist also noch vieles möglich!
- Am Schlusslauf starten die 15 Bestplatzierten je Kategorie der Zwischenrangliste in umgekehrter Reihenfolge
- Weitere Infos und Zwischenranglisten auf [www.bolv.ch](http://www.bolv.ch)

47°12' 20.10'' N  
**OLV LANGENTHAL**  
7°47' 19.80'' E

### **ImpOLs-Läufe**

- Finden jeweils donnerstags statt. Gute Wettkämpfe für Einsteiger, gute Trainings für Fortgeschrittene. Die Kategorien (A-E) unterscheiden sich mit denjenigen an den BKW-Läufen – Wahl der Kategorie nach Absprache mit dem Leiterteam.
- Endrangliste nach 6 Läufen -> die 3 besten Läufe aus derselben Kategorie werden gewertet (Frauen/Männer getrennt)
- Startgeld beträgt im Normalfall CHF 5.-, Miete für SI-Card falls erforderlich CHF 2.-  
Startgeld beim Lauf der OLV Langenthal ist gratis
- An einem der Läufe findet die Clubmeisterschaft statt – hier ist die Teilnahme aller Läufer erwünscht – auch die der Senioren – damit wir eine Chance auf den Sieg haben
- Das Wettkampfszentrum ist oft sehr einfach organisiert. Meistens werden keine Garderoben und Verpflegungsmöglichkeiten angeboten.
- Der Schlusslauf dauert wegen der Rangverkündigung immer etwas länger und es kann schon vorkommen, dass wir nicht vor 22h zurück sind -> Verpflegung mitnehmen.

### **Nacht OL**

- Jeder Läufer benötigt eine starke Stirnlampe. Wer keine hat, dem wird durch den Hauptleiter am Lauftag eine zur Verfügung gestellt (der Verein selber verfügt über einige Exemplare, weitere können am Lauf aber nur mit Voranmeldung gemietet werden). 8-tung: die Lampen müssen spätestens 24 Std zuvor aufgeladen werden.
- An der NOM (Nacht-OL-Meisterschaft) kann frühestens ab D/H 14 gestartet werden (es werden keine offen-Kategorien angeboten)

### **Nationale Läufe**

- Nicht für Anfänger geeignet
- Diejenigen auf dem Läuferblatt werden durch den OLV 14 Tage zuvor (Anmeldefrist) via Go2OL angemeldet. Zu spät eingetroffene Abmeldungen müssen daher trotzdem in Rechnung gestellt werden.
- Die Startzeituteilung erfolgt jeweils ca. 1 Woche vor dem Lauf und wird auf [www.solv.ch](http://www.solv.ch) publiziert.

47°12'20.10''N  
**OLV LANGENTHAL**  
7°47'19.80''E

### **Juniorenkader BE/SO**

- Eine Aufnahme ins Juniorenkader ist frühestens ab D/H 16 möglich. Für die Aufnahme muss zwingend ein sogenannter PISTE-Tag absolviert werden. Zudem zählen 3 von 5 Wertungsläufen für die Selektion. Im Herbst muss sich jeder interessierte Läufer schriftlich bewerben ([www.bolv.ch](http://www.bolv.ch)).
- Für den Jugendcup werden auch die jüngeren Jahrgänge in der Kategorie D/H 14 aufgeboten, basierend auf den Wertungsläufen im Frühling. Neu ins Juniorenkader aufgenommen werden jedoch nur die älteren Jahrgänge der D/H 14.
- Am PISTE-Tag kann jeder mitmachen, frühestens jedoch ab D/H 14 und er gilt auch als Standortbestimmung.

### **Ausrüstung**

Auf unserer Homepage können die Vereinskleider via Bestellformular bezogen werden.

Spezielle OL-Ausrüstung kann zudem entweder unter [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch) bestellt werden, oder am Lauftag an den Verkaufsständen verschiedener Anbieter (nur an den grösseren Läufen).

Weitere Informationen sind auch auf unserer Homepage [www.olv-langenthal.ch](http://www.olv-langenthal.ch) publiziert.

Langenthal, 22.02.2019