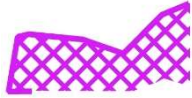

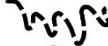






Weisungen

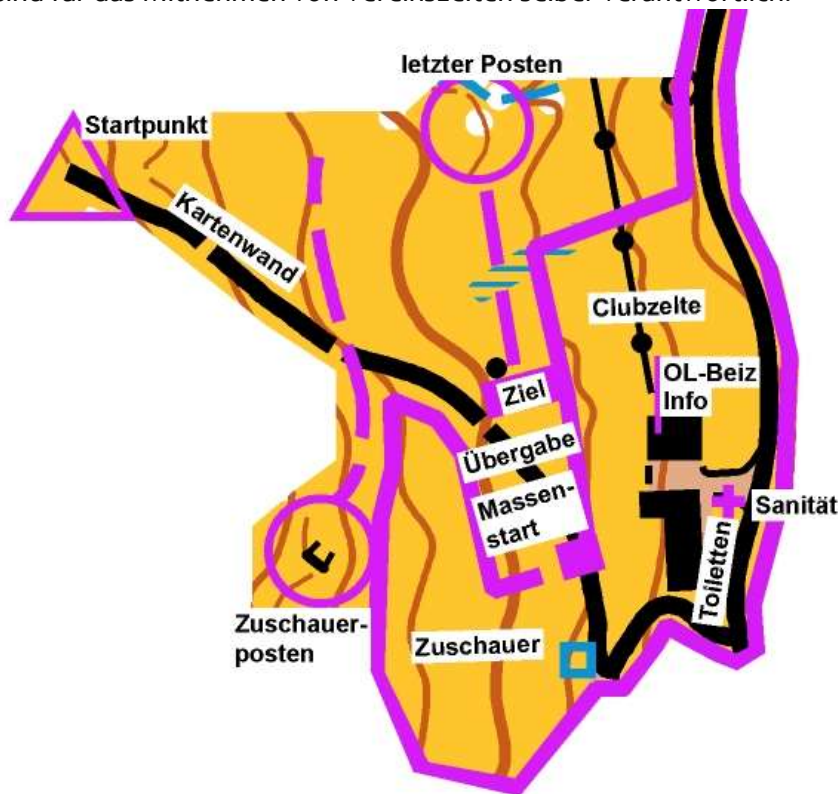
Homepage	Alle Informationen findet man auf: http://www.olgsga.ch/argealp/
Veranstalter	OLG St. Gallen/Appenzell und OL Regio Wil im Auftrag des Amtes für Sport des Kantons St. Gallen
Auskunft	Beat Hubmann: Tel: +4179 736 84 01, Email: beat_hubmann@gmx.ch
Anmeldung	Detailanmeldung mit beiliegender Excelvorlage. Anmeldeschluss ist der 30. September 2018 . Mutationen können pro Land einmalig bis am Freitag 12. Oktober, 12:00 Uhr an die Auskunft mit der Excelvorlage gemeldet werden.
Bon für Verpflegung am Sonntag	Am Sonntag wird vom Restaurant Molseralp ein Pasta-Buffer für 13 CHF (11 Euro) pro Person (Nachschöpfen erlaubt) angeboten. Es wird empfohlen, bei der Anmeldung bereits Bons pro Land mitzubestellen. Dadurch wird dem Restaurant die Mengenplanung vereinfacht. Es können allerdings auch vor Ort noch Bons gekauft werden.
Weisungen / Startliste	Ab 8. Oktober 2018 online auf http://www.olgsga.ch/argealp/
Läuferunterlagen	Die Staffel-Startnummern und Bergbahntickets für Samstag müssen vom Ländervertreter am Samstag bei der Talstation des Prodalp-Express abgeholt und an die Läufer verteilt werden. Bei Verlust muss ein Ticket zum regulären Preis am Schalter gekauft werden.
Laufgelände	<p>Das Gebiet Flumserberg zwischen 1400 und 1800 müM ist für den Arge Alp erstmals kartiert worden.</p> <p>Schnell belaubbare Wiesenpartien wechseln ab mit feingliederten Föhrenwäldern, ruppigen Steingebieten und kräfteaubenden Anstiegen. Diverse für die Läufe gesperrte Feuchtgebiete erschweren zwar die Routenwahl, werden aber mit ihren herbstlichen Farben entzücken.</p> <p>Ebenfalls für Ablenkung sorgen könnte während der Wettkämpfe die atemraubende Aussicht auf die Bergwelt rund um das Laufgelände.</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">  <p>Bei den Sperrgebieten sind die durchgezogenen, umrahmenden Linien im Gelände mit Bändern abgesperrt</p> </div> <div style="margin-right: 20px;">  Fussweg  Singletrail  Pfad </div> <div> <p>Das gesamte Laufgebiet wird von Wanderern und Bikern intensiv genutzt. Besondere Vorsicht ist bei den Downhill-Trails geboten!</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p>Eine Rodelbahn durchschneidet das Laufgebiet des Einzellaufs. Das Passieren der Rodelbahn ist nur bei eingezeichneten Durchgängen erlaubt!</p> </div>
Abendprogramm	Vom Veranstalter wird kein gemeinsames Abendprogramm organisiert.



OL-Shops	Es besteht keine Möglichkeit OL-Material vor Ort zu kaufen.
Laufabsage	Bei sehr gefährlichen Witterungsbedingungen kann der Arge Alp OL abgesagt werden. Info (nur bei Absage) bis am Donnerstag 11. Oktober 20 Uhr per Mail an Ländervertreter und auf der Homepage. Der geplante «Plan B» im Gebiet «St. Luzisteig» konnte nicht realisiert werden.
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Staffellauf

Karte	Flumserberg, Massstab 1:10'000, Stand August 2018
Bahnlegung/Kontrolle	Michael Huber / Willi Streuli
Parkplatz	Gebührenfreie Parkplätze für Reisebusse und Autos direkt bei der Talstation des Prodalp-Express in Flumserberg Tannenheim (Koordinaten: 47.08986, 9.302509)
Läufertransport	Alle Läufer werden mit dem Prodalp-Express in ca. 10 min von Flumserberg Tannenheim (1200 müM) auf die Prodalp (1576 müM) transportiert. Erste Bergfahrt 08:00 Uhr, letzte Talfahrt 17:30 Uhr. Es ist nicht erlaubt, mit dem Auto auf die Alp zu fahren.
Bergbahnticket	Das Bergbahnticket ist für die Berg- und Talfahrt gültig und muss beim Einsteigen vorgewiesen werden
Wettkampfbereich	Von der Bergstation Prodalp sind es 500 m flach zu Fuss zum Wettkampfbereich. Rund um das Wettkampfbereich befindet sich das Laufgebiet und ein Naturschutzgebiet. Beides sind Sperrgebiete. Das Einlaufen ist nur auf dem Weg zwischen der Bergstation Prodalp und dem Wettkampfbereich erlaubt. Das Wettkampfbereich ist im Freien, mobile Toiletten und OL-Beiz sind vorhanden. Kein Kinderhort und kein OL-Materialverkauf. Der Veranstalter stellt keine Unterstandsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Läufer sind für das Mitnehmen von Vereinszelten selber verantwortlich.

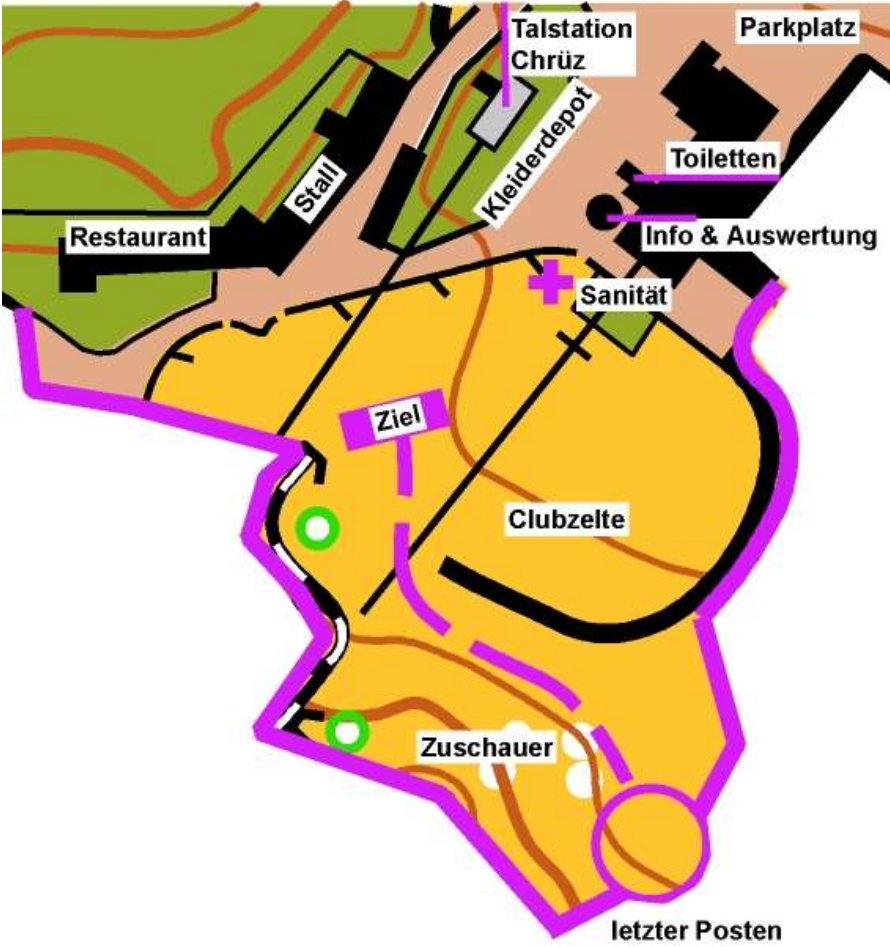




Infostand	Bei der Talstation des Prodalp-Express. Krankheitsbedingte Mutationen müssen bis spätestens um 12:30 Uhr beim Infostand gemeldet werden.																																																																																	
Zeitplan	<p>13:00 Uhr Eröffnung Arge Alp OL</p> <p>13:15 Uhr Demonstration Staffelübergabe</p> <p>13:30 Uhr 1. Massenstart, Kategorien: H12, H14, D18, HE, H45, D45, D55, Offen</p> <p>13:40 Uhr 2. Massenstart, Kategorien: D12, D14, H18, DE, H35, D35, H55</p> <p>15:30 Uhr Massenstart der nicht abgelösten Läufer</p> <p>16:30 Uhr Siegerehrung Staffellauf direkt im WKZ</p> <p>17:30 Uhr Letzte Talfahrt</p> <p>19:00 Uhr Teamleadersitzung im Hotel Cristal Flumserberg</p>																																																																																	
Zuschauerposten	Alle Kategorien haben kurz vor dem Ziel (300-500m) einen Zuschauerposten																																																																																	
Streckendaten	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kat</th> <th>Länge [km]</th> <th>Steigung [Hm]</th> <th>Anzahl Posten</th> <th></th> <th>Kat</th> <th>Länge [km]</th> <th>Steigung [Hm]</th> <th>Anzahl Posten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H12</td> <td>2.0</td> <td>95</td> <td>9</td> <td></td> <td>D12</td> <td>1.9</td> <td>80</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>H14</td> <td>2.9</td> <td>175</td> <td>12</td> <td></td> <td>D14</td> <td>2.3</td> <td>110</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>H18</td> <td>4.4</td> <td>210</td> <td>16</td> <td></td> <td>D18</td> <td>3.6</td> <td>175</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>HE</td> <td>5.0</td> <td>310</td> <td>17</td> <td></td> <td>DE</td> <td>4.0</td> <td>235</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>H35</td> <td>4.2</td> <td>225</td> <td>15</td> <td></td> <td>D35</td> <td>3.6</td> <td>170</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>H45</td> <td>4.0</td> <td>200</td> <td>15</td> <td></td> <td>D45</td> <td>3.2</td> <td>170</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>H55</td> <td>3.0</td> <td>125</td> <td>12</td> <td></td> <td>D55</td> <td>2.4</td> <td>110</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Offen (1-2. Strecke)</td> <td>2.2</td> <td>90</td> <td>10</td> <td></td> <td>Offen (3. Strecke)</td> <td>3.3</td> <td>175</td> <td>12</td> </tr> </tbody> </table>	Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten		Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten	H12	2.0	95	9		D12	1.9	80	8	H14	2.9	175	12		D14	2.3	110	10	H18	4.4	210	16		D18	3.6	175	13	HE	5.0	310	17		DE	4.0	235	15	H35	4.2	225	15		D35	3.6	170	13	H45	4.0	200	15		D45	3.2	170	12	H55	3.0	125	12		D55	2.4	110	10	Offen (1-2. Strecke)	2.2	90	10		Offen (3. Strecke)	3.3	175	12
Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten		Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten																																																																										
H12	2.0	95	9		D12	1.9	80	8																																																																										
H14	2.9	175	12		D14	2.3	110	10																																																																										
H18	4.4	210	16		D18	3.6	175	13																																																																										
HE	5.0	310	17		DE	4.0	235	15																																																																										
H35	4.2	225	15		D35	3.6	170	13																																																																										
H45	4.0	200	15		D45	3.2	170	12																																																																										
H55	3.0	125	12		D55	2.4	110	10																																																																										
Offen (1-2. Strecke)	2.2	90	10		Offen (3. Strecke)	3.3	175	12																																																																										
Startnummern	Startnummern haben pro Strecke eine unterschiedliche Schriftfarbe: 1. Strecke: xxx.1 Grün 2. Strecke: xxx.2 Rot 3. Strecke: xxx.3 Blau																																																																																	
Bahneindruck	Posten- und Kontrollnummer neben dem Postenkreis, Postenbeschreibung auf der Karte																																																																																	
Posten	Posten mit SPORTident-Einheit und Lochzange. Die Einheiten sind für den berührungslosen Betrieb AIR+ freigeschaltet. Bei defekter (kein akustisches Signal oder Blinken) oder fehlender Einheit mit Zange auf Karte stempeln.																																																																																	
Getränkeposten	Im Gelände sind keine Getränkeposten vorhanden.																																																																																	
Übergabe	Der ankommende Läufer stempelt im rechten Einlauf auf der Ziellinie die Zieleinheit und übergibt danach mit Handschlag dem Nächststartenden. Anschliessend muss die SI-Card ausgelesen und die Laufkarte im Ländersack abgegeben werden. Der Nächststartende läuft zur Kartenwand und nimmt dort selbstständig seine Laufkarte. Bis zum Startpunkt darf die Pflichtstrecke nicht verlassen werden.																																																																																	
Zieleinlauf	Läufer der letzten Strecke müssen den linken Einlauf benutzen. Es zählt die Einlaufreihenfolge auf der Ziellinie. Nach der Ziellinie darf nicht mehr überholt werden. Die Zieleinheit wird einige Meter hinter der Ziellinie in der Einlaufreihenfolge quittiert.																																																																																	
Maximalzeit / Laufaufgabe	Maximalzeit: 1,5h. Auch aufgebende Läufer müssen die Zieleinheit stempeln und die SI-Card auslesen lassen																																																																																	
Einsprachen	Sind bis spätestens um 17:00 Uhr an das Schiedsgericht einzureichen																																																																																	
Schiedsgericht	Beat Hubmann (Laufleiter), Urs Brühwiler (Chef Land Graubünden), Michael Huber (Bahnleger)																																																																																	
Sanität	Im Wettkampfbereich durch den Samariterverein Flums																																																																																	
Rangverkündigung	Um ca. 16:30 Uhr direkt im Wettkampfbereich																																																																																	



Einzellauf

Karte	Flumserberg, Massstab 1:10'000, Stand August 2018
Bahnlegung/ Kontrolle	Michael Imhof / Töby Imhof
Parkplatz	Gebührenfreie Parkplätze für Reisebusse und Autos direkt beim Wettkampfbereich bei der Talstation der Maschgenkambahn in Flumserberg Tannenboden (Koordinaten: 47.092782, 9.281024)
Wettkampf-zentrum	<p>Das Wettkampfbereich ist im Freien. Toiletten sind im Gebäude der Bergbahn vorhanden. Die OL-Beiz befindet sich bei schönem Wetter direkt neben der Aussenterrasse des Restaurant Molseralp. Bei schlechtem Wetter befindet sich die OL-Beiz im grossen Stall daneben. Kein Kinderhort und kein OL-Materialverkauf.</p> <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei schlechtem Wetter steht ein leerer Stall für die OL-Beiz und die Gepäckablage zur Verfügung. Die Läufer sind für das Mitnehmen von Vereinszelten selber verantwortlich. - Das Benutzen der Infrastruktur (Aussenterrasse und Restaurantbereich) der Restaurants Molseralp und Kabinenbahn ist nur für konsumierende Gäste gestattet. - Sämtliche Gebäude dürfen nicht mit OL-Schuhen betreten werden! Wir bitten um Verständnis und Rücksichtnahme! 
Infostand	Bei der Auswertung im Iglu vor der Talstation. Krankheitsbedingte Mutationen müssen bis spätestens um 08:30 Uhr beim Infostand gemeldet werden.
Startzeiten	1. Start um 9:30 Uhr, letzter Start um 11:42 Uhr



Streckendaten	Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten		Kat	Länge [km]	Steigung [Hm]	Anzahl Posten
	H12	2.8	20	12		D12	2.8	20	12
H14	3.4	80	14		D14	3.3	80	15	
H16	4.6	170	15		D16	5.1	140	17	
H18	6.7	250	16		D18	5.5	220	17	
H20	7.8	380	20		D20	6.3	320	22	
HE	9.0	550	22		DE	7.0	400	17	
H35	7.7	330	18		D35	5.1	280	14	
H40	6.7	380	17		D40	5.3	220	16	
H45	6.3	320	22		D45	5.3	190	16	
H50	5.5	220	17		D50	4.0	160	13	
H55	5.3	190	16		D55	3.7	110	15	
H60	5.1	140	17		D60	3.3	70	13	
OK	3.2	80	14		OL	5.1	280	14	

Läufertransport - Weg an Start	Alle Läufer werden mit der Sesselbahn Chrüz in ca. 10 min vom Wettkampfbereich Flumserberg Tannenboden (1400 müM) auf das Chrüz (1632 müM) transportiert. Der Start ist direkt bei der Bergstation Chrüz. Erste Bergfahrt um 8:00 Uhr.
Bergbahnticket	Das nötige Bergbahnticket wird direkt vor dem Einsteigen in die Bahn an die Läufer abgegeben
Start	Bitte benützt Toilette im Wettkampfbereich. Beim Start hat es nur wenige Toiletten. Es steht nur ein sehr kleines Einlaufgebiet zur Verfügung.
Kleidertransport	Es besteht die Möglichkeit Kleider bei der Bergstation Chrüz zu deponieren. Die Kleider werden mit der Bahn zurück ins Wettkampfbereich transportiert.
Startprozedere	3min vor Startzeit: Aufruf, Löschen/Prüfen 2min vor Startzeit: Selbstbedienung Postenbeschreibung 1min vor Startzeit: Vor entsprechende Kartenbox stehen 40m Pflichtstrecke bis zum Startpunkt
Postenbeschreibung	Werden am Start separat abgegeben und sind auf der Karte aufgedruckt
Posten	Posten mit SPORTident-Einheit und Lochzange. Die Einheiten sind für den berührungslosen Betrieb AIR+ freigeschaltet. Bei defekter (kein akustisches Signal oder Blinken) oder fehlender Einheit mit Zange auf Karte stempeln.
Getränkeposten	Ist auf der Karte und der Postenbeschreibung markiert. Nach ca. 2/3 für die Kategorien: H16, H18, H20, HE, H35, H40, H45, D20, DE, D35 und OL zusätzlich nach ca. 1/3 für H20, HE, H35 und DE
Maximalzeit/ Laufaufgabe	Maximalzeit: 2h. Auch aufgebende Läufer müssen die Zieleinheit stempeln und die SI-Card auslesen lassen
Einsprachen	Sind bis spätestens um 13:45 Uhr an das Schiedsgericht einzureichen
Schiedsgericht	Beat Hubmann (Laufleiter), Urs Brühwiler (Chef Land Graubünden), Michael Imhof (Bahnleger)
Sanität	Im Wettkampfbereich durch den Samariterverein Flums
Rangverkündigung	Um ca. 13:45 Uhr im Wettkampfbereich