

# 68. St. Galler OL

Ostermontag, 28. März 2016

## WEISUNGEN



Startzeiten	10.00-12.30 Uhr
Start	Gleicher Start für alle Kategorien
Weg zum Start	1.9 km Fussweg, 110 m Steigung Der Weg vom WKZ zum Start führt teilweise durch das Laufgelände und darf nicht verlassen werden.
Kleidertransport	Auf dem Weg zum Start (300 m vor dem Vorstart) gibt es einen Kleidertransport zum Ziel.
WC	300 m vor dem Vorstart steht den Läufern ein überdachtes WC mit fliessend Wasser zur Verfügung.
Weg vom Ziel zum WKZ	400 m, 15 m Steigung
Sperrgebiete	Sind auf der Karte markiert und dürfen nicht betreten werden (Wildschutz).
Pflichtstrecken	Alle Strecken absolvieren ein bis zwei Pflichtstrecken. Diese sind auf der Karte und im Gelände markiert und dürfen nicht verlassen werden (Kulturland).
Querung Bike-Trail 	Die mittleren und längeren Bahnen kreuzen den Waldegg-Trail, eine Mountainbike-Strecke. Bitte Vorsicht bei Begegnungen mit Downhill Bikern!
Bahneindruck	Eingedruckte Bahnen für alle Kategorien. Kartenausgabe im WKZ. Die versiegelte Karte wird am Start geöffnet und darf auf dem Weg zum Start nicht angesehen werden (Fairplay).
Posten	Die Posten stehen teilweise nahe beieinander. Bitte Postennummern gründlich kontrollieren.
Postenbeschreibung	Bei der Anmeldung im WKZ (Selbstbedienung). IOF-Symbole für alle Kategorien, Textversion für D/H10, D/H12, OK, OL, Fam. - Zusätzlich sind die Postenbeschreibungen auf der Karte aufgedruckt.
Selten gebrauchtes Symbol	 Leitungsmast (Skillift)

Hauptsponsor

**MIGROS**

**RAIFFEISEN**

Karte	<p>OL-Karte Stuelegg, Massstab 1:10'000, Äquidistanz 5 m, Stand März 2016.</p> <p><b>Besonderheit:</b></p> <p>Für die langen Bahnen ist die Karte abweichend im <b>Massstab 1:10'200</b> gedruckt (A4 Format).</p>
Kinder-OL	Auf dem Schulgelände
Kinderhort	Ab 9.30 Uhr im WKZ. Bitte Spielsachen mitbringen.
OL-Beiz	Im WKZ erwartet Euch eine Auswahl an regionalen Speisen und Getränken.
Pizza Quattro Stagioni	<p>Eine Vier-Jahreszeiten-Pizza steht zwar nicht auf dem Menüplan der OL-Beiz, aber zwei Jahreszeiten und damit ein besonderes Naturerlebnis bietet Euch das Laufgelände (750-1000 m ü.NN). Während auf den Südhängen der Frühling Einzug gehalten hat, lagen auf den Nordhängen, insbesondere im oberen Teil des Laufgebiets, eine Woche vor dem Lauf noch 20-30 cm Schnee. Trotz des Tauwetters der letzten Tage werden die längeren Bahnen also streckenweise von integraler Fusskühlung profitieren können.</p> <p>Im Gegenzug werdet Ihr die Eggen zu keiner anderen Jahreszeit mit so wenig Laufbehinderung durch Brombeeren geniessen können.</p>
Rückfahrt (öV)	<p>Abfahrtszeiten Richtung St. Gallen Bahnhof: Appenzeller Bahn (S22) ab Riethüsli xx:14, xx:44</p> <p>Bus Linie 5 ab Riethüsli xx:18, xx:38, xx:58</p>
Laufleitung	Roland Lussmann
Bahnlegung	Rolf Wüstenhagen
Kontrolle	Maja Kunz

Die OLG St. Gallen/Appenzell dankt für Euren Besuch und wünscht Euch einen erfolgreichen Lauf!

Hauptsponsor

**MIGROS**

**RAIFFEISEN**

# Bahndaten

<b>H 10</b>	2.1 km, 65 m, 9 P.		<b>D 10</b>	2.1 km, 65 m, 9 P.
<b>H 12</b>	2.8 km, 115 m, 11 P.		<b>D 12</b>	2.8 km, 115 m, 11 P.
<b>H 14</b>	3.3 km, 150 m, 13 P.		<b>D 14</b>	3.3 km, 150 m, 13 P.
<b>H 16</b>	5.9 km, 295 m, 19 P.		<b>D 16</b>	4.1 km, 170 m, 14 P.
<b>H 18</b>	6.2 km, 330 m, 19 P.		<b>D 18</b>	4.7 km, 185 m, 17 P.
<b>HAL</b>	7.8 km, 395 m, 27 P.		<b>DAL</b>	5.9 km, 295 m, 19 P.
<b>HAM</b>	6.2 km, 330 m, 19 P.		<b>DAM</b>	4.3 km, 175 m, 10 P.
<b>HAK</b>	4.3 km, 175 m, 10 P.		<b>DAK</b>	3.8 km, 165 m, 12 P.
<b>H 35</b>	6.2 km, 330 m, 19 P.		<b>D 35</b>	4.7 km, 185 m, 17 P.
<b>H 40</b>	6.2 km, 330 m, 19 P.		<b>D 40</b>	4.7 km, 185 m, 17 P.
<b>H 45</b>	6.2 km, 330 m, 19 P.		<b>D 45</b>	4.7 km, 185 m, 17 P.
<b>H 50</b>	5.9 km, 295 m, 19 P.		<b>D 50</b>	4.3 km, 185 m, 11 P.
<b>H 55</b>	5.9 km, 295 m, 19 P.		<b>D 55</b>	4.3 km, 175 m, 10 P.
<b>H 60</b>	5.0 km, 190 m, 15 P.		<b>D 60</b>	4.3 km, 175 m, 10 P.
<b>H 65</b>	5.0 km, 190 m, 15 P.		<b>D 65</b>	3.8 km, 165 m, 12 P.
<b>H 70</b>	4.3 km, 185 m, 11 P.		<b>D 70</b>	3.1 km, 120 m, 10 P.
<b>H 75</b>	3.1 km, 120 m, 10 P.		<b>D 75</b>	3.1 km, 120 m, 10 P.
<b>H 80</b>	3.1 km, 120 m, 10 P.			
<b>Familien</b>	2.1 km, 65 m, 9 P.			
<b>Offen Kurz</b>	2.8 km, 115 m, 11 P.		<b>Offen Lang</b>	4.1 km, 170 m, 14 P.

Hauptsponsor

**MIGROS**

**RAIFFEISEN**