

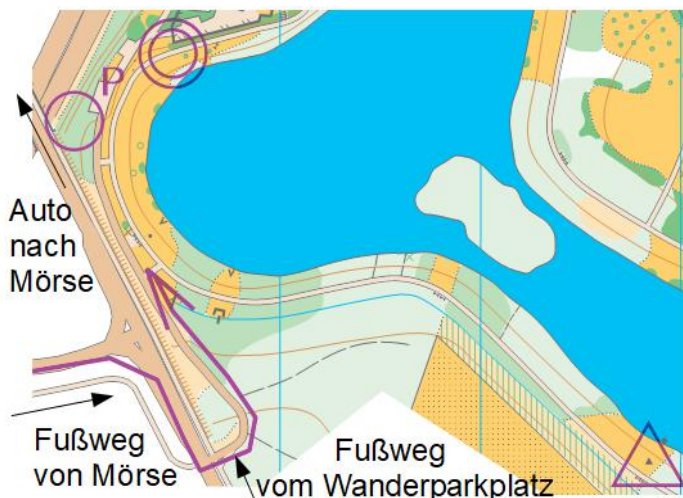
Technische Hinweise (aktualisierte Parkplatzhinweise 20.4.)

zum Individualtrainingsangebot im Rahmen des Magdeburger Regio-Cups,
Lauf in Wolfsburg-Detmerode vom 24.4.-9.5.2021

Anreise / Parken / Karten / Start / Ziel:

Nebestehend die A39-Abfahrt Mörse aus Richtung Süden. Start ist ca. 550m vom Parkplatz entfernt am Steinhäufen, Ziel direkt am Parkplatz. Wir sind am Samstag und Sonntag von 10.00-12.00 vor Ort.

Mehr Parkplätze im Baumschulenweg in Mörse (+ 700m Fußweg unter der Autobahn hindurch) und auf dem Wanderparkplatz, 800m entlang der Landstraße Richtung Hattorf (<https://osm.org/go/OG6dX4Vlw-?m>)



Die Karten (DIN A4, Pretex) liegen in einer Plastikbox hinter der südlichen Parkbucht (Postenkreis).

Seid bitte vorbildlich und beachtet bei zufälligen Begegnungen die geltenden Corona-Regeln!

Bahnlängen:

Bahn	LS	LL	MS	ML	KS	KL
Länge	6,1 km	5,1 km	4,3 km	3,0 km	2,6 km	1,7 km
Postenzahl	17	19	15	15	11	11
Maßstab	1:7.500	1:7.500	1:5.000	1:5.000	1:5.000	1:5.000

Die Bahnen sind keine typischen Sprintbahnen, sondern wegen der besonderen Bedingungen weiter auseinandergezogen als gewohnt. Details und Routenwahl erfordern trotzdem Konzentration. Den besten Trainingseffekt erzielt ihr, wenn ihr die Karte erst am Start anschaut ;-). Alle Posten, Start und Ziel sind mit rot-weißem Flatterband markiert.

Vorsicht:

Außer der Bahn KL kreuzen alle Bahnen Verkehrsstraßen, auf denen Tempo 30, z.T. auch Tempo 50 gefahren wird. Vorsicht besonders auch beim Kreuzen zwischen parkenden Autos! Seid in engen Gassen, vor allem vor Ecken und Kurven, auf entgegenkommende Fußgänger gefasst!

Ergebnisse und weiteres Training:

Zeitmessung erfolgt per gpx/Maprun6. Wer ohne App läuft, kann seinen gpx-Track an orientierungslauf@tvjahn-wolfsburg.de senden, wir laden ihn dann zu Maprun hoch.

Auf unserer Homepage <https://ol-tvjahn.jimdofree.com/> werden wir Links zu den Maprun-Ergebnislisten und weitere für Maprun eingerichtete Trainingskarten bereitstellen, die ihr gerne nutzen könnt (diese allerdings ohne markierte Posten).

- Score 30 Minuten für D/H-12 und Anfänger und Score 40 Minuten für alle anderen im Allerpark (Parken/Ziel: <https://osm.org/go/OG7Jr~4Lh-?m>)
- Sprint 1km, 2km oder 3km am Sportzentrum Nordsteimke (Parken/Ziel: https://osm.org/go/OG7KGt_q?m)

Viel Spaß und Erfolg!!!