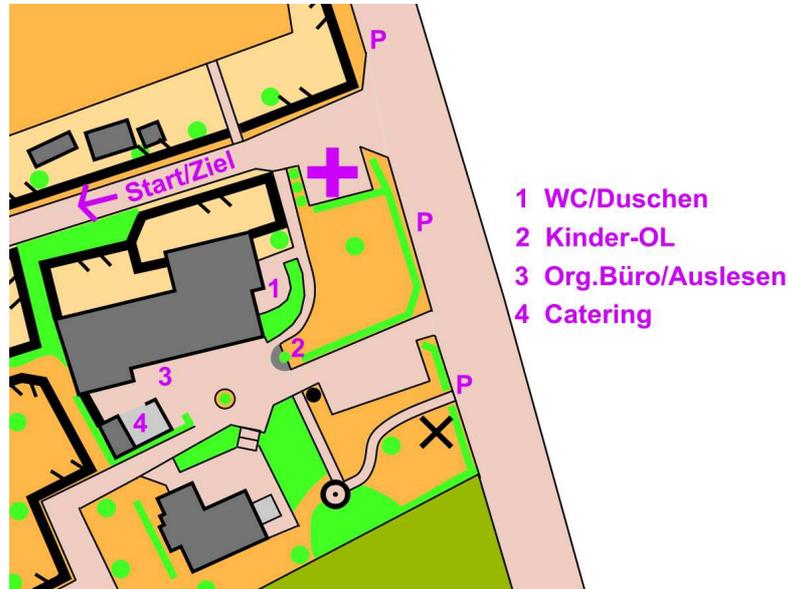


Letzte Informationen zur LM Mittel am 19.08.2023

Anreise: Wegen der Parkrichtung quasi Einbahnstraßensystem über Seesen, am westl. Ortseingang B243 Richtung Hildesheim, nach ca. 200m links abbiegen in die Kirschenallee nach Bilderlahe

Parken: Entlang der Lindenallee und im Wohngebiet nach Parkeinweisung

Lageskizze:



Entfernungen: P – WKZ: 0-500 m; WKZ – Start: 900 m mit 75 Höhenmetern; Ziel – WKZ: 900 m

Zeitplan: 14.00 Uhr	Erster Start
15.00 – 16.30 Uhr	Kinder-OL
16.45 Uhr	Beginn der Siegerehrung (nur für LM!)
17.00 Uhr	Zielschluss

Gelände: Mäßig steiler Mischwald zwischen 180 und 300 m ü.NN mit ausgeprägtem Höhenrelief, dichtem Wegenetz und einigen detailreichen Abschnitten. Die Belaufbarkeit ist überwiegend gut. Aufgrund des nassen und warmen Sommers sind einige Stellen jedoch stärker als gewöhnlich bewachsen und es werden lange Hosen empfohlen. Zudem hat ein Sturm vor wenigen Wochen einige Bäume entwurzelt. Baumwurzeln und neue Rückespuren sind nicht kartiert! Außerdem sind in einigen Bereichen so viele Rückespuren unterschiedlicher Ausprägung vorhanden, dass diese aufgrund der Lesbarkeit nicht alle kartiert sind.

Für die Bahnen der D/H-10 und -12 ist die Strecke vom vorletzten zum letzten Posten ausgeflaggt!
Die Burgruine und die umgebenden Ringwälle sind Sperrgebiet und dürfen nicht betreten werden.

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

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

Warmlaufen: nur auf dem Weg zum Start

Start: Herkömmlich ohne Startstationen jeweils zur vollen Minute auf Startsignal, 50m Startpflichtstrecke!

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 markiert. Bitte je Teilnehmer 1 Flasche Stilles Wasser nehmen und zum **Auslesen** (im WKZ) gehen - die restentleerten Flaschen bitte in die aufgestellten Behältnisse stecken!!!

Keine Meisterschaften, sondern nur Bestenkämpfe gibt es aufgrund geringer Meldezahlen in den Kategorien D-18, H-14, -16, -18.

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

Kinder-OL: ab 15 Uhr durch das Wohngebiet, Vorsicht bei 2 Straßenquerungen (nahezu kein Verkehr!)

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

Bahndaten für die LM Mittel-OL am 19.08.23

Bahn	Kategorien	Streckenlänge, Höhenmeter, Posten	Kartenmaßstab
1	H19L, H35-	5,3 km – 155 hm – 23 P.	1:10.000
2	D19L, H-18, H45-	4,3 km – 135 hm – 19 P.	1:10.000
3	D-18, D35-, H-16	3,4 km – 100 hm – 16 P.	1:10.000
4	H19K, H55-	3,1 km – 100 hm – 12 P.	1:10.000 / 1:7.500
5	D-16, D45-, H65-	2,4 km – 75 hm – 11 P.	1:10.000 / 1:7.500
6	D19K, D55-	2,2 km – 90 hm – 8 P.	1:10.000 / 1:7.500
7	D65-, H75-	1,6 km – 60 hm – 7 P.	1:7.500
8	D-14, H-14,	2,6 km – 70 hm – 12 P.	1:10.000
9	D-12, H-12, Offen	2,2 km – 35 hm – 11 P.	1:10.000
10	D-10, H-10, D/H-10b	1,7 km – 35 hm – 11 P.	1:10.000

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