



Zürichsee Sprint-OL-Weekend 2023

8. Lauf der Jugend OL
Meisterschaft JOM ZH/SH+

5. Nationaler OL 2023 / 46. Zürcher Oberländer OL

Testlauf der Jugend-/Junioren-Kategorien für internationale Anlässe

Gold-Sponsoren



SMARTENERGY



Herzlich willkommen in der Rosenstadt

Es freut mich und die ganze OLG Stäfa ausserordentlich, euch in Rapperswil-Jona SG zu einem OL-Sprint auf nationaler Ebene begrüßen zu dürfen.

„Sprint OL in Rapperswil“ – da werden emotionale Erinnerungen wach, an die OL-Weltmeisterschaften 2003, die fantastische Stimmung auf dem Fischmarktplatz und im Ziel, in der kochend heissen Eishalle! Und natürlich an die überragende Siegerin des Damen-Rennens: Simone Niggli-Luder! 2023 – 20 Jahre danach – wird die Stadt Rapperswil erstmals Austragungsort für einen Nationalen OL. Wir freuen uns, auf einen anforderungsreichen und spannenden OL-Wettkampf.

Im Namen des OK und aller Helfer:innen
Urs Tschamper, OLG Stäfa, Laufleiter



Weisungen

Datum	Sonntag, 7. Mai 2023
Veranstalter	OLG Stäfa
Laufleitung	Urs Tschamper
Wettkampfform	Sprint
Karte	Rapperswil , Stand Frühling 2023, 1:4'000, Aequidistanz 2m / 1:3'000 (Vergrößerter Kartenmassstab und grössere Postenbeschreibungen für D/H50+ dank OL-Gönnerclub.)
Bahnlegung	Daniel Keller (BL) / Nico Brechbühl (Ko)
TD	Reto Pusterla
Wettkampfrichter	Roland Ludwig
Schiedsgericht	TD, LL, Christian Schneebeili (Vertreter Swiss Orienteering)
Internet	www.zuerichsee-sprint-ol-weekend.ch
Auskunft	zo-ol-2023@olgstaefa.ch, 079 320 97 78
Anreise	öV: bis Bhf. Rapperswil (SBB, SOB, ZVV S5, S6, S7, S15, S40) 1.3 km Fussmarsch bis zum WKZ Ortsbusse 885 / 994 bis «Attenhoferstr.» und 993 bis «Hanfländer» halten in unmittelbarer Nähe vom WKZ Achtung Sperrgebiet: Anreise mit Ortsbus 991 nach «Bahnhof Süd» ist nicht gestattet! Pw: Parkplätze im Einkaufszentrum Sonnenhof, kostenpflichtig: 1 Fr./h 600 m Fussmarsch bis zum WKZ

Silber-Sponsoren



Bronze-Sponsoren



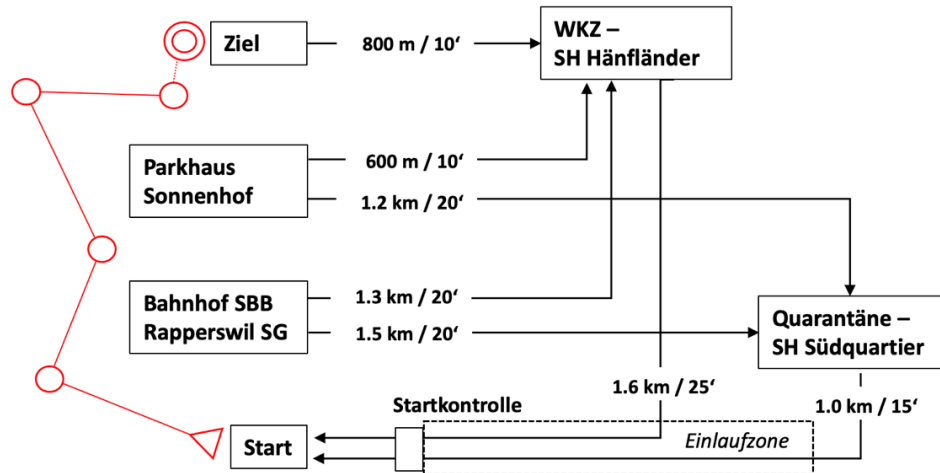
Partner



JOM-Sponsoren



Fusswege - Grafik



Aufenthalt im Wettkampfbereich

Der Aufenthalt im Wettkampfbereich (gesamte Altstadt und Campus der Fachhochschule OST) ist im Zeitraum von 07:00 bis 13:30 Uhr nur während des eigenen Wettkampfs erlaubt.

Die markierten Wege dürfen nicht verlassen werden!

Wettkampfbereich

Schulanlage Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, Rapperswil-Jona SG

- markiert ab Bahnhof (1.3 km) resp. ab Parkhaus Sonnenhof (0.6 km)

- offen ab 08:00 Uhr

- Information
- Startnummernausgabe (alle, ausser D/H 16-20)
- Anmeldung für Offen-Kategorien
- Garderoben / Toiletten / Duschen
- Festwirtschaft
- Kinderhort
- Kinder-OL
- Sanität
- OL-Shops

Situationsplan WKZ



Gold-Sponsoren



Silber-Sponsoren



Information

- Mutationen SI-Card
- Miete SI-Card
- SIAC Batterietest
- Anmeldung Offen Kategorien von 09:00 bis 11:30 Uhr
- Eingabe von schriftlichen Beschwerden (nur mit aufliegendem Formular).

Garderobe / Quarantäne für D/H 16-20

ACHTUNG: Separate Garderobe und Quarantäne für alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien D/H16, D/H18, D/H20.

Garderobe für D/H 16-20

Schulhaus Südquartier, Florastrasse 20, Rapperswil-Jona SG

- markiert ab Bahnhof (1.5 km) resp. ab Parkhaus Sonnenhof (1.2 km)
=> Signalisation: «**Garderobe D/H 16-20**» folgen!
- offen ab 08:00 Uhr
- Garderoben / Toiletten / keine Duschen
- Startnummernausgabe für die Kategorien D/H 16-20
- keine Verpflegungsmöglichkeit, keine OL-Shops!

Quarantäne für D/H 16-20

Alle Läufer:innen dieser sechs Kategorien müssen bis spätestens um **09:30 Uhr** in der Quarantäne einchecken. Anwesenheitskontrolle und Abgabe der Startnummern durch «Swiss Orienteering – Leistungssport».

In der Quarantäne gelten folgende Regeln:

- die Verwendung von Mobiltelefonen, Laptops oder anderen Kommunikationsgeräten ist nicht erlaubt
- das Mitbringen von Laufkarten ist nicht gestattet

Die Sporttaschen der D/H 16-20-Läufer:innen werden von der Quarantäne (SH Südquartier) ins WKZ (SH Hanfländer) transportiert. Bitte nur eine Tasche / Rucksack pro Person!

Nach dem eigenen Lauf darf die Quarantäne nicht mehr betreten werden. Die Duschen befinden sich für alle Läufer:innen im WKZ.

Leistungskategorien

alle nach WO, inkl. D80/H85

Nachmeldungen/
Mutationen

Nachmeldungen so lange Startplätze vorhanden sind, spätestens bis am 4. Mai 2023.

Mutationen bis am 6. Mai 2023, 20:00 Uhr

Nachmeldungen und Mutationen sind über das Mutationsportal

<https://modify.picoevents.ch> vorzunehmen. Kosten: Fr. 10.-.

Ausnahme: Mutation der SI-Card ist kostenlos.

Breitensportkategorien

Offen kurz (OK) / mittel (OM) / lang (OL), sCOOL (OS) / Familien (FAM)

Anmeldung/
Startgeld

nur am Lauftag von 09:00 bis 11:30 Uhr beim Schulhaus Hanfländer

Offen-Kategorien inkl. Familien: Fr 20.- / Jg. 2005 und jünger: Fr. 14.-

zusätzliche Karte: Fr. 3.-

Miet-SI-Card: Fr. 2.-

Anti-Doping

Für diesen Wettkampf gilt das aktuelle Dopingstatut von Swiss Olympic. Es können bei allen Teilnehmenden Dopingkontrollen durchgeführt werden.

Mit der Anmeldung unterstellen sich die Teilnehmenden den aktuellen Antidoping-Regeln von Swiss Olympic. In den Kategorien D/H20 und D/H

Elite darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut unterzeichnet hat. Informationen und Formular unter https://www.swiss-orienteeing.ch/files/2020_Antidopingerklärung_d_akt.pdf

Startzeiten

09:30 bis 12:30 Uhr

Startreihenfolge

Regionale Auslosung. Unterschiedliche Kategorien, welche auf derselben Bahn laufen, starten geschlossen hintereinander.

Testlauf-Kategorien: gemäss umgekehrter PISTE-Rangliste

Startliste

wird ca. am 28. April auf der Website <https://www.o-l.ch> publiziert



Bronze-Sponsoren



Partner



JOM-Sponsoren



Startnummer

Selbstbedienung im WKZ / **persönliche Abgabe** in der Quarantäne
Die Startnummer ist ungefalted, gut lesbar auf der Brust zu tragen.
Ohne Startnummer kein Start!

Dobb-Spikes

Laufschuhe mit Dobb-Spikes sind nicht erlaubt!

Kleiderdepot

kein Kleiderdepot / kein Kleidertransport

Weg zum Start

Markiert ab WKZ (1.6 km, 25') bzw. ab Quarantäne (1.0 km, 15').
Die markierten Wege dürfen nicht verlassen werden!

Einlaufzone

400 m vor dem Start dient eine verkehrarme Strasse als Einlaufzone – ab Quarantäne 800 m vor dem Start.

Die Einlaufzone ist an beiden Enden markiert – nicht aber an den Querwegen. Das Verlassen der Einlaufzone seitlich und insbesondere das Betreten der Wohnquartiere ist verboten.

Keine WC in der Einlaufzone!

Startkontrolle

Am Ende der Einlaufzone ist eine befahrene Strasse zu überqueren, daher wird dort eine Startkontrolle durchgeführt.

An der Startkontrolle werden Schuhe und Startnummer kontrolliert.

ACHTUNG: Dies ist nicht der Vorstart!

Danach 100 m bis zum Vorstart:

- nicht stehenbleiben
- Verkehr beachten
- Weisungen der Helfer beachten

Vorstart

Am Vorstart stehen WC zur Verfügung – und die Möglichkeit zum Dehnen.

Keine Rückkehr in die Einlaufzone!

Zu spät ankommende Läufer:innen melden sich beim Vorstart.

Start

Startzeit -4 Min.: Startnummernkontrolle, löschen und prüfen der SI-Card

Startzeit -3 Min.: Selbstbedienung Postenbeschreibungen, IOF-Symbole

Startzeit -2 Min.: Anzeige Anordnung der Kartenboxen

Startzeit -1 Min.: Start-Check SI-Card, dann Zutritt zur Kartenbox
Startsignal: Die Laufkarte darf erst beim ertönen des Startsignals entnommen werden.

Jede:r Läufer:in ist selbst dafür verantwortlich, dass sie/er mit der richtigen Laufkarte startet.

Startpunkt: direkt nach der Kartenausgabe (OL-Posten ohne SI-Einheit)

Start "Offen-Kat."

Keine vorgegebenen Startzeiten. Separater Startkorridor. Kartenbezug und Postenbeschreibungen am Vorstart. Startzeit bei SI-Starteinheit am Startpunkt, ca. 15 m nach Kartenausgabe, selbst auslösen.

Stempelsystem

SPORTident, die Funktion AIR+ (berührungsfrei) ist aktiviert

SIAC Batterietest

Bei der Information im WKZ.

Bahnen

Bahnen und Postenbeschreibungen sind auf der Karte eingedruckt.

Gelände

Parkähnliche Anlage mit viel Platz und markierten Sperrgebieten.

Altstadt mit engen Gassen, weiten Plätzen und steilen Treppen.

Bitte Vorsicht und Rücksicht: gefährliche Ecken werden mit Pylonen markiert – bitte Abstand halten!

Achtung: Kopfsteinpflaster und Hausdurchgänge können – besonders bei feuchter Witterung – sehr rutschig sein!

Verkehr

Der Wettkampf findet in generell verkehrsarmen Gebieten statt. Dennoch gibt es einzelne Strassen mit wenig Verkehr.

Es gilt das Strassenverkehrsgesetz!



Gold-Sponsoren



SMARTENERGY

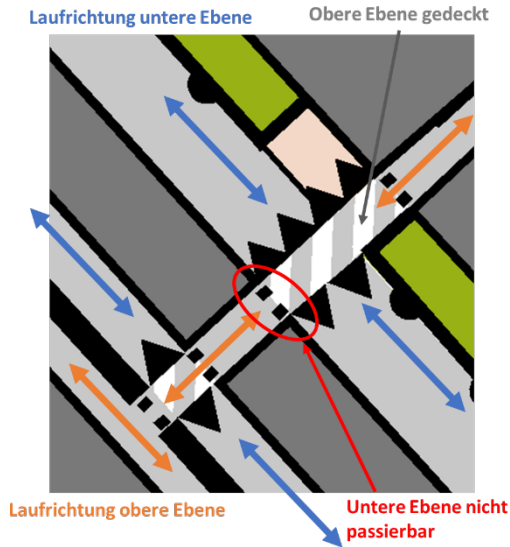


Besonderheiten

Die Karte entspricht ISSprOM 2019-2

Wir verweisen darauf, dass schmale Durchgänge auf der Karte teilweise deutlich breiter erscheinen, als sie tatsächlich sind.

Auch erinnern wir an die Darstellung von zwei Ebenen übereinander, wo über die Farbe der Schraffur die obere Ebene dargestellt und die untere durch schwarze Quadrate begrenzt wird:



Nicht passierbare Treppenabgänge sind durch eine U-förmige Mauer dargestellt – anstelle von Treppe mit unpassierbarem Zaun.



Silber-Sponsoren

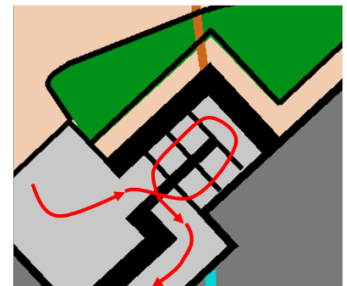


Bei einer Treppe wurde zugunsten der Lesbarkeit die Treppe links-rechts vertauscht:

Darstellung auf der Karte



Effektiver Laufweg zur oberen Ebene



Bronze-Sponsoren



Partner



JOM-Sponsoren



Sperrgebiete

Sperrgebiete sind auf der Karte eingedruckt. Betreten der Sperrgebiete verboten. Missachtung führt zur Disqualifikation.

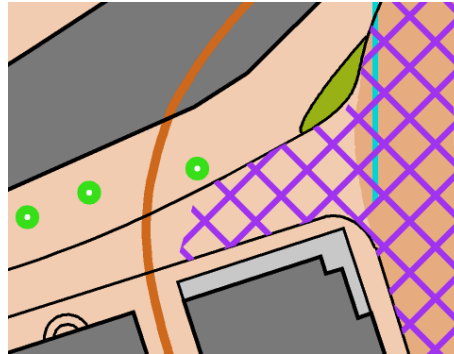
Insbesondere sind Strassencafés als «temporär gesperrter Bereich» (Sign 714) gekennzeichnet und generell gesperrt.

Sperrgebiete und Privatgrund (oliv) sind teilweise im Gelände mit Absperrband oder gelber Bodenmarkierung visualisiert. Dies dient lediglich der Unterstützung. Auch beim Fehlen solcher Markierungen gilt die Karte.



Es gibt im Laufgebiet einzelne Fussgängerstreifen mit Lichtsignal-Anlage. Diese sind für die Läufer gesperrt! Die Strasse ist auf der Karte schraffiert. Die Läufer müssen ein Stück der Strasse entlanglaufen, bevor sie diese überqueren dürfen.

Das Ende des Sperrgebietes ist auf beiden Strassenseiten mit einer Pylone markiert.



Künstliche Sperren

sind auf der Karte gut erkennbar und im Gelände markiert



Gold-Sponsoren



SMARTENERGY



Silber-Sponsoren



Posten

Die Posten sind in der vorgeschriebenen Reihenfolge anzulaufen. Vorsicht, die Posten stehen teilweise nahe beieinander, Nummern kontrollieren. Weiss-Orange Postenflagge gemäss WO.

Posten mit SI-Card quittieren. Bei nicht funktionierendem AIR+ (Batterie der SIAC leer) SIAC zum Quittieren ins Loch der SI-Einheit halten. Bei nicht funktionierender SI-Einheit (kein akustisches und kein optisches Signal) oder fehlender SI-Einheit ist mit der Zange auf der Laufkarte zu stempeln, im Ziel unaufgefordert das Helferteam zu informieren und die Laufkarte, mit Namen versehen, zur Kontrolle abzugeben. Beim Auslesen ist entsprechend zu informieren.

Ziel

Zielzeit auf der Ziellinie selber mit SI-Card quittieren.

Die Karten müssen nicht abgegeben werden, dürfen jedoch noch nicht gestarteten Läufer:innen nicht gezeigt werden (Fairness).

Weg vom Ziel zum WKZ: 0.8 km

**Zielverpflegung
Auslesen SI-Card**

Getränke (FOCUS Water und Wasser)

Alle gestarteten Läufer:innen lesen ihre SI-Card im WKZ bei der Information aus, auch bei Laufaufgabe. Bei Ankunft bitte sofort auslesen.

60 Minuten. Der Zielschluss ist 60 Minuten nach dem letzten Start.

Maximalzeit

Auswertung

picoTiming

Live-Resultate

<https://results.picoevents.ch>

Resultate

Vollständige Rangliste nach dem Lauf unter:

<https://www.swiss-orienteeing.ch>

Allfällige Laufabsage

wird spätestens am 7.5.2023 um 06:30 Uhr auf zuerichsee-sprint-ol-weekend.ch (auch via Link auf der «Swiss Orienteering»-Website) publiziert

Sanität

beim Ziel und im WKZ (bei der Damen-Garderobe)

Versicherung

ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt, soweit gesetzlich zulässig, jede Haftung ab.

Festwirtschaft

reichhaltiges Angebot im WKZ, siehe letzte Seite der Weisungen. Bezahlung ist mit Bargeld und per TWINT möglich.

Kinderhort

Im WKZ von 08:30 bis 14:00 Uhr. Nur für angemeldete Kinder ab 1½ Jahren.

Voranmeldung bis Mi 3.5.2023 an crisrina.brechbuehl@gmx.ch

**Schulhaus-/Schnur-OL
Sprint-OL-Weekend**

Schulhaus- und Schnur-OL für Kinder auf dem Schulhaus-Areal

Am Samstag, 6.5.2023 findet in Horgen der 17. Zimmerberg OL als Regionaler OL statt. Verbinde die beiden OL-Sprints am Zürichsee zu einem tollen OL-Weekend!

Ausschreibung: www.zuerichsee-sprint-ol-weekend.ch

Medien

Sarah Stoyer, sarah.stoyer@hin.ch

Bildrechte

Am 5. Nationalen OL werden Bildaufnahmen gemacht. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit der Veröffentlichung von Bildern und Resultaten im Internet und in Medienberichten einverstanden.



Bronze-Sponsoren

Kategorien und Streckendaten



Partner



JOM-Sponsoren



Kategorie	eff. Lauf-Distanz [km]	Steigung [m]	Anzahl Posten
HE	3.8	50	24
HAL	3.2	50	20
HAM	2.9	30	18
HAK	2.6	40	18
HB	2.3	40	19
H35	2.9	50	18
H40	2.9	50	22
H45	2.8	50	19
H50	2.9	40	21
H55	2.9	40	18
H60	2.6	30	17
H65	2.3	30	15
H70	2.1	25	17
H75	2.0	15	17
H80/H85	1.5	20	15
H18/H20	3.2	50	21
H16	3.1	40	19
H14	2.5	30	20
H12	2.1	30	20
H10	1.8	20	20

Kategorie	eff. Lauf-Distanz [km]	Steigung [m]	Anzahl Posten
Offen lang	2.7	30	17
Offen mittel	2.4	30	15
Offen kurz	2.1	50	14

Karte	1:4'000	A4
-------	---------	----

Kategorie	eff. Lauf-Distanz [km]	Steigung [m]	Anzahl Posten
DE	3.2	60	18
DAL	2.8	30	18
DAM	2.6	30	15
DAK	2.1	40	16
DB	1.8	20	19
D35	2.7	40	18
D40	2.8	30	19
D45	2.6	30	18
D50	2.6	30	16
D55	2.3	20	15
D60	2.1	30	16
D65	2.1	20	14
D70	1.6	20	14
D75/D80	1.4	20	15
D18/D20	2.8	40	17
D16	2.8	30	20
D14	2.4	20	23
D12	2.1	20	22
D10	1.8	20	22

Kategorie	eff. Lauf-Distanz [km]	Steigung [m]	Anzahl Posten
sCOOL	1.2	20	13
Familie	1.3	20	17

Karte	1:3'000	A3
-------	---------	----

Gold-Sponsoren



Festwirtschaft – Angebot und Preise

Alkoholfreie Getränke, 0.5 lt	Fr. 4.00
<i>Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure, Eistee, Rivella, Schorle, Coca Cola, Sinalco</i>	
Bier – Seebueb «Fräche Siech»	Fr. 6.00
Gerstensuppe – vegi (Nur bei kühler Witterung!)	Fr. 5.00
Pastasalat – vegi	Fr. 8.00
Schnitzelbrot	Fr. 9.00
Bratwurst mit Brot	Fr. 6.00
Cervelat mit Brot	Fr. 5.00
Pommes Frites - Portion	Fr. 6.00
Kaffee	Fr. 3.00
Kuchen/Torten	Fr. 2.00 – 4.00

Silber-Sponsoren

