



Letzte Informationen LRL am 29.10.2023 Heimbach

- WKZ** Sportheim des SV Heimbach e.V. am Fußballplatz, 1 km südlich von Heimbach
Köndringer Str. 35, 79331 Teningen, 48.153816 N, 7.821753 E
Umkleiden und Duschen nutzbar
- Anfahrt/Parken** per Bus bis: Haltestelle „Heimbach Rathaus, Teningen“ (www.bahn.de)
per Auto: A5-Ausfahrt Riegel über B3 bis Ortsmitte Köndringen, Abbiegung nach Heimbach (beschildert). Parken ist nur beim Sportheim SV Heimbach erlaubt.
- Entfernungen** Parken – WKZ: 200 m
WKZ – Start: 1,6 km, 85 Hm (ca. 30 Min. Fussweg)
Ziel – WKZ: 1,6 km (ca. 25 Min.)
- Zeitplan** Öffnung WKZ: 9:00 Uhr
Start: 10:00 – 11:30 Uhr Startfenster (freie Startzeitwahl)
Zielschluss: 13:30 Uhr
im Anschluss Siegerehrung der Jugendkategorien
für Interessierte ca. 13:00 Uhr Vortrag & Best-Practice-Austausch zu
Wie funktioniert es mit Laufgenehmigungen?
- Kinder-OL** am WKZ 10:30 – 13:00 Uhr
- Start** Offen-Nachmeldungen, vor Ort im WKZ möglich im Rahmen vorhandener Karten
Seine Laufzeit muss jeder selbst durch Stempeln der Starteinheit auslösen.
Air+ ist im Einsatz für normale SI-Cards und „berührungslose“ SIAC-Cards
- Ziel** Laufkarten dürfen behalten werden. FairPlay beachten und nicht an noch startende Läufer*innen zeigen.
- Bahndaten**
- | Bahn | Route | Distanz | Höhe | Posten |
|--------|---|---------|--------|-----------|
| Bahn 1 | H19AL | 7,6km | 300 Hm | 17 Posten |
| Bahn 2 | D19/ H18/ H19AK/ H35 | 5,7km | 285 Hm | 13 Posten |
| Bahn 3 | D18/ D35/ H16/ H45/ offen lang | 4,3km | 150 Hm | 9 Posten |
| Bahn 4 | D16/ D19AK/ D45/ D55/ D65/
H55/ H65/ H75 | 3,6km | 135 Hm | 8 Posten |
| Bahn 5 | D14/ H14/ offen kurz | 2,5km | 130 Hm | 9 Posten |
| Bahn 6 | D12/ H12, D/H 12begl | 1,9km | 100 Hm | 7 Posten |
- Hinweis: Bahn 5 + 6 haben über 5% Steigung, da ein Biotop umgangen werden muss. Postenbeschreibungen liegen im WKZ aus.
- Karte** Vierdörferwald Maßstab 1:10 000, Äquidistanz 5m
Erstaufnahme 9 / 2019
Korrekturen 9 / 2023
- Wurzelstöcke** und Kuppen sind mit dem Symbol Kuppe (brauner Punkt) eingezeichnet
- Sperrgebiete** sind für Biotope, Steinbrüche und Wildruhezonen mit roter Schraffur in der Karte eingezeichnet und teilweise auch im Gelände markiert. Das Betreten ist verboten und führt zur Disqualifikation. Kontrollen vor Ort im Wald!
- Naturschutz** unnötige Störungen von Wild sind zu vermeiden, siehe www.bewusstwild.de
Waldwege dürfen nicht verlassen werden bei WKZ >> Start und Ziel >> WKZ
Desinfektion der Schuhe aller Läufer erfolgt am Vorstart, damit die Krebspest nicht auf die hier vorhandenen Krebsarten übertragen wird.
- Bewirtung** süße und herzhaftes Kleinigkeiten, Kaffee, kalte Getränke durch den SV Heimbach
- Versicherung** Ausreichende Versicherung ist Sache jedes Teilnehmers. Veranstalter, Ausrichter, Grundeigentümer, Jagdpächter, örtliche Helfer und Behörden lehnen die Haftung für Schadensfälle jeder Art ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Die GTS wünscht eine gute Anreise und einen spannenden, erfolgreichen Wettkampf!