

Weisungen OL Training

Samstag, 10. September 2022 auf der Thurwies (Karte Laui-Thurwies)



Veranstalter

OL Regio Wil

Laufleiter

Beat Imhof

Bahnlegung / Kontrolle

Beat Imhof / Töby Imhof

Auskunft

Regina Spirig / 079 653 91 93 / info@tow.olregiowil.ch

Das Wichtigste in Kürze:

Kein Wettkampfbetrieb in Betrieb

Fussmarsch von Unterwasser zum Start (2.5 km, 170 hm)

Nachmeldungen am Lauftag möglich

SENSING WHAT MATTERS

Ob für eine Waschmaschine, eine Klimaanlage oder einen Satelliten - wir haben die passende Sensorlösung für jede Applikation.

www.ist-ag.com

Geländebeschrieb

Lau-Thurwies ist das Quellgebiet der Thur. Dementsprechend durchfliessen das idyllische kleine Hochtal zwischen Unterwasser und dem Säntis zahlreiche Quellen und Bächlein, welche sich in der Säntisthur sammeln. Der grösste Teil des für den OL genutzten Gebiets zwischen 1050 und 1250 Meter Meershöhe wird als Voralp genutzt. Es ist teilweise bestockt, enthält einzelne Steingebiete, ist aber gut belaufbar.

Anreise ÖV

Bus- und Zugverbindung ab Wattwil nach Unterwasser, Post stündlich um xx.04 und xx.31

Busverbindung ab Buchs SG nach Unterwasser, Post stündlich um xx.23 und xx.53

Anreise Auto

Parkplätze in Unterwasser, Signalisation beachten



AUCH SPORTLICH KÖNNEN SIE SICH SEHEN LASSEN.

Beim Sport ist eine perfekt sitzende Brille mehr als ein ästhetisches Detail.
Es geht um Präzision, Tragekomfort und Sicherheit.

Sämtliche Bewegungsabläufe werden durch das visuelle System kontrolliert und gesteuert.
Ein optimiertes Sehvermögen wirkt sich direkt auf Ihre sportliche Leistungsfähigkeit aus.

Lass Dich besser sehen!

Bischof Optik AG · 9500 Wil · T +41 71 911 22 61 · www.bischofoptik.ch



Wettkampfbereich

Es wird kein Wettkampfbereich betrieben

Startgeld

Erwachsene CHF 10 / Jugendliche CHF 5 pro Karte

Nachmeldungen

Sind am Lauftag mit einem Zuschlag von CHF 5 direkt beim Start möglich.

Garderoben/Dusche

Keine Garderoben und Duschemöglichkeiten.

WC

Direkt beim Start.

Bahndaten

A lang schwierig (6.2 km / 275 hm / 20 Posten)

B mittel schwierig (5.0 km / 275 hm / 17 Posten)

C kurz schwierig (3.4 km / 220 hm / 14 Posten)

D mittel einfach (4.0 km / 200 hm / 15 Posten)

E kurz einfach (2.5 km / 80 hm / 11 Posten)

RAIFFEISEN

Erleben Sie die Vielfalt im Obertoggenburg

Ob sportbegeistert, kulturraffin oder kulinarisch interessiert – unsere Region bietet etwas für jeden Geschmack.

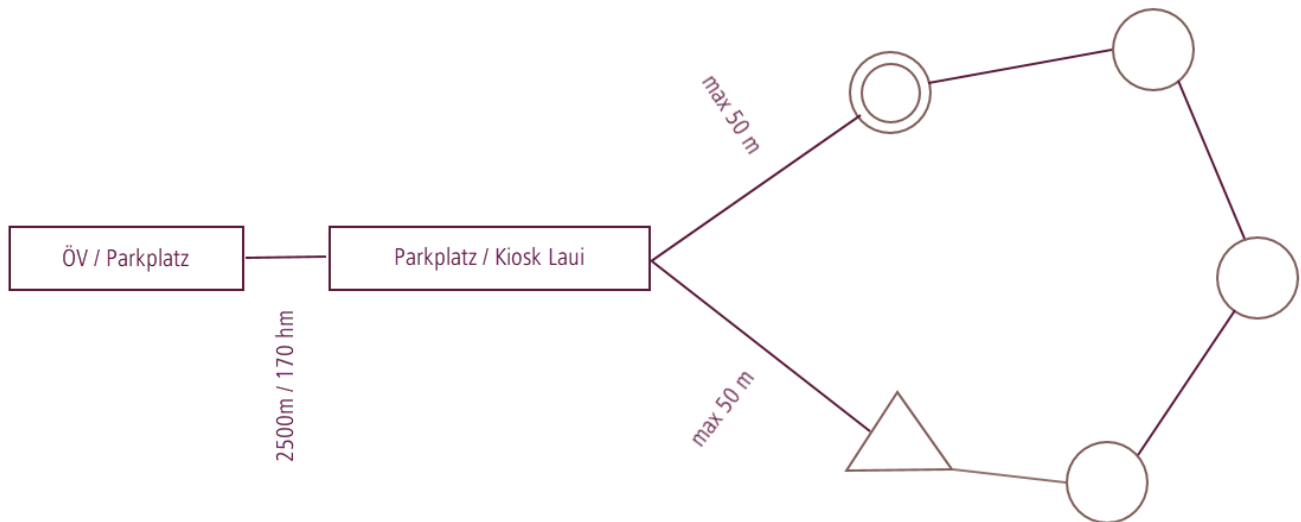
raiffeisen.ch/obertoggenburg/mitgliedervorteile





Weg zum Start

Ab Unterwasser: 2,5 km, 170 m Steigung. Schöner Wanderweg via Thurwasserfälle.



Startzeiten

Frei wählbar zwischen 13:00 und 16:00 Uhr

Posten

Jeder Posten trägt eine SPORTident Air+ Einheit. Der Modus SIAir ist aktiviert.

Sperrgebiete

Sperrgebiete sind als Kreuzschraffur eingezeichnet und dürfen nicht betreten werden.



Die Natur ist unsere beste Medizin.

Mit EGK-SUN bietet die EGK-Gesundheitskasse ein All-in-One-Zusatzversicherungs-Paket an, mit freiem Zugang zur Schul- und Komplementärmedizin. Du hast die Wahl und als OL-SportlerIn 5 % Rabatt.

Ziel	Zielposten mit SI-Card stempeln
Zielschluss	17:30 Uhr (Maximale Laufzeit: 90 Minuten)
Auswertung	SI-Card sofort nach dem Zieleinlauf auslesen, letzte Möglichkeit zum Auslesen um 17:30 Uhr, aufgebende Läufer*innen melden sich ebenfalls bei der Auslesestation im Zielbereich, um Suchaktionen zu vermeiden.
Ranglisten	Der Link zu den Live-Resultaten wird am Wettkampftag publiziert / keine Hängeranglisten
Verpflegung	FOCUSWATER und frisches Thurwasser, Kiosk bei guten Witterungsbedingungen geöffnet, Kleingeld nicht vergessen
Rückweg	Analog dem Anmarschweg zurück nach Unterwasser.
Sanität	Kein Samariterposten
Kinderhort	Kein Kinderhort
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden. Soweit gesetzlich zulässig, wird seitens der Veranstalter jede Haftung abgelehnt.
Medien	Am Wettkampftag werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht, die im Internet und in Medienberichten veröffentlicht werden können. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit der Veröffentlichung einverstanden Medienkontakt: Benjamin Müller / mueller.benjamin@bluewin.ch

Die OL Regio Wil freut sich auf deine Teilnahme am OL Training auf der Thurwies.

**MIT EIERSCHALEN
HEIZEN. DEN KLIMA-
WANDEL STOPPEN.**
Heizen Sie mit Biogas.



gas-hat-zukunft.ch

Twiline® 
Smart Home swiss made  W.Wahli AG

Dein Ansprechpartner in der Ostschweiz:
Wohlgensinger Gebäudesystemtechnik AG
9533 Kirchberg wohlgensinger@twiline.ch

**FOCUS
WATER**
goodbye calories
hello vitamins



vitaminreich
kalorienarm
swiss made
focuswater.ch 



MICARNA



alder + eisenhut

MIGROS

eitzinger SPORTS



Chäserrugg
TOGGENBURGER HOCHGEFÜHLE

