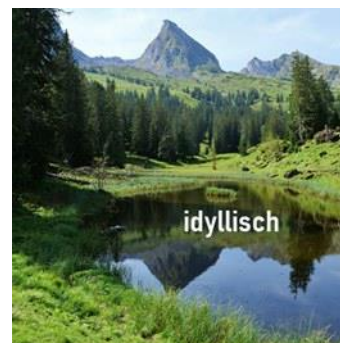
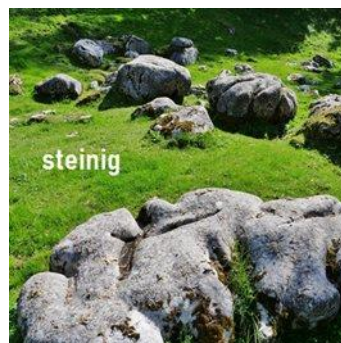


# Weisungen Langdistanz Schweizermeisterschaft (LOM) 2022

Sonntag, 11. September 2022 auf der Alp Selamatt (WRE)



Die OL Regio Wil heisst Euch herzlich willkommen zur Langdistanz Schweizermeisterschaft (LOM) 2022 in der Naturarena und Tourismusregion Toggenburg. Es erwarten Euch anspruchsvolle und spannende Laufgebiete auf der Alp Selamatt, herrliche Aussichten in den Alpstein und die Churfirsten und ein abwechslungsreiches Angebot mit dem *Toggenburger OL Weekend*.

<b>Veranstalter</b>	OL Regio Wil
<b>Laufleiter</b>	Peter Grollmann
<b>Bahnlegung / Kontrolle</b>	Kurt Schmid / Marcia Mürner
<b>Auskunft</b>	Regina Spirig / 079 653 91 93 / <a href="mailto:info@tow.olregiowil.ch">info@tow.olregiowil.ch</a>
<b>Technischer Delegierter</b>	Paul Corrodi-Schmid
<b>Wettkampfrichter</b>	David Stark
<b>Schiedsgericht</b>	Reto Pusterla, Stefan Schlatter, Matthias Niggli



### Erleben Sie die Vielfalt im Obertoggenburg

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

[raiffeisen.ch/obertoggenburg/mitgliedervorteile](http://raiffeisen.ch/obertoggenburg/mitgliedervorteile)

## Laufkarte

Alp Selamatt, Stand 2022

H/DE, H/DAL, H/D20, H/D18, H/D16: 1:15'000

H/D 50 und älter: 1:7'500 (Ausnahmebewilligung der Kommission Technik) unterstützt durch OL-Gönnerclub.

Alle anderen Kategorien: 1:10'000

Äquidistanz 5 m für alle Kategorien.

## Geländebeschrieb

Die Alpochebene liegt zwischen 1'400 und 1'800 m.ü.M. Sie wird vollumfänglich beweidet und ist deshalb gut belaufbar. Die ganze Selamatt ist teilweise bestockt, fein coupiert und nur lokal steinig / felsig. Die Breitenalp (Westteil der Karte; nur für längere Bahnen) ist baumlos und sehr schnell belaufbar.

## Geländesperre

Gemäss Info auf [Swiss Orienteering](#)

## Wettkampfbereich

[Tennis- und Eventhalle Unterwasser](#) @47.19640,9.31030, geöffnet von 08:00 bis 16:30.

## Durchführung Wettkampf

Eine allfällige Absage des Wettkampfes aufgrund von Witterung oder anderen Ereignissen würde auf [tow.olregiowil.ch](http://tow.olregiowil.ch) publiziert.

## Covid-19

Allfällige Schutzmassnahmen werden auf [tow.olregiowil.ch](http://tow.olregiowil.ch) publiziert.

## Mutationen

Nur SI-Card Nummer kann geändert werden, bis spätestens 8. September 2022, 12:00 an [info@tow.olregiowil.ch](mailto:info@tow.olregiowil.ch), CHF 10.00 zu bezahlen am Lauftag bei der Information.

## SENSING WHAT MATTERS

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

[www.ist-ag.com](http://www.ist-ag.com)

### Nachmeldungen

Nachmeldungen am Lauftag bis 11:30 nur für offene Kategorien (OK, OM, OL, FAM).

### Kategorien

H10/12/14/16/18/20/HE/HAK/HAM/HAL/HB  
H35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85

D10/12/14/16/18/20/DE/DAK/DAM/DAL/DB  
D35/40/45/50/55/60/65/70/75/80

Offene Kategorien: OK (kurz), OM (mittel), OL (lang) und FAM (Familien)

Die Kategorien D80 und H85 werden basierend auf der Versuchsbewilligung 2022-01 angeboten. Es werden keine zusätzlichen Bahnen gelegt, sondern diejenigen von D75 und H80 übernommen.

Teams sind nur in den offenen Kategorien OK, OM, OL und FAM gestattet.

### Model Event (WRE)

Toggenburger OL und OL Training vom Samstag, 10. September 2022

## Bahndaten

Kategorie	Strecke km	Steigung m	Postenzahl
HE	14.2	690	32
HAL	9.8	500	22
HAM	6.5	330	15
HAK	4.0	180	11
HB	5.3	230	16
H35	6.4	350	13
H40	7.0	370	16
H45	7.1	370	17
H50	7.0	330	16
H55	7.0	320	18
H60	6.2	260	17
H65	5.1	260	15
H70	4.9	240	13
H75	4.0	180	12
H80/85	3.0	90	10
H20	11.5	500	25
H18	8.8	430	16
H16	6.5	300	16
H14	5.5	240	16
H12	3.9	180	12
H10	2.0	75	11
DE	9.9	420	24
DAL	6.0	325	15
DAM	4.6	195	12
DAK	3.4	140	9
DB	3.0	110	9
D35	5.8	260	13
D40	5.9	290	13
D45	5.9	295	13
D50	5.8	245	14
D55	5.1	225	14
D60	4.8	210	12
D65	4.3	170	11
D70	3.4	140	12
D75/80	2.7	90	7
D20	7.2	350	16
D18	6.0	290	14
D16	5.1	250	14
D14	4.7	230	13
D12	3.9	170	11
D10	2.0	75	11
FAM	2.8	80	9
OL	4.7	200	13
OM	3.9	140	11
OK	2.3	80	9



## 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.

### Startgeld

Die Fahrten mit der Sesselbahn hoch zum Start auf der Selamatt und runter vom Iltios sind im Startgeld inbegriffen. Allfällige Begleitpersonen lösen ihr Bergbahnticket direkt an der Tageskasse.

Offene Kategorien:

Jahrgang 2002 und jünger:	CHF 22.00
Jahrgang 2001 und älter:	CHF 39.00

Bei Teams pro zusätzliche Läufer\*in CHF 12.00 für das Bergbahnticket und eine zusätzliche Karte. Zusätzliche Läufer\*innen benötigen für den Zutritt zu den Bahnen einen Eventbändel, zu beziehen bei der Anmeldung im Wettkampfbereich.

Dank FAMIGROS bezahlen Familien nur die Bergbahnen, pro Person älter als 6 Jahre CHF 10.00

SPORTident (SI)-Cards können für CHF 2.00 bei der Anmeldung im WKZ gemietet werden.

### Anti-Doping

Anti-Doping Für diesen Wettkampf gilt das aktuelle Dopingstatut von Swiss Olympic. Es können Dopingkontrollen bei allen Teilnehmenden durchgeführt werden. Mit der Anmeldung unterstellen sich alle Teilnehmenden den Antidoping-Regeln von Swiss Olympic. In den Kategorien DE/HE und D20/H20 darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut unterzeichnet hat.

[Informationen und Formular](#)

### Startnummern

Für H/D16, H/D18, H/D20 und H/DE, Selbstbedienung beim Start.

### Startzeiten

Zwischen 09:30 und 13:00 Uhr.

Die Startlisten werden auf [swiss-orienteering.ch](http://swiss-orienteering.ch) publiziert.

Regionale Auslosung gemäss Wettkampfordnung (WO) Art. 106.1

H/DE gemäss WRE Liste, H/D18 und H/D20 nach Piste

Startzeitenwünsche können nicht berücksichtigt werden

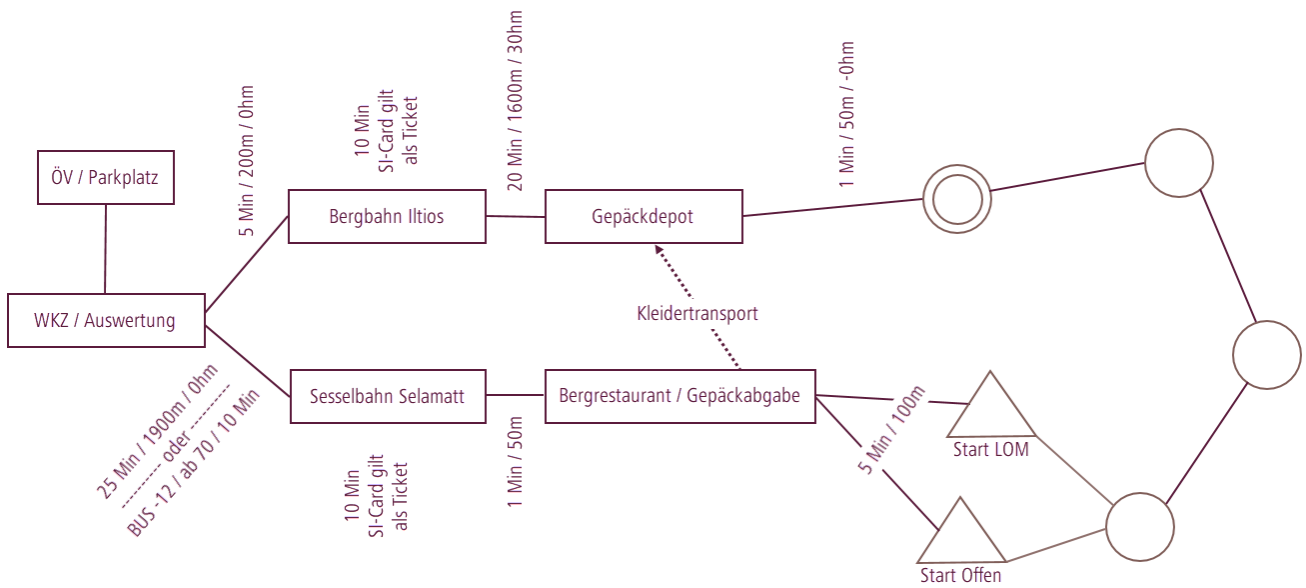
Kategorien offen (OK, OM, OL, FAM) erhalten die Startzeit direkt beim Start.

### Weg zum Start

Fussmarsch vom WKZ zur Talstation Selamatt 1.9 km flach, ca. 25', Teilnehmer\*innen bis 12 Jahren und ab 70 Jahren Busbetrieb ab WKZ, ca. 10' – Seilbahn Selamatt, ca. 10' (SI-Card oder Eventbündel gilt als Ticket) – Fussmarsch Selamatt-Bergstation zum Start 0.1 km, für den gesamten Weg vom WKZ zum Start rund 1 h einrechnen. Für den Weg zum Start muss die Seilbahn Selamatt benutzt werden. Witterungs- oder betrieblich bedingt kann der Veranstalter kurzfristig den Weg zum Start umleiten.

WCs und Trinkwasser bei Bergstation Selamatt.

## Weisungen LOM 2022



**NEW ŠKODA**  
**KODIAQ**



**ŠKODA**  
SIMPLYCLEVER

**Neuhof Garage Frei GmbH**  
Wilerstrasse 48  
9542 Münchwilen TG  
Tel. 071 966 20 68  
[www.neuhofgarage.ch](http://www.neuhofgarage.ch)



**18X SIEGER**

### Kleiderdepot

Bei der Bergstation Selamatt, Kleider werden zum Ziel transportiert.

### Startablauf

Standardablauf gemäss Swiss Orienteering.

Startzeit - 4 Minuten	Löschen, Prüfen der SI-Card
Startzeit - 3 Minuten	Selbstbedienung Postenbeschreibungen
Startzeit - 2 Minuten	Anzeige Anordnung Kartenboxen
Startzeit - 1 Minute	Check SI-Card, zur Kartenbox der eigenen Kategorie stehen
Startsignal	Karte entnehmen
Pflichtstrecke	120 m zum Startpunkt

## Weisungen LOM 2022

Startpunkt mit Postenflagge markiert, muss nicht quittiert werden.

Verspätete Läufer melden sich beim entsprechend markierten Eingang

Separater Start für offene Kategorien.

### Bahnen

Die Posten sind in der vorgeschriebenen Reihenfolge anzulaufen. Postenbeschreibungen sind auf der Karte aufgedruckt.

### Sperrgebiete

Sperrgebiete sind als Kreuzschraffur eingezeichnet. Missachtung führt zur Disqualifikation.



## 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](http://www.bischofoptik.ch)



### Posten / Postenkontrolle

Weiss-Orange Postenflagge gemäss WO mit SPORTident-Einheiten (AIR+ aktiviert). 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.

### Zwischenverpflegung

Verpflegungsstellen mit Wasser, Bechersymbol eingedruckt, Verpflegungen an Posten sind in der Postenbeschreibung aufgeführt.

### Sanität / Notfälle

Sanitätsposten beim Ziel und im Wettkampfbereich.  
Alarmierung über Notruf-Nummer vom Toggenburger OL Weekend +41 79 627 09 16.



## Weisungen LOM 2022

<b>Ziel</b>	<p>Ziel mit SI-Card quittieren</p> <p>Zielverpflegung Focuswater und Wasser.</p> <p>Maximalzeit 2.5 Stunden. Zielschluss 15:30 Uhr. Die Laufkarte muss bis 12:30 abgegeben werden.</p> <p>Rückmarsch zum Wettkampfbereich 1.6 km / 30 m - Bergbahn Iltios, ca. 20', Talabfahrt Iltiosbahn (SI-Card oder Eventbändel gilt als Ticket)</p> <p>Der Rückweg über die Selamatt ist nicht erlaubt.</p> <p>Witterungs- oder betrieblich bedingt kann der Veranstalter kurzfristig den Weg zum Wettkampfbereich umleiten.</p>
<b>Laufaufgabe</b>	<p>Läufer*innen, welche den Lauf aufgeben müssen das Ziel quittieren und die SI-Card im Wettkampfbereich auslesen.</p>
<b>Auslesen SI-Card</b>	<p>Im Wettkampfbereich, bitte zügig vom Ziel ins Wettkampfbereich zum Auslesen, letzte Möglichkeit zum Auslesen um 16:30.</p>
<b>Rückgabe der Laufkarten</b>	<p>Ab ca. 13:00 im Wettkampfbereich, es werden keine Laufkarten versendet.</p>
<b>Ranglisten</b>	<p>Live-Resultate <a href="https://results.picotiming.ch">results.picotiming.ch</a></p> <p>Rangliste mit Zwischenzeiten unter <a href="https://solv.ch">solv.ch</a></p> <p>Routenvergleiche über Route Gadget <a href="https://routegadget.ch/binperl/reitti.cgi">routegadget.ch/binperl/reitti.cgi</a></p>
<b>Beschwerden</b>	<p>Beschwerden gemäss WO 159ff sind an der Information mit dem entsprechenden Formular einzureichen, vorgängig ist mit dem Wettkampfrichter Rücksprache zu nehmen. Die Beschwerde ist am Sonntag bis 16:30 Uhr einzureichen. Sich beschwerende Personen halten sich zur Verfügung des Schiedsgerichtes.</p>
<b>Grand Slam 2022</b>	<p>Der Lauf gehört zur Wertung des <b>Swiss Orienteering Grand Slam presented by EGK</b>.</p>
<b>World Ranking Event</b>	<p>Der Lauf wird als World Ranking Event (WRE) gewertet. For information in English please contact <a href="mailto:toeby.imhof@gmx.net">toeby.imhof@gmx.net</a>, +41 79 592 95 21</p>



**Bulletin 2 (WRE)**

see [IOF Eventor](#)

**Übernachtung**

Auf dem Portal von [Toggenburg Tourismus](#) findet ihr eine Vielzahl an Unterkünften.

**Anreise ÖV**

Bus- und Zugsverbindung 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

Bushaltestelle direkt beim Wettkampfbereich

**Anreise Auto**

Parkplätze in Unterwasser, Signalisation beachten, bei normalen Wetterbedingungen maximal ca. 10 Minuten Fussmarsch zum Wettkampfbereich, bei extremen Wetterbedingungen kann der Fussweg bis zu 2 km betragen. Ausladen von Personen in Alt St. Johann und parkieren ausserhalb der für die LOM signalisierten Parkplätze ist nicht erlaubt.

Parkplatzgebühr pro Personenwagen CHF 5.00 direkt beim Parkplatz in bar oder mit TWINT bezahlen

**Kinderhort**

Im Wettkampfbereich von 08:00 bis 16:00 Uhr. Bei der online-Anmeldung angeben.

**Garderoben/Dusche**

Garderoben ohne Duschen im Wettkampfbereich. Bei gutem Wetter darf das Freibad Unterwasser, welches sich unmittelbar neben dem Wettkampfbereich befindet, kostenlos benutzt werden.



**Verpflegung**

Reichhaltige OL-Beiz im Wettkampfbereich

**Siegerehrung**

Um ca. 15:15 im Wettkampfbereich, zusätzlich Verlosung attraktiver Preise durch Toggenburg Tourismus. Preisgelder Grand Slam für H/DE

Preise müssen persönlich abgeholt werden und werden nicht nachgesendet.

**Versicherung / Haftung**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Haftung gemäss WO Art 21. 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](mailto:mueller.benjamin@bluewin.ch)

**Besonderes**

Kinder OL im Wettkampfbereich zwischen 10:00 und 15:00

**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](mailto:wohlgensinger@twiline.ch)

**FOCUS  
WATER**  
goodbye calories  
hello vitamins



vitaminreich  
kalorienarm  
swiss made  
[focuswater.ch](http://focuswater.ch)   



**MICARNA**



**alder + eisenhut**

**MIGROS**

**eitzinger** SPORTS



**Chäserrugg**  
TOGGENBURGER HOCHGEFÜHLE



OLRegioWil

**Sport-  
verein-t**  
MITWIRKEN IM SPORT

**swiss  
orienteering**



GRAND  
SLAM



**OF**