

| | | | | | |
|------------------|---|---------------------------|--------|--|-------------------|
| Termin | Sonntag, 8. Januar 2023 | | | | |
| Nullzeit | 10:30 Uhr | | | | |
| Ausrichter | SV IHW Alex 78 Berlin e.V. | | | | |
| Wettkampfformat | Einzel-OL mit Massenstart Beginner + D/H-10: Einzel-OL mit offenem Zeitstart | | | | |
| Wettkampfleitung | Daniela Zschäckel | | | | |
| Bahnlegung | Bernd Walter | | | | |
| Kategorien | <p>Cup-Wertung: D/H-10, D/H-14, D/H 15-18, D/H15K- (für Läuferinnen + Läufer zwischen 15 + 54 Jahren) D/H 19-, D/H 35-, D/H 45-, D/H 55-, D/H 65-; D/H75-</p> <p>Rahmenkategorien: Beginner</p> <p>(Hinweis: Zur Teilnahme an der Cup-Wertung müssen alle drei Läufe in der gleichen Kategorie absolviert werden. Kinder und Jugendliche können alle drei Läufe in ihrer Altersklasse aus 2022 absolvieren. Senioren, die 2023 in die D/H 35-/45-/55-/65- wechseln, können bereits 2022 zum Nikolaus-OL in der neuen Altersklasse melden.)</p> | | | | |
| Bahnlängen | Bahn | Klasse | Länge | | |
| | Bahn A | D/H-10 | 1,6 km | | offener Zeitstart |
| | Bahn B | Beginner | 4,5 km | | Offener Zeitstart |
| | Bahn C | D/H-14; D15K-; D55-; H65- | 3,6 km | | Massenstart |
| | Bahn D | D-18; H15K-; D45-; H55- | 5,4 km | | Massenstart |
| | Bahn E | H-18; H45- | 7,5 km | | Massenstart |
| | Bahn F | D19-; D35- | 6,3 km | | Massenstart |

| | | | | | |
|----------------|---|--------------|---------|--|-------------|
| | | | | | |
| | Bahn G | H19-; H35- | 10,1 km | | Massenstart |
| | Bahn H | D65-; D/H75- | 2,7 km | | Massenstart |
| Karte | "Senziger Heide III", Stand 12/2022, Maßstab 1: 7.500 bzw.10.000, Äquidistanz 5 m | | | | |
| Gelände | Dünenartiges Gelände mit teilweise dichtem Bestand, wechselnder Belaufbarkeit und nur mäßig ausgeprägtem Wegenetz | | | | |
| Kontrolle | Sport-Ident, Leihchip: 1€ Miete und 30€ Kautions | | | | |
| Meldegeld | D/H 10: 3,50 bis D/H 18 + D/H15K-: 4,50 € ab D/H 19: 9,50 € Beginner: 4,50 € Das Meldegeld ist mit Angabe des Vereinsnamen bis 04.01.2023 auf das angegebene Konto einzuzahlen: Empfänger: IHW Alex 78, IBAN: DE43 1007 0848 0633 8016 00 | | | | |
| Meldeanschrift | omanager.orientierungslauf.de (link is external) Für Rückfragen Beate Büchner, cup2223@ihwalex.de (link sends e-mail) | | | | |
| Meldung | vereinsweise bis 30.12.2022 mit Angabe von Name, Vorname, Chipnr., Geburtsjahr, Kategorie | | | | |
| Nachmeldung | nur im Rahmen vorbereiteter Karten bis zum 03.01.2023 möglich, Aufschlag (außer Beginner + D/H-10): alle Klassen 2,00 € am Wettkampftag keine Nachmeldung vor Ort möglich!!! | | | | |
| WKZ | Sportplatz/Sportlerheim SG Südsterm 15712 Senzig, Werftstr. 1 52.284824; 13.675250 | | | | |
| Anfahrt | Auto: Berliner Ring, Abfahrt Niederlehme bzw. Königs Wusterhausen (in der Stadt Umleitung wegen Brückensperrung) ÖPV: S-Bahn Königs Wusterhausen, dann mit dem Bus 722 (Fahrzeit Bus ca. 10 min.), dann 5 min. Fußweg | | | | |
| Parkplatz | am WKZ | | | | |
| Entfernungen | Start im WKZ WKZ - Ziel 300 m | | | | |
| Hygiene | Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und Duschkmöglichkeiten im Sportlerheim | | | | |

| | |
|--------------|---|
| Verpflegung | Imbiss/Getränke vorbereitet, Teeausgabe nach dem Wettkampf |
| Versicherung | Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für ausreichende Versicherung hat jeder Teilnehmer selbst zu sorgen. Der Ausrichter und Waldeigentümer übernehmen keine Haftung. |