

Herrenkrugparklauf – der grüne Lauf

Der Herrenkrugparklauf ist der einzige Lauf der Stadtrangliste, bei dem sich die Läufer ausschließlich im städtischen Park im östlichen Stadtgebiet bewegen. Der Startschuss der 7. Ausgabe fällt am 26. September an der Herrenkrugstraße in Höhe des Sportcenters „Life im Herrenkrug“.

Herrenkrug • Die Strecke führt über Wald- und Feldwege sowie Asphalt durch das Parkgelände und entlang der Elbe. Auch Walker sind eingeladen, sich am Herrenkrugparklauf zu beteiligen. In diesem Jahr wird erstmals ein Schnupper-Orientierungslauf (OL) für die Teilnehmer des 3-Kilometer-Laufes angeboten. Im Bereich des Sportcenters können sich Interessierte die Zeit bis zur Siegerehrung vertreiben und einen einfachen OL ausprobieren, so Organisatorin Veronika Lange. Gestartet wird dabei einzeln, zu zweit oder in kleinen Gruppen – je nachdem, was sich zutraut wird.

Aber was ist eigentlich Orientierungslauf? „Dabei geht es darum, mit Karte und Kompass ausgestattet in meist unbekanntem Gelände auf der selbst geplanten Route Kontrollpunkte, die sogenannten OL-Posten, anzulaufen“, klärt Veronika Lange auf. Der besondere Reiz beim OL besteht darin, die Balance zwischen schnellem Laufen und der Konzentration



Die Strecken in der Übersicht. Änderungen des Verlaufs sind aufgrund möglicher Bauarbeiten im Zuge des Hochwasserschutzes möglich.

auf die Orientierungsaufgabe zu finden. OL-Wettkämpfe werden meist in Wäldern organisiert. Es gibt aber auch Stadt- und Park-Läufe. Lange: „Das Ziel besteht immer darin, alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge schnellstmöglich abzulaufen.“ Das Besondere:

Die Anforderungen sind stets andere. Kein OL gleicht dem vorangegangenen.

Am Start erhält der Wettkämpfer eine sehr genaue topographische Karte des Geländes. Gestartet wird einzeln mit Zeitabstand, um ein direktes Nachlaufen zu verhindern.

Jeder Läufer muss im Rennen Entscheidungen zur Wahl der optimalen Route selbst treffen und neben der Orientierung auch die körperlichen Anstrengung meistern. „Die Belauferbarkeit des Geländes, das Relief und die eigenen körperlichen Voraussetzungen entscheiden



über die optimale Route von einem Posten zum nächsten“, verweist Veronika Lange. Und: Oftmals sei die direkte Linie von einem Posten zum nächsten nicht die schnellste Variante.

Zur eigenen Ausrüstung zählen ein spezieller OL-Kompass und ein elektronischer Chip, mit dem an jedem angelaufenen Posten protokolliert wird, wann der Läufer diesen erreicht hat.

Im Ziel wird der Chip ausgelesen, um die Laufzeit zu erfassen und zu prüfen, ob alle Kontrollposten auch angelaufen wurden. „Der Orientierungslauf ist ein Sport für jeden, egal ob Wanderer, Walker oder Läufer. Manche betreiben OL als harten Leistungssport“, so die Organisatorin. Für andere ist der Orientierungslauf ein Freizeitspaß, bei dem mit der ganzen Familie oder mit Freunden die unterschiedlichsten Gebiete dieser Welt erkundet werden. Alle vereint aber ein Erlebnis – Körper und Geist zu fordern und die Posten in der Natur zu finden.

Alles zum Lauf auf einen Klick: www.herrenkrugparklauf.de

Ausschreibung für den 26. September 2015

Veranstalter:
USC Magdeburg
Abteilung Orientierungslauf

Start/Ziel:
Herrenkrugparkstraße
in Höhe des Sportcenters
„Life im Herrenkrug“

Termin:
Sonnabend, 26. September 2015

Wettbewerbe / Zeitplan:

- 10 Uhr – 3,4-Kilometer-Lauf (SRL-Wertungslauf U14 und jünger) 3,4-Kilometer-Jedermann-Lauf (ab U16, keine Ranglistenwertung)
- 10.15 Uhr – 20-Kilometer-Lauf (SRL-Wertung ab U20, Hauptwertung)
- 10.25 Uhr – 10-Kilometer-Lauf (SRL-Wertung ab U16,

Hauptwertung)
Der Lauf wird auch beim Ohre-Elbe-Cup gewertet.

Walker:
Walker sind auf der 10-Kilometer-Strecke willkommen, sofern sie sich beim Start positionieren. Für die Teilnehmer ist eine getrennte Wertung ohne Altersklassen vorgesehen.

Anmeldung:
Online
www.herrenkrugparklauf.de
per Post
Veronika Lange
Am Pumpenhaus 18
39104 Magdeburg
per E-Mail
herrenkrugparklauf@web.de

Meldeschluss:
23. September 2015
Nachmeldungen sind am Wettkampftag bis 9 Uhr möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 2 Euro für Erwachsene und 1 Euro für Kinder und Jugendliche.

Startgebühren:
Erwachsene (ab 20 Jahren)
5 Euro
Kinder und Jugendliche
2 Euro
Die Bezahlung erfolgt vor Ort beim Abholen der Startunterlagen.

Auszeichnungen:
Sachpreise für die Altersklassensieger sowie die drei Erstplatzierten (männlich / weiblich) werden pro Strecke ausgelobt.
3,4-Kilometer-Lauf – U10, 12, 14

10-Kilometer-Lauf – U16 und älter
20-Kilometer-Lauf – U20 und älter
Jedermannslauf – Platz 1 bis 3 (unabhängig von Alter und Geschlecht)
Individuelle Urkunden für jeden Teilnehmer werden online angeboten.

Hinweise:
Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Für einen ausreichenden Versicherungsschutz trägt jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Eine Haftung des Veranstalters wird ausgeschlossen. Aufgrund von Hochwasserschutzmaßnahmen kann es kurzfristig zu Änderungen der Strecken kommen. Der aktuelle Stand ist im Internet nachzulesen.



Erstmals wird in diesem Jahr ein Schnupper-Orientierungslauf angeboten.