



3. Cuplauf 2012						
	Lang	6.8 km			110 m	
1	32					
2	31					
3	33					

10	4
11	4
12	4
13	4
14	5
15	5

Einladung 3. Cuplauf LONG - 11.Juli Eschenberg

Zum Abschluss der OL Trainings vor den Sommerferien gibt es nochmal einen Cuplauf, dieses Mal über die Langdistanz. Der Lauf wird mit gedruckten Karten und Sportident durchgeführt, sodass aus organisatorischer Sicht eine Anmeldung erwünscht ist. Im Anschluss an den Lauf wird bei guter Witterung noch ein Feuer gemacht, sprich Würste oder ähnliches nicht vergessen. Hier die Details zum Training:

Datum: 11. Juli 2012

Zeit: wie üblich ab 17:45

Treffpunkt: Parkplatz bei Kyburgbrücke (Koordinaten: 698630,257600)

Disziplin: Langdistanz

Bahn	Länge	Steigung	Kommentar Bahnleger
Troll	2.4 km	40	Einsteigerbahn: Posten stehen an markanten Leitlinien (Weg, Bach). Schnellster Weg geht den Leitlinien entlang
Kurz	3.3 km	40	Für geübtere Einsteiger: Posten stehen an Leitlinien, jedoch sind teilweise Abkürzungen schneller. Niveau ca. D/H 12/14
Mittel	5.7 km	45	Posten stehen nicht unbedingt an Leitlinien. Direkte Laufweise oft schneller, aber im Eschenberg gibt es immer noch viele Wege.
Lang	6.8 km	110	Obwohl es im Eschenberg viele Wege gibt, können diese Posten meistens direkt am schnellsten angelaufen werden. Kompass auf der Fläche eminent.

Allgemeiner Kommentar zum Wald:

Im Eschenberg hat es auf der Fläche ein dichtes Wegnetz.

Erstaunlich schöner Wald, relativ aktuelle Karte.

Besonderes 1: Im Anschluss werden bei schöner Witterung noch Würste am Feuer gebraten. Jeder bringt das Fleisch oder ähnliches mit.

Besonderes 2: Die Besammlung befindet sich gerade neben der Töss. Der Fluss kann je nach vorherigem Wetter viel Wasser mitführen und eine *starke Strömung* aufweisen. Besonders bei den Wasserschwellen entstehen *verdeckte, gefährliche Wirbel*. Es hat aber gerade nebenan, ein kleiner Seitenarm der Töss mit weniger Strömung.

Anmeldung an lukas@nwg-kolibri.ch (Angabe von Bahn, SI-Card) oder in Liste beim Training eintragen.