



Samstag, 20. März 2010, Berufsschule Neuhof, Lenzburg
 Organisation: OLK Argus

Weisungen - Directives - 17.3.2010

Index

	Seite / Page
Willkommen	2
Sponsoren	3
Weisungen Deutsch	4
Directives Français	6
Anfahrt / Start und Ziel	8
Start / Schmetterling	9
Kartenwand	10
Bahndaten	11



Nacht-OL Meisterschaft - Programm

17.30	Wettkampfbereich geöffnet	Centre de course ouverte
18.30	Beginn Gästeführung	Visite guidée pour invités
19.20	Erster Start	Premier départ
20.20	Letzter Start	Dernier départ
22.30	Siegerehrung	Remise des prix
22.50	Zielschluss	Arrivée fermée
24.00	Festwirtschaft geschlossen	Restaurant fermé

Herzlich Willkommen an der NOM 2010 in Lenzburg

Wer kennt es nicht, das stolze Schloss von Lenzburg? Wer zwischen Zürich und Bern unterwegs ist, kann es gar nicht verfehlen. Lenzburg, Aarau und das Seetal grenzen das schöne Einzugsgebiet des OLK Argus ab. Schon viele Mannschaftsmeisterschaften, Team-OL-Meisterschaften, Fünferstaffeln, Nationale und Mehrtageläufe haben hier stattgefunden. Selbstverständlich ist auch die einzigartige Nachtstaffel in dieser Region zu Hause - vor einigen Jahren wurde sie sogar als Stadt-OL-Nachtstaffel in Lenzburg durchgeführt. Die Nachtmeisterschaft ist aber Neuland für uns.

Es war die Idee von Osi Merkli, die NOM in den Aargau zu holen. Im Gespräch mit den Bahnlegern entstand daraus eine Mischung von Schmetterlings-OL und Schlaufen OL - geniesst es!

Neben dem OK und den Helfern ist die Organisation eines OL's dieser Grössenordnung auch auf anderweitige Unterstützung angewiesen. Herzlichen Dank an:

Behörden der Stadt Lenzburg sowie der Gemeinden Hendschiken und Ammerswil
Berufsschule Lenzburg
Jagdgesellschaft Hendschiken
Jagdgesellschaft Lütisbuech
Kreisforstamt Lenzburg-Freiamt
Forstbetrieb Rietenberg
Forstdienste Lenzia

Landeigentümer

Arthur Häusler, Lenzburg
Werner Kieser, Lenzburg
Hansruedi Schneider, Lenzburg

Sponsoren

DM Energieberatung AG, Brugg
[ECHT BIO.]-OL-Grand-Prix
5* Laden, Lenzburg
Hauri Kiesgruben und Transport AG, Seon
Hypothekarbank Lenzburg
OBT AG, Brugg
Schwarz Stahl AG, Lenzburg
Seetal Apotheke, Seon
Sulzer Metco AG (Switzerland), Wohlen
Swisslos Sportfonds Aargau
Schreinerei Otto Walti AG, Seon
Zehnder Heizkörper AG, Gränichen



Hypothekbank
Lenzburg

DM
Energieberatung AG

www.dmeag.ch

SCHWARZ STAHL

Schwarz Stahl AG www.schwarzstahl.ch
Industriestrasse 21 Telefon 062 888 11 11
5600 Lenzburg Telefax 062 888 11 90

gute Wahl

SEETAL
APOTHEKE
P. Coppola • Eidg. dipl. Apotheker ETH
Seetalstr. 41 • Postfach • 5703 SEON

HAURISEON
KIESGRUBEN UND TRANSPORT AG

zehnder

SWISSLOS

Sportfonds Aargau

Treuhand
Wirtschaftsprüfung
Gemeindeberatung
Unternehmensberatung
Steuer- und Rechtsberatung
Informatik-Gesamtlösungen

OBT

Wir bringen Holz in Form

WALTI

Möbel
Küchen
Türen
Innenausbau

Schreinerei Otto Walti AG Seon

NOM 2010 - Angebot Festwirtschaft

Getränke

Mineralwasser	3 dl	1.50
Mineralsüssgetränke	3 dl	2.00
PET Mineralsüssgetränke	1.5 l	8.00

Bier	klein	3.00
------	-------	------

Kaffee Crème, Nature		2.00
Tee		2.00

Speisen

Pasta Bolognese und Napoli		8.00
Gerstensuppe mit Brot		6.00
Sandwiches		3.00
Cakes / Torten		2.00
Torten		3.00
Riesennussgipfel		3.00

Preise in CHF

Ihr Spezialist für Oberflächentechnik

SULZER

Lohnbeschichtung
Beschichtungsanlagen
Beschichtungswerkstoffe

Sulzer Metco

Sulzer Metco AG (Switzerland)
Rigackerstrasse 16, 5610 Wohlen AG
www.sulzermetco.com



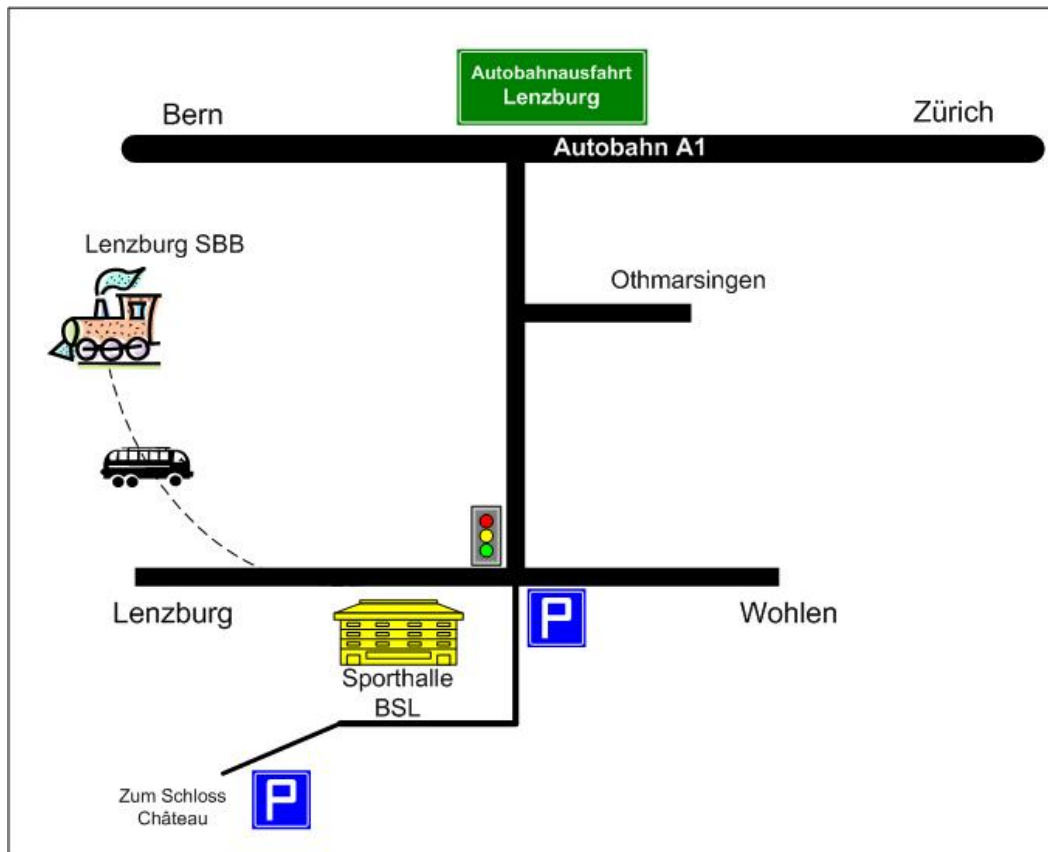
Organisation	OLK Argus Laufleiter Bahnlegung/Kontrolle Technischer Delegierter Mitglied Schiedsgericht	Hape Gehrig Markus + René Hitz Walter Jäggi Claudio Wetzstein
SOLV Vertretung		
Schiedsgericht	Claudio Wetzstein, Walter Jäggi, Hape Gehrig	
Auskunft	Nicole Joho, Weihermattstrasse 40, 5000 Aarau ☎ 062 822 5167 / Natel 079 584 8177 / ✉ nicole@nicoledidi.ch	
Medien	Wolfgang Rytz, ☎ 079 - 332 5281, ✉ wrytz@bluewin.ch	
Karte	Lütisbuech, 1:10'000, Äquidistanz 5 Meter, Winter 09/10, Format A4, Laserdruck (Bewilligung KK vom 5.3.2010)	
Besammlung	Sporthalle der Berufsschule Neuhof in Lenzburg	
Anreise ÖV	Shuttlebus ab Bahnhof Lenzburg (nur nach Anmeldung bei go2ol), Abfahrt Bahnhof 17:40; 18:10 und 18:40, Rückfahrt ab Sporthalle 22:15 und 23:15, Fahrzeit 10 Minuten	
Parkplätze	Direkt bei der Berufsschule, markiert ab Autobahnausfahrt Lenzburg sowie Ortsverbindung Lenzburg - Wohlen Parkplätze sind ab 17:30 Uhr gratis	
Information	Beim Eingang Sporthalle, geöffnet ab 17:30 Uhr, Vermietung von SI-Cards, Startnummern für alle - Selbstbedienung	
Startnummern	Sind ungefaltet und sichtbar auf der Brust zu tragen, kein Start ohne Startnummer	
Antidoping	In den Kategorien DE, HE, D20 und H20 darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut von Swiss Olympic unterzeichnet hat. Wer das Formular noch nie unterzeichnet hat, wird seine Startnummer nur gegen Aushändigung des korrekt ausgefüllten Formulars erhalten. Bei einer allfälligen Dopingkontrolle ist den Anweisungen der Vertreter von Swiss Olympic Folge zu leisten.	
Postenbeschreibung	IOF-Symbole, nur auf Laufkarte aufgedruckt (Ausnahmebewilligung WO 82.2 vom 27.2 2010)	
Startliste	Ab 13. März auf www.solv.ch und www.olkargus.ch	
Startzeiten	19:20 bis 20:20 in mehreren Massenstarts (siehe Bahndaten)	
Weg zum Start	1.4 Kilometer, 15 Minuten, kein WC am Start	
Kleiderdepot	Auf dem Weg zum Start	
Start	Startzeit -8'	Aufruf der Startnummern Löschen und Prüfen
	Startzeit -4'	Startkontrolle
	Startzeit	Karte ab Dachlatte abreißen, Pflichtstrecke von 180 Metern zum Startpunkt
Startpunkt	Posten (ohne SI-Einheit und Zange) auf reflektierendem Pfahl	
Bahnen	Eingedruckt, Postenkreis 8mm, Postenkennzahlen neben Postennummer (z.B. 1-43 ; Sammelposten bei Schmetterling 7/11-110) (Bewilligung Postenkreisgrösse vom 5.3.10)	

Posten	Posten (ohne Flagge) mit SI-Einheit und Zange, Reflektoren gemäss WO auf allen 3 Seiten. Musterposten am Vorstart. Bei defekter oder fehlender SI-Einheit wird auf die Karte gestempelt →im Ziel melden
Sperrgebiete	Sind eingedruckt. Verletzung der Sperrgebiete führt zur Disqualifikation
Besonderes	<p>Schmetterling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es kommt nur die im Krokki dargestellte Schmetterlingsvariante zur Anwendung. - Die Posten sind in der vorgeschriebenen Reihenfolge anzulaufen (Fehlbare werden nicht klassiert). - Sammelposten müssen jedes Mal gestempelt werden. <p>Schlaufen OL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pflichtstrecke vom letzten Posten der Schlaufe zur Kartenwand - Verpflegung (Wasser) auf der Pflichtstrecke - Abgabe der alten Laufkarte - Übernahme neue Karte (Selbstbedienung). Jeder Läufer ist selber verantwortlich die richtige Karte von der Kartenwand zu nehmen. - Die Wegnahme einer falschen Laufkarte führt zur Disqualifikation <p>SI-Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pflichtstrecke zum Startpunkt - Für Läufer der Kategorie HE wird wegen der Anzahl Posten die Verwendung einer SI-Card 6 oder 9 empfohlen. Check ist bei der Information möglich.
Ziel	Über die Rangierung entscheidet nur die selber erfasste Zielzeit . Es stehen 5 SI-Einheiten auf der Ziellinie zur Verfügung (Ausnahmebewilligung WO 132-3 und 136.1 vom 1.2.10)
Maximalzeit Laufkarten	2.5 Stunden, Zielschluss ist 22:50 Uhr
Zielverpflegung Rückweg	Werden am Ziel bis nach dem letzten Start eingezogen, Rückgabe ab 21:00 Uhr im Wettkampfbüro
Auslesen SI-Card	Icetea 700 Meter bis Kleiderdepot und nochmals 800 Meter zur Sporthalle
Ranglisten Siegerehrung	Direkt beim Eingang zur Sporthalle - bitte sofort auslesen bei Rückkehr zur Sporthalle!
Beschwerden Sanität	In der Festwirtschaft und ab 21. März auf www.solv.ch 22:30 Uhr, Medaillen für Elite und Jugendkategorien, Preise für die ersten 3 (Elite 5) aller Kategorien.
Versicherung	Sind schriftlich bei der Information einzureichen. In der Sporthalle durch den Samariterverein Lenzburg
Laufabsage	Ist Sache der Teilnehmer. Soweit gesetzlich zulässig, wird jede Haftung durch den Veranstalter abgelehnt. Eine allfällige Laufabsage wird über Telefon 1600, Rubrik „Sport“ und über www.olkargus.ch mitgeteilt

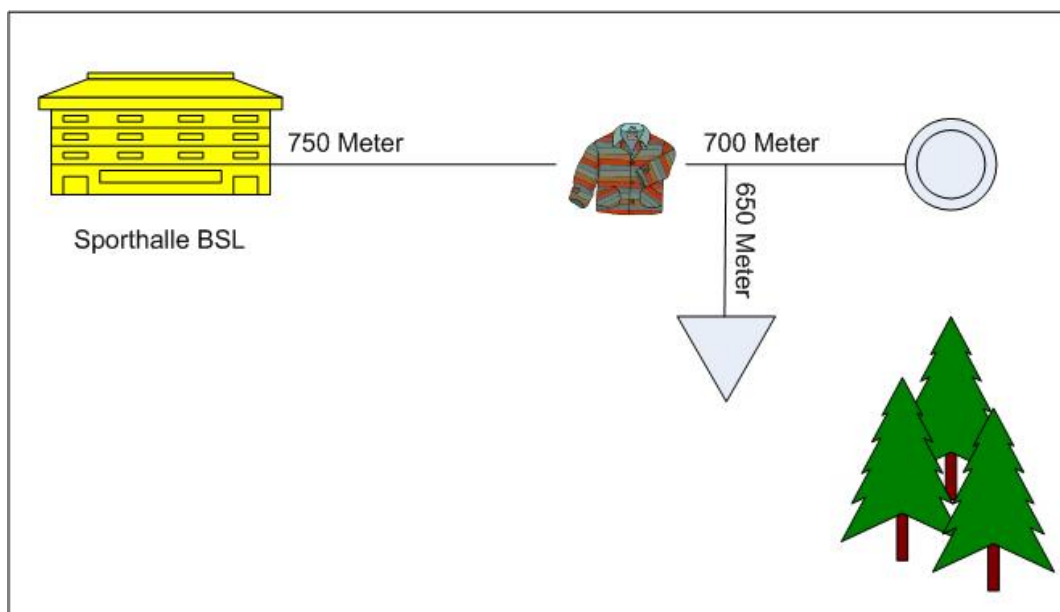
Organisation	OLK Argus
	Chef de course Hape Gehrig
	Traceur/Contrôleur Markus + René Hitz
Délégation SOLV	Délégué technique Walter Jäggi
	Membre du jury Claudio Wetzstein
Jury	Claudio Wetzstein, Walter Jäggi, Hape Gehrig
Renseignement	Nicole Joho, Weihermattstrasse 40, 5000 Aarau ☎ 062 822 5167 / Natel 079 584 8177 / ✉ nicole@nicoledidi.ch
Service de presse	Wolfgang Rytz, ☎ 079 - 332 5281, ✉ wrytz@bluewin.ch
Carte	Lütisbuech, 1:10'000, équidistance 5 mètres, état hiver 09/10, format A4, imprimé laser (autorisation KK du 5 mars 2010)
Centre de course	Salles de gym de l'école des métiers "Neuhof", Lenzburg
Arrivée en transport public	Navette à partir de la gare de Lenzburg (seulement en cas d'inscription en go2ol). Départ de la gare à 17h40, 18h10 et 18h40, retour de l'école des métiers à 22h15 et 23h15. Durée du parcours 10 minutes.
Place de parc	Directement à côté de l'école des métiers, balisé à partir de la sortie de l'autoroute "Lenzburg" et à partir de la route Lenzburg - Wohlen Les places de parc sont gratuites dès 17h30 .
Information	Se trouve à l'entrée des salles de gym, ouverte dès 17h30, location de la SICard, dossards pour tous - libre-service .
Dossard	Le dossard doit être porté lisiblement et non plié sur la poitrine.
Antidoping	Catégories d'élites (DE, HE, D20 et H20): Seulement les coureurs qui ont signé la déclaration d'antidopage peuvent prendre le départ. Ceux qui n'ont jamais signé la déclaration vont recevoir leur dossard seulement s'ils remplissent le formulaire correctement. En cas de contrôle antidopage les coureurs doivent se plier aux ordres du délégué de Swiss Olympic.
Descriptions de poste	Symboles IOF, seulement imprimé sur la carte de course (autorisation exceptionnel RC 82.2 du 27 février 2010)
Liste de départ	Dès le 13 mars sous www.solv.ch et www.olkargus.ch
Heures de départ	De 19h20 à 20h20 en plusieurs départs en masse (consultez les caractéristiques du parcours)
CC > départ	1.4 kilomètres, 15 minutes, il n'y a aucune toilette au départ!
Dépôt d'habits	Au chemin au départ.
Départ	Heure de départ -8' Appel des numéros de départ, effacer et tester la SICard Heure de départ -4' Contrôle du départ Heure de départ Détacher la carte de la latte carrée, tronçon obligatoire de 180 mètres jusqu'au point de départ
Point de départ	Poste (sans unité SI ou pince) sur un pieu réfléchissant
Parcours	Imprimé, cercle du poste 8mm, numéros de contrôle à côté des numéros de poste (p. ex. 1-43; postes de ralliement du papillon 7/11-110) (autorisation diamètre cercle du poste du 5 mars 2010)

Postes	Postes (sans balise) avec unité SI et pince, réflecteurs selon RC se trouvent de chacun des trois côtés. Il y a un poste modèle au avant-départ. Si la station SI est défectueuse ou manque, poinçonner sur la carte → informez l'arrivée
Terrain interdit	Sont imprimé. Le passage d'une zone interdite entraîne la disqualification.
Particularités	<p>Papillon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il y aura seulement la variante d'une boucle papillon qui est visualisée dans le croquis - C'est obligatoire de passer les postes dans l'ordre prescrit (les coureurs faillibles seront disqualifiés) - On doit timbrer les postes de ralliement chaque fois <p>Course en boucles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours obligatoire du dernière poste de la boucle jusqu'au mur aux cartes - Le ravitaillement (eau) se trouve au parcours obligatoire - Restitution de la vieille carte de course - Prise en charge de la nouvelle carte de course (libre-service). C'est la responsabilité des coureurs de prendre la correcte carte du mur aux cartes. - L'enlèvement d'une mauvaise carte de course entraîne la disqualification <p>SI-Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours obligatoire jusqu'au point de départ - Les coureurs de la catégorie HE sont conseillés d'utiliser une SICard 6 ou 9 en raison du nombre des postes. Vous pouvez tester votre SICard à l'information.
Arrivée	Seulement le temps que les coureurs ont enregistré à l'arrivée eux-mêmes détermineront le classement. 5 unités SI sont à disposition sur la ligne d'arrivée. (autorisation exceptionnel RC 132-3 et 136.1 du 1 février 2010)
Temps maximum	2.5 heures, fermeture de l'arrivée à 22h50
Cartes de course	Seront confisqués jusqu'au dernier départ, restitution après 21h00 au centre de course
Ravitaillement à l'arrivée	Icetea
Chemin de retour	700 mètres jusqu'au dépôt d'habits et encore 800 mètres jusqu'à la salle de gym.
Lecture de la SICard	Se trouve directement à l'entrée des salles de gym - les coureurs sont priés de faire la lecture immédiatement après retourner à la salle de gym!
Liste des résultats	Dans la cantine et dès le 21 mars sous www.solv.ch
Remise des prix	22h30, médailles pour les catégories d'élite et de la jeunesse, prix pour les premiers 3 (élite 5) coureurs de chaque catégorie
Plaintes	Sont à remettre par écrit à l'information
Poste sanitaire	A la salle de gym par "Samariterverein Lenzburg"
Assurance	Est l'affaire des participants. L'organisateur décline toute responsabilité selon les prescriptions légales.
Annulation de course	Si la course devait être annulée se serait communiqué sous tel numéro 1600 (rubrique "sport") ou www.olkargus.ch

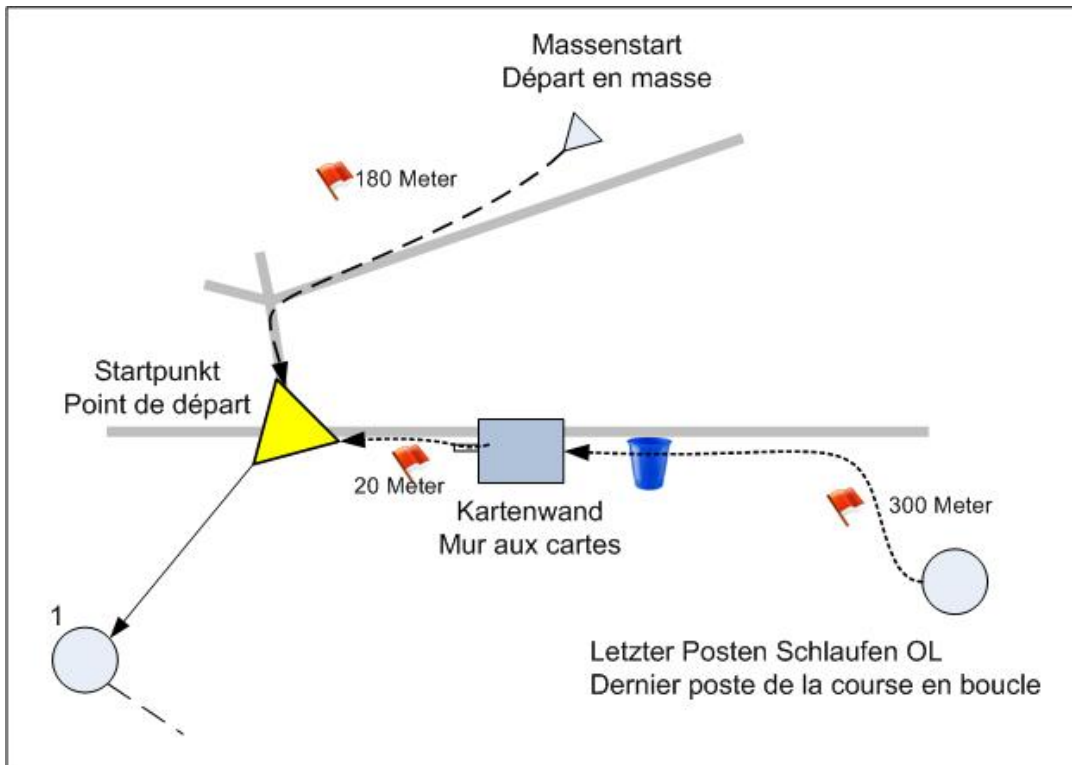
Anfahrt / Accès



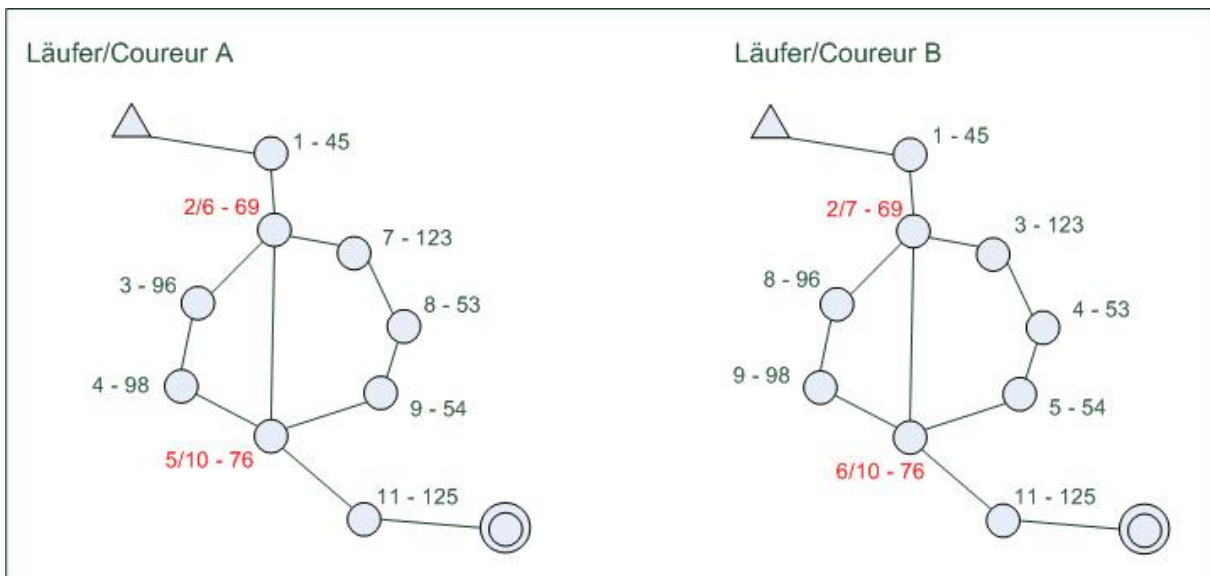
Start und Ziel / Départ et arrivée



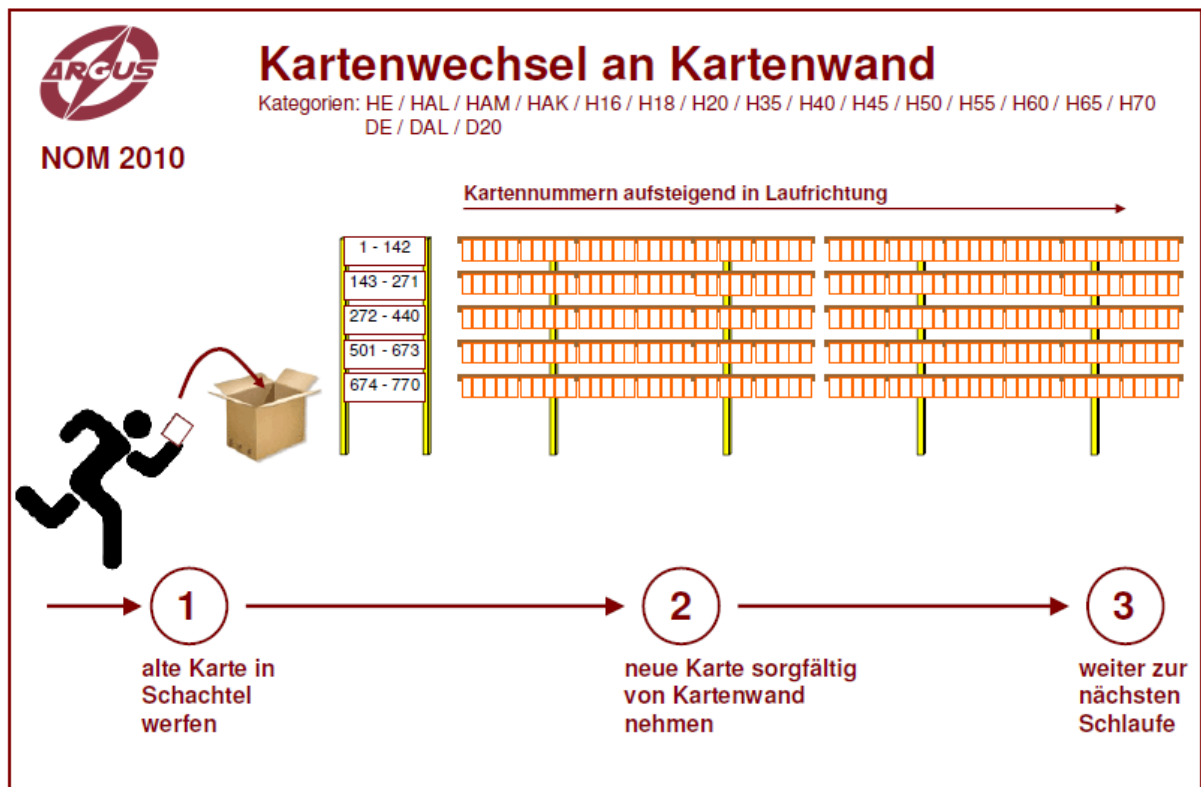
Start / Départ



Schmetterling /Papillon



Kartenwand / mur aux cartes



Échange de la carte au mur aux cartes

Les numéros des cartes progressent en direction de la course

1. Jetez la vieille carte de course dans la boîte
2. Prenez soigneusement la nouvelle carte du mur aux cartes
3. Continuez à la prochaine boucle

Bahndaten / caractéristiques du parcours

	Bahnlänge / longueur	Steigung / dénivellation	Posten / postes	Startzeit / heure de départ	
HE	12.5	460	34	20:00	3 Schlaufen / boucles
HAL	9.4	340	24	19:40	2 Schlaufen / boucles
HAM	6.9	230	20	19:40	2 Schlaufen / boucles
HAK	5.0	160	15	19:50	2 Schlaufen / boucles
HB	4.6	150	15	20:10	Schmetterling / papillon
H35	7.5	300	20	19:30	2 Schlaufen / boucles
H40	7.5	300	20	20:10	2 Schlaufen / boucles
H45	6.8	250	18	20:10	2 Schlaufen / boucles
H50	6.8	250	18	19:30	2 Schlaufen / boucles
H55	5.9	180	17	20:00	2 Schlaufen / boucles
H60	5.9	180	17	20:10	2 Schlaufen / boucles
H65	4.3	160	14	19:20	2 Schlaufen / boucles
H70	4.3	160	14	19:30	2 Schlaufen / boucles
H75	3.4	100	12	19:40	Schmetterling / papillon
H80	3.4	100	12	19:20	Schmetterling / papillon
H20	9.5	330	25	19:20	2 Schlaufen / boucles
H18	7.5	280	19	19:50	2 Schlaufen / boucles
H16	6.1	240	16	20:00	2 Schlaufen / boucles
H14	4.6	150	15	19:20	Schmetterling / papillon
DE	8.2	300	21	19:50	2 Schlaufen / boucles
DAL	5.6	190	17	19:40	2 Schlaufen / boucles
DAK	3.7	120	13	20:20	Schmetterling / papillon
DB	3.6	130	12	19:30	Schmetterling / papillon
D35	4.8	160	16	20:20	Schmetterling / papillon
D40	4.8	160	16	20:00	Schmetterling / papillon
D45	4.1	150	13	20:00	Schmetterling / papillon
D50	4.1	150	13	19:40	Schmetterling / papillon
D55	4.1	150	13	19:20	Schmetterling / papillon
D60	3.5	120	13	19:50	Schmetterling / papillon
D65	3.5	120	13	19:30	Schmetterling / papillon
D70	3.4	100	12	19:30	Schmetterling / papillon
D20	5.9	180	18	19:20	2 Schlaufen / boucles
D18	4.9	170	14	19:50	Schmetterling / papillon
D16	4.1	140	14	20:20	Schmetterling / papillon
D14	3.6	130	12	19:40	Schmetterling / papillon