

Informationen zum 5. Landesranglistenlauf Lang



in Uslar-Schönhagen
Sonntag, 24. August 2025



Der OLV Uslar begrüßt Euch zum 5. LRL Lang in Uslar-Schönhagen.

Zeitplan:

10:00 Uhr	Öffnung WKZ
11:00 Uhr	Erster Start
ab 11:00 Uhr	Kinder-OL
14:30 Uhr	Zielschluss
ca. 14:30 Uhr	Siegerehrung für die Kinder- und Jugendklassen

WKZ:

Campingplatz, In der Loh 1, Uslar-Schönhagen, (51.70664, 9.55835)

Parken:

Zunächst auf dem Parkplatz am Erlebniswald, danach entlang der Zufahrtsstraße.
Bitte Einweisungen beachten!

Das WKZ befindet sich am Erlebniswald. Der Start ist ca. 500 m vom WKZ entfernt, vom Ziel sind es ca. 300 m. Das Baden im See ist kostenfrei möglich.

Karte: „Gräfingsberg“, 1:10.000/1.7.500, Äquidistanz 5 m, Stand Juni 2025, Format A4, Laserdruck auf Pretex.

Gelände: Mittelgebirge der Solling-Ausläufer in einer Höhenlage zwischen 250 und 390 m ü.N.N. Der Mischwald besteht überwiegend aus Buchen und Fichten mit einigen Dickungen. Häufige Objekte sind Baumwurzeln und Meilerplateaus. Das Wegenetz ist normal ausgebaut. An einigen Stellen kann der Unterbewuchs durch die feuchte Witterung etwas stärker sein, als dargestellt.

SPORTident: Es können alle OL-SI-Cards der Baureihen 5 bis 11 eingesetzt werden. Berührungsloses Registrieren mit SIAC möglich.
Miete für SI-Cards Baureihe 8: 2,00 € plus 30,00 € Pfand.

Postenbeschreibungen: Befinden sich auf der Vorderseite der Karte und sind einzeln am Vorstart erhältlich.

Getränkeposten: Für die Bahnen 1-3 gibt es einen Getränkeposten.

Übernachtungsmöglichkeiten: Werden auf Anfrage angeboten.

Verpflegung: Am Ziel steht Wasser zur Selbstversorgung zur Verfügung.

Am WKZ bietet der Kiosk des Campingplatzes sein reguläres Angebot mit z. B. Pommes, Getränken, etc. an.

Duschen: Es gibt keine allgemeine Duschkmöglichkeit. Die Nutzung des Freizeitsees zur Erfrischung nach dem Lauf ist allerdings kostenfrei möglich. Bitte dementsprechend Badesachen mitbringen.

Kinder-OL: Wird ab 11:00 Uhr am WKZ angeboten.

Rechtliches: Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten sowie im Internet einverstanden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Auf die zunehmenden Gefahren durch Astbruch etc. wird ausdrücklich hingewiesen. Über bestehende Versicherungen hinaus übernehmen Veranstalter, Ausrichter, Waldeigentümer und Forstverwaltung keinerlei Haftung.

Bahndaten:

Bahn	Kategorien	km	Steig.	Posten	Maßstab
1	H19- Lang	8,4	370	17	1:10.000
2	D19- Lang, H- 18, H35-	6,8	310	14	1:10.000
3	D-18, D35-, H- 16, H45-	5,9	230	14	1:10.000
4	D -16, D45-, H19- Kurz	5	170	12	1:10.000
5	H55-	5,1	180	14	1:7.500
6	D19- Kurz, D55-, H65-	3,8	140	11	1:7.500
7	D65-, H75-	2,6	120	9	1:7.500
8	D- 14, H- 14	3,6	160	9	1:7.500
9	D- 12, H- 12	2,3	120	8	1:7.500
10	Offen	3,6	130	11	1:7.500
11	Einsteiger Kurz	2,3	120	8	1:7.500
12	Einsteiger Mittel	3,5	150	8	1:7.500
13	D- 10, H- 10, D/H- 10 begleitet	1,4	70	6	1:7.500