

# Allgemeine Informationen für Sprinttraining

---

Zuletzt aktualisiert am: 24.05.2022

---

Verkehr und Übergänge	Das Training findet u.a. in befahrenen und belebten Wohnquartieren statt. Nimm Rücksicht gegenüber Dritten, insbesondere gegenüber behinderten und älteren Passanten, Kindern und Kinderwagen. Beachte die Verkehrsregeln. Laufe, wenn vorhanden, auf Trottoir und benutze Fussgängerstreifen und die Unterführungen. Olive Flächen auf der Karte bedeutet Privatgund und ist Sperrgebiet, genauso wie rot schraffierte Flächen. Sei vorsichtig und nimm die Eigenverantwortung war. Trage farbige/auffällige Laufkleidung.
<b>Künstliche Strassensperrungen</b>	<b>Auf der Karte findest du Strassensperrungen. Diese sind, wo möglich, auf dem auf der Strasse, bzw. im Fussgängerbereich, mit Kreide markiert.</b>
Was ist im Sprint verboten und erlaubt?	<a href="#">hier findest du speziellen Regeln für den Sprint-OL.</a>
Training mit Zeitmessung	mit SI
Rangliste	mit Zwischenzeiten und Routegadget auf <a href="http://www.heja-ol.ch">www.heja-ol.ch</a>  Damit viele Läufer die Routen vergleichen können, hilft jede Eintragung. Herzlichen Dank. <b>Schnuppere in Routegadet 2. Es hat neu Funktionen, z.B. Strecken messen.</b>
Analysen bei Sprinttraining	Nach dem Training werden auf der Homepage mögliche Routen publiziert.
Verpflegung	Keine Verpflegung während des Laufes, keine Zielverpflegung
Garderoben	keine Garderoben, umziehen im Auto, kein WC vorhanden.
COVID-19	Derzeit bestehen keine Auflagen, ansonsten werden diese auf <a href="http://www.heja-ol.ch">www.heja-ol.ch</a> publiziert.
Versicherung	Die Teilnehmenden sind durch den Veranstalter <b>nicht</b> versichert. Soweit gesetzlich zulässig lehnt der Veranstalter für sich und seine Hilfspersonen jede Haftung gegenüber Teilnehmenden und Dritte ab.

---

Auskunft Raphael Meier, Bullenbergstr. 27a, 5612 Villmergen, 076 566 99 68,  
[raphael.meier@heja-ol.ch](mailto:raphael.meier@heja-ol.ch)

Auf der Homepage [www.heja-ol.ch](http://www.heja-ol.ch) sind allfällige Änderungen ersichtlich,  
z.B. in Folge Corona-Massnahmen, Schnee, etc..

Bitte jeweils zwei Tage vor Anlass überprüfen. Danke.

---

Besonderes Rangliste mit Personalien sowie mögliche Bildaufnahmen werden auf  
Homepage oder in Medien veröffentlicht.

---