

Sonntag, 18. Oktober 2020 in Wil SG

Weisungen

- Die geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln gemäss BAG sind einzuhalten. (Abstand halten, Hände gründlich waschen, Hände schütteln vermeiden etc.).
- In den **Gebäuden** gilt **Maskenpflicht**.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause.

Anreise

Das WKZ (Turnhalle Klosterweg 15) ist mit **ÖV** gut erreichbar.

Ab Bahnhof Wil mit Bus 701 (...:01), 702 (...:46) oder 703 (...:16) bis **Haltestelle Adler** oder zu Fuss ca, 15 Minuten

Mit dem **Auto** Autobahnausfahrt Wil benutzen. Parkplätze: Rudenzburg, St. Gallerstrasse (Sonntag gratis) und Viehmarktplatz/Altstadt, Tonhallestrasse 30 (gebührenpflichtig)

Streckendaten

Kategorie	Distanz [km]	Steigung [m]	Posten		Kategorie	Distanz [km]	Steigung [m]	Posten
H10	1.9	70	10		D10	1.9	70	10
H12	2.5	110	13		D12	2.5	110	13
H14	2.8	130	11		D14	2.7	120	13
H16	4.8	210	15		D16	3.7	190	15
H18	6.0	310	21		D18	4.3	220	16
HAL	7.0	350	26		DAL	5.8	330	23
HAM	5.4	230	18		DAM	3.7	160	13
HAK	4.3	220	16		DAK	3.1	180	12
H35	6.0	310	21		D35	4.6	220	16
H40	6.0	310	21		D40	4.6	220	16
H45	5.8	330	23		D45	4.3	220	16
H50	5.4	230	18		D50	3.7	160	13
H55	4.8	210	15		D55	3.4	160	12
H60	4.6	220	16		D60	3.4	160	12
H65	3.7	160	13		D65	3.1	180	12
H70	3.4	160	12		D70	2.8	130	11
H75	3.1	180	12		D75	2.8	130	11
H80	2.8	130	11					
FAM	2.5	110	12		OK	2.7	120	13
S&E	2.7	120	13		OL	3.7	190	15

Startzeiten

Kategorien mit Voranmeldung	Offen Kurz / Offen Lang / Sie und Er / Familien
<p>zwischen 09.30 und 12.30 Uhr gemäss Startliste auf https://entry.picoevents.ch.</p> <p>Wer seine Startzeit bei der Voranmeldung nicht eingetragen hat, kann dies bis Freitag, 16.10.2020, 20.00 Uhr noch nachholen.</p>	<p>zwischen 09.30 und 12.30 Uhr gemäss ausgewählter Startzeit</p>

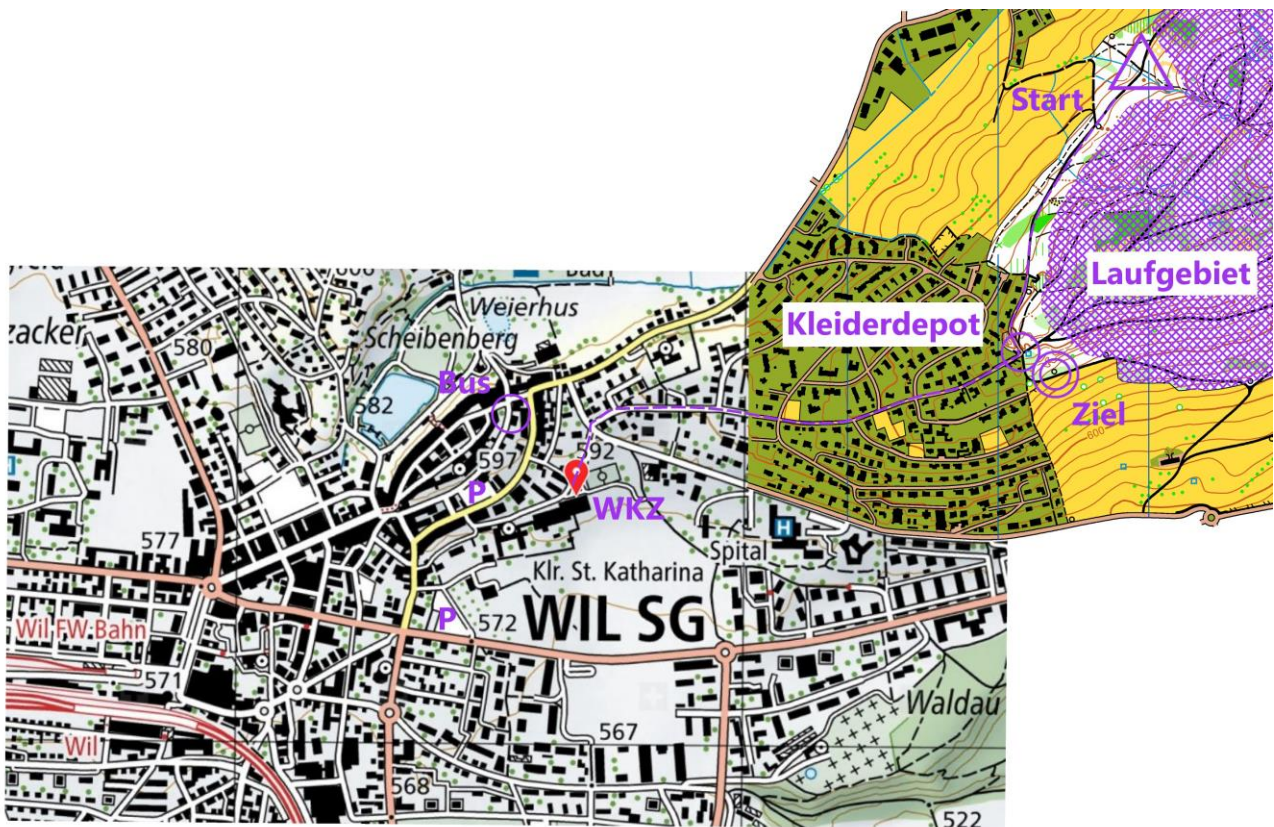
Gepäckdepot / Umziehen

In den Sporthallen besteht die Möglichkeit, das Gepäck zu deponieren oder sich umzuziehen, **wer nicht schon im Laufdress anreisen konnte**. Auch sind die WC geöffnet und dürfen benutzt werden. **Duschgelegenheiten** gibt es **keine**.

Der Aufenthalt im WKZ soll kurz sein und die angeschlagenen Regeln und Hinweise sind zu beachten.

Weg zum Start

Weg zum Start 1,6 km, 70 hm, ca. 20 Minuten
Kleiderdepot 600 m vor dem Start
kein WC



Startprozedere

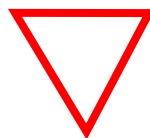
-3'
SI-Card
Löschen / Prüfen

-2'
Postenbeschreibung
Selbstbedienung

-1'
sich bereithalten und
auf den Lauf freuen



H10 D10	D14 OK S&E	D65 H75 DAK	D55 D60 H70	D18 D45 HAK	D50 H65 DAM
FAM	H14 D70 D75 H80	D35 D40 H60	D16 OL	H50 HAM	H18 H35 H40
H12 D12			H16 H55		HAL



Start auslösen und Karte aus der jeweiligen Box nehmen.
Je eine Starteinheit für zwei Startkanäle

Für die **Anfänger-Kategorien** ist ein im Gelände schlecht sichtbarer Pfad mit einem Band markiert.

Kartenwechsel für die längsten Bahnen: **HAL/DAL/H18/H35/H40/H45**

Beide Teile der Bahn sind auf der Vorder- bzw. Rückseite der Karte eingedruckt. Beim entsprechenden Posten die Karte wenden. Die Postennummern sind fortlaufend.

Zielverpflegung

½ l Getränk und Farmerstengel

Weg zum WKZ (Auslesen)

Weg vom Ziel zum Auslesen beim WKZ 1,1 km
Kleiderdepot auf dem Weg zurück
SI-Card auslesen nicht vergessen!

Zielschluss

Der Zielschluss ist um 14.00 Uhr. Aufgebende Läufer/-innen melden sich im WKZ bei der SI-Card Auslesestation.

Sanität

Samariterposten im WKZ

robotron  *Schweiz*

ORACLE Platinum Partner

MIGROS

 **eitzinger** SPORTS

 **bischof**
DIGITAL & EXPERIMENTAL

 **LÖWEN**
ROTPUNKT APOTHEKE

 **eitzinger** SPORTS

RAIFFEISEN