



50. Sensler OL (*31)

21. Juni 2026

Weisungen



Laufkarte	Rohrholz-Seeliggraben-Grossholz 1:10'000 oder 7:5000 ab DH 55), Stand 2026/2024, teilaktualisiert Bahnen eingedruckt/ Parcours imprimés
Veranstalter	OLC Omström Sense
Auskunft	Nathalie Julmy, 079 266 73 34, julmy.nathalie@rega-sense.ch
Bahnleger	Roger Vogel
Kontrolleur	Regula Hulliger
WKZ	<u>Primarturnhalle St. Antoni</u> Mit Garderoben und Duschen. Avec vestiaires et douches.
Anreise ÖV / Transports publics	Ab Freiburg (B 182) oder Schmitten FR (B 182) nach St. Antoni, Dorf. Ab Bushaltestelle Fussmarsch von 5 min markiert. De Fribourg (B 182) ou Schmitten FR (B 182) jusqu' à St.Antoni, Dorf. Puis 5 minutes à pied par le chemin balisé.
Parkplatz / Parking	Markiert ab Ortsmitte St.Antoni. Bitte Anweisungen des Parkdienstes folgen! Einige Parkplätze in der Nähe des WKZs. Weitere Parkplätze stehen beim Fussballplatz zu Verfügung (10-15min). Balisé depuis le centre de St.Antoni. Quelques places de parking à proximité du centre de course. D'autres places près du terrain de foot (10-15min).
Startzeiten/ Heures de départ	9:00-12:15 Uhr / 9h00 à 12h15
Information/ information	Miet-SI-Card Mutationen direkt beim Resultat-Service. Miet- SI-Cards ohne Voranmeldung bei der Information. SI-cards mutations directement au service des résultats. SI-cards de location sans préinscription à l'information.
Voranmeldung/ Préinscription	Selbstbedienung der Postenbeschreibung beim Wettkampfbereich und Eintragen ins Startzeitenraster. Abholen der Laufkarte für alle bei der Information! Les descriptions des postes à prendre soi-même au centre de course ; Inscription dans la liste de départ. Récupération de la carte de course à l'information pour tous les participants !
Anmeldung vor Ort/ Inscription sur place	Selbstbedienung der Postenbeschreibung beim Wettkampfbereich; Anmeldung: Bezahlen des Startgeldes, Erhalt der Laufkarte bei der Information! ev. Miete SI-Card, Einlesen SI-Card; Eintragen ins Startzeitenraster. Les descriptions des postes à prendre soi-même au centre de course ; Inscription ; paiement des frais d'inscription, Retrait de la carte de course ! Location d' une SI Card, Lecture et enregistrement de la SI card; Inscription dans la liste de départ.
WKZ- Start	Start/Départ 1 (Bahnen 1-10): 2.3km, ↗ 115hm (ca. 35-40 min) / HAL

H18/H35/H40
H45/H50/DAL
H55/ H60/ HAM
D35/D40/D18
H16
D16
D45/D50/DAM
D55/D60/ H65/H70
HAK

Start/Départ 2 (Bahnen 11-17):
2.2km, ↗ 85hm (ca. 30-35 min)

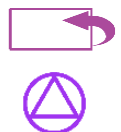
H14/HB/OL
D14/DB/OM
D65/D70
D12/ H12/OK
H75/H80/DAK
D10/H10/OS
D75/D80/H85

Kleiderdepot Kein Kleiderdepot! Pas de dépôt de vêtements !

Startablauf Selbstbedienung der Postenbeschreibung beim Wettkampfbereich;
Postenbeschreibungen sind ebenfalls auf den Karten eingedruckt.
Bezug der Laufkarte bei der Information! Lassen Sie die Karte geschlossen!
Les descriptions des postes à prendre soi-même au centre de course ;
Les descriptions des postes sont également imprimées sur les cartes.
Retrait de la carte de course à l'information ! Veuillez laisser la carte fermée !

Startablauf - 2min Vorstart: SI-Card löschen, prüfen.
- 1 min Vortreten
Laufkarte wird von Starthelfer geöffnet. Kein selbstständiges Öffnen.
La carte sera ouverte par le personnel de départ. Ne l'ouvrez pas vous-même.
- 0 min Startzeit selber auslösen/ Déclenchez vous-même votre heure de départ.
Die Laufzeit beginnt mit dem Auslösen der Starteinheit an zu laufen.
Le chronométrage débute au déclenchement de l'unité de départ.
Start 1 60m zum Startpunkt / Départ 1 : 60 m jusqu'au point de départ.
Start 2 80m zum Startpunkt/ Départ 2 : 80 m jusqu'au point de départ.
Der Startpunkt befindet sich gerade bei der Kartenabgabe.
Le point de départ se trouve directement à l'endroit de la prise de la carte.

Doppelseitige Karte/ Carte recto verso Die Bahnen 4,11,12,13 und 14 erhalten eine doppelseitig bedruckte Karte.
Die Karte ist bei entsprechendem Posten nach dem Wendesymbol zu wenden und geht auf der Rückseite mit einem Startsymbol weiter.
Les coureurs des parcours 4,11,12,13 et 14 reçoivent une carte vice versa, Parcours imprimés sur deux côtés, La carte doit être retournée dès qu'il est terminé du premier côté et le parcours recommence de l'autre côté avec le symbole de départ.



Wasser/L'eau Für die längeren Bahnen mit Start 1 gibt es Wasser in Flaschen bei 1-2 Posten. Auf der Postenbeschreibung als Bechersymbol gekennzeichnet.
Pour les parcours plus longs avec départ 1, de l'eau en bouteille est disponible à 1-2 postes. Cela est indiqué dans la description des postes par un symbole de gobelet.

Zäune Clôtures

Die längeren Bahnen Start 1 müssen zum Teil Zäune (Stacheldraht oder Elektrodraht) überquert werden. Im mittleren Bereich (s. nebenstehend) hat es Elektrozäune mit Viehstrom, die über- oder unterquert werden können. Allfällige Schäden bitte im Ziel melden.

Les parcours les plus longues départ 1 doivent parfois franchir des clôtures (fil de fer barbelé ou fil électrique). Dans la zone au milieu, il y a des clôtures électriques avec un flux de bétail qui peuvent être franchies par-dessus ou par-dessous. Veuillez signaler les éventuels dommages à l'arrivée.



Überquerung Nebenstrassen / Traverser des routes secondaires

Die Bahnen von Start 1 überqueren mehrmals Nebenstrassen mit wenig Verkehr oder Routen verlaufen entlang derselben. Die Teilnehmenden überqueren oder laufen darauf entlang auf eigene Verantwortung und beachten die Verkehrsregeln.

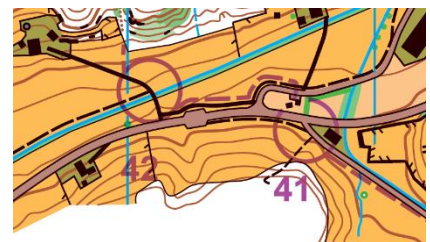
Les parcours du départ 1 traversent à plusieurs reprises des routes secondaires à faible circulation ou ont des itinéraires qui les longent. Les participants les traversent ou les longent sous leur propre responsabilité et respectent les règles de circulation.

Überquerung Kantonsstrasse/ Zwischenverpflegung

Alle Bahnen von Start 1 überqueren eine viel befahrene Kantonsstrasse. Die Überquerung folgt auf eigene Verantwortung und beachten die Verkehrsregeln. Die Autofahrer sind schnell unterwegs in diesem Abschnitt. Also Vorsicht! Hier befindet sich auch ein Verpflegungsposten.

Die Überquerungszeit zwischen Posten 41 und 42 wird maximal um 4 Minuten neutralisiert.

Vor und nach dem Übergang befinden sich weitere Pflichtstrecken!



Toutes les parcours depuis le départ 1 traversent une route cantonale très fréquentée. La traversée se fait sous votre propre responsabilité et en respectant les règles de circulation. Les automobilistes roulent rapidement sur ce tronçon. Donc, prudence ! Un poste de ravitaillement se trouve également à cet endroit.

Le temps de traversée entre les postes 41 et 42 sera neutralisé pour un maximum de 4 minutes.

Avant et après le passage, il existe d'autres tronçons obligatoires !

Besondere Objekte / Objets spéciaux

● Vita-Parcours-Posten, Disc-Golf-Körbe

✕ Wurzelstock

Ziel / Arrivée

Stempeln der Zieleinheit

Zielschluss /

14:45 Uhr

Zielverpflegung

Wasser und Ice-Tea.

Ziel-WKZ

1400 m 80 m ↗; 25min

Auslesen

Auslesen der SI-Card im WKZ. Auch Aufgebende! Rückgabe Miet-SI Card

Lecture de la SI-Card au centre de course. Également pour les abandonnants ! Retour de la SI Card de location.

Kinder OL

Von ca .11.00 Uhr bis 13.00 Uhr. De environ 11h00 à 13h00

Versicherung/ Assurance

Ist Sache der Teilnehmer / Est l'affaire des participants. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für sich und für seine Helfer gegenüber den Teilnehmenden ab.

Rangliste/

Live-Resultate unter <https://results.picoevents.ch>

Ranglisten unter: <https://www.o-l.ch>; Routenanalyse unter <https://www.livelox.com>

OL-Shop

vor Ort/ Sur Place

Verpflegung

Buvette mit einem reichhaltigen Angebot!

Unterstützung



www.entraide.ch

