

51. Murtner OL & Indoor-OL Weisungen

Stadt-Sprint & Indoor-OL

Lauf der Freiburger Jugendmeisterschaft
Lauf der OL-Nachwuchsmeisterschaft BE/SO



Sonntag, 7. Juni 2026, Murten

Laufleiterin Céline Guillard, celineguillard@outlook.com

Wettkampfbereich Orientierungsschule Region Murten (OSRM), Turnhalle Prehl,
<https://s.geo.admin.ch/yyh2xz741ukk>
Signalisiert ab Umfahrungsstrasse / Bahnhof
Garderoben und Duschen vorhanden, Festwirtschaft

Einschreibung Eine Anmeldung für einen oder beide Läufe auf [Anmeldeportal picoEVENTS](#) bis Montag, den 1. Juni 2026, wird empfohlen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich am Tag des Wettkampfs vor Ort anzumelden von 9:00 bis 12:30 Uhr; jedoch nur so lange Karten im Vorrat.

Startgeld

	Stadt-Sprint	Indoor-OL
Jhg. 2005 und älter	Fr. 20.--	Fr. 10.--
2006 bis 2009	Fr. 14.--	Fr. 7.--
2010 und jünger	Fr. 10.--	Fr. 5.--
Zusätzliche Karte	Fr. 3.--	Fr. 3.--
SI-Card ausleihen	Fr. 2.-- (Kann für beide Läufe benutzt werden)	

Verpflegung Festwirtschaft im Wettkampfbereich mit reichhaltigem Angebot, Kuchen und Getränken. Hole dir deinen Nidelkuchen!

Anreise **ÖV:** Bahnhof Murten, halbstündliche Verbindungen ab Bern, Freiburg oder Lausanne, Bahnhof-WKZ 900m markiert, ca. 10-15' Gehzeit.
PW: Autobahnausfahrt Murten, ab Umfahrungsstrasse signalisiert.

Murtens ist von überall auf Velorouten gut erreichbar und bietet einen perfekten Sonntagsausflug.

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden, der Organisator übernimmt keine Haftung



Sprint-OL

Bahnlegung	Florian und Maximilian Nagel
Karte	Stadt Murten, Aufnahme: Roland Güdel und Christian Studer, Massstab 1:4'000, Äquidistanz 2m, Winter 2024/2025 Aktualisierung Frühling 2026
Startzeiten	Zwischen 09:30 und 13:00, Zielschluss um 14:00, Startzeiten werden im WKZ bezogen
WKZ-Start	800m markiert, ca. 10min
WKZ-Ziel	800m markiert, ca. 10min, Verpflegung ist beim Ziel vorhanden, Auslesen vor dem Indoor-OL nicht vergessen!
Posten	SPORTident Air+ aktiviert
Gelände	Ca. 90% befestigt; Das Laufgebiet umfasst die Altstadt Murten mit all ihren Gassen, Aussichtspunkten, Sehenswürdigkeiten und Treppen.
Verkehr	Achtung! Bei schönem Wetter können viele Fussgänger unterwegs sein. Zudem enthält das Laufgebiet auch mittelstark befahrene Strassen.
Sperrgebiete	Für einen fairen Wettkampf werden die Teilnehmenden gebeten die Sperrgebiete jederzeit einzuhalten. Künstliche Sperren können vorkommen und sind entweder mit Band am Boden markiert oder vom Organisator bewacht.

Bahndaten

Bahnen	Kategorien	Distanz (Optimalroute)	Anzahl Posten
Bahn 1	HAL	3.3km	20
Bahn 2	H18/H35/H40/DAL	3.0km	15
Bahn 3	H45/H50/HAM	2.8km	16
Bahn 4	H16/H55/H60	2.7km	14
Bahn 5	D18/D35/D40/OL	2.5km	15
Bahn 6	DAM/HAK	2.7km	15
Bahn 7	D45/D50/H65/H70	2.1km	12
Bahn 8	H14/D16/HB	2.2km	18
Bahn 9	D55/D60/DAK	2.2km	12
Bahn 10	D14/DB/OM	2.0km	15
Bahn 11	D65/D70/H75	2.0km	13
Bahn 12	D75/D80/H80/H85	1.9km	12
Bahn 13	D12/H12/OK	1.7km	16
Bahn 14	D10/H10/OE	1.3km	14

Indoor-OL

Bahnlegung	Tobias und Maximilian Nagel
Karte	Schulhaus OSRM, A3, Massstab unwichtig, Äquidistanz 1 Treppenstufe, 2025 by Tobias Nagel, aktualisiert 2026
Start	Im Anschluss an den Sprint-OL von 10:00-14:00 Uhr. Der Start befindet sich direkt im WKZ. Es gibt keine Startliste, sondern Korridore für die einzelnen Kategorien.

Startprozedere:

- 2 Löschen und Prüfen (Achtung! Natürlich nachdem für den Sprint-OL ausgelesen wurde)
- 1 Schwarz Elite: zur Karte vortreten, Karte noch nicht anschauen
Restliche Kategorien: Karte darf bereits angeschaut werden
- 0 Nach Startsignal, Startposten selbstständig auslösen!

Posten Nur SI-Einheiten auf orange-weissen Boxen, die Posten stehen am Boden. Postennummern sind nur direkt neben den Posten aufgedruckt. Es gibt keine Postenbeschreibungen. Die Posten müssen in richtiger Reihenfolge angelaufen werden. Postennummern und vor allem Postenreihenfolge sind zu kontrollieren. Durch lange Postenverbindungen quer über die Karte kann schnell ein administrativer Fehler unterlaufen.

Ziel Direkt im WKZ. Auslesen nicht vergessen! Zielschluss ist 15:00 Uhr

Kategorien Schwarz Elite: extrem schwierig, kompetitiv
Schwarz Family: extrem schwierig, gemütlich &/oder im Team
Violett: sehr schwierig
Rot: schwierig
Orange : mittel
Gelb: leicht
Weiss: sehr leicht

Genaue Angaben über die Bahnlängen werden erst am Lauftag kommuniziert. Erwartete Siegerzeiten auf den leichteren, etwas kürzeren Bahnen: 10-15min
Erwartete Siegerzeiten auf den längeren, schwierigeren Bahnen: 15-25min. Wie beim Indoor-OL üblich, wird eine grosse Streuung zwischen Siegerzeiten und Durchschnittszeiten auf den jeweiligen Bahnen erwartet.

Auf der Bahn Weiss gibt es zusätzlich zur Karte noch einen Lösungsschlüssel, der dabei hilft, die richtigen Treppen zu nehmen.

Ausrüstung Nur saubere Laufschuhe oder Hallenturnschuhe sind erlaubt. Bei unangemessenem Schuhwerk kann der Start verwehrt werden.

Kartennorm

Die IOF hat im Herbst 2025 einen Vorschlag mit Richtlinien veröffentlicht, wie Indoor-Karten aufgenommen werden sollen. Diese Karte wurde bereits im Frühling 2025 aufgenommen und entspricht deswegen nicht zu 100% den aktuellen Vorgaben. Schaut euch die Legende unten gut an, welche alle Kartensymbole zeigt, die zum Gebrauch kommen.

Dazu hier noch ein paar wichtige Anmerkungen:

- Es gibt zahlreiche künstliche Sperren, welche mit rot-weißen Absperrbändern markiert sind. Ihre Höhe variiert zwischen nur am Boden bis hüfthoch, diese dürfen nicht durchquert werden!
- Einbahnpassagen sind mit Klebeband in gleicher Form wie auf der Karte auf dem Boden markiert. Zusätzlich wird auf der "falschen" Seite ein kleines Stoppschild stehen, welches nochmals darauf aufmerksam macht, dass man von dieser Seite diese Passage nicht laufen kann.
- Die "Nicht abbiegen"-Kreuzungen sind mit 2 sich kreuzenden Pfeilen im Gelände markiert. Man darf hier zwar in beiden Richtungen hin und her geradeauslaufen, aber nie rechts oder links abbiegen!
- Etagenwechsel nach oben sind immer rot gekennzeichnet und blau signalisiert einen solchen nach unten. Die Karte gibt nicht her, ob dies Treppen oder Rampen sind, aber meistens handelt es sich dabei um Treppen. Die Etagenwechsel sind jeweils mit einem Buchstaben markiert. Dieser Buchstabe zeigt an, wo man dann auf der nächsten Etage herauskommt. Beispiel: Wenn ich auf der ersten Etage die rot markierte Treppe B hochgehe, komme ich auf der zweiten Etage bei der blau markierten Treppe B wieder raus.
- Pfeile auf Treppen ohne Etagenwechsel zeigen jeweils nach oben. Diese Pfeile nicht mit Einbahnpassagen verwechseln!!! Ihr dürft da hoch und runter, so viel ihr wollt.
- Bereiche unter den Treppen sind nicht belaufbar, sie sind im Gelände mit rot-weißem Absperrband abgesperrt.
- Auf der Karte gibt es Nordpfeile, diese allerdings stimmen nicht mit den Kartenkanten überein!

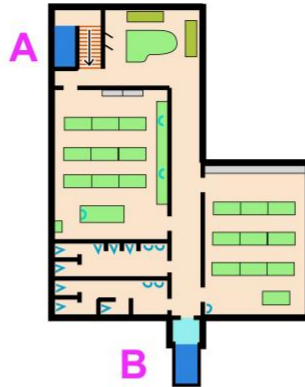
Symbole

 Etagenwechsel / Changement d'étages Treppe/Rampe nach oben / Escaliers/Rampe vers le haut	 Outdoorpassage / Passage extérieur	 Bei dieser Kreuzung nur geradeaus/ À ce croisement, seulement tout droit
 Etagenwechsel / Changement d'étages Treppe/Rampe nach unten / Escaliers/Rampe vers le bas	 diverse Objekte / Objets divers	 Sperre / Barrière
 Treppe ohne Etagenwechsel / Escaliers sans changer d'étage	 Tisch / Table	 Einbahnstrasse / Voie à sens unique
 Rampe ohne Etagenwechsel / Rampe sans changement d'étage	 Sitzgelegenheit / Siège	 Waschbecken / Lavabo
 Gebäude / Bâtiment	 Schränke / Armoires	 Toilette
 Wände / Murs	 grosse Stufe / grand marche d'escalier	 Pflanze / Plante
		 Spezielles Objekt / Objet spécial
		 Herd / Cuisinière
		 Säule / Pilier

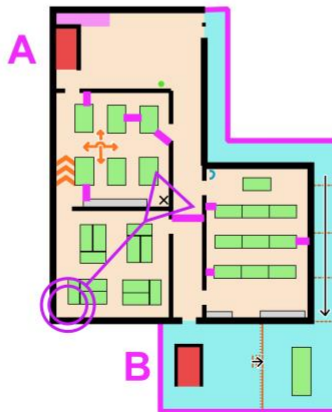
Beispielkarte

Dieser Beispielposten soll zum Verständnis der Indoor-Karte behilflich sein. Schau dir die Postenverbindung an. Überlege dir, welche Möglichkeiten es gibt, zu diesem Posten zu kommen. Gehe anschliessend auf die nächste Seite und schau dir die Lösung an. Darauf sind eine Auswahl der naheliegendsten Möglichkeiten aufgezeichnet. Schau dir die Routen genau an. Es gibt dir nochmals einen Überblick, welche Symbole passierbar sind und welche nicht.

2



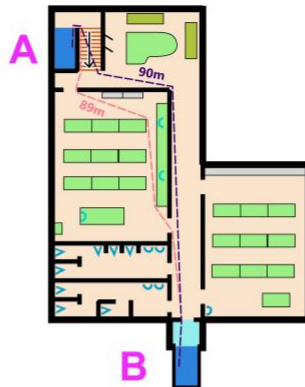
1



Auswertung Indoor-OL

Neben den Ranglisten wird im Anschluss an den Wettkampf auch noch eine ausführliche Analyse der Bahnen auf der Webseite der OLG Murten hochgeladen. Diese Analyse wird im gleichen Stil sein, wie die Lösung des Beispielpostens auf der nächsten Seite.

2



1



Regeln

- Über Möbel zu springen, darunter durchzukriechen oder sie zu überqueren ist verboten, es muss immer um sie herumgegangen werden.
- Die künstlichen Sperren, "Nicht abbiegen"-Kreuzungen und Einbahnpassagen müssen eingehalten werden. Missachten führt zur Disqualifikation.
- Die Benutzung der Sanitäranlagen ist im Gebäude untersagt, gehe bitte vor oder nach dem Lauf aufs WC.
- Verschieben von Möbeln oder Sperren ist strengstens verboten. Falls du aus Versehen etwas verschiebst oder beschädigst, bitte soweit möglich wieder zurückverschieben und im Ziel direkt melden! Falls euch andere Unregelmässigkeiten auffallen, bitte ebenfalls im Ziel melden.
- Sowohl das Öffnen als auch das Schliessen von Türen ist verboten und auch nicht erforderlich. Alle Türen, die offen sein sollten, sind auch offen!
- Es darf gerannt werden, ABER bitte nehmt Rücksicht auf andere TeilnehmerInnen, es soll ein Spass-OL sein!