

Weisungen

Update 21.1.2026

Aufgrund der unerwartet hohen Zahl von Anmeldungen werden zwei Kategorien aufgeteilt.

- Alle mit Jahrgang 1976 oder älter, die sich für die Kategorie DA angemeldet haben, werden automatisch in die neue Kategorie D50 umgeteilt.
- Alle mit Jahrgang 1976 oder älter, die sich für die Kategorie HA angemeldet haben, werden automatisch in die neue Kategorie H50 umgeteilt.

Schwierigkeitsgrad und Länge der D50- & H-50-Bahn sind etwa gleich wie bei DA & HA.
Die Betroffenen werden per E-Mail informiert.

Vielen Dank für euer Verständnis!

| | |
|--------------------------------------|---|
| Veranstalter | OLG Zürich mit grosszügiger Unterstützung der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) |
| Laufleitung & Auskunft | Peter Grau, 079 464 94 94 peter.grau@gmx.ch |
| Wettkampf-Form | Indoor-OL für Orientierungsläufer*innen und Einsteiger*innen |
| Gelände | Der Wettkampf findet im Innern des Gebäudes statt. Verbindung zwischen den Stockwerken ausschliesslich über Treppen (keine Lift-Benutzung!) |
| Besammlung (Wettkampfbereich) | Toni Areal, Förrlibuckstrasse 109, 8005 Zürich Zugang zum Wettkampfbereich ausschliesslich über den markierten Zugang an der Förrlibuckstrasse (bei der Parkhaus-Einfahrt). Zugang geöffnet von 10:45 – 13:30 Uhr. Der Haupteingang bei der Tramhaltestelle Toni Areal darf von den Teilnehmenden des Indoor OL <u>nicht</u> benutzt werden. |
| Anreise | Möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln Das Parkhaus im Toni Areal kostet am Sonntag Fr. 6.- für 3 Stunden. Fussweg 2 min. ab Tramhaltestelle Fischerweg (Tram 8 / 17) |
| Garderoben / Duschen / WC | Im Wettkampfbereich; keine WCs beim Start |
| Startzeit | 11:00 – 13:30 Uhr |
| Maximalzeit | 90 Minuten |

Anmeldung

Für alle Kategorien (ausser ZHDK-S, ZHDK-M & ZHDKF)
bis Dienstag 20.1.2026 online auf <https://entry.picoevents.ch/>

Spezialkategorien für Studierende und Mitarbeitende der ZHdK:
Vor Anmeldung über interne Ausschreibung

Nachmeldung

Nachmeldung am Lauftag zwischen 10:45 und 13:00 Uhr mit erhöhtem
Startgeld (+ Fr. 5.-; ausg. Kategorien ZHDK-S, ZHDK-M & ZHDKF).

In den Kategorien DA, HA, D65 und H65 stehen aufgrund der zahlreichen
Vor Anmeldungen nur je 5 Startplätze / Reservekarten für Nachmeldungen zur
Verfügung.

Startgeld

Jahrgang 2010 und jünger: Fr. 10.-
Alle anderen: Fr. 15.-
Nachmeldung am Lauftag: + Fr. 5.-
Miet-Badge + Fr. 2.- (keine Teilnahme bei DA/HA möglich)
Zahlungsmittel: Bargeld oder Twint (keine Karten)

Kostenlose Teilnahme (auch Nachmeldung und Badgemiete) für Studierende
und Mitarbeitende der ZHdK (mit Ausweis) in den Kategorien ZHDK-S,
ZHDK-M & ZHDKF.

Kategorien

Kategorien für erfahrene Orientierungsläufer*innen

| Kategorie | Teilnahmebeschränkung | Distanz | Schwierig- keit | Bahn | Anzahl Posten | Kartenwechsel Nach Posten... |
|-----------|--|---------|--------------------|------|------------------|---------------------------------|
| Damen A | Teilnahme nur mit SI-Card 9/10/SIAC möglich | Lang | Schwierig | 1 | 35 | 16 |
| Herren A | Teilnahme nur mit SI-Card 9/10/SIAC möglich | Lang | Schwierig | 2 | 34 | 15 |
| Damen 50 | Teilnahme nur mit SI-Card 9/10/SIAC möglich | Lang | Schwierig | 7 | 35 | 16 |
| Herren 50 | Teilnahme nur mit SI-Card 9/10/SIAC möglich | Lang | Schwierig | 7 | 35 | 16 |
| Damen 65 | Jahrgang 1961 und älter | Mittel | Schwierig | 3 | 26 | 12 |
| Herren 65 | Jahrgang 1961 und älter | Mittel | Schwierig | 3 | 26 | 12 |
| Damen 16 | Jahrgang 2010 und jünger | Mittel | Mittel | 4 | 28 | 14 |
| Herren 16 | Jahrgang 2010 und jünger | Mittel | Mittel | 4 | 28 | 14 |

Kategorien für OL-Einsteiger*innen

| Kategorie | Teilnahmebeschränkung | Distanz | Schwierig- keit | Bahn | Anzahl Posten | Kartenwechsel Nach Posten... |
|--------------|-----------------------|---------|--------------------|------|------------------|---------------------------------|
| Damen B | | Mittel | Mittel | 5 | 27 | 14 |
| Herren B | | Mittel | Mittel | 5 | 27 | 14 |
| Offen Mittel | | Mittel | Mittel | 5 | 27 | 14 |
| Offen Kurz | | Kurz | Einfach | 6 | 24 | 12 |

Kategorien für Studierende und Mitarbeitende der ZHdK

| Kategorie | Teilnahmebeschränkung | Distanz | Schwierig- keit | Bahn | Anzahl Posten | Kartenwechsel Nach Posten... |
|-----------|-----------------------|---------|--------------------|------|------------------|---------------------------------|
| ZHDK-S | | Mittel | Mittel | 4 | 28 | 14 |
| ZHDK-M | | Mittel | Mittel | 5 | 27 | 14 |
| ZHDK-F | | Kurz | Einfach | 6 | 24 | 12 |

Teilnahme in Gruppen

Beim Züricher Indoor OL startet man grundsätzlich einzeln.

Aufgrund der z.T. engen Platzverhältnisse im Gebäude ist eine Teilnahme in Gruppen nicht ideal.

Um die Mitnahme von kleineren Kindern zu ermöglichen, die nicht selbst Karte lesen können, ist es jedoch in den Kategorien Offen Mittel und Offen Kurz erlaubt, dass 2 (oder mehr) Personen gemeinsam starten.

In der Kategorie ZHdK-F können Familien gemeinsam starten, wobei mind. eine Person Studierende*r oder Mitarbeiter*in der ZHdK sein muss.

Alle Gruppen starten mit nur einem Badge und nur einer Laufkarte.

Karte

Toni Areal / ZHdK

Massstab ca. 1: 1'300; Stand Januar 2026

Kartierung gemäss ISInOM (International Specification for Indoor Orienteering Maps; Draft; Sep. 2025)

→ Beispiel-Karte, Erläuterungen und Kartenlegende auf den nächsten Seiten

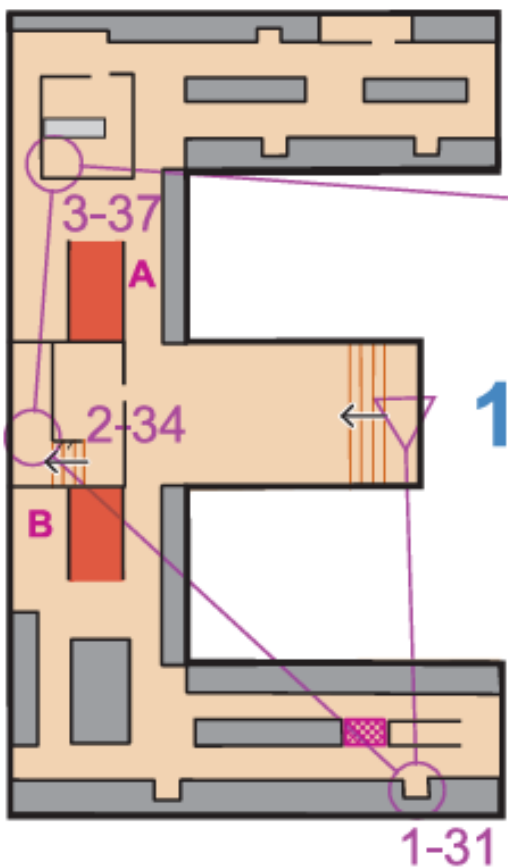
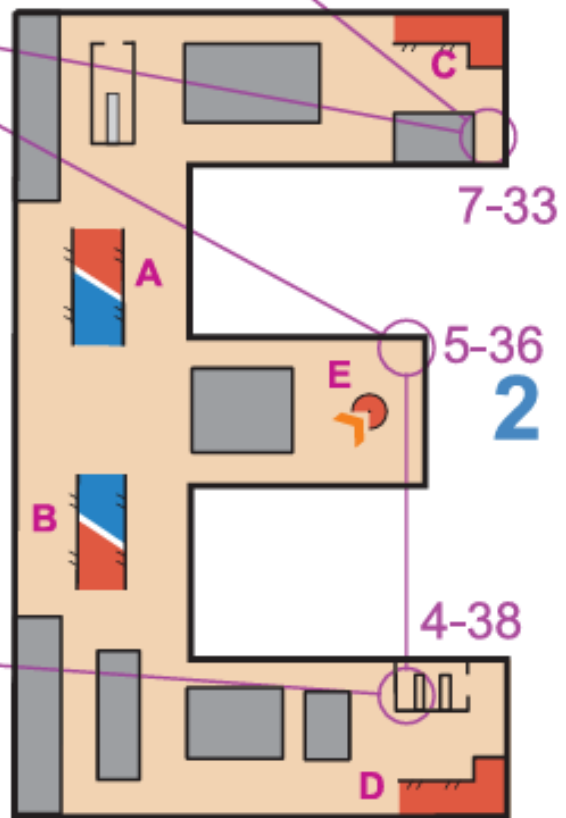
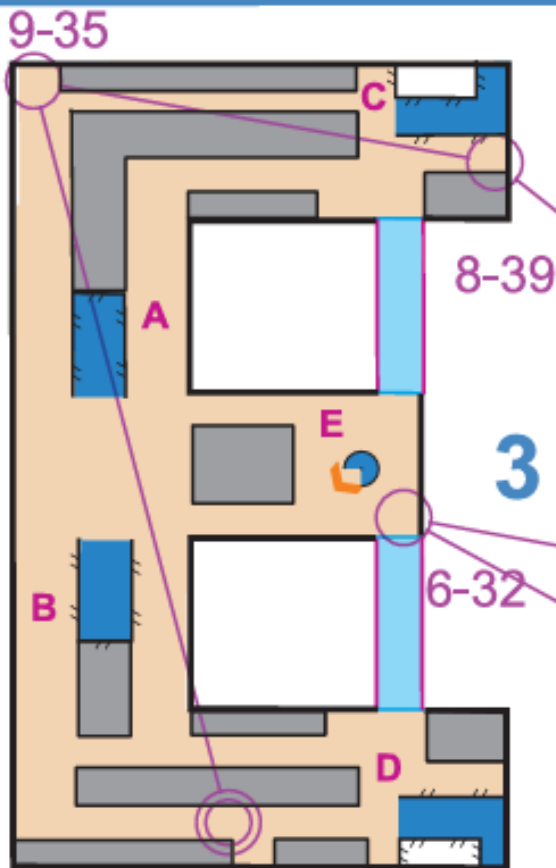
Die Karte ist nach Norden ausgerichtet. Grundsätzlich kann also zur Orientierung ein Kompass genutzt werden. Allerdings wird die Kompass-Anzeige an verschiedenen Orten im Gebäude durch die Baumaterialien beeinflusst. Das heisst: die Kompass-Anzeige ist stellenweise unzuverlässig.

Die Posten-Kontroll-Nr. ist auf der Karte hinter der Postennummer aufgedruckt: 3-44 (Dritter Posten; Kontrollnummer 44)

Es gibt keine separaten Postenbeschreibungen.

Bahnlegung / Kontrolle: Janine Dünner / Peter Grau

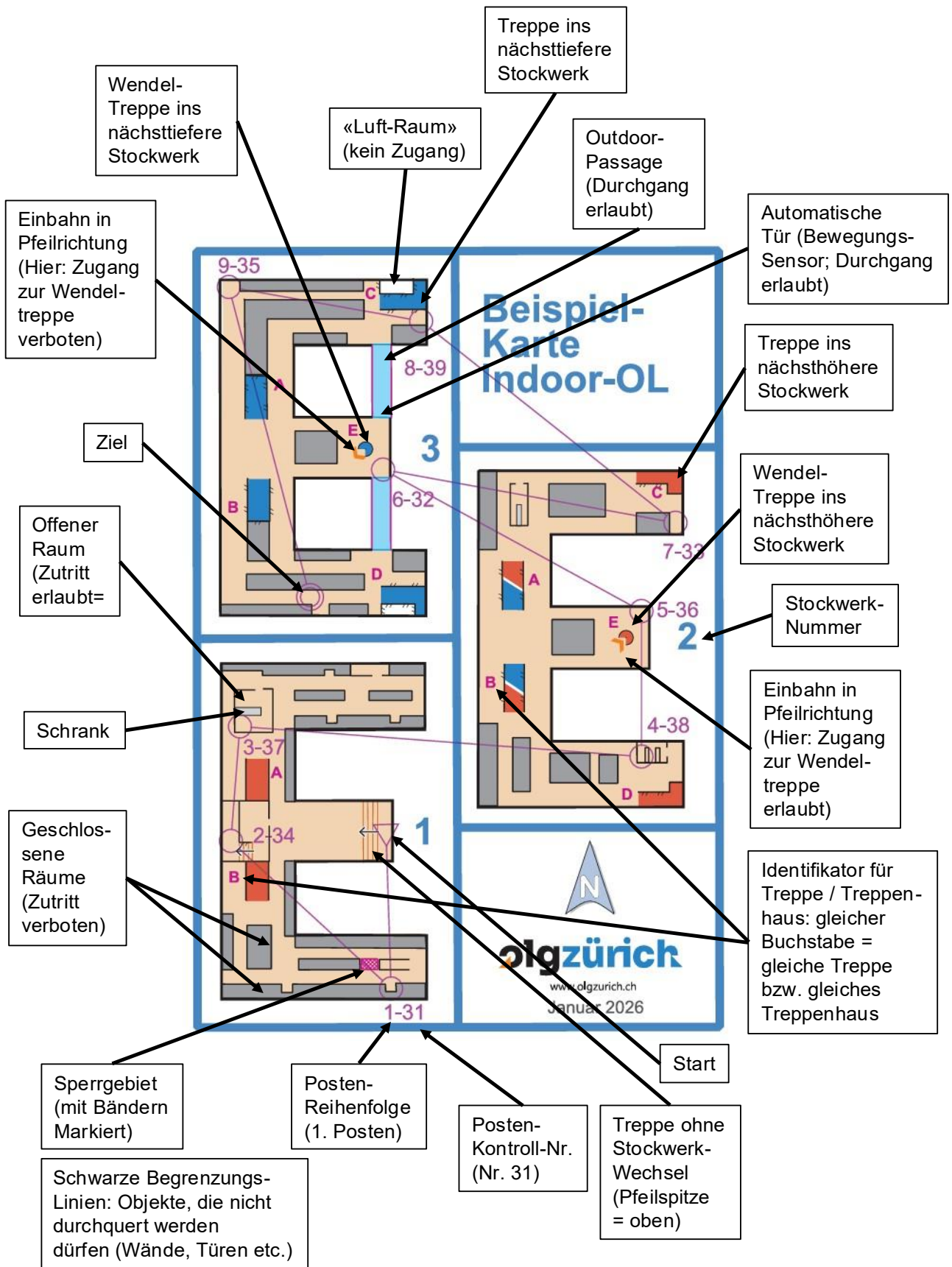
Beispiel-Karte Indoor-OL



olg zürich

www.olgzurich.ch

Januar 2026



Kartenlegende

A - M Treppenhäuser

 Treppe / Wendeltreppe ins nächsthöhere Stockwerk

 Treppe / Wendeltreppe ins nächsttiefere Stockwerk

 Einbahn

 Wendeltreppe nach unten mit Einbahn (Benutzung nach unten verboten)

 Laufgebiet im Freien, Durchgang erlaubt

 Automatische Tür mit Bewegungssensor (Durchgang erlaubt)

 Treppe ohne Stockwerk-Wechsel (Pfeilspitze = oben)

 Sperrgebiet

Besonderheiten

Einbahn-Regelung bei Wendeltreppen:

Alle Wendeltreppen im Laufgebiet dürfen nur von unten nach oben benutzt werden.

Auf der Karte ist dies mit dem Einbahn-Symbol gekennzeichnet.

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Symbol im oberen Stockwerk |  | Wendeltreppe nach unten: Zugang verboten ; darf nur als Ausgang genutzt werden |
| Symbol im unteren Stockwerk |  | Wendeltreppe nach oben: Zugang erlaubt |

(Diese Regelung gilt nicht generell beim Indoor-OL, sondern nur für diesen Wettkampf.)

Die Einbahn-Regelung bei den Wendeltreppen wird überwacht. Wer eine Wendeltreppe von oben nach unten benutzt, wird disqualifiziert.

Weil das Gebäude relativ gross ist und der Karten-Massstab mit 1:1'300 für einen Indoor-OL relativ klein, sind für eine gute Lesbarkeit auf der Karte...

- Gänge etwas breiter gezeichnet als sie in Realität sind
- Eingänge in (zugängliche) Räume deutlich breiter gezeichnet als sie in Realität sind
- Verengungen von Gängen (Türrahmen bei geöffneten Türen) nicht eingezeichnet
- kleine Objekte (Säulen, Waschbecken etc.) nicht eingezeichnet
- bewegliches Mobiliar (Tische etc.) nicht eingezeichnet
- «schräge» Wände (breiter oder schmaler werdende Gänge) etwas schräger eingezeichnet als sie in Realität sind

Bei den schwarzen Linien welche das Laufgebiet von den nicht zum Laufgebiet gehörenden Teilen des Gebäudes (grau) trennen, handelt es sich um Wände und Türen, teils auch Glaswände, Glastüren und automatische Türen. Einige dieser Türen werden am Lauftag offen sein. **Auch wenn Türen offen sind, geöffnet werden können oder sich durch Bewegungssensoren automatisch öffnen, ist es verboten, Gebäudeteile zu betreten, die auf der Karte grau eingezeichnet sind.**

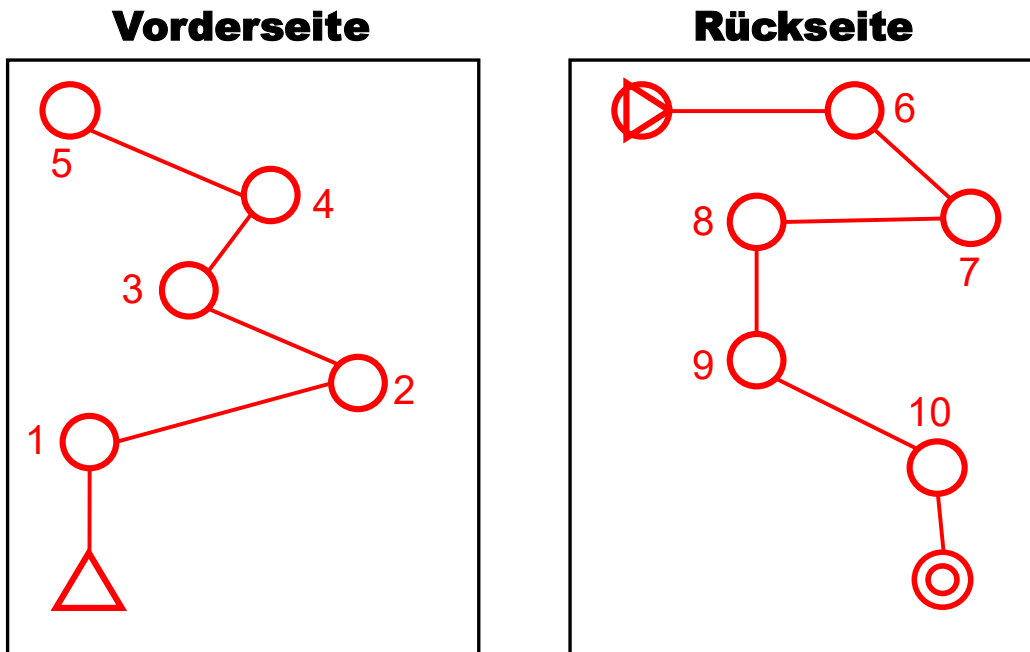
In den auf der Karte grau markierten Gebäudeteilen gibt es auch Lifte und Treppenhäuser, die nicht benutzt werden dürfen.

Es gibt im Laufgebiet vier automatische Türen (mit Bewegungssensoren), die als Durchgang benutzt werden dürfen. Auf der Karte sind diese Türen mit blauen Linien markiert.

In den meisten Kategorien gibt es eine kurze Outdoor-Passage, die auf der Karte hellblau markiert ist (ähnlich wie auf Stockwerk 3 in der Beispieltkarte).

Kartenwechsel

Die Karte ist (bei allen Kategorien) doppelseitig bedruckt.
Der letzte Posten auf der Vorderseite ist der Startpunkt auf der Rückseite.



Nicht alle Stockwerke sind auf beiden Seiten der Karte sichtbar: Stockwerke, die im ersten Teil des Laufs nicht angelaufen werden, sind auf der Vorderseite der Karte nicht abgebildet (und umgekehrt).
Ihr müsst die Karte aber nur 1x drehen und es ist höchstens beim Drehen der Karte kurz verwirrend. Danach ist die Karte wieder sehr intuitiv.

Distanzen

WKZ – Start: ca. 250 m (markiert)
Ziel – WKZ: ca. 100 m

Einlaufen

Auf dem Weg vom Wettkampfbereich zum Start

Starprozedere

- Löschen und Prüfen des Badges beim Eintritt in den Startbereich
- Keine vorgegebenen Startzeiten; Anstehen im Startkorridor nach Kategorien / Bahnen
- Start im 1-Min.-Abstand. Falls es lange Wartezeiten gibt, kann der Abstand vorübergehend auf 45 Sek. verkürzt werden.
- Startzeit auslösen
- Karte aus der Kartenbox nehmen, Kategorie prüfen
- Der Startpunkt auf der Karte (Dreieck) befindet sich dort, wo sich die Kartenboxen befinden.

Ziel-Verpflegung

Zielgetränk: Wasser

Laufkarte

Die Karte darf nach dem Lauf behalten werden.
Wegen Fairplay ist es verboten die Karte Läufer*innen zu zeigen, die noch nicht gestartet sind.

| | |
|-----------------------------|---|
| Zeitmessung | <p>Zeitmessung mit SPORTident-Badge, AIR+-System ist aktiviert. Miet-Badge vor Ort erhältlich (Fr. 2.-; in bar oder mit Twint, keine Karten)</p> <p><i>Achtung: Die Bahnen der Kategorien Damen A und Herren A weisen mehr als 30 Posten auf. Die Teilnahme in diesen Kategorien ist nur mit einer SI-Card 9/10/SIAC möglich. Mit Miet-Badge oder SI Card 8 ist die Teilnahme in den Kategorien DA und HA nicht möglich</i></p> |
| Auswertung | <p><u>Wichtig:</u> Alle Teilnehmer*innen, auch solche, die den Lauf abbrechen, müssen den Badge nach dem Lauf im WKZ auslesen, damit wir wissen, dass sich niemand verirrt hat und gesucht werden muss. Miet-Badges müssen nach dem Auslesen zurückgegeben werden.</p> |
| Rangliste | <p>Sportident Center Website: https://center.sportident.com/results/events?country=CH Im Wettkampfbereich werden QR-Codes mit dem Link zur Rangliste ausgehängt. Es gibt keine Siegerehrungen und keine Preise.</p> |
| Rücksicht auf andere | <p>Neben den OL-Teilnehmer*innen sind im Gebäude auch Studierende, Mitarbeitende und Museumsbesucher*innen unterwegs. Auch in den Räumen, in denen Posten platziert sind, können sich evtl. Menschen aufhalten. Bitte seid vorsichtig und nehmt Rücksicht auf andere!</p> |
| Nach dem OL | <p>Keine OL-Beiz. Im Gebäude gibt es aber die «Kaffeebar», eine Cafeteria mit Snacks und Getränken. Geöffnet am Sonntag von 10:00 – 17:00 Uhr.</p> <p>Ausserdem empfehlen wir einen Besuch im Museum für Gestaltung: https://museum-gestaltung.ch/de (geöffnet von 10:00 - 17:00 Uhr)</p> |
| Sanität | <p>Keine Sanität vor Ort. Im Notfall Tel. 144.</p> |
| Versicherung | <p>Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt - soweit gesetzlich zulässig - jede Haftung ab.</p> |
| Medien | <p>Am Wettkampftag werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht, die im Internet und in Medienberichten veröffentlicht werden können. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit der Veröffentlichung einverstanden.</p> |
| Besonderes | <p>Den Teilnehmenden ist es untersagt, sich am Lauftag vor dem Wettkampf im Gebäude des Toni Areal aufzuhalten. Das Gebäude darf nur über das Wettkampfbereich betreten werden.</p> |