

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

16a

Allgemeine Angaben

Tag Montag	Datum 01/02.04.02	Zeit ab 19:30
Ort Eschlikon	Leitung Mono, Schrapper	
Thema/Inhalt Hike Planen		
Ziele		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden lernen das Organisieren/Planen eines Hike inkl. Tageswanderung und Übernachtung im Biwak • Repetition des NORDA • Notfallsituationen erkennen und reagieren lernen 		

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

Zeit	Ablauf	Sozialform
19:30	<p>Die TN behandeln in der Gruppe mit einem Leiter die folgenden Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Route wählt man am besten (Gefahren, Panoramablick, Besonderes Ziel, Höhepunkt)? • Wann soll die Wanderung rekognosziert werden? • Welche Ausrüstung ist für einen Hike zweckmässig (Wanderschuhe, Rucksack, Schlafsack, Regenschutz, Kleidung)? • Wie verpflege ich mich auf der Wanderung richtig? • Gefahren der Witterung (Nebel, Wetterumsturz, Jahreszeit, Sonneneinstrahlung) • Pausen 	Erarbeitung des Themas in der Gruppe
20.30	<p>Die TN erarbeiten in Gruppen mit einem Leiter das theoretische Wissen der Marschzeitberechnung und Routenplanung. Danach treffen die TN eine Routenwahl und berechnen diese mit Hilfe der Marschtabelle. Zusätzlich wird ein Streckenprofil der geplanten Wanderung erstellt. Der Biwakplatz ist durch die Kursleitung vorgegeben da er im voraus rekognosziert werden muss. Die Zeitraubenden Berechnungen können mit dem Computer erledigt werden. In der Zwischenzeit wird das NORDA im Eigenstudium repetiert.</p>	Gruppenarbeit
2.4.02 09.00 - 09.30	<p>Gemeinsames ausfüllen des Notfallblattes und Erklärung dazu für die Notfallsituation.</p>	

Variante (bei schlechtem Wetter)

-

Material

Schreibzeug, Broschüre Wandern und Orientieren, Kartenmassstab, LK216 1073 1072 1053
--