

# Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

4

## Allgemeine Angaben

<b>Tag</b>	Sonntag/Mittwoch	<b>Datum</b>	13.04.03	<b>Zeit</b>	07.30-09.00/16.30-17.30
<b>Ort</b>	Haus und Umgebung		<b>Leitung</b>	Mono	
<b>Thema/Inhalt</b>	NORDA				
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NORDA anwenden und können (Broschüre Geländesport)</li> <li>sich im Gelände orientieren</li> </ul>				

## Detaillierte Planung

Zeit	Ablauf	Sozialform
07.30	Beginn Morgenspaziergang	
7.45	Eintreffen beim ersten Posten -> Besprechung und Durchführung N, O <b>N</b> = Nordrichtung -> Jeder Tn versucht ohne Karte und Kompass die Nordrichtung zu bestimmen. Anschliessend eine Eigenkontrolle mit dem Kompass. <b>O</b> = Orientieren -> Jeder Tn versucht den jetzigen Standpunkt mit der Karte zu ermitteln.	
08.05	Anschliessend weiter spazieren mit dauerndem Orientieren -> Kontrolle des Ankunftstandortes.  Eintreffen beim zweiten Posten -> Besprechung und Durchführung R, D, A <b>R</b> = Richtung -> Jeder Tn Orientiert seine Karte mit dem Kompass ( in Laufrichtung ) <b>D</b> = Distanz -> Jeder Tn versucht die Distanz „ Haus bis Standort“ mit seinen mitgebrachten Utensilien zu bestimmen. <b>A</b> = Auf und ab -> Jeder Tn sucht in der Karte einen Hügel, sine Senke und einen Grat (als Vorlage dient ein Bild).  NORDA total= Schlusssaufgabe -> Jeder Tn versucht mit Karte, Kompass und dem Erlernten den Weg zu finden der z.B. „ über zwei Hügel, nie südwärts, über 1 Bach, durch den Wald, nicht länger als 4km“ zurück zum Haus zu finden.	
09.00	Brunch im Haus	
Mittwoch	Rückweg von der Badi am Mittwoch findet in Form eines Gruppen-OL mit Azimut Distanz Koordinaten Kompass und anderen Orientierungshilfen statt.	

Variante (bei schlechtem Wetter)

Wetterfeste Kleidung

Material

Karten, Kompass, Massstab, evl. Feldstecher