

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

9

Allgemeine Angaben

Tag Montag	Datum 14.04.03	Zeit 10:00 - 12:00
Ort Umgebung des Lagerhauses	Leitung Gispel, Schrapper	
Thema/Inhalt OL		
Ziele <ul style="list-style-type: none">•Orientieren im Gelände•Freude an Bewegung im Freien wecken•Zwei mögliche OL Varianten erleben		

Detaillierte Planung

Zeit	Ablauf	Sozialform
00' (20')	Mini OL im Haus (Posten in Form von Briefmarkengrosser Bänder); Postenbeschriebe in Rätselform	Alle
20' (10')	Einlaufen, Stretching	Alle
30' (60')	Score OL in der Umgebung des Hauses, Dauer 1h (Strafpunkte bei Überschreitung); Posten sind auf vergrösserter 1:25'000 Karte eingezeichnet und jeweils zusätzlich beschrieben. Zu jedem Posten gehören zwei falsche Posten. Dadurch erhält das Kartenlesen gegenüber dem Laufen eine höhere Priorität, was die Erfolgchancen von körperlich schwächeren TN erhöht. Rangliste wird nach dem Zieleinlauf auf der "Wäscheleine" erstellt	2er Gruppen
90' (15')	Individuelles Stretching in Form eines Parcours.	Individuell
105' (15')	Umziehen, Duschen, Rangverkündigung	Individuell

Variante (bei schlechtem Wetter)

Gummistiefel und Pelerine

Material

Schreibzeug, Karte, Rapex, Kartenmassstab,
Kompass
Zieleinlaufposten mit Verpflegung und
Massagemitteln

