

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

14

Allgemeine Angaben

Tag Dienstag	Datum 15.04.03	Zeit 20.00 – 22.00
Ort Lagerhaus	Leitung Wayne, Mono	
Thema/Inhalt Hike planen		
Ziele <ul style="list-style-type: none">• Tn lernen das Organisieren und Planen eines Hike inkl. Tageswanderung und Übernachtung im Biwak		

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

Zeit	Ablauf	Sozialform
19:30	Die TN behandeln in der Gruppe mit einem Leiter die folgenden Punkte: <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	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.	Gruppenarbeit

Variante (bei schlechtem Wetter)

Im Haus

Material

Schreibzeug, Broschüre Wandern und Orientieren, Kartenmassstab, Landeskarten