



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader  
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

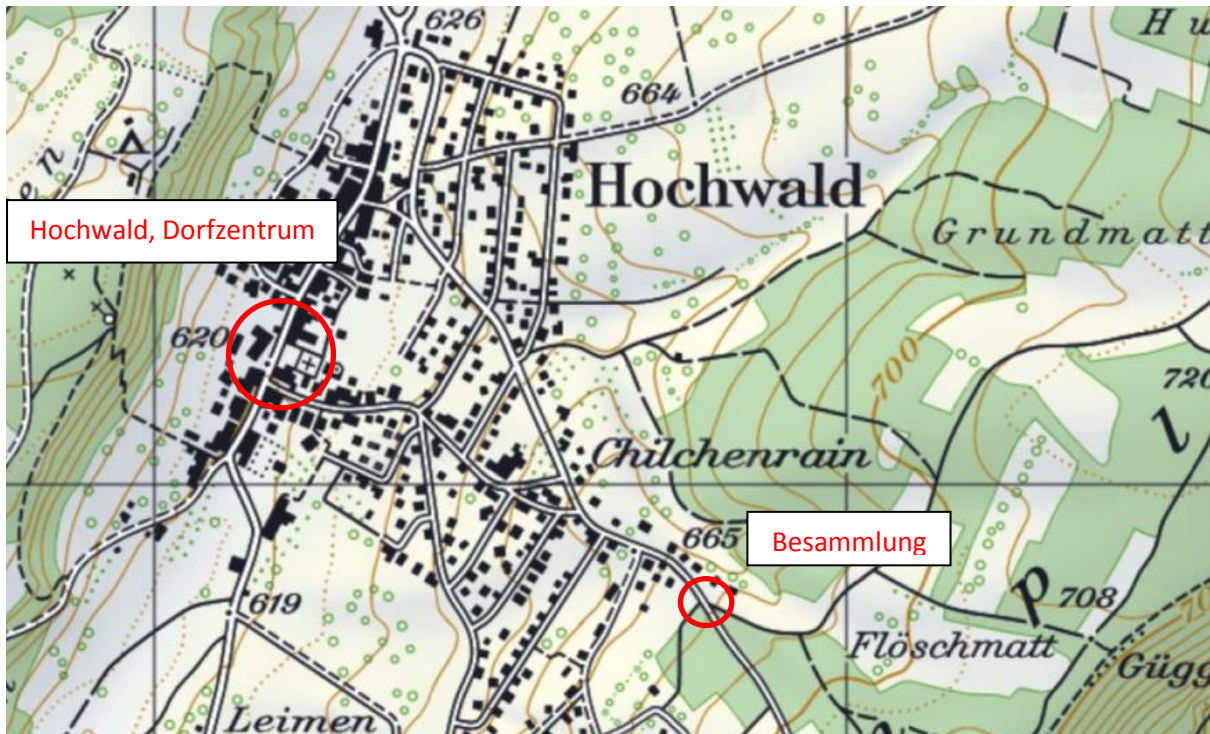
# Trainingsinfo

Dienstag 12.06.16/ Mittwoch 13.06.16

**Besammlung:** [Hochwald](#)

## Anreise ÖV:

Bus 67 um 17:48 ab Dornach Bahnhof bis Hochwald, Dorfzentrum. Anschliessend 10' Fussmarsch.



Organisation

NWK NWS

Karte

Bürenflue, 1:10'000, 5m, Stand 2012

Trainingsbezeichnung

Tempowechsel & Kompass

Erster Start

18.15

## Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

### Einsteiger

Einsatz des Kompasses für:

- Karte ausrichten
- Richtung kontrollieren bei Kreuzungen
- Kurze Querstrecken

### OL Läufer

Verschieden reduzierte Karten für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen:

- Nicht Reduziert: Einfach
- Reduziert: Mittel - Schwierig
- Stark Reduziert: Sehr Schwierig

Die reduzierten Teilstrecken sollen in hohem Tempo gelaufen werden. Bei Postennest abbremsen und in Fein-O wechseln.