



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

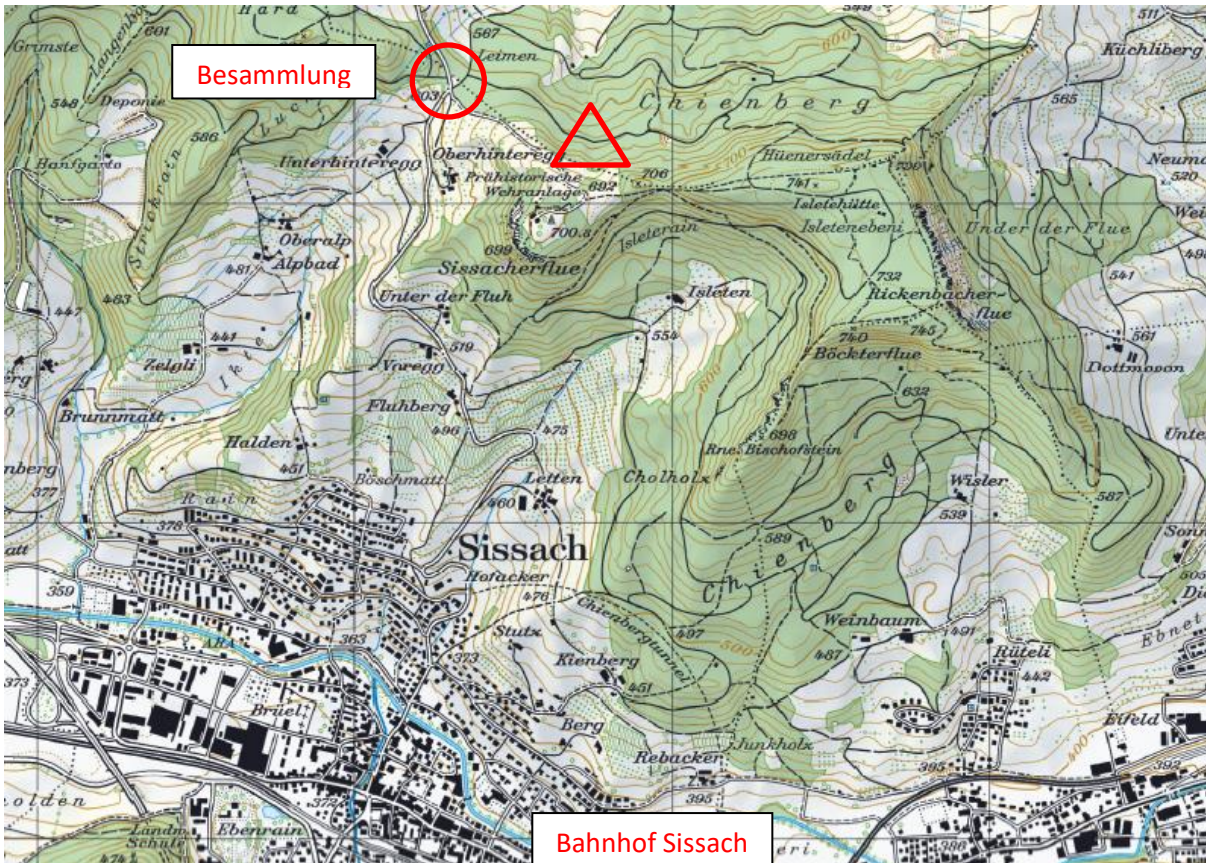
Trainingsinfo

Dienstag 28.08.18/ Mittwoch 29.08.18

Besammling: [Sissacherflue](#)

Anreise ÖV:

Bus 106 um 18:06 ab Sissach Bahnhof bis Sissacher Flue an 18:13



Organisation	OLG KAKOWA
Karte	Sissacherflue Lipmberg, 1:10'000, 5m, Stand 12
Trainingsbezeichnung	Höhenkurven
Erster Start	18.20

Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

OL Läufer

Einführung mit einer Übung um die Kontur um eine Mulde und Hügel abzuschreiten.

Dann einzeln oder in zweier Gruppen kurze Bahn:

- Höhe halten
- In Falllinie sinken oder steigen
- Für die mutigen auch mit einer Karte ohne Wegnetz

Auf reduzierter Karte, ohne Wegnetz, Bahn 1 absolvieren:

- Höhe halten
- in Falllinie sinken und steigen
- diagonal laufen
- verschiedene feine Geländeformen erkennen