



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader  
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

# Trainingsinfo

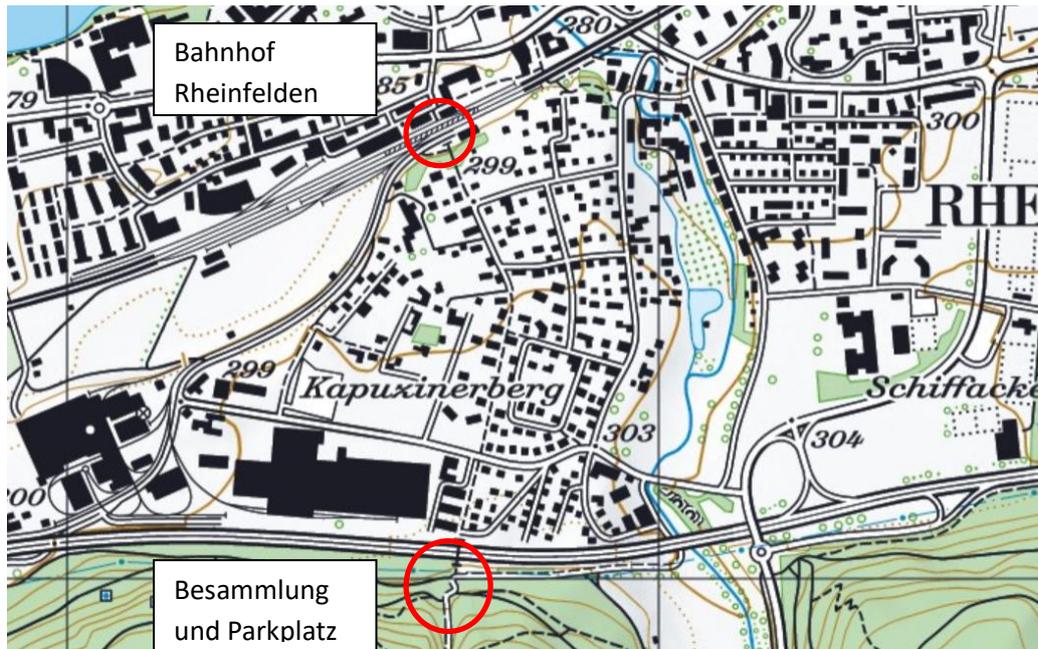
Mittwoch 12.06.2019

**Besammlng:** Rheinfelden, Bergweg. Startpunkt: 626`648.26, 265`998.33, Parken beim genannten Startpunkt möglich. **Es ist erlaub mit dem Auto bis zum Besammlngsort zu fahren.**

## Anreise ÖV:

Fussmarsch 800m ab Bahnhof Rheinfelden oder Bus 7312 bis HPS Rheinfelden.

Startpunkt: 626`648.26, 265`998.33, Parken beim genannten Startpunkt möglich.



Organisation

OLV Baselland

Karte

Rheinfelderberg, 1:10'000, 5m, Stand Herbst 2016

Trainingsbezeichnung

Der Kompass mein Freund und Helfer

Erster Start

18.15

Besonderes:

Einlaufen bis zum Startpunkt

Mit K1 Daumengriff repetieren und wie/wann die Karte mit Kompass ausgerichtet werden kann

Mit K2 vor Start Kompasstechnik repetieren (siehe Arbeitsblatt Kompass...ganz easy) und auf Bahn einzeichnen wo Kompass eingesetzt wird.



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader  
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

### Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

#### Einsteiger

K1 Karte ausrichten und Laufrichtung von  
ausgerichteter Karte abnehmen  
(Daumengriff üben).  
K2 Richtung mit dem Kompass halten (über  
kürzere oder längere Strecken)

#### OL Läufer

K3 Grobes Richtungslaufen  
...die Richtung mit dem Kompass grob  
halten, dass bei hohem Lauftempo ein  
angepeilter Kontrollraum (z.B. ein  
Strassenabschnitt) sicher erreicht wird.

#### Auswertungsfragen:

K1 An welchen Punkten wurde die Karte neu geordnet? Lag die Karten beim Stehenbleiben oft völlig falsch ausgerichtet in den Händen? Daumengriff angewendet?

K2 Welche Strecken wurden nur mit dem Kompass gelaufen? Welche Kontrollpunkte brauchte ich unterwegs?

K3 Wurden die Kontrollräume sicher erreicht? Auf wie viele Details auf der Karte wurde geschaut?