



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

Trainingsinfo

Mittwoch, 14.04.2021

Besammlung: <https://s.geo.admin.ch/8fed658159> (Parkplatz Vitaparcours, Sichtern)

Anreise ÖV:

Ab Bahnhof Liestal, 1400

Organisation	OLV Baselland
Bahnlegung	Sandro Brogli/Peter Grendelmeier
Karte	Sichtern, 1:10'000, 5m, Stand 2014
Trainingsbezeichnung	Normaler OL
Erster Start	18.00

Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Normaler OL in leider etwas dornigem Wald.

H/D10:

Ziel: Karte anhand von Kompass oder Leitlinien auf der Karte richtig ausrichten («NORDA»). Bei den Leitlinien handelt es sich meist um Strassen oder kleine Pfade. Unterwegs zum Posten passieren wir sogenannte «checkpoints»= markante Objekte wie z.B. eine Strassenkreuzung, welche Dir zeigen, dass Du auf der richtigen Spur bist. Bevor Du zum nächsten Posten losläufst: benenne den «Attackpoint», das ist das Objekt auf der Karte, von wo aus Du den Posten anläufst (ihn «attackierst»;-)Objekte auf der Postenbeschreibung und beim Posten benennen: Wegkreuzung, Lichtung, Grenzstein, etc.

H/D12:

Erinnere Dich an «NORDA» (Norden/Orientieren/Richtung/Distanz/Auf-oder Ab). Die Posten können entweder «querlaufend» angelaufen werden oder auf einer etwas sichereren Route- wähle diejenige, welche Dir zusagt, versuche aber auch einmal, den unbequemerer Weg auszuprobieren. Nutze Wege, Wiesenränder, Vegetationsgrenzen und künstliche Objekte als Leitlinien.

H/D14 (Bahn «mittel»)

s.a. unter H/D16!

Plane Deine Route von einem zum anderen Posten und versuche diese umzusetzen. Benenne die Objekte, welche Du im Gelände sehen willst und versichere Dich, dass die Umgebung mit der Karte übereinstimmt.

H/D16 (Bahn «mittel»), Erwachsene (Bahn «lang»)

Lege den Fokus auf Dein «Laufkonzept» (Kaderathleten kennen vielleicht bereits den Begriff «PUR» («Planung, Umsetzung, Rückkopplung/retrospektiv»))



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

Von Posten A nach B:

Planung: Plane Deine Route

Umsetzung: setze Deinen Plan um

Retrospektiv oder Rückkopplung: versichere Dich, dass alles stimmt, indem Du das Gelände mit der Karte abgleichst, wenn ja: weiter geht's, falls nein: stelle fest, wo Du bist und plane erneut die Route (siehe Schema)

