

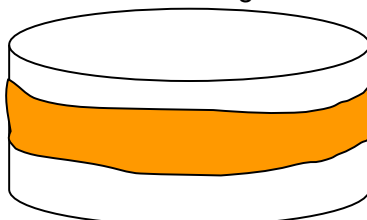
Merkblatt zur Festen OL-Bahn 4. bis 22.09.2017

Orientierungslauf verlangt ein gewisses Vorwissen und ist bisweilen kognitiv recht anspruchsvoll. Darum: Kein OL ohne ausreichende Vorbereitung!

Auch wenn die Posten so angelegt sind, dass sie gut über das Wegnetz angelaufen werden können: Als Schutz vor Brennnesseln, Dornen und Zecken werden lange Hosen empfohlen.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen für ihren Lauf mit: Laufkarte mit der eingezeichneten Bahn, Kontrollkarte, Schreibstift und wenn möglich Kompass.

Es ist möglich, dass es in der Zeit der Festen OL-Bahn auch Posten anderer Läufe im Kernwald hat. Unsere Posten sind mit weiss-orange-weissen Papierbändern markiert.



Jeder Posten ist mit einem Code aus vier Grossbuchstaben versehen. Der erste Buchstabe gibt zu erkennen, ob es sich um einen Posten der anspruchsvollen (alle Posten mit einem A am Anfang) oder der einfachen (E) Bahn handelt. Der zweite Buchstabe kommt auf der jeweiligen Bahn nur einmal vor. Diese ersten beiden Buchstaben sind den Schülerinnen und Schülern bekannt. Sie können also mit Hilfe der Postenbeschreibung erkennen, ob sie beim richtigen Posten sind.

A X E M

Als Postenkontrolle ergänzen die Schülerinnen und Schüler den Code auf der Postenbeschreibung (Stift nicht vergessen!).

Weiter tragen die Posten eine Etikette mit Anlass, Datum und dem Hinweis, dass die Posten von uns wieder eingezogen werden.

Dieser Posten gehört zur Festen OL-Bahn 2017, die von den J+S-Ämtern der Kantone Nidwalden und Obwalden für die Schulen installiert wurde. Er hängt hier noch

bis am 22. September 2017

und wird von uns wieder eingezogen.

Auf eine Nummerierung der Posten wurde verzichtet. So können von den Lehrpersonen auch eigene Bahnen mit mehr oder mit weniger Posten zusammengestellt oder für verschiedene Trainingsformen (z.B. Schmetterlings-OL) genutzt werden. Vermeiden Sie aber Querlaufen – der Kernwald ist heimtückischer als man vielleicht denkt!

Die unten angefügten Kontrollkarten können als Kopiervorlage dienen. Jede Kopie lässt sich, der Länge nach halbiert, für zwei Startende (Teams) verwenden.

Mit dem Postenschlüssel (auf dem Postweg den Sportverantwortlichen der Schulen zugestellt) korrigiert die Lehrperson die Kontrollkarten.

Ein Hinweis noch zum Abzeichnen der Posten: Es ist hilfreich, wenn Sie als Lehrperson eine Kernwald-Karte in ein normales Sichtmäppchen legen und die Bahn mit einem Folienschreiber auf das Sichtmäppchen zeichnen. Jetzt können Sie die abgezeichneten Bahnen der Schülerinnen und Schüler relativ rasch kontrollieren, indem Sie die Karten ins Sichtmäppchen legen und mit ihrer Bahn vergleichen. In der Regel bewährt sich eine Kontrolle – auch bei älteren Schülerinnen und Schülern. Ein falsch eingezeichneter Posten ist wertlos...

Tipp, um Distanzen (und damit den Massstab) etwas in den Griff zu bekommen: Beim Anmarsch zum Ausgangspunkt Schritte zählen (im Lauftempo!). Zum Beispiel: „Wie viele Doppelschritte braucht ihr bis zur nächsten Wegkreuzung? Merkt euch die Anzahl und die Länge der Strecke auf der Karte.“

Wir sind im Wald zu Gast. Darum richten wir keine Schäden an und räumen unseren Abfall wieder weg – ist doch Ehrensache!

Zum Duschen nach dem Training im Wald gehört auch die Zeckenkontrolle - ganz besonders in den Kniekehlen, im Schritt, unter den Achseln und hinter den Ohren!!!!

Übrigens: Der Kernwald ist auch sehr bequem und in nur 12 bis 13 Minuten mit dem Postauto ab Stans oder Sarnen erreichbar:

Stans, Bahnhof	ab 07:27	ab 07:57	ab 11:27	ab 11:57	ab 13:27
Kerns, Kernwald	an 07:39	an 08:09	an 11:39	an 12:09	an 13:39
Kerns, Kernwald	ab 11:43	ab 12:13	ab 13:13	ab 16:43	ab 17:13
Stans, Bahnhof	an 11:55	an 12:25	an 13:25	an 16:55	an 17:25
Sarnen, Bahnhof	ab 07:30	ab 08:00	ab 11:30	ab 12:00	ab 13:00
Kerns, Kernwald	an 07:43	an 08:13	an 11:43	an 12:13	an 13:13
Kerns, Kernwald	ab 11:39	ab 12:09	ab 13:39	ab 16:39	ab 17:09
Sarnen, Bahnhof	an 11:56	an 12:26	an 13:56	an 16:56	an 17:26

**Viel Spass mit unserer
Abenteuersportart wünscht die**

OLG NOW

Kontrollkarte Feste OL-Bahn 2017 ANSPRUCHSVOLL

Kontrollkarte Feste OL-Bahn 2017 ANSPRUCHSVOLL

1	Senke	AW	1	Senke	AW
2	Schneisen- ende	AS	2	Schneisen- ende	AS
3	Stein, Nordostseite	AX	3	Stein, Nordostseite	AX
4	Weggabelung	AD	4	Weggabelung	AD
5	Hügel	AF	5	Hügel	AF
6	Kl. Kuppe, Südseite	AR	6	Kl. Kuppe, Südseite	AR
7	Senke	AT	7	Senke	AT
8	Kl. Hügel, Ostseite	AG	8	Kl. Hügel, Ostseite	AG
9	Stein, Ostseite	AB	9	Stein, Ostseite	AB
10	Senke	AN	10	Senke	AN
11	Steinblock, Nordostseite	AV	11	Steinblock, Nordostseite	AV
12	Kl. Hügel, Südwestseite	AK	12	Kl. Hügel, Südwestseite	AK

**Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2017
EINSTEIGER**

**Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2017
EINSTEIGER**

1	Weggabelung	EW	1	Weggabelung	EW
2	Nördlicher Stein	ES	2	Nördlicher Stein	ES
3	Stein	EX	3	Stein	EX
4	Weggabelung	EF	4	Weggabelung	EF
5	Kl. Wegnkie	ER	5	Kl. Wegnkie	ER
6	Hügel	ET	6	Hügel	ET
7	Böschung, Nordostende	EG	7	Böschung, Nordostende	EG
8	Hügel, Fuss, Ostseite	EB	8	Hügel, Fuss, Ostseite	EB
9	Kuppe, Südseite	EN	9	Kuppe, Südseite	EN
10	Stein, Südseite	EV	10	Stein, Südseite	EV
11	Kl. Hügel	EK	11	Kl. Hügel	EK
12	Gr. Stein	ED	12	Gr. Stein	ED