

Einladung & Informationen

Ausbildungstag & Skore-OL vom Samstag, 6. Mai 2023

Das Wichtigste in Kürze

Datum: Samstag, 6. Mai 2023

Programm: Morgen: Ausbildung: Workshop mit diversen Themen
Nachmittag: Skore-OL (OL mit Postennetz und Punkten pro Posten)

Beginn: Morgen: 10:00
Nachmittag: 13:30

Schluss: 15:00 - 15:50

Karte: Morgen: Talhau, 1:10'000, Stand 2022

Besammlung: [Waldhütte Stetten](#) (rotes Quadrat)
Parkplätze direkt vor Ort
ÖV: Nummer 322 & 336, [Bushaltestelle Künterstrasse, Stetten](#) (roter Kreis, 1 km)

Anmeldung: Eine Anmeldung für den Workshop und den Skore-OL per [eMail](#) bis am Mittwochabend, 3. Mai ist erforderlich.

Mittagessen: Es besteht die Möglichkeit zum Bräteln.

Programm im Detail

Das Talhau ist einer der schönsten Wälder in der weiteren Umgebung. Lass dir dies nicht entgehen!

Wir beginnen zu den angegebenen Zeiten (morgens 10:00, nachmittags 13:30). Zuerst gibt es eine Instruktion zum Programm.

Der Ausbildungsblock am Morgen ist nicht nur für Einsteiger*innen geeignet, sondern auch für arrivierte OL-Läufer*innen bestens geeignet und empfohlen, um die elementaren Basistechniken des OLs aufzufrischen und zu festigen.

Beim Skore-OL kommen alle auf ihre Rechnung.

Es ist möglich nur am Morgen oder am Nachmittag dabei zu sein. Dies muss in der Anmeldung entsprechend angegeben werden.

Morgens gibt es einen **Workshop** mit folgenden Themen:

- **Kompass:** Handhabung des Kompasses und genaues Laufen damit
- **Höhenkurven/Relief:** Was kann ich alles aus den Höhenkuren lesen und wie sieht das ggf. im Gelände aus
- **Postenraumarbeit:** Wie navigiere ich im Postenraum, welche Karten-Infos sind von Nutzen

Wir werden vor Ort kleinere Gruppen von 3-4 Personen bilden, die den Workshop gemeinsam unter der Anleitung einer sehr erfahrenen Person

absolvieren werden.

Selbstverständlich darf der Workshop auch allein absolviert werden.

Nachmittags findet ein **Skore-OL** statt. Dieser Skore-OL ist einer der Jubiläumsanlässe zu 50 Jahre Cordoba OLC.

Beim Score-OL wird mit einem Postennetz gelaufen. Jeder Posten hat eine Punktzahl, welche von der Entfernung vom Ausgangspunkt und von der Schwierigkeit des Postens abhängt.

In einer vorgegebenen Zeit (Beispiel: 50 Minuten) ist eine möglichst grosse Anzahl von Punkten zu sammeln. Die Posten dürfen in beliebiger Reihenfolge angelaufen werden.

Eine gute Planung der Route hilft zu vielen Punkten!

Wird die vorgegebene Zeit überschritten, werden pro angefangener Minute Punkte abgezogen. Der Punkteabzug ist so gross, dass es sich nicht lohnt, die Zeit zu überziehen.

Die Läuferin /der Läufer mit der höchsten Punktzahl gewinnt. Bei Punktegleichstand wird die benötigte Zeit bewertet.

Es empfiehlt sich eine Armbanduhr dabei zu haben

Anmeldung

Deine Anmeldung per [nuudel](#) bis am **Mittwochabend, 3. Mai** ist erforderlich.

Falls mit [nuudel](#) nicht möglich, kann auch per [eMail an](#) an Leonhard Suter anmelden.

Folgende Angaben sind dann nötig:

- Name, Vorname:
- Teilnahme am "*Workshop*" und/oder "*Skore-OL*"
- **Experte:** Wenn du am Morgen gerne eine Gruppe betreuen möchtest/würdest.
- **Einsteiger:** Wenn noch keine Erfahrung mit OL.

Für die Organisation

Lukas Erne (Workshop) und Leonhard Suter (Skore-OL)