

## Outdoor Workshop

### **Montag, 11. Juni 2018, „Orientierungslauf (OL) im Rüttenerwald“**

Der besondere Reiz des OL liegt darin, dass sowohl körperliche Fitness als auch die Konzentration auf die Orientierungsaufgabe gefordert werden. Das richtige Maß zwischen schnellem Laufen und Kartenlesen zu finden, ist die eigentliche Kunst. Nach einer Einführung im Umgang mit Karte und Kompass, werden die einzelnen OL Teams einen OL Kontrollpunkt in einem vorher festgelegten Areal ausflaggen. Auf diese Weise kann das Kartenlesen vor dem eigentlichen Wettkampf geübt werden. In der Mittagspause kann man sich für den Wettkampf stärken. Für Interessierte stehen Slacklines bereit, um darauf seine Geschicklichkeit zu testen. Am Nachmittag findet dann der eigentliche OL Wettkampf statt, in welchem die Teams versuchen, möglichst alle ausgeflaggten Kontrollpunkte in kürzester Zeit zu finden. Der abenteuerliche Charakter des OL's weckt sowohl den sportlichen Ehrgeiz wie auch den Teamgeist.

#### **Anforderungen/Material:**

- Einverständnis des Lehrbetriebes
- 1. & 2. Lehrjahr am BBZ Solothurn-Grenchen; 3. Lehrjahr bei vierjähriger Lehre
- Freude am Sporttreiben in der Natur und im Umgang mit Karte und Kompass
- Laufschuhe oder Trekkingschuhe
- Laufbekleidung (evtl. Regenbekleidung)

#### **Tagesprogramm:**

- 09:00 Treffpunkt vor Pfadiheim Solothurn Weissenstein
- Adresse: Martinsfluhweg 103, 4532 Feldbrunnen-St. Niklaus
- Einführung im Umgang mit Karte und Kompass
- Gruppenweises Aufstellen der einzelnen OL Kontrollpunkte
- Mittagessen (Verpflegung ist selbst mitzubringen; Grillen möglich)
- Für Interessierte stehen in der Mittagspause Slacklines bereit
- Am Nachmittag findet der OL Wettkampf statt
- Ca. 16:30 zurück vor Gebäude C BBZ Solothurn

#### **Anmeldung:**

- Mittels Anmeldeformular bis 1.6.2017
- Das SportlehrerInnen-Team entscheidet bis 3 Tage vor Workshop-Beginn über dessen Durchführung (Witterung/ Teilnehmerzahl)
- Maximale Anzahl Lernende: 30

## Anmeldeformular

**Orientierungslauf vom Montag den 11. Juni 2018**

### Lernende/r:

Name: \_\_\_\_\_  
Klasse: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_  
Schule: \_\_\_\_\_  
Mobil: \_\_\_\_\_

### Lehrbetrieb:

Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Lehrlingsverantwortlicher/e: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Wir bestätigen, das der/die oben genannte Lernende/r am Outdoor Workshop teilnehmen darf.

Unterschrift  
Lehrbetrieb: \_\_\_\_\_

Stempel: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift  
Lernender: \_\_\_\_\_

*Versicherung ist Sache des Teilnehmers*

(Abgabe bis 1.6.2018 an die Sportlehrpersonen oder auf dem Sekretariat KBS/GIBS)