Jörn Metzler
Krisenvorsorge und Lebenskompetenz
+49 (0)160 3240 931
info@joernmetzler.de

Trainingsbeschreibung: Karte und Kompass

Inhalt

In diesem eintägigen Training lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Orientierung mit Karte und Kompass. Das Training umfasst theoretische und praktische Einheiten, in denen die Teilnehmer folgende Inhalte erlernen:

- ✓ Grundlagen: **Koordinatensysteme, Geografisch Nord, Magnetisch Nord, Gitter Nord, Deklination, Nadelabweichung**
- ✓ Topographische Karten: **Kartenkunde, Maßstab, Legende und Höhenlinien, Strecken messen**
- ✓ Kompass: **Kompassarten, Teile des Kompasses und ihre Funktionen**
- ✓ Orientierung im Gelände: **Karte einnorden, Positionsbestimmung und Navigation (Peilung, Messfehler, Seitwärts schneiden, Kreuzpeilung, Triangulation, Auffanglinien, Umgehung von Hindernissen, Peilung ohne eingenordete Karte, Deklinationskorrektur, Skizzen)**
- ✓ Tools: Planzeiger, Schrittzähler, Kartenmesser, Steigungsmesser
- ✓ Routenplanung und -verfolgung: Festlegen und Verfolgen von Routenpunkten
- ✓ Abhängig vom Lernfortschritt der Gruppe/Zeit: Alternativen zum Kompass, Tipps und Tricks

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Abenteuer-, Wanderer, Bergsteiger und alle, die ihre Fähigkeiten in der Navigation im Gelände verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist eine grundlegende körperliche Fitness von Vorteil.

Zeitliche Rahmung/ Verpflegung/ Rahmenbedingungen

09:00 -17:00 Uhr, gegen 12:00 Uhr wird es eine 30 minütige Pause geben. Verpflegung ist selbstständig mitzubringen. Das Training findet im Warm-Satt-Sauber-Modus statt.

Packliste

- ✓ Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk
- ✓ Kompass (wenn vorhanden), Notizbuch und Stift

Zeit und Ort

Ort: Waldgrundstück in der Nähe von Wiesbaden, Waldgebiet um Wiesbaden

Voraussetzungen

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer sollten jedoch eine grundlegende körperliche Fitness mitbringen, um den Anforderungen des Trainings im Gelände gerecht zu werden.

Besonderheiten

Dieser Kurs legt großen Wert auf praxisnahe Übungen und direkte Anwendung der erlernten Techniken im Gelände. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Unterstützung und Feedback. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Kosten

Die Kosten für den Kurs betragen 80 Euro.

Ergänzende empfohlene Literatur

- Liebau, Frank (2017): Handbuch zur Kartenkunde
- Liebau, Frank (2015): Handbuch Orientierung im Gelände
- Linke, Peter und Wolfgang (2020): Orientierung mit Karte, Kompass, GPS
- Wilson, Neil (2002): Sicherheit, Orientierung, Routenplanung