

Tool zur Planung von Wanderung unter LST

Mit diesem Tool kannst du die gesamte Planung einer Wanderung (gemäss Stufe eins der Methode 3x3 (vergl. dazu LHB LST Trekking - unterwegs sein S. 6) vornehmen. Bei Wanderungen, die du für ein J+S Lager planst, musst du diese Dokumente sowie der bewanderte Kartenausschnitt dem J+S Coach einreichen.

Beachte:

- Mehrtägige, anspruchsvolle Bergtouren mit Biwaks oberhalb der Baumgrenze erfordern mindestens einen J+S Leiter mit der gültigen Sicherheitsanerkennung „Bergtrekking“.
- Wanderungen im Jura und Mittelland sollten vor dem Lager rekognosziert werden. Wanderungen in den alpinen und voralpinen Gebieten müssen vorher rekognosziert werden (möglichst in der selben Jahreszeit und kurz vor dem Lager).
- Für die Durchführung deiner Wanderung beachte bitte unbedingt die Ausführungen im LHB LST Trekking - unterwegs sein ab S. 11. (Tipps zu Ausrüstung, Verhalten auf der Wanderung, Gefahren, Wetter usw.)

Routenwahl:

- Passe die Route der Zusammensetzung sowie der Verfassung deiner Gruppe an.
- Berücksichtige bei der Routenwahl die Jahreszeiten. Im Frühjahr und Herbst wird es bereits früher Dunkel und die Gefahr von Schnee in tiefen Lagen muss berücksichtigt werden.
- Eine sehenswerte Umgebung, eine reich gegliederte Landschaft, Abwechslung von Wald, Feld, See, Hügel, Schlucht usw. machen den Reiz einer Wanderung aus.
- Schnurgerade Landstrassen, auf denen das Vorwärtskommen kaum sichtbar ist, entmutigen jeden Wanderer.
- Wer neben einer Bahnlinie, unter den Drahtseilen einer Luftseilbahn oder auf einer Postautostrasse gehen muss, fragt sich mit Recht, warum er diese Verkehrsmittel nicht benützen darf.
- Abgaswolken und vorbeirasende Autos auf vielbefahrenen Asphaltstrassen sind gefährlich und lassen das Vergnügen am Wandern rasch vergehen.
- Durch genaues Kartenstudium (Nutze die Möglichkeiten Landkarten bei J+S schon vor dem Lager zu beziehen) und Konsultation von Wanderführern (lassen sich in jeder Bibliothek ausleihen) lassen sich geeignete Wege und lohnende Ziele, aber auch Orte für die Mittagsrast (Bach, See), Sehenswürdigkeiten (Burgruinen, Höhlen,) oder Plätze zum spielen ausfindig machen.
- Achtung bei „Zeitfressern“! Bei Engpässen aller Art (z.B. Bergschrund, einzelne schwierige Stellen, schmaler Weg, usw.) mehr Zeit einberechnen.
- Wanderungen dürfen nur über ungefährliche Routen führen (keine Absturz- oder Steinschlaggefahr). Alpinetchnische Tätigkeiten (Felsklettern, Seilgebrauch, Pickelhandhabung) und das Begehen von Gletschern sind unter J+S verboten.
- Trage die geplante Route mit Bleistift auf der Landkarte ein (nicht direkt auf der Linie zeichnen). Achte dabei auf Details wie Steilheit, örtliche Gegebenheiten (Geröll, Gletscher) usw.



Dieses Dokument sowie ein Excel-Tool für die Erstellung der Marschtabelle und des Höhenprofils kannst du dir unter www.jublaluzern.ch → Service → Lager → J+S herunter laden.

Marschtabelle Route: Sörenberg - Chäsboden Datum: 10.07.2004

Geländepunkt	Zwischenwerte von Geländepunkt zu Geländepunkt				Gesamtsumme vom Start zum betreffenden Geländepunkt				Bemerkungen
	Höhendifferenz in Hektometer	Horizontaldistanz	Leistungskilometer**	Marschzeit ohne Pausen	Horizontal- distanz km	Leistungs- kilometer ** Lkm	Abmarschzeit geplante Zeit	tatsächliche Zeit	
Landeskarte(n) No: 1169, 1189									
Ort, Flurname oder Koordinaten	Höhe ü.M.	±hm	km	Lkm	min				
Sörenberg, Zeltplatz	1130						10.00		
Ober Schönisei	1200	+ 0.7	1.1	1.8	22	1.1	1.8	10.22	
Salwiden, Kreuzung	1440	+ 2.4	1.5	3.9	47	2.6	5.7	11.09	
Bärtsbach, Pt. 1348	1348	- 0.9	1.8	1.8	22	4.4	7.5	11.31	
Unt., Laubersmad	1350	+ 0.0	0.85	0.85	10	5.25	8.35	11.41-13.11	Mittagsrast 90 min
Arniberg	1560	+ 2.1	2.1	4.2	50	7.35	12.55	14.01	
Chäsboden	1600	+0.4	0.5	0.9	11	7.85	13.45	14.12	

Wähle auf der Karte geeignete Geländepunkte der Route aus. Achte darauf, dass die höchst- und tiefstgelegenen Punkte der Route dabei sind.

Gib hier die Höhe über Meer des Geländepunktes an. Ist die Höhe nicht angegeben, so musst du von der nächsten Höhenkurve aus zählen.

Berechne den Höhenunterschied zwischen zwei Geländepunkten. Subtrahiere dazu die Werte aus der Kolonne Höhe ü. M. Das Resultat wird in Hektometern angegeben (1hm = 100m) und auf eine Stelle nach dem Komma gerundet. Steigung wird mit einem + gekennzeichnet, Gefälle mit einem -.

Trage hier die Horizontaldistanz im km (auf eine Stelle nach dem Komma gerundet) zwischen zwei Geländepunkten ein.

Leistungskilometer (Lkm) erhältst du, indem du die Steigung in Hektometer zur Horizontaldistanz hinzuzählst. Gefälle (Werte mit Minuszeichen) werden dabei nicht berücksichtigt. In diesem Fall stimmt also Horizontaldistanz mit den Lkm überein.

Die Marschzeit von Geländepunkt zu Geländepunkt ergibt sich durch die Multiplikation der Lkm mit einem Geschwindigkeitsfaktor.

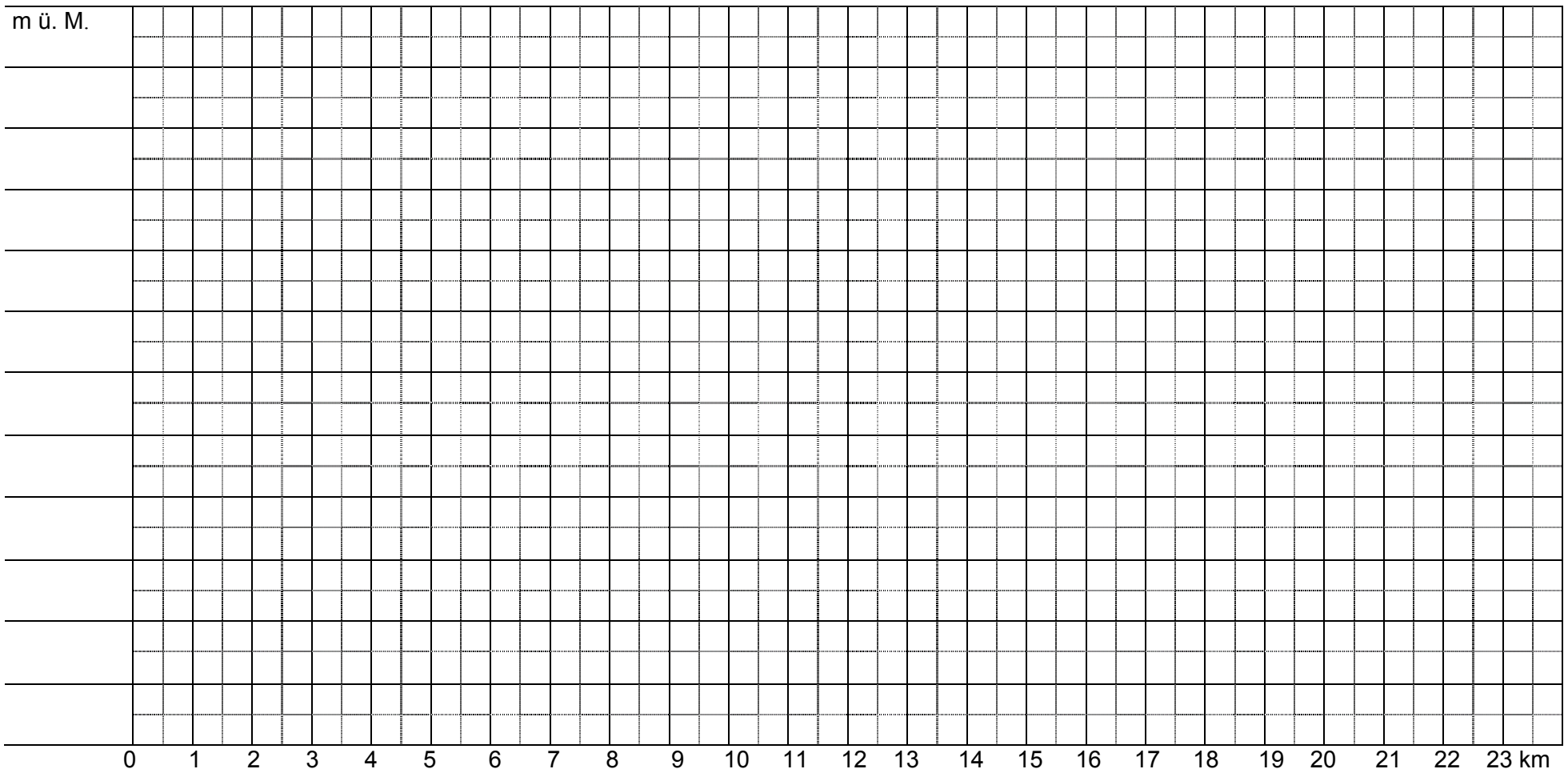
Der Geschwindigkeitsfaktor gibt an, wie lange du mit der Gruppe hast, um einen Lkm zurück zu legen. Dabei gelten folgende Richtwerte:

Gruppen	mit Gepäck	ohne Gepäck
untrainierte Gruppen, Kinder, grosse Gruppen	15 min (= Geschwindigkeitsfaktor)	12 min
trainierte Gruppen, Jugendliche, kleine Gruppen	12 min	10 min

Gehe von der Startzeit aus und berechne mit Hilfe der Marschzeit die geplante Uhrzeit am betreffenden Geländepunkt. Vergiss nicht genügend Marschpausen einzuplanen!

Während der Wanderung kannst du hier laufend die tatsächliche Uhrzeit aufschreiben. So siehst du jederzeit deinen Vorsprung / Rückstand auf die Marschtabelle.

Höhenprofil



Gelände-
punkte



Wähle aus der Kolonne Höhe über Meer der Marschtabelle den höchsten und tiefsten Wegpunkt aus. Runde diese Werte nach oben bzw. nach unten auf den nächsten Hunderter. Trage alle benötigten Hunderterschritte in den Höhenmassstab ein.

Übertrage die Daten jedes Geländepunktes (Höhe und Distanz) ins Streckenprofil und verbinde am Schluss die Punkte mit geraden Strichen. (Nutze dazu die Spalte Gesamtsumme in der Marschtabelle)

Solltest du einmal eine Wanderung mit mehr als 1200m Höhendifferenz planen, so musst du den Höhenmassstab verkleinern, indem du jeweils 200m Abstand anschreibst.

Für das Zeichnen von Velotouren musst du den waagerechten Kilometerabstand verfünffachen. Statt Kilometer 1 musst du also Kilometer 5 eintragen, statt Kilometer 2 - Kilometer 10 usw.

Schreibe die Namen der wichtigsten Geländepunkte auf die unterste Zeile.



Sicherheitskonzept (vgl. LHB LST Trekking – unterwegs sein S. 20)



Route: _____ Datum: _____

Rekognosziert am: _____ durch: _____

Verantwortliche LeiterInnen: (Leitungspersonen, Qualifikationen, Erreichbarkeit)

Ausstiegspunkte: (Ort, Koordinaten)

Alternativen / Schlechtwettervariante: (Änderungsmöglichkeiten)

Gefahrenpotentiale: (Ort, Koordinaten, Art der Gefahr)

Verhaltensregeln: (für Teilnehmende und LeiterInnen)

Notfallmaterial: (Anzahl Apotheken, Natels)

Benötigte Ausrüstung: (Schuhe, Rucksack, Kleider)

Wichtige Telefonnummern

Rega	1414
Toxiologisches Institut	044 251 51 51
Wetterdienst	162
Ambulanz	144
Lagerhaus/Lagerplatz	
Krisentelefon (BR / JW Kt. LU)	041 419 47 70
Polizei	117
Feuerwehr	118

Bemerkungen

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____