



Improve⁰³

Die 3x3 Regel¹

Die 3x3 Regel soll eine Hilfe bei der Vorbereitung sein. Sie hilft vor allem an die 3 Bereiche in den drei Zeitabschnitten zu denken.

Die Verhältnisse: Meint grundsätzlich das Wetter und die Umwelt.

Das Gelände: Mit Gelände ist die Bodenbeschaffenheit, die Steilheiten, Schwierigkeiten und Absicherungen gemeint.

Die Gruppe: Als Gruppe sind die Teilnehmenden, sowie auch die anderen Leiter gemeint, also alle Personen und auch Tiere, die bei der Unternehmung dabei sind.

Für den Leiter und die Leiterin besteht die grosse Herausforderung darin, das Zusammenspiel zwischen den Verhältnissen, dem Gelände und dem Menschen mit dem eigenen Wissen und der aktuellen Situation harmonisch abzustimmen und effizient zu gestalten.

	Verhältnisse	Gelände	Gruppe
Zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Wetterbedingungen sind zu erwarten? - Sind wir bei Tag oder Nacht unterwegs? - Welche Jahreszeit? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wie ist das Gelände? - Wo will ich meine Route planen? - Gibt es Fotos, Bilder der Route (Internet, Reisebüros) - Sicherheitskonzept 	<ul style="list-style-type: none"> - Wer/wie viele kommen mit? - Marschzeitberechnung - Verfassung, Ausrüstung, Erfahrung, Kompetenz, ... - Wie gross ist meine Erfahrung als Leiter/in?
In der Region	<ul style="list-style-type: none"> - Gibt es spezielle Verhältnisse (Nachfragen!) - Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind auch in höheren Regionen) - Prognose? 	<ul style="list-style-type: none"> - Stimmt meine Vorstellung? (Wegbeschaffenheit, Markierungen sichtbar) 	<ul style="list-style-type: none"> - Wer ist wirklich da? (Ausrüstung, Verfassung) - Motivation, Gruppendynamik - Eigene Fitness als Leiter/in (evtl. Krankheit usw.) - Ist der Zeitplan realistisch?
Während der Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> - Wetterverhalten, Prognose - Wie ist die Sicht? - Umkehrkriterien? - Altschneeefahren? - Gewitter, Blitzschlag? 	<ul style="list-style-type: none"> - „Sind Zeitfresser vorhanden?“ (mühsames Gelände, defekte Brücke, zu viel Wasser, ...) - Was liegt noch vor uns? - Müssen wir Umkehren? - Abrutsch- und Absturzgefahr? - Steinschlag? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wie ist die Motivation, Verfassung, Disziplin und Gruppendynamik? - „Sind Zeitfresser vorhanden?“ (anhalten wegen jeder heiklen Situation, trödeln ...) - Taktik (Vorausblick, Pausen, Marschtempo, Gesundheit, Abstieg, ...) - Gruppenbetreuung

¹ Schema aus „Lagersport/Trekking, Trekking – unterwegs sein“ des Bundesamtes für Sport Magglingen, Best.-Nr. 30.401.530 d, www.baspo.ch