

## 5 x 500er Tag der Volksschule Lenk

500 Jahre Lenk, das betrifft auch die Schule: In der Woche vom 12. – 16. September 2005 führen wir zu Beginn des neuen Schuljahres einen sportlichen Anlass durch. Mit dabei sind alle vom Kindergarten bis zum 9. Schuljahr.

Für Kinder vom Kindergarten bis zum 2. Schuljahr wird ein Erlebnisparcours „5 x 500“ im Raum Metschbahnparkplatz – Oeywald organisiert.

Kinder ab dem 3. Schuljahr nehmen an einem von mehreren, verschiedenen sportlichen Projekten teil. Zur Auswahl stehen 5 Disziplinen:

1. Wandern (3 verschiedene Projekte)
2. Run & Bike
3. Biken
4. Radtour
5. Trottinett / Schwimmen

In jeder dieser fünf Disziplinen möchten wir gemeinsam 500 km erreichen.

### 1. Wandern

#### 1 A) 5 x 500 Meter Höhendifferenz



Diese Disziplin ist nur für sehr ausdauerstarke und trittsichere Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klasse gedacht.

Wir starten um 05.00 Uhr und erreichen das Zielgelände um 15.00 Uhr. Es gibt eine längere Pause in der Wildstrubelhütte, wo etwas Kräftiges gegessen wird. Hier ist es möglich, den Marsch abubrechen und geführt auf die Iffigenalp zurückzukehren.

Teilweise wird angeseilt marschiert und auf dem Gletscher werden zudem Steigeisen getragen.

Dieser Marsch verlangt intensives Ausdauertraining in den Sommerferien.

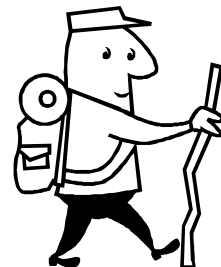
#### Route

Ritzdole 1471 m - Firstli - Laufbodenhorn 2701 m - Tierbergsattel - Rawilseeleni - Wildstrubelhütten - Rohrbachstein 2950 m - Wildstrubelhütten - Weisshorn 2948 m - Plaine Morte - Wildstrubel 3243 m - Fluhsee - Oberried

Leitung: Rosmarie und Gwer Allenbach und eine weitere Begleitperson

#### 1 B) Wandern

Vom Dorf aus wandern wir in Richtung Gütsch bis ins Fermeltal. Bei dieser Höhenwanderung genießen wir eine wunderschöne Aussicht hinunter ins Tal. Weiter geht es nach Matten, von wo aus wir über die Bleiken an die Lenk zurückkehren. Die Marschzeit beträgt 4 ½ - 5 Stunden. Diese Wanderung sollte eigentlich für alle leistbar sein. Um die 500 km zu erreichen, brauchen wir mindestens 33 Wanderer.



### 1 C) Wandern plus

Wir starten beim Restaurant Alpenrösli. Unsere Wanderung führt uns über die geschichtsträchtige Langermatte weiter zum Rezlisberg, von wo aus wir gegen die Simmenfälle absteigen und zurück ins Dorf wandern. Bei dieser Wanderung ist eine gute Kondition von Vorteil, da doch einige Höhenmeter zu überwinden sind. Aussteigen oder abkürzen ist nicht möglich. Die Marschzeit beträgt 5 – 5 ½ Stunden. Um die 500 km zu erreichen, brauchen wir mindestens 33 Wanderer.

## 2. Run & Bike

Wir machen also zwei Disziplinen gleichzeitig, wobei das so funktioniert: Ihr seid immer in Zweiergruppen zusammen. Das eine rennt, das andere erholt sich auf dem Fahrrad. Nach einer bestimmten Distanz oder Zeit wechselt ihr.

Unsere Routen: Wir haben drei Strecken, die wir absolvieren werden. Welche wann legen wir am Wettkampftag fest.

a) TEC, entlang der Simme bis zur „Ghüderbrücke“, dann zu den Simmenfällen und beim Retourlaufen durch die Oey zurück. (10 km)

b) Gleiche Runde, aber nur bis zur „Ghüderbrücke“. (5 km)

c) abgekürzte Runde durch das Oeywäldli. (3 km)

Das ist ziemlich streng, aber wir haben genug Zeit und bei den Wechseln auf das Bike kannst du dich recht gut erholen.

Selbstverständlich werden wir auch eine grössere Pause einlegen.

Minimalzahl: ~ 20 Personen

## 3. Biken



### Ziele

- Wir legen zusammen insgesamt 500 Bike-Kilometer zurück.
- Wir erbringen eine anspruchsvolle körperliche Leistung.
- Wir haben Spass und gehen zufrieden nach Hause.

Wir starten beim Schulhaus und fahren anschliessend die Gutenbrunnenstrasse hoch. Die Steigung führt uns bis zum „Bleike-Stafel“ auf einer Höhe von 1443 Metern. Der Aufstieg lohnt sich, denn dort oben geniessen wir eine wunderbare Aussicht. Von nun an führt uns der Weg geradeaus oder talwärts. Via „Oberstäg“ gelangen wir in den „Stockhaltewald“ oberhalb von Matten.

Hier haben wir 3 Möglichkeiten: Wir fahren

- 1) die Strasse hinunter bis nach Matten
- 2) hinauf in den „Färmel“
- 3) hinauf auf den Dachboden. Dieser liegt auf einer Höhe von rund 1600 Metern.

Je nach Zusammensetzung unserer Gruppe ist es denkbar, dass wir uns vom „Oberstäg“ weg auf zwei Niveau-Gruppen aufteilen.

Wir treffen uns schliesslich auf dem Flugplatz St. Stephan, wo wir noch diverse Spiele mit den Bikes machen können.

Zu guter Letzt fahren wir auf dem Radweg der Simme entlang zurück an die Lenk.

Technische Daten der Variante 1: 16.5 km / ca. 370 Höhenmeter

Voraussetzungen: gute Grundkondition, Leistungsbereitschaft, Velohelm, in Stand gesetztes Mountain-Bike

## 4. Radtour

Wir fahren auf dem Veloweg nach Zweisimmen, Garstatt, Boltigen bis auf die Höhe von Oberwil (Hintereggen) und zurück. Diese 54 km können während sechs Stunden gut bewältigt werden. Für schwächere Velofahrer bilden wir eine zweite Gruppe, die vielleicht nur bis Boltigen pedalen wird. Unterwegs vernimmst du Interessantes über Orte, die wir sehen.

Wir brauchen mindestens 10 willige Radfahrer, welche mitmachen! Einen Pannendienst organisieren wir. Also nichts wie anmelden und mitmachen!

## 5. Trottinett / Schwimmen

Sportliche Schüler/-innen wollen bestimmt eine besondere Leistung vollbringen: eine Trottinettfahrt von Lenk nach Zweisimmen. Wir mieten grosse Trottis vom Sparenmoos. 15 km Trottinett ist nicht wenig, aber du wirst für deinen Durchhaltewillen belohnt und darfst am Ziel ein erfrischendes Bad im Freibad von Zweisimmen nehmen und hier noch eine möglichst ansehnliche Strecke schwimmen; es versteht sich, dass du dich nur anmeldest, wenn du schwimmen kannst. Zuletzt darfst du im Zug an die Lenk zurückfahren.

Wir benötigen für dieses Unternehmen 30 Schüler/-innen.



## Tagesprogramm

- 09.00 Gemeinsamer Start auf dem 500-Jahre-Theatergelände (Ausnahmen werden bekannt gegeben)
- 15.30 Alle treffen sich auf dem Theatergelände zu einem kurzen, gemeinsamen Abschluss.  
Anschliessend wird allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Essen offeriert.

## Spezielles

Die Anmeldung erfolgt mit dem beigelegten Talon für ein Projekt erster Wahl und für ein Projekt zweiter Wahl. Nach Möglichkeit wird bei der Zuteilung die erste Wahl berücksichtigt.

Anmeldetermin: 16. Juni 05 bei der Klassenlehrkraft.

Jedes Kind erhält für diesen Anlass ein T-Shirt. Die benötigte Grösse ist auf dem Anmelde-talon anzugeben.

An diesem Tag soll jedes, seinen Fähigkeiten entsprechend, eine möglichst grosse körperliche Leistung erbringen. – Wer in den Ferien trainiert, leistet mehr!

