Naturfreunde Schweiz
Pavillonweg 3
Postfach
3001 Bern

Tel: +41 31 306 67 67
info@naturfreunde.ch
www.naturfreunde.ch

Titel	NFS Leiterkurs	**Kursleitung**	Annina Reber Telefon: 079 560 78 86
Sportart	Spaziergänge und Wanderungen T1	**Sekretariat**	Telefon: 031 306 67 67 Mo-Do 08.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.	NFS 8926	**Ort**	Bern
Datum	Dienstag, 03.11.2026		

NFS LK Wandern T1 Kurstag Planen und Orientieren

Wir vermitteln die Grundlagen der Tourenplanung und des sicheren Umgangs mit Karten. Der Kurs beginnt mit einem Theorieblock, in dem wir den Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen 3×3 sowie die Planung mit der SchweizMobil Plus App behandeln. Wir lernen eine Karte und deren Signaturen, Farben und Schraffuren zu interpretieren, Distanzen abzuschätzen und einen realistischen Zeitplan zu erstellen. Im Praxisteil setzen wir unsere Planung um. Dabei legen wir Wert auf die mentale Karte.

Inhalte:
- Karten verstehen und nutzen
- Planen und orientieren mit Schweizmobil Plus und Swisstopo App
- Touren in der Wandergruppe teilen
- Offline Nutzung der Karten App, Strom sparen
- Kroki zeichnen
- Bei Interesse: Multifunktionsuhr als Backup: Vektorkarten interpretieren, GPS-Route hochladen und folgen
- Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen 3×3

Kursablauf:
Der Kurs startet mit einem Theorieblock im Sitzungszimmer im Naturfreunde Haus am Pavillonweg 3 in Bern. Anschliessend begeben wir uns auf eine Wanderung T1 (netto Marschzeit 2 Std.) und setzen das Gelernte in die Praxis um. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack.

Voraufgaben:
- Installation Schweizmobil plus App: https://schweizmobil.ch/de/schweizmobil-plus#app
  Aktive NF-Leiter:innen erhalten einen kostenlosen Zugangscode.
- Installation Swisstopo App (kostenlos)
- Blogserie «Kartenlesen leicht gemacht»: https://www.swisstopo.admin.ch/de/karten-blog

Tagesprogramm Dienstag, 03.11.2026

	Treffpunkt **09.15**	Pavillonweg 3, 3012 Bern, Sitzungszimmer im 1. Stock https://maps.app.goo.gl/PEDybKdHNeK9KdX78 Das Haus ist 3 Minuten von der Welle (Bhf. Bern) entfernt.
	09.15 – 09.30	Miteinander den Kurs eröffnen: • Kaffe und Gipfeli • Ziele, Motive und Erwartungen an den Kurs • Informationen zum Kursablauf
	09.30 – 11.30	Karten lesen • Farben und Schraffuren • Höhenkurven • Signaturen und Wegklassen Tourenplanung 3x3, Schweiz Mobil Plus • Suchfunktionen, Koordinaten • Tour zeichnen und archivieren, Wegpunkte und Notizen hinzufügen • GPS-Routen importieren • GPS-Routen exportieren • Karten ohne Netzempfang nutzen • Touren teilen
	11.30 – 12.30	Verpflegung aus dem Rucksack, Bustransfer an den Stadtrand
	12.30 – 16.00	Orientierung im Gelände, umsetzen der Tourenplanung • Elektronische Hilfsmittel, Strom sparen unterwegs • Standortbestimmung, Vergleich Karte-Gelände, markante Orientierungspunkte im Gelände • Mentale Karte • Einschätzen von Distanzen, Höhenunterschieden und Marschzeiten • Wegklassen
	16.00 – 16.45	Reflexion und Ausblick zum nächsten Kurstag
	Ca. 16.45	Kursschluss in Bern

Informationsvermittlung / Einordnung
Sportpraxis erleben / gestalten
Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Packliste:

- Schuhe geeignet für Wanderungen T1
- Wanderbekleidung der Witterung angepasst, evtl. Regenschirm
- Funktionstüchtiges Smartphone mit Schweizmobil plus App und Swisstopo App
- Evtl. Laptop oder Tablet mit funktionierendem Schweizmobil plus Zugang (für die Planung)
- Notizmaterial
- Persönliche Taschenapotheke
- Evtl. Sitzgelegenheit
- Gefüllte Trinkflasche, Mittagsverpflegung

Wir freuen uns, dich bald im Kurs zu begrüssen.

Herzliche Grüsse
Annina Reber