



Ironscout 2017

#läuftbeiuns

DV Hildesheim

Teilnehmerheft

Startnummer

Starttisch

Briefing

Startzeit

# Inhalt

## Das Läuferheft zum Ironscout 2017

Grußwort	3
Zeitplan	4
FAQ	5
Tipps für Notfälle	8
Der DV Hildesheim	11
Übersichtskarte Gelände	12
Stadtplan Hildesheim	13
Spielregeln	14
Unsere Unterstützer	21
Speiseplan	21
Formelsammlung	22
Liedgut	23
Impuls	23
Notfallnummern	24

# Grußwort

## Willkommen in Hildesheim

Gern habe ich zugesagt, euch, liebe Gäste der Pfadfinder mit einem Grußwort hier in Hildesheim willkommen zu heißen. Ihr sucht beim Ironscout die härteste Pfadfindergruppe Deutschlands und messt euch in kleinen Wettkämpfen. Ich bin froh und stolz, dass ihr euch in diesem Jahr Hildesheim ausgesucht habt.

Meine Organisation und ich freuen uns, dass junge Menschen so aktiv sind und sich in Jugendverbänden engagieren. Wir tun eine Menge dafür, dass sie die nötige Unterstützung bekommen und freuen uns über die enge Zusammenarbeit.

*Wir haben uns entschieden, während des laufenden Wahlkampfs zur Bundestagswahl und dem anschließenden Wahlkampf zur Landtagswahl in Niedersachsen darauf zu verzichten, ein Grußwort bei einem politischen Vertreter anzufragen. Für Fans warmer Worte veröffentlichen wir stattdessen dieses universal einsetzbare Grußwort.*

Jugendarbeit, wie sie hier bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern geschieht, liegt uns am Herzen und ist ein wichtiger Teil unserer täglichen Arbeit. Für euch als

Läufer geht es in den nächsten Stunden auf und ab, ihr werdet eine Nacht viele Höhen und Tiefen in unserer einmaligen Region erleben. Das Spielgebiet liegt rund um das Weltkulturerbe Hildesheimer Dom -- nutzt die Chance und überzeugt euch von dem, was Hildesheim zu bieten hat: Wirtschaftlich, kulturell und ökologisch.

Ich wünsche euch von Herzen eine erfolgreiche Nacht und vielleicht sehen wir uns ja mal wieder in Hildesheim.

Ein beliebiger Vertreter aus  
Politik, Wirtschaft oder Kultur

# Der Zeitplan

Wo, was, wann, wie?

## Freitag 29.09.2017

Ab 10 Uhr  
15 – 22 Uhr

Anreise Stationsteams  
Check-In Läufergruppen (am Festzelt)  
Getränke und Wurstverkauf (Gastrojurte)  
Lagerfeuer (Beach)  
Nachtruhe

Ab 18 Uhr  
Ab 22 Uhr

## Samstag 30.09.2017

9-13 Uhr

Check-In Läufergruppen (am Festzelt)

13-16 Uhr

Start der Läufergruppen (am Festzelt)

## Sonntag 01.10.2017

Ab 6-16 Uhr

Zieleinlauf geöffnet (am Festzelt)

Ab 10 Uhr

Getränke und Wurstverkauf (Gastrojurte)

13 Uhr

Abbau der Stationen

14-18 Uhr

Stationsabnahme

14 Uhr

Spielende

18 Uhr

Abendessen (Festzelt)

20 Uhr

**Siegerehrung mit anschließender Party (Festzelt)**

## Montag 02.10.2017

8-10 Uhr

Frühstück (Festzelt)

11 Uhr

Gottesdienst (Kirche St. Godehard)

12 Uhr

Abreise

# FAQ

## Die häufigsten Fragen und Antworten

### **Notfalltelefon**

Ihr erreicht bei dringenden Anliegen immer jemanden vom Orgateam unter:  
**0160 91096393**

### **Team Ironscout**

Ihr erkennt uns an gelben Halstüchern. Wenn Fragen auftreten oder ihr zwischendurch Hilfe braucht, sprecht uns bitte an.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung findet ihr im Festzelt. Dort bekommt die bestellten T-Shirts, Armbändchen, Marken für das Abendessen und eure Startzeit.

### **Zugänge**

Das Freibad hat mehrere Zugänge, während der Veranstaltung ist allerdings nur der Zugang auf der südwestlichen Seite an der Straße „An den Sportplätzen“ geöffnet. Der Haupteingang des Freibads bleibt geschlossen, der Ausgang auf der Ostseite ist ein Fluchtweg, kein Zugang zum Gelände.

### **Ausladen/Parken**

Das Veranstaltungsgelände kann zwar nicht von euch befahren werden, zum Be- und Entladen könnt ihr im Westen aber sehr nah (über die Straße "An den Sportplätzen") an den Zeltplatz heran

fahren. Danach bitten wir euch, zügig die Autos zum Parkplatz im "Philosophenweg" zu bringen. Bitte lasst keine Wertsachen in den Autos, da die Parkplätze nicht bewacht sind.

### **Sanis**

Unsere Sanis findet ihr rund um die Uhr im Norden des Hohnsensees.

### **Schlafen**

Für eure Schlafzelte ist der Bereich westlich des Hohnsensees vorgesehen. Bitte haltet euch an die Markierungen und geht sparsam mit dem Platz um. Bereiche, die freizuhalten sind, werden entsprechend gekennzeichnet.

Da wir uns in der Nähe von Wohngebieten befinden, bitten wir euch darum, die Nachtruhe ab 22 Uhr zu beachten.

### **Essen und Trinken im Rahmenprogramm**

Nach dem Lauf bekommt ihr am Sonntag Abend um 18 Uhr ein deftiges Abendessen. Bei der Anmeldung erhaltet ihr Essensmarken, damit wir sichergehen können, dass jeder etwas auf dem Teller hatte, bevor wir Nachschlag verteilen. Denkt bitte daran, euer Geschirr dafür mitzubringen. Im Anschluss an das Abendessen wird eine Spülstation aufgebaut. Eigenes Spülwerkzeug

(Schwamm und Handtuch) ist aus hygienischen Gründen zu empfehlen.

Am Montag erwartet euch zwischen 8 und 10 Uhr ein stärkendes Frühstück im Festzelt.

Während des Laufes gibt es Brühe, Wasser, Kaffee und Tee an den Stationen. Nehmt dafür eine Tasse und einen Löffel mit.

### **Gastrojurte und Getränke**

Außerhalb des Rahmenprogramms versorgt ihr euch selbst, eine eigene Kochstelle können wir dafür leider nicht stellen.

Außerdem haben wir für euch die Gastrojurte: Hier könnt ihr am Freitag, Samstag und am Sonntag zu erschwinglichen Preisen Getränke und etwas Essbares erstehen.

Die Gastrojurte steht euch auch zum Verzehr von selbst gekochtem Essen oder als gemütlicher Aufenthaltsort zur Verfügung.

Natürlich gibt es Bier vom Fass und alkoholfreie Getränke, ausgeschrieben im Ironscout-Mehrwegbecher.

### **Wertkarten**

Zum Erwerb von Getränken und Speisen bei der Siegerehrung und in der Gastrojurte gibt es Wertkarten, die an der Anmeldung gekauft werden können.

Besonderer Service für alle, die ungern Bargeld auf Veranstaltungen mitnehmen: Wir akzeptieren auch EC-Karten.

### **Pfand**

Der Ironscout-2017-Becher wird gegen Pfand ausgegeben. Wir wissen, dass es Sammler unter euch gibt, die bereits die Becher der letzten Jahrzehnte zu Hause haben. Ihr dürft den Becher ohne schlechtes Gewissen behalten! Das ist kein Diebstahl und vollkommen legitim.

### **Toiletten und Duschen**

Der große Vorteil an einem Freibad: Man ist eine große Anzahl an Personen gewohnt, die gern duschen und auf die Toilette gehen möchten. Wir können die gesamte Infrastruktur des Bades nutzen. Eine Garantie für wartezeitfreies Duschen gibt es natürlich nicht (besonders, wenn alle kurz vor der Siegerehrung auf die Idee kommen sollten).

Bitte verlasst die Toiletten und Duschen sauber und gebt am Infozelt Bescheid, wenn etwas fehlt.

### **Strom**

Drei Tage lang dieselbe Unterhose an? Kein Problem! Aber drei Tage ohne Handy ist natürlich nicht mehr möglich (schließlich muss das Handy während des Spiels als Notfalltelefon dabei sein). Wir stellen nach dem Lauf, voraussichtlich im Festzelt, eine Möglichkeit zum

Laden bereit (nur Steckdosen mit 230 V).  
Ladegeräte solltet ihr selbst einpacken.

### **Müll**

Auf dem Platz verteilt findet ihr Mülltonnen.

### **Rauchen**

In Zelten ist Rauchen verboten. Als Pfadfinder sollte es selbstverständlich sein, keine Kippen liegen zu lassen.

### **Lagerfeuer/Beach**

Wir werden an den Abenden für euch ein gemütliches Lagerfeuer am Beach entzünden. Bitte verzichtet auf zusätzliche kleine Lagerfeuer. Der Rasen soll Anfang der nächsten Saison wieder für das Freibad zur Verfügung stehen.

### **Festzelt**

Im und am Festzelt finden alle gemeinsamen Aktivitäten sowie die großen Eckpunkte des Ironscouts statt: Am Freitag zwischen 15 und 22 Uhr sowie am Samstag zwischen 9 und 13 Uhr ist hier (oder im Infozelt davor) der Check-In für Läufergruppen. Anschließend starten hier die Läufergruppen am Samstag zwischen 13 und 16 Uhr. Sonntag ist ab 6 bis 16 Uhr der Zieleinlauf am Festzelt geöffnet. Um 18 Uhr findet hier das gemeinsame Abendessen statt, bevor es dann um 20 Uhr mit Siegerehrung

und anschließender Party weitergeht. Zuletzt gibt es am Montag zwischen 8 und 10 Uhr hier das Frühstück. Bitte beachtet: Im Festzelt ist das Rauchen und das Entzünden von Pyrotechnik und offenem Feuer untersagt!

### **Alpha und Omega**

Start und Ziel sind im Festzelt oder dem angrenzenden Check-In-Zelt. Bitte denkt beim Start unbedingt an Warnwesten und Taschenlampen und beim Zieleinlauf daran, dass das ganze Team anwesend sein muss.

### **Gottesdienst**

Den Abschluss des Programms bildet der Gottesdienst in der Basilika St. Godehard (Karte auf Seite 13) ganz in der Nähe des Geländes. Feiern wird ihn mit uns der Hildesheimer Diözesankurat Pfarrer Günther Birken.



# Bei Notfällen

## Medizinische Tipps zum Lauf

Bei einem Notfall ruft bitte erst die Profis (Krankenwagen, Notarzt, Feuerwehr, Polizei) und informiert dann erst uns.

### **Essen Essen Essen**

Beim Dauerlauf verbraucht man etwa 600kcal pro Stunde. Das sind Werte, die auch beim Ironscout erreicht werden können. Wenn ihr nicht rechtzeitig Kohlehydrate aufnehmt, dann wird es für euren Körper irgendwann unmöglich, die nötige Energie aus Reserven zu mobilisieren. Es kann so zum "Hungerast" kommen: Schweregefühl der Beine, Gelenkschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit, Schwindel, im schlimmsten Fall sogar Bewusstseinsverlust. Dann zu essen ist zu spät, der Körper ist dann schon so sehr belastet, dass man das nicht mehr durch essen aufholen kann, eine längere Regenerierung wird nötig - für euch das Aus beim Ironscout. Das Gemeine ist, dass der "Hungerast" sich nicht vorher ankündigt. Wenn ihr aber darauf achtet, dass ihr regelmäßig und ausreichend esst, könnt ihr vorbeugen. Ihr solltet mit 60g Kohlehydrate pro Stunde Ironscout rechnen (so kommt ihr auf insgesamt etwa 1,5kg Nudeln oder stündlich eine Tafel Schokolade). Also: Essen essen essen.

### **Auch mal was trinken?!**

In vielen kleinen Portionen kann der Körper die aufgenommene Flüssigkeit am besten verarbeiten. Oft kommt das Durstgefühl verzögert und dann könnt ihr unter Umständen schon ziemlich geschwächt sein. Zu viel trinken hingegen ist kaum möglich...

### **Schwellungen von Gelenken ernst nehmen.**

Gelenke schwellen nicht einfach ohne Grund an. Bänder, Muskeln, Knochen, Knorpel - diverse Strukturen können Schaden nehmen und nicht alles heilt automatisch folgenlos aus. Im Zweifel solltet ihr euch zum Abbruch entscheiden, denn eure Gesundheit ist wichtiger als der Ironscout.

### **Blasen**

Kleine Blasen solltet ihr in Ruhe lassen, denn die Haut über der Blase bietet einen Schutz gegen Entzündungen. Ein festes Pflaster (am besten ein Blasenpflaster) kann die Blase etwas abpolstern. Wenn es sich um eine große (oberflächliche!) Blase handelt kann es besser sein, sie zu eröffnen. Dann müsst ihr die Stelle gut säubern (desinfizieren wenn möglich) und mit einer sauberen (desinfizierten) sehr spitzen Nadel vorsichtig ein kleines Loch stechen. Nach dem Entleeren möglichst aller Flüssigkeit sollte die Blase unter sauberen Bedingungen sehr fest mit



Pflaster abgeklebt werden (wenn man Glück hat verklebt das Blasendach nochmal mit dem Untergrund). Wenn sich das Blasendach löst, kann es sinnvoll sein, abgestorbene Haut zu entfernen, die Wunde gut zu reinigen und sie dann an der Luft trocknen zu lassen. Dann ist es nicht mehr sinnvoll noch lange weiter zu wandern!

Sollte aus einer Blase trübe, übel riechende Flüssigkeit austreten oder die Umgebung der Blase gerötet sein und schmerzen, dann hat sich womöglich eine Entzündung breit gemacht. Zeigt das bitte einem Sani.

### **Verbrennung/Verbrühung**

Großflächige oder gelenknahe Verbrennungen/Verbrühungen müssen zügig und professionell versorgt werden. Im Zweifel solltet ihr immer einen Krankenwagen rufen! An betroffenen Arealen sollten soweit ohne weitere Reizung möglich alle Textilien (auch Schuhe!) entfernt werden. Was fest an der Haut klebt bitte auf keinen Fall abreißen.

Kühlung ist generell nicht schlecht, dient aber insbesondere der Beschwerdelinderung. Am besten kühlt ihr mit sauberem fließendem Wasser um ca. 20°C, das transportiert die Wärme ab ohne das verletzte Areal zusätzlich durch Unterkühlung zu belasten. Bei Verbrennungen an der Hand könnt Ihr diese auch gut in einem Schüsselchen mit kühlem Wasser schwenken. Mit Blick auf Dauer der Kühlung und Wahl der Temperatur solltet ihr auf das Gefühl des Verletzten achten.

Bei Verbrennungen/Verbrühungen die

die Größe von zwei DIN A 4 Blättern haben, solltet ihr lieber nicht oder nur sehr zurückhaltend kühlen. Wenn ihr habt, deckt die Wunde mit einem sterilen Tuch für Brandwunden ab (ansonsten gehört wirklich nichts auf eine Brandwunde) und nutzt eine Rettungsdecke um den Verletzten vor Unterkühlung zu schützen bis der Rettungsdienst eintrifft.

### **Stürze**

Nach einem Sturz müsst ihr in jedem Fall eine kurze Bestandsaufnahme machen: Was muss versorgt werden und wie ist es zu dem Sturz gekommen?

Leicht blutende kleinere Schürf- oder Platzwunden könnt ihr in der Regel einfach vorsichtig am besten mit Leitungswasser reinigen. Ein sauberer Pflasterverband während der weiteren Wanderung ist ratsam.

Stark blutende Wunden sollten so gut wie möglich gereinigt und dann u.U. mit einem Druckverband versorgt werden. Wenn Ihr das Gefühl habt, dass die Wunde evtl. genäht oder einem Arzt gezeigt werden sollte, dann brecht ab und macht das zeitnah, möglichst innerhalb von 3 Stunden.

Bei einem Verdacht auf verletzte Knochen oder Gelenke solltet ihr für eine Ruhigstellung des Bereichs sorgen und euch in ärztliche Behandlung begeben. Wenn es für den Sturz keinen "guten" (verständlichen) Grund gab (z.B. Stolpern über einen Stein), dann solltet ihr prüfen, ob dem/der Gestürzten sonst etwas fehlt (s.u.).

## **Schwäche** **(“Kreislaufdysregulation“)**

Erkennbar an Blässe, Schwindel, Kopfschmerz, Ohrensausen, Sehstörung, Übelkeit, Erbrechen, bis hin zum “Kollaps”... Um den Kreislauf nicht weiter zu belasten sollte der Gestürzte sich legen und dabei warm gehalten werden, evtl. die Beine etwas anheben. Eine erste schnelle Besserung sollte nicht zu Übermut führen. In der Regel ist mindestens eine ausgiebige Pause, meist sogar ein Abbruch erforderlich.

### **„Sonnenstich“**

Ähnliche Symptome und wird ähnlich behandelt. Hierzu kann es bei Wanderung in praller Sonne kommen. Wichtig ist dann neben den o.g. Maßnahmen vor allem auch eine behutsame Flüssigkeitszufuhr. Besser abbrechen!

### **Schlaganfall**

Es ist zwar sehr unwahrscheinlich, dass jemand von euch einen Schlaganfall erleidet, aber die Anzeichen solltet ihr kennen:

Sehstörungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen oder Schwäche im Gesicht, Schluckstörung, Verwirrung oder Wortfindungsstörung. Bittet den Betroffenen zu lächeln und danach die Zunge herauszustrecken (bei einem Schlaganfall wird dies meist asymmetrisch). Überkreuzt die Arme und lasst euch von dem Betroffenen

beide Hände geben und gleichzeitig feste zudrücken (bei einem Schlaganfall spürt man meist eine Druckdifferenz der beiden Seiten). Versucht ein normales Gespräch: ist die Aussprache undeutlich und langsam? Bei Verdacht: **112!**

### **Herzinfarkt**

Anzeichen eines Herzinfarktes sind: Brustschmerzen, Druckgefühl hinter dem Brustbein, Engegefühl im Brustkorb, eventuell Schmerzen, die in die Arme (häufiger links), den Hals, die Schulter, den Oberbauch und den Rücken ausstrahlen. Oft treten auch Atemnot, Übelkeit und Angstgefühl auf. Klagt ein Teammitglied über diese Beschwerden: **112!**

### **Herz-Kreislaufstillstand**

Zum Glück ist auch dieser Fall sehr selten! Wenn jemand kollabiert prüft bitte umgehend, ob derjenige ansprechbar ist und ob ihr eine Atmung erkennen könnt. Wenn nicht solltet ihr nach Absetzen des Notrufes(!) umgehend mit einer Herzdruckmassage beginnen, denn beides ist für die Prognose entscheidend.

Hierzu müsst ihr das Brustbein 30 Mal in Folge kurz und kräftig etwa 5-6cm herunterdrücken, zwischen zwei Pumpstößen muss der Brustkorb komplett entlastet werden! Bei der Frequenz könnt ihr euch am Takt des Liedes “Staying alive” orientieren - etwa 100/Minute. Es folgen zwei Beatmungen bei überstrecktem Hals, dann folgt wieder die Herzdruckmassage und dann beides weiter im Wechsel bis der Rettungsdienst eintrifft.

# Der DV Hildesheim

## Die häufigsten Fragen und Antworten

Der DV Hildesheim ist flächenmäßig einer der größten Deutschlands, von den Mitgliederzahlen her siedelt er sich aber im unteren Bereich an. Knapp 2000 DPSGler haben wir. Verteilt auf einer Fläche von Cuxhaven über Lüchow-Daneneberg bis Göttingen. Wenn sich die DL trifft, dann reisen viele ihrer Mitglieder ein bis zwei Stunden lang an – einfache Strecke! Auch wenn einer der fünf Bezirke eine Aktion plant, haben die Teilnehmenden meist noch große Wegstrecken zu überbrücken. Die Stämme auf den Dörfern haben es nicht leicht, ausrei-

chend Mitglieder für eine Stammesarbeit im Sinne der DPSG zu gewinnen. Zu weit sind die Wege und zu unbekannt die Pfadfinder hier im "hohen Norden".

Nach außen orientieren und sich verstärkt anderen DVs anschließen ist auch keine praktikable Lösung, denn die Entfernungen sind "für mal eben" einfach zu groß...

In den letzten Jahren haben wir aber eine Entwicklung durchgemacht. Viele neue Leute haben sich zu den alten Hasen in die Diözesanebene begeben. Wir entschlossen uns, Woodbadgekurse in

unseren DV zu holen und verstärkt auf die Ausbildung unserer Leiter zu achten. Wir nehmen Angebote der Bundesebene wahr, haben selbst eine aktive Partnerschaft mit bolivianischen Pfadfindern und achten darauf, uns als Diözesanverband im Blick zu behalten. Unsere Diözesanversammlungen führen wir seit einiger Zeit auf unserem Diözesan-Zeltplatz durch und unsere Diözesankonferenzen haben einen Zuwachs an Teilnehmenden erfahren. Vor zwei Jahren haben etwa 1000 Pfadfinder an unserem Diözesanlager teilgenommen – das heißt jeder zweite aus unserem DV war dabei!





Orga



WC

Duschen

Gastro-  
Jurte

Eingang

Schlaf-  
zelte



Rail &  
Sleep

Schlaf-  
zelte

Ja-Beach

Hohnsensee

Ladezone

An den Sportplätzen

Dolp

GR Eintracht  
Hildesheim

Eintracht  
Hildesheim

Wohnmobil  
Stellplatz  
Hohnensee

K 10

Hohnsen

Weinberg

Tapp

Wilderfuhrstra

Kaiser Wei

Landerschulz  
Übersetzungen

Struckmannstraße

Kronprinzenstra

5  
3  
13

42  
61  
63  
64

5  
3  
13

4

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

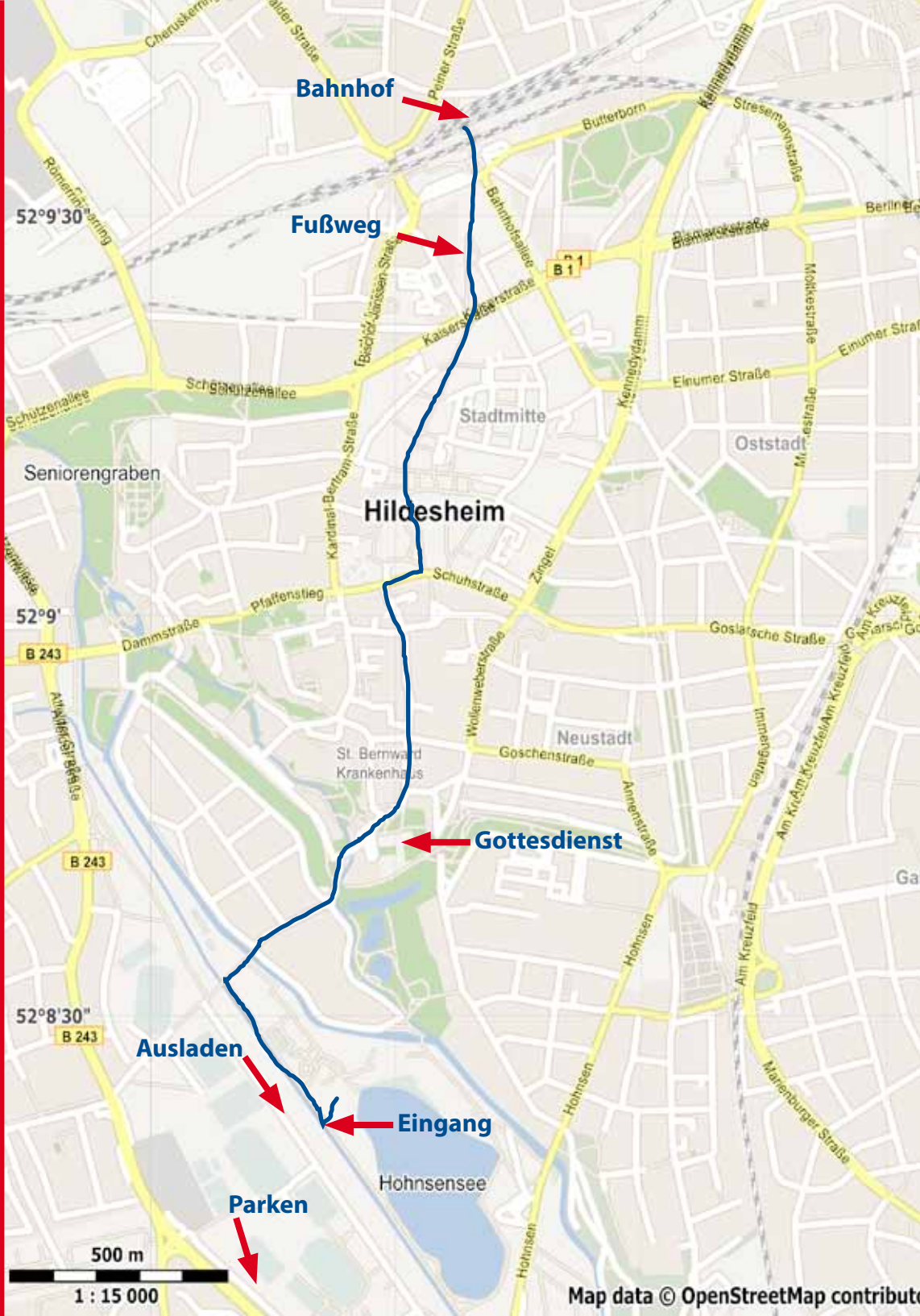
297

298

299

300

301



**Bahnhof**

**Fußweg**

**Hildesheim**

**Gottesdienst**

**Ausladen**

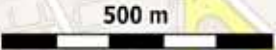
**Eingang**

**Parken**

52°9'30"

52°9'

52°8'30"



1 : 15 000

Map data © OpenStreetMap contributors

# Regeln

## Die Spielregeln 2017

Liebe Läufer- und Stationsgruppen, die Regeln des Ironscouts werdet ihr im Großen und Ganzen vielleicht schon von den letzten Jahren kennen. Auch wir haben die Regeln in einigen Punkten etwas angepasst, lest sie daher bitte aufmerksam durch.

### 1 Allgemeines

#### 1.1 Diese Regeln

sind bindend für alle Teilnehmenden (Läufer- und Stationsgruppen) sowie für alle Helfer

#### 1.2 Verantwortlicher Leiter

Jede Gruppe muss einen verantwortlichen Leiter, der mindestens 18 Jahre alt ist, bei der Anmeldung benennen.

#### 1.3 Das Mindestteilnahmealter

beträgt 16 Jahre. Bei minderjährigen Teilnehmenden ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten erforderlich. Der Leiter der Gruppe ist während des Ironscouts 2017 für sie verantwortlich.

#### 1.4 Auf eigene Gefahr

Die Teilnahme am Ironscout 2017 erfolgt auf eigene Gefahr. Die Veranstalter sowie die Forstbehörden, die Unteren Naturschutzbehörden und alle

Städte, Gemeinden und Grundeigentümer, auf deren Gebiet der Ironscout 2017 stattfindet, schließen jegliche Haftung aus, soweit nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit vorliegt. Bei Verletzung des Körpers oder der Gesundheit gilt die gesetzliche Haftung.

#### 1.5 Anweisungen folgen

Anweisungen von Forst-, Polizei- oder Ordnungsbeamten sowie Grund- und Waldbesitzern und des Veranstalters bzw. dessen Erfüllungsgehilfen ist Folge zu leisten.

#### 1.6 Lärmschutz

Lärmbelästigungen (z.B. laute Musik oder lautes Rufen) sind während des gesamten Laufes zu vermeiden.

#### 1.7 Rücksichtnahme

Insgesamt ist in besonderem Maße Rücksicht auf Pflanzen und Tiere zu nehmen.

#### 1.8 Benutzung des Waldes

In Waldgebieten und in einem Abstand von weniger als 100 m vom Waldrand besteht striktes Rauchverbot und Verbot von offenem Feuer.

#### 1.9 Alkohol

Übermäßiger Genuss von Alkohol ist während des Laufs verboten.

#### 1.10 Straßenverkehr

Die Straßen sind für den Ironscout nicht gesperrt, es ist mit Fahrzeug- und Fußgängerverkehr zu rechnen und sich entsprechend zu verhalten. Die Vorschriften der StVO sind zu beachten.

## **2 Die JoWiese**

### **2.1 Feuer**

Offenes Feuer ist nur auf den dafür ausgewiesenen und vorgesehenen Stellen erlaubt.

### **2.2 Rauchen**

ist nur bei entsprechender Entsorgung der Überreste erlaubt. Im Freibad sowie in allen Gebäuden und Zelten der Veranstaltung ist Rauchverbot.

### **2.3 Rettungswege**

Markierte Flächen und Wege auf dem Zeltplatz sind aus Sicherheitsgründen freizuhalten.

### **2.4 Parken**

ist nur an den für den Ironscout 2017 ausgeschilderten Flächen, sowie an Stellen, an denen die StVO es zulässt, erlaubt.

### **2.5 Müll**

ist in den dafür vorgesehenen Behältern zu entsorgen.

### **2.6 Tiefbau**

Es dürfen keine Gräben gezogen oder Löcher gegraben werden.

### **2.7 Nachtruhe**

Auf dem Lagerplatz ist um 22:00 Uhr Nachtruhe. Wir befinden uns in der Nähe von Wohngebieten, vermeidet daher bitte unnötigen Lärm.

## **3 Spielablauf**

Die Läufergruppen starten am Samstag zwischen 13:00 und 16:00 Uhr an der JoWiese, von hier wählen sie ihre Wegstrecke selbst und laufen Stationen an. Dort werden Aufgaben und Spiele absolviert. Jede Läufergruppe hat maximal 22 Stunden Zeit, möglichst viele Stationen zu

erreichen. Der späteste Zieleinlauf ist am Sonntag um 14:00 Uhr.

Die Stationsgruppen stehen von Samstag 14:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr für die Läufergruppen bereit.

Die Läufergruppen können zusätzlich zu den Stationen der Stationsgruppen auch Tote Stationen anlaufen. Hier gibt es keine Stationsbesetzung oder -infrastruktur. Die Teams können hier aber durch das Lösen kleinerer Aufgaben zusätzliche Punkte sammeln.

Außerdem gibt es noch die Mini-Stationen. Das sind Stationen mit einer minimalen Infrastruktur und kleineren Spielen, an denen die Läufergruppen ebenfalls zusätzliche Punkte sammeln können.

## **4 Läuferregeln**

### **4.1 Gruppengröße**

Keiner läuft allein! Die Gruppe darf nur getrennt werden, wenn ein Teil der Gruppe das Spiel beendet und zurück zum Lager geht. Wenn sich die Gruppe trennt, müssen die Untergruppen aus mindestens drei Personen bestehen.

### **4.2 Wege**

Es dürfen nur öffentliche Straßen und Wege genutzt werden. Auch Stationen dürfen nicht querfeldein angelaufen werden.

### **4.3 Naturschutz**

Auf Naturschutzgebiete ist besondere Rücksicht zu nehmen. Den Anweisungen auf Hinweis-Schildern ist Folge zu leisten.

#### 4.4 Straßen

Behinderungen des Straßenverkehrs sind zu vermeiden. Außerdem ist das Betreten von Bahnanlagen generell verboten.

#### 4.5 Warnwestenpflicht

Alle Läufer tragen während der gesamten Spielzeit eine Warnweste und führen eine Taschenlampe mit. Beides wird am Start und bei den Stationen und im Ziel kontrolliert.

#### 4.6 Startzeit

Das reguläre Startfenster für die Läufergruppen ist Samstag von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Wer später anreist und startet, hat nicht mehr die vollen 22 Stunden.

#### 4.7. Ende

Die Läufergruppen haben sich spätestens 22 Stunden nach ihrer Startzeit am Ziel einzufinden. Das offizielle Spielende und die späteste Rückkehr (auch bei verspätetem Start) der Läufergruppen ist am Sonntag um 14:00 Uhr.

#### 4.8 Freie Wahl

Die Läufergruppen entscheiden selbst, welche und wie viele Stationen sie anlaufen. Die Distanzen zwischen den Stationen müssen zu Fuß bewältigt werden. Das Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln sowie anderer Fortbewegungsmittel führt zu sofortiger Disqualifikation.

#### 4.9 Mindestgröße

Eine Läufergruppe muss am Start aus mindestens 4 und maximal 8 Personen bestehen. Das Ziel muss von mindestens 3 Personen zu Fuß erreicht werden, um eine Wertung zu erzielen. Ausnahmen werden im Einzelfall durch die Spielleitung entschieden.

#### 4.10 Satellitennavigation

Das Benutzen von Satellitennavigationsgeräten (GPS, GLONASS, Galileo) ist nicht erlaubt. Astronavigation mit dem Sextanten ist erlaubt. Wir appellieren an eure Fairness und den Pfadfindergeist.

### 5 Stationsregeln

#### 5.1 Aufbau

Stationen sind so aufzubauen, dass sie den Straßenverkehr nicht behindern, Rettungswege müssen freigehalten werden.

#### 5.2 Hinweisschilder

dürfen nicht mit Nägeln oder Schrauben angebracht werden.

#### 5.3 Feuer

Üblicherweise kann in kleinen Feuerschalen Feuer gemacht werden. Vorgaben zu offenem Feuer erhält jede Stationsgruppe gesondert.

#### 5.4 Spieldauer

Jede Station muss von Samstag 14:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr für die Läufergruppen bereitstehen. Pünktlich um 13:00 Uhr sind die Stationen für Läufergruppen zu schließen. Eventuell noch wartende Läufergruppen sollten also unter Umständen rechtzeitig wei-



ter geschickt werden, wenn absehbar ist, dass sie die Station nicht mehr schaffen können.

### 5.5 Ende des Abbaus

Der Abbau der Stationen muss bis Sonntag 17:00 Uhr erledigt sein, es erfolgt eine Abnahme durch uns. Das Gelände der Stationen muss am Ende der Veranstaltung sauber und aufgeräumt hinterlassen werden.

### 5.6 Auswertungsblock

Jede Stationsgruppe erhält einen Stationsblock zur Bewertung der Läufergruppen. Der Stationsblock wird bei der Einweisung ausgehändigt und zwischendurch immer wieder teilweise von den Stationsbetreuern zur Auswertung mitgenommen.

## 6 Spielwertung

An den Stationen erfolgt nach dem Stationsspiel die gegenseitige Bewertung von Läufer- und Stationsgruppe. Informationen über die Bewertung bzw. die Gründe für eine Bewertung sollen nicht weitergegeben oder besprochen werden, sie gehen bitte ausschließlich an die Spielleitung.

Achtet darauf, dass beim Bewerten das ganze Spektrum ausgeschöpft wird. Scheut euch also nicht, ggf. auch mal in einer Kategorie 0 Punkte zu vergeben.

Es muss in jedem Fall eine Bewertung erfolgen. Läufergruppen, die eine Stationsgruppe nicht bewerten, bekommen an dieser Station auch keine Punkte.

## 6.1 Wertung der Läufergruppen

Bei der Wertung der Läufergruppen werden am Ende des Spiels die Gesamtpunkte der Gruppen verglichen.

### 6.1.1 Bewertung der Läufergruppen durch die Stationsgruppen

Die Läufergruppen werden durch die Stationsgruppen nach folgenden Kriterien bewertet:

#### Teamvollständigkeit

Für das Erreichen des Postens erhält jede vollständige Läufergruppe 10 Punkte. Fehlt dem Team ein Läufer, so erhält das Team noch 5 Punkte, bei 2 oder mehr fehlenden Läufern erhält das Team hier keine Punkte mehr. **0, 5, oder 10 Punkte**

#### Stationsaufgabe

Je nachdem, wie gut die Läufergruppe die Stationsaufgabe erledigt, erhält sie 0 bis 60 Punkte. Es entscheidet die Stationsgruppe. **0-60 Punkte**

#### Teamwork

Bewertet werden die Qualität der Zusammenarbeit der Gruppe und der Umgang der Gruppenmitglieder untereinander sowie der "pfadfinderische Eindruck". **0 - 30 Punkte**

### 6.1.2 Der Läufergruppen-Joker

Es besteht die Möglichkeit, einmalig einen Joker zu setzen. Dabei verzichtet die Läufergruppe auf die Teilnahme an der Stationsaufgabe und erhält 50 (statt 0-100) Punkte.

Joker, die am Ende nicht eingelöst wurden, bringen der Gruppe keine Extrapunkte.

### 6.1.3 "Taxi-Scheine", Punktabzug durch Ausscheiden von Läufern

Es sollen möglichst alle Läufer einer Gruppe das Ziel gemeinsam erreichen. Falls Läufer ausscheiden und abgeholt werden müssen, so ist für jeden ausscheidenden Läufer ein Taxischein abzugeben. Alle Läufergruppen erhalten hierfür am Start eine individuelle Anzahl von Taxischeinen (Gruppengröße minus 3 Restspieler). Sollten alle Taxischeine aufgebraucht (also nur noch 3 Läufer übrig) sein, so ist bei der nächsten "Taxifahrt" das Läuferheft abzugeben. Das Team wird dann disqualifiziert und die Läufer fahren gemeinsam mit dem Transportfahrzeug zurück zur JoWiese.

Ein "Taxi" (Transportfahrzeug) könnt ihr an jeder Station erbitten.

Im Notfall erreicht ihr die Spielleitung unter folgender Telefonnummer:

**0160 91096393**

Bei Ankunft im Ziel werden für den ersten fehlenden Taxischein 25, für jeden weiteren 50 Punkte abgezogen. Auch bei Nutzung eines RTW wird der Taxischein angerechnet.

Neben dem Taxischein habt ihr auch die Möglichkeit, dass ihr euch trennt und eine Gruppe (mindestens 3 Läufer)

zurück zum Basislager wandert. Hierfür werden dann lediglich die Punkte für die Teamvollständigkeit an den darauffolgenden Stationen abgezogen.

### 6.1.4 Tote Stationen

Zusätzlich zu den Posten der Stationsteams gibt es "Tote Stationen" an denen ihr kleine Aufgaben und Rätsel vorfindet, aber keine Postenbesetzung und keine Infrastruktur wie Sitzgelegenheiten oder Essen. Diese Stationen sind keine Pflicht für euch, aber sie ermöglichen euch den Gewinn zusätzlicher Punkte zwischen zwei Stationen oder auf dem Weg vom Start oder zurück zum Ziel.

### 6.1.5 Mini-Stationen

Mini-Stationen sind (wie der Name schon sagt) "Mini". Zum einen verfügen sie nur über eine minimale Infrastruktur. Zum anderen sind die Spiele und Aufgaben, die es hier zu erledigen gilt, von deutlich kleinerem Umfang als bei den richtigen Stationen. Dementsprechend können aber auch nur 50 Punkte erspielt werden.

### 6.1.6 Punktabzug durch Verspätung

Läufergruppen müssen spätestens 22 Stunden nach ihrem Start zurück im Ziel sein, sonst erfolgt ein Punktabzug in Abhängigkeit der Verspätung:

- bis 5 Minuten 0 Punkte
- bis 15 Minuten 25 Punkte
- bis 30 Minuten 50 Punkte
- bis 60 Minuten 100 Punkte
- über 60 Minuten Disqualifikation

Für die Zeitnahme im Zieleinlauf muss das vollständige Läuferteam (also inklusive vorzeitig ausgeschiedener Läufer) vor Ort sein. In Einzel- und Sonderfällen entscheidet die Spielleitung über einen Punktabzug.

Auch für verspätete Starter (nach Samstag nach 16:00 Uhr) endet der Lauf spätestens am Sonntag um 14:00 Uhr, alles darüber hinaus wird ebenfalls als Verspätung gewertet. Kalkuliert also bei eurer Streckenplanung genügend Zeit ein, um von eurem letzten Posten noch rechtzeitig ins Ziel zu gelangen! Die Stationsgruppen sind angewiesen, pünktlich um 13:00 Uhr abzubauen und evtl. noch wartende Läufer nach Hause oder rechtzeitig weiter zu schicken.

#### 6.1.7 Punktabzug durch fehlende Warnwesten

Jede fehlende Warnweste führt zu **80 Punkten Abzug**, dies wird mindestens bei jeder Station, am Start und im Ziel kontrolliert.

### 6.2 Wertung der Stationen

Bei der Wertung der Stationsgruppen werden am Ende des Spiels die Durchschnittspunktwerte der Gruppen verglichen. So soll vermieden werden, dass Stationsgruppen durch den Ort ihrer Station benachteiligt werden.

#### 6.2.1 Bewertung der

#### Stationsgruppen durch die Läufer

Eine Bewertung der Stationsgruppen ist nur möglich, wenn an der Stationsaufgabe teilgenommen wurde. Das bedeutet,

dass Läufergruppen, die einen Joker ziehen, die Stationsgruppe nicht bewerten dürfen. Nach dem Absolvieren der Stationsaufgabe werden die Stationen von den Läufergruppen nach den folgenden Kriterien bewertet:

#### **Spielidee**

Wie gut ist die Idee? Gibt es eine Rahmenhandlung? Ist das Spiel spannend, lustig, kurzweilig, originell? **0-10 Punkte**

#### **Spielausführung**

Ist das Spiel gut organisiert oder versinkt alles im Chaos? Ist das Spiel flexibel hinsichtlich der Größe der Läufergruppe? Sind Spiel und Spielregeln leicht verständlich? Können die Spielutensilien gut benutzt werden oder sind sie ungeeignet? Liegen die Spielutensilien bereit oder müssen diese erst zusammengesucht werden? **0-50 Punkte**

#### **Pfadfinderisches Auftreten**

Teamverhalten, Umweltfreundlichkeit, pfadfinderische Elemente  
**0 - 20 Punkte**

#### **Atmosphäre der Station**

Es geht um den „Wohlfühlfaktor“. Wie wurdet ihr empfangen? Wie ist die Stimmung an der Station? Sind die Stationsmitglieder motiviert? Falls andere Gruppen vor euch waren: Wie wurde mit der Wartezeit umgegangen? Hattet ihr das Gefühl etwas Kraft tanken zu können?

**0 - 20 Punkte**

### 6.2.2 Punktabzug für zu große Stationsteams

Stationsteams bestehen aus maximal 12 Personen. Bei größeren Teams werden pro zusätzlicher Person 2 Punkte von der Durchschnittspunktzahl abgezogen. Bei mehr als 16 Personen wird das Stationsteam aus der Wertung genommen. Bitte rechnet damit, dass wir das auch kontrollieren.

### 6.3 Weiterer Punktabzug für Läufer- und Stationsgruppen

Die Spielleitung behält sich vor, Verstöße gegen die Spielregeln sowie großes Fehlverhalten mit Punktabzug zu sanktionieren. Dies betrifft sowohl die Läufergruppen (z.B. bei übermäßigem Alkoholkonsum, Gefährdung des Straßenverkehrs, unfaiem Verhalten o.ä.), als auch die Stationsgruppen (z.B. bei grober Verschmutzung, übertriebener Lärmbelästigung, deutlichem Überziehen der Abbaizeit etc.). Wir vertrauen aber darauf, dass diese Regel nicht zum Tragen kommt.

### 7 #läuftbeiuns

Wir wünschen allen, dass es bei diesem Ironscout läuft! Dafür appellieren wir an Euren Teamgeist, eure Geduld und eure Fairness: Achtet aufeinander, gesteht anderen und euch selbst Schwächen zu und haltet euch an die Regeln.

### 8 Datenschutz

Der Veranstalter verarbeitet personenbezogene Daten lediglich im Rahmen der Durchführung des Ironscouts 2017. Diese Daten werden darüber hinaus nicht gespeichert, übermittelt und verändert.

Eine anderweitige Verwendung (z.B. Weitergabe an Dritte) ist nicht statthaft.

### 9 Persönlichkeitsrecht

Mit der Anmeldung zum Ironscout 2017 stimmt ihr der Veröffentlichung von Bildern und Gruppennamen, Videos und Audiodateien in Print- und Telemedien sowie elektronischen Medien (Homepage, Facebook, o.ä.) zu.

# Unsere Unterstützer

Dieser Ironscout wurde ermöglicht durch...

Eine Veranstaltung wie diese ist nicht ohne das Engagement zahlreicher Helfer und Organisatoren aus unserem DV und aus anderen Teilen Deutschlands möglich. Das Organisationsteam dankt

allen Helfern, der Stadt Hildesheim für die unkomplizierten Genehmigungsverfahren und unseren Partnern, die durch Sachspenden für mehr Spielraum bei der Gestaltung gesorgt haben.

 Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine



ES-Tec GmbH

 BISTUM  
HILDESHEIM



 Malteser

## Der Speiseplan

### Verpflegung vor und nach dem Lauf

Am Freitag, Samstag und Sonntag Nachmittag gibt es in der Gastrojurte Spezialitäten vom Grill und aus der Fritteuse.

Nördlich des Freibads findet ihr ein griechisches Lokal, das während des Wochenendes einen Pfadfinderteller anbietet.

Am Sonntag Abend hat unser Küchenchef von den Maltesern Hildesheim folgenden Speiseplan für euch:

#### Menü 1

Gyros mit Krautsalat,  
Zaziki und Fladenbrot

**Vegetarisch**  
Chili sin Carne

# Formelsammlung

## Was unsere Welt zusammenhält

Nicht nur im täglichen Leben, sondern möglicherweise auch an den toten Statuen, kann es hilfreich sein, die grundlegenden Naturgesetze zu kennen.

Deshalb haben wir hier nützliche Formeln zusammengestellt, die bei der Berechnung helfen können.

Erster Hauptsatz der Thermodynamik:

$$\begin{aligned} \frac{d}{dt} \left\{ U + m \left( \frac{c^2}{2} + gz \right) \right\}_{\text{System}} \\ = \sum_j \left[ \dot{m}_j \left( h + \frac{c^2}{2} + gz \right) \right]_{\text{über SG}} + \sum_i [(\dot{Q})_i]_{\text{über Systemgrenze}} \\ + \sum_i [(\dot{W})_i]_{\text{über Systemgrenze}} - \left( p \frac{dV}{dt} \right)_{\text{System}} \end{aligned}$$

Zweiter Hauptsatz der Thermodynamik:

$$\frac{dS_{\text{System}}}{dt} = \sum_j (\dot{m}_j S_j)_{\text{über Systemgrenze}} + \sum_i \left( \frac{\dot{Q}_i}{T_i} \right)_{\text{über Systemgrenze}} + (\dot{S}_{\text{prod}})_{\text{im System}}$$

Die drei Newton'schen Gesetze:

1. Ein kräftefreier Körper beharrt im Zustand der Ruhe oder der gleichförmig, geradlinigen Bewegung.
2. Die zeitliche Änderung des Impulses entspricht der Summe der angreifenden Kräfte sowie das Produkt aus Masse und Beschleunigung der Summe der angreifenden Kräfte entspricht.
3. Zu jeder Kraft gibt es eine Gegenkraft (actio = reactio)

Effekte, die man kennen sollte:

Leidenfrost-Effekt  
Mpemba-Effekt  
Dunning-Kruger-Effekt

Strömungsmechanik:

2D-Navier-Stokes:

$$\rho \cdot \left( u \cdot \frac{\partial u}{\partial x} + v \cdot \frac{\partial u}{\partial y} \right) = -\frac{\partial p}{\partial x} + \mu \cdot \left( \frac{\partial^2 u}{\partial x^2} + \frac{\partial^2 u}{\partial y^2} \right)$$

Burgers-Gleichung ist hierzu die dimensionale Variante!

Bernoulligleichung in Energieform:

$$\frac{v^2}{2} + \frac{p_2}{\rho} + g \cdot z_2 = \frac{v_1^2}{2} + \frac{p_1}{\rho} + g \cdot z_1 - \phi_{12} + w_{112}$$

Prandtl'sche Grenzschichtgleichung / Impulsgleichung für Grenzschichtströmung

$$\rho \cdot \left( u \cdot \frac{\partial u}{\partial x} + v \cdot \frac{\partial u}{\partial y} \right) = -\frac{\partial p}{\partial x} + \mu \cdot \frac{\partial^2 u}{\partial y^2}$$

Kritische Reynoldszahl: 2300

Physik:

Die 4 Maxwell-Gleichungen in Integralform:

Gaußsches Gesetz:

$$\iint_{\partial V} \vec{D} \cdot d\vec{A} = \iiint_V \rho dV = Q(V)$$

Quellenfreiheit des B-Feldes

$$\iint_{\partial V} \vec{B} \cdot d\vec{A} = 0$$

Induktionsgesetz:

$$\oint_{\partial A} \vec{E} \cdot d\vec{s} = - \iint_A \frac{\partial \vec{B}}{\partial t} \cdot d\vec{A}$$

Durchflutungsgesetz:

$$\oint_{\partial A} \vec{H} \cdot d\vec{s} = \iint_A \vec{J}_f \cdot d\vec{A} + \iint_A \frac{\partial \vec{D}}{\partial t} \cdot d\vec{A}$$

Lösungshilfen:

Für Gewöhnliche Differentialgleichungen:

Satz von Picard-Lindelöf  $y' = F(t, y)$

Dabei gilt:  $f$  ist Lipschitz-stetig bzgl.  $y \rightarrow$  lokale Eindeutigkeit

Für partielle Differentialgleichungen:

Gauß'scher Integralsatz:

$$\int_V \nabla \cdot \vec{v} da = \int_{\partial V} \vec{v} \cdot \vec{n} ds$$

Gesamtproduktion im Inneren von  $\Omega$       Fluss über den Rand  $\partial \Omega$

Übungsaufgaben zum Warmhalten:

1. Gegeben seien das Kugelgebiet  $\Omega = \{x: \|x\|_2 < r\} \subset \mathbb{R}^3$  mit einem Radius  $r > 0$  und die Funktion  $u(x) = \frac{-1}{4\pi} \cdot \frac{1}{\sqrt{x_1^2 + x_2^2 + x_3^2}}$ . Berechnen Sie mit dem Gaußschen Integralsatz, das (nur im verallgemeinerten Sinne definierte) Integral  $\int_{\Omega} \nabla \cdot \nabla u dx \neq 0$ . Hinweis:  $|\partial \Omega| = 4\pi r^2$
2. Lösen Sie mithilfe der Spektralzerlegung das eindimensionale Randwertproblem:  $u''(x) + 2u(x) = 4 \sin(2x) - 7 \sin(3x)$  für  $x \in (0, \pi)$ ,  $u(0) = u(\pi) = 0$ .

Zusatz:

3. Zeigen Sie, dass  $y(t) = H - \frac{g}{2} t^2$  das Funktional  $J(y) = \int_0^T mgy - \frac{m}{2} y^2 dt$  unter allen Wegen mit  $y(0) = H$  und  $y(T) = H - \frac{g}{2} T^2$  minimiert, indem Sie  $\frac{d}{da} J(y + \lambda \varphi) \Big|_{\lambda=0} = 0$  für alle Testfunktionen  $\varphi$  mit  $\varphi(0) = \varphi(T) = 0$  nachweisen.

# Liedgut

## Drei Tage lang

Trad.

Swing  
F

1+2. Drei Ta - ge lang } die sel-be Un-ter-ho-se an, die sel-be Un-ter-ho-se  
die sel-ben Wander schu-be an, die sel-ben Wander schu-be

6 B $\flat$  C D G  
an, die sel-be Un-ter-ho-se an! an! 3. Drei Ta - ge lang  
an, die sel-ben Wan-der-schu-be

12 Em C  
die sel-be Un-ter-ho-se an, die sel-be Un-ter-ho-se an, die sel-be Un-ter-ho-se

17 D G  
an!

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of four staves of music. The first staff starts with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 4/4 time signature. The tempo/style is marked 'Swing' and the key signature is 'F'. The melody begins with a quarter rest, followed by a quarter note G, a quarter note A, a quarter note B, and a quarter note C. The lyrics '1+2. Drei Ta - ge lang' are written below the first four notes. The second staff starts with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 4/4 time signature. The tempo/style is 'Swing' and the key signature is 'F'. The melody begins with a quarter rest, followed by a quarter note G, a quarter note A, a quarter note B, and a quarter note C. The lyrics 'an, die sel-be Un-ter-ho-se an!' are written below the first four notes. The third staff starts with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 4/4 time signature. The tempo/style is 'Swing' and the key signature is 'F'. The melody begins with a quarter rest, followed by a quarter note G, a quarter note A, a quarter note B, and a quarter note C. The lyrics 'die sel-be Un-ter-ho-se an, die sel-be Un-ter-ho-se an, die sel-be Un-ter-ho-se' are written below the first four notes. The fourth staff starts with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 4/4 time signature. The tempo/style is 'Swing' and the key signature is 'F'. The melody begins with a quarter rest, followed by a quarter note G, a quarter note A, a quarter note B, and a quarter note C. The lyrics 'an!' are written below the first four notes.

# Impuls

Aufbrechen heißt vor allem, aus sich herausgehen,  
die Kruste des Egoismus zerbrechen,  
der uns in unser eigenes „Ich“ einzusperren sucht.  
Aufbrechen heißt, damit aufhören, sich um sich  
selbst zu drehen,  
als ob man der Mittelpunkt der Welt und des Lebens wäre.  
Aufbrechen heißt,  
sich nicht in den Kreis der Probleme der kleinen  
Welt einschließen zu lassen,  
zu der wir gehören.  
Mag sie so wichtig sein wie immer,  
die Menschheit ist größer und eben dieser müssen wir dienen.  
Aufbrechen heißt nicht, Kilometer fressen,  
Meere überqueren oder Überschallgeschwindigkeit erreichen.  
Es heißt vor allem, sich den anderen öffnen, sie entdecken,  
sich mit ihnen begeben...

Helder Camara

# Notfallnummern

**Feuerwehr/ Rettungsdienst**

**112**

Spielleitung / Organisation

**0160 91096393**

Polizei

110

Krankenhäuser in Hildesheim

*St. Bernward: 05121 900*

*Helios Klinikum: 05121 890*