



## AS-Leistungstest in Oberdorf am 20.05.2026 | 19:00 - 21:00

Nr.	AS3	Art	Übung
Datum   Zeit	20.05.2026   19:00 - 21:00	Ort	Magazin Oberdorf
Thema   Dienst	AS-Leistungstest in Oberdorf		
Aufgebot	Aufgebotene		

### Ziel

Absolvieren des jährlichen AS-Leistungstest und Ausfüllen der Selbstdeklaration

### Arbeitsprogramm

19:00 - 19:05	Appell & Information
19:05 - 19:20	Vorbereiten der Posten
19:20 - 20:20	<p><b>Parcour</b></p> <p><b>Posten 1 - Gehen ohne / mit Last</b> Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 Meter gehen ohne Last</li> <li>- 100 Meter gehen mit Last (zwei 75er-Schläuche, gerollt)</li> </ul> <p><b>Posten 2 - Treppensteigen</b> Aufgabe- Ein- oder mehrmaliges Hinauf- und Herabsteigen einer Treppe (insgesamt ca. 180 Stufen; je total 90 Stufen hinauf bzw. hinunter).</p> <p><b>Posten 3 - Gehen mit Last (ähnlich wie Posten 1)</b> Aufgabe- 100 Meter gehen mit Last (zwei Gewichte à ca. 12 kg)</p> <p><b>Posten 4 - Hindernisparcours</b> Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwechselndes Unterkriechen und Übersteigen von Hindernissen</li> <li>- Durchlauf von drei Runden</li> <li>- 1 Runde = 1 x hin und zurück</li> </ul> <p><b>Posten 5 - Schlauchrollen</b> Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrollen eines doppelt ausgelegten 40er-Schlauchs von insgesamt 20m Länge. Der AdF bleibt beim Aufrollen beim Ausgangspunkt stehen.</li> </ul> <p>Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Schlauch wird auf etwa Brusthöhe aufgerollt. Der AdF bleibt beim Aufrollen stehen, d.h. erzieht den Schlauch nach.</li> </ul>
20:20 - 20:45	Retablieren
20:45 - 21:00	Schlussbesprechung und Abtreten

**Bemerkung**

Abmeldungen an den AS-Chef Oblt Roman Klaska  
Parkplätze Nordseite Schulhaus benützen

**Die Übungsleiter**

Oblt Roman Klaska & Kpl Ivo Binggeli

**Verteiler**

Feuerwehren Oberdorf, Langendorf & Rüttenen