



Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -

Liebe Eltern und Kinder,

Ihr wollt etwas Bewegung an der frischen Luft? Dann macht doch unsere **Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe!**

Und so geht's:

Sucht den **Startpunkt** (Parkplatz am Bahnhof Hilpoltstein) der ca. 2-stündigen Rallye auf.

Von hier aus folgt ihr einfach der **markierten Route** (siehe Lageplan). Wenn ihr einen der von uns fotografierten Punkte gefunden habt, wird dort eine **Aufgabe** ausgeführt.



Wer von uns für das erfolgreiche Teilnehmen an der Rallye eine **Urkunde** erhalten möchte, kann seine **Reise fotografisch festhalten** und uns diese zusenden (info@tv-hip.de). Damit gebt ihr uns die Erlaubnis, dass diese Fotos in den sozialen Medien veröffentlicht werden dürfen.



Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



1) Findet euch zunächst am Startpunkt der Rallye (Parkplatz am Bahnhof Hilpoltstein) ein.

Seht ihr dieses Gebäude? Vor diesem befinden sich ein paar Treppenstufen.

Tippt abwechselnd **20 Mal** mit dem linken und rechten **Fuß** auf die erste/ zweite **Treppenstufe**.

2) Dann kann es ja gleich weiter zur nächsten Aufgabe gehen! Lauft über den Parkplatz und im **Slalom** um die Stangen der **Laternen und Schilder** stadtauswärts. Passt dabei bitte auf den Zug und die Gleise auf.



3) Hier wartet eure nächste Station schon auf euch. Macht **10 Kniebeugen!** Danach geht ihr auf der Wiese entlang der Gleise.



4) Hier werden **10 Hocksprünge** gemacht! Und schon kann es weiter gehen bis ihr zum Bahnübergang kommt.



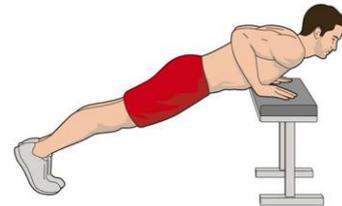


Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

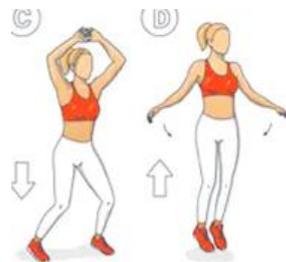
- für Kinder und Erwachsene -



5) Bevor ihr die Gleise überquert macht ihr an den Absperr-Stangen **10 erhöhte Liegestützen**. Danach folgt ihr dem Weg bis in die Hans-Sachs-Straße hinein und biegt nach links ab.



6) Hier werden **10 Hampelmänner** gemacht, danach biegt ihr nach rechts in die Veit-Stoß-Straße ab.



7) An dieser Stelle geht es den kleinen Weg nach links weiter. Macht dazu **30 Hüpfen im Hopslerlauf!**

8) Könnt ihr schon das neue Baugebiet Dorotheenhöhe sehen? Hier geht es immer auf dem Schotterweg weiter. Aber zuerst macht ihr **10 Sprünge aus der Kniebeuge** heraus.





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



9) Am rechten Wegrand kommt bald eine Laterne. Macht bis dorthin den **Kniehebe-Lauf!** Danach könnt ihr weiterhin die schöne Aussicht genießen.

10) Seht ihr die rot-weißen Absperrpfosten? Um diese wird im **Slalom auf einem Bein gehüpft.** Und danach gleich nochmal zurück, auf dem anderen Bein. Fertig? Dann geht's zurück auf den Schotterweg.



11) Bleibt für die nächste Aufgabe kurz stehen. Jetzt werden die **Oberschenkelvorderseiten gedehnt!** 20 Sekunden auf jeder Seite! Und schon geht es weiter.



12) Wenn ihr hier seid, geht es auf dem Waldweg weiter. Könnt ihr **vier Blätter** von **verschiedenen Pflanzen** sammeln?





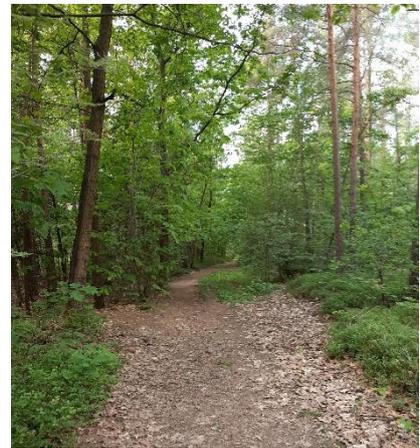
Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



13) Hier wartet auch schon die nächste Aufgabe auf euch. **Sucht** euch einen geeigneten **Wanderstock!**

14) Wenn ihr hier seid, sollt ihr **10 mal** euer **gestrecktes Bein nach oben heben**, danach ist das andere Bein dran.



15) **Findet nun 2 Sorten von Früchten** (Beeren, Nüsse, Zapfen...)

16) Jetzt werden **10 Ausfallschritte** gemacht!

Und schon kann es weiter gehen. Ganz unten, in der ersten großen Gabelung biegt ihr links ab





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



17) Vor euch befindet sich ein Bahngleis, dieses überquert ihr im **Seitgalopp**, aber achtet darauf, dass kein Zug kommt, wenn ihr dies tut!

18) Weiter geht es mit einer Runde „**Ich sehe etwas, was du nicht siehst**“!



19) Hier werden **10 Strecksprünge** gemacht!



20) An diesem Bauzaun bleibt ihr stehen. Stellt euch **auf ein Bein** und **schließt die Augen**, wenn ihr euch das zutraut. Das macht ihr **30 Sekunden auf jedem Bein**.





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



21) Hier geht es weiter. Schafft ihr es einen **runden** und einen **spitzen Gegenstand** zu finden?

22) Auf eurer rechten Seite befindet sich ein Feld. **Wisst ihr was hier wächst?** Ihr biegt dann nach rechts auf die geteerte Straße ab.



23) Ihr sollt euch nun ein **Viereck** □ vorstellen! **Springt** nun so hoch und weit ihr könnt nach **vorne** ↑. Dann nach **rechts** →, nach **hinten** ↓ und nach **links** ←.

Springt **5 Vierecke** hintereinander.

24) An dieser Weggabelung haltet ihr euch links. Hier gibt es auch schon eure nächste Aufgabe. **Findet einen glatten und einen rauen Gegenstand!**





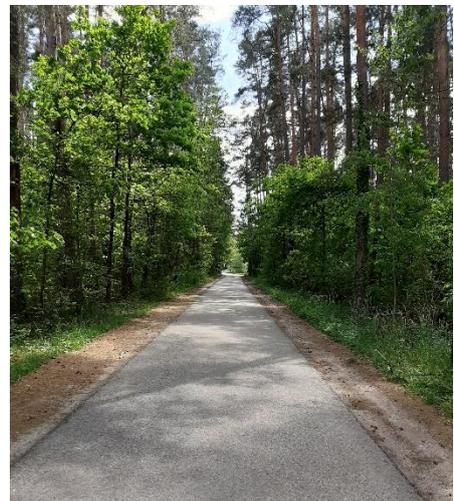
Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



25) Auf eurer linken Seite ist eine Weide. Wen kann man dort alles finden? Kennt ihr **3 verschiedene Tiere**, die dort grasen?

26) Und weiter geht's! **Nennt zwei Berufe, die im Wald arbeiten!**

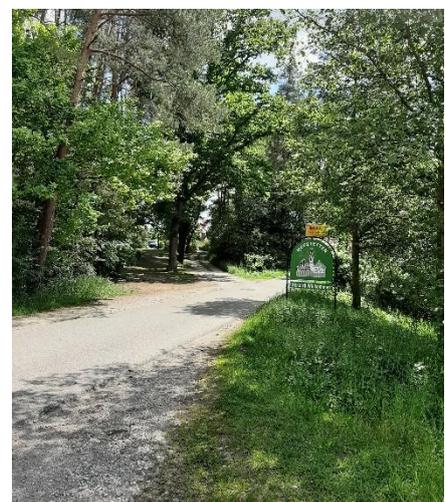


27) Seht ihr die Bank auf der Wiese? Dort macht ihr **10 Trizeps-Dips**.



28) **Spitzt mal eure Ohren!** Könnt ihr die Vögel hören?

Am Ortsschild haltet ihr euch links.





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



29) Am Spielplatz könnt ihr gerne eine kleine **Pause zum Picknicken** machen.

30) Weiter geht es hier entlang. Macht ein kleines Wettrennen. Wer schafft es am schnellsten zum ersten Haus?



31) Sucht euch eine der **Bänke** aus. **Springt 10 mal** von dieser **herunter**.

32) Hier stehen **drei Birken**. Wer kann am schnellsten **drei mal** eine **“8-Schleife“** um diese herum laufen?





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



33) Neben der Bank wächst ein großer Baum.

Wisst ihr wie dieser heißt?

Biegt dann nach links ab.

34) Am Übergang von dunklem zu hellem Weg bleibt ihr stehen. Das ist eure Weitsprung-Linie. **Wer kann am weitesten springen?** Ihr könnt auch Anlauf nehmen.



35) Hier geht's auf dem Schotterweg weiter. Lasst euch **20 Sekunden** führen. Macht davor ein paar Zeichen aus (z. B: auf rechte Schulter tippen = nach rechts drehen, auf den Kopf tippen = Anhalten, ...) Versucht dann den anderen zu lenken, ohne dabei zu sprechen.

36) Findet 3 Tannenzapfen oder Steine. **Wer wirft am weitesten in den Weiher hinein?**





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



37) Setzt euch auf die Bank. Nun **steht 10 mal auf, ohne das rechte Bein zu benutzen**. Dann 10 mal ohne das linke Bein.

38) Vor euch befindet sich die Gänsbachbrücke. Könnt ihr beim Überqueren das **Wasser rauschen hören**?



39) Biegt nach der Brücke rechts in den Wald ab.

Entdeckt je ein Tier: Unter der Erde, auf dem Boden und in der Luft.

40) Eure nächste Aufgabe ist es **einen Pilz zu finden!** Wusstet ihr, dass Pilze weder Tiere noch Pflanzen sind?





Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



41) Hier geht es rechts weiter. Lasst den Anderen entscheiden wie ihr **20 Sekunden** laufen sollt (z. B.: **wie ein Elefant**), dann entscheidet der Andere.



42) Könnt ihr ein **gelbes**, ein **grünes** und ein **rotes Blatt** finden?



43) Wenn ihr hier angekommen seid, **balanciert** vorsichtig nacheinander **über den Baumstamm!**



44) Am Wegrand wachsen Brennnesseln. **Kennt ihr Tiere, die Brennnesseln fressen?**



Erlebnis-Rallye Dorotheenhöhe

- für Kinder und Erwachsene -



45) **Pirscht euch leise und vorsichtig durch den Wald** und lauscht den Vögeln. Könnt ihr drei Sänger heraushören?

46) Bleibt für die nächste Station hier stehen und **dreht euch für 10 Sekunden im Kreis**. Danach wollt ihr **10 Schritte lang einen Fuß vor den anderen setzen!**



47) Am Ende des Weges befindet sich eine geteerte Straße. Macht ein **Wettrennen** bis dorthin.



48) Jetzt **nur noch um die Ecke** und schon seid ihr wieder am Bahnhof!

Das war´s! Wir hoffen, ihr hattet Spaß an dieser Rallye! Wiederholt diese Rallye gerne, wenn euch nach ein wenig Bewegung an der frischen Luft ist und schickt uns gerne eure Fotos!

