



Kurs Gehtechnik & Ernährung beim Bergwandern

Kursinhalte

In diesem spannenden Tageskurs erlernen die Teilnehmenden, wie man sich sicher, Gelenk- und Energieschonend auf Bergwanderwegen sowie im Freien Gelände bewegt. Wir üben das Gehen mit und ohne Wanderstöcken und lernen das richtige Verhalten auf losem Geröll und steilen Grashalden. Im weiteren üben wir leichte Bachdurchquerungen sowie das Verhalten wenn wir trotz aller Vorsicht und Sorgfalt einmal ins Rutschen kommen.

Das richtige beladen und tragen des Rucksacks ist genauso Bestandteil einer guten und sicheren Gehtechnik wie das Gehen selbst. Dazu machen wir praktische Beispiele.

Im weiteren thematisieren wir die Zwischenverpflegung fürs Bergwandern. Eine gesunde und sinnvolle Zwischenverpflegung ist auch im Alltag und bei allen anderen körperlichen Tätigkeiten Wertvoll. Anhand von Beispielen diskutieren wir mögliche Verpflegungsvarianten.

Voraussetzung

Wer sich regelmässig draussen bewegt, über eine gute Gesundheit verfügt und gerne in der BergWanderWelt unterwegs ist, bringt die Grundvoraussetzungen mit. Der Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen. Wir werden ca. 6 Stunden im Gelände unterwegs sein und dabei ca. 600 Höhenmeter Auf- und Abstieg bewältigen.

Wann

Kursdaten nach Angaben im Internet auf
www.wanderschule.ch/berge

Wo

Adelboden, Berner Oberland
Treffpunkt: Restaurant-Hotel Schermтанne Adelboden, jeweils um 09:15 Uhr
Bus Nr. 236, 09:03 Uhr ab Adelboden Post / Parkplätze vorhanden

Kosten

CHF 125.- pro Person
Die Anreise, eigene Verpflegung und allfällige Ausrüstungsmiete sind im Preis nicht inbegriffen.

Versicherung und AGB

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Es gelten die AGB der wanderschule.ch
Download unter www.wanderschule.ch/agb-sicherheit



Ausrüstung (Pflicht)

- Tagesrucksack mit Hüftgurt (20-30l)
- Feste, über die Knöchel reichende, Wander-, Trekking-, oder Bergschuhe
- Teleskopwanderstöcke (Miete möglich)
- Funktionelle Wanderbekleidung mit Ersatzwäsche
- Sonnenschutz (Sonnencrème mit hohem Schutzfaktor, Sonnenbrille, Kopfbedeckung)
- Regenschutz
- Kälteschutz (Thermojacke, Mütze, dünne Handschuhe)
- Genügend Getränke (Wasser, Tee)
- Zwischenverpflegung
- Persönliche Medikamente (Bitte Info an Kursleiter)
- Notizmaterial

zusätzlich wenn vorhanden oder nach Bedarf

- Rucksackapotheke mit Rettungsdecke
- Geladenes Handy mit Rega-App und oder Rega Notfunk
- Taschenmesser
- Sitzunterlage

Durchführung

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Programmänderungen aufgrund von extremen Wetterereignissen oder anderweitig einschränkenden Umständen bleiben vorbehalten.

Weitere Infos und Anmeldung

Telefonisch unter 079 626 48 18 oder per E-mail auf team@wanderschule.ch

Regelmässiges Wandern im alpinen Gelände ist eine der effizientesten und effektivsten „Trainingsmethoden“, um der eigenen Gesundheit im Sinne der Prävention etwas Gutes zu tun.

Zitat Wolfgang Schobersberger