



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.



Intensivtraining Trittsicherheit und Schwindelfreiheit (Vorbereitungskurse für Fernwanderungen und Alpenüberquerungen)

Trittsicherheit zählt zu den elementaren Fähigkeiten für alle Bergsteiger, Wanderer und Kletterer. Dabei steht nicht nur die allgemeine Sicherheit im Vordergrund: Wer es gelernt hat, seine Füße bewusst und gleichmäßig zu setzen, der spart auch Kraft und Nerven. Im schwierigen Gelände, im leichten Fels oder im kombinierten Gelände ist Trittsicherheit sogar unabdingbar. Lass dir von einem Bergprofi wichtige Tipps, Tricks und Übungen zeigen, damit du in Zukunft routinierter und effektiver in den Bergen unterwegs bist.

Ein zweiter wichtiger Aspekt für viele Bergtouren, wie z.B. für das Begehen von schwarz gekennzeichneten Bergwegen, von Klettersteigen und natürlich für alle alpinen Klettertouren und viele Hochtouren ist die „Schwindelfreiheit“. Dabei ist Schwindelfreiheit per se nichts Schlechtes. Denn Vorsicht und Angst vor einem möglichen Absturz sind bessere Begleiter als Überheblichkeit und ein Zuviel an Selbstsicherheit. Dein Guide hilft dir mit praktischen Übungen und mit Hilfestellungen zur Situationsanalyse bei der Bewältigung und richtigen Einschätzung von exponierten und ausgesetzten Passagen.

INHALTE:

- Gehschulung auf Wegen und im weglosen Gelände
- Gehtechnik und Gehrhythmus
- Gleichgewicht und Stabilität
- Bewerten der Schwindelfreiheit
- Einschätzen von exponierten Weg- und Kletterpassagen
- Bewältigen von ausgesetzten Wegen und Steigen
- Ausrüstungskunde und Testmaterial

ZUSÄTZLICHE INFOS

Teilnehmer: Mind. 5 Teilnehmer, Maximal 8 Teilnehmer pro Bergführer

Dauer: 2 Tage

Treffpunkt: Am ersten Tag um 08:00 Uhr an der Alpinwelt an der Talstation der Kreuzeckbahn

Stützpunkte: DAV Hütte, Unterbringung in Lagern oder Mehrbettzimmern

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Bergwanderführer/in
- Übernachtung
- Halbpension
- Unterrichtsmaterial
- LOWA Testausrüstung

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41,
kassel@sport-erlebnisse.de

ZUSATZLEISTUNGEN:

- Ggf. Bahnticket
- Zwischenverpflegung und Getränke

ANFORDERUNGEN:

Kondition für Wanderungen von bis zu 4-5 Stunden mit leichtem Gepäck und ca. 800-1000hm.
Die Tour ist nicht geeignet für Menschen mit schweren Angstzuständen oder Panikattacken.

Programmänderung:

Alle Kurse und Führungen werden gewissenhaft organisiert und entsprechend der Sicherheitsstandards der Berg- und Skischule VIVALPIN mit qualifizierten Bergführern/innen durchgeführt. Eine Anpassung des bewährten Tourenprogramms ist aus sicherheitsrelevanten Gründen wie z.B. schlechtem Wetter, gefährlichen Verhältnissen oder ungenügenden Voraussetzungen der Teilnehmer möglich. Die Entscheidung für das endgültige Programm trifft der/die Bergführer/in vor Ort.

TERMINE:

AK2214	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	21.-22.05.2022
AK2215	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	04.-05.06.2022
AK2216	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	18.-19.06.2022
AK2217	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	23.-24.07.2022
AK2218	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	13.-14.08.2022
AK2219	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	10.-11.09.2022
AK2220	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	01.-02.10.2022
AK2221	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	22.-23.10.2022

PREIS PRO PERSON: 229,-€