

Trittsicherheit und Kondition

Wandern und Berge faszinieren dich, aber du hast viele Fragen, die dich von deiner ersten Bergtour abhalten? In diesem Einsteigerkurs Modul I erfährst du alles Wissenswerte über sicheres Gehen und Steigen, wie du deine Kräfte und Kondition richtig einteilst, sowie das richtige Schuhwerk. Dieses Modul ist als Vorbereitung für die Alpenüberquerung geeignet.

Tourendauer: 2 Tage

Tourenart: Bergtour Sommer | Höhenangst-Training | **Fit für die nächste Tour** | Schneeschuhtour

Anforderung: Technik:    Kondition:   

1. Kurstag
Treffpunkt 9 Uhr am Parkplatz am Grünen in Burgberg. Begrüßung und gemeinsamer Aufstieg zum Grünenhaus 1535m. Auf dem Weg dorthin werden wir verschiedene praxisrelevante Themen besprechen und anwenden. Auf dem Grünenhaus angekommen, beziehen wir unsere Quartiere. Auch hier bekommt ihr wichtige Informationen bzgl. Hüttequartier Vergabe vermittelt. Bei einem gemeinsamen Hüttenabend und Original Allgäuer Küche, lassen wir den ersten Tag ausklingen. **Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Aufstieg 627 Hm**

2. Kurstag
Nach einem stärkenden Frühstück, besteigen wir gemeinsam den Grüntengipfel 1737m, der auch den Namen „Wächter des Allgäus“ trägt. Von hieraus haben wir einen perfekten Panoramablick über das gesamte Allgäu. Auf dem Weg zur Alpe Obere Schwande werden wir das Erlernte umsetzen und bergab die Trittsicherheit weiter schulen. **Gehzeit ca. 4 - 5 Stunden, Aufstieg 203 Hm, Abstieg 807 Hm**

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Leistungen:

Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
Zertifizierter Sport-Mentalcoach
Psychologischer Berater und Personal Coach
Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer

Zusatzkosten:

Parkgebühren
Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr z.B. zur Mittagspause)
Getränke und Trinkgelder

Tourenstart:

Immer aktuell auf www.alpintrekker.de

Anforderungen:

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 5 Stunden

Gruppengröße:

Mindestteilnehmerzahl ab 4 Personen, angenehme Gruppengröße garantiert

Preis/Person:

260.- €

Ausrüstungsliste:

Rucksack ca. 35 - 40 Liter	Sonnenbrille
Knöchelhohe Bergstiefel	Sonnencreme
Bequeme Wanderhosen	Handschuhe
Fleecepullover oder. Jacke	Blasenplaster
Wind- u. Regenschutz Jacke u. Hose	Ersatzsocken
Wechselwäsche (wasserdicht verpackt)	Trinkflasche / Thermosflasche
Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte	Stirnlampe (bei uns erhältlich)
Leichte Hüttenschuhe	Wanderstöcke
Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)	
Wasch-Set / kleines Handtuch	
Personalausweis wenn vorhanden DAV Ausweis	
Riegel (bei uns erhältlich), Trockenobst, Nüsse	

Wir freuen uns auf Dich

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuh-Touren

Alpintrekker

Bergtouren & Höhenangst-Training
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de