

Kirn im Hunsrück Trittsicherheit & Klettersteig



Seminarwochenende für Bergwanderer

Samstag: Trittsicherheit für Bergwanderer

Wie bewege ich mich in steilerem Gelände?

Schritt für Schritt lernen wir, wie man sich im unwegsamen Gelände bewegen kann und sicher ankommt. Praktische Übungen zur Trittsicherheit und der **Verbesserung des Gleichgewichts** ermöglichen es Ihnen zukünftig, schwierige Wegpassagen im Gelände besser einzuschätzen und zu bewältigen.

Wie kriege ich meine Höhenangst in den Griff?

Wer gelernt hat, sich sicher auf seinen Füßen zu bewegen, bekommt mehr Vertrauen in das eigene Körpergefühl. Diese Sicherheit lässt sich trainieren und ein Schwindelgefühl wird mehr und mehr abgebaut. **Probieren Sie es aus:** Sicher & spielerisch... Sie bestimmen selbst, wie weit Sie mit Höhe und Schwierigkeit gehen möchten! Nachmittags runden **leichte Kletterübungen mit Seilsicherung** das Programm ab.



Sonntag: Klettersteig-Gehen

Warum die Bergtour beenden, nur weil da ein Drahtseil hängt?

Wir üben den Umgang mit der Klettersteigausrüstung und spezielle Griff- und Tritttechniken und lernen uns **sicher am Klettersteig** zu bewegen. Durch die Gleichgewichtsübungen und die leichte Kletterei am Vortag haben wir an Sicherheit gewonnen. Das Erlernte können wir heute wie selbstverständlich umsetzen.

Klettersteige gehen macht richtig Spaß,

aber nur, wenn man den sicheren Umgang mit der Ausrüstung kennt und weiß, was man beachten muss. Leider sieht man Wanderer häufig ohne Klettersteigset, Helm und Sachkenntnisse unterwegs auf den Steigen. Die Bergrettungsdienste können ein Lied davon singen... **Wir zeigen wie man es richtig macht!**

Voraussetzungen:

Gesundheit und Freude an der Bewegung in freier Natur. Keine Vorkenntnisse nötig, Ausrüstung wird gestellt.

Das Gebiet: Die Felsenlandschaft der „**Kirner Dolomiten**“ ist schön im Hunsrück nahe Idar-Oberstein gelegen. Mit seinem griffigen Natur-Quarzit von bodennah bis 20 m hohem Fels bietet es ein ideales Schulungsgebiet für unsere Trittsicherheits- und Kletterübungen.



Wochenendseminar Kirn

Termine 2017

April:	01. - 02.04.17	(WS-11-17)
Mai:	06. - 07.05.17	(WS-12-17)
Mai:	20. - 21.05.17	(WS-13-17)
Juni:	10. - 11.06.17	(WS-14-17)
Juni:	24. - 25.06.17	(WS-15-17)
Sept:	23. - 24.09.17	(WS-16-17)

2-Tages-Kurs	€ 195,-
1-Tages Kurs Sa./So.	€ 125,-

Leistungen:

2-Tages-Kurs
inkl. Leih-Ausrüstung

auf Wunsch:

Ü/F im DZ	€ 35,-
Ü/F EZ auf Anfrage	€ 40,-

kleine Gruppen ab 4 bis 8 TN pro Leiter
Kleingruppenaufpreis 4-5 TN € 35,-
Sondertermine auf Anfrage

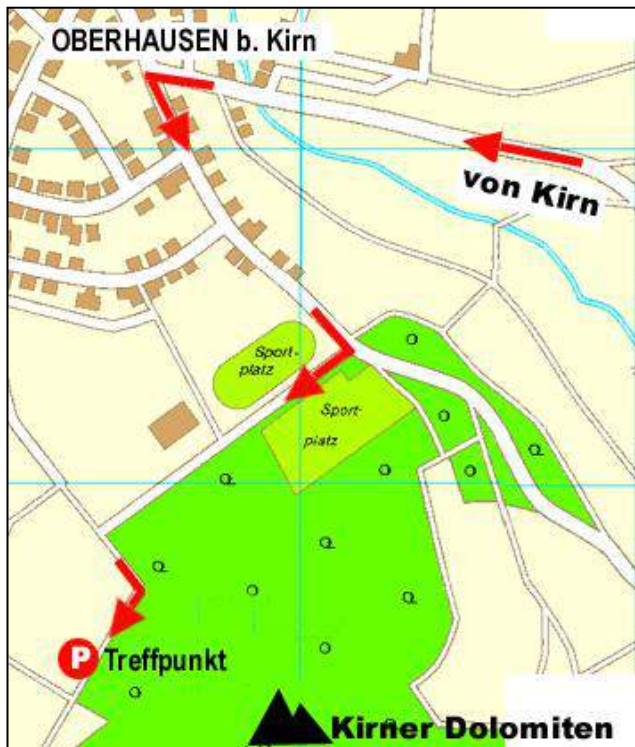




Treffpunkt:

Samstag / Sonntag: 10 Uhr in Oberhausen am Wald-Parkplatz (hinter dem Sportplatz)

Für Fahrgemeinschaften geben wir Ihre E-Mailadresse an andere Touren-Teilnehmer weiter.
(Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie dies ausdrücklich **nicht** wünschen!)



Anreise mit dem Auto:

A 61 bis zur Ausfahrt 51 (AS Bad Kreuznach). Auf der B 41 (Bad Soderenheim). In Hochstetten-Dhaun rechts Richtung Gemünden (K 9, im Verlauf K 5). In Oberhausen 2. Straße links abbiegen (Kirner Straße). Am Ende befindet sich der Sportplatz auf der rechten Seite. Hier rechts in den geteerten Weg einbiegen, bis zur Gabelung, dann links bis zum Parkplatz mit dem Werbeschild „Landhaus Wartenstein“ vor der Wiese.

Anreise mit der Bahn:

Mit der deutschen Bundesbahn bis Kirn, dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Taxi (ca. 5 km).

Daten für Ihr Navigationssystem:

55606 Oberhausen*, Kirner Straße 20

N 49° 48.076' / E 7° 26.953'

* Oberhausen und Kirn haben dieselbe PLZ und beide eine Kirner Straße. Daher unbedingt „Oberhausen bei Kirn“ eingeben oder N/E-Position!

Kleidung:

Wanderschuhe mit guter, rutschfester Sohle und wetterfeste Wandermontur. Da der Kurs im Freien statt findet planen Sie am Besten von sonnig warm (**Sonnenkappe und Creme!**) bis kühl windig mit Regen alles ein. Da wir häufiger stehen, ist wärmende **Kleidung** (Fleece, Halstuch, evtl. Mütze) recht angenehm. Bitte denken Sie daran, dass es am Kurstag sofort los geht - deshalb sollte bereits alles vorbereitet sein.

Die sicherungstechnische Ausrüstung (Anseilgurt, Karabiner, Helm, Klettersteigset, etc....) stellt die DAKS für die Dauer des Kurses leihweise zur Verfügung; sie ist im Preis inbegriffen.

Essen & Trinken:

Die Tagesverpflegung bringt jeder selbst mit (Obst, Müsli-Riegel, Würstchen, Butterbrote...)
Meist machen wir eine gemeinsame Mittagspause — ein kleiner Kuchen kommt da immer gut an ☺
Wichtig: Wir bewegen uns, sind draußen und lernen viel...alles Gründe, viel zu trinken!

Wichtig:

Bitte teilen Sie uns **Ihre Handy Nr.** mit und erfragen eine Woche vor Kursbeginn die Handy Nr. des Kursleiters bei der DAKS. So können wir uns bei Verspätungen erreichen und niemand steht orientierungslos im Wald...

Übernachtungs-Wünsche teilen Sie uns bitte bei Buchung mit!

Gerne reservieren wir Ihnen die Übernachtung von Sa. auf So. oder auch von Fr. bis So. (Preise Seite 1).