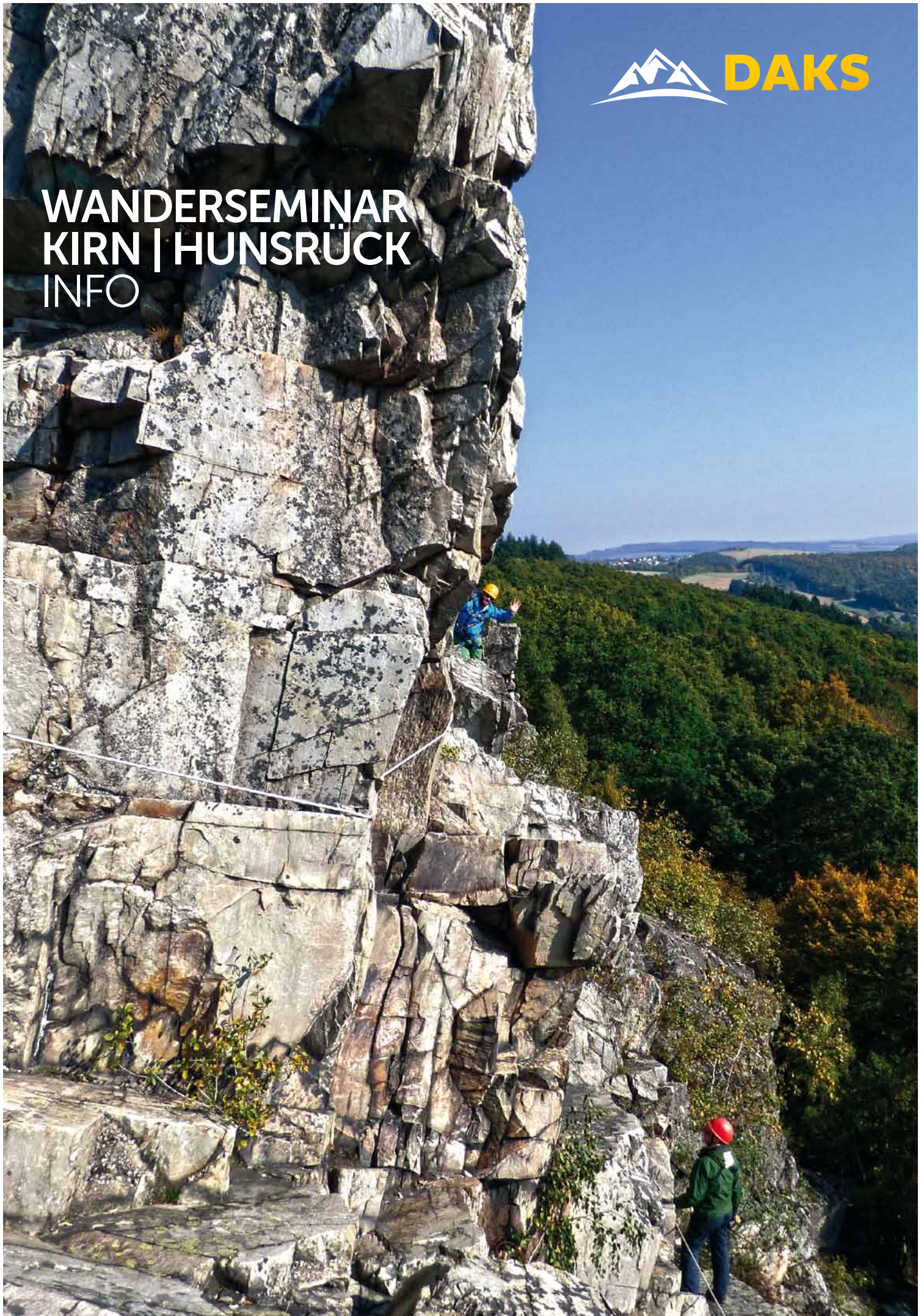


WANDERSEMINAR KIRN | HUNSRÜCK INFO





BERGSTEIGEN LERNEN KURS FÜR WANDERER

EIN SPANNENDES KURSWOCHENENDE | KIRNER DOLOMITEN | HUNSRÜCK

ALLGEMEINES

Dieser Wochenendlehrgang richtet sich an solche Wanderer, die ihr Können und ihre Kenntnisse für künftige Bergtouren verbessern möchten. Das hier gelernte „Gewusst-Wie“ gibt uns die nötige Sicherheit auf alpinen Wegen zu bestehen. Die Tageskurse können auch einzeln gebucht werden!

KIRNER DOLOMITEN

Die Kirner Dolomiten sind ein kleines aber feines Felsgebiet im Hunsrück, hoch über der Stadt Kirn. Wegen ihres festen Quarzit-Gesteins, den recht großen Stufen und Griffen sind die Felsen als Übungsgelände bestens geeignet.

LEISTUNGEN

- 2 Tage Grundlagenkurs mit DAKS-Trainer
- Leihhausrüstung
- Hand-Out

VORAUSSETZUNGEN

Gesundheit, etwas Sportlichkeit und viel Freude an der Bewegung in der Natur. Sonst keine weiteren Vorkenntnisse nötig. Die Ausrüstung wird gestellt.

TERMINE 2020

August	15./16.08.	(WS-18N-20)
September	19./20.09.	(WS-16-20)

TERMINE 2021

April	24./25.04.	(WS-11-21)
Mai	08./09.05.	(WS-12-21)
Mai	29./30.05.	(WS-13-21)
Juni	12./13.06.	(WS-14-21)
Juni	26./27.06.	(WS-15-21)
September	18./19.09.	(WS-16-21)

Kurswochenende komplett	195 €
Kurs Trittsicherheit Samstag	125 €
Klettersteigkurs Sonntag	125 €

AUF WUNSCH

- Ü/F im Doppelzimmer 42 € p.P.
- Ü/F im Einzelzimmer 52 € p.P.

Kleine Gruppen 4 - 8 Teilnehmer je DAKS-Trainer
Kleingruppenaufpreis bei 4-5 Teilnehmern 35 €
Sondertermine auf Anfrage



WOCHENENDE KIRN KUR SINHALTE

SAMSTAG – TRITTSICHERHEIT | SCHWINDELFREIHEIT

Trittsicherheit: Schritt für Schritt lernen wir, wie man sich im unwegsamen und felsigen Gelände sicher und gekonnt bewegt. Wir trainieren in praktischen Übungen Trittsicherheit und Verbesserung unseres Gleichgewichts. So können wir auf zukünftigen Bergtouren schwierige Wegpassagen im Gelände besser einschätzen und bewältigen.

Schwindelfreiheit: Wie kriege ich meine Höhenangst in den Griff? Wer gelernt hat, sich sicher auf Fels zu bewegen, bekommt mehr Vertrauen in das eigene Können. Diese Sicherheit lässt sich trainieren. Mit der Zeit werden die Schwindelgefühle abgebaut. Jeder bestimmt bei unserem Kurs selbst, wie weit er mit Höhe und Schwierigkeit gehen möchte!

Sichern: Nachmittags lernen wir die Grundlagen der Seilsicherung kennen und machen Kletterübungen an leichten Fels-Routen. Wir lernen wie man kleine Felsvorsprünge geschickt ausnutzen kann. Mutige können sich unter fachkundiger Anleitung am Doppelseil von den Felsen selbst abseilen. Der DAKS-Trainer zeigt, wie es geht.

SONNTAG – KLETTERSTEIGE SICHER BEGEHEN

Die Bergtour beenden, nur weil da ein Drahtseil hängt? Heute lernen wir alles, was zum sicheren Begehen von alpinen Klettersteigen gut zu wissen ist.

Wir lernen zuerst die Klettersteigausrüstung kennen. Wir üben in Bodennähe den richtigen Umgang damit. Wenn die Handgriffe bei allen sitzen, geht es einen spannenden Übungsklettersteig, den der DAKS-Trainer morgens vor Kursbeginn in die Felsen des Oberhauser Grats gelegt hat.

Hoch über Kirn kommen schon fast alpine Gefühle auf. Einige schöne Kletterstellen sind zu meistern. 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, wenn man den sicheren Umgang mit der Ausrüstung kennt und weiß, was man beachten muss. Manche Wanderer sind in Klettersteigen der Alpen ohne Klettersteigset, Helm und Sachkenntnisse unterwegs. Die Bergrettungsdienste können ein Lied davon singen. Wir lernen hier, wie man es richtig macht!



TREFFPUNKT | SAMSTAG UND SONNTAG | 10:00 WALDPARKPLATZ

Anfahrt mit dem PKW

A 61 bis Ausfahrt 51 (AS Bad Kreuznach). Auf der B 41 (Bad Sodenheim). 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 schmalen geteerten Weg einbiegen. An der Gabelung links bis zum Parkplatz mit dem Werbeschild „Landhaus Wartenstein“ vor einer Wiese.

Navigation

N 49° 48.076' | E 7° 26.953'

55606 Oberhausen*, Kirner Straße 20

* Oberhausen und Kirn haben dieselbe PLZ und beide eine Kirner Straße. Daher unbedingt „Oberhausen bei Kirn“ eingeben oder die Koordinaten oben!

Anreise mit der Bahn

Mit der Deutschen Bahn bis zum Bahnhof | Kirn, von dort ca. 50 min zu Fuß (2,7 km) oder mit dem Taxi. Nach Absprache und bei frühzeitiger Anreise Abholung durch DAKS möglich.

Mitfahrgelegenheit

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

Ausrüstung

Das Equipment wie Anseilgurt, Brustgurt, Karabiner, Helm, Bandschlinge, Klettersteigset, etc. stellt die DAKS jedem Teilnehmer für die Dauer des Kurses leihweise zur Verfügung. Es ist im Preis inbegriffen.

Essen und Trinken

Wir machen im Wald eine gemeinsame Mittagspause. Die Tagesverpflegung bringt jeder selbst mit: Obst, Müsli-Riegel, Butterbrote, Kuchen etc.

Da wir uns viel bewegen sollte jeder genügend zu trinken mitnehmen, am besten Mineralwasser, Schorle oder Tee.

Gäste des Landgasthaus Wartenstein können sich für den Sonntag am Vorabend ein Lunchpaket bestellen.

Kleidung / Wetter

Kleidung: Wanderschuhe mit guter, rutschfester Sohle und wetterfeste Wandermontur. Der Kurs findet im Freien statt, bitte alle Eventualitäten mit einplanen. In der Sonne wird es in den Felsen sehr warm, bei Regen und Wind schnell kühl.

Bitte bedenken Sie, dass es am ersten Kurstag sofort losgeht - deshalb sollte bereits alles vorbereitet sein.

Bei Gewitter oder Starkregen kann das Kursprogramm aus Sicherheitsgründen eingeschränkt werden.



