Kombi Ausbildung:
Konditionsaufbau und Achtsamkeit

- Teilweise im weglosen Gelände
- Wanderung mit Gepäck
- Achtsamkeitsübungen

Vorbereitung zur Hochtour

Wolfgang Engelter TCBW, April 2024

Ausbildungsziele

Praktische Ausbildung

- Wanderung mit Gepäck und Tourenstöcke
- Einbau von Achtsamkeitsübungen wie:
  - Einlaufen und aktives Zuhören
  - Schweigen und Stille
  - Tempowechsel und Wirkungen
- Einbau von Entspannungsübungen
  - Gedankenruhe
  - Positive Gedanken

Ausbildungsziele

Vorteile einer mentalen Vorbereitung bei Hochtouren

- Die Teilnehmer sollen lernen einen positiven Einstieg am Morgen der Hochtouren zu bekommen
- Dabei helfen uns unterschiedliche Techniken zur mentalen Vorbereitung um unser Tagesziel zu erreichen
- Wir lernen Pausen zu nutzen um uns zu stärken und bewusstes gehen zur Kraft- und Ausdauererhaltung

Ausbildungsziele

Praktische Ausbildung

- Aktives Zuhören beim Einlaufen
  - Wir laufen zu zweit los im Abstand zu den anderen Teilnehmern und lernen den Partner kennen. Zeit 20 Minuten, Wechsel nach 10 Minuten
- Schweigen und Stille
  - Im Anschluss daran laufen wir 20 bis 30 Minuten im Abstand von etwa 10 Meter Entfernung von dem Gruppenpartner, achten aber darauf, dass der Sichtkontakt gewährt bleibt

Ausbildungsziele

Praktische Ausbildung

Nach einer Pause in der Schriesheimer Hütte sammeln wir unsere Gedanken in einer Entspannungsübung.

Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem legen. Die Augen fokussieren einen bestimmten Punkt oder sind geschlossen. Anfangs ist es ungewohnt, ganz bewusst auf die Atmung zu achten. Dieser Prozess wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und läuft daher automatisch ab.

Beim Einatmen bis drei oder vier zählen, den Atem kurz anhalten und danach wieder zählend ausatmen, gleich bis doppelt so lange.

Übung zehn Mal wiederholen.

Ruhig weiter atmen und sich dabei vorstellen, sich selbst aus der Vogelperspektive zu sehen.

Die Natur und den Raum wahrnehmen.

Auf die Atmung und diesen Zustand konzentrieren.

Ausbildungsziele

Wiederholung der praktischen Ausbildung aus dem März

Tourenstöcke sind nicht nur eine gute Gehhilfe bei alpinen Touren sondern auch gute Werkzeuge bei der Unterstützung bei einem Abtransport von Verletzten.

Achtung: Das ist kein Ersatz für einen Erste Hilfe Kurs, sondern lediglich eine Vertiefung

Wir üben:

- Den Bau einer Trage mit einem Biwacksack und Stöcken
- Den Bau einer Trage mit dem Rucksack und Stöcken
- Den Transport von Verletzen mit anderen Hilfsmittel, wie zum Beispiel eines Schals, Buff etc.

Zeit und Ort

Sonntag, 07., 14. oder 21. April nach Mehrheitswunsch im Doodle

10:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wir fahren ab der Straßenbahnhaltestelle Weinheim Hauptbahnhof mit der Linie 5 nach Schriesheim

Wandern über:

Die Strahlenburg
Durch die Spatschlut
Über den Kanzelberg
Zurück nach Leutershausen

und fahren dann wieder mit der Linie 5 zurück nach Weinheim

Material / Ausrüstung für diesen Kurs

Karten

Sonnenschutz

(Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Hut/ Mütze)

Mücken-/Zeckenschutz

Ausreichend Getränke (mind. 1 Liter)

Verpflegung bei der Hütte / bzw. unterwegs

Erste-Hilfe-Set

Rettungsdecke

Handy

Wanderstöcke / Teleskopstöcke

Bergschuhe mit rutschfester Profilsohle

Funktionsunterwäsche

Atmungsaktives Shirt/Hemd

Fleece Pullover oder -jacke

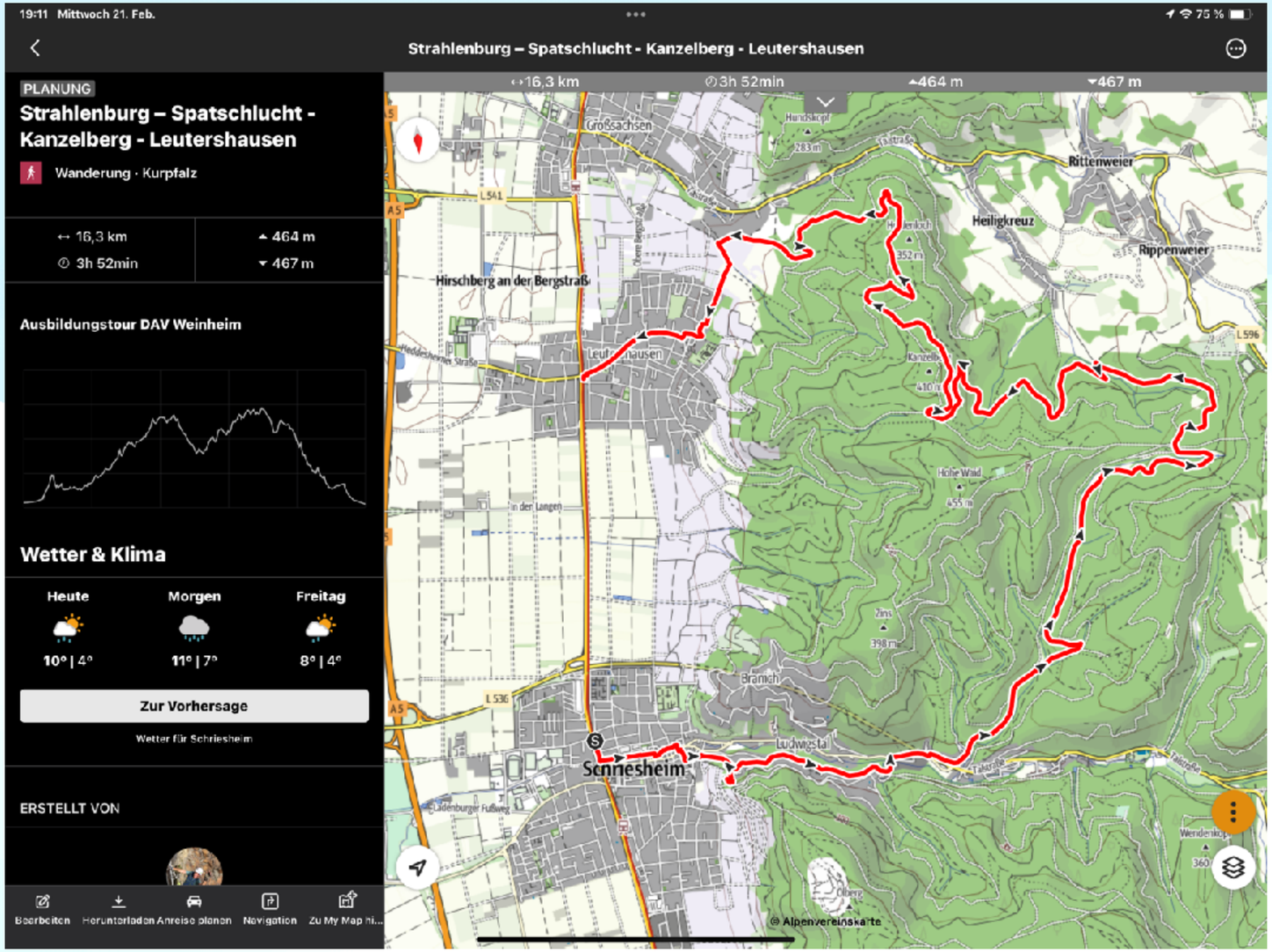
Wetterschutzjacke mit Kapuze wind- und wasserabweisendes Material

Lange Hose, strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial

Wandersocken oder Strümpfe

Tagesrucksack 20 bis 30 Liter

Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln

Unsere Tour

Fakten und Zahlen