

Trittsicherheit, Gehtechnik, Schwindelfreiheit im alpinen Gelände**BERGSPORT SÜDALPEN**Die regionale Alpenschule im
Herzen der Karnischen Alpen

ca. 7 - 8 Stunden



ab € 120.- / pro Person bei 4 bis 6 Teilnehmern

ab € 170.- / pro Person bei 3 Teilnehmern

ab € 250.- / pro Person bei 2 Teilnehmern

ab € 490.- / pro Person bei 1 Teilnehmer



Plöckenpass/Karnischer Hauptkamm



14. Juni 2025, 12. Juli 2025, sowie auf Anfrage



Mindestalter



max. 6 Personen

Drei wesentliche, oftmals unterschätzte Faktoren jeder Bergwanderung**Kursbeschreibung**

Der Kurs „Trittsicherheit, Gehtechnik und Überwinden von Höhenangst“ ist ein Baustein unserer fünfteiligen Ausbildungsreihe „Grundlagen für Touren im alpinen Gelände“, welche folgende Module umfasst:

- Orientierung im alpinen Gelände - für Berg-, Schneeschuh- und Winterwanderer, Skitourengeher (2 Tage)
- Tourenplanung & Risikomanagement – Bergwandern, Skitouren, Schneeschuhwandern (aufbauend auf dem Vorwissen/der Teilnahme des Moduls – „Orientierung im alpinen Gelände“) (2 Tage)
- Trittsicherheit, Gehtechnik, Schwindelfreiheit im alpinen Gelände (1 Tag)
- Queren von Altschneefeldern (1 Tag)
- Kameradenrettung & Schnee- und Lawinenkunde (2 Tage)

Unser Kursmodul „Trittsicherheit, Gehtechnik und Überwinden von Höhenangst“ richtet sich an alle Bergwanderer, die sich diese wichtige Grundlage aneignen möchten, um sich mit der größtmöglichen Sicherheit beim Bergwandern, im alpinen Gelände zu bewegen. Unabhängig davon, ob du bereits selbstständig einige Wanderungen/Touren unternommen hast und du deine Grundkenntnisse vertiefen möchtest oder du bisher an geführten Touren teilgenommen hast und künftig Bergwanderungen/Touren ohne Guide durchführen möchtest.

Zudem ist unser Kurs auch die optimale Vorbereitung für künftige Bergwanderführer. Wenn du deine Leidenschaft zum Beruf machen möchtest und du eine Berufsausbildung zum Bergwanderführer anstrebst, empfehlen wir dir schon vor Beginn des umfassenden Ausbildungsprogramms (beim VAVÖ, den Kärntner

Bergwanderführern etc.) dein Vorwissen bei unserem 2-tägigen Tourenplanungs- & Risikomanagementkurs zu festigen. Somit wirst du bei deiner künftigen Gesamtbildung den Fokus wesentlich intensiver auf Führungstechniken, Gruppendynamische Inputs, Vertiefung des Vorwissens etc. legen können und aus der Ausbildung einen noch höheren Mehrwert für dich und deine künftigen Teilnehmer mitnehmen können.

Das oberste Gebot bei Touren im alpinen Gelände ist die Sicherheit – und diese Sicherheit habe ich zum überwiegenden Teil selbst in der Hand. Durch Fachwissen, Erfahrung, Training und optimales Risikomanagement kann ich das Restrisiko am Berg für mich oder auch für mich und meine Teilnehmer minimieren. Die jährliche Auswertung der Alpinen Unfallstatistik bringt das Ergebnis, dass beim Bergwandern mit Abstand die meisten (auch tödlichen) Unfälle passieren. Dies ist oft das Resultat von mangelhaften Tourenplanungen, unvollständiger Ausrüstung, überschätztem (Eigen-)können und einem nicht vorhandenen Risikomanagement. Und genau hier setzt unser Kurs an.

Jedem von uns sind die Begriffe Trittsicherheit, Gehtechnik und Schwindelfreiheit geläufig – sie finden sich in nahezu allen Kursausschreibungen. Doch was genau bedeuten diese Begriffe überhaupt und wie kann ich meine Fähigkeiten in diesen Bereichen verbessern? Wie kann ich Teilnehmer beim Überwinden von ausgesetzten Passagen unterstützen? Wo und wie verwende ich die Stöcke sinnvoll und korrekt? Wie verhalte ich mich beim Überqueren eines Bachbetts, beim Begehen von Geröll, beim Abstieg auf nassen, grasigen Steigen etc.?

Diese und noch viele weitere, oftmals unterschätzte Inhalte werden wir dir bei unserem Kursmodul „Trittsicherheit, Gehtechnik, Schwindelfreiheit“, während einer gemeinsamen Bergwanderung mit den unterschiedlichsten Geländearten ausgiebig und praxisnah erleben. Gemeinsam werden wir, mit und ohne Stöcke, zahlreiche Trittschulungen und Gehtechniken im Gelände durchführen und wir widmen uns auch dem Thema Schwindelfreiheit und den Techniken die hier unterstützend sind. Dieser Kurs eignet sich auch ideal für künftige Weitwanderungen, Alpenüberquerungen etc.

Voraussetzungen

- Grundkondition für Wanderungen im Aufstieg von bis zu ca. 900 Höhenmeter in ca. 3 Stunden
- Sehr gute Trittsicherheit auf Wanderwegen der Kategorie rot und schwarz, sowie auf alpinen Steigen
- Jugendliche unter 18 Jahre müssen von einer aktiv am Kurs teilnehmenden, erwachsenen Person begleitet werden
- Ausrüstung laut Ausrüstungsliste „Bergwanderung – Tagestour“ – inkl. Stöcke, sowie stabile, über den Knöchel reichende, Bergwanderschuhe

Kursinhalte

- Berücksichtigung der Faktoren Mensch und Gruppendynamik im Bereich der Tourenplanung
- Kurze Auffrischung/Überblick über die Alpinen Gefahren und das damit verbundene Risikomanagement
- Trittschulung/Gehtechnik in verschiedenen Geländearten- und -formen
- Verbesserung der Schwindelfreiheit
- Korrekte Nutzung von Wander-/Trekkingstöcken

Kursziel

- Erkennen der eigenen Grenzen, sowie die der Teilnehmer
- Erkennen von Gefahrenbereichen/Schlüsselstellen
- Maßnahmen zur Risikominimierung (auch bei Gruppenführungen)
- Richtige Nutzung der Ausrüstung

Inkludierte Leistungen

- Kursleitung und Ausbildung durch einen staatl. geprüften Berg- und Skiführer
- Skriptum (dient auch als Basis für die Ausbildung zum Bergwanderführer)



Dein Interesse ist geweckt?

***Dann schick uns eine Mail mit deiner Reservierung oder Terminanfrage auf
info@bergsport-suedalpen.at***

