



Obsi druis Peter Gasser
eidg. Wanderleiter SBV T4
Bergstrasse 63
CH-6078 Lungern
www.obsi-druis.ch



Grundkurs Bergwandern

Ideal für Einsteiger am Berg

Datum:

Zeit/Ort: 08.00 Uhr Lungern Bahnhof

Beschrieb: Dieser Kurs richtet sich an Wanderer die noch keine oder wenig Erfahrung in den Bergen haben. Wir erlernen bei diesem Kurs, das Grundwissen welches benötigt wird um eine sichere und schöne Bergwanderung zu machen. Das sind unter anderem die Themen die wir kurz ansehen: Planung, Orientierung, Schwierigkeitsgrad, Wetter, Gefahren, Ausrüstung, Verhalten, Hütten, wie kann ich Trittsicherheit erlernen, Natur/Umwelt. Wir werden Theorie und eine **Bergwanderung** miteinander verbinden.

Ausrüstung: Wander- oder Trekkingschuhe mit guter Sohle (zB. Vibram), Kleider dem Wetter entsprechend, Rucksack mit Verpflegung, Regenschutz, warme Schicht, Sonnenschutz, evtl. Stöcke, pers. Material. (wenn vorhanden: Kompass, Höhenmesser, irgendeine 25`000 Karte, Notizmaterial.

Siehe auch auf meiner Website: Angebote unter Ausrüstungsliste, 1 Tagestour Sommer PDF.

Anforderung: Körperlich gute Verfassung, Kondition für 700 Höhenmeter Aufstieg und wieder 700 Hm Abstieg und 5h Bergwanderung, ein wenig Trittsicherheit.

Kosten: **CHF 150.00** pro Teilnehmer dies ist in bar dem Kursleiter am Ende zu bezahlen. Nicht inbegriffen öffentliche Verkehrsmittel.

Anmeldung: per Telefon: **079 376 93 01** oder www.obsi-druis.ch