

Runterkommen in den Bergen - anspruchsvolle Gebietsdurchquerung

Fortbildung (FB)

Termin:	18.07. - 21.07.2024, ab Do. vormittag
Ort:	Haffnergruppe
Kosten:	175 EUR
Kurs-Nr.:	B442FB

Schon klar: Achtsamkeit, Im-Hier-und-Jetzt-Sein und Entschleunigung sind ausgelutschte Begriffe. Aber Berge sind eben nicht nur Leistungssport-Ermöglicher, sondern bieten so viel mehr - wenn man sich Zeit nimmt.

Das wollen wir uns auf dieser Fortbildung gönnen und schauen, was man als (Jugend-) Gruppe auf der Strecke zwischen A und B erleben und erfahren kann, wenn Gipfel einmal nur Nebensache sind.

Inhalte

- Was versteckt sich eigentlich hinter dem Begriff Achtsamkeit?
- Klassische Hüttendurchquerung mal ohne Leistungsdruck
- Gipfelbesteigungen sind Prio 2

Voraussetzungen

- Kondition für 1000 -1300 Hm/Tag
- gute Trittsicherheit (raues, alpines Gelände bis I-II)
- sicheres Begehen von schwarzen Bergwegen ([was ist ein schwarzer Bergweg?](#))
- Schwindelfreiheit
- Bereitschaft, sich auf Achtsamkeitsübungen einzulassen

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern
Preysingstr. 71
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95
Fax: 089 - 44 90 01 99
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

