Mentale Stärke und innere Balance

Mentale Stärke im Berg bedeutet, auch in herausfordernden Situationen die Ruhe zu bewahren und auf das eigene Können zu vertrauen. Nach diesen drei Kurstagen hast du einen guten Überblick, was dich in den Bergen erwarten kann und wie du dich mental, körperlich und ausrüstungstechnisch bestens darauf vorbereitest.

Tourendauer: **3** Tage

Tourenart: Bergtour Sommer | Höhenangst-Training | **Fit für die nächste Tour** | Schneeschuhtour

Anforderung: Technik: Kondition:

1. Kurstag

Treffpunkt 10 Uhr am Parkplatz der Fellhorn Talstation vor Birgsau. Begrüßung und gemeinsamer Aufstieg auf die Fiderepasshütte 2070m. Während des Aufstiegs werden zwei Workshop Pausen gemacht und anhand des Skriptes die ersten Schritte in Richtung Mentaler Stärke unternommen. Beim Abendessen auf der gemütlichen Berghütte, werden wir den Tag reflektieren und den Folgetag besprechen. **Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 1143 Hm**

2. Kurstag

Nach einem reichhaltigen Frühstück, folgen wir gleich hinter der Hütte dem steinernen Pfad, der uns in ca. einer Stunde auf den Krumbacher Höhenweg führt. Auf diesem traumhaften Höhenweg erwarten dich mehreren Mental-Workshop Einheiten, die durch das überwältigende Panorama unterstützt werden. Von der Mindelheimer Hütte aus können wir optional das nahe gelegene Geißhorn 2366m besteigen. **Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 668 Hm, Abstieg 704 Hm**

3. Kurstag

Heute steht der Abstieg ins Rappenalptal an. Ein langer Fußweg führt uns hinaus aus dem südlichsten Tal Deutschlands. Nach einer Abschiedsrunde und Besprechung der noch offenen Fragen, können wir ab der Birgsau den Linienbus zurück nach Oberdorf nehmen. **Gehzeit ca. 5 Stunden, Abstieg 748 Hm**

Alpintrekker
Bergtouren & Höhenangst-Training
Inh. Stefan Volgmann
Mühlenstraße 21
87538 Fischen im Allgäu
Tel: +49 (0)8326/6009823
Mobil: +49 (0)152/25747348
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Leistungen:
Zertifizierter Sport-Mentalcoach
Gepr. Bergwanderführer/Bergführer
2x ÜN/HP Hütten im MBZ oder Lager

Tourenstart:
Immer aktuell auf www.alpintrekker.de

Anforderungen:
Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Gruppengröße:
Mindestteilnehmerzahl ab 4 Personen, angenehme Gruppengröße garantiert

Preis/Person:
465.- €

Ausrüstungsliste:

	Rucksack ca. 35 - 40 Liter		Sonnenbrille
	Knöchelhohe Bergstiefel		Sonnencreme
	Bequeme Wanderhosen		Handschuhe
	Fleecepullover oder. Jacke		Blasenplaster
	Wind- u. Regenschutz Jacke u. Hose		Ersatzsocken
	Wechselwäsche (wasserdicht verpackt)		Trinkflasche / Thermosflasche
	Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte		Stirnlampe (bei uns erhältlich)
	Leichte Hüttenschuhe		Wanderstöcke
	Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)		
	Wasch-Set / kleines Handtuch		
	Personalausweis wenn vorhanden DAV Ausweis		
	Riegel (bei uns erhältlich), Trockenobst, Nüsse		

Wir freuen uns auf Dich

Alpintrekker
Bergtouren & Höhenangst-Training
Inh. Stefan Volgmann
Mühlenstraße 21
87538 Fischen im Allgäu
Tel: +49 (0)8326/6009823
Mobil: +49 (0)152/25747348
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de