

Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	Gelenkschonend und kraftsparend wandern (lernen)
Datum, Zeit	16. Mai 2021, von 8.30 bis 12.30 Uhr (Luftseilbahn fährt um 8.25 Uhr) 12.30 Uhr Ende des Kurses auf der Stockhütte, Emmetten
Kursort	Klewenalp, Beckenried NW
Treffpunkt	8.15 Uhr bei der Talstatin der Klewenalpbahnen, Beckenried
Kursleitung	Lara Mandioni
Kurskosten	Für Mitglieder der Nidwaldner Wanderwege kostenlos Für Nichtmitglieder CHF 30.--

Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Kursziele	<ul style="list-style-type: none"> • ökonomisch, effizient und sicher wandern • Gehtechniken bergauf und bergab kennen und anwenden • sichere und korrekte Anwendung von Wanderstöcken
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Tipps, um im steilen Gelände gelenkschonend und sicher zu gehen • Das optimale, kraftsparend und situationsangepasste Tempo am Berg allgemein und für sich selber finden • Gleichgewichtsübungen für eine bessere Stabilität und Trittsicherheit • Lernen und anwenden des Stockeinsatzes (bergauf und berab)
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Trekkingschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, persönliches Notizmaterial, Zwischenverpflegung
Bemerkungen	Kosten für Transporte und Verpflegung sind Sache der Teilnehmenden. Empfohlen ist das Rundfahrt-Billet Klewenalp-Stockhütte. Detailinformationen werden ca. 2-3 Tage vor dem Kursstart erteilt.

Anmeldung	bis am 10. Mai 2021, an Ruedi Eigensatz, Mobile: 076 546 16 40 E-Mail: nww.wanderleiter@gmail.com
------------------	--