

Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer und Interessierte

Kursname	NWW 22-95 Gelenkschonend und trittsicher Bergwandern
Datum, Zeit	Sa, 7. Mai 2022, von 9.00 bis 16.00 Uhr in Stans
Kursort	Stans und Seewligrat NW
Treffpunkt	9.00 Uhr auf dem Lidl Parkplatz, Stans (Ausfahrt Autobahn)
Kursleitung	Lara Mandioni
Kurskosten	CHF 70.- (Mitgliedern der Nidwaldner Wanderwege, welche schon mindestens einen ordentlichen Jahresbeitrag bezahlt haben, werden die CHF 70.- zurückerstattet)
Anmeldung	Bis 15. April 2022, mittels Anmeldeformular auf der Webseite der Nidwaldner Wanderwege

Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich Kondition für 4h effektive Gehzeit, 9 km, 560 Höhenmeter bergauf und bergab
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 Parkplatz sowie Verpflegung (Picknick aus dem Rucksack) sind Sache der Teilnehmenden. Detailinformationen werden ca. 2-3 Tage vor dem Kursstart erteilt.