

Nidwaldner Wanderwege

Kursangebot für Wanderer, Schneeschuhläufer und Interessierte

Kursname	NWW 23-95 Gelenkschonend und trittsicher Bergwandern
Datum, Zeit	So, 7. Mai 2023, von 9.00 bis 16.00 Uhr in Stans
Kursort	Stans und Seewligrat NW
Treffpunkt	9.00 Uhr Lidl Parkplatz , Stans (Ausfahrt Autobahn Stans Nord)
Kursleitung	Lara Mandioni, Wanderleiterin mit Eidg. FA, Tel. 079 253 56 86
Kurskosten	Kostenlos für Mitglieder der Nidwaldner Wanderwege, welche schon mindestens einen ordentlichen Jahresbeitrag bezahlt haben. Nichtmitglieder: CHF 70.-
Anmeldung	bis 24. April 2023, mittels Anmeldeformular auf der Webseite der Nidwaldner Wanderwege (nw-wanderwege.ch)

Anforderungen	Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, für Anfänger geeignet. Kondition für 4h effektive Gehzeit, 9 km, 560 Höhenmeter (T2)
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.