



## Outdoortraining

### „Know How für deine Trekkingtour“

#### Seminar am UNESCO Welterbesteig in der Wachau



Verbinden Sie ein Seminar mit einer Wanderung auf einer Etappe des UNESCO Welterbesteigs auf historischen Pfaden in der Wachau. Inmitten von Steinterrassen und Weinbergen lernen Sie grundlegende Elemente für eine geplante Trekkingtour oder Weitwanderung. Damit der nächste Trip sicher ist und Spaß macht!

## Trekking-Basic: 1 Tag

•

### Seminarprogramm

#### • Ort und Dauer

- UNESCO Welterbesteig in der Wachau
- 09:00 - 21:00 Uhr
- Treffpunkt/Start: 3602 Rossatz 73 – Fa. Yukon, 08:30 Uhr

#### • Inhalte

- Touren planen
- Packlisten erstellen

- Geeignete Ausrüstung
- Materialkunde
- Richtige Outdoorbekleidung wählen
- Rucksack richtig packen
- Bau eines Basiccamps und Zeltbau (Loibner Halbinsel)
- Orientierung und Umgang mit GPS (Ruine Dürnstein)
- Richtige Ernährung
- Richtige konditionelle Vorbereitung und entsprechende Fitness-Übungen
- Zweite Hilfe Outdoor
- Erstellen eines Notfallplans (international)
- Verhalten in Krisen- und Notsituationen

- **Tour** am UNESCO Welterbesteig in der Wachau

- Praktisches und situatives Anwenden des Erlernten
- Sicheres Verhalten im Gelände
- Bau des Basiccamps
- Orientierung mit Karte und GPS
- Handlungstraining
- Schlussbesprechung und Feedback
- Abschluss an der Strandbar Rossatz

- **Kursziele**

- Kennen der Grundlagen von Tourenplanung
- Kenntnisse der verschiedenen Arten von Outdoor Equipment und deren unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten
- Richtiges Einschätzen von Situationen und rechtzeitiges Erkennen von Gefahren (Gelände, Wetter, Wasser, Technik, Faktor „Mensch“)
- Kenntnisse von Rettungstechniken
- Grundlagen der Selbsthilfe
- Er/Kennen der eigenen physischen Kondition und richtiges Selbsteinschätzen im individuellen Grenzbereich
- Bewusster Umgang mit der Natur und Spaß

- **Trainer/innen**

- Diplomierter Outdoortrainer
- Diplom-Fitnesstrainer

- **Abschluss**

- Zertifikat

## • Yukon Ausrüstung

- Zelte, Erste Hilfeausrüstung, Outdoor Equipment, GPS Geräte etc.

## • Packliste

Ausrüstung:	Check:
Wander/Trekkingschuhe	
Outdoorbekleidung	
Rucksack	
2 l Wasser , Tagesproviant	
Sonnenbrille	
Sonnenschutzmittel: Sonnencreme und Sonnenkappe	
Persönliches	

## • Kursbedingungen

- normale Fitness
- Kurs findet bei jeder Wetterlage statt

## • Anmeldung

- [info@yukon.or.at](mailto:info@yukon.or.at), Tel.: +43/676/3407616, Fa. Yukon
- Anmeldeformular wird per mail übermittelt
- Gültig nach Retournierung des unterschriebenen Anmeldeformulars und Überweisung der Kosten

## • Kosten:

- € 248,- /pro Person (max. Gruppengröße: 8 Personen)

## • Zusatz:

Dieses Seminar bietet die Grundlage für ein Advanced Training mit einem Expeditionstrainer.