

SCHWIERIGE PASSAGEN MEISTERN BEI ZUNEHMENDEM SCHWINDEL UND TRITTUNTSCHERHEIT

«Damals ging ich unbeschwert über Stock und Stein, nun ist mir hier und dort unwohl».

Dieser Kurs richtet sich an Bergwanderer (T3), die mit zunehmendem Alter oder infolge einer Erfahrung (Unfall, Krankheit, Elternwerden usw.) an Trittsicherheit verlieren oder erste Anzeichen von Schwindel und Unwohlsein verspüren. Der Kurs ist für Wandernde mit Höhenangst nicht geeignet.

DATUM	Sonntag, 06. September 2026
KURSORT	Ebenalp
KURSDAUER	08.45 Uhr bis 16.30 Uhr
TREFFPUNKT	08.15 Uhr Wasserauen Ebenalpbahn
KURSinHALTE	Am Vormittag widmen wir uns der Prävention: Wir schulen Gleichgewicht, Augenfokus und Geotechniken sowie das gezielte Kartenlesen. Dabei lernen wir, wie sich auf der Karte, und bei guter Sicht auch im Gelände, steile und exponierte Wegpassagen erkennen lassen. Wie bereite ich mich darauf vor? Muss ich diese Passagen begehen oder gibt es Alternativen? Am Nachmittag wandern wir von der Ebenalp über Füssler und Äscher zur Seealp und weiter nach Wasserauen. Dabei wenden wir das Erlernte praktisch an. Ergänzend vermitteln wir zahlreiche Tricks und Tipps, um den Tag sicher und genussvoll zu erleben.
KOSTEN	CHF 80.- für Mitglieder VAW CHF 95.- für Nichtmitglieder VAW Das Mittagessen ist nicht inbegriffen
KURSL EITUNG	Lara Mandioni, Wanderleitung mit eidg.FA, dipl. Coach
ANMELDUNG	Bis Montag, 31. August 2026 an Andreas Wüst, über die Homepage www.appenzeller-wanderwege.ch Telefon 076 725 13 56 oder per Mail andreas.wuest@appenzeller-wanderwege.ch
AUSRÜSTUNG	Feste Wanderschuhe, Wanderbekleidung, warme Jacke (Wind/Regenschutz) den Witterungen entsprechende Bekleidung. Getränke, Zwischenverpflegung, Lunch (sofern nicht im Berggasthaus eingenommen)
ANFORDERUNGEN	Erfahrung im T3 Gelände, Gleichgewicht und Kondition für einen Abstieg von 775 Höhenmeter auf 5km.
DURCHFÜHRUNG	Persönliches Notizmaterial mitnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir freuen uns auf einen spannenden, lehrreichen Kurstag mit euch. Lara Mandioni, Andreas Wüst

