

## Nidwaldner Wanderwege

### Kursangebot für Wanderer und Interessierte

<b>Kursname</b>	<b>NWW 22-98 Sicher Wandern - Wandern ist gesund</b>
<b>Datum, Zeit</b>	Sonntag, <b>01.05.2022</b> (09:30 bis ca. 16:00 Uhr, Seilbahn fährt 09.40 Uhr)
<b>Kursort</b>	Maria Rickenbach NW (Niederrickenbach)
<b>Treffpunkt</b>	09:30 Uhr Talstation Dallenwil-Niederrickenbach, beim Eingang/Kasse LDN: <a href="https://maria-rickenbach.ch/maria-rickenbach/anreise-lage/">https://maria-rickenbach.ch/maria-rickenbach/anreise-lage/</a>
<b>Kursleitung</b>	Marina Grossrieder, Wanderleiterin mit Eidg. FA
<b>Kurskosten</b>	CHF 70.- (Mitgliedern der Nidwaldner Wanderwege, welche schon mindestens einen ordentlichen Jahresbeitrag bezahlt haben, werden die CHF 70.- zurückerstattet)
<b>Anmeldung</b>	Bis am 08. April 2022, mittels <a href="#">Anmeldeformular</a> auf der Webseite der Nidwaldner Wanderwege ( <a href="http://nw-wanderwege.ch">nw-wanderwege.ch</a> )

<b>Anforderungen</b>	Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Anwendungs-Tour max. 3-4 Stunden Gehzeit, je nach Wetter / Verhältnissen.
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschreibungen einer Wanderung verstehen und einschätzen können (Schwierigkeitsgrade, Anforderungen an Technik &amp; Kondition)</li> <li>• Richtige Wanderausrüstung kennen (Kleider, Verpflegung, passender Rucksack, Schuhe, Apotheke / Notfall Kit, Material- und Praxis Tipps)</li> <li>• Risiken und Gefahren vor und auf der Tour erkennen (Wetter, sonstige)</li> </ul>
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die positiven Wirkungen des Wanderns - Nebenwirkungen?</li> <li>• Tourenausschreibung / SAC Schwierigkeitsskala verstehen, Einschätzung Fähigkeiten und Anforderungen, geeignete Tour finden</li> <li>• Basis Tourenplanung kennen; Zeitbedarf, Wetter, korrekte Ausrüstung</li> <li>• Verhalten bei Gewitter, Notfällen, Alarmierung</li> <li>• Angebote der Nidwaldner Wanderwege kennen</li> <li>• Wertvolle Praxis Tipps zur Ausrüstung und dem Unterwegssein</li> <li>• Anwendungs-Tour mit Tipps und Umsetzung der Theorie in die Praxis</li> </ul>
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack, Trekking-/Wanderschuhe mit gutem Profil, warme und wetterfeste Wanderkleidung (Schichtenprinzip), Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Getränk / Zwischenverpflegung aus dem Rucksack (z.B. Nüsse, Riegel, Sandwich), evt. Wanderstöcke, Schreibzeug/Notizmaterial
<b>Bemerkungen</b>	Kafi & Einführung im Pilgerhaus, Theorie/Praxis drinnen & draussen. <b>Kosten</b> für Anreise/Seilbahn und Konsumation/Verpflegung ist Sache der Teilnehmenden. Preis Bähnli retour CHF 25.20 (Halbtax 12.60), GA gültig