

A photograph showing a person from behind, wearing a black long-sleeved shirt and light-colored pants, kneeling on a blue tarp in a grassy field. They are organizing gear, including a red backpack, a blue bag, and a white bag. A red sleeping bag is visible in the foreground. The scene is outdoors, likely a training site for trekking.

Trekking-Training

Trekking-Training in der Nordeifel

Trekking – das steht für Freiheit und Abenteuer! Du kannst gehen, wohin Du willst. Trekking bedeutet, über einen längeren Zeitraum von Ort zu Ort zu wandern. Alles, was Du brauchst, hast Du im Rucksack. Es ist die ursprünglichste Form des Reisen.

Auf dieser 3-tägigen Tour im Nationalpark Eifel kannst Du das Wandern mit großem Gepäck ausprobieren und bekommst professionelle Unterstützung für die Planung und Durchführung von eigenen Touren. Außerdem erfährst Du, wie Du Dich mental auf die Herausforderungen einer Trekkingtour einstellen kannst.

Beim Trekking-Training bist Du richtig, wenn Du

- **noch nie Trekking mit dem Zelt** gemacht hast und es im Rahmen einer kleinen Tour ausprobieren möchtest
- **von einer großen Tour träumst** und Dich in kleinen Schritten an das große Abenteuer heran tasten willst
- 2018 mit auf die **Padjelanta-Tour** gehen willst

Wo geht's hin?

Wir sind im **Nationalpark Eifel** unterwegs. Die Gegend besticht durch ihre landschaftliche Schönheit und Vielfalt und ist touristisch gut erschlossen. Die Berge erreichen Höhen von rund 500 Metern. Es gibt sowohl lange, sanfte, als auch kurze, knackige An- und Abstiege. Das macht die Gegend für uns zu einem optimalen Trainingsgebiet.

Die Route

Start und Ende der Tour ist Heimbach. Der Ort ist mit der Bahn erreichbar.

Etappe 1: Heimbach – Woffelsbach

Aufstieg vom Rursee durch den wunderschönen Buchenwald des Kermeter zum Aussichtspunkt Hirschely. Steiler Abstieg zur Staumauer und nach Rurberg. Möglichkeit zum Besuch des Nationalpark-Tors. Unser Tagesziel, der Campingplatz in Woffelsbach, liegt wunderschön am Rursee.

Etappenlänge: 15 km, +/- 300 Höhenmeter

Etappe 2: Rurberg – Nideggen

Die erste Hälfte der Etappe verläuft entlang des Rursees mit wunderschönen Ausblicken auf den See. Nach einem steilen Aufstieg erreichen wir den Aussichtspunkt Hubertushöhe und genießen das tolle Panorama. Im weiteren Verlauf führt uns die Tour durch den Hetzinger Wald, wo wir den idyllischen Bachläufen hinunter ins Tal der Rur folgen. Wir campen im Rurtal mit Blick auf die Burg von Nideggen. Abends erkunden wir den Ort und gehen nett essen.

Etappenlänge: 16 km, +/- 300 Höhenmeter

Etappe 3: Nideggen – Heimbach

Wir laufen oberhalb der Rur überwiegend durch Wald mit einige leichten An- und Abstiegen bis zum Bahnhof Heimbach.

Etappenlänge: 10 km, +/- 200 Höhenmeter

Anforderungen

- Unsere Tagesetappen liegen zwischen 10 und 16 Kilometer. Das bedeutet Gehzeiten von 3,5 - 5,5 Stunden plus Pausen.
- Dein Rucksack wird zwischen 13 und 16 Kilo wiegen, abhängig von Deiner Ausrüstung (sh. unten).
- **Die Tour erfordert eine gute körperliche Fitness und die Bereitschaft, auch mal die Zähne zusammen zu beißen.**
- Wir laufen auch bei Regen.
- Falls Du unterwegs feststellst, dass Dir die ganze Sache zu viel wird, hast Du die Möglichkeit, von unseren Übernachtungsorten mit Bus oder Boot nach Heimbach zurück zu fahren.

Essen & Übernachten

Übernachtung: im eigenen Zelt auf Campingplätzen in Ortsnähe. Die Campingplätze sind einfach ausgestattet, haben aber alle eine warme Dusche.

Verpflegung: Frühstück: Dein eigenes Müsli. Abendessen: Bistro oder Restaurant in unseren Übernachtungsorten. Tagsüber: Selbstverpflegung (Nüsse, Müsliriegel, o.ä.).

Ausrüstung: Was Du mitbringen musst: Trekkingrucksack mit mind. 60 Liter Fassungsvermögen, Zelt, Schlafsack, Isomatte, warme und wetterfeste Kleidung

Das Gewicht der Ausrüstung kann stark variieren. Es gibt superleichte Zelte, Schlafsäcke und Isomatten, die natürlich ihren Preis haben. Wenn Du mit dem Trekking anfängst, solltest Du Dir genau überlegen, wie viel Du in Deine Ausrüstung investieren willst. Wenn Du noch nicht weißt, ob Trekking langfristig was für Dich ist, empfehle ich Dir, die Ausrüstung vorerst zu leihen. Dafür gibt es spezielle Anbieter, z.B. www.outdoorverleih.com, www.rucksackmieten.de

Eine detaillierte Ausrüstungsliste bekommst Du nach der Anmeldung.

Zur Reduzierung unseres Gepäcks verzichten wir auf Campingkocher & Co. und nutzen die Nähe zur Zivilisation um abends einzukehren. Du musst also, was Essen und Trinken angeht, nur Dein Frühstück und den Proviant für tagsüber tragen.

Seminarthemen

- Ausrüstung: Was Du für diese Tour, brauchst und wie Du Deinen Rucksack packst.
- Tourenplanung: Wie Du die richtige Tour für Dich findest und worauf musst Du bei der Auswahl und Planung einer Tour achten musst (Distanzen und Höhen, Gelände, Gehtempo mit Gepäck, Klima, Infrastruktur)
- Orientierung und Sicherheit: Wandern mit Karte und GPS (Du kannst das unterwegs direkt ausprobieren), Sicherheit beim Wandern, Besonderheiten einer Solo-Tour.
- *when the going gets tough*: Mentaltraining und Methoden zum Selbst-Coaching für "Regentage" (und andere Herausforderungen)
- *learning by doing*: Du kannst das Gelernte unterwegs direkt anwenden.

Gruppengröße max. 5 TeilnehmerInnen

Termin 28. April - 1. Mai 2018

Treffen am Anreisetag um 19 Uhr auf dem Campingplatz in Heimbach. Ende der Tour am Abreisetag um spätestens 16 Uhr am Bahnhof Heimbach.

Kosten und Leistungen

Seminarleitung: 150,- €

Dazu kommen Kosten für die Übernachtungen (ca. 10 € /Pers./Nacht), Verpflegung (je nach individuellem Bedarf), An- und Abreise

Leistungen: Tourenleitung, Seminarprogramm wie oben beschrieben

Anmeldung bitte per E-Mail an hallo@judithimgrund.de