

A photograph showing a person from behind, wearing a black long-sleeved shirt and light-colored pants, kneeling on a blue tarp. They are organizing gear, including a red backpack and various bags. The scene is outdoors on grass.

# Trekking-Training

## Trekking-Training am Biggensee

**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 auf dem Bigge-Lister-Weg im Sauerland kannst Du das Wandern mit großem Gepäck ausprobieren und bekommst professionelle Unterstützung für die Planung und Durchführung von eigenen Touren.

### **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
- Dich auf die [Lappland-](#) oder [Cornwall-Trekkingtour](#) vorbereiten möchtest

### **Wo geht's hin?**

Unser Wandergebiet liegt im Südsauerland, zwischen Attendorn und Olpe. Die Tour führt uns hauptsächlich auf dem [Bigge-Lister-Weg](#) um die gleichnamigen Seen herum. Die Gegend ist landschaftlich sehr schön und vielfältig: Es geht durch Wald und Wiesen mit tollen Blicken in die Landschaft und auf die Seen. Das Gebiet ist touristisch gut erschlossen, aber in der Nebensaison - wenn wir unterwegs sind - nicht überlaufen. Die Berge erreichen Höhen von bis zu 450 Metern.

## Die Route

**Start und Ende der Tour ist der Campingplatz Waldenburger Bucht in Attendorn.**  
Attendorn ist mit der Bahn erreichbar.

### **Etappe 1: Waldenburger Bucht (Attendorn) – Gut Kalberschnacke**

Auf den ersten Kilometern ist lockeres Einlaufen angesagt: Wir überqueren den Bigge-Damm und folgen der Uferlinie ohne nennenswerte Höhenmeter. Nach ca. 1 Stunde geht in einigen langen aber sanften Auf- und Abstiegen auf Höhen von bis zu 440 m ü. NN. Wir gehen überwiegend durch Wald. Bei Hunswinkel erreichen wir die Listertalsperre. Über Herpel und den Kultour-Pfad kommen wir zu unserem Etappenziel, den Campingplatz Gut Kalberschnacke.

Etappenlänge: 16 km, +/- 370 Höhenmeter



Abendstimmung am Listersee

### **Etappe 2: Gut Kalberschnacke – Kessenhammer**

Die erste Teil der Etappe verläuft entlang des Listersees mit wunderschönen Ausblicken auf den See. Nach einem sanften Anstieg erreichen wir den Bergrücken und eine offene Wald- und Wiesenlandschaft, die immer wieder tolle Aussichten bietet. Weiter geht es, begleitet von den Skulpturen des Kultour-Pfades, nach Bühren. Von dort wandern wir nach Eichhagen und über einen letzten Berg zum Naturcampingplatz Kessenhammer.  
Etappenlänge: 14,5 km, +/- 250 Höhenmeter

### **Etappe 3: Kessenhammer – Waldenburger Bucht**

Durch Wald und Feld geht es – mit einigen knackigen Anstiegen – zurück zu unserem Start- und Endpunkt, der Waldenburger Bucht.

Etappenlänge: 11 km, +/- 330 Höhenmeter

## Anforderungen

- Unsere Tagesetappen liegen zwischen 11 und 16 Kilometer mit Höhenunterschieden, die sich auf bis auf 370 m summieren. Das bedeutet Gehzeiten von 3,5-5 Stunden plus Pausen.
- Wir wandern hauptsächlich auf Forst- und Feldwegen.
- Dein Rucksack wird zwischen 13 und 15 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, können aber die Länge der Etappen ggf. variieren.
- Falls Du unterwegs feststellst, dass Dir die ganze Sache zu viel wird, hast Du die Möglichkeit, von unseren Übernachtungsorten mit Bus, Bahn oder Boot nach Attendorn zurück zu fahren.

## Essen & Übernachten

**Übernachtung:** im eigenen Zelt auf Campingplätzen. Die Campingplätze sind recht gut ausgestattet, haben alle eine warme Dusche und einen Kiosk (für Kaffee und Brötchen).

**Verpflegung:** Frühstück: Dein eigenes Müsli oder Brötchen vom Camping-Kiosk.

Abendessen: Bistro oder Restaurant in der Nähe unserer Übernachtungsorte.

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](http://www.outdoorverleih.com), [www.rucksackmieten.de](http://www.rucksackmieten.de)

Ich habe außerdem 2 Einmannzelte, die man für 25,- € ausleihen kann.

**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 an Essen und Trinken nur den Proviant für tagsüber und eventuell Dein Müsli tragen.

## Seminarthemen

- Ausrüstung: Was Du für eine mehrtägige, mittelschwere Tour brauchst, und wie Du den Rucksack packst und einstellst.
- Tourenplanung: Wie Du die richtige Tour für Dich findest, worauf Du bei der



- Auswahl und Planung einer Tour achten musst (Distanzen und Höhenmeter,
- Gelände / Wegbeschaffenheit, Gehzeiten mit Gepäck, Klima, Infrastruktur)
  - Orientierung: Wandern mit Karte und GPS
  - Sicherheit beim Wandern, Verhalten bei Notfällen: Verirren, Verletzungen, Wetterumschwung, Erschöpfung
  - *when the going gets tough*: Mentaltechniken für "Regentage" (und andere Herausforderungen)
  - *learning by doing*: Du kannst das Gelernte unterwegs direkt anwenden.

**Gruppengröße** max. 5 TeilnehmerInnen

**Termine 2019** 23.- 26. Mai 2019 und 26.-29. September

Treffen ist am Anreisetag um 18 Uhr auf dem [Biggensee-Campingplatz Waldenburger Bucht](#) in Attendorn. Hier endet die Tour auch am Abreisetag um spät. 16 Uhr.

## **Kosten und Leistungen**

**Seminarleitung: 150,- €**

Dazu kommen Kosten für die Übernachtungen (ca. 12 € /Pers./Nacht), Verpflegung (je nach individuellem Bedarf), An- und Abreise

**Leistungen:** Tourenleitung, Seminarprogramm wie oben beschrieben

**Anmeldung** bitte über meine [Webseite](#) oder per E-Mail an [hallo@judithimgrund.de](mailto:hallo@judithimgrund.de)



Päuschen auf dem Bigge-Lister-Weg