

# Outdoorkurs

Fundiertes Know-how ist die Basis für die Ausübung aller Natursportarten und unverzichtbar für alle, die auf eigene Faust draußen unterwegs sein wollen. In unserem Kurs vermitteln wir grundlegende und weiterführende Outdoorkenntnisse.



## Outdoorkurs Schweden

Dieser anspruchsvolle Wochenkurs wird in der wilden Natur im Norden von Dalarna durchgeführt. Jeden Tag stehen theoretische und praktische Schulungsblöcke auf dem Programm. Dabei sind wir „outdoors“ auf mehr-tägigen Kanu- und Wanderetappen unterwegs. Eine gelungene Mischung aus Schulung und echter Wildnistour.

### Kanu

Ein Schwerpunkt des Outdoorkurses ist die Kanu-Grundausbildung. In den ersten drei Tagen beschäftigen wir uns intensiv mit der Paddeltechnik, der Logistik einer Kanutour und der Sicherheit auf dem Wasser. Bergübungen und Materialkunde gehören

ebenfalls zu den Inhalten des Kurses. Ziel der Übung ist die kontrollierte Befahrung einer Wildwasserstrecke im mittleren Schwierigkeitsgrad.

### Trekking

In der Mitte der Woche erfolgt der Wechsel in das Fjäll, die schwedische Bergtundra. Mit Trekkinggepäck machen wir uns auf in die Wildnis, wo wir die Fähigkeiten zur Orientierung im weglosen Gelände schulen und vertiefen. Wir kampieren teilweise oberhalb der Baumgrenze, überwinden Wasserläufe und lernen Nützliches mit praktischen Übungen.

### Für wen geeignet

Unsere Kurse sind besonders für bereits vom Outdoor-Virus befallene Leu-



te gedacht, die sich auf anspruchsvolle Wildnis- und Fernreisen vorbereiten möchten. Auch diejenigen, die sich für den Job des Tourenbegleiters interessieren oder Schulklassen und Jugendgruppen bei abenteuerlichen Unternehmungen anleiten wollen, erhalten hier wichtiges Know-how. Etwas Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit sind die wichtigsten Voraussetzungen.

### Kursinhalte

Zu den Themen des Grundkurses zählen Knotenkunde, Ernährung auf Outdoor-Touren, Kochen auf dem Lagerfeuer, Erste-Hilfe, Orientierung mit Karte und Kompass, Ausrüstungskunde sowie das Anlegen von Feuerstellen und Lagerplätzen. Wir üben den Umgang mit Messer, Axt und Säge und bauen Notunterkünfte mit einfachen Mitteln. Besonderen Wert legen wir auf das Vermitteln von umweltgerechtem Verhalten in der Natur. Stichwort Minimal-Impact-Travel. Wir versuchen, keine Spuren zu hinterlassen. Alle Ausbilder sind Outdoor-Guides mit langjähriger Erfahrung.



## Outdoorkurs Schweden Aktivcamp Idre, Dalarna

### Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Transfers vor Ort
- Trekkingzelte, Campausrüstung, Trekkingverpflegung
- Kanuausrüstung
- Schulungsmaterialien und Skripte zu wichtigen Themen
- Schulung durch erfahrenen Outdoorguide (deutschsprachig)
- Teilnahmebescheinigung

Reise-Nr.	Termin
ODI 28	09.07. – 18.07.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	879 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	599 €

**Teilnehmer:** min. 4, max. 11

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Abfahrtsorte:** Münster, Hamburg

Bei Interesse, unser Team als Tourenbegleiter zu unterstützen, bitte bewerben!

## Outdoorkurs Münsterland

Reise-Nr.	Termine	Preis/Pers.
ODM 1	22.05. – 24.05.21	209 €
ODM 2	24.09. – 26.09.21	209 €

**Teilnehmer:** min. 5, max. 15

**Mindestalter:** 18 Jahre



## Outdoorkurse Münsterland

Kurz und knackig. Wochenend-Kompaktkurse im Münsterland. In unseren Basiskursen (2 Nächte) vermitteln wir grundlegende und weiterführende Outdoorkenntnisse.

Infos unter [www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de).