

Ortsgruppe Lindenberg, 20.03.2022 Kurs: „Weglos gehen“ Gehen auf Gras, Fels und Schnee

Die Sonne scheint schon kräftig und der Schnee zieht sich nach und nach in die hohen Lagen zurück. Jetzt ist es Zeit sich auf den Bergsommer vorzubereiten. Weglos gehen ist angesagt – der Kurs für den Einstieg in die Sommer - Bergsaison. Früh machen wir uns auf den Weg, um noch auf gefrorenen Altschneeresten den Aufstieg – „frontal“; „seitlich“ oder ganz locker mit der ganzen Sohle zu üben. Bei stetigem mehr bergauf als bergab gilt es die ersten Höhenmeter zu bewältigen. Die gleiche Technik üben wir anschließend im steilen Waldgelände, bevor wir auf der Südseite einen schönen Rastplatz in der Sonne finden. Bei einer gemütlichen Verschnaufpause schauen wir von den Teilnehmern die Schuhe und Sohlen an - lernen, welche Schuhe wofür geeignet sind, welcher Teil der Sohle für was zuständig ist und wie man damit auftreten sollte. Mit den neuen Erkenntnissen geht es dann auf steiler Wiese, teils mit Nagelfluhfelsen durchsetzt, mehrmals bergauf und bergab. Was beim ersten Mal noch mit Hilfestellung gemeistert wird, funktioniert nach ein paar Runden schon ganz von allein. Das Vertrauen in die Schuhe und Sohlen wächst und bald geht es auch auf dem direkten Weg über den Fels steil den Hang nach oben.

Die Sonne scheint schon kräftig und der Schnee zieht sich nach und nach in die hohen Lagen zurück. Jetzt ist es Zeit sich auf den Bergsommer vorzubereiten. Weglos gehen ist angesagt – der Kurs für den Einstieg in die Sommer - Bergsaison. Früh machen wir uns auf den Weg, um noch auf gefrorenen Altschneeresten den Aufstieg – „frontal“; „seitlich“ oder ganz locker mit der ganzen Sohle zu üben. Bei stetigem mehr bergauf als bergab gilt es die ersten



Höhenmeter zu bewältigen. Die gleiche Technik üben wir anschließend im steilen Waldgelände, bevor wir auf der Südseite einen schönen Rastplatz in der Sonne finden. Bei einer gemütlichen Verschnaufpause schauen wir von den Teilnehmern die Schuhe und Sohlen an - lernen, welche Schuhe wofür geeignet sind, welcher Teil der Sohle für was zuständig ist und wie man damit auftreten sollte. Mit den neuen Erkenntnissen geht es dann auf steiler Wiese, teils mit Nagelfluhfelsen durchsetzt, mehrmals bergauf und bergab.



Was beim ersten Mal noch mit Hilfestellung gemeistert wird, funktioniert nach ein paar Runden schon ganz von allein. Das Vertrauen in die Schuhe und Sohlen wächst und bald geht es auch auf dem direkten Weg über den Fels steil den Hang nach oben.



Zurück auf dem Wanderweg kann weiter das Gleichgewicht und die Koordination beim Gehen geübt werden. Mit der einfachen Vorgabe: „Jeder Schritt muss auf einer Wurzel gemacht werden“ balancieren wir von Wurzel zu Wurzel den Wanderweg nach oben. Am Gipfel angekommen, entdecken die Teilnehmer den Bruchsteinsockel vom Kreuz, da machen sie gleich weiter - Alle wollen hoch und runter steigen 😊. Nach der Gipfelpause kommt die Rutschübung. Regenhose und Jacke anziehen und los geht es bei etwas aufgefirntem



Schnee. Da können wir am Hang das Abbremsen nach einem Sturz üben. Schnell soll die Liegestützstellung eingenommen werden – egal wie man in dem Schneefeld stürzt. Immer wieder geht es den Hang hoch und runter. Zum Abschluss gibt es dann noch einen Wettbewerb, wer rutscht am weitesten in dem nach unten hin auslaufenden Hang.



Der Rückweg geht über einen kleinen Steig, auf dem wir auf Schnee- und Eispassagen das Erlernte gleich umsetzten. So sind wir fit für die anstehende Wandersaison und freuen uns auf zahlreiche Touren in netter Gemeinschaft wie heute beim Kurs „Weglos gehen“.

Bericht / Fotos: Diethelm Döll