

Expeditions- und Polarworkshop

Die richtige Vorbereitung und Ausführung von Touren in kalten Gebieten von Birgit Lutz und medius medizinische Fitness Schliersee

Mit diesem Wochenendkurs möchte ich das Wissen teilen, das ich in den vergangenen zehn Jahren auf meinen Unternehmungen in der Arktis angesammelt habe, auf Touren zum Nordpol, quer über Grönland, durch die Finnmark in Nordnorwegen und in Spitzbergen. Ergänzt durch einen Navigationsfachmann und ausgebildete Trainings- und Ernährungsspezialisten des medius schliersee ist so ein rundes Angebot für alle entstanden, die sich für anspruchsvolle Unternehmungen in Eis und Schnee bei tiefen Temperaturen interessieren. Im Rahmen des Kurses wird es viel Gelegenheit geben, alle eure Fragen zu beantworten – auch für bereits ganz konkrete Tourenplanungen. Gerne könnt ihr eigene Ausrüstung oder selbst ertüftelte Lösungen mitbringen, die wir gemeinsam besprechen können.

Datum: 26. - 28. Januar 2018

Geplanter Ablauf:

Freitag

19.30 – 21.30 Uhr **Abenteuer Arktis** – über den letzten Breitengrad zum Nordpol
Einstieg in alle Themenbereiche: Ausrüstung, Ernährung, Training, mentale Fitness
Multimediavortrag von Birgit Lutz

Samstag

Theorie am Vormittag

8.30 – 10.30 Uhr Die richtige **Ausrüstung** für Expeditionen/Touren in kalten Regionen
Bekleidung, Hardware (Zelt, Ski, Schlitten etc), Sicherheit und Kommunikation, Eisbärenschutz, Medizin, Kamera
Workshop mit Birgit Lutz

15 min Pause

10.45 – 11.30 Uhr Die richtige **Navigation** in Gebieten mit wenig Kartenmaterial
GPS-System, Koordinatensystem, natürliche Hilfsmittel
Vortrag von Maarten van der Duijn Schouten, Kapitän zur See

11.30 – 13.00 Uhr Das richtige **Training** für körperliche Langzeitbelastungen unter erschweren Bedingungen
Vortrag von Marcus Löhlein, Diplom-Sportwissenschaftler

13.00 Mittagessen im Restaurant Charivari (nicht im Preis inbegriffen)

Praxis am Nachmittag

14.00 – 18.00 Uhr **Trainingsbeispiel** für die spezifische Belastung auf Langzeitexpeditionen, Simulation des Schlittenziehens incl. **Einmalktattest** (draußen!) mit Marcus Löhlein und Birgit Lutz

20.00 Uhr **Quer durch Grönland** – auf Skiern über die größte Insel der Welt
Einstieg in den Themenbereich mentale Belastung
Multimediavortrag von Birgit Lutz

Sonntag

Theorie am Vormittag

09.00 – 10.30 Uhr **Strategie** bei Langzeit-/Langdistanzunternehmungen in Umgebungen ohne Infrastruktur, Stressfaktoren und **mentale Belastung**
Workshop mit Birgit Lutz

30 min Pause

11.00 – 12.00 Uhr **Ernährung** und Verdauung - die wichtigsten Regeln für eine optimale Energiebereitstellung und Vorgehensweise der Verstoffwechslung
Workshop mit Ann-Katrin Ranft, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Ernährungsberaterin und Birgit Lutz

Praxis am Nachmittag

Aufteilung der Teilnehmer in zwei Gruppen

12.00 – 16.00 Uhr in zweistündigem Wechsel:

sportwissenschaftliche Untersuchung: Leistungsdiagnose oder Spiroergometrie
und
Der richtige Zeltaufbau (draußen) und **Equipment-Beratung**

16.00 Uhr Abschlussgespräch mit allen Referenten / Essen

etwa 16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Witterungsbedingt können sich Änderungen im Ablauf ergeben!

Ort: medius Schliersee, Perfallstraße 4, 83727 Schliersee

Kosten: 349 Euro (incl. Laktattest und Leistungsdiagnostik oder Spiroergometrie)

max. Teilnehmerzahl: 20

Mitbringen: Der Witterung angepasste Outdoor-Kleidung und -Schuhe, Skistöcke
eigenes Material, das ihr gerne besprechen möchtet

Anmeldung: medius schliersee (von 1. August 2017 an möglich)

Mail: info@medius-schliersee.de

Telefon: +49-8026-9293841

www.mediufitness.de