






## Checkliste für dein Intensiv-Coaching in den Bergen











Ich habe dir eine kleine Checkliste erstellt, die dir für die Vorbereitung helfen soll. Bevor du zu deiner Tour aufbrichst, überprüfe die Checkliste sorgfältig und stelle sicher, dass du alles Notwendige dabei hast. Es ist auch ratsam, das Gewicht deines Rucksacks zu berücksichtigen und nur das mitzunehmen, was wirklich benötigt wird.







### **Vorbereitung:**

-  Anfahrt (siehe unten) frühzeitig planen bzw. buchen
-  nimm dir Zeit für den Reflexionsbogen und schicke ihn spätestens 30 Tage vor der Bergtour an [coaching@führung-mit-weitblick.de](mailto:coaching@führung-mit-weitblick.de). Der Bogen hilft dir, das optimale aus dem Coaching zu holen.
-  Ich empfehle eine Unfallversicherung abzuschließen.
-  Kläre noch offene Fragen \_\_\_\_\_



 **Persönliche Ausrüstung:** Grundsätzlich zählt so wenig als möglich mitzunehmen, aber die wichtigsten Sachen nicht vergessen. Beim Auf- und Abstieg muss alles selbst getragen werden.

-  Wanderschuhe mit gutem Profil, die eingelaufen sind (Gefahr von Blasenbildung!) – **WICHTIG!!! Bei nicht geeignetem Schuhwerk kann das Coaching auf den Bergen eingeschränkt oder abgesagt werden.**
-  Rucksack (geeignet auch für die Tageswanderungen) – KEINE KOFFER oder ähnliches mitbringen. Beim Auf- und Abstieg muss alles selbst zur Hütte getragen werden. Ca. 3 bis 4 Stundenmarsch.
-  Bettbezug, Bettwäsche, Handtücher stehen zur Verfügung.
-  Wasserflasche oder Trinkblase – ausreichend **Bargeld** mitnehmen für Getränke – *sind nicht inkl.*
-  Verpflegung: für Snacks, Energieriegel für zwischendurch und Getränke – im Preis ist eine Halbpension inkludiert.
-  ein kleines Erste-Hilfe-Set kann von Vorteil sein
-  Handys sind während des Coachings auszuschalten oder in Ruhemodus zustellen. In dringenden Notfällen bin ich für deine nahestehenden Personen erreichbar (Ruben Leonhard 015566328732).

 **Je nach Wetter:** In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen!

-  Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, Hut)
-  wetterfeste Kleidung (winddichte Jacke, Regenkleidung)
-  Extra Kleidungsschichten (je nach Wetterbedingungen Sommer/Winter)
-  Kopfbedeckung (Mütze, Stirnband)
-  Handschuhe (je nach Wetterbedingungen Sommer/Winter)
-  bei Bedarf Taschenmesser oder Multitool

 **kurz vor der Tour:**

-  Wettervorhersage prüfen (<https://www.ok-bergbahnen.com/wandergebiete/status-anlagen-wege/>) oder über die DAV (<https://alpenverein-oberstdorf.de/wetter>)
-  Überprüfung der Ausrüstung & Packliste

## Checkliste für dein Intensiv-Coaching in den Bergen

- 🚶 Notfallkontakt informieren über Route und erwartete Rückkehrzeit bzw. Kontaktdaten von mir.

### 🚶 Weitere Empfehlungen:

- 🚶 Kamera oder Smartphone für Fotos (mit geladenem Akku)
- 🚶 Notizbuch und Stift für deine Gedanken und AHA's

### 🚶 Eigene Notizen:

- 🚶 \_\_\_\_\_
- 🚶 \_\_\_\_\_
- 🚶 \_\_\_\_\_
- 🚶 \_\_\_\_\_
- 🚶 \_\_\_\_\_
- 🚶 \_\_\_\_\_

### 📅 Beginn:

Jede Tour beginnt um 13:30 Uhr.

### 📅 Ende:

Jede Tour endet um ca. 16 Uhr am Ausgangsort. Wenn ihr mit dem Zug anreist, plant bitte nicht zu knapp, ihr müsst noch zum Bahnhof kommen.

### 📍 Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Regel am Parkplatz „Renksteg – Wald“ (kein Nachtparkplatz!) Birgsauer Str. 35, 87561 Oberstdorf. Erreichbar mit der Buslinie 7 vom Bahnhof Oberstdorf.

Nach rechtzeitiger Absprache ist auch der Anfang der Tour bei nahegelegenen Parkplätzen (Heini-Klopfer-Skiflugschanze oder Söllereck Talstation) oder am Bahnhof möglich.

### 🚗 Parken in Oberstdorf:

<https://www.oberstdorf.de/information/unterwegs/parken.html> (Beachte die Parkdauer und Parkpreise des jeweiligen Parkplatzes.)

### 🏠 Übernachtung:

In der Regel im Einzelzimmer im Berghaus am Söller inkl. Halbpension.

<https://www.berghaus-am-soeller.de/>

Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Horizonterweiternde Bergtour

Dein Ruben

