Jörn Metzler
Krisenvorsorge und Lebenskompetenz
+49 (0)160 3240 931
info@joernmetzler.de

Trainingsbeschreibung: Anfänger Survival Basistraining

Inhalt

In diesem dreitägigen Kurs lernen die Teilnehmer grundlegende Informationen für das Überleben in Notsituationen:

- ✓ Überlebens- und Durchhaltewillen stärken, Survival Prioritäten, Ausrüstung kennen
- ✓ Schutz gegen Witterungseinflüsse, Lagerplatz/ Unterschlupf auch aus Naturmaterialien
- ✓ Fähigkeiten zum Feuermachen, Entzündungsmethoden, Zunderarten, Feuerarten
- ✓ Wassersuche, Wassergewinnung, Wasseraufbereitung, Nahrungsbeschaffung
- ✓ Orientierung und Navigation mit Karte und Kompass
- ✓ Notfälle, Erste Hilfe, erweiterte erste Hilfe, Notsignale, Medikit

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an den Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Survival beschäftigen möchten und sich vorbereiten wollen auf Notsituationen beim Wandern, im Urlaub, auf Reisen, bei Expeditionen oder auch im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainingsablauf

Szenario basiertes Überlebenstraining für ein Wochenende mit den oben beschriebenen Inhalten, das durchaus herausfordernd wird. Wir werden draußen schlafen in einem selbstgebauten Unterschlupf. Es könnte Sie konfrontieren mit verschiedenen Herausforderungen, die in solchen Situationen zu meistern sind. Die Infos hier sind bewusst sparsam, damit Sie weniger vorbereitet auf die Situationen sind. Lassen Sie sich überraschen.

Packliste (nicht alles wird benötigt werden benutzt werden dürfen)

- ✓ Wetterfeste, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe
- ✓ Rucksack, Schlafsack, Isomatte, Regenjacke, Kopfbedeckung, Sonnencreme
- ✓ Besteck, tiefer Teller, Stirnlampe, Trinkflasche
- ✓ Notizbuch und Stift

Zeit und Ort

Ort: Waldgrundstück in der Nähe von Wiesbaden, Waldgebiet um Wiesbaden

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber generelle Bereitschaft sich herausfordernden Situationen zu stellen. Körperliche Grundfitness und Fähigkeit sich in unebenem Gelände zu bewegen sind jedoch erforderlich.

Besonderheiten

Das Training findet bei jedem generell bei Wetter statt (außer bei Sturm mit Astbruchgefahr im Wald)

Kosten

Die Kosten für den dreitägigen Kurs betragen 300 Euro.

Ergänzende empfohlene Literatur

- Überleben ums Verrecken – Rüdiger Nehberg
- Bushcraft 101 – Dave Canterbury
- Bushcraft Jagen Sammeln Kochen – Dave Canterbury
- Advanced Bushcraft – Dave Canterbury
- The Survival Handbook – Colin Towell
- Trapper Wissen – Carsten Bothe
- Bushcraft – Mors Kochanski