

Cross-Coaching-Trekking (CCT)

Albanien: CCT von Fr 26.8.-Mi 31.8.2022



Land zwischen Okzident und Orient

Norwegen: CCT vom 13.-19.8.2021



Wanderungen, Coaching und Kultur



Wandern, Klettern und
Schlemmen in Südtirol

CCT Sa 16.8.14 abend – Mi 20.8.2014 nachmittag



Auf den höchsten Berg
Sloweniens

CCT von Fr 26.8.16 abends – Di 30.8.2016 morgens

Zitate zum Einstieg

„Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Freund wirklich dein Freund ist, dann geh mit ihm ins Gebirge.“

Wladimir Semjonowitsch Wyssozki, sowjetischer Dichter und Sänger

Alt werden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht. Aber umso weiter sieht man.

Ingmar Bergmann, schwedischer Drehbuchautor, Film- und Theaterregisseur

Die größte Kunst beim Bergsteigen ist, dass man dabei nicht stirbt."

Hans Schwanda, österreichischer Alpinist und Sachbuchautor

„Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge.“

Johann Gottlieb Seume, deutscher Dichter

„If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.“

Curious2022

„Ruhe für den Geist und Anstrengung für den Körper“ – das ist die Idee. Der Körper rastet im Büroalltag eh zu viel, er kann sich nur durch Bewegung erholen. Der ständig gestresste Geist wiederum freut sich, wenn er sich nur aufs Gehen konzentrieren muss – und sonst nichts.



Cross-Coaching-Trekking

- Das CCT verbindet ausgesuchte, interessante Persönlichkeiten. Motto ist: Die besten Gespräche über berufliche oder private Herausforderungen entstehen, wenn die Beine in Bewegung sind. Durch das gemeinsame Wandern und Bergsteigen werden Erlebnisse geschaffen, die es leichter machen, sich zwanglos auszutauschen.
- „Ruhe für den Geist und Anstrengung für den Körper“. Der zweite Satzteil bedeutet: Sport ist ein wichtiger Aspekt beim CCT. Die herausfordernden Touren finden vor großer Naturkulisse statt.
- Das CCT wird einem festen Kreis angeboten. Weitere Personen können hinzukommen, wenn jemand aus dem Kreis bisheriger Teilnehmer sie für geeignet hält und sie die körperlichen Anforderungen erfüllen.
- Die ideale Gruppengröße ist 6-10 Personen. Das CCT findet ohne Ehefrauen/Partnerinnen statt.

Was ist ‚Trekking‘?

- ‚Trekking‘ bedeutet, dass man ein Gebiet durchwandert und jede Nacht auf einer anderen Hütte schläft. Die Tagesetappen sind nach Möglichkeit nach dem Prinzip ‚kurzer Weg – langer Weg‘ geplant. Je nach Tagesform kann ein Teilnehmer sich also entscheiden, ob er den Gipfel in Angriff nimmt oder direkt zur nächsten Hütte bzw. Unterkunft wandert.
- Sollte es sich anbieten, können auch mehrere Nächte in der gleichen Unterkunft verbracht werden.
- Die Tour ist inklusive des An- und des Abreisetages in den Alpen fünf Tage lang; in anderen europäischen Gebirgen außerhalb der Alpen sechs Tage.
- Wenn ein Teil der Gruppe den Wunsch hegt, einen berühmten oder schwierigen Berg zu besteigen, so wird i.d.R. nach dem CCT dafür ein lokaler Bergführer engagiert. Normalerweise ist dies nicht Teil des CCT.
- Bei Alpentouren sind nach Möglichkeit Klettersteige eingebaut, die von einzelnen Teilnehmern aber auch ausgelassen werden können (bzw. bei Schlechtwetter von allen ausgelassen werden müssen).

Die Philosophie

- Ziel ist es, ein paar Tage weit überm Tal mitten in den Bergen zu leben, von Hütte zu Hütte zu streifen, ohne Abgase und Hupkonzert zwischendurch. Den Sonnenuntergang auf Augenhöhe erleben. Das Ganze bei bescheidenem, aber solidem Komfort. Mit bergsteiger-gemäßer Verpflegung aus regionaler Produktion und mit dem guten Gefühl, dass der ökologische Fußabdruck im Rahmen bleibt.
- Die alte Kunst des Wanderns ist heute der Einspruch gegen das Diktat der Beschleunigung. Hochgehen um Runterzukommen. Pause von der Hektik des Alltags. Pause vom Luxus. Pause vom Handy. Alles was man braucht, hat man im Rucksack.
- Wer die Farbenpracht der Natur erlebt hat, nutzt danach die Farbskalen der Designersoftware souveräner. Virtuelle Realitäten können in den Kontrast zu realen Erfahrungen gesetzt werden. Erst im Pendeln zwischen der beschleunigten und der entschleunigten Welt erreichen wir ein Gleichgewicht.

Trainer-Tool-Abend und Coaching

- Für einen Nachmittag/Abend bringt der Organisator ein hochwertiges Trainer Tool mit und leitet es an.
- Damit wird auf spielerische Weise in der Gruppe etwas thematisiert: Wahrnehmung, Kommunikationstraining, Teamarbeit, Projektmanagement oder Ähnliches.
- Das weitere Coaching ergibt sich überwiegend implizit zwischen den Teilnehmern, nicht explizit (cross statt top-down). Die CCT-Atmosphäre ist ressourcen-aktivierend und wertschätzend.



Zusätzlich bietet der Organisator optionales Halbschlaf-Yoga morgens in den Hütten an 😊

Einsatzorte des CCT außerhalb der Alpen



Kommunikation

- Alle angemeldeten Personen werden in eine jährlich neue WA-Gruppe aufgenommen
- Dies geschieht unmittelbar nach Geldeingang, man sieht also sofort, wer sich schon angemeldet hat
- Einige Zeit nach dem Exposé schickt der Organisator die Tourenbeschreibung. Wer zu diesem Zeitpunkt aussteigt, bleibt in dieser WA-Gruppe, bekommt aber die Hälfte der Orgapauschale zurück.
- **Ein Jahr Whats-App-Soap ist also garantiert 😊**



Das Bild der WA-Gruppe für das CCT 2024 zeigt den Herrn des Berges Olymp, den Göttervater Zeus. Schon vor dem Exposé angemeldet haben sich Karsten, Thorsten, Moritz und Jörg.

Auswahlverfahren

- Am letzten Tag eines CCT legen die Anwesenden Ort und Zeit des nächsten CCT mittels „Konsentier-Verfahren“ fest.
- Dabei gibt es eine vorher abgesprochene Zahl von Minus-Stimmen (Widerständen) und eine vorher abgesprochene Zahl von Plus-Stimmen. Am Ende wird beides miteinander verrechnet (vgl. Wahl 2023).

Mazedonien	Korsika	Dominikum	Bosnien	Mallorca
-5		+10	-2	-3
+10	-10			
+1	+1	+8	-7	-3
+10	-5	-3	✓	-2
+16	-14	+15	-9	-8

Gruppendynamiken

- Jede einzelne CCT-Gruppe hat „Stärkere“ und „Schwächere“* (zum Teil ist das von der Vorbereitung, zum Teil von der Tagesform abhängig)
- Idealerweise nehmen die „Stärkeren“ Rücksicht auf die „Schwächeren“ und stellen ihre überschüssige Energie in den Dienst der Gruppe.
- Andererseits sollte es keinen Neid geben, wenn Einige noch Zusatzprogramm wollen, frei nach Paul Preuss: „Das Können ist des Dürfens Maß“. Aber solche Zusatzgipfel sollten das eigentliche CCT möglichst wenig beeinflussen (Beispiele: Gerhardtsspitze 2018 in der Hohen Tatra für die Frühaufsteher; Matterhorn 2020 nach dem CCT)
- Wann immer möglich, wird „Langer Weg/Hoher Gipfel“ und „Kürzerer Weg/Niedrigerer Gipfel“ als alternatives Tagesprogramm angeboten
- Wer an Tag 1 zuerst die Bettenauswahl hat, muss sich an Tag 2 hinten anstellen und anderen den ersten Zugriff überlassen. Der Ankunftszeitpunkt an einer Hütte spielt dabei keine Rolle.

*„Stark“ und „schwach“ bezieht sich hier nur auf den körperlichen Leistungsstand. Bei komplexen Bergabenteuern gibt es aber weitere Möglichkeiten, „Stärke“ zeigen zu können, z.B. als Reiseführer, beim Erklären hilfreicher Apps zur Organisation, beim Vermitteln bei Konflikten oder beim Zeltaufbau. Hier drehen sich die Rollen dann oft um.

Gemeinschaftstour statt Führungstour

- Die Touren werden traditionell ausgearbeitet von Jörg Tremmel (Wanderleiter im Deutschen Alpenverein, kein staatlich geprüfter Bergführer!), der dafür eine Organisationsentgelt erhält.
- Trotz bestmöglicher Planung am PC: Bergsport ist eine Gefahrensportart und jeder Teilnehmer einer Bergtour muss vor Ort selber die Gefahren angesichts seiner eigenen körperlichen und mentalen Fitness abwägen und die für ihn richtigen Entscheidungen treffen. Zum Beispiel: Heute lieber Klettersteig oder nicht? Heute lieber die lange Tour oder die kurze? Heute über den Gletscher oder drum herum?
- Das CCT ist also eine so genannte ‚Gemeinschaftstour‘. Das Gegenstück sind so genannte ‚Führungstouren‘, wie sie z.B. von professionellen Bergführern angeboten werden. Diesen Charakter hat das CCT ausdrücklich nicht. Vor Ort alle gleichberechtigt und auf eigene Verantwortung unterwegs.
- Gute Ausrüstung gehört dazu! Ausrüstungsliste beachten!

Ein ernstes Wort zur Vorbereitung...

Die Berge sind ein genialer Abenteuerspielplatz für Erwachsene. Einerseits. Andererseits ist Bergsteigen eine Gefahrensportart. Man unterscheidet objektive und subjektive Gefahren.

Objektive Gefahren (o.G.): Diese Gefahren haben ihren Ursprung allein in der Gebirgsnatur (Fels, Eis, Schnee, Kälte) und ihrer Veränderungen (Steinschlag, Lawinen, Nebel, Sturm, Gewitter). Aufgrund der Naturgesetze ist der Aufenthalt in so einer Umgebung für jedermann (egal ob Mensch oder Tier) mit bestimmten Risiken verbunden. Man vermeidet o.G. durch Wahl von Schönwettertagen für Bergtouren und die Vermeidung (soweit möglich) von steinschlag- bzw. lawinengefährdeten Routen.

Subjektive Gefahren (s.G.): Diese Gefahren liegen im Bergsteiger. Dazu zählen mangelhafte Vorbereitung, geringe Kondition, fehlende Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, Selbstüberschätzung und geringe Erfahrung. Auch schlechte Ausrüstung gehört dazu. Die subjektiven Gefahren sind dann hoch, wenn die Gruppe zu groß und schlecht vorbereitet ist.

Um die körperlichen und psychischen Anforderungen des CCT zu erfüllen, ist ein gewisser zeitlicher Einsatz in den Wochen vor Abreise nötig.

Konkret lassen sich die körperlichen und psychischen Anforderungen des CCT unterteilen in:

- Kondition (K) für 1500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg und 15 km pro Tag*
- Trittsicherheit (T)
- Schwindelfreiheit (S)

* Zum Vergleich einige frühere Touren (je für den härtesten Einzeltag ohne optionale Teile wie z.B. KS oder Gipfel am Wegesrand): Allgäuer Hauptkamm mit Hochvogel (2006): 1420 Hm, 18 km; Rätikon mit Falknis/Schesaplana (2008): 1700 Hm; 17 km; Pitztal Geigenkamm (2010): 1900 Hm, 18 km; Berner Oberland (2011): 1600 Hm, 18 km; Großvenediger (2012): 1300 Hm, 25 km; Seealpen (2013): 1300 Hm, 16 km; Rosengarten (2014): 1200 Hm, 10 km; Wallis/Monte Rosa Runde Nord (2015): 1100 Hm, 16 km; Slowenien mit Triglav (2016): 1200 Hm, 14 km; Stubaital (2017): 600 Hm, 16 km; Hohe Tatra (2018): 1200 Hm, 11 km; Pyrenäen/Pico de Posets (2019): 1200 Hm, 11 km; Monte Rosa Süd (2020): Rundtour unterhalb des KS Cimalegna, 1400 Hm, 14 km (Teil der Gruppe); Norwegen (2021): Reinheimen Nationalpark, 1000 Hm, 18 km; Albanien (2022): Arapi, 1828 Hm, 16 km

Kondition

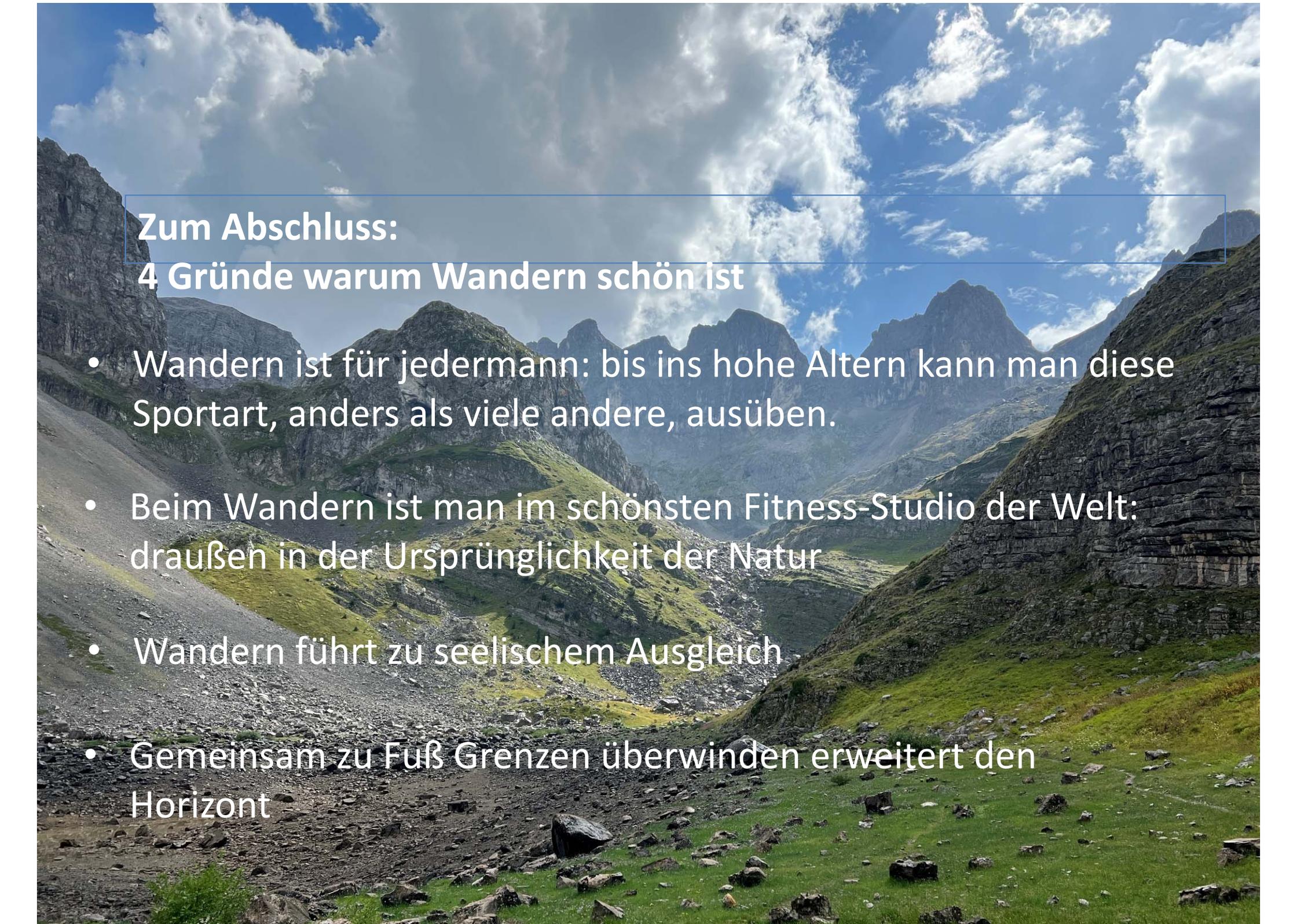
K. ist die Fähigkeit, über eine längere Zeit Sport zu betreiben, ohne dass der Puls über 180-190 geht und der Körper (zu schnell) erschöpft. Trainieren kann man K. auch außerhalb des Gebirges durch Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Stand-Up-Paddling etc.

Trittsicherheit

T. ist die Fähigkeit, vorausschauend Unebenheiten im Boden zu erblicken, und dann den Fuß präzise und ohne Verzögerungen zentimetergenau richtig aufzusetzen. T. ist eine anspruchsvolle Kombination von Gehirn-Auge-Motorik, die sich nach einigen Tagen Laufen auf unebenem Untergrund (Felsen, große Wurzeln) von selbst einstellt. T. lässt sich aber leider außerhalb von Bergen schwer trainieren. Bei gleicher Kondition wird sich der trittsichere Bergsteiger für eine Route deutlich weniger anstrengen müssen als der nicht-trittsichere. Trittsicherheit ist auch für Dritte wichtig, da trittsichere Bergsteiger weniger Steine lostreten.

Schwindelfreiheit

S. ist die Fähigkeit, auf ausgesetzten Wegen, also neben einem Abgrund, gehen zu können, ohne dass einem schwindelig wird. Auf Wegen hilfreich, auf Klettersteigen essenziell. S. lässt sich außerhalb des Gebirges gut in Hochseilgärten und Kletterhallen trainieren. Wer ohne Schwindel hoch über dem Boden am Sicherungsseil klettert oder mit der Seilrutsche von Baum zu Baum fliegt, kann getrost ins Gebirge fahren.



Zum Abschluss:

4 Gründe warum Wandern schön ist

- Wandern ist für jedermann: bis ins hohe Alter kann man diese Sportart, anders als viele andere, ausüben.
- Beim Wandern ist man im schönsten Fitness-Studio der Welt: draußen in der Ursprünglichkeit der Natur
- Wandern führt zu seelischem Ausgleich
- Gemeinsam zu Fuß Grenzen überwinden erweitert den Horizont