



SEMINARBESCHREIBUNG

“Mit Seil und Rad zum Gipfel der Gefühle”

Projekt- u. Krisenmanagement

ALPIN- UND WETTERKUNDE, KRISENMANAGEMENT U. TEAMBILDUNG

RUND UM DEN SELLASTOCK (DOLOMITEN)

04. bis 10.(14.) SEPTEMBER 2022

Für Fortgeschrittene

MOTIVAKTION

The Spirit of Adventure und Management

Workshop (DOLOMITEN) Wengen, Südtirol (Italien)

© LIMBERG GmbH Unternehmensberatung 2022: Die im Seminar vom 04. bis 14. September 2022 sowie in dieser Beschreibung veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verfassers oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte, einzelner Seiten oder der gesamten Teilnehmermappe ist nicht gestattet und strafbar. Die Herstellung von Kopien ist nur mit schriftlicher Erlaubnis des Verfassers oder jeweiligen Rechteinhabers zulässig.

Wir bitten Sie, diese Unterlagen vertraulich zu behandeln. Vielen Dank!

LIMBERG GmbH Unternehmensberatung

Jungholzberg 7, 42399 Wuppertal

Telefon: 0202/2570380,

E-Mail: info@limberg-beratung.de

Internet: www.limberg-beratung.de, www.limberg-seminare.de

**“Mit dem eMTB und am SEIL in die Extreme gehen
und im Team ein Ziel erreichen”**



Tag 1, 05. September 2022:

Nach einer entspannten Anreise über den Fernpass an der Zugspitze vorbei zum Seminarort „Wengen, Südtirol“ gab es zur Akklimatisierung am nächsten Tag einen kleinen Ausflug zu einem legendären Ort:



Der **Heiligkreuzkofel** (2907 m) ist der große Blickfang hoch über dem Gadertal und über Alta Badia. In seiner imposanten Westwand wurde mehrfach Klettergeschichte geschrieben. Über den mittleren von drei prächtigen Pfeilern verläuft einer der absoluten Klassiker dieser Wand, der „Mittelpfeiler“. Erstbegangen von keinen Geringeren als Reinhold und Günther Messner im Jahre 1968. Einen fast schon magischen, ja legendenhaften Ruf hat die sogenannte „Messner-Platte“ und es ranken sich viele Geschichten und Vermutungen darum. Es wurde schon viel über diese 4 Meter geschrieben, gestritten und diskutiert. Insbesondere eine Rotpunkt-Begehung der heute mit VIII (Ivo Rabanser) bewerteten „Messner-Platte“ ist das große Ziel vieler guter Alpinkletterer. Früher wie heute! Reinhold Messner hat hier somit bereits 1968 (!!!) das Tor zum VIII. Grad im alpinen Gelände aufgestoßen. Mit dicken Bergschuhen...!

Die 2. Begeher um Heinz Mariacher umgingen 1978 die Messner Platte und eröffneten die etwas leichtere „Mariacher Variante“ (VII+).

Was allerdings komischerweise keiner der heutigen und auch früheren Protagonisten so richtig erwähnt, ist das nicht viel kleinere Freikletterproblem des Messnerschen- Pendelquergangs eine Seillänge vorher. Für eine stilreine Rotpunktbegehung der Tour muss hier sehr unangenehm 6-7 Meter abgeklettert werden. Im Bereich des Pendelquergangs eröffnete Jürgen Oblinger 2017 die in diesem Bereich logische Freiklettervariante. Die „Oblinger Variante“ (VIII) umgeht die glatte Pendelquergangstelle etwas tiefer durch einen exponierten Quergang. Zwei Normalhaken (belassen) und drei Friends dienten zur Absicherung dieser Variante.

Erstbegeher / Erstbesteiger: Reinhold Messner, Günther Messner 6.-7. Juli 1968, Seillänge: 2 x 50 m



Am Fuße des Heiligkreuzkofels lernten die Teilnehmer sich bei ausgelassener Stimmung im Spital kennen. Es wurden die Herausforderungen der nächsten Tage besprochen und alle waren auch happy über das schöne Wetter und die Aussicht.

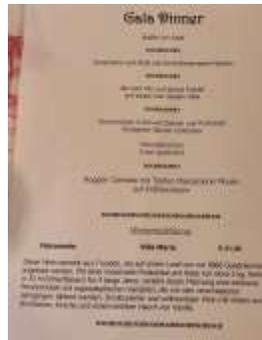


Die Teilnehmer wurden unmittelbar im natürlichen Umfeld und auf die kommenden Extrembedingungen, wie Klettern im Klettersteig und Alpintouren auf dem eMTB vorbereitet und mit den Themen Teambildung, Kommunikation und Krisenmanagement vertraut gemacht.

Der bergerprobte ExtremBERGMensch Carsten Limberg stand den Teilnehmern mit seinem umfangreichen Fachwissen in allen Situationen zur Verfügung. Der „Spirit“ des Erlebnis- und Krisenmanagements! MOTIVAKTION pur!

Besonderen Dank gilt der Familie Rubatscher

für die großartige Unterkunft und den super Service (Hotel Pider in Wengen); und natürlich den Seminarteilnehmern, welche sich tapfer mit einigen Blessuren und spannenden Abenteuern am Berg und auf dem Trail geschlagen haben.



<http://www.pider.info>



Tag 2, 06. September 2022:

Aufstieg über den Single Trail „Passo Antoniö“ ins Fanestal



Unter Beachtung der internationalen Berg-Regeln wurde mit höchster Aufmerksamkeit und ohne Aufstiegshilfe der Aufstieg mit dem eMTB vorbereitet und durchgeführt. Die Freude am Erlebten sollte am zweiten Tag im Vordergrund stehen! 350hm schieben!

Der Körper hat sich schnell an die Höhe angepasst. Am Sattel wurde die Luft schon dünner. Um so schöner war dann die Abfahrt zur Lavarella-Hütte im Fanestal.





...der Finger, Ausdruck von Freude oder nur Erschöpfung, oder wollte man dem Seminarleiter mitteilen, wie man sich gequält hat?



Tag 3, 07. September 2022 „Col Ancona“:



Am fünften Tag hat man sich aufgrund der Wetterlage entschieden eine Tour zum Col Ancona zu machen. Die Ausdauer und Navigation standen an diesem Tag im Vordergrund. Teamwork und Geselligkeit durften jedoch auch an diesem Tag nicht fehlen!



Tag 4, 08. September 2022:

Aufstieg über den Normalweg (Klettersteig) zum Paternkofel (2744m)

Am vierten Tag wurden die Teilnehmer mit der Herausforderung Gruppendynamik und Selbstsichern konfrontiert. Auf einem Klettersteig zum Paternkofel, wurden die Teilnehmer an das Thema Selbstsicherung (Klettersteigset) herangeführt und meisterten die Situation mit Bravour. Bis das Team im Aufstieg den richtigen Rhythmus gefunden hatte, war der halbe Tag schon rum.







Der Gipfel war eine Herausforderung für das gesamte Team. Aber am kurzen Seil haben es Alle geschafft.



Der Abstieg war dann nur noch eine Fleißaufgabe und wurde mit Zähneknirschen gemeistert.



Für die Teilnehmer war dies ein Ausflug in ausgesetztes Gelände. Mit viel Euphorie und mit Adrenalin im Blut meisterten sie den Aufstieg. Aber ca. 80% einer Bergbesteigung beweist sich erst im Abstieg. Körper und Geist sind meist ausgelaugt. Die Trittsicherheit lässt nach. Somit ist erst recht Vorsicht geboten. Alle waren im Abstieg sehr auf sich selbst konzentriert aber haben nie den Blick zum Seilpartner verloren und auch Hilfestellung angeboten, wenn es mal nicht so flüssig weiterging. Das ist Teamwork unter Extrembedingungen für Leib und Seele. Für Einige war es das erste Mal in solch einer Höhe und Ausgesetztheit.

Als Seminarleiter spürte man die Anspannung der Teilnehmer und wie diese permanent nach Abstiegsmöglichkeiten und der richtigen Linie suchten. Wenn dies dann auch noch in den normalen Arbeitsalltag adaptiert wird, ist der Erfolg auf ganzer Ebene gesichert. Viele normalen Dinge werden nach dieser Grenzerfahrung leichter von der Hand gehen. Ganz wichtig in diesem Gelände ist die vorherige Einschätzung und Analyse der Rahmenbedingungen. „Hauruck“, also zu schnelles und unüberlegtes Handeln kann im schlimmsten Fall in den Tod führen.



Trotzdem sind WIR mit viel Emotion und Freude am Nachmittag wieder auf der Lavaredohütte (3Zinnen) angekommen! Da musste erst einmal „gevespert“ werden.



Einen ganz lieben Dank auch dem Team der Lavaredohütte und dem Hüttenwirt Daniele direkt am Yellotower der 3 Zinnen. Zu uns besteht schon eine jahrelange innige Verbundenheit!





Die Zinnen, ein Weltkulturerbe und gut für die Sinne!



Tag 5, 09. September 2022

Am fünften Tag wurde das Wetter wieder besser und die Seminarteilnehmer wurden in Eigenverantwortung in die Trails der „Sella-Ronda“ geschickt. Hier konnten sie sich auf 4500 Tiefen-Abfahrtsmeter ganz ohne Seminarleitung in den Trails austoben, bis die Oberschenkel platzten. Und dies alles mit dem Biobike.



Manche gehen es gemütlicher an:



Tag 6, 10. September 2022

Dieser Tag stand im Zeichen der Entspannung. Kleine Biobiketour zum Ütala, Saunieren, kleine Besorgungen und Entspannung beim Abendessen! Und dann noch so ein Abendbild:



Tag 7, 11. September 2022

Zielsetzungs- und Zeitmanagement

Am siebten Tag ging es dann in die Fanesrunde (2751hm, 63Km, 8,5 Stunden). Nach der Verabschiedung eines Teilnehmers ging es über Pederü hoch auf zur Fanes. Der Seminarleiter konnte sich noch gut an diesen Ort erinnern, da er mit einigen Kollegen 2008 diese Stelle schon einmal im Rahmen einer Alpenüberquerung gestreift hatte.





Und wieder wurden die Sinne durch den Blick auf die Dolomiten verzaubert.
Die Anstrengung war schnell vergessen!



Tag 8, 12. September 2022

Schlüterhütte und alpines Herumgetrage von eMTB's

Und wieder sollte es mal wieder Zach werden. Die Tour begann in Wengen und sollte diesmal in die Nordregion führen. Der Anstieg war mit ca. 1000Hm bei 6 Grad C schon eine Wonne. Und wo es mit dem Rad nicht mehr weiter geht, da muss wieder geschoben und getragen werden. Aber ein Seminar ist ja keine Urlaubsreise!



Die Landschaft war sehr abwechslungsreich. Die Trails auch! Nach einer kurzen Pause zum Auftanken der Bike-Akkus und auch der Eigenen ging es dann hochalpin zu. Es galt einen Sattel mit einigen Felstrepfen (UIAA 1-2) zu durchsteigen. Die entgegenkommenden Wanderer haben uns mit Staunen bewundert. „Da habt Ihr Euch ja einen perfekten Radweg ausgesucht!“ war zu hören.



Aber die Belohnung war wieder einmal eine unverwechselbare Aussicht:



Fertig!



Nicht ganz! Ein Tag sollte noch folgen!



Tag 9, 13. September 2022 (Alta Badia)

Zum Ausklang des Seminars sollte es noch mal nach Oben gehen. Da bot sich das Hochplateau des Alta Badia an. 10Km Zufahrt und dann mal wieder 1000Hm am Stück. Ganz entspanntes Radeln.



Zum Schluss ging es dann noch in einen Downhill Trail, bärenstark!



DIE TRACKS „Dolomiten 9/2022“



Auf dem nächsten Foto kann man deutlich das Ausmaß der Katastrophe an der Marmolata vor einigen Wochen sehen. Dort oben war eine Eishöhle eingefallen und hat mehrere Bergsteiger in den Tod gerissen. Auch dieses Thema wurde von den Teilnehmern mit dem Seminarleiter erörtert. Sind zukünftig solche Ereignisse zu vermeiden? Aus Sicht des Seminarleiters kann man*innen zumindest das Risiko vermindern, indem man sich vertrauensvoll in die Hände eines Bergführers begibt, welcher sich bestens in der Region und der Konsistenz der Gletscher auskennt. Auf eigene Faust nur mit einer NavigationsAPP loszustiefeln und dann noch mit ungenügender Ausrüstung und Vorbereitung erhöht das Risiko eines Unfalls in alpinem Gelände um ein Vielfaches. Wir hoffen, dass unsere Seminarteilnehmer in diesem Workshop ausreichend auf diese Risiken sensibilisiert wurden. Diese Fähigkeiten kann man*innen auch auf den Alltag und das Leben in der Zivilisation übertragen. Wir hoffen, dass aus unseren Teilnehmern nun echte Krisenmanager geworden sind!



Was haben wir gelernt?



Der Berg steht auch noch in 1000 Jahren dort. Also alles, was wir kleinen Menschen am Berg machen, muss mit dem richtigen Augenmaß geschehen. Keine Hektik oder unüberlegtes Handeln! Der Berg verzeiht nicht!

Scharfe Sinne und viel Respekt sind die beste Lebensversicherung!

Zuhause angekommen, kann die Selbstreflexion das Erlebte mit ausreichend Abstand in eine neue Dimension rücken. Wer diese spielerische Erfahrung in den Alltag umsetzt wird logischerweise in seiner Weise erfolgreicher. Wie auch immer der Einzelne seinen Erfolg definiert. Das Erlernete ist das Rüstzeug für ein erfülltes Leben. Mit oder ohne Helm! Am Berg, wie im Tal!

Lebe Deine Träume!



Wir freuen uns auf den nächsten Workshop!

Das Team der LIMBERG GmbH Unternehmensberatung sagt DANKE!

