

## Klettercoaching - Weiterkommen in der Vertikalen

Nach der Standortbestimmung arbeiten wir an der Technik mit dem Ziel effizienter und ökonomischer zu klettern. Der zweite Schwerpunkt des Tages ist die Taktik. Das richtige taktische Angehen einer Route ermöglicht uns mit gleicher Kraft schwierigere Routen zu klettern.

Themen:

- Optimale Ruhepositionen
- Körperschwerpunktverlagerung
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Taktik on sight klettern
- Taktik Rotpunkt klettern

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |              |                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|-------------------|
| <b>Preis</b>           | CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |              |                   |
| <b>Daten / Leitung</b> | 04.11.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kurs Nr.: 148 1844 | Beat Zbinden | 0041 79 502 89 53 |
|                        | (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |              |                   |
| <b>Dauer</b>           | 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |              |                   |
| <b>Kursort</b>         | Kletterhalle Bloczone, Fribourg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |              |                   |
| <b>Treffpunkt</b>      | Anreise mit ÖV: 9:00 am Bahnhof Fribourg (Am Ausgang links am Taxi und Kurzparkplatz) Anreise mit PW: 9:10 im Bloczone bei der Anmeldung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |              |                   |
| <b>Rückreise</b>       | ca. 16 Uhr ab Fribourg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |              |                   |
| <b>Anforderung</b>     | Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |              |                   |
| <b>Im Preis inkl.</b>  | Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |              |                   |
| <b>Zusatzkosten</b>    | Anreise, Halleneintritt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |              |                   |
| <b>Versicherung</b>    | Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin.<br>seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen:<br>Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a> |                    |              |                   |
| <b>Wichtig</b>         | Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) erfährst du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> unter der Rubrik „INFO“ ob die Tour stattfindet. Sollte die Tour abgesagt werden, gibst du uns deine Bankdaten zur Rückvergütung an, ansonsten stellen wir dir eine Gutschrift aus.                                                                                                                                                                                                                                       |                    |              |                   |

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli