

Klettercoaching - Techniktraining im Bieler Jura

Ziel des Techniktrainings ist es effizient und ökonomisch zu klettern.

Nach diesem Kurs kennst du deine Stärken und Schwächen und lernst Technikübungen kennen, die dich in deinem Kletterniveau weiterbringen.

Themen:

- Körperschwerpunkt Verlagerung optimieren
- Körperspannung aufbauen
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Richtig greifen

Preis	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn			
Daten / Leitung	30.03.18	Kurs Nr.: 126 1813	Anaël Brülhart	0041 77 410 76 86
		(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)		
Dauer	1 Tag			
Kursort	Biel / Berner Jura			
Treffpunkt	8 Uhr Bahnhof Fribourg, beim Kurzparking vor dem Bahnhof			
Rückreise	ca. um 18 Uhr in Fribourg			
Programm	Weiterfahrt mit PW in den Klettergarten ca. 45', Kursbeginn.			
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a / Zustiege 30`			
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.			
Zusatzkosten	"			
Versicherung	Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/			
Wichtig	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) erfährst du auf unserer Homepage www.seilschaft.ch 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. Bitte bis 3 Tage vor der Tour das Mietmaterial bestellen.			

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag