Outdoorkurs - Techniktraining im nahen 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:
- Festigen der Standartbewegung
- Körperspannung aufbauen
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Richtig greifen

Preis	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
Daten / Leitung	28.04.18 Kurs Nr.: 150 1817 Dominik Grimm 0041 78 657 79 79 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	1 Tag
Kursort	Jura / Region Biel
Treffpunkt	9.15 Uhr Bahnhof Aarau beim Taxi-Stand
Rückreise	ca. um 17 Uhr in Aarau
Programm	Weiterfahrt mit PW in den Klettergarten ca. 15', Kursbeginn.
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a / Zustiege 20`
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. Kletterlehrer, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
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 Anullationskostenversicherung. 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

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

Diverses

- Notizmaterial
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst,Schokolade,Energieriegel, Vollkornbrot,Trockenfleisch oder Käse.