

## 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 Standardbewegung
- Körperspannung aufbauen
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Richtig greifen

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| <b>Preis</b>           | CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |               |
| <b>Daten / Leitung</b> | 25.08.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kurs Nr.: 150 1834 | Seilschaft.ch |
|                        | (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |               |
| <b>Dauer</b>           | 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |               |
| <b>Kursort</b>         | Jura / Region Biel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |               |
| <b>Treffpunkt</b>      | 9.15 Uhr Bahnhof Aarau beim Taxi-Stand                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |               |
| <b>Rückreise</b>       | ca. um 17 Uhr in Fribourg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |               |
| <b>Programm</b>        | Weiterfahrt mit PW in den Klettergarten ca. 15', Kursbeginn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |               |
| <b>Anforderung</b>     | Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a / Zustiege 20"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |               |
| <b>Im Preis inkl.</b>  | Leitung durch dipl. Kletterlehrer, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.""                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |               |
| <b>Zusatzkosten</b>    | "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |               |
| <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/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</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. 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.