

## Coachingkurs - Bieler Jura

Du kletterst regelmässig und möchtest technisch und taktisch einen Schritt weiterkommen und den nächsten Schwierigkeitsgrad erreichen. Dann ist ein Coachingkurs genau das Richtige für dich. Schwerpunkte dieser Kurse sind das Erkennen und Analysieren deiner Stärken und Schwächen. Das Ausbouldern einer Route an deinem Kletterlimit, das Erarbeiten von Taktiken fürs On-sight- und Rotpunktklettern, sowie ein Sturz- und Sicherungstraining, denn auch die psychische Komponente gehört zu einem vollständigen Trainingsplan.

In unseren Coachingkursen wirst du von einem Bergführer angeleitet, der selbst auf hohem Niveau klettert und dir die richtigen Tipps geben kann, damit du weiterkommst.

Die Klettergebiete rund um Biel sind attraktiv und abwechslungsreich. So haben wir beste Voraussetzungen, um intensiv an deiner Klettertechnik und -taktik zu feilen.

<b>Preis</b>	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	19.09.20 - 20.09.20    Kurs Nr.: 143 2038    Beat Zbinden    0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Kursort</b>	Biel - Bieler Jura
<b>Treffpunkt</b>	9.15 Uhr Kurzparking BH Biel
<b>Rückreise</b>	Ca. um 17 Uhr ab Biel
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus ins Klettergebiet, je nach Temperaturen wählen wir unseren Klettersektor im Schatten oder Sonne aus. Gepäck kann im Auto deponiert
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege bis 30'
<b>Unterkunft</b>	Hotel in Biel mit DZ
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet
<b>Zusatzkosten</b>	Getränke und Nachtessen
<b>Versicherung</b>	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: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Biel Moutier / SAC Verlag
<b>Wichtig</b>	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> unter der Rubrik „Durchführung“ die letzten Informationen zur Tour.

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

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

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

### Diverses

- Notizmaterial
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

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