seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

Klettercoaching - Wie trainiere ich richtig und effizient?

Ziel des Kurses ist ein strukturiertes Training, sowie gezielt an deinen Stärken und Schwächen zu arbeiten. Wir werden dir Technikübungen und Trainingsmöglichkeiten vermitteln, die dich weiterbringen.
Der Kurs findet über einen Zeitraum von 5 Monaten jeweils einmal im Monat statt. So hast du zwischen den Kurstagen Zeit, das Gelernte anzuwenden.

Kurs 1: 140 2507 jeweils Samstag 26.10.24 bis 15.2.25
Samstag 26.Oktober 2024 /Samstag 23. November 2024 /Samstag 14. Dezember 2024 /Samstag 11.Januar 2025 / Samstag 15.Februar 2025

Preis	CHF 565.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
Daten / Leitung	11.11.17 - 17.02.18 Kurs Nr.: 140 1807 Anaël Brülhart 0041 77 410 76 86 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	5 Tage
Kursort	Fribourg, Kletterhalle Bloczone
Treffpunkt	jeweils um 9.45 in der Kletterhalle Bloczone in Givisiez (Fribourg) Anreise-Infos: http://www.grimper.ch/de/kletterhalle-bloczone/lageplan/
Rückreise	ca. 15.30 ab Givisiez
Programm	
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg
Im Preis inkl.	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
Zusatzkosten	Anreise, Halleneintritt
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/
Literatur	Mit dem ÖV: Ein direkter Zugang zur Halle ist mit dem Zug (Linie 51 des TPF) oder Bus (Linie 575 oder 542) möglich. Der Zug braucht 3 Minuten vom Bahnhof Fribourg nach Givisiez. Vom Bahnhof in Givisiez überquert man die Gleise und läuft an einem Eisengitter entlang. Man läuft hinter dem Stephan-Gebäude durch und folgt danach den Ausschilderungen (gelbe Schilder) der Kletterhalle. ACHTUNG: Es ist strengstens untersagt, VOR dem Stephans-Gebäude (zwischen Zuglinie und Gebäude) durchzulaufen (ein Weg mit Schienen). Ausserdem ist es untersagt, das Nordgelände von Stephan zu überqueren. Bitte beachten Sie die Ausschilderungen vor Ort. Die Nicht-Beachtung dieser Regeln könnte für die Kletterhalle Konsequenzen nach sich ziehen.
Wichtig	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage www.seilschaft.ch unter der Rubrik „Info“ die letzten Informationen zur Tour.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli

Diverses

- Notizmaterial