

Coachingkurs und Techniktraining Outdoor

Dieser Kurs findet an drei Tagen verteilt über 3 Monate statt.

Die Zeit zwischen den Kurstagen ermöglicht dir die Inputs vom Kurs anzuwenden und zu integrieren.

Es erwarten dich drei spannende Tage mit gezielten Technikübungen, taktischen Inputs, mentalem Training und individuellem Coaching.

Der Coachingkurs eignet sich für alle, die einen Schritt weiterkommen wollen oder ihre Winterform von der Halle an den Fels bringen möchten und richtet sich an KletterInnen im Bereich 5c-7b.

Tipp: Als Vorbereitung empfehlen wir den Trainingskurs "Wie Trainiere ich richtig und effizient?"

Preis	CHF 495.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer			
Daten / Leitung	18.11.17 - 10.03.18	Kurs Nr.: 149 1810	Beat Zbinden	0041 79 502 89 53
	(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)			
Dauer	3 Tage			
Kursort	Biel			
Treffpunkt	9.15 Uhr Bahnhof Biel / Ausgang Richtung Stadt			
Rückreise	ca. um 17 Uhr ab Biel			
Programm	-Planung vom Klettertag -Technik -und Taktiktraining -Individuelles Coaching Die Klettergebiete werden passend zu den Verhältnissen ausgesucht.			
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege bis 30'			
Im Preis inkl.	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial			
Zusatzkosten	Anreise,			
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/annulationsversicherung/			
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

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm

Bekleidung

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

Diverses

- Notizmaterial
- Halbtaxabo oder GA

Verpflegung

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