Klettercoaching - Weiterkommen in der Vertikalen

Nach der Standortbestimmung arbeiten wir an der Technik mit dem Ziel effizienter und ökonomischer zu klettern. Der zweite Schwerpunkt des Tages ist die Taktik. Das richtige taktische Angehen einer Route ermöglicht uns mit gleicher Kraft schwierigere Routen zu klettern.

Themen:
- Optimale Ruhepositionen
- Körperschwerpunktverlagerung
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Taktik on sight klettern
- Taktik Rotpunkt klettern

Preis	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
Daten / Leitung	28.01.18 Kurs Nr.: 148 1804 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	1 Tag
Kursort	Kletterhalle Bloczone, Fribourg
Treffpunkt	Anreise mit ÖV: 9:00 am Bahnhof Fribourg (Am Ausgang links am Taxi und Kurzparkplatz) Anreise mit PW: 9:10 im Bloczone bei der Anmeldung
Rückreise	ca. 16 Uhr ab Fribourg
Anforderung	Regelmässiges Klettern in der Halle oder am Fels
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/
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.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli