

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.

Preis	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	18.09.21 - 19.09.21 Kurs Nr.: 143 2137 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	2 Tage
Kursort	Biel - Bieler Jura
Treffpunkt	9.15 Uhr Kurzparking BH Biel
Rückreise	Ca. um 17 Uhr ab Biel
Programm	Weiterfahrt mit Bus ins Klettergebiet, je nach Temperaturen wählen wir unseren Klettersektor im Schatten oder Sonne aus. Gepäck kann im Auto deponiert
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege bis 30'
Unterkunft	Hotel in Biel mit DZ
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet
Zusatzkosten	Getränke und Nachtessen
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/annullationsversicherung/
Literatur	Biel Moutier / SAC Verlag
Wichtig	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage www.seilschaft.ch 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.