

## 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?"

<b>Preis</b>	CHF 495.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
<b>Daten / Leitung</b>	18.06.22 - 17.09.22    Kurs Nr.: 149 2237    Beat Zbinden    0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	3 Tage
<b>Kursort</b>	Biel
<b>Treffpunkt</b>	jeweils 9.15 Uhr Bahnhof Biel, Ausgang Richtung Stadt / Kurstage; Samstag 18. Mai, Samstag 30. Juli, & Samstag 17. September 2022
<b>Rückreise</b>	ca. um 18 Uhr ab Biel
<b>Programm</b>	-Planung vom Klettertag -Technik -und Taktiktraining -Individuelles Coaching Die Klettergebiete werden passend zu den Verhältnissen ausgesucht.
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege bis 30'
<b>Im Preis inkl.</b>	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise,
<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/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<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 „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