

## Seiltechnik für Fortgeschrittene - Sicherungstraining für Mehrseillängen

Wie sichere ich am besten in Mehrseillängenrouten? Dynamisch soll es sein, und auch sicher für den Sicherungspartner am Stand.

Welches Sicherungsgerät ist für uns geeignet? Was spricht für Körpersicherung? Was spricht für Standsicherung? Welche Methode eignet sich, um über den Stand zu sichern?

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit im Übungsgelände die Stürze am Stand zu trainieren.

Themen:

- Gerätetypen
- Gewichtsunterschiede
- Sicherungsmethoden am Stand
- Sicherungsmethoden am Körper

<b>Preis</b>	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	19.05.24                      Kurs Nr.: 119 2420                      Beat Zbinden                      0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Kursort</b>	Fribourg
<b>Treffpunkt</b>	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
<b>Rückreise</b>	ca. um 17 Uhr in Fribourg
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik für Mehrseillängen-Routen
<b>Im Preis inkl.</b>	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise, Halleneintritt
<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) erfährst du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> 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. Bitte bis 3 Tage vor der Tour das Mietmaterial bestellen.

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

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