

## Klettercoaching - Techniktraining im Bieler Jura

Ziel des Techniktrainings ist es effizient und ökonomisch zu klettern.

Nach diesem Kurs kennst du deine Stärken und Schwächen und lernst Technikübungen kennen, die dich in deinem Kletterniveau weiterbringen.

Themen:

- Körperschwerpunkt Verlagerung optimieren
- Körperspannung aufbauen
- Fussarbeit präzisieren
- Visualisieren der Kletterbewegungen
- Richtig greifen

<b>Preis</b>	CHF 165.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	30.06.24 Kurs Nr.: 126 2426 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Kursort</b>	Biel / Berner Jura
<b>Treffpunkt</b>	9.15 Uhr Bahnhof Biel beim Kurzparking (am Ausgang Richtung Stadt grad links beim Kurzparking)
<b>Anreise</b>	Weiterfahrt mit dem seilschaft's Bus in den Klettergarten
<b>Rückreise</b>	ca. um 17 Uhr in Biel
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit PW in den Klettergarten ca. 45', Kursbeginn.
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5a / Zustiege 30`
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
<b>Zusatzkosten</b>	Allenfalls Halleneintritt bei schlechtem Wetter
<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
- 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

### Diverses

- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

### Verpflegung

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