

Klettercoaching - Wie bringe ich meine Power an den Fels?

Es erwarten dich vier 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.

Dieser Kurs findet an vier Tagen verteilt über 4 Monate statt.

Die Zeit zwischen den Kurstagen ermöglicht dir, die Inputs vom Kurs anzuwenden und zu integrieren.

Gut zu Wissen: Gehen dir nicht alle vier Freitage, besteht die Möglichkeit einen Tag vom Montagkurs zu besuchen! Einfach bei der Anmeldung unter "Bemerkung" angeben.

Tipp: Als Vorbereitung empfehlen wir den Trainingskurs "Wie Trainiere ich richtig und effizient?"

Preis	CHF 660.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer
Daten / Leitung	27.03.26 - 19.06.26 Kurs Nr.: 153 2625 Andrea Peter Zbinden 0041 79 540 20 13 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	4 Tage
Kursort	Bern / Biel
Treffpunkt	Freitag in Bern oder Biel am Bahnhof // 08:30 Uhr BH Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse (Von den Gleisen kommend zur Bahnhofshalle und nach links bei Mr Clean (Toiletten) den Lift bis Vorfahrt benutzen) // 08.45 Uhr BH Biel Ausgang Richtung Stadt grad links beim Kurzparking // Kursdaten: Freitag 27.03.26 / Freitag 17.04.26 / Freitag 22.05.26 / Freitag 19.06.26
Rückreise	ca. um 18 Uhr
Programm	Jeder der vier Klettertage widmet sich einem Schwerpunktthema und entsprechenden Übungen dazu. // Techniktraining (ökonomisch klettern, Schwerpunkt verlagern, Ruhepositionen richtig nutzen) // Taktiktraining (Globale Taktik - Next Level und Tagestaktik - Projekt und On sight klettern) // Kondition (Grundlagen der Kondition, Antagonisten) // Mentales Training (Sicherungs- und Sturztraining, Komfortzonenmodell) //
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren / Beherrschen des Durchfädels an der Umlenkung / mind. 5c / Zustieg bis 30' / Wir haben eine gute Routenauswahl von 5c - 7b
Im Preis inkl.	Kletterlehrer, Kursunterlagen, Gruppenmaterial
Zusatzkosten	Anreise, allenfalls Halleneintritt bei schlechtem Wetter
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/
Wichtig	Die Klettergebiete werden entsprechend dem Wetter und den Verhältnissen ausgewählt. Der definitive Treffpunkt (Biel oder Bern) wird jeweils 2 Tage vor jedem Kurstag in der Chatgruppe bekanntgegeben.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 – 10 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungsgerät mit Blockierunterstützung
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm

Bekleidung

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

Diverses

- Halbtaxabo oder GA

Verpflegung

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