

Seilschaftscoaching

Österreich

Seilschaftscoaching - "Mehrseillängenroute"

Eingespielt mit deinem Seilpartner am Fels

In einer Seilschaft mit seinem Kletterpartner verbunden zu sein bedeutet, große Verantwortung und Gefahrenbewusstsein zu haben.

In einer je nach Bedarf wählbaren Anzahl an Schulungstagen wird intensiv in geeigneten alpinen Mehrseillängenrouten am eingespielten Seilschaftsablauf gearbeitet. Neben seil- und sicherungstheoretischem Hintergrund liegt der Schwerpunkt im praktischen Arbeiten und in der Perfektionierung Eurer Partnersicherung im alpinen Gelände.

Der Kursinhalt richtet sich speziell nach Euren Bedürfnissen und Anforderungen und wird individuell gestaltet. Ziel ist das sichere und ökonomische Begehen alpiner Mehrseillängenrouten mit Deinem Seilpartner.

Programm

Wichtige Kursinhalte sind Ausrüstungskunde, Ausrüstungsmanagement, Knotenkunde und Perfektionierung, Seil und Sicherungstechnik in alpinen Mehrseillängenrouten (Seilhandhabung, Standplatzbau, Zwischensicherungen, Seilkommandos, Doppelseiltechnik, Abstiegsund Rückzugsmethoden), Automatisierung der Techniken und Verfeinerung durch Tipps und Tricks des Bergführers.

Termine

nach individueller Vereinbarung zwischen Mai und Oktober

Leistungen

Coaching und Führung durch staatl. geprüfte Berg- und Schiführer, alle Kosten für den Bergführer, Leihausrüstung (mobile Sicherungsmittel, Doppelseile, Schlingen etc.), Kursskriptum (PDF).

Zusatzkosten

Bei mehrtägigem Coaching für die Unterkunft mit Verpflegung (selbst zu organisieren), Fahrtkosten (An- und Abreise).

Dauer: individuell

Ort: NP Gesäuse oder Grazer Bergland

Preis: siehe Webseite

Gruppengröße: 2 Teilnehmer





Seilschaftscoaching

Österreich

Voraussetzungen

- Klettererfahrung in der Kletterhalle bis UIAA 4+
- Mehrseillängenerfahrung (min. UIAA 4-)
- Grundkondition für ganztägige Touren von bis zu 6 Stunden und bis zu 1000 Höhenmetern
- Trittsicherheit im Gelände erlangt durch oftmaliges Wandern auf felsdurchsetzten Wanderwegen
- Schwindelfreiheit

Kursstandorte

- Nationalpark Gesäuse (Steiermark)
- Grazer Bergland (Steiermark)

Unterkunft

Selbst zu organisieren!

Ausrüstung

Siehe Liste im Anhang! Gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände wie Helm, Hüftgurt, Seile, Schlingen, mobile Sicherungsmittel etc. können kostenfrei geliehen werden! Bitte lassen sie es uns frühzeitig wissen, falls sie Gegenstände benötigen!

Infos

Auf Anfrage können auch 3er Seilschaften an beiden Standorten gecoacht werden (Preis auf Anfrage). Detailinfos erhalten Sie auf Anfrage oder nach der Anmeldung.

Für eine sinnvolle und vor allem praxisbezogene Umsetzung der Kursinhalte empfehlen wir eine Mindestdauer des Coachings von zwei Tagen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Diese finden sie auf der Webpage unter: https://www.alpinstil.at

Dauer: individuell

Ort: NP Gesäuse oder Grazer Bergland

Preis: siehe Webseite

Gruppengröße: 2 Teilnehmer









Ausrüstungsliste - SEILSCHAFTSCOACHING

für alpine Felskletterkurse im Hochgebirge

Bekleidung	Gore Tex Jacke (dünne Überjacke)	
	Evtl. dünne Überhose	
	Lange, dünne Kletterhose	
	Soft Shell Jacke oder Fleecejacke	
	Dünne Mütze und dünne Handschuhe	
	Funktionelle Unterwäsche	
Technische Ausrüstung	Rucksack ca. 30-35	
	Knöchelhohe Bergschuhe für den Zustieg	
	Reibungskletterschuhe	
	* Klettergurt (Hüftgurt), Steinschlaghelm	
	* 4 HMS-Schraubkarabiner, 4 Expressschlingen	
	* 3 Bandschlingen (Polyamid, 1 x 60 cm, 2 x 120 cm)	
	*3 Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 1m, 3m, 5m)	
	* Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide)	
	* Klemmgeräte (Klemmkeile Gr. 1-6, Friends in 4 Größen)	
	* 2 x Halbseil (Länge 50-60 m), oder 1 Einfachseil je Seilschaft (50 m)	
	> wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen!	
Diverses	Sonnenbrille, Sonnencreme	
	Trinkflasche und evtl. Brausetabletten	
	LED Stirnlampe mit neuen Batterien	
	SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)	
	Erste Hilfe Set mit Leukotape	
	wenn vorhanden Biwaksack, Mobiltelefon	
Verpflegung	Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten	
	sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!	
	Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.	

 $\hbox{* diese Ausr\"{u}stungsgegenst\"{a}nde k\"{o}nnen kostenfrei geliehen werden!}$



