

Coachingwoche an der Côte d'Azur

Du kletterst regelmässig und möchtest technisch und taktisch einen Schritt weiterkommen und den nächsten Schwierigkeitsgrad erreichen. Dann ist ein Coachingkurs genau das Richtige für dich. Schwerpunkte dieser Kurse sind das Erkennen und Analysieren deiner Stärken und Schwächen mithilfe eines erfahrener Kletterer, das Ausbouldern einer Route an deinem Kletterlimit, das Erarbeiten von Taktiken fürs Rotpunktklettern, sowie ein Sturz- und Sicherungstraining, denn auch die psychische Komponente gehört zu einem vollständigen Trainingsplan.

Im Hinterland der Côte d'Azur liegen einige Top-Klettergebiete wie Châteaudouble, Chateauvert oder den Rocher des Monges. Sie sind bekannt für ihre fantastische Felsqualität und die grosse Anzahl an grossgriffigen und steilen Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Von unserer zentral gelegenen Unterkunft in Draguignan aus erkunden wir auch die Gorge du Blavet im Esterelle-Massiv, dort klettern wir umgeben von Korkeichen am roten, gut strukturierten Rhyolite Gestein. Rhyolith ist ein felsisches, in seiner chemischen und mineralogischen Zusammensetzung dem Granit entsprechendes vulkanisches Gestein.

Preis	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn		
Daten / Leitung	22.10.17 - 28.10.17	Kurs Nr.: 201 1743	Seilschaft.ch
	(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)		
Dauer	7 Tage		
Kursort	Châteaudouble & Gorges du Blavet / Frankreich		
Treffpunkt	9.30 Uhr BH Bern auf dem Kurzparking Deck		
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern		
Rückreise	ca. um 17 Uhr in Bern		
Programm	Weiterfahrt mit Bus nach Frankreich, ca 7h, Bezug der Ferienwohnung.		
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 4c / Zustiege bis 30' / Wir haben eine gute Routenauswahl von 4c - 7a"		
Unterkunft	Ferienwohnung mit Doppelzimmer		
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit VP (gemeinsames Kochen), Gruppenmaterial"		
Zusatzkosten	Anreise CHF 200.- und Getränke in Restaurant"		
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/		
Literatur	Châteaudouble und Chateauvert / Bugada		

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat