Coachingkurs - Gastlosen

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. Das Ausbouldern einer Route an deinem Kletterlimit, das Erarbeiten von Taktiken fürs On-sight- und Rotpunktklettern, sowie ein Sturz- und Sicherungstraining, denn auch die psychische Komponente gehört zu einem vollständigen Trainingsplan.

In unseren Coachingkursen wirst du von einem Bergführer angeleitet, der selbst auf hohem Niveau klettert und dir die richtigen Tipps geben kann, damit du weiterkommst.

In den Gastlosen finden wir eine grosse Auswahl an unterschiedlichsten Klettereien: Steile, athletische Henkeltouren bis hin zu technisch anspruchsvollen Routen die eine gute Fusstechnik abverlangen - und dies in einer fantastischen Voralpenregion.

Preis	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	13.07.19 - 14.07.19 Kurs Nr.: 133 1928 Anaël Brülhart 0041 77 410 76 86 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	2 Tage
Kursort	Gastlosen - Fribourger Voralpen
Treffpunkt	9 Uhr Kurzparking BH Fribourg
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg
Rückreise	Ca. um 18 Uhr in Fribourg
Programm	Weiterfahrt mit Bus nach Jaun, je nach Temparaturen wählen wir unseren Klettersektor auf der Nord- oder Südseite aus. Gepäck kann im Auto deponiert
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege 15`bis 60`
Unterkunft	Hotel mit Familienzimmer (3-4 Betten)
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet.
Zusatzkosten	Anreise, Nachtessen & Getränke
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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/
Literatur	Gastlosen.ch / Edigast
Wichtig	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage www.seilschaft.ch unter der Rubrik „INFO“ die letzten Informationen zur Tour.

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

Übernachtung
- Leichte Hüttenfinken
- Toilettenartikel im Kleinformat

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