

Coachingwoche - im nahen Unterwallis

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 einer Videoanalyse, 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.

Keine Gegend bietet so viele abwechslungsreiche Felsen wie die Region um Martigny. In jeder Jahreszeit kann an den unterschiedlich ausgerichteten Felsen geklettert werden. Hier haben wir eine grosse Auswahl an Klettergärten mit perfekter Felsqualität, ideal für einen Coachingkurs.

Preis	CHF 1480.- / max. 4 Teiln. pro BergführerIn			
Daten / Leitung	31.05.20 - 05.06.20	Kurs Nr.: 226 2023	Ueli Gnädinger	0041 79 279 82 33
Dauer	6 Tage (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)			
Kursort	Schweiz / Unterwallis			
Treffpunkt	9:10 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.			
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern			
Rückreise	Ca um 18 Uhr ab Bern			
Programm	Weiterfahrt mit Bus in ein Klettergebiet im Unterwallis, ca. 1.30h Fahrzeit. Gepäckdepot im Hotel und Kursbeginn.			
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5c, Zustieg max 45'			
Unterkunft	Hotel, Doppelzimmer mit Frühstück			
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial			
Zusatzkosten	Nachessen und Getränke, Fahrkostenbeteiligung CHF 50.-			
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/annulationsversicherung/			
Literatur	ESCALADES / C&Y Remy			

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

- Notizmaterial
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke
- Badekleidung und Frottiertuch

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden