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. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	03.10.21 - 08.10.21 Kurs Nr.: 226 2140 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	6 Tage
Kursort	Schweiz / Unterwallis
Treffpunkt	9 Uhr Bahnhof Fribourg, vor dem Bahnhof beim Kurzparking
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg
Rückreise	Ca um 17 Uhr ab Fribourg
Programm	Weiterfahrt mit Bus in ein Klettergebiet im Unterwallis(ca.1h)
Anforderung	Klettern und Sichern im Toperope und Vorstieg, mind. 5c, Zustieg max 45'
Unterkunft	Ferienhaus im Unterwallis
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial
Zusatzkosten	Nachtessen 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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/
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