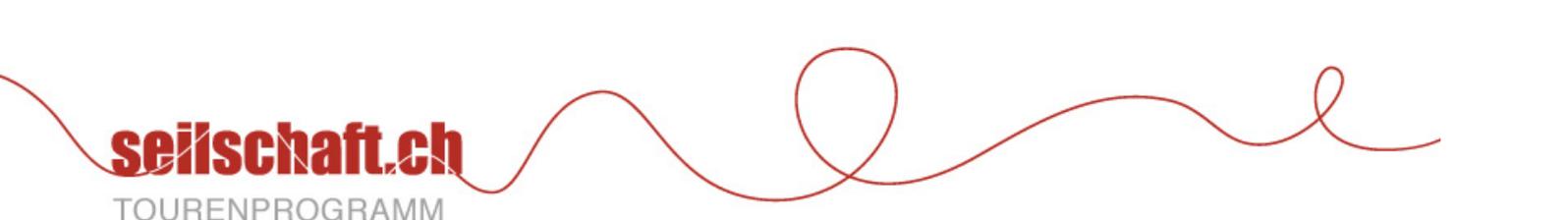


Coachingwoche Tessin - in der Sonnenstube der Schweiz

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.

Der südlichste Kanton bietet für jeden Geschmack etwas. Ferienstimmung kommt schnell auf, sei es beim Espresso am Logo Maggiore oder beim feine Risotto im Grotto - von den tollen Routen sprechen wir gar nicht! Überzeuge dich selbst.

Preis	CHF 1480.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	21.02.21 - 26.02.21 Kurs Nr.: 227 2108 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	6 Tage
Kursort	Schweiz / Tessin
Treffpunkt	8.15 Uhr Bahnhof Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse / Von den Gleisen kommend zur Bahnhofshalle und nach links bei Mr Clean (Toiletten) den Lift bis Vorfahrt benutzen. Oder um 10Uhr am BH Fluelen für aus der Region Zürich Anreisende.
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt
Rückreise	Ca um 19 Uhr ab Bern/ resp 17:30 Fluelen
Programm	Weiterfahrt mit Bus in eins Tessin, wir gehen direkt in ein Klettergebiet.
Anforderung	Klettern und Sichern im Toperope und Vorstieg, mind. 5c, Zustieg max 45'
Unterkunft	Ferienwohnung mit DZ in Ascona.
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit HP in Ferienwohnung, Kursmaterial (Wir kochen gemeinsam)
Zusatzkosten	Nachessen und Getränke im Restaurant, 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/annullationsversicherung/



seilschaft.ch

TOURENPROGRAMM

Persönliche Materialliste