

Coachingkurs - Oberwallis

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.

Rund um Brig haben wir eine grosse Auswahl an interessanten Gneis-Routen an der Sonne oder im Schatten. Der geeignete Ort um intensiv an deiner Technik und Taktik zu arbeiten.

Preis	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro Kletterlehrer			
Daten / Leitung	09.07.22 - 10.07.22	Kurs Nr.: 142 2227	Beat Zbinden	0041 79 502 89 53
	(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)			
Dauer	2 Tage			
Kursort	Brig - Wallis			
Treffpunkt	9.15 Uhr Kurzparking BH Brig			
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Brig			
Rückreise	Ca. um 17 Uhr ab Brig			
Programm	Weiterfahrt mit Bus ins Klettergebiet, je nach Temperaturen wählen wir unseren Klettersektor im Schatten oder Sonne aus. Gepäck kann im Auto deponiert			
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege bis 30'			
Unterkunft	Hotel, Doppelzimmer			
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn oder Kletterlehrer, Übernachtung mit HP, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet			
Zusatzkosten	Getränke zum Nachtessen			
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	Oberwallis / SAC Verlag			
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
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Notizmaterial
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke

Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.