

## Coachingwoche an der Côte d'Azur

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

Im Hinterland der Côte d'Azur liegen einige Top-Klettergebiete wie Châteaudouble, Chateauvert oder den Rocher des Monges. Sie sind bekannt für ihre fantastische Felsqualität und die grosse Anzahl an grossgriffigen und steilen Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Von unserer zentral gelegenen Unterkunft in Draguignan aus erkunden wir auch die Gorge du Blavet im Esterelle-Massiv, dort klettern wir umgeben von Korkeichen am roten, gut strukturierten Rhyolite Gestein. Rhyolith ist ein felsisches, in seiner chemischen und mineralogischen Zusammensetzung dem Granit entsprechendes vulkanisches Gestein.

<b>Preis</b>	CHF 1320.- / max. 7 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	24.03.24 - 30.03.24    Kurs Nr.: 201 2413    Ueli Gnädinger    0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	7 Tage
<b>Kursort</b>	Cateaudouble & Gorges du Blavet / Frankreich
<b>Treffpunkt</b>	8.30 Uhr BH Bern auf dem Kurzparking Deck
<b>Anreise</b>	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern
<b>Rückreise</b>	ca. um 17 Uhr in Bern
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus nach Frankreich, ca 7h, Bezug der Ferienwohnung.
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg/ Vorstiegsniveau am Fels 5c / Zustiege bis 30°/ Wir haben eine gute Routenauswahl von 5b - 7a
<b>Unterkunft</b>	Grosszügige Ferienwohnung mit Doppelzimmer auf einem Weingut.
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkostenbeteiligung mit Anreise bis 4 Tn CHF 300.-/ ab 5 Tn 250.- ohne Anreise 150.- / je nach Lust und Laune können wir auch selber kochen in der Unterkunft (Gemeinschaftskasse), allfällige Nachtessen und Getränke in Restaurant.
<b>Versicherung</b>	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: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Var Tome 1 / Montagne Escalade

## 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

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat