

## Coachingwoche - Val Durance

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.

Die Gegend um Briançon bietet mehr als 300 Sonnentage im Jahr. Geklettert wird an hervorragenden Kalk-, Gneis- oder Granitwänden. Hier finden wir beste Voraussetzungen um am Limit zu klettern und abends lassen wir uns von den französischen Spezialitäten kulinarisch verwöhnen.

<b>Preis</b>	CHF 1280.- / max. 7 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	12.05.24 - 18.05.24      Kurs Nr.: 217 2420      Ueli Gnädinger      0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	7 Tage
<b>Kursort</b>	Frankreich / Val Durance
<b>Treffpunkt</b>	Am Sonntag um 9:00 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.
<b>Anreise</b>	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern
<b>Rückreise</b>	am Samstag ca. um 17 Uhr in Bern
<b>Programm</b>	Gemeinsame Anreise ab Bern in ca. 5h, unterwegs werden wir noch 2-3 h in einem Klettergarten uns einstimmen.
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5c am Fels, Zustieg max 30`
<b>Unterkunft</b>	Gemütliche Gîte d'Etape in Argentiére DZ oder 3 Bettzimmer
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit HP, Kursmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkostenbeteiligung mit Anreise bis 4 Tn CHF 300.- / ab 5 Tn 250.- ohne Anreise 150.- / 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/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Grimper dans le haut-val Durance / Martine, Rolland

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- 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
- wenig Reservewäsche

### Diverses

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

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

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