

## Coachingkurs - 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.

<b>Preis</b>	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	19.08.17 - 20.08.17      Kurs Nr.: 146 1733      Anaël Brülhart      0041 77 410 76 86 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Kursort</b>	Schweiz / Unterwallis
<b>Treffpunkt</b>	9 Uhr Bahnhof Fribourg, vor dem Bahnhof beim Kurzparking
<b>Anreise</b>	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg
<b>Rückreise</b>	Ca um 18 Uhr ab Fribourg
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus in ein Klettergebiet im Unterwallis, ca 1.5 h Fahrzeit und Kursbeginn. Gepäckdepot im Bus möglich
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5c, Zustieg max 30'''''
<b>Unterkunft</b>	Pension, Doppelzimmer
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit HP, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet'''''
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise und Getränke im Hotel'''''
<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>	ESCALADES / C&Y Remy
<b>Wichtig</b>	Am Tag vor der Tour (ab 14 Uhr) findest du auf unserer Homepage <a href="http://www.seilschaft.ch">www.seilschaft.ch</a> unter der Rubrik „INFO“ die letzten Informationen zur Tour.

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut
- wenig Reservewäsche

### Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag