Coachingwoche - Finale & Oltre Finale

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.

Finale gehört mit über 2500 Routen zu den grössten und bedeutendsten Klettergebieten Europas und ist etwas vom Besten. Die wunderschönen Kalkwände nahe der Ligurischen Küste eignen sich hervorragend, um an der Sturzgrenze zu klettern. Mit den unzähligen Sintersäulen, Löchern und Leisten bietet dieses weitläufige Klettermekka alles, was man sich für einen Coachingkurs erträumt. Geklettert wird entweder in Finale oder im Hinterland von Albenga, „Oltrefinale“ genannt.
Nach dem Apéro am Meer oder im charmanten, mittelalterlichen Städtchen Finalborgo geniessen wir köstliches, italienisches Essen und guten Wein in den besten Osterias und natürlich werden wir die berühmten Gelatis auch kosten...:-)

Preis	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	01.04.18 - 07.04.18 Kurs Nr.: 134 1814 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	7 Tage
Kursort	Finale Ligure / Italien
Treffpunkt	8.30 Uhr BH Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse
Rückreise	ca. um 16 Uhr in Bern
Programm	Weiterfahrt mit Bus nach Finale Ligure, unterwegs werden wir uns in einem Klettergarten einklettern.
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c, Zustieg bis 30'
Unterkunft	Hotel, Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis von 15 € pro Nacht)
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial.
Zusatzkosten	Anreise je nach Teilnehmerzahl (CHF 200.-) Nachtessen und Getränke in Restaurant.
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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/
Literatur	Finale und Oltre Finale / Gallo

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
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Notizmaterial
- 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