

Coachingkurs - Sustenpass

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.

Neben den bekannten Sportkletter-Sektoren wie Lammi, Staldenflue oder Beretli gibt es nun auch den neuen Klettergarten „Eden“ am Sustenpass - ein idealer Felsriegel um im Hochsommer bei optimalen Temperaturen am Limit zu klettern.

Preis	CHF 445.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn			
Daten / Leitung	01.09.18 - 02.09.18	Kurs Nr.: 145 1835	Herbert Zbinden	0041 79 247 50 58
	(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)			
Dauer	2 Tage			
Kursort	Schweiz / Sustenpass			
Treffpunkt	9.15 Uhr Bahnhof Meiringen.			
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Meiringen			
Rückreise	ca. um 17 Uhr ab Meiringen			
Programm	Weiterfahrt mit PW oder Bus in ein Klettergebiet und Kursbeginn. Gepäck kann im Auto deponiert werden.			
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5c, Zustiege bis 45`			
Unterkunft	Hotel, DZ			
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. Bergführer, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial, Transfer ins Klettergebiet			
Zusatzkosten	Anreise, Nachtessen & Getränke			
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/annulationsversicherung/			
Literatur	Filidor / Plasir Ost			
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
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- 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
- wenig Reservewäsche

Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID

Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Leicht gesüsster Tourentee ca. 1Liter für den 1ten Tourentag
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden