

Coachingwoche - Val d'Aosta

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.

Im nahegelegene südliche Alpental „Valle d'Aosta“, ragen die steilen Felswände aus den Reben gegen den Himmel. In den vielen Seitentälern mit ihren charakteristischen Bergdörfern wo die Zeit stehen geblieben zu sein scheint, finden wir zahlreiche fantastische Klettereien in griffigem Gneis. Klettergärten mit abwechslungsreichen Herausforderungen auf Platten oder in spektakulären Überhängen an goldbraunen Fels finden wir hier alles vor.

Preis	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn			
Daten / Leitung	30.09.18 - 06.10.18	Kurs Nr.: 222 1840	Beat Zbinden	0041 79 502 89 53
	(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)			
Dauer	5 Tage			
Kursort	Aostatal / Italien			
Treffpunkt	9 Uhr BH Fribourg beim Kurzparking			
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg			
Rückreise	am Samstag ca. um 15 Uhr in Fribourg			
Programm	1. Tag: Anreise ab Treffpunkt in Fribourg nach Arnad in 3h, Bezug der Unterkunft, Klettern in einem nahen Klettergarten. 2.- 5. Tag: Wir klettern an Sektoren rund um Arnand oder einem Seitental. 6.Tag : Je nach Lust machen wir noch ein paar Klettermeter bevor wir die Heimreise antreten.			
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, 5c im Vorstieg, Zustiege bis 30 Minuten""			
Unterkunft	Pension mit DZ			
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial""			
Zusatzkosten	Anreisekosten (CHF 150.-) Nachtessen und 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/annullationsversicherung/			
Literatur	Mani Nude 2 / Massimo Bal & Patrick Raspo Plaisir Sud Filidor			

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

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

Diverses

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro

Übernachtung

- Leichte Hüttenfinken
- Toilettenartikel und Frottiertuch