Coachingwoche in Leonidio - Griechenland

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.

Schon seit mehreren Jahren wird in Klettermagazinen und auf Internetplattformen über das relativ neue Klettereldorado Leonidio auf der griechischen Halbinsel Peloponnes berichtet. Die südseitige Ausrichtung der Felsen macht das Gebiet zu einem idealen Wintergebiet: Von November bis Anfang April herrschen hier die besten Bedingungen um die tollen Routen in bestem Kalkstein (von plattig bis überhängend, oft mit Sintern verziert) zu geniessen. Unsere stilvolle Unterkunft, ein 4-Sterne Boutique Hotel aus dem 19. Jahrhundert mitten im malerischen Städtchen Leonidio gibt dem Urlaub eine ganz spezielle Note.

Preis	CHF 1480.- / max. 6 Teiln. pro Bergführer / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	23.02.19 - 02.03.19 Kurs Nr.: 221 1909 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	8 Tage
Kursort	Leonidio / Griechenland
Treffpunkt	Je nach Flugplan in Athen auf dem Flughafen. Letzte Infos kurz vorher.
Rückreise	Je nach Flugplan am Samstag ab Athen
Programm	Flug nach Athen, weiterfahrt mit dem Mietauto von Athen nach Leonidio (ca. 3h Autofahrt). Wir überqueren dabei den eindrücklichen Kanal von Korinth und erleben auf der Fahrt das Hinterland des Peloponnes.
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, ab 5b / Zustiege 30`
Unterkunft	Hotel Archontiko Chioti mit DZ / Frühstück
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial und Transfer vor Ort.
Zusatzkosten	Anreise (Flug nach Athen), Lunch, Getränke und Nachtessen.
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/
Wichtig	Wir organisieren dir gegen eine Gebühr von CHF 50.- ein Flugticket.

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

Übernachtung
- Toilettenartikel im Kleinformat

Verpflegung
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden