Coachingwoche - Val Durance

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.

Die Gegend um Briançon bietet mehr als 300 Sonnentage im Jahr. Geklettert wird an hervorragenden Kalk-, Gneis- oder Granitwänden. Hier finden wir beste Voraussetzungen um am Limit zu klettern und abends lassen wir uns von den französischen Spezialitäten kulinarisch verwöhnen.

Preis	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	08.06.19 - 14.06.19 Kurs Nr.: 217 1924 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	7 Tage
Kursort	Frankreich / Val Durance
Treffpunkt	Am Samstag um 8:15 Uhr Kurzparking über dem Bahnhof Bern
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern
Rückreise	am Freitag ca. um 17 Uhr in Bern
Programm	Gemeinsame Anreise ab Bern in ca. 5h, unterwegs werden wir noch 2-3 h in einem Klettergarten uns einstimmen.
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5c, Zustieg max 30`
Unterkunft	Gemütliche Gîte d'Etape in Argentiére mit Mehrbettzimmer
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit HP, Kursmaterial.
Zusatzkosten	Anreisekosten (CHF 200.-), Zwischenverpflegung 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 Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/
Literatur	Grimper dans le haut-val Durance / Martine, Rolland

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- 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
- wenig Reservewäsche

Diverses

- 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