Coaching am Limit - Gorge du Tarn

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.

Mitten in den Cevennen im Südwesten von Frankreich, eingebettet in eine herrliche Landschaft, befindet sich dieses fantastische Klettergebiet. Die zahlreichen Klettergärten bieten sehr abwechslungsreiche Klettereien in exzellentem Fels und in jedem Schwierigkeitsgrad – ideale Voraussetzungen, um ein Projekt zu klettern und dabei gecoacht zu werden.

Preis	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	03.05.20 - 09.05.20 Kurs Nr.: 135 2019 Herbert Zbinden 0041 79 247 50 58 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	7 Tage
Kursort	Gorge du Tarn / Frankreich
Treffpunkt	8:30 Kurzparking Bahnhof Fribourg
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Fribourg
Rückreise	ca um 17 Uhr in Fribourg
Programm	Weiterfahrt mit dem Bus nach Roziere ca. 7 h , Bezug der Unterkunft
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, 5c im Vorstieg, Zustiege von 5 bis 30 Minuten.
Unterkunft	Hotel mit DZ
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Kursmaterial.
Zusatzkosten	Fahrkostenbeteiligung mit Anreise CHF 200.-/ ohne Anreise 100.- plus 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	le Tarn und la Jonte / Club Alpin Francais

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
- Toilettenartikel / kl. Frottiertuch
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro

Übernachtung
- Toilettenartikel und Frottiertuch