

## Coachingwoche - Ein vergessenes Juwel an der Amalfiküste

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.

An der Amalfiküste wird schon seit längere Zeit geklettert. Zahlreiche Klettersektoren sind zu Fuss von unserer Ferienwohnung aus in knapp einer Stunde erreichbar. Geklettert wird an wasserzerfressenem Fels, von geneigten Platten bis zu versinterten Überhängen finden wir hier alles vor und erst noch vorbildlich mit Inox A4 Haken abgesichert.

Mit dem neuen Superzug "Frecciarossa 1000", der erreicht eine Geschwindigkeit von bis 400 km/h, schaffen wir die Strecke Mailand-Napoli in rund vier Stunden und 30 Minuten. Ab Napoli fahren wir in rund einer Stunde 30 Minuten mit dem Mietwagen nach Positano.

<b>Preis</b>	CHF 1420.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	21.11.20 - 28.11.20 Kurs Nr.: 225 2048 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	8 Tage
<b>Kursort</b>	Italien / Amalfiküste
<b>Treffpunkt</b>	15:40 Bahnhof Napoli / Zugsverbindung wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
<b>Anreise</b>	Anreise mit dem Zug nach Napoli und weiterfahrt mit dem Mietwagen nach Positano.
<b>Rückreise</b>	Ab Bahnhof Napoli ca 10:30
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängenrouten, Kletterniveau ab 6a
<b>Unterkunft</b>	Vereinigung "la Selva" mit Mehrbettzimmer und atemberaubender Aussicht. Zugang in ca 20' zu Fuss. <a href="http://www.associazionelaselva.it/en/chi-siamo/">http://www.associazionelaselva.it/en/chi-siamo/</a>
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Mietwagen, Gruppenmaterial (Seile und Expressen)
<b>Zusatzkosten</b>	Anreise, Nachtessen und Getränke
<b>Versicherung</b>	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: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Kletterführer Malopasso / Oreste Bottiglieri Edizioni Versante Sud
<b>Wichtig</b>	Unterkunft ist nur zu Fuss erreichbar. Am ersten Tag kann das Klettermaterial im Mietwagen deponiert werden.

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 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

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

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden