Coachingwoche - Val Pennavaire

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 bei der Anfahrt in das schöne Tal kribbeln die Finger und die Augen wandern links und rechts zu den traumhaften Klettersektoren. Wow – man kann es kaum erwarten loszulegen ! Das Val Pennavaire bietet technische und athletische Kletterei an Leisten und Löchern bis hin zu Sintern.

Preis	CHF 1340.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	03.11.24 - 09.11.24 Kurs Nr.: 228 2445 Beat Zbinden 0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	7 Tage
Kursort	Val Pennavaire / Italien
Treffpunkt	8.30 Uhr BH Fribourg beim Kurzparking
Rückreise	ca. um 16 Uhr ab Fribourg
Programm	Weiterfahrt mit Bus nach Albenga, Zimmerbezug und gemütliches klettern vor dem Pizzaessen!
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c, Zustieg bis 30' Wir haben eine gute Routenauswahl von 5c - 7b
Unterkunft	Hotel, Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis von 25 € pro Nacht)
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial.
Zusatzkosten	Fahrkosten mit Anreise ab Treffpunkt: bei 2-4 Teilnehmer 250.- und bei 5-6 Teilnehmer 200. - ohne Anreise 150.- / Nachtessen und Getränke im 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	Rocpennavaire/il Geko

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
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

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