Coachingwoche - Klettermekka in der Südtürkei

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 eines erfahrener Kletterer, 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.

Inzwischen schon weltbekannt ist das immer noch junge Klettergebiet Geyikbairi (übersetzt: Rehweide) im idyllischen Hinterland von Antalya. Wenige Kilometer von den Sandstränden entfernt, und doch weit ab vom Tourismus, erwartet uns ein riesiges Potential an erstklassigen Felsen.
Die Bungalows befinden sich inmitten von Wiesen und Wäldern und alle Klettergebiete sind innert Kürze zu Fuss erreichbar. Nicht verpassen sollte man den lokalen Markt mit seinen vielen Spezialitäten. Hier kann man sich mit türkischem Tee und Gözlemes so richtig verwöhnen lassen.

Preis	CHF 1390.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	09.11.24 - 16.11.24 Kurs Nr.: 207 2446 Herbert Zbinden 0041 79 247 50 58 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	8 Tage
Kursort	Antalya / Türkei
Rückreise	Ab Antalya
Programm	Weiterfahrt mit dem Josito Taxi nach Geyikbairi in ca. 1 h
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängenrouten, Kletterniveau ab 6a
Unterkunft	Bungalow 2 bis 4 Betten auf dem Josito Camp
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit HP und Lunch, Flughafen Transfer.
Zusatzkosten	Flug, 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/
Wichtig	Wir organisieren dir gegen eine Gebühr von CHF 50.- ein Flugticket.

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Stirnlampe mit neuer Batterie
- 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