

## 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 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.

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.

<b>Preis</b>	CHF 1390.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	31.05.26 - 06.06.26    Kurs Nr.: 228 2623    Beat Zbinden    0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	7 Tage
<b>Kursort</b>	Val Pennavaire / Italien
<b>Treffpunkt</b>	8.30 Uhr BH Fribourg beim Kurzparking
<b>Rückreise</b>	ca. um 16 Uhr ab Fribourg
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus nach Albenga. Bezug der Unterkunft und besprechen der Woche und Wiederholung der Grundkenntnisse; Seilhandhabung im Klettergarten. Gemütliches klettern vor dem Pizzaessen!
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren / Beherrschen des Durchfädelns an der Umlenkung / mind. 5c am Fels / Zustieg bis 30' / Wir haben eine gute Routenauswahl von 5c - 7b
<b>Unterkunft</b>	Hotel am Meer, Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis von CHF 25.- /Nacht)
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkosten mit Anreise ab Treffpunkt: bei 2-4 Teilnehmer 250.- und bei 5-6 Teilnehmer 200. - ohne Anreise 150.- / Nachtessen und Getränke im Restaurant.
<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/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Rocpennavaire/il Geko

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 – 10 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- Sicherungsgerät mit Blockierunterstützung
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Sicherungsgerät für Doppelseil, so genannte Alpintuber

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Wetterschutz Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

### Diverses

- Taschenmesser
- Yogamatte
- Ev. Tape
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch