seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

# Coachingwoche in San Vito lo Capo - Sizilien

WEGEN DEN CORONA-MASSNAHMEN KANN DIESE TOUR NICHT DURCHGEFÜHRT WERDEN!

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.

San Vito lo Capo, eines der neusten und angesagtesten Klettergebiete im Mittelmeerraum bietet nicht nur dem Plaisir Kletterer alles, was das Herz begehrt, auch die „Hardmover“ kommen hier voll auf ihre Kosten. An den steilen Lochklettereien oder an den skurrilen Sinterrouten können wir unser Bewegungsrepertoire erweitern, aber auch an feinen technischen Passagen fehlt es nicht, um die Fusstechnik zu verbessern. Und dies alles in einer grossartigen Umgebung, meist direkt am Meer und abends mit der Möglichkeit, die köstliche italienische Küche zu würdigen.

| | |
|---|---|
| **Preis** | CHF 1380.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn |
| **Daten / Leitung** | 20.10.18 - 27.10.18 Kurs Nr.: 138 1843 Anaël Brülhart 0041 77 410 76 86<br>(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln) |
| **Dauer** | 8 Tage |
| **Kursort** | San Vito lo Capo / Sizilien |
| **Treffpunkt** | Flughafen in Palermo, ca 18 Uhr in der Ankunftshalle bei der Kaffeebar. (Genaue Zeit wird nach der Flugbuchung angegeben) |
| **Rückreise** | Am Samstag nach dem Frühstück. |
| **Programm** | Weiterreise mit dem Auto nach San Vito lo Capo in rund 1h, bezug der Unterkunft und besprechen der Woche. |
| **Anforderung** | Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5c / Zustiege 15` |
| **Unterkunft** | Hotel mit DZ |
| **Im Preis inkl.** | Leitung durch BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial und Transfer vor Ort. |
| **Zusatzkosten** | Anreise, Lunch, Getränke und Nachtessen. |
| **Versicherung** | Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin.<br>seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen:<br>Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/ |
| **Wichtig** | Wir oganisieren dir gegen eine Gebühr von CHF 50.- ein Flugticket. |

# Persönliche Materialliste

**Technische Ausrüstung**
- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 3 HMS-Karabiner
- 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**
- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

**Übernachtung**
- Toilettenartikel im Kleinformat

**Verpflegung**
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden