

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 Sinterouten 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	29.12.18 - 05.01.19	Kurs Nr.: 138 1901	Ueli Gnädinger	0041 79 279 82 33
	(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)			
Anreise	Anreise mit der Bahn/Bus via Brig (http://www.comazzibus.com/linee_orari.php) nach Milano Malpensa und Flug nach Palermo oder via Lugano (http://malpensa-express.com/de/fahrzeiten.html) nach Milano. Easyjet Flüge ab 16.10 an 17.40 Rückflug ab 9.25 an 11.05			
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, ab 5b / 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. 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: 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
- 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

