

## Sardinien - den Sommer verlängern

Umgeben vom türkisfarbenen Meer beeindruckt die italienische Insel mit ihrer abwechslungsreichen, rauen Schönheit: Felsige Küsten umranden ein eindrucksvolles Bergmassiv, durchzogen von tiefen Schluchten. Wir entdecken herrliche Kalksteinwände mit Klettereien jeder Art und in jedem Schwierigkeitsgrad. In einigen Klettergebieten hat es auch spektakuläre Mehrseillängentouren. Manche Felsen liegen direkt am Meer, sodass wir uns zwischendurch im herrlichen Wasser erfrischen können. Auch unsere Unterkunft in Cala Gonone befindet sich in unmittelbarer Meeresnähe.

### Kursinhalt:

Durch gezieltes Techniktraining verbesserst du deine Fähigkeiten und deinen Bewegungsfluss. Beim Ausarbeiten einer schwierigen Route erlernst du neue Bewegungen und erarbeitest Strategien für einen erfolgreichen Rotpunkt Durchstieg.

Weitere Punkte sind das Auffrischen und Optimieren der persönlichen Sicherungstechnik und korrektes körperdynamisches Sichern.

Wir holen dich dort ab wo du mit deinem Können stehst und bringen dich durch individuelles Coaching einen Schritt weiter!

<b>Preis</b>	CHF 1290.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
<b>Daten / Leitung</b>	13.10.18 - 20.10.18      Kurs Nr.: 205 1842      Ueli Gnädinger      0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	8 Tage
<b>Kursort</b>	Cala Gonone / Sardinien
<b>Treffpunkt</b>	9.00 Uhr BH Bern beim Kurzparking, gemeinsame Weiterreise mit dem seilschaft's Bus nach Genua oder Livorno und mit der Nachtfähre nach Sardinien.
<b>Anreise</b>	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt, Überfahrt nach Olbia mit der Nachtfähre.
<b>Rückreise</b>	Nach dem Klettern am Freitagabend mit der Nachtfähre nach Genua - ca. um 13 Uhr in Bern
<b>Programm</b>	Auf der Anreise am Samstag werden wir noch 2-3h in einem Klettergarten einklettern.
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 4c, Zustiege bis 1h / Routenauswahl von 4c bis 7a
<b>Unterkunft</b>	Ferienhaus mit Doppelzimmer
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück und Lunch, Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Buskosten CHF 150.- plus Fährenkosten je nach Kabinenart ab CHF 160.-, Nachtessen und Getränke in 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>	Pietra di Lune / Mauricio Oviglia
<b>Wichtig</b>	Wir organisieren ca. 3 Wochen vor Tourenbeginn das Fährenticket inkl. Kabinenplätze für die Gruppe.

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack
- Kletterset: 6 Expressen, Standschlinge mit Schraubkarabiner, 3 HMS Schraubkarabiner, Sicherungs-/ Abseilgerät

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- 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

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat