

## Sardinien - griffiger Fels über blauem Wasser

Die Ogliastra an der Ostküste gelegen, ist für Kletterer einer der schönsten und berühmtesten Regionen Sardinien. Von unserer luxuriösen Unterkunft, wenige Meter vom Meer entfernt in Santa Maria Navarrese gelegen, erkunden wir die Klettergebiete von Baunei. Grossgriffige, steile Kletterfelsen, zum Teil direkt über dem blauen Wasser können wir hier in angriff nehmen. Wir haben auch die Möglichkeit erste Erfahrungen auf Mehrseillängentouren zu sammeln, gut abgesicherte Touren bieten sich dazu an. Für unser leibliches Wohl, finden wir zahlreiche Restaurants mit den typischen sardischen Spezialitäten wie "Culurgiones" oder "Porcheddu", aber auch Pizzas und verschiedene Meeresfrüchte hat es im Angebot.

### 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 1340.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	15.10.23 - 22.10.23      Kurs Nr.: 230 2342      Ueli Gnädinger      0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	8 Tage
<b>Kursort</b>	Baunei / Sardinien
<b>Treffpunkt</b>	Am Sonntag in Olbia ca um 9 Uhr / Anreise per Flugzeug oder Fähre / Anschliessend Weiterfahrt nach Santa Maria Navarrese in ca 2,5h/ genauer Zeitpunkt wird ca 4 Wochen vor Tourenbeginn festgelegt.
<b>Anreise</b>	Individuelle Anreise per Zug&Fähre oder mit dem Flugzeug nach Olbia auf Sardinien.
<b>Rückreise</b>	Nach dem Klettern am Samstagabend mit der Nachtfähre nach Genua - oder am Sonntag mit dem Flugzeug ab Olbia. Ankunft in der Schweiz am Sonntag 22.10.23
<b>Programm</b>	Am Sonntag nach der Anreise von Olbia nach St Maria Navarrese und dem Bezug der Ferienwohnung gehen wir direkt an die Felsen. Montag bis Freitag Klettern wir in den Klettergebieten der Region. Am Samstag nach dem Klettern geht es auf die Rückreise nach Olbia und am Abend auf die Fähre
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg am Fels mind. 5b, Zustiege bis 1h / Routenauswahl von 4c bis 7a
<b>Unterkunft</b>	Grosses Ferienhaus mit Doppelzimmer
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück und Lunch, Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkostenbeteiligung 150.- / Anreise per Zug & Fähre ca. 250.- 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 Annullationskostenversicherung abschliessen: Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Pietra di Lune / Mauricio Oviglia

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- 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

- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

### Übernachtung

- Toilettenartikel und Frottiertuch