

## Coachingwoche in Ulassai & Jerzu

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, 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.

Das junge Klettergebiet ist auf dem besten Weg eines der schönsten Sportklettergebiete der Welt zu werden. Rund um das Bergdorf Ulassai warten Wände mit feinstrukturiertem Kalk in ursprünglicher Landschaft und entspannter sardischer Freundlichkeit auf uns. Obwohl man das Meer von hier sieht, dauert die Fahrt zum Strand ungefähr vierzig Minuten, weil man kurvige Sträßchen nehmen muss. Da wir 7 Klettertage zur Verfügung haben werden wir sicher 1-2 halbe Tage zur Regeneration mit einem Ausflug ans Meer ergänzen. Auf Wunsch können wir auch noch Yogalektionen in unserer tollen Unterkunft buchen.

<b>Preis</b>	CHF 1390.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	28.10.23 - 05.11.23      Kurs Nr.: 229 2344      Ueli Gnädinger      0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	9 Tage
<b>Kursort</b>	Ulassai & Jerzu / Sardinien
<b>Treffpunkt</b>	Am Sonntagmorgen nach der Ankunft der Fähre in Porto Torres ca um 8Uhr am Fährhafen (genauer Treffpunkt wird mit den aktuellen Fahrplänen angegeben)
<b>Anreise</b>	Individuelle Anreise mit dem Zug nach Genua und Weiterfahrt um 20:30 ab Genua mit der Nachtfähre nach Porto Torres. (Buchung der Fähre und Kabine durch seilschaft.ch für Gruppen-Kabine)
<b>Rückreise</b>	Nach dem Klettern am Samstagabend mit der Nachtfähre nach Genua - Ankunft in der Schweiz am Sonntag 5.11.23
<b>Programm</b>	Am Sonntag nach der Anreise auf Sardinien weiterfahrt nach Ulassai in rund 3h,nach dem Bezug der Unterkunft machen wir bereits einen Ausflug zu den nahen Felsen . Von Montag bis Samstag klettern wir in den nahen Sektoren von Ulassai, Jerzu und Ussasai.
<b>Anforderung</b>	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, am Fels 5c/6a, Zustiege bis 1h / Routenauswahl von 5b bis 7c
<b>Unterkunft</b>	B&B in Ulassai Dreibetten oder Doppelzimmer / <a href="https://www.taccumaccu.com/en/">https://www.taccumaccu.com/en/</a>
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück und Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkostenbeteiligung bis 4Tn 150.- / ab 5 Tn 100.- / Fähre ca. 180.- mit Kabine / 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/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Ulassai, Jerzu, Osini, Ussasai / Nannai Climbing

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 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
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

### Übernachtung

- Leichte Hüttenfinken

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden