

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.

Preis	CHF 1390.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	26.10.24 - 03.11.24 Kurs Nr.: 229 2444 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	9 Tage
Kursort	Ulassai & Jerzu / Sardinien
Treffpunkt	Am Samstag um 11:00 Uhr BH Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse
Anreise	Gemeinsame Anreise mit dem Bus (seilschaft.ch) 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)
Rückreise	Nach dem Klettern am Samstagabend mit der Nachtfähre nach Genua - Ankunft in der Schweiz am Sonntag 3.11.24
Programm	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.
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, am Fels 5c/6a, Zustiege bis 1h / Routenauswahl von 5b bis 7c
Unterkunft	B&B in Ulassai Dreibetten oder Doppelzimmer / https://www.taccumaccu.com/en/
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück und Gruppenmaterial.
Zusatzkosten	Fahrkostenbeteiligung bis 4Tn 300.- / ab 5 Tn 200.-/ ohne Anreise 200.-/ Fähre ca. 180.- mit Kabine / Nachtessen und Getränke in Restaurant.
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/annulationsversicherung/
Literatur	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