

Kletterferien im Süden Sardinien

09.03. - 15.03.14, Kursnr: 8407

Techniktraining am warmen Fels

Klettern und im Fels weiterkommen, aber auch genussvolle Ferien: Diese Woche wird dir in Erinnerung bleiben! Kleine Gruppen von maximal 6 Teilnehmern pro Bergführer garantieren beste Betreuung, und ein gutes Hotel, die Sonne, das Meer und Gelati sorgen für die richtige Ferienstimmung.

Kursziel/-Inhalt

In einer kleinen Gruppe von maximal 6 Teilnehmern pro Bergführer gehst du folgende Themen an:

- Verbessern der Klettertechnik und damit des Kletterniveaus mit gezielten Übungen
- Routenauswahl und Planung
- Individuelles Klettern mit Tipps vom Bergführer
- Auffrischen und Optimieren der Seil- und Sicherungstechniken sowie Übungen zum Erkennen der Risikofaktoren
- Weitere Themen: Aufwärmen, Stretching, Taktik, Umgang mit Angst

Ziel:

- Erhöhung des persönlichen Niveaus im Vorstieg
 - Wissen, wie ich mich verbessern kann
 - Das Risiko einschätzen und gering halten können
- Zwischen den Ausbildungsblöcken bleibt freie Zeit zum individuellen Klettern.

Programm

1. Tag: Anreise mit Kleinbus / PW nach Genua, 5h. Einschiffen für die nächtliche Überfahrt nach Sardinien.
2. Tag: Ankunft in Olbia - Fahrt nach Cala Gonone, 1h - Hotelbezug - erstes Klettern.
3. - 5. Tag: Wir besuchen verschiedene Klettergärten und baden im Meer.
6. Tag: Nach dem Klettern Fahrt nach Olbia wo wir abends wieder einschiffen.
7. Tag: Heimreise mit dem Kleinbus / PW.

Der Tag im Klettergebiet wird in folgende Blöcke aufgeteilt:

- Aufwärmen
- Techniktraining zur Verbesserung der

Klettertechnik

- Individuelles Klettern mit Tipps vom Bergführer
- Lockern, Stretching

Anforderungen

Aufbau 1: Ab 5a im Vorstieg in gut abgesicherten Routen. Im Klettergarten selbständig klettern können.

Unterkunft

Hotel Cala Luna, 0039 0784 931 33 ,
www.hotelcalaluna.net
Übernachtung in Doppelzimmern

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 1-6 Gästen.

Im Preis inbegriffen sind Ausbildung durch dipl. Bergführer, Übernachtung in gutem Hotel inkl. Halbpension und Tourentee, Lehrunterlagen, Mietauto vor Ort und CO2- Kompensation bei myclimate.

Nicht inbegriffen sind die An- und Rückreise mit dem Flugzeug via Zürich (Kosten ca. CHF 250.00).

Kosten pro Person Fr. 1550.-.

Treffpunkt / Reise

Den Treffpunkt In Bern oder Zürich legen wir fest, wenn wir wissen woher die Teilnehmenden können und welche Fähre wir buchen.

Anreise

mit Fähre nach Olbia

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich auf der Seite "Login f. Angemeldete" informieren, wer sich schon angemeldet hat und ob es kurzfristige

Änderungen gibt.

Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur Verfügung!
Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Achtung!

Dieses Detailprogramm kann noch ein, zwei kleine Fehler enthalten. Anreisezeiten können sich auch noch leicht ändern.