

Coachingwoche San Vito lo Capo - Kletterparadies in Sizilien

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 mithilfe eines erfahrener Kletterer, 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.

San Vito lo Capo, im Nordwesten Siziliens gelegen, ist nicht mehr nur Ausgangsort für das Naturreservat Zingaro, sondern seit Kurzem auch ein ideales Winterklettergebiet dank einer reichen Auswahl an neuen Routen in fantastischem, herrlich rauem Fels und dies bei milden Temperaturen und wenig Niederschlag. Beinahe von jedem Klettergarten aus geniesst man eine herrliche Sicht aufs Meer, die Landschaft hat einen wilden ursprünglichen Charakter mit Farben, die jedes Fotografenherz höher schlagen lassen und das Essen ist, wie meist in Italien, einfach nur köstlich.

Preis	CHF 1485.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn
Daten / Leitung	21.11.26 - 28.11.26 Kurs Nr.: 213 2648 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	8 Tage
Kursort	San Vito lo Capo
Treffpunkt	Flughafen in Palermo, ca 15:30 Uhr in der Ankunftshalle bei der Kaffeebar. (Genaue Zeit wird nach der Flugbuchung angegeben)
Rückreise	Am Samstag nach dem Frühstück. Palermo ab ca um 14:00
Programm	Weiterreise mit dem Auto nach San Vito lo Capo in rund 1h, bezug der Unterkunft und besprechen der Woche.
Anforderung	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängenrouten, Kletterniveau ab 5b, Routenauswahl ab 5a bis 7b
Unterkunft	Ferienwohnung mit DZ / Es besteht auch die Möglichkeit das Nachtessen gemeinsam in der Wohnung zu kochen.
Im Preis inkl.	Leitung durch BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial und Transfer vor Ort.
Zusatzkosten	Anreise, Lunch, Getränke und Nachtessen. Mietautokosten: bei 2-4 Teilnehmer 150.- und bei 5-6 Teilnehmer 100.-
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/annullationsversicherung/

Wichtig

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 – 10 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- Standschlinge mit Schrauber
- 2 HMS-Karabiner und 1 Schraubkarabiner D-Form
- Sicherungsgerät mit Blockierunterstützung
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Sicherungsgerät für Doppelseil, so genannte Alpintuber

Bekleidung

- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

Diverses

- Yogamatte
- Ev. Tape
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

Übernachtung

- Toilettenartikel

Verpflegung

- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden