

Klettern in Sardinien



www.verticalmover.de



Kursprogramm

1. Tag

Vormittag: Orientierung am Fels, Materialkunde, Knotenkunde, Partnersicherung, Klettern in leichtem Gelände, Wiederholung von Grundlagen
Nachmittag: zur freien Verfügung, auf Wunsch Klettertraining

2. Tag

Vormittag: Sicherungs- und Klettertechniken, Knotenkunde, Standplatzbau, Umbauen, Abseilen, Einführung in Vorstiegsklettern, Hilfe zur Selbsthilfe, Einrichten eines Notfallseiles zum „Hoch-Prusiken“
Nachmittag: zur freien Verfügung, auf Wunsch Klettertraining, Routenplanung und Rückzugsstrategien

3. Tag

Vormittag: gemeinsame Bootsfahrt zu den Grotten von Capo Caccia oder alternativ ein Ausflug zum Rocca della Bagassa, ein traditioneller Felsen für Clean-Climbing, Einführung in den Umgang mit Keilen und Friends

4. Tag

Vormittag: Klettertechniken, Vorstiegstraining, Umbauen und Abseilen, Vorstiegsbesprechung, Routenplanung, Motivation, Klettern von Mehrseillängen-Routen
Nachmittag: zur freien Verfügung, auf Wunsch Klettertraining

5. Tag

Vormittag: Klettern von Mehrseillängen-Routen, Methoden der Selbstsicherung, Knotenkunde, Abseilen, Psyche und Motivation
Nachmittag: Abschlussfeier mit Grillen

*Das Programm soll einen Überblick über den Kurs geben.
Die Inhalte und Tagesabläufe können flexibel an die Teilnehmer angepasst werden.*

Anforderungen

Der Kurs richtet sich an Sportkletterer, die mindestens den 5. Schwierigkeitsgrad beherrschen.

Ort

Alghero, Sardinien





Das Gebiet

Sardinien ist die perfekte Verbindung von Klettern und Meer: Sonniggelbe Kalksteinklippen über türkisblauem Wasser lassen das Herz jedes Kletterers sofort höher schlagen. Die zweitgrößte Insel im Mittelmeer besitzt zahlreiche faszinierende Klettergebiete von denen sich viele entlang der Küste erstrecken. Wir konzentrieren uns bei dieser Reise auf die über 200 Meter hohen Kalkklippen Capo Caccia und das Gebiet rund um Alghero im Nordwesten der Insel. Dort finden sich zahlreiche Routen für jeden Geschmack, außerdem sind auch Mehrseillängen-Touren möglich.

In der Umgebung lädt die sehenswerte, im katalanischen Stil gebaute Altstadt von Alghero zu einem Bummel ein, und entlang der Küste bieten viele kleine, sandige Buchten eine willkommene Abkühlung nach dem Klettern.

Unter sachkundiger Anleitung und in freundlicher, familiärer Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, diese traumhafte Insel im Rahmen eines einwöchigen Kletterkurses mit **vertical moves** kennenzulernen.

Vorbesprechung

Ca. vier Wochen vor Kursbeginn findet eine Vorbesprechung statt, bei der alle offenen Fragen geklärt werden, wie z. B. Details zum Programmablauf und Treffpunkt für die Kursteilnehmer vor Ort.

Detaillierte Informationen zu Anreise und Unterkunft erhalten Sie bereits nach einer verbindlichen Anmeldung.



Preise

Sportklettern

225 € pro Person
50 Prozent Ermäßigung für jede weitere Person, die mit angemeldet wird (Mindestalter 18 Jahre)

Ermäßigungen

10 % für Schüler, Azubis, Studierende
20 % wenn Sie bereits ein Event oder einen Kurs bei uns besucht haben

Das Unternehmen

vertical moves mit Sitz in Heidelberg wurde 2009 gegründet.

Die Kursleitung übernimmt ein erfahrener Lizenz-Trainer mit Fachrichtung Breitensport und Sportklettern, der qualifiziert und erfahren im Felsklettern ist. Seit 2005 ist er aktives Mitglied und Kursleiter der DAV-Sektion Heidelberg. Durch mehrjähriges, sportpädagogisches Wirken sowohl in der Kinder- und Jugendarbeit als auch in professionellen Kletterkursen für Erwachsene verfügt er über einen fundierten Erfahrungsschatz. Bei allen Kursen steht immer die Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmer im Mittelpunkt.

Kontakt:

Ralph Bachmann
Vertical Moves
69123 Heidelberg
E-Mail: Ralph.Bachmann@verticalmoves.de
Tel.: 06221-1872429
Mobil: 0176-41043839

Ihr Vertrauen wissen wir zu schätzen.

