

GR20 Expedition 2018

ONEDAY

Detailprogramm für die GR20 Expedition 2018

Herzlich Willkommen zur ersten ONEDAY Expedition durch das wilde Korsika. Grossartige Landschaften, einsame Biwaks und viel Zeit zum Wandern, zum Sein und für den persönlichen Weiterweg erwarten uns bei diesem Abenteuer.

PROGRAMM

Samstag 29. September 18: Anreise, Kennenlernen, fertig Packen. Hotel in Calenzana.

Etappe 1 (So 30.9.): Calenzana - Ortu di Piobbu (12km, 1400hm, 7h Wanderzeit)

Etappe 2. (Mo 1.10.): Ortu di Piobbu - Carozzu (8km, 800hm, 8h)

Etappe 3 (Di 2.10.): Carozzu - Haute Ascot (6km, 710hm, 6h) **Hier kommt Support.**

Etappe 4 (Mi 3.10.) Haute Ascot - Tighiettu (inkl. **Cinto**) (10km, 1250hm, 8-10h)

Etappe 5 (Do 4. 10.) Tighiettu - Ciutuli di Mori (inkl. **Paglia Orba**) (7km, 650hm, 4-6h)

Etappe 6 (Fr 5. 10.) Bis Castellu di Verghio (11km, 540hm, 6h) **Support oder Heimreise**

Etappe 7 (Sa 6. 10.) Castellu di Verghio - Manganu (16km, 700hm, 6h)

Etappe 8 (So 7.10.) Manganu - Petra Piana (8km, 860hm, 7h)

Etappe 9 (Mo 7. 10.) Petra Piana - L'Onda (inkl. **Monte Rotondo**) (12km, 940hm, 8h)

Etappe 10 (Di 8.10.) L'Onda - Vizzavona (12km, 950hm) Support

Mittwoch 9. 10. Weiterreise nach Ajaccio / Calvi. Abschluss der Expedition.

Bilder von Karten der Wanderung [hier](#)

ANREISE & TREFFPUNKT

Die Anreise ist individuell, am einfachsten ist ein Flug via Paris. Gerne helfen wir beim planen und buchen. Transfer vom Flugplatz zum Hotel wird organisiert. Der Treffpunkt ist am 29. September abends im Hotel(TBA). Nach der Tour gibt es einen Transfer am 5. Oktober oder 10. Oktober zurück zu Hotel und Flugplatz. Individuelle Rückreise. Gerne buchen wir nach ihrer Anmeldung das Hotel für Sie.

Wie & Was und ein typischer Tag einer ONEDAY Expedition

Diese Weit-Wanderung mit Zelt ist mehr als ein Erlebnis; auch die persönliche Inspiration zum eigenen Weiterweg bekommt Platz und Zeit. Wer in einem Thema wie Durchhaltewillen, der guten Umgang mit den eigenen Grenzen oder positivem Denken dazulernen möchte, kann dies hier gut und gerne. Wer die Wanderung auf für einen „inneren Weg“ nutzen will, kann ein telefonisches Vorgespräch und pro Tag ein Gespräch auf einem Wegstück oder am Abend nutzen.

Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück vor dem Zelt, dann packen wir unsere Dinge und wandern los. Wir werden mit den schweren Rucksäcken eher gemütlich, dafür lange laufen. Alle paar Stunden gibt es eine gute Pause bei der wir vielleicht auch mal Baden können und uns erfrischen. Mitte Nachmittag erreichen wir den Übernachtungsplatz, stellen unsere Zelte auf und suchen Holz und Wasser. An drei Tagen gibt es zudem die Option einen Gipfel zu besteigen. Wir kochen mit dem Campingkocher unser mitgetragenes Essen.

Ausrüstung & Anforderungen

Siehe auch Ausrüstungsliste im Anhang. Wichtig sind wenige, aber sehr zweckmässige Dinge. Gute Wanderschuhe (eingelaufen) mit den passenden Socken und Wanderstöcken. Kleidung für Hitze und frische Nächte und mal einen Regenschauer. Badesachen. Zelt, Matte, Schlafsack und wenn dies nicht vorhanden ist können wir eins organisieren. Teller, Tasse und Löffel. All dies in einem möglichst leichten Rucksack. 10 bis 13 Kg. Es kommt dann noch Essen und Wasser dazu, dies verteilen wir situativ und je nach Tagesform. light is right!

Dank dem Support bei Tag 3 und 6 können frische Kleider aus der Sporttasche gewechselt werden und je nach Wetter auch überflüssige Dinge abgegeben werden.

Damit diese Expedition ein bereicherndes und inspirierendes Abenteuer wird, sollte die Kondition für eine 8 stündige Wanderung mit Rucksack reichen. Die Wanderung ist technisch schwierig (T5) Eine positive und flexible Einstellung gegenüber Wetter, Mitmenschen und den täglichen Überraschungen in der Natur hilft zudem.

Leistungen von ONEDAY und Preise

Führung und Organisation, Verpflegung und Hotel, Support und Transfer: Variante von einer Woche: CHF 2500.- Variante mit 10 Tagen: 2800.-

Option: Individuelles Vorgespräch, Mentoring für die Vorbereitung und auf Wunsch eine Coaching -Session pro Tag. CHF 620.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Nach der Tour wird eine Rechnung verschickt. Mietmaterial nach Aufwand.

KONTAKT & LEITUNG

Thomas Theurillat, Psychologe lic. phil. hum / Bergführer IVBV

+41 79 667 57 46 / thomas.theurillat@oneday.ch