

## Finale Ligure - Gelati und Klettern

italienisches Essen und guten Wein in den besten Osterias.

Finale gehört mit über 2500 Routen zu den grössten und bedeutendsten Klettergebieten Europas und ist etwas vom Besten, das es gibt. Die wunderschönen Kalkwände nahe der Ligurischen Küste lassen sämtliche Kletterherzen höher schlagen: Mit ihren Sintersäulen, Löchern und Leisten bieten sie alles, was man sich erträumt. Geklettert wird entweder in Finale oder im Hinterland von Albenga, in "Oltrefinale". Nach dem Apéro am Meer oder im charmanten, mittelalterlichen Städtchen Finalborgo geniessen wir köstliches,

#### Kursinhalt:

Durch gezieltes Techniktraining verbesserst du deine Fähigkeiten und deinen Bewegungsfluss. Beim Ausarbeiten einer schwierigen Route erlernst du neue Bewegungen und erarbeitest Strategien für einen erfolgreichen "Rotpunkt" Durchstieg.

Weitere Punkte sind das Auffrischen und Optimieren der persönlichen Sicherungstechnik und korrektes körperdynamisches Sichern.

Wir holen dich dort ab wo du mit deinem Können stehst und bringen dich durch individuelles Coaching einen Schritt weiter!

Preis CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen

**Daten / Leitung** 21.04.24 - 27.04.24 Kurs Nr.: 206 2417 Herbert Zbinden 0041 79 247 50 58

(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)

**Dauer** 7 Tage

**Kursort** Finale Ligure / Italien

**Treffpunkt** 8.30 Uhr BH Freiburg beim Kurzparking

**Rückreise** ca. um 16 Uhr ab Freiburg

Programm Weiterfahrt mit Bus nach Finale Ligure, Zimmerbezug und gemütliches klettern vor dem Pizzaessen!

Anforderung Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5a, Zustieg bis 30'

Unterkunft Hotel, Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis von 15-25 € pro Nacht)

https://www.hotelvecchiemura.it

Im Preis inkl. Leitung durch dipl. BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial.

**Zusatzkosten** Fahrkosten mit Anreise ab Treffpunkt: bei 2-4 Teilnehmer 250.- und bei 5-6 Teilnehmer 200. - ohne

Anreise 150.- / Nachtessen und Getränke im 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

Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine

Annullierungskostenversicherung abschliessen:

Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/

**Literatur** Finale und Oltre Finale / Gallo

# Persönliche Materialliste

## **Technische Ausrüstung**

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

#### **Bekleidung**

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut

## **Diverses**

- Taschenmesser
- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

## Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden