

## Finale Ligure - Gelati und Klettern

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, italienisches Essen und guten Wein in den besten Osterias.

### 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!

<b>Preis</b>	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	06.10.24 - 12.10.24      Kurs Nr.: 206 2441      Beat Zbinden      0041 79 502 89 53 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	7 Tage
<b>Kursort</b>	Finale Ligure / Italien
<b>Treffpunkt</b>	8.30 Uhr BH Freiburg beim Kurzparking
<b>Rückreise</b>	ca. um 16 Uhr ab Freiburg
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus nach Finale Ligure, Zimmerbezug und gemütliches klettern vor dem Pizzaessen!
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5a, Zustieg bis 30'
<b>Unterkunft</b>	Hotel, Doppelzimmer (Einzelzimmer mit Aufpreis von 15-25 € pro Nacht) <a href="https://www.hotelvecchiamura.it">https://www.hotelvecchiamura.it</a>
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkosten mit Anreise ab Treffpunkt: bei 2-4 Teilnehmer 250.- und bei 5-6 Teilnehmer 200. - ohne Anreise 150.- / Nachtessen und Getränke im Restaurant.
<b>Versicherung</b>	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: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annulationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	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