

## Coachingwoche - Finale & Oltre Finale

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.

In unseren Coachingkursen wirst du von einem Bergführer angeleitet, der selbst auf hohem Niveau klettert und dir die richtigen Tipps geben kann, damit du weiterkommst.

Finale gehört mit über 2500 Routen zu den grössten und bedeutendsten Klettergebieten Europas und ist etwas vom Besten. Die wunderschönen Kalkwände nahe der Ligurischen Küste eignen sich hervorragend, um an der Sturzgrenze zu klettern. Mit den unzähligen Sintersäulen, Löchern und Leisten bietet dieses weitläufige Klettermekka alles, was man sich für einen Coachingkurs erträumt. Geklettert wird entweder in Finale oder im Hinterland von Albenga, „Oltrefinale“ genannt.

Nach dem Apéro am Meer oder im charmanten, mittelalterlichen Städtchen Finalborgo geniessen wir köstliches, italienisches Essen und guten Wein in den besten Osterias und natürlich werden wir die berühmten Gelatis auch kosten...:-)

<b>Preis</b>	CHF 1280.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	28.04.24 - 04.05.24    Kurs Nr.: 134 2418    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 Fribourg beim Kurzparking
<b>Rückreise</b>	ca. um 16 Uhr ab Fribourg
<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. 5c, 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>	Fahrtkosten 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/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>
<b>Literatur</b>	Finale und Oltre Finale / Gallo

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 2-3 Bandschlingen 60cm / 120cm, Prusikschlinge
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

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

### Diverses

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

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden