

## Costa Blanca - sonniges Kleinod an der spanischen Küste

Kaum eine Ecke am Mittelmeer verspricht auch im Winter soviel Sonne und Wärme wie die spanische Ostküste zwischen Valencia und Alicante. Zahlreiche Klettergebiete, teils mit Meeresblick, bieten Fels vom Feinsten. Die gut abgesicherten Routen in allen Schwierigkeitsgraden sind sehr vielfältig und abwechslungsreich. Das mediterrane Ambiente und eine herzhafte Paella nach dem Klettern machen deinen Spanienurlaub unvergesslich!

### 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 1380.- / max. 6 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen  |
| <b>Daten / Leitung</b> | 30.11.24 - 07.12.24      Kurs Nr.: 218 2449      Beat Zbinden      0041 79 502 89 53<br>(Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)  |
| <b>Dauer</b>           | 8 Tage  |
| <b>Kursort</b>         | Spanien / Costa Blanca  |
| <b>Treffpunkt</b>      | Treffpunkt: Flughafen Valencia nach Ausgang Gepäckausgabe ca: 14:15Uhr bei der Autovermietungen...  |
| <b>Rückreise</b>       | Am Samstag nach dem Frühstück.  |
| <b>Programm</b>        | Weiterreise mit dem Auto nach Javea, bezug der Unterkunft und besprechen der Woche.   |
| <b>Anforderung</b>     | Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängenrouten, Kletterniveau ab 5a, Routenauswahl ab 5a bis 7b   |
| <b>Unterkunft</b>      | Ferienwohnung direkt am Meer mit Doppelzimmer   |
| <b>Im Preis inkl.</b>  | Leitung durch BergführerIn, Übernachtung mit Frühstück, Gruppenmaterial und Transfer vor Ort.   |
| <b>Zusatzkosten</b>    | Anreise, Lunch, Getränke und Nachtessen   |
| <b>Versicherung</b>    | Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin.<br>seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen:<br>Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a> |
| <b>Wichtig</b>         | Für eventuelle Flugbuchungen empfehlen wir unser Reisebüro Para Travel in Fribourg.   |

## 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
- wenig Reservewäsche

### Diverses

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

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat