höhenfieber
berge. unter uns.



Technikwoche Klettern Finale Ligure

Klettertechnik Kurs, Klettertaktik und Klettertraining für Fortgeschrittene

Finale ist schlicht das Klettereldorado. Der kompakte und steile Fels eignet sich hervorragend, um an der Sturzgrenze zu klettern. Diese Woche richtet sich an Teilnehmer, die regelmässig klettern und motiviert sind, die persönliche Leistungsgrenze nach oben zu verschieben.

1. Tag Anreise nach Finale Ligure.

2.-6. Tag Klettertraining in verschiedenen Klettergebieten in Finale und Oltre Finale.

7. Tag Heimreise am Nachmittag.

Kursinhalt

Individuelle Kletteranalyse mittels Video, persönliche Standortbestimmung, festlegen des individuellen Trainingsprogramms mit den entsprechenden Kernthemen, Trainingslehre, individuelles Coaching.

Themenschwerpunkte

- Kletter-Techniktraining (Trainingslehre, Bewegungsmuster, Körperschwerpunkt, Rhythmus)
- Sicherungs- und Vorstiegstaktik inkl. Seil- und Materialhandling
- Planung eines Klettertages
- Sturztraining: stürzen trainieren und Schwelle der Angst anheben
- Taktik und Strategien des Rotpunktkletterns
- Taktik und Strategien des Onsight-Kletterns

Kursziel

Klettern von Routen im projektierten Schwierigkeitsgrad 6a-6c. Wir empfehlen dir sehr, im Vorfeld dieser Projektwoche das Klettertraining so zu gestalten, dass du in der Halle Routen des Schwierigkeitsgrades 6a problemlos klettern kannst.

Deine Vorteile

- Klettereldorado Finale: Über 150 Sektoren mit legendären Routen
- Intensives Techniktraining und individuelles Coaching
- Routenprojektierung und Videoanalyse
- Fels und Meer: Klettern und Training kombiniert mit Baden und Genuss
- Local-Wissen: Wir kennen nicht nur die besten Klettergebiete der Region, sondern auch typische Restaurants.

Anforderungen

Schwierigkeit: Halle: 6a, Fels: 5c, Vorstieg: ja

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch Bergführer oder Kletterlehrer
- 6 Nächte im DZ mit DU/WC
- 6x Frühstück
- Gemeinsame Anreise vom Treffpunkt nach Finale und zurück mit Mietfahrzeug
- Kursunterlagen
- Fahrten im Gebiet
- Gruppenmaterial (inkl. Seile)

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und zurück
- nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Kursablauf

1. Tag

Von unserem Treffpunkt reisen wir gemeinsam nach Finale Ligure an. Wir werden am späteren Nachmittag eintreffen. Nachdem wir uns im Hotel eingerichtet haben bleibt noch Zeit für einen Stadtbummel und ja nach Temperatur auch für ein erfrischendes Bad im Meer. Ebenfalls wird unser Bergführer mit dir gemeinsam das Wochenprogramm besprechen.

2.-6. Tag

Wie bei allen unseren Projektkursen arbeiten wir Tag für Tag an einem Kernthema im Zusammenhang mit der Kletterleistung. Dieses wird am Morgen nach dem Frühstück in der Theorie vorgestellt. Die praktischen Übungen und Anwendungen erfolgen danach in einem der Klettergebiete.

Das Abendessen nehmen wir in einem der authentischen Restaurants der Umgebung ein und lassen uns von der exzellenten ligurischen Küche verwöhnen.

7. Tag

Ob am Morgen des 7. Tages noch ein Bad im Meer oder ein letzter Versuch im Rotpunktprojekt auf dem Programm steht, wird die Gruppe selber entscheiden. Die Rückreise erfolgt ab ca. 13 Uhr.

Klettergebiete in Finale

Die Klettergebiete Finales liegen in diversen Seitentälern, die sich fächerförmig ins Landesinnere verzweigen. Eine kurze Fahrt bringt uns jeweils zum Ausgangspunkt der Pfade, die durch Olivenhaine und Steineichenwälder zu den Kletterfelsen führen. Herrlich löcherige Steilplatten am Bric Scimarco und am Monte Sordo, die klassischen Linien am Rocca di Corno, das stille Tal von Rian Cornei mit der einmaligen Falesia del Silenzio oder aber auch eine ultraklassische Kletterei am Monte Cucco oder am Superpanzero.

Klettergebiete im Hinterland - Oltre Finale

Daneben sind auch zahlreiche neue Gebiete im Hinterland von Albegna erschlossen worden. Diese ca. 20-25 Kilometer westlich liegenden Felsmassive sind unter der Bezeichnung "Oltre Finale" mittlerweile auch bestens bekannt. Klingende Namen wie Terminal, Castelbianco, Mezzaluna oder Red Up lassen die Herzen höher schlagen. Da lohnt sich die etwas weitere Anfahrt in eines dieser Gebiete auf jeden Fall.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 11:12 Uhr in Bellinzona, Bahnhof beim Kiosk. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von deinem Wohnort nach Bellinzona und wieder zurück. Gemeinsame Weiterreise mit Mietwagen (Privat-Kleinbus).

Reise Finale - retour

Die Anreise von unserem Treffpunkt zu unserer Kletterdestination erfolgt entspannt und klimaoptimiert mit einem dafür geeigneten Mietbus. Planst du selbstständig ins Gebiet anzureisen, können wir leider keine Preisreduktion gewähren, denn die Mietfahrzeuge sind verbindlich gebucht.

Zusatzkosten

Getränke tagsüber und am Abend, Abendessen und Zwischenverpflegung sind im Kurspreis nicht inbegriffen. Für ein einfaches Abendessen reichen in der Regel 20 Euro.

Sicherungsgerät

Wir empfehlen an unseren Kursen einen unterstützten Tuber (zum Beispiel Mammut Smart, Edelrid Jul oder MegaJul, Climbing Technology ClickUp) oder einen Halbautomaten (z.B. Petzl Grigri) zu verwenden.

Durchführung

Eine Woche vor Beginn deiner Kletterwoche senden wir dir einen Direktlink mit den aktuellsten Informationen zu deiner bevorstehenden Reise. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Unterkunft

Hotel La Gioiosa Finale Ligure

Panorama-Hotel in Finale Ligure an der Küste Liguriens

Wir übernachten im traumhaft über der Küste gelegenen Hotel Gioiosa im Doppelzimmer mit DU/WC. Hier wirst du von der Morgensonne geweckt und von der herzensguten Wirtin mit einem reichhaltigen Frühstück verwöhnt. Das Abendessen nehmen wir jeweils in einem lokalen Restaurant unserer Wahl ein.



Besonderheiten des Hotel La Gioiosa

Das Hotel La Gioiosa liegt oberhalb von Finale Ligure in traumhafter Panoramalage. Von der grossen Terrasse geniessen Gäste den Blick auf das tiefblaue Meer und die ligurische Küste. Umgeben von Weinbergen und Obstgärten geniesst der Gast die Ruhe der Natur, hoch über dem geschäftigen Finale Ligure. Die 3-Sterne-Unterkunft verfügt über 12 Doppelzimmer, viele davon mit Balkon oder Meerblick. Mediterraner Stil, herzliche Gastfreundschaft und familiäre Atmosphäre machen den Aufenthalt besonders.

Angebot und Ausstattung

Doppelzimmer

Frühstück

Duschtuch vorhanden

WLAN

Währung: EURO

Kreditkarten-Zahlung

Ausrüstung

Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Leichte Regenjacke, ev. Regenhose
- Kletterhose, T-Shirt und Pulli
- Ersatzunterwäsche
- Badebekleidung

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Bargeld in Euro
- Heftpflaster und Compeed
- Führerausweis
- Taschenmesser
- Identitätskarte/Personalausweis
- Ev. Fotoapparat
- Stabile Schuhe für Zustieg

Technische Ausrüstung

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Kletterset (1 HMS Karabiner, Sicherungsgerät (unterstützter Tuber oder Halbautomat) , 1 Set à 6 Expressen, Bandschlingen 60cm, Standschlinge, Prusikschlinge, Magnesiumbeutel)
- Helm
- 2 zusätzliche HMS - oder Schraubkarabiner (Insgesamt werden 5 Stück benötigt)
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- Optional: zusätzliches Klettermaterial (Express, Schraubkarabiner und Schlingen)
- Kletterseile: Höhenfieber stellt die Seile für die ganze Gruppe zur Verfügung

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Frühstück: Bei dieser Tour ist Frühstück inklusive.

Übernachtung im Hotel

- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung kannst du direkt bei der Anmeldung bestellen.

- Helm, CHF 40.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 40.00
- Kletterset, CHF 45.00

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 23.11.2026 23:55