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.

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

Kursziel Klettern von Routen im projektierten Schwierigkeitsgrad 6a-6c. Leistungssteigerung durch gezielte Anwendung der erarbeiteten Kernthemen.

1. Tag Anreise nach Finale Ligure.

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

7. Tag Heimreise am Nachmittag.

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

- 6 Nächte im DZ mit DU/WC
- 6x Frühstück
- Gemeinsame Anreise vom Treffpunkt nach Finale und zurück mit Mietfahrzeug
- Kursunterlagen
- Fahrten im Gebiet
- Gruppenmaterial

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.

Kursinhalt

- Kletter- und Sicherungstechnik perfektionieren
- Planung eines Klettertages
- Material kennen und anwenden (weitere Sicherungsgeräte)
- Einführung in die erweiterte Trainingslehre (Periodisierung)
- Stürzen trainieren und Schwelle der Angst anheben
- Taktik und Strategien des Rotpunktkletterns
- Taktik und Strategien des Onsight-Kletterns
- Auf ein Leistungsziel hin arbeiten können

Kursziel

Klettern einer Route im vorgesehenen Schwierigkeitsgrad. Die Leistungssteigerung wird mit der gezielten Anwendung der erarbeiteten Themen erreicht.

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.

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

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. 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
- Kletterschuhe (eng aber bequem)
- weiteres Klettermaterial wenn vorhanden

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Zusätzliche Zwischenverpflegung kann in der Regel vor Ort 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 30.00
- Klettergurt (mit 2 HMS Karabinern), CHF 35.00

- Kletterset, CHF 30.00

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: 18.12.2025 23:54