

## Kletterwoche Calanques, Südfrankreich

11. – 18. Mai 2019 / Kurs Nr. 519.03

<b>Treff</b> ● / ☺	6:30 Uhr Bahnhof Luzern und weitere Treffpunkte nach Vereinbarung
<b>Gebiet</b>	Calanques / Cassis, Côte d'Azur, Südfrankreich
<b>Leitung</b>	Rolf Sägesser, Bergführer, Wilen (079 600 19 61)
<b>Unterkunft</b>	Hotel les Jardins de Cassis, Cassis ( <a href="http://www.hotel-lesjardinsde-cassis.com">www.hotel-lesjardinsde-cassis.com</a> )
<b>Kosten</b>	<b>CHF 1320</b> (Doppelzimmer), Aufpreis EZ: CHF 25/Nacht
<b>Leistungen</b>	Leitung, Übernachtung im Doppelzimmer (auf Wunsch EZ) Frühstücksbuffet.
<b>Besonderes</b>	Für das Nachtessen (nicht inklusive!) suchen wir uns jeden Abend das ideale Restaurant im schönen Städtchen Cassis, welches wir jeweils in ca. 10 Minuten vom Hotel erreichen.
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack (20 – 30 Liter), kleines Kletterrucksäckli, stabile Schuhe für den Zustieg, Sandale, Kletterfinken, Helm, Klettergurt, Abseilgerät, Sicherungsgerät (Halbautomat oder Bremsunterstützende Tuber), Bandschlingen 1x 120cm, 1x 60cm, 3 HMS Karabiner, Selbstsicherungsschlinge, Prusik, Magnesiumbeutel, ev. leichte Regenjacke, Kletterhose, Shorts, T-Shirts, Sweater, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, Sonnenhut, Badekleid/Badehose und Frottetuch, kleine Apotheke und persönliche Medikamente, Trinkflasche, Tageslunch kann vor Ort eingekauft werden, persönliche Utensilien für die Übernachtung und Essen, Fremdwährung EURO, Identitätskarte. → Wenn vorhanden Halb- oder Einfachseil.  ⇒ Für allfällige Material- und Ausrüstungsfragen berate ich dich gerne persönlich.

---

### Vorgesehenes Programm

<b>Samstag</b>	<b>Treff ● 6:30 Uhr Bahnhof Luzern und weitere Treffpunkte nach Vereinbarung</b> Gemeinsame Reise über Genf – Valence – nach Cassis mit individuellen Stops unterwegs. Bezug unserer Zimmer und relaxen von der langen Reise. Je nach Lust und Zeit besuche wir noch die Felsen und / oder das Meer Nachtessen à la France in einem Restaurant in Cassis.
<b>Sonntag - Freitag</b>	Jeden Morgen geniessen wir das reichhaltige Frühstücksbuffet. Nach dem Frühstück besprechen wir gemeinsam das Tagesprogramm, um die Bedürfnisse und das Wohlbefinden optimal abzudecken. In Cassis und der Calanques vereinen sich Klettern und Ferienstimmung perfekt. Kletterfelsen erster Klasse von Platten-, Wand-, und Lochklettereie in einmaliger Natur und Aussicht in allen Schwierigkeitsgraden finden sich hier wie auch Strände und belebte Dörfer zum Bummeln. Die verschiedenen Sektoren erreichen wir zuerst mit dem adagio-Bus, anschliessend zu Fuss in 20 bis maximal 35 Minuten. Die inzwischen über 2500 Routen in etwa 60 Sektoren, von der Einseillängen bis zu 250m langen Route liegen oft direkt über dem Meer oder in traumhaften schönen Buchten immer mit einem eindrücklichen Ambiente. Die Routen sind bestens abgesichert und geben dir die Möglichkeit, dich auch im Vorstieg zu verbessern. Durch die grosse Auswahl an Routen verschiedenster Schwierigkeitsgrade kannst du dich in deinem persönlichen Rhythmus und in einer entspannten Atmosphäre dein Niveau verbessern. Ich stehe dir gerne für gezielte Techniktrainings zur Seite und gebe individuelle Tipps zu Fusstechnik, Gleichgewicht, Dynamik, Taktik und Materialkunde.



Natürlich ist es für dich auch möglich, einfach Kletterferien zu geniessen, ohne Anspruch auf Training und einer persönlichen Entwicklung.

Je nach Interesse und Situation können wir ein Klettergebiet auch mal mit dem Schiff erreichen was den Tag zu einem speziellen Erlebnis macht.


Und wenn die Finger und Muskeln einen Ruhe(nachmit)tag benötigen, besuchen wir ein schönes Dorf zum Bummeln.

Durch die nahe Lage des Hotels zum Städtchen Cassis bist du auch frei und flexibel, einen individuellen Tag im Städtchen und am Strand zu verbringen.

### **Samstag**

Wir geniessen noch einmal das feine Frühstück und besuchen anschliessend je nach Wunsch für Einkäufe nochmals Cassis – oder ein anderes, interessantes Dorf auf dem Weg zurück in die Schweiz.

Rückreise über Valence – Genf - Luzern

 *Das Programm richtet sich wie immer nach den äusseren Bedingungen und kann gegebenenfalls einige Änderungen erfahren. Wir bitten um Verständnis!*