

FONTAINEBLEAU – DAS BOULDER MEKKA SCHLECHTHIN

Boulderkurs

Fontainebleau, rund 80 km südöstlich von Paris, gilt als das wohl berühmteste Bouldergebiet der Welt. Inmitten eines weitläufigen Waldes liegen unzählige bizarr geformte Sandsteinblöcke, die Boulderprobleme in sämtlichen Schwierigkeitsgraden bieten. Der weiche Sandboden und die einzigartige Landschaft schaffen ideale Bedingungen für unvergessliche Klettertage.

Die Boulder sind nach Farben markiert – von Gelb für einfache bis Schwarz für äusserst anspruchsvolle Probleme. Daraus entstehen abwechslungsreiche Parcours, auf denen sich Technik, Bewegungsgefühl und Kreativität ideal entwickeln lassen. Das Bouldern hat in «Bleau», wie von Kletternden liebevoll genannt wird, eine jahrzehntelange Tradition. Heute ist das Gebiet ein internationaler Treffpunkt für Boulderbegeisterte aus aller Welt. Die besondere Atmosphäre, die eindrucksvolle Natur und die schier endlosen Möglichkeiten machen Fontainebleau zu einem Ort, an den man immer wieder gerne zurückkehrt.

Inhalt / Ziel

Bouldern ist die ideale Trainingsform, um Klettertechnik und Bewegungsgefühl gezielt zu verbessern. Das seilfreie Klettern in Bodennähe ermöglicht es, Bewegungsabläufe intensiv zu üben und Lösungen für Boulderprobleme zu finden, die zunächst unlösbar erscheinen. Du erlernst die Grundlagen des Boulderns und erweiterst dein Bewegungsrepertoire. Kursinhalte sind unter anderem Spotten, Boosten, Manteln sowie dynamische Klettertechniken wie der Deadpoint. Du vertiefst deine Technik mit anspruchsvolleren Bewegungsformen wie Toe Hook, Heel Hook und Sprüngen. Gezielte Übungen sowie Videoanalysen unterstützen dich dabei, deine Klettertechnik weiterzuentwickeln.

Datum / Bergführer/in

Do. 06. bis So. 09. Mai. 2027

Marcel Schmed

Anforderung

5a in der Kletterhalle oder Outdoor, alle Teilnehmenden werden entsprechend ihrem Niveau gefördert.

Programm

1. Tag: Gemeinsame Reise mit Kleinbus nach Fontainebleau. Am Nachmittag bleibt noch Zeit zum Klettern.
- 2.-3. Tag: Wir bouldern jeden Tag in einem neuen Gebiet in den Wäldern von Fontainebleau mit Techniktraining und Coaching.
4. Tag: Nachdem wir uns am Morgen ausgepowert und die Finger wundgeklettert haben, geht es zurück in die Schweiz.

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-8 Personen

Kosten CHF 780.-

Inklusiv: Organisation, Übernachtung auf dem Camping in einfachen Bungalows, Ausbildung durch dipl. Bergführer, Boulderunterlagen, und YOYO- Kursunterlagen.

Exklusiv: Reisekosten ca. CHF 280 bis CHF 350.-, Nachtessen, Frühstück, Getränke und Zwischenverpflegung

Unterkunft

Auf dem Camping La Belle Etoile im einfachen Bungalow oder auch im eigenen Zelt möglich.

Das Abendessen geniessen wir in den umliegenden Restaurants oder kochen auch mal selbst auf dem Camping, das Frühstück bereiten wir gemeinsam zu.

Treffpunkt / Reise

7.20 Uhr Bahnhof Thalwil

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Tape, Magnesiumsack und Boulderbürste.

Sonstiges

Kletterrucksack ca. 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Tape, Sonnen- und Regenschutz, Daunenjacke, Lunch und Getränk für die ersten 2 Tage, Schlafsack, Handtuch, kleine Apotheke, ID oder Pass, Euro für Nachtessen und Zwischenverpflegung.

Kletterführer (fakultativ); Escalade à Fontainebleau, Autoren Montchaussé/Godoff 1999

Fontainebleau Fun Bloc, David Atchinson-Jones 2014

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

