

FONTAINEBLEAU – DAS BOULDER MEKKA SCHLECHTHIN

Boulderkurs Stufe 1, 2 oder 3

Fontainebleau, 80 km südöstlich von Paris, ist wohl weltweit das bekannteste Boulderzentrum. So weit das Auge reicht liegen teils auf Sand bizarre geformte Sandsteinblöcke und bieten Probleme in jedem Schwierigkeitsgrad. Die Boulderprobleme sind mit Farben gekennzeichnet, von gelb (geht gut) bis schwarz (geht meistens nicht so gut) und es ergeben sich jeweils ganze Parcours, in ähnlicher Schwierigkeit. Das Bouldern hat in „Bleau“ eine lange Tradition und ist so zum internationalen Treffpunkt geworden. Die Umgebung hat etwas Magisches – wer einmal hier war, kommt immer wieder!

Inhalt / Ziel

Bewegungsschulung; Das seilfreie Training in Bodennähe ermöglicht das Einüben von Mustern und Zügen, die vorher unlösbar erschienen.

Stufe 1: Du lernst spotting, boosten, manteln, dynamischen Kletterformen (deadpoint) etc.

Stufe 2: Du erweiterst dein Bewegungsrepertoire mit neuen Techniken (Toehook, Heelhook, Sprüngen) gezielten Übungen und Videosequenzen.

Stufe 3: Coacht KönnernInnen die ihr Niveau nochmals verbessern möchten.

Datum / Bergführer/in

Do. 09. bis So. 12. Mai 2024

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 760.-

Inklusiv: Organisation, Übernachtung auf dem Camping im Bungalow, Ausbildung durch dipl. Bergführer, Boulderplatten, und YOYO- Kursunterlagen.

Exklusiv: Reisekosten ca. CHF 260 bis CHF 350.-, Nachtessen, Frühstück, Getränke und Zwischenverpflegung

Unterkunft

Auf dem Camping La Belle Etoile im einfachen Bungalow

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

Treffpunkt / Reise

7:30 Uhr. Bahnhof Zürich HB, überdachte Parkplätze gegenüber Landesmuseum.

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Tape, Magnesiumsack und Boulderbürste.

Sonstiges

Kletterrucksack ca. 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Tape, Sonnen- und Regenschutz, Daunenjacke, Taschenlampe, 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

