

MACIG WOOD – BOULDERN IM MÄRCHENWALD

Boulderkurs Stufe 1, 2 oder 3

Die Granitblöcke sind idyllisch gelegen mitten im Märchenwald und bieten Bouldermöglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden. Von diffizilen Platten bis athletischen Überhängen ist das ganze Kletterrepertoire gefordert. Der sanfte Granit ist sehr Fingerschonend und fühlt sich sehr angenehm an.

Inhalt / Ziele

Bewegungsschulung. Das seilfreie Training an Bodennähe ermöglicht das beste Training von Mustern und Zügen, die einem sonst unmöglich scheinen

Stufe 1: du lernst spotting, boosten, mantlen, 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

Sa. 30. April. 2022

Marcel Schmed

Anforderung

6a in der Kletterhalle oder Outdoor, alle Teilnehmende werden entsprechend ihrem Niveau gefördert

Die folgenden Stufen bauen aufeinander auf. Zwischen den einzelnen Kursstufen empfehlen wir eine Vertiefung des Kursinhaltes oder ev. eine Wiederholung einer Kursstufe

Programm

Gemeinsame Anfahrt ab Treffpunkt in Sargans ins Val Ferrera. Einführung ins Bouldern und individuelles Coaching. Bouldern an den vielen Blöcken im Wald. Einführung ins Bouldern und individuelles Coaching. Bouldern an den vielen Blöcken im Wald

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-8 Personen

Kosten CHF 230.-

Inklusiv: Organisation, Ausbildung durch dipl. Bergführer, Boulderplatten, Gruppenmaterial und YOYO- Kursunterlagen

Exklusiv: Reisekosten ab Treffpunkt ca. CHF 30.-, Zwischenverpflegung und Getränke

Treffpunkt / Reise

8.15 Uhr Bahnhof Sargans beim Kiosk

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Magnesiumsack, Tape, ev kleines Teppichstück, alte Zahnbürste

Sonstiges

Tagesrucksack, Trekking- oder Turnschuhe, Kletterhose, warme Kleider, Daunenjacke, Fingerhandschuhe, Mütze, Sonnenschutz, Lunch und Getränk

Kletterführer (fakultativ) Magic Wood – Bloc Ulrich & Harald Röker 2016

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

