

TESSIN – DAS SCHWEIZER BOULDERPARADIES

Boulderkurs Stufe 1, 2 oder 3

Die Gneisblöcke sind idyllisch gelegen inmitten von Kastanienwäldern und bieten Bouldermöglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden. Von diffizilen Platten bis athletischen Überhängen ist das ganze Kletterrepertoire gefordert. Wir besuchen die weltbekannten Bouldergebiete Cresciano und Chironico.

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 du 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.25. bis So. 26. März 2023 Thomas Götz

Sa.04. bis So. 05. November 2023 Thomas Götz

Anforderungen

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

Programm

1. Tag: Im wunderschönen Kastanienwald von Cresciano finden wir ideale Boulderblöcke für den Einstieg. Sicherheit und Gefahren beim Bouldern und Grundtechniken beim Bouldern sind die Hauptthemen. Am Abend kurze Fahrt zurück nach Faido zu unserem Hotel.

2. Tag: Nach dem Frühstück besuchen wir das nahe Bouldergebiet von Chironico. Individuelles Coaching und spezielle Bouldertechniken helfen dir die Probleme zu meistern. Die Felsblöcke gehen auf einen Felssturz vor 11'000 Jahren zurück – die natürliche Erosion und Witterungseinflüsse haben perfekte Boulderprobleme geschaffen, an denen wir endlos verweilen könnten. Anschliessend individuelle Heimfahrt.

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-8 Personen

Kosten CHF 520.-

Inklusiv: Organisation, Übernachtung mit Halbpension. Ausbildung durch dipl. Bergführer, Bouldergeräten, YOYO Kursunterlagen

Exklusiv: Reisekosten ab Treffpunkt ca. CHF 10.- bis CHF 20.-, Getränke und Zwischenverpflegung

Unterkunft

Hotel Defanti, in Lavorgo

Treffpunkt

9:00 Uhr Bahnhof Bellinzona beim Kiosk

Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Magnesiumbeutel

Sonstiges

Kletterrucksack ca. 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Daunen oder Faserpelzjacke, Sonnen- und Regenschutz, Lunch und Getränke für zwei Tage

Kletterführer (fakultativ); Cresciano Boulder, Chironico Boulder

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

