



Technikkurs Klettern und Bouldern in der Lintharena 9. und 23. Februar 2024



Tourenleiter	Roland Heeb und Urs Rast 079 470 72 69 / 079 742 81 22 rheeb@sac-toedi.ch / urast@sac-toedi.ch
Tourenart	Kurs
Route	Zur Ergänzung der Kletterträfts bietet der SAC diesen zweiteiligen Kurs an, damit du Deine Klettertechnik verfeinern kannst. Die beiden Abende haben je einen Teil mit folgenden Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none">• 09.02.2024: Boulderhalle mit Schwerpunkt Klettertechnik: Wie komme ich da hoch?• 23.02.2024: Kletterhalle mit Schwerpunkt Sicherheit und Taktik: Wie schaue ich auf mich und auf die anderen? Wo kann ich ruhe, wo muss ich Gas geben?
Schwierigkeit	Für alle
Karte/Literatur	Diverse Literatur zu Technik- und Krafttraining und auch im Internet: https://www.bergzeit.ch/magazin/top-8-uebungen-fuers-klettertraining/Vorbereiten – Auslösen – Abschiessen
Teilnehmerzahl	10 Teilnehmer.
Ausrüstung	Klettergurt, Schraubkarabiner, Kletterfinken, Magnesia Dies alles kann auch gemietet werden.
Treffpunkt	19:00, bei der Kasse Lintharena sgu
Anmeldung	bis 3 Tage vor der Tour direkt beim Tourenleiter mit Adresse, Telefonnummer, Notnummer mit Kontaktperson



Auskunft	am Vorabend ab 19:00 beim Leiter
Kosten	Fr. 10.-, Jeder Teilnehmer bezahlt selbst den Eintritt.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden!
Bemerkungen	Das Touren- und Kursreglement gilt für das gesamte Tourenwesen der Sektion Tödi. . Siehe auch Tourenreglement unter www.sac-toedi.ch/tourenprogramm

