



Technikkurs Bouldern und Klettern in der Lintharena 7. und 21. Februar 2025



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:

- 07.02.2025: Boulderhalle mit Schwerpunkt Klettertechnik: Wie komme ich da hoch?
- 21.02.2025: 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 – Abschliessen](https://www.bergzeit.ch/magazin/top-8-uebungen-fuers-klettertraining/Vorbereiten-Auslösen-Abschliessen)

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