

## Bouldern Chironico

06.05. - 07.05.17, Kursnr: 700

### Techniktraining und Spiel am Fels

Wir ziehen los mit Bouldermatte, Kletterfinken und Magnesia und entdecken spielerisch, wie wir unsere Technik beim Bouldern verbessern können. Dank Videounterstützung können wir uns auf die Kletterbewegung konzentrieren und sie danach analysieren und verfeinern. Unsere Kurse finden in den beiden weltweit bekannten Bouldergebieten Cresciano und Fontainebleau statt. Sollte das Wetter einmal zu nass oder heiss sein, planen wir kurzerhand um.

### Kursziel/-Inhalt

Verbessern der eigenen Klettertechnik mittels Korrekturen, Übungen und Videoanalyse durch den Bergführer. Wissen, wie man nach dem Kurs weitertrainieren kann. Auch auf die Sicherheit richten wir ein Auge und lernen, wie richtig "gespottet" (Hilfe gestanden) wird.

### Programm

1. Tag: Anreise nach Cresciano - Einquartieren im Ostello - Wanderung ins Bouldergebiet (ca. 30 Min.) - Einführung ins Bouldern - Techniktraining: An den unzähligen Gneisblöcken dieses weltbekannten Tessiner Gebiets steigt unsere Motivation von selber auf höchste Höhen!  
2. Tag: Gemeinsames Bouldern mit Ausbildungseinheiten - anschliessend Heimreise.

### Anforderungen

Keine besonderen.

### Unterkunft

Hotel / Gasthof noch offen  
Übernachtung in Doppelzimmern

### Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-6 Gästen.  
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer inkl. Halbpension und Marschtee,

Ausbildung durch dipl. Bergführer, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.  
Kosten pro Person Fr. 440.-.

### Treffpunkt / Reise

Besammlung ca. 9.51 Uhr an der Haltestelle Cresciano, Paese.

Anreise mit der Bahn bis Bellinzona. Von dort mit dem Bus.

### Anreise

SBB Fahrplan: St. Gallen ab 6.12, Zürich ab 7.32, Luzern ab 7.39, Bern ab 6.02, Basel ab 6.13.

### Rückreise

ca. 15 Uhr ab Cresciano

### Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich auf der Seite "Login f. Angemeldete" informieren, wer sich schon angemeldet hat und ob es kurzfristige Änderungen gibt.

### Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur Verfügung!  
Wir freuen uns auf deine Teilnahme!