



20. Oktober 2012 Klettertechnik im Jura

- Ort:** Klettergarten im Basler Jura (wird noch ausgewählt)
- Treffpunkt:** 8.30 Bahnhof Olten, bei der Fahrradstation
- Rückkehr:** 17.00 Richtzeit, Busbahnhof Olten
- Programm:** Gemeinsam an der Klettertechnik feilen, neue spannende Übungen ausprobieren und einfach einen tollen Herbsttag am Felsen geniessen.
Anfahrt mit dem Auto
Klettertechnische Grundregeln
Bewegungswahrnehmung und -vorstellung
Ideen für das eigene Klettertraining
Routenklettern
Zwischendurch:
Picknick und Bräteln nach Lust und Laune
- Schwierigkeit:** 4.-6. Grad (Für Fortgeschrittene)
- Ausrüstung:** Gute Schuhe, leichte Kleidung, evtl. Regenschutz, Helm, Anseilgurt, Schraubkarabiner, Reepschnur
- Verpflegung:** Aus dem Rucksack, Tee, etwas zum Bräteln
- Leitung:** Alexander und Heide Troitzsch
- Durchführung:** Bei schlechtem Wetter gehen wir mit dem Zug nach Lenzburg in die Halle. Auskunft bei zweifelhaftem Wetter erteilt am 19. Oktober 2012 ab 19.00 Uhr Alexander.
- Kosten:**
Fahrtkosten und event. Eintritt Kletterhalle
- Anmeldung:** bis spät. 14. Oktober 2012
Tel. 062 212 17 60, alexander.troitzsch@yahoo.com
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.