



www.kletterkader.ch

Foto: Guido Hügin

Willst Du hoch hinaus?

TESTING DAY 2021

Anmeldeschluss
16. Oktober 2021

 **kletterkader**
Zentralschweiz

TESTING DAY 2021

Bist Du zwischen 8 und 16 Jahre alt? Hast Du Spass am Klettern und an Kletterwettkämpfen? Möchtest Du technick- und leistungsorientiert trainieren, im Klettersport hoch gesteckte Ziele erreichen und Dein Können in Zukunft im Regionalzentrum Sportklettern Zentralschweiz unter Beweis stellen?

www.kletterkader.ch

**30. Oktober 2021
Kletterhalle Pilatus Indoor,
Root D4
10:00 Uhr**

**Wenn ja, dann laden wir Dich herzlich ein,
um an unserem Testing-Day mitzumachen.**

**Anmeldung bei:
Mitnehmen:**

Thomas Frank: frank_zundel@bluewin.ch
Kletterausrüstung für Halle, Turnschuhe, warmer Pullover, Lunch,
Athletenumfrage (erhältst du bei der Anmeldung)

Voraussetzungen:

Bist du 8-14 Jahre alt:

Spass am Klettern

Freude an einem geführten Training

Freude, sich mit Gleichaltrigen an Wettkämpfen zu messen

Bist du 14-16 Jahre alt:

Freude am Klettersport und an einem ziel- und leistungsorientierten Training

Einwandfreies Beherrschens der Sicherungstechnik

Beherrschens des Schwierigkeitsgrades 7a in der Halle

Zeit, um neben Schule oder Ausbildung 3-4 Mal wöchentlich ein Klettertraining zu absolvieren

Inhalte:

Folgende Fähigkeiten können am Testing Day geprüft werden:

On Sight Klettern

Klettertechnik

Koordinative Fähigkeiten

Konditionelle Fähigkeiten (z.B. Rumpfkraft, Ausdauer)

**Anmeldeschluss
16. Oktober 2021**

NEUE Trainingsgruppen:

**Für Alle, die regelmässig (1-2x pro Woche) trainieren wollen.
Voraussetzung ist das Beherrschens der Sicherungstechnik.
Möglichkeit, sich auf den Testing Day 2022 vorzubereiten.**

swiss climbing

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



RSZ

SAC Regionalzentrum
Sportklettern
Zentralschweiz