



Willst Du hoch hinaus?

TESTING DAY 2016

Anmeldeschluss
5. November 2016



TESTING DAY 2016

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

19. November 2016
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:

Dario Furler: dario-climbing@hotmail.com
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
leistungsfreies Beherrschen der Sicherungstechnik
Einwandfreies Beherrschen der Sicherungstechnik
Beherrschen 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
Koordinationale Fähigkeiten
Konditionelle Fähigkeiten (z.B. Rumpfkraft, Ausdauer)

Anmeldeschluss
5. November 2016



SAC Regionalzentrum
Sportklettern
Zentralschweiz

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

