Bouldern - Give it a go

ERLERNE DIE "PROBLEMLÖSUNG" AM FELS (CH) | 1 TAG

Bouldern vereint nicht nur Körperspannung und Konzentration, sondern bedeutet auch Sport für den Kopf, wenn es heisst die natürlichen Rätsel am Fels kreativ und elegant zu lösen und diesen mit Kraft & Geschicklichkeit zu erklimmen.

Falls du vielleicht bereits in der Halle boulderst und nun den Schritt an die Blöcke nach draussen gehen möchtest, bietet dir Andermatt beste Möglichkeiten. Die Boulder auf dem Gotthardpass sind mittlerweile weltbekannt und liegen in wunderschönem, hochalpinen Setting.

INHALT

- Lerne und verstehe den boulder-Ansatz
- Probiere dich an der Lösung und meistere dein erstes Problem
- Mache mit Spass & Motivation weiter

ZIEL

Du lernst zu erkennen wie der Fels am technisch sinnvollsten und kraftschonendsten zu erklettern ist.

TECHNIK

leicht

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

GRUPPE

2-10 Gäste pro boulder-Coach

INKLUSIVE

- Führung und Betreuung durch boulder-Coach
- Mietmaterial

EXKLUSIVE

- Anreise
- Transport (evtl. Bahnfahrt)
- Zwischenverpflegung und Getränke

TREFFPUNKT

9.00 a.m. Mammut Store Andermatt / Imholz Sport - Piazza Gottardo (train arrival 8.24 a.m. Andermatt)

ABREISE

ca. 15.30 Uhr am Ausgangsort

PROGRAMM

Tag 1 Nach der Begrüssung begeben wir uns schon in das Bouldergebiet. Dies können entweder der Bäzberg oder einer der zahlreichen Spots am Gotthard sein. Hier zeigt dir der Coach die Tipps & Tricks mit denen du schnell die ersten Erfolge erzielen kannst.

Technische Ausrüstung

- ☐ Tagesrucksack bspw. 25l
- ☐ Magnesiumbeutel
- ☐ Kletterschuhe

Mietmaterial

Unser Boulder-Coach bringt das bestellte Mietmaterial an den vereinbarten Treffpunkt. Folgendes Material kann bei uns gemietet werden bzw. wird gestellt:

- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Magnesiumbeutel
- ☐ Bouldermatte

Bekleidung

- ☐ 1x Windjacke (wind- und wasserabweisend, bspw. Gore-Tex)
- ☐ 1x Leichte Überhose (wind- und wasserabweisend, bspw. Gore-Tex)
- ☐ 1x Softshelljacke
- ☐ 1x Kletterhose (Trainerhose, elastische Wanderhose)
- ☐ Dünne Socken oder Strumpfsocken
- ☐ 1x Isolation (bspw. leichte Daunenjacke)
- ☐ Funktionsunterwäsche (kurz/lang)
- ☐ Mütze / Sonnenhut
- ☐ Funktionelle Socken
- ☐ Wasserabweisende Trekking- oder Bergschuhe mit starker, trittfester Sohle und stabilem Schaft (ausreichender Knöchelschutz)

Verpflegung

- ☐ Getränke und Lunch müssen selbst mitgenommen und können im Dorf gekauft werden.
- ☐ Zwischenverpflegung (z.B. Riegel, Trockenfrüchte, Nüsse)

Diverses

- ☐ Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 oder mehr)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trink-/Thermosflasche (aus bruchfestem Material)
- ☐ Kleine Apotheke für den persönlichen Bedarf
- ☐ Evtl. Fotoapparat und Fernglas