

# CleanClimbing-Kurs Meiringen (Women Only!)

25.-26. September 2021

Fränzi Fritschi Kletterlehrerin SBV, [www.franziskafritschi.ch](http://www.franziskafritschi.ch)



Möchtest du etwas Neues ausprobieren? Beim Clean Climbing lernst du, die Zwischensicherungen selber zu legen. Endlich ist es nicht mehr nötig, bis zum nächsten Bohrhaken auszuharren, du selbst bestimmst die Sicherungsabstände. Der Fels steht im Zentrum, Routen lesen und Antizipieren sind wichtiger als Athletik und Schwierigkeitsgrade. Die mentale Arbeit stärkt das Selbstvertrauen der Kletterin.

## **Für wen eignet sich der Kurs (women only!):**

Für Kletterinnen, welche Lust auf Neues haben. Du beherrscht das Kletterniveau 5c in der Halle und 5b draussen im Klettergarten.

## **Unterkunft/Verpflegung:**

Mehrbettzimmer in Meiringen oder selbst organisiert. Bitte Lunch für zwei Tage selber mitnehmen oder vor Ort einkaufen.

## **Material:**

**Klettern:** Kletterfinken, Klettergurt, Helm, evt. Magnesia, 6 Expresse, Abseil-/Sicherungsgerät, Prusik Bandschlinge, 3 Schraubkarabiner, falls vorhanden Seil, evt. Klemmgeräte (Friends, Keile).

**Bekleidung:** Kletterbekleidung, Sonnenbrille&Creme, Regenjacke, feste Schuhe für Zustieg, Rucksack

**Verpflegung:** Wasserflasche (1-1.5L), Lunch für zwei Tage

## **Kosten: CHF 350.00**

In diesem Preis sind zwei Kurstage mit Coaching inbegriffen, inkl. Material (Friends, Keile), exkl. Übernachtung, Znacht und Zugbillet

## **Fragen beantworte ich gerne:**

Franziska Fritschi, Tel. +41 79 379 85 49, [franziska.fritschi@gmx.ch](mailto:franziska.fritschi@gmx.ch), [www.franziskafritschi.ch](http://www.franziskafritschi.ch)