

KLÄTTERRESA TILL SPANIEN



Följ med Daniela på en klätterresa till Spaniens östkust, Costa Blanca. 16-23 mars kan du få chansen att klättra med coach Daniela och få hjälp med din klättring.

Resan riktar sig till dig som har ledklättringskort och som vill komma igång med utomhusklättringen.

Alla i gruppen kommer få sätta upp individuella mål för veckan och det kan vara allt ifrån att bli bekväm med din utomhusklättring till att sätta en ny svårighetsgrad.

Under veckan kommer även Andreas vara på plats och fota och filma så du får med dig ett minne från resan, samt att vi kan ge feedback på din klättring under veckans gång.

I slutet av veckan kommer du även få med dig tips och ett litet upplägg för fortsatt träning hemma.

Kommentarer från tidigare deltagare:

"Helt gallet bra. Så tacksam att jag kom med i denna grupp. Verkligen bra upplägg. Ett efterlängtat tillskott till att få växa inom klättringen."

"Över förväntan. Jag uppnådde mitt 2019-mål samt blev av med mitt axel bekymmer. Fantastiskt :) !!"

"Bättre än jag kunde drömma. Jag går på mycket hårdare leder och försöker onsigta dom. och jag som har haft led/fall fobi kände mig väldigt trygg. Speciell när Daniela var i närheten och när jag kunde få tips."

Daniela har arbetat som klättercoach i 12 år både för elitsatsande ungdomar som vunnit SM, NM och EM och för privatpersoner som velat utveckla sin klättring mentalt och fysiskt inne och utomhus samt som velat ha hjälp med skadeförebyggande träning och rehab.

Hon utbildar Klättercentrets tränare och coacher och har dessutom tävlat själv både på nationell och internationell nivå med två SM guld i Boulder och ett brons i Lead.

Hon har tidigare coachat två grupper på Kalymnos där deltagarna haft fokus både på att bli bekväma med sin utomhusklättring och våga leda så väl som att testa sina övre gränser och göra personbästa.



TID + UPPLÄGG

Resan är lördag-lördag den 16-23 mars.

Vi bor i Benidorm, en liten stad ca 40min från Sella där vi kommer att klättra.

Du får 5 dagars klättring med coaching, filmning och foton.

Deltagare: Min 6 max 8 deltagare

VECKOUPPLÄGG

(kan justeras under resan och beroende på väder)

Lördag: Ankomst – Gemensam middag, lära känna gruppen och gå igenom veckan.

Söndag: Klättring, genomgång av säkring, förkunskaper, falltekniker samt målsättning

Måndag: Klättring

Tisdag: Klättring

Onsdag: Vila/fri dag

Torsdag: Klättring

Fredag: Klättring och avslutning

Lördag: Hemfärd



DAGSUPPLÄGG

(kan justeras under resan och beroende på väder)

kl 08.00 Avfärd från hotell till klippan

kl 09.00 Gemensam uppvärmning och approach till klippan

kl 10.00-16.00 Klättring

Gruppen klättrar tillsammans och coaching sker kontinuerligt under dagen,

utöver det får alla minst 30-60 min individuell coaching/dag

Lunch äts när man har vila eller känner sig hungrig

kl 16.00 Hemfärd från klippan

kl 18.00 Middag gemensamt med gruppen

Planering av kommande dag.

Efter middagen ges möjlighet till individuella samtal och feedback från dagens klättring.

Pris:

Resa 8 000:-/deltagare (2 000:- i anmälningsavgift, läs resevillkoren innan du anmäler dig)

Priset inkluderar coaching, boende och hyrbil (exkl. flygbiljett och bensin).

Rekommenderat flyg från Sthlm-Alicante 16-23 mars med Norwegian (ca pris 2 500:- inkl bagage)

Utöver det här får du som deltar i kursen även 20% rabatt i butikerna hos Klättercentret samt på skor från Tenaya och kläder från 3rd Rock clothing.

Vid ankomst till flygplatsen hämtar deltagarna upp hyrbilarna och köra till boendet där de möts upp med en förberedd middag av Daniela och Andreas.

FÖRKRAV: Ledkort utfärdat av auktoriserad instruktör.



ANMÄLAN

Görs till daniela.ebler@gmail.com med följande information:

Namn:

Personnr:

Mail:

Telefonnr:

Nuvarande klätternivå:

Mål med resan:

Klubbmedlemskap:

Du kommer få en bekräftelse via mail med mer information om betalning och reseplan.