

Klettern im "Kraftreaktor" in Lenzburg am Sonntag, den 20. November 2016

Beschreibung	Wir in X'TRA sind auch an einem Sonntag im November aktiv wenn noch kein Schnee liegt! Unser Ziel ist die Kletterhalle in Lenzburg um im Sinn eines Ausgleichtrainings statt der Beinmuskulatur unsere Arme und Finger an den dortigen Kletterwänden zu erproben. Unter der Leitung von Christian, und mit der Hilfe von anderen Tourenleitern darf gebouldert (Klettern in Absprunghöhe) oder an den zahlreich installierten Routen (leicht bis etwas schwieriger) im Nachstieg geklettert werden. Bei allfälliger Langeweile können noch Spezialübungen durchgeführt werden. X'TRA's, die noch nie beim Klettern waren können ihre ersten Kletter Erfahrungen bei diesem Anlass sammeln. X'TRA's, die schon einmal Klettern waren können diese Erfahrung beim Anlass vertiefen. Jedes X'TRA Mitglied ohne Verletzung zwischen 4 und 74 Jahren kann bei diesem Anlass mitmachen.
Technische Anforderung	Keine
Konditionelle Anforderung	Keine.
Anreise / Treffpunkt	Ab 9:00 direkt in der Kletterhalle, www.kraftreaktor.ch
Ausrüstung	T-Shirt, Jeans oder Trainingshose und Turnschuhe. Gstälti (Sitzgurt), Kletterfinken, wenn vorhanden. Es stehen uns auch einige X'TRA-Gstältli zur Verfügung. Fehlendes Material mieten wir vor Ort.
Verpflegung	Snacks und Getränke können am Hallenkiosk gekauft werden
Unterkunft	Keine. Die Halle ist mit Garderobe und Duschen ausgestattet.
Kosten	Den Eintritt von Kindern und Jugendlichen übernimmt X'TRA. Erwachsene 20.- sFr. über Sammelbillet.
Teilnehmerzahl	Nicht beschränkt
Anmeldeschluss	19. November 2016
Anmeldung	Über das Tourenportal oder über den Tourenleiter http://web-14.dropnet.ch/xtra-stvbaden/tourenwesen/index.php?page=detail&touren_nummer=1415
Abmeldung	Gemäss Tourenportal
Tourenleiter	Christian Hennecke
Kontakt für Rückfragen	Email: christian.hennecke@gmx.ch oder Tel.: 079 219 42 54
Versicherung	Ist Sache des Teilnehmers
Rechtliches	Es gilt das XTRA Tourenreglement http://www.xtra-stvbaden.ch/uploads/mediamanager/pages/files/Xtra_Tourenreglement_V5_04_2009.pdf