

## Träningsseminarium för tjejer

### Vad?

Lördag 17 februari inbjuds klättertjejer från hela Sverige till Göteborg för att delta i ett träningsseminarium.

Ur programmet:

- Olika träningsmetoder för repklättring, bouldring och systemvägg (inklusive mycket klättring)
- Föredrag om klätterträning med landslagets tränare Anita Rostén
- Genomgång om uppvärmning och stretching med Ulrika Tiegs och Anita Rostén
- Mat och pub på Klätterfabriken på kvällen

### Plats?

Ni kommer att vara halva dagen på Fysiken, halva dagen på Klätterfabriken. Var ni skall börja meddelas vid anmälan.

### Tid?

Träningen börjar kl. 9.00. Det är bra om ni kan vara på plats en halvtimme före start så att vi kan komma igång i tid. Träningen avslutas ca kl. 18, och efter det erbjuds mat och dryck för en mycket billig penning.

### För vem?

För att delta bör du ha fyllt 16 år, samt ha en viss klättervana (dvs inte vara helt nybörjare).

### Pris?

150 kr som betalas kontant vid ankomst. Jämna pengar välkomnas!

### Att ta med?

Medtag träningskläder, klätterskor, sele och säkringspryl, papper och penna, samt någon form av lunch då det kan bli ont om tid till att köpa mat mitt på dagen.

### Anmälan och frågor?

Anmälan sker till Jenny Förander på tel. 031 25 16 98 eller 070 375 27 96 eller via mail till [jenny.forander@telia.com](mailto:jenny.forander@telia.com). Sista anmälningsdag är söndag 11 februari (bindande anmälan). Vi tar emot max 60 deltagare, så vänta inte för länge...

### Arrangörer?

Göteborgs Klätterklubb, Klätterfabriken och Fysiken. Deltagande instruktörer är Jenny Förander, Åsa Stenlund, Ann-Sofie Andersson, Eva Asterling, Maja Gellerstam, Åsa Holmner samt inbjudna gästerna Anita Rostén och Ulrika Tiegs.

## Väl mötta!