

National Workshop



Viborg 24-26 april 2009

Int. hovednavn: **Christoph Finkel** Tysk Landstræner og World Cup klatrer

Program:

Fredag:

- 17.30 – 19.15 Indkvartering
- 18.00 Middag (for dem der er nået tidligt frem :o)
- 19.15 – 19.30 Velkomst v. Dansk Klatreforbund
- 19.30 – 21.30 Climb and Talk!
Fri klatring og rundvisning på Viborg idrætshøjskole
- 21.30 – 23.30 **Foredrag** v. Kasper Berkowitz –
Cerro Torro – Compressor ruten 2008 Patagonien

Lørdag:

- 08.00 – 08.30 Morgenmad
- 08.30 – 10.30 **Workshop** ”Øvelser og Leg”
For Trænere og klatrere v. Jesper Mortensen
- 08.30 - 10.30 **Workshop** ”Fremtidsperspektiver for dansk klatring
for ledere, bestyrelsesmedlemmer og andre interesserede.
v. Nis Blaxekjær / Carsten Lau Isaksen
- 10.30 – 11.30 **Workshop** om afholdelse af konkurrencer
m udgangspunkt i DM / NM til inspiration for kommende konkurrencearrangører v.
Nis Blaxekjær
- 10.45 – 11.45 Fælles Fysisk træning - DirtTrack
Tag løbetøjet på til en times behård cross training inkl. Mudder
- 12.00 – 13.30 Frokost og Pause
- 13.30 – 16.00 **Workshop** KlatreVægsInstruktør fra A – Å
for nuværende og kommende instruktører v. Cencor korpset
- 14.30 – 15.30 **Workshop** Nye tiltag i Dansk klatreforbund

det nye Klatreklub / skole-fritids samarbejds materiale + andre nyere tiltag som KlatreCamp, KlatreEvent / regional konsulentordning, bogudgivelse - For ledere + andre interesserede v. Carsten Isaksen

- 13.30 – 15.30 **Workshop/masterclass** af Christoph Finkel
For klatrere - niveau: fra 6c og videre
- 15.30 – 17.30 **Workshop/masterclass** af Jesper Mortensen
For klatrere - niveau: på vej mod 6c)
- 18.00 – 19.30 Middag m div. Indslag:
Dolls on Walls / National klippe workshop / Sommer træf
- 20.00 – 22.00 **Christoph Finkel show** ”Stilarter i klatring og bevægelse”
Foredrag og film
- Søndag:**
- 08.00 – 09.00 Morgenmad
- 09.00 – 10.00 Fysisk træning i svømmehallen
Tag badetøjet på og bliv knoklet igennem i en gang alternativ cirkeltræning
- 10.00 – 12.00 **Workshop** ”ny norm for boltet klippeklatring”
for klatrevægsinstruktørere v. censorkorpset
- 10.30 – 14.00 **Workshop** Inspiration til klatring og bevægelse m.m.–
fri klatring hvor Christoph Finkel, Jesper Mortensen m.fl. hjælper og coacher
- 12.00 – 12.30 Frokost
- 14.00 – 14.30 Afrunding og Farvel

(Forbehold for ændringer, tilføjelser af tidspunkter, indhold m.m.)



Dansk Klatreforbund

☎ 4326 2340 ✉ forbund@klatreforbund.dk 🌐 www.klatreforbund.dk