



Boulder Workshop for kvinder

Roskilde Klatreklub den 11.
juni kl. 10 – 16.

Underviser: Mette Kronborg Kristensen

Vil du have inspiration til din
træning og lære at bygge dine egne
problemer? SÅ KOM TIL
BOULDER WORKSHOP MED ÉN
AF DANMARKS DYGTIGE
BOULDERE.

Hvordan organiserer du din
træning? Hvad er et godt boulder
problem? Og hvorfor er
problembygning en vigtig del af din
træning? Hvordan bygger du dine
egne problemer, så de passer til dit
niveau – svagheder og forcer?

Vi skal bygge problemer i grupper,
efter et valgt tema. Afprøve dem og
arbejde med at finde ud af, hvilke
krav der stilles til et godt boulder
problem, og hvorfor de kan være
svære at bygge.

Mette fortæller om cirkeltræning og
udholdenhedstræning generelt i
forbindelse med bouldering, og vi
bygger cirkler i grupper og afprøver,
hvordan de fungerer.

Fik du lyst til at være med?

Max 20 deltagere. Pris 100 kr.
Prisen er inklusive frokost - også
vegetarmad. Vi byder på kaffe og
the, snack.

**Tilmeldingsfrist og betaling: den
20. maj.**

Du kan melde dig til på Facebook,
Dolls on Walls gruppe eller ved at
kontakte Hanne Lindegren
lindegren@post.tele.dk

Tilmeldingsgebyr indbetales på
konto 2905 0712 911 778. Skriv
DOW (Dolls On Walls) og dit navn.

