

24. August 2025

## Trainingsmaßnahmen NK 2 – allgemeine Informationen

Mit den Trainingsmaßnahmen des NK 2 soll im Wettkampfklettern im Nachwuchsbereich – vornehmlich von der U15 bis zur U19 – unter Koordinierung durch den Bundesverband und bei Ausrichtung durch die Landesverbände eine Unterstützung der Athlet\*innen im Übergang zwischen Landes- und Bundeskader; zwischen nationalen und internationalen Wettkämpfen erfolgen. Durch die Beteiligung von Bundes- und Landestrainer\*innen an der Umsetzung und Betreuung der Maßnahme, soll zudem ein kollegialer Austausch erfolgen.

### **Teilnahme**

Die Teilnahme an den Maßnahmen ist grundsätzlich zunächst den Athlet\*innen des NK 2 vorbehalten. Ergänzend ist bei disziplinbezogenen Maßnahmen der entsprechende Fokus maßgebend. Nach Rücksprache mit den zuständigen Trainer\*innen, können NK-1-Athlet\*innen teilnehmen. Weitere Teilnehmer\*innen können eingeladen werden. Hierzu muss vorab eine Absprache mit dem Teammanager des Nachwuchskaders erfolgen unter Einbeziehung der/des zuständigen Landestrainers/in.

Während den Lehrgangszeiten ist die unmittelbare Anwesenheit von Eltern oder persönlichen Coaches nicht vorgesehen. Die Unterstützung durch Trainer\*innen aus den Landesverbänden wird vorab koordiniert.

### **Kosten**

Zur Teilnahme an der Maßnahme kann durch den Ausrichter eine Unkostenpauschale erhoben werden (Eintritt, ggf. gemeinsame Mahlzeit, etc.). Diese wird in der Ausschreibung benannt. Die Klärung der Übernahme der Kosten durch die jeweilige Sektion oder den Landesverband liegt in der Hand der Athlet\*innen.

### **An- und Abreise, Übernachtung**

Die An- und Abreise ist individuell zu gestalten; es erfolgt keine Kostenerstattung durch den Bundesverband. Nach Möglichkeit wird durch den Ausrichter ein Angebot einer gemeinsamen Übernachtung im Team gemacht. Die Annahme ist in jedem Fall freiwillig.

### **Ausschreibung und Meldung**

Die Ausschreibung mit den relevanten Informationen wird bis spätestens 10 Tage vor Beginn der Maßnahme veröffentlicht. Die Meldefrist für die Trainingsmaßnahme ist 5 Tage nach Veröffentlichung der Ausschreibung.

## Trainingsmaßnahme NK 2 – Ausschreibung

### [11] Disziplinmaßnahme(n) Speed und Lead Kaiserslautern

Die Veranstaltung koppelt Maßnahmen der beiden Disziplinen. Die Einladung zur Teilnahme erfolgt gemäß der jeweiligen Kaderzugehörigkeit disziplinbezogen. Für Athlet\*innen, die beiden Kadergruppen angehören, ist die Kombination der Maßnahmen möglich und vorgesehen. Ergänzende Teilnahmen sind über den jeweiligen Landesverband anzufragen.

Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wettkampfsimulation (Speed und Lead)</li><li>▪ Mentaltraining (Speed und Lead)</li><li>▪ Wettkampftaktik</li><li>▪ Disziplinbezogenes Training</li></ul>
Termin	<b>Speed: 12./13. bis 14. September 2025</b> <b>Lead: 13. bis 15. September 2025</b>
Zeitplan [vorläufig]	<p><b>Lehrgang Speed</b> <b>Freitag, 12. September</b> <i>Optional:</i> individuelle Anreise bis 20:30 – Bezug Unterkunft, Begrüßung 21:30 – Nachtruhe</p> <p><b>Samstag, 13. September</b> 8:45 – Öffnung PEAK 17, Zugang zwecks Erwärmung 9:30 – Lehrgangseröffnung, Begrüßung 10:15 – Wettkampfsimulation     10:15 – Practice (gemischte Startliste w/m)     11:00 – Qualifikationsrunde     12:00 – Finalrunde 13:30 – Beta-Arbeit in Gruppen 15:30 – Bezug der Unterkunft (für Anreisende samstags) 16:00 – Workshop Mentaltraining 19:00 – gemeinsames Abendessen 22:00 – Nachtruhe</p> <p><b>Sonntag, 14. September</b> 7:30 – Frühstück, Räumung der Unterkunft 9:00 – Theorie: Taktik in Speedwettkämpfen 10:15 – Trainingseinheit 13:45 – Abschluss 14:00 – Lehrgangsende</p>

<p><b>Lehrgang Lead (inkl. „Doppelstarter Speed &amp; Lead“)</b></p> <p><b>Samstag, 13. September</b></p> <p>15:30 – Begrüßung, Bezug der Unterkunft 16:00 – Workshop Mentaltraining 19:00 – gemeinsames Abendessen 22:00 – Nachtruhe</p> <p><b>Sonntag, 14. September</b></p> <p>7:30 – Frühstück 8:15 – Theorie: Strategie im Onsight-Modus 9:00 – Öffnung PEAK 17, Zugang zwecks Erwärmung 10:15 – Wettkampfsimulation     10:15 – Onsight Runde1     11:15 – Onsight Runde1 12:00 – Mittagspause 12:45 – Reflexion Onsight-Begehung, dann Training 17:00 – Trainingsende 18:30 – gemeinsames Abendessen 21:30 – Nachtruhe</p> <p><b>Montag, 15. September</b></p> <p>7:00 – Frühstück, Räumung der Unterkunft 8:30 – Training Lead 13:45 – Abschluss 14:00 – Ende</p>	
<b>Ort</b>	Kletterturm PEAK 17  Paul-Ehrlich-Str. 17a, 67663 Kaiserslautern
<b>Teilnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Speed: NK 2 – Disziplin Speed U15</li><li>▪ Lead: NK 2 – Disziplinen Boulder &amp; Lead U15</li><li>▪ Gäste nach Rücksprache über Landesverbände (Meldefrist beachten!)</li></ul>
<b>Meldung</b> (und Kontakt Zuständige)	Bis spätestens 29. August 2025 via E-Mail an <a href="mailto:m.retschy@trainer-rlp.de">m.retschy@trainer-rlp.de</a> [als Landestrainerin RLP für den Ausrichter] <b>und</b> <a href="mailto:johannes.lau@alpenverein.de">johannes.lau@alpenverein.de</a> [als Teammanager NK für den Bundesverband]
<b>Materialliste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Klettersachen (Lead: ein Seil je 2 Personen; Absprache!)</li><li>▪ Sportschuhe</li><li>▪ Individuelle Erwärmungstools</li><li>▪ Schreibsachen</li><li>▪ Handtuch (nicht in Unterkunft vorhanden)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleidung: Wir sind zum Training im Freien – Wetterprognose beachten!</li> <li>▪ Ggf. individuelle Komponenten zum Frühstück</li> </ul>
<b>Verpflegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tagsüber eigenständig (bitte vorab planen; kein Supermarkt/Bäcker in unmittelbarer Nähe)</li> <li>▪ Freitagabend eigenständig</li> <li>▪ Samstagabend Restaurant in Gruppenorga auf eigene Kosten</li> <li>▪ Sonntagabend gemeinsames Kochen in Gruppenorga auf Sammelrechnung</li> </ul>
<b>Kosten</b>	<p>80 € – Speed mit Anreise freitags      60 € – Speed mit Anreise samstags      80 € – Lead (Samstag-Montag)      100 € – Speed und Lead mit Anreise freitags      80 € – Speed und Lead mit Anreise samstags      ...zahlbar passend in bar vor Ort</p> <p>(Trainingsstätte, Routenbau, Lehrgangsorganisation, Übernachtung, Frühstück)</p>
<b>Bekleidung</b>	Oberbekleidung Landeskader während des Lehrgangs
<b>Übernachtung</b>	<p>Lehrgangsbereich der Internate am Heinrich-Heine-Gymnasium (Doppel- und 4-Bett-Zimmer)      Im Dunkeltälchen 65, 67663 Kaiserslautern</p> <p>Die Kapazitäten im Lehrgangsbereich sind begrenzt. Die Abstimmung der Zuteilung etc. erfolgt nach Abschluss der Meldungen.</p>
<b>Deine To-Dos</b>	<p><b>Bis 29.8. – Rückmeldung via E-Mail:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nutze den Betreff „NK 2 Kaiserslautern“ (NICHT direkt auf die Einladung antworten)</li> <li>▪ Sende die Mail an <u>Moni</u> und <u>Johannes</u></li> <li>▪ Gib uns Bescheid, falls du absagen musst.</li> <li>▪ Gib uns Bescheid, wann du an- und abreist und...</li> <li>▪ ...an welcher Disziplin du teilnimmst.</li> <li>▪ Gib uns ggf. Bescheid: Hast du Lebensmittelallergien/-unverträglichkeiten?</li> </ul>