

21. Februar 2026

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. Heimtrainer*innen können auf diesem Wege eine Beteiligung anfragen.

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 des Angebots ist in der Regel 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

[4] Disziplinmaßnahme Speed Hilden

Inhaltliche Schwerpunkte	▪ Nominierungsrelevante Wettkampfsimulation (U17+) ▪ Disziplinspezifisches Training														
Termin	14. bis 15. März 2026														
Zeitplan [vorläufig]	Samstag, 14. März 9:30 – Einlass & Beginn <u>Wettkampfsimulation</u> 11:00 Practice anschl. Simulation Qualifikationsrunde anschl. Simulation Finalrunde anschließend – Pause 15:30 – Training Normwand 18:00 – Ende Sonntag, 15. März* <table border="0"> <tr> <td>Gruppe A**</td><td>Gruppe B</td></tr> <tr> <td>9:00 – Einlass & Beginn, Erwärmung</td><td>10:30 – Einlass & Beginn, Erwärmung</td></tr> <tr> <td>10:00 – Training Normwand</td><td>11:30 – Training Normw.</td></tr> <tr> <td>11:30 – Pause</td><td>13:00 – Pause</td></tr> <tr> <td>12:15 – Kraftblock</td><td>13:45 – Kraftblock</td></tr> <tr> <td>13:45 – Abschlussrunde</td><td>15:15 – Abschlussrunde</td></tr> <tr> <td>14:00 – Ende</td><td>15:30 – Ende</td></tr> </table> *Ein Teil der Gruppe ab U19 wird je nach Meldesituation sonntags im Einstein Düsseldorf trainieren. Die U17 bleibt in Hilden. Informationen dazu erfolgen nach Meldeschluss. **Die Einteilung der Gruppen wird nach Meldung abgestimmt.	Gruppe A**	Gruppe B	9:00 – Einlass & Beginn, Erwärmung	10:30 – Einlass & Beginn, Erwärmung	10:00 – Training Normwand	11:30 – Training Normw.	11:30 – Pause	13:00 – Pause	12:15 – Kraftblock	13:45 – Kraftblock	13:45 – Abschlussrunde	15:15 – Abschlussrunde	14:00 – Ende	15:30 – Ende
Gruppe A**	Gruppe B														
9:00 – Einlass & Beginn, Erwärmung	10:30 – Einlass & Beginn, Erwärmung														
10:00 – Training Normwand	11:30 – Training Normw.														
11:30 – Pause	13:00 – Pause														
12:15 – Kraftblock	13:45 – Kraftblock														
13:45 – Abschlussrunde	15:15 – Abschlussrunde														
14:00 – Ende	15:30 – Ende														
Ort	Bergstation Kletter- und Boulderhalle Bahnhofsallee 35, 40721 Hilden, Deutschland <i>Teilweise und <u>nur U19+</u> am Sonntag:</i> einstein – Boulderhalle Düsseldorf Lierenfelder Str. 49, 40231 Düsseldorf														
Teilnahme	▪ NK 2 – Disziplin Speed U17+ ▪ Gäste nach Rücksprache über Landesverbände (Meldefrist beachten!)														

Meldung (und Kontakt Zuständige)	Bis spätestens 26. Februar 2026 via E-Mail an vanessa.fichtl@alpenverein.nrw [als Zuständige für den Ausrichter] und johannes.lau@alpenverein.de [als Teammanager NK für den Bundesverband] Zur Wettkampfsimulation wird es eine gesonderte Ausschreibung für Athlet*innen außerhalb des NK 2 geben. Die Meldung zum Lehrgang beinhaltet die Meldung zum Wettkampf.
Materialliste	▪ Klettersachen (kein Seil) ▪ Sportschuhe ▪ Erwärmungstools ▪ Schreibsachen
Verpflegung	eigenständig
Kosten	Der Halleneintritt ist individuell zu zahlen. Landeskader NRW und Bundeskader (NK1, PK, DAV-Kader, OK) erhalten freien Eintritt.
Bekleidung	Oberbekleidung Bundes- oder Landeskader (ggf. Absprache mit Landesverband) während des Lehrgangs
Übernachtung	In eigener Organisation. Die Betreuer*innen des Bundesverbandes sind im Sure Hotel by Best Western Hilden-Düsseldorf Schwanenstraße 27, 40721 Hilden untergebracht und stehen vor Ort gerne als Ansprechpersonen bereit. Es wurden dort Zimmer für die Gruppe angefragt. Das entsprechende Angebot war dann jedoch nicht günstiger, als die online einsehbaren Preise.
Deine To-Dos	Bis 26.02.: Rückmeldung via E-Mail mit Betreff „NK 2 Hilden“ an Vanessa und Johannes ▪ Nimmst du teil?