

16. April 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.

### ***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

### [9] Disziplinmaßnahme Lead Darmstadt

<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfsimulation / Erarbeiten / Training</li> <li>▪ Disziplinspezifisches Training Lead</li> </ul>
<b>Termin</b>	<p><b>U17+: 1./2. Mai 2026</b>  <b>U15: 2./3. Mai 2026</b></p>
<b>Zeitplan [vorläufig]</b>	<p><b><u>U17+</u></b>  <b><u>Freitag, 1. Mai 2026</u></b>      10:00 – Begrüßung      10:15 – selbständiges WarmUp</p> <p><b>Onsight Routen Klettern</b>      11:15 – Routenbesichtigung 1 (6min.)  <b>11:30 – Onsight Route 1</b>      – Reflektion      13:20 – Routenbesichtigung 2 (6min.)  <b>13:30 – Onsight Route 2</b>      – Reflektion      15:20 – Routenbesichtigung 3 (6min.)  <b>15:30 – Onsight Route 3</b>      – Reflektion      17:00 – <b>Besprechung Individuelle...offen... Rückfragen</b>      (Daniel Jannik)      17:30 – <b>Erarbeiten / Projektieren</b> je 2 Routen, für Samstag freie Routen Wahl, ob aus den Bestehenden oder der Simulation, in deinem oberen Schwierigkeitsgrad, Projekt Level....      18:30 – <b>Ende</b></p> <p><b><u>Samstag, 2. Mai 2026</u></b>      09:00 – Theorie Regelwerk (Urs)      10:30 – <b>Erarbeite/Projektroute</b>      – Durchsteigen der 2 Routen,... von Freitag... freie Routen Wahl, ob aus den Bestehenden oder der Simulation, in deinem oberen Schwierigkeitsgrad, Projekt Level...      12:30 – Pause      13:30 – Routen Klettern im 2er / 3er Satz ... Pyramide      17:00 – <b>Ende Lehrgang U17+</b></p>

	<p><b><u>U15</u></b>  <b><u>Samstag, 2. Mai 2026</u></b>                  10:00 – Begrüßung                  10:15 – selbständiges Warm-up</p> <p><b>Onsight Routen Klettern U15</b>                  11:15 – Routenbesichtigung 1 (6min.)  <b>11:30 – Onsight Route 1</b>                  – Reflektion                  13:20 – Routenbesichtigung 2 (6min.)  <b>13:30 – Onsight Route 2</b>                  – Reflektion                  15:20 – Routenbesichtigung 3 (6min.)  <b>15:30 – Onsight Route 3</b>                  – Reflektion                  17:00 – <b>Besprechung Individuelle...offen... Rückfragen</b>                  17:30 – <b>Ende</b></p> <p><b><u>Sonntag, 3. Mai 2026</u></b>                  09:00 – Begrüßung                  09:15 – Theorie Warm-up (Gonzo)                  10:15 – Warum Up selbständig                  10:30 – `` <b>Erarbeiten / Projektieren</b> je 2er Routen ``                  (in 2er-Teams)                  - 2x Tour in deinem oberen Schwierigkeitsgrad                  12:30 – Routen Klettern im 2er / 3er Satz ... Pyramide                  14:30 – Cool Down / Ausrollen  <b>15:00 – Ende Lehrgang U15</b></p>
<b>Ort</b>	Kletterzentrum Darmstadt Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt
<b>Teilnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NK 2 – Disziplinen Bouldern &amp; Lead U15+</li> <li>▪ NK 1 – Disziplinen Bouldern &amp; Lead nach Absprache mit Jannik (Meldefrist beachten!)</li> <li>▪ Gäste nach Rücksprache über Landesverbände (Meldefrist beachten!)</li> </ul>
<b>Meldung</b> (und Kontakt Zuständige)	Bis spätestens 21. April 2026 an <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 (je 1 Seil für 2 Personen)</li> <li>▪ Sportschuhe</li> <li>▪ Erwärmungstools</li> <li>▪ Schreibsachen / Block</li> </ul>

<b>Verpflegung</b>	eigenständig
<b>Kosten</b>	30 € zahlbar passend in bar vor Ort (Lehrgangsorganisation, Routenbau)
<b>Bekleidung</b>	Oberbekleidung Bundes- oder Landeskader (ggf. Absprache mit Landesverband) während des Lehrgangs
<b>Übernachtung</b>	<b>In eigener Organisation</b> (Die Trainer des Bundesverbandes werden im Hotel MOXY Darmstadt, Georg-Ohm-Str. 1, 64295 Darmstadt übernachten. Gerne können sich Athleten dem anschließen, jedoch kann keine Betreuung oder Aufsichtspflicht von Athleten übernommen werden.)
<b>Deine To-Dos</b>	<b>Bis 21.4.: Rückmeldung via E-Mail mit Betreff „NK 2 Darmstadt“ an Johannes:</b>  <b>Nimmst du teil?</b>