

02. Februar 2026

Trainingsmaßnahme NK 1 - Speed München/Innsbruck (AUT)

Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Mammut Einkleidung (München) ▪ Wettkampfsimulation (AUT/SUI/GER) ▪ Disziplinspezifisches Training
Termin	07.-09. Februar 2026
Zeitplan [vorläufig]	<p>Samstag, 07. Februar 2026 DAV Kletterzentrum München Süd (Thalkirchen) Anreise: spätestens 13 Uhr - Pünktlich! 13:00 - 16:30 - Einkleidung (Gruppe 7, E-Mail von Michi) 17.33 - Zug nach Innsbruck (RJ 287) Einchecken im Hotel Abendessen - selbständig</p> <p>Sonntag, 08. Februar 2026, Kletterzentrum Innsbruck 10:00 - Begrüßung 10:15 - 11:15 – Erwärmung 11:30 - 14:00 - Wettkampfsimulation 14:00 - 15:30 - Mittagspause 15:30 - 17:00 - Training an der Wand 17:00 - 18:00 - Kraftblock 18:00 - Trainingsende 19:00 - Gemeinsamen Abendessen (AUT+SUI+GER)</p> <p>Montag, 09. Februar KI 9:00 - 11:00 – Work In Progress ca. 11:30 - Heimfahrt</p>
Ort	DAV Kletterzentrum München Süd (Thalkirchen) <u>Thalkirchner Str. 207, 81379 München</u> KI - Kletterzentrum Innsbruck <u>Matthias-Schmid-Straße 12c, 6020 Innsbruck, Österreich</u>

Anni-Albers-Str. 7

80807 München

www.alpenverein.de*Sportmanager*

Ingo Filzwieser

ingo.filzwieser@alpenverein.de*Bundestrainerin Nachwuchs**Speed [NK 1]*

Irina Mittelman

irina.mittelman@alpenverein.de

Trainer	irina.mittelman@alpenverein.de [Jugendnationalteam GER, Disziplin Speed] Christopher Smolcovic (Chrissmo) [Jugendnationalteam SUI, Disziplin Speed] Laura Stöckler [Jugendnationalteam AUT, Disziplin Speed]
Teilnahme	Jugendteam Speed GER, Jugendteam Speed AUT, Jugendteam Speed SUI
Materialliste	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klettersachen ▪ Sportschuhe ▪ Erwärmungstools ▪ Schreibsachen ▪ Speicher für Videos
Verpflegung	selbstständig (auch Frühstück)
Kosten	Keine, außer fürs Essen
Bekleidung	Bundeskader (auch bei dem An- und Abreise)
Übernachtung	MEININGER Hotel Innsbruck Zentrum Blasius-Hueber-Straße 4, 6020 Innsbruck, Österreich
To-Dos	Bei Fragen gerne melden!