

02. Februar 2026

## Trainingsmaßnahme NK 1 - Speed München/Innsbruck (AUT)

<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mammut Einkleidung (München)</li><li>▪ Wettkampfsimulation (AUT/SUI/GER)</li><li>▪ Disziplinspezifisches Training</li></ul>
<b>Termin</b>	<b>07.-09. Februar 2026</b>
<b>Zeitplan [vorläufig]</b>	<p><b>Samstag, 07. Februar 2026</b> <b>DAV Kletterzentrum München Süd (Thalkirchen)</b> Anreise: <b>spätestens 13 Uhr - Pünktlich!</b> 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><b>Sonntag, 08. Februar 2026, Kletterzentrum Innsbruck</b> 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><b>Montag, 09. Februar KI</b> 9:00 - 11:00 – Work In Progress ca. 11:30 - Heimfahrt</p>
<b>Ort</b>	DAV Kletterzentrum München Süd (Thalkirchen) <a href="#">Thalkirchner Str. 207, 81379 München</a>  KI - Kletterzentrum Innsbruck <a href="#">Matthias-Schmid-Straße 12c, 6020 Innsbruck, Österreich</a>

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

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