

24. März 2026

Informationen Maßnahme München 03.04. – 07.04.2026

Liebe Athlet*innen,

Ich lade euch herzlich zu unserer Boulder Maßnahme vom 03.04. bis 07.04.2026 in München ein. Anbei findet ihr die allgemeinen Informationen zu dieser Maßnahme. Bitte sendet eine Rückmeldung, wenn dies noch nicht geschehen ist (NK1 Athlet*innen also nicht), ob ihr an der Maßnahme teilnehmt bis zum 29.02.2026 an jannik.kindermann@alpenverein.de mit dem Betreff „NK1 Maßnahme München“.

- **Thema:** EYC Vorbereitung Bouldern
- **Anreise:** Selbstständig am Abend des 02.04.2026
- **Ende:** Gegen 14:00 Uhr am 07.04.2026 (für NK1er), Gegen 14:00 Uhr am 04.04.2026 (für nicht NK1er)
- **Halle:** Munich Action Park, DAV Kletterzentrum Thalkirchen
- **Unterkunft:** ibis budget Muenchen City Olympiapark (nur für NK1 gebucht; Alle anderen können sich gerne selbstständig hier ein Zimmer buchen, oder anderweitig eine Unterkunft buchen.)
- **Verpflegung:** Frühstück im Hotel, Mittag- und Abendessen selbstständig
- **Kosten:** Für NK1 Athlet*innen werden Fahrtkosten und Unterkunft übernommen, alle anderen Athlet*innen tragen alle Kosten selbst
- **Betreuung:** Jannik Kindermann, Jonas Baumann und Georg Hoffmann (am 03. und 04.04.), Andrea Kiener (Physio, am 03. und 04.04.), Kai Engbert (am 06.04.)
- **Eingeladene Athlet*innen:** NK1 Bouldern und Lead (gesamte Maßnahme); Darüber hinaus werden am 03.04. und 04.04. alle Athlet*innen eingeladen, die für den 1. EYC Bouldern 2026 in Soure nominiert sind (Liste im Anhang).

Bei Fragen wendet euch gerne an mich. Ich freue mich auf die Maßnahme mit euch!

Mit freundlichen Grüßen



Jannik Kindermann
Bundestrainer Nachwuchs

Zusätzlich zum NK1 eingeladene Athlet*innen (Zur EYC Vorbereitung am 03. und 04.04.):

U17	Sophie Jordan, Lotta Mehrländer, Miyu Schimko Laurin Becker, Oliver Benke, Lukas Ebner, Finn Fleck, Benedikt Joas
U19	Daria Keller, Janne Wiethölter Oscar Pongratz

20. März 2026

Ablauf Maßnahme München

Donnerstag 02.04.	Bis 22:00 Uhr	Anreise ins <i>ibis budget Muenchen City Olympiapark</i> (Am Oberwiesenfeld 22, 80809 München)
Freitag 03.04.	Munich Action Park	
	08:30 – 09:00 Uhr	Start und Begrüßung
	09:00 – 10:30 Uhr	Selbstständiges Warmup
	10:30 – 13:30 Uhr	Wettkampfsimulation (Modus: Quali EYC)
	13:30 – 14:00 Uhr	Auswertung Wettkampfsimulation
	14:00 – 16:00 Uhr	Mittagspause
	16:00 – 16:30 Uhr	Selbstständiges Warmup
	16:30 – 19:00 Uhr	Arbeiten an den Bouldern
	Ab 19:30 Uhr	<i>Gemeinsames Abendessen (Orga Athlet*innen)</i>
Samstag 04.04.	Munich Action Park	
	09:00 – 09:30 Uhr	Workshop Regelkunde
	09:30 – 10:30 Uhr	Selbstständiges Warmup
	10:30 – 13:30 Uhr	Arbeiten an den Bouldern und Wiederholen des gelernten
	13:30 – 14:00 Uhr	Verabschiedung und Feedback nicht NK1 Athlet*innen
	14:00 – 15:00 Uhr	Gemeinsamer Austausch NK1
Sonntag 05.03.	<i>Pausentag – gemeinsame Freizeitaktivitäten (Orga Athlet*innen)</i>	
Montag 06.03.	DAV Zentrum Thalkirchen	
	09:30 – 10:30 Uhr	Workshop Mentale Wettkampfvorbereitung (mit Kai)

	10:30 – 11:30 Uhr	Selbstständiges Warmup
	11:30 – 15:30 Uhr	Arbeiten an den Bouldern und Einzelgespräche
	15:30 – 16:00 Uhr	<i>Individuelle Trainingsaufgaben im Kraftraum</i>
	Ab 18:00 Uhr	<i>Gemeinsames Abendessen (Orga Athlet*innen)</i>
Dienstag 07.04.	DAV Zentrum Thalkirchen	
	09:30 – 11:00 Uhr	Gemeinsame neuronale Aktivierung und Selbstständiges Warmup
	11:00 – 13:30 Uhr	Arbeiten an den Bouldern
	13:30 – 14:00 Uhr	Abschluss und Feedback

*Die *grau hinterlegten* Bereiche sind bitte individuell von den Heimtrainer*innen, oder Athlet*innen selbst an dem jeweiligen Trainingsorten, zu füllen. Dies soll die Möglichkeit bieten, Trainingsinhalte aus dem momentanem Trainingsplan auch während der Maßnahme durchzuführen.