

13. April 2026

Trainingsmaßnahme NK 1 - Speed Hilden

Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none">• Nominierungs-Wettkampfsimulation▪ Disziplinspezifisches Training
Termin	25./26. April 2026
Zeitplan [vorläufig]	Samstag, 25. April, Bergstation Hilden 10:00 - Hallenöffnung, Einlass 10:30 - Ende Registrierung (per WhatsApp) 11:30 - Practice 12:20 - Simulation Qualifikationsrunde 13:45. - Simulation Finale anschl. - Training an der Wand 19.00 - gemeinsames Essen Sonntag, 26. April, Bergstation Hilden 10:00 – Begrüßung 10:15 – Erwärmung 11:00 - 13:00 — Beta-Work. Schwerpunkt: Schwachstellen abarbeiten 13:00 - 14:00 - Plyometrk (Varianten) 14:00 – Abschluss
Ort	Bergstation Bahnhofsallee 35, 40721 Hilden
Trainer	irina.mittelman@alpenverein.de [Bundestrainerin Jugend Speed] Denys Mozolevych [Speedklettern Trainer]
Teilnahme	NK 1 ggf. Nomi-WK Teilnehmer*in

Materialliste	<ul style="list-style-type: none">▪ Klettersachen▪ Sportschuhe▪ Erwärmungstools▪ Schreibsachen▪ Speicher für Videos
Verpflegung	Eigenverpflegung
Kosten	Keine, außer fürs Essen
Bekleidung	An- Abreise: Kleider frei Bundeskader während des Lehrgangs
Übernachtung	City Hotel Hilden Düsseldorfer Str. 9, 40721 Hilden
To-Dos	- Sonntagstraining: Schwachstellen definieren und aufschreiben