

20 Januar 2025

## Trainingsmaßnahme NK 1 - Speed Hilden/Düsseldorf

<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsdiagnostik</li><li>• Zielgespräche</li><li>▪ Disziplinspezifisches Training</li></ul>
<b>Termin</b>	<b>24. bis 26. Januar 2025</b>
<b>Zeitplan</b> [vorläufig]	<p><b>Freitag, 24. Januar,</b> <b>OSP Köln/Kletterhalle ChimpanzoDrome</b> 10:00 - 13:00 - LD in OSP Köln (I Teil) 13:00 - 14:00 - wechseln in die Halle ChD 14:00 - 17:00 - LD an der Halle (II Teil)</p> <p><b>Samstag, 25. Januar, Bergstation Hilden</b> <b>zusammen mit PK</b> 11:00 – Begrüßung 11:15 – Erwärmung 12:30 - Beta-Work 15:30 – Mittagspause 16:30 - Trainingsblock/Zielgespräche (nach eigenem/ Heimtrainer Plan) 18:00 – Abschluss</p> <p><b>Sonntag, 26. Januar, Einstein Düsseldorf</b> <b>(Vorläufig)</b> 10:00 – Erwärmung 10:45 – Beta-work 12:15 – CrossFit/Training nach eigenem/Heimtrainer Plan ca.14:00 – Ende</p>
<b>Ort</b>	OSP Köln/ChimpanzoDrome Frechen/Bergstation Hilden/ Einstein Düsseldorf
<b>Trainer</b>	<a href="mailto:irina.mittelman@alpenverein.de">irina.mittelman@alpenverein.de</a> [Disziplintrainerin Speed] Peter Schnabel [Bundestrainer Speed] Lee [Athletiktrainer]
<b>Teilnahme</b>	NK 1 (Samstag PK)

Anni-Albers-Str. 7  
80807 München  
www.alpenverein.de

*Sportmanager*  
Ingo Filzwieser  
ingo.filzwieser@alpenverein.de

*Disziplintrainerin Nachwuchs*  
*Speed [NK 1]*  
Irina Mittelman  
irina.mittelman@alpenverein.de

<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>	Selbstverpflegung, auch Frühstück
<b>Kosten</b>	Keine, außer fürs Essen
<b>Bekleidung</b>	An- Abreise: Kleider frei Bundeskader während des Lehrgangs
<b>Hotel</b>	<p><b>Aodhán, Vincent, Mika, Moritz:</b> 23.01. - 24.01.25 - Sportinternat Köln Olympiaweg 50, 50933 Köln 24.01 - 26.01.25 Stargaze Forum Hotel Düsseldorf-Hilden, Liebigstraße 15-19, 40721 Hilden</p> <p><b>Mina, Nele, Sean:</b> zu Hause</p>
<b>To-Dos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anreise Datum / Uhrzeit zurückmelden</li> <li>• Eure Ziele für 2025 (schriftlich)</li> </ul>