

19. Januar 2025

## **Trainingsmaßnahmen NK 2 – allgemeine Informationen**

Mit den Trainingsmaßnahmen des NK 2 soll im Wettkampfklettern im Nachwuchsbereich – vornehmlich von der U15 bis zur U19 – unter Koordinierung durch den Bundesverband und bei Ausrichtung durch die Landesverbände eine Unterstützung der Athlet\*innen im Übergang zwischen Landes- und Bundeskader; zwischen nationalen und internationalen Wettkämpfen erfolgen. Durch die Beteiligung von Bundes- und Landestrainer\*innen an der Umsetzung und Betreuung der Maßnahme, soll zudem ein kollegialer Austausch erfolgen.

### **Teilnahme**

Die Teilnahme an den Maßnahmen ist grundsätzlich zunächst den Athlet\*innen des NK 2 vorbehalten. Ergänzend ist bei disziplinbezogenen Maßnahmen der entsprechende Fokus maßgebend. Nach Rücksprache mit den zuständigen Trainer\*innen, können NK-1-Athlet\*innen teilnehmen. Weitere Teilnehmer\*innen können eingeladen werden. Hierzu muss vorab eine Absprache mit dem Teammanager des Nachwuchskaders erfolgen unter Einbeziehung der/des zuständigen Landestrainers/in.

Während den Lehrgangszeiten ist die unmittelbare Anwesenheit von Eltern oder persönlichen Coaches nicht vorgesehen. Die Unterstützung durch Trainer\*innen aus den Landesverbänden wird vorab koordiniert.

### **Kosten**

Zur Teilnahme an der Maßnahme kann durch den Ausrichter eine Unkostenpauschale erhoben werden (Eintritt, ggf. gemeinsame Mahlzeit, etc.). Diese wird in der Ausschreibung benannt. Die Klärung der Übernahme der Kosten durch die jeweilige Sektion oder den Landesverband liegt in der Hand der Athlet\*innen.

### **An- und Abreise, Übernachtung**

Die An- und Abreise ist individuell zu gestalten; es erfolgt keine Kostenerstattung durch den Bundesverband. Nach Möglichkeit wird durch den Ausrichter ein Angebot einer gemeinsamen Übernachtung im Team gemacht. Die Annahme ist in jedem Fall freiwillig.

### **Ausschreibung und Meldung**

Die Ausschreibung mit den relevanten Informationen wird bis spätestens 10 Tage vor Beginn der Maßnahme veröffentlicht. Die Meldefrist für die Trainingsmaßnahme ist 5 Tage nach Veröffentlichung der Ausschreibung.

## Trainingsmaßnahme NK 2 – Ausschreibung

### [3] Disziplinmaßnahme Bouldern Kaiserslautern

<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfsimulation</li> <li>▪ Wettkampftaktik Intervallmodus</li> </ul>
<b>Termin</b>	<b>7. bis 9. Februar 2025</b>
<b>Zeitplan</b> [vorläufig]	<p><b>Freitag, 7. Februar</b>                  individuelle Anreise                  optional: 18:00 – Restaurantbesuch [Elternteilnahme möglich]                  20:00 – Bezug Unterkunft, Begrüßung                  21:00 – Nachtruhe</p> <p><b>Samstag, 8. Februar</b>                  7:00 – Frühstück                  8:30 – Hallenöffnung                  9:00 – Isoschluss                  10:00 – Wettkampfsimulation (5 Boulder à 5 Minuten); danach                  Besprechung und Erarbeitung                  – weiteres Programm folgt –                  18:00 – Abendessen gemeinsam, danach Teamabend</p> <p><b>Sonntag, 9. Februar</b>                  7:40 – Morgenaktivierung                  8:00 – Frühstück &amp; Co.                  9:00 – Fahrt zur Halle                  – weiteres Programm folgt –                  13:45 – Abschluss                  14:00 – Lehrgangsende</p>
<b>Ort</b>	Boulderhalle RockTown Kantstraße 38, 67663 Kaiserslautern
<b>Teilnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NK 2 – Disziplinen Bouldern &amp; Lead U15</li> <li>▪ Gäste nach Rücksprache über Landesverbände (Meldefrist beachten!)</li> </ul>
<b>Meldung</b> (und Kontakt Zuständige)	Bis spätestens 24. Januar 2025 via E-Mail an <a href="mailto:m.retschy@trainer-rlp.de">m.retschy@trainer-rlp.de</a> [als Landestrainerin RLP für den Ausrichter] <b>und</b> <a href="mailto:johannes.lau@alpenverein.de">johannes.lau@alpenverein.de</a> [als Teammanager NK für den Bundesverband]
<b>Materialliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Klettersachen (kein Seil)</li> <li>▪ Sportschuhe</li> <li>▪ Erwärmungstools</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schreibsachen</li><li>▪ Handtuch (nicht in Unterkunft vorhanden)</li><li>▪ Kleidung: je nach Witterung ist es (eher) kalt in der Boulderhalle – beachten!</li><li>▪ Individuelle Sonderwünsche für's Frühstück („Standard“ vorhanden)</li></ul>
<b>Verpflegung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ tagsüber eigenständig</li><li>▪ Samstagabend und Frühstück gemeinsam im Team (vegetarisch)</li></ul>
<b>Kosten</b>	80 € zahlbar passend in bar vor Ort (Halleneintritt, Routenbau, Lehrgangsorganisation, Übernachtung, Frühstück, Abendessen samstags)
<b>Bekleidung</b>	Oberbekleidung Landeskader während des Lehrgangs
<b>Übernachtung</b>	Lehrgangsbereich der Internate am Heinrich-Heine-Gymnasium (4-Bett-Zimmer) Im Dunkeltälchen 65, 67663 Kaiserslautern
<b>Deine To-Dos</b>	<p>Bis 24.1.: Rückmeldung via E-Mail mit Betreff „NK 2 Kaiserslautern“ an Moni und Johannes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nimmst du teil?</li><li>▪ Hast du Lebensmittelallergien/ -unverträglichkeiten?</li></ul>