

Vorbereitungstraining für ÖM-Lead U13

20.09.2025

Boulderama

Teilnahme am Training möglich für **alle Kärntner Athleten** der **U13** die bei den Österreichischen Meisterschaften (ÖM) im Lead (Vorstieg) am 04.10.2025 in Imst starten möchten.
Anmeldung zum Training auf data.austriaclimbing.com erforderlich.

Voraussetzung für die Teilnahme beim Training:

- Eigenständiges Vorstiegs klettern und sichern!
- Wettkampferfahrung (Teilnahme bei den Steirischen LM am 13.09.2025 erforderlich)

*Für die Nominierung zu den ÖM ist die Teilnahme beim Vorbereitungstraining (20.09.) und den LM (13.09.) erforderlich. Die Abwesenheit bei einem der beiden Terminen ist nur in Ausnahmefällen möglich.
Bei mehr als 6 Teilnehmer je Kategorie, werden die besten 6 der Gesamtwertung aus den LM und dem Training nominiert.*

Programm:

- Gemeinsames Aufwärmen
- Besprechung: Ablauf ÖM, Vorbereitung beim Wettkampf, Routen-Besichtigen...
- **Wettkampfsimulation** auf 2-3 Lead-Routen im Vorstieg (Flash/Onsight)
- Nachbesprechung Simulation

Alles weitere erfahrt ihr direkt beim Training.

Bitte kümmert euch selbst um euren Sicherer für das Training.

Solltet ihr niemanden haben, der euch sichern kann, bitte vorab bescheid geben.

Mitzubringen: Eigenes Kletterequipment: Kletterschuhe, Klettergurt, Chalkbag zum umhängen, Kletterseil, Sicherungsgerät, Trinkflasche.

Treffpunkt pünktlich **08:30** beim Eingang vom Boulderama. Davor und dannach kann niemand in die Halle gelassen werden. Die Halle sperrt erst um 10:00 auf.

Trainingsende: 12:00

Teilnahmegebühr: **€20,- ***

*für Landeskaderathleten ist das Training kostenlos

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen und Material jeglicher Art.

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit bei mir melden:

Katja Plasounig

katja.plasounig@gmail.com

0699-10509467