



Erstes Kinder- und Jugend- Trainingslager der „Tauernkraxla“

auf der Rudolfshütte(2315m)
von 13 08 bis 15 08 2011.

Am Samstag den 13.08.2011 trafen sich 11
Kinder und Jugendliche sowie 6 Erwachsene in

Uttendorf, um ein erstes gemeinsames Wochenende auf der Rudolfshütte zu verbringen. Ziel dieses „Kinder- und Jugendtrainingslagers“ war und ist es mit den Kindern und Jugendlichen zum einen bei vielen Trainingseinheiten (indoor wie outdoor) an ihrer Klettertechnik, Taktik, Kondition, den koordinativen sowie psychisch mentalen Fähigkeiten zu arbeiten und zum anderen Spaß und Freude zu haben.



Mit dabei waren: Berger Ines, Moosbrugger Antonia-alias KÄFER, Scharler Daniela, Scharler Chiara, Scharler Nicole, Egger Theresa, Egger Niklas, Maurer Jonas, Steger Julian, Steger Martin, Wangler Daniel; Walcher Kathrin, Perneckner Hermann, Lemberger Ute, Egger Günther, Scharler Robert, Christian Steger-Jud

Ablauf im Detail:

| Tag | Zeitraum | Trainingseinheit(TE) | Anmerkung |
|---------------|-------------|---|--|
| Samstag 13 08 | 0930 – 1100 | | Anreise mit Auto und der Weissee Gletscherbahn |
| | 1100 – 1215 | | Begrüßung durch die Geschäftsführerin der Rudolfshütte Frau Nicole Christoph |
| | 1215 – 1300 | | Mittagspause |
| | 1300 – 1700 | Aufwärmen und Training in drei Stationen - Sturztraining - Toprope-Klettern zur Verbesserung der Grundtechniken, Standardbewegung, Techniktraining -Leadtraining mit Ausdauerkomponente Abwärmen | |
| | 1700 – 1830 | Regeneration | Hallenbad |
| | 1830 – 1945 | Abendessen/Pause | |
| | 1945 – 2115 | Weiterführung der Stationen vom Nachmittag | |
| Sonntag 14 08 | 0730 – 0830 | | Frühstück |
| | 0830 – 1000 | Aufwärmen, Wanderung zum Little Yosemite Klettergarten unterhalb des Hochfürlegg Südpfeilers | |
| | 1000 – 1600 | Training in 6 Stationen -Topropeklettern an 4 verschiedenen Routen -Speedklettern -Vorstiegklettern im klettertechnisch leichteren Teil -Vorstiegstraining im anspruchsvollerem Teil des Klettergartens | |
| | 1600 – 1730 | Abwärmen | Rückmarsch zur Hütte über den Hans Gruber Weg |
| | 1730 – 1830 | Regeneration | Hallenbad bzw. chillen |
| | 1830 – 1945 | Abendessen/Pause | |
| | 1945 – 2100 | Programm wie am Samstag (Indoor) | |

| | | | |
|--------------|-------------|--|---|
| Montag 15 08 | 0730 – 0830 | Frühstück | |
| | 0830 – 1200 | Aufwärmen Training indoor an drei Stationen -Ausdauer Lead und TAT -Toprope mit Bewegungsaufgaben -Abseilen/Sturztraining | |
| | 1200 – 1300 | Mittagessen | |
| | 1300 – 1330 | | Tombola |
| | 1330 – 1500 | | Verabschiedung, gemütlicher Ausklang beim Vötter Rudi am Enzingerboden |

Allein das angeführte Programm zeigt, dass wir eine Vielfalt an praktischen, erlebnisreichen und Spaß machenden Dingen an diesem Wochenende ohne jegliches Sicherheitsproblem durchführen konnten und alle dabei sehr viel Neues gelernt, ausprobiert haben und uns schon jetzt auf das nächste Mal freuen.

Ein großer Dank für die Unterstützung gilt Herrn Dr. Holleis, dem Besitzer der Gletscherbahn und der Rudolfshütte, sowie Herrn Berger Manfred. Weiters möchten wir uns alle bei Nicole Christoph bedanken für die vorzügliche Unterstützung und Bewirtung in der Steinböck- und Rudolfshütte.

Das Engagement der Kinder und Jugendlichen war einzigartig und hat maßgeblich zum großen Erfolg beigetragen. Sicherlich werden wir diese Trainingslager weiterführen.

Fotos zum Bericht unter www.tauernkraxxla.at - „Fotogalerie“

Die Tauernkraxxla
Christian Steger-Jud
Obmann