



Zweites Kinder- und Jugend- Trainingslager der „Tauernkraxla“

auf der Rudolfshütte(2315m)
von 19 08 bis 21 08 2011.

Am Freitag, den 19.08.2011 trafen sich
diesmal 18 Kinder und Jugendliche sowie

wieder 6 Erwachsene in Uttendorf, um das zweite gemeinsame Wochenende auf der Rudolfshütte zu verbringen. Wiederum stand das Klettertraining (indoor wie outdoor) sowie Spaß und Freude am gemeinsamen Interesse an oberster Stelle.



Mit dabei diesmal waren: Berger Ines, Scharler Daniela, Scharler Chiara, Scharler Nicole, Waltl Jana, Waltl Simon, Käfer Kristina, Altenberger Marlene, Altenberger Paul, Scharler Nadine, Eder Thomas, Eder Andreas, Urban Max, Urban Cornelia, Thurner Jonas, Thurner Jana, Moosbrugger Julian, Pernecker Julia; Walcher Kathrin, Pernecker Hermann, Scharler Robert, Oma Helga, Christian Steger-Jud

Ablauf im Detail:

Tag	Zeitraum	Trainingseinheit(TE)	Anmerkung
Freitag 19 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	
Samstag 20 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	

Montag 21 08	0730 – 0830	Frühstück	
	0830 - 0915	Abseilen an der Staumauer des Weisssees	
	0915 - 1215	Topropeklettern am Hüttenhang (westseitig)	
	1215 – 1300	Mittagessen	
	1300 – 1330		Tombola
	1330 – 1500		Verabschiedung, gemütlicher Ausklang beim Vötter Rudi am Enzingerboden

Wiederum konnten alle Kinder und Jugendlichen das gesamte Programm mitmachen und viel Neues und Wichtiges Lernen und in ihrer Anwendung festigen.

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 und ihrem Team bedanken für die vorzügliche Unterstützung und Bewirtung.

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

In vielen Gesprächen unter den „Erwachsenen“ wurde bereits jetzt fixiert, dass wir solche Trainingseinheiten über den Herbst hinaus fortsetzen werden. Weiters sind Routensetzer-Seminare und Schiedsrichter-Ausbildungen auf der Rudolfshütte geplant. Nicole hat uns zugesichert, die Hütte auch im Oktober, November und Dezember nutzen zu können. Weitere Details sind auf der Homepage der Tauernkraxxla nachzulesen.

Die Tauernkraxxla
Christian Steger-Jud
Obmann