



## Drittes Kinder- und Jugend-Trainingslager der „Tauernkraxxla“

auf der Rudolfshütte (2.315m) vom 24.09.  
bis 25.09.2011.

14 Kinder und Jugendliche sowie 8 Erwachsene sind beim dritten gemeinsamen Wochenende auf der Rudolfshütte dabei. Nach einem ersten Wintereinbruch und ca. 50 cm Schnee auf der Rudolfshütte, war an diesem Wochenende wieder ein strahlend schönes Herbstwetter angesagt. So konnten wir, obwohl die Kinder bereits wieder im Schulstress standen, ein erfolgreiches und intensives Training indoor und outdoor durchführen. Als kleines Dankeschön für die bereits durchgeführten 2 Trainingswochenenden in den Ferien überreichen wir Nicole, der Direktorin, eine Collage mit allen Teilnehmern der ersten beiden Trainingslager.



Auf dem Foto hinten von li: **Christian, Kathrin, Nicole Christoph-Direktorin, Nicole Scharler, Marlene, Chiara, Theresa**  
Vorne von li: **Julian, Ines, Conny, Thomas, Andi**





**Mit dabei diesmal waren:** Berger Ines, Martin Steger, Julian Steger, Paul Altenberger, Scharler Chiara, Scharler Nicole, Altenberger Marlene, Scharler Nadine, Eder Thomas, Eder Andreas, Thurner Jonas, Thurner Jana; Walcher Kathrin, Pernecker Hermann, Scharler Robert, Egger Günther, Altenberger Flo und Dominique, Christian Steger-Jud



Abseilen Hüttenmauer/Rudolfshütte



Klettern Enzingerboden

Ablauf im Detail:

Tag	Zeitraum	Trainingseinheit(TE)	Anmerkung
Samstag 24 09	1300-1400		Anreise mit Auto und der Weisssee Gletscherbahn
	1400-1515		Begrüßung durch die Geschäftsführerin der Rudolfshütte Frau Nicole Christoph
	1515- 1730	Aufwärmen und Training in drei Stationen - Sturztraining - Toprope-Klettern zur Verbesserung der Grundtechniken, Standardbewegung, Techniktraining -Leadtraining mit Ausdauerkomponente Abwärmen	
	1730 – 1830	Regeneration	Hallenbad
	1830 – 1945	Abendessen/Pause	
	1945 – 2115	Weiterführung der Stationen vom Nachmittag	
Sonntag 25 09	0730 – 0830		Frühstück
	0830 – 0900	Aufwärmen	
	0900 – 1200	Training in 4 Stationen -Toprope-Klettern an 4 verschiedenen Routen -Vorstiegsklettern mit Bewegungsaufgaben (Blind klettern....) -Abseilen an der Hausmauer -Sturztraining	
	1200-1230	Rückfahrt mit der Gondel zum Enzingerboden	Klettern und Abseilen -Bergrettungsfelsen -Klettergebiet Enzingerboden Tauernmoos
	1230-1700	Toprope-Klettern Vorstiegsklettern	
	1700-1830	Abschluss beim Vötter Rudi	

Auf Grund der Schneesituation im Bereich der Rudolfshütte mussten wir das Ausbildungsgelände abändern, was jedoch nicht auf Kosten der Motivation und dem Training ging.

Fotos zum Bericht unter [www.tauernkraxxla.at](http://www.tauernkraxxla.at) „Fotogalerie“

Die Tauernkraxxla  
Der Obmann  
Christian Steger-Jud