

# Klettertraining/Klettern in der Kletterhalle „GANZ“ in Berchtesgaden am 02.01. 2012



Am Montag, den 02.01.2012 ging es ab zum Training nach Berchtesgaden. Unter dem Motto „Runter mit dem Weihnachtsspeck“ und wieder ein Training für die Wettkampfkletterer und Kletterinnen in einer Halle mit „mehr als 10 Meter Höhe“ ließen es sich 8 Erwachsene und 10 Kinder nicht nehmen, den guten Vorsätzen (selbst gesetzt) zu folgen.

Die Halle im Ortsteil STRUB /Bischofswiesen ist von den Räumlichkeiten, den Schwierigkeitsgraden und der vielfältigen Möglichkeit sich auszupowern für Groß und Klein, für Anfänger und Fortgeschrittene eine auch optisch sehr interessante In- und Outdoorhalle. Mehr Infos unter [Kletterhalle „GANZ“](#).



Die Routen sind max. ca. 15 Meter lang und vom Schwierigkeitsgrad her eher hart bewertet.

Nach einer kurzen Mittagspause (ein Muss) haben wir den Tag noch bis 1700 Uhr in der Halle genutzt.

## Ablauf:

- |           |   |
|-----------|---|
| 0800-1000 | Anreise   |
| 1000-1130 | Aufwärmen und bouldern im abgetrennten Boulderbereich (Boulderspiele) |
| 1130-1230 | Ausdauerklettern von 4 bis 6-   |

1230-1330	Mittagspause
1330-1500	Routenklettern bis zur persönlichen Leistungsgrenze
1500-1600	Ausklang Boulderraum-Kinder; Erwachsene „verschwenden der letzten Kräfte“
1600-1700	Duschen - nur wer geschwitzt hat, Abschlussgetränk/Besprechung
1700-1900	Heimfahrt (100 km)

Zusammenfassend kann wieder gesagt werden, dass es für alle ein sehr guter Trainingstag war und dass alle, die mit dabei waren mit viel Engagement dazu beigetragen haben, dass es neben dem Training wieder viel Spaß gemacht hat.

## **DANKE**

Auch in den nächsten Monaten werden wir wieder Klettertrainings in noch unbekanntem Hallen machen.

# **Die Tauernkraxxla**

**Der Ortsgruppenleiter**

**Christian Steger-Jud**