

Leistungsgruppe Jugendklettern

Neu ab WS 26/27



Die Leistungsgruppe Jugendklettern richtet sich an besonders motivierte und leistungsstarke Jugendliche ab 14 Jahren, die ihre kletterischen Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln möchten und Freude daran haben, sich sportlich herauszufordern und kontinuierlich zu verbessern.

Training:

wöchentlich am Freitag von 17:00 - 18:30 Uhr

erste Einheit am Freitag den 2. Oktober 2026

Voraussetzung:

Voraussetzung für die Teilnahme ist grundsätzlich ein Kletterniveau im 6. Schwierigkeitsgrad sowie die Bereitschaft, regelmäßig und engagiert zu trainieren. Jugendliche, die dieses Niveau bereits vor dem 14. Lebensjahr erreichen, sind nach einer Kennenlerneinheit ebenfalls herzlich willkommen.

Für die Teilnahme am Klettertraining ist eine gültige (=bezahlte) **ÖTK Mitgliedschaft der Sektion Langenlois** notwendig.

Mitglied werden: <https://www.oetk-langenlois.at/verein/mitgliedschaft>

Trainings:

Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Weiterentwicklung der Klettertechnik, ein effizienter Bewegungsablauf sowie der gezielte Aufbau von Kraft, Ausdauer und mentalen Fähigkeiten. Aufbauend darauf kann für Wettkämpfe und Bewerbe vorbereitet werden.

Trainingsleitung:

Die Trainings werden überwiegend von Mike gestaltet. Zusätzlich ist geplant, dass gelegentlich externe Trainerinnen und Trainer eingebunden werden, um neue Impulse und spezielle Trainingsschwerpunkte zu setzen. Auch Steven wird fallweise einzelne Einheiten übernehmen.

Anmeldung:

Bitte per Mail an kurs@oetk-langenlois.at

Beitrag:

Dank der Unterstützung unserer Sponsoren und Fördergeber kann dieses Training zu einem vergünstigten Tarif angeboten werden: 150 € pro Semester.

Österr. Touristenklub Sektion Lange
AT81 2023 0000 0002 8472 SPLSAT21XXX
Betrag: € 150,00

