

Termine

November/Dezember 2016:

Ort: Kletter-und Boulderzentrum München West,
(Seminarraum)
Frühlingstraße 18
82205 Gilching
089/551700680

Uhrzeit: 19:45

Datum:

15.11.16
22.11.16
29.11.16
06.12.16
13.12.16
20.12.16

Über die Wintermonate wird es keine Ausfahrten geben. Ab April wird einmal im Monat zum Bouldern an den Fels gefahren.

Je nach Wetter kann es passieren, dass die Ausfahrten auch mal verschoben werden!

Die Termine für die Ausfahrten findet ihr ab April 2017 in unserem Programm.

Die Mitgliedschaft im DAV hat viele Vorteile:

- Erheblich vergünstigte Übernachtung
- Anspruch auf verbilligtes Teewasser, Bergsteigeressen und -getränke
- Buchung unbewirtschafteter Hütten
- Recht zur Selbstversorgung
- Bevorzugte Zuweisung der Schlafplätze
- Bezug der Mitgliederzeitschrift und des Tourenprogrammes
- Versicherungsschutz und Unfallfürsorge
- Teilnahmemöglichkeit an Gruppenfahrten und Ausbildungskursen
- Ausleihe von Karten und Führern in der Bücherei
- Das Recht, in der Hütte selbstmitgebrachte Brotzeit zu verzehren

ALPENVEREIN
SEKTION MÜNCHEN



FLASH-CREW Gilching

Boulder- und Klettertrainingsgruppe der DAV-Sektion München

Boulder- und Klettertrainingsgruppe der Sektion München des DAV e.V.

Flash Crew Gilching

Wir sind eine kunterbunt gemischte Gruppe von jung bis alt, die nicht nur der Spaß am Bouldern und Klettern verbindet, sondern auch das gemeinsame Trainieren.

Falls du Lust hast, dich leistungsorientiert auf Wettkämpfe oder Projekte am Fels vorzubereiten, bist du bei uns genau richtig. Wir trainieren zusammen regelmäßig im Kletterzentrum München West in Gilching. Unsere sportwissenschaftlich geleiteten Trainings umfassen vor allem folgende Trainingsbereiche:

- kletterspezifischem Kraft, Technik und Koordinationstraining
- sportpsychologisches Training,
- allgemeines Ausgleichstraining
- Beweglichkeitstraining

Voraussetzungen:

Sichtung der Kletterleistung.
Wir geben keinen speziellen Schwierigkeitsgrad als Voraussetzung an, du solltest aber deinem Alter entsprechend gut bis sehr gut klettern und Felserfahrung mitbringen. Ein weiteres Ziel ist die Teilnahme an mindestens einem Wettkampf pro Jahr. Wenn dich das anspricht und du zwischen 10 und 50 Jahre alt bist, würden wir uns freuen dich kennenzulernen.

Sichtung und Aufnahme

Infos für Interessenten und Neuzugänge gibt es bei Michele und Tabitha.

Sichtungstermine finden alle zwei Monate statt. Den Termin für die Sichtung bekommt ihr von Michele und Tabitha, nach vorheriger Kontaktaufnahme.

Nach einer erfolgreichen Sichtung bekommt ihr das Gruppenanmeldeformular von uns zugeschickt und könnt euch anmelden.

Ausrüstung und Kosten

Schuhe, Klettergurt und Seil müsst ihr selber mitbringen.

Den Eintritt in die Halle zahlt ihr selbst. Wir treffen uns an gegebenen Tagen um 19:45 Uhr im Seminarraum des Kletterzentrums München West, um gemeinsam zu trainieren.
Entnehmt die Termine bitte dem aktuellen Gruppenprogramm.

Für die Eltern von Minderjährigen ist wichtig zu wissen, dass ihre Kinder selbständig und diszipliniert sein müssen! Voraussetzung für die Anmeldung/Teilnahme ist bei Minderjährigen das von den Erziehungsbe-

rechtigten unterschriebene Anmeldeformular. Wir sind eine gemischte Gruppe und trainieren alles zusammen.

Kontakte

Gruppenleitung:

Tabitha Eckfeld
eMail: tabitha.eckfeld@yahoo.de

Stellvertreter:

Michele Cordes
eMail: michelcordes@hotmail.com

Trainer:

Michele Cordes
eMail: michelcordes@hotmail.com

Tabitha Eckfeld
eMail: tabitha.eckfeld@yahoo.de

Philipp Eberhardt
eMail: philipp.eberhardt@gmx.net

Philipp Sälzle
eMail: philipp.saelzle@onlinehome.de