

## **Liebe Kletterinnen, liebe Kletterer,**

heute erhaltet Ihr aus aktuellem Anlass den ersten Verbund-Newsletter. Die Gültigkeit der Verbundjahresmarken wird sich zum 1. Juli 2011 ändern. Des Weiteren haben wir noch allerlei spannende Veranstaltungen und Informationen in den einzelnen Kletterzentren, die sicher alle interessieren und die wir nach dem Top-Thema chronologisch geordnet auflisten:

1. **Ein Wunsch wird wahr: Gültigkeit der Verbundjahresmarken ab Ausstellungsdatum**
2. **München: Neuer Service: Schnellspur - Bargeldloser Eintritt - Keine Schlange mehr!**
3. **Gilching: 2. Gilchinger Meisterschaft war ein voller Erfolg: Bericht und Ergebnisse**
4. **München: Kostenfreier Vortrag über Rolwing & Klettern am 13.05.11 von J.Rauscher**
5. **München: Einschränkungen bezüglich Vorbereitungen zur Münchner Stadtmeisterschaft**
6. **Bad Tölz: Morgen, 14.05.2011 – Noch Plätze frei bei der 6. Tölzer Stadtmeisterschaft**
7. **München: Vortrag von Dr. Lukowski am 23.05.: Akupunktur bei Kletterverletzungen**
8. **München: Auf geht's zur 9. Münchner Stadtmeisterschaft 2011**
9. **Gilching: Reel-Rock-Film-Tour am 08.07.2011 - Vorverkauf gestartet**

### **1. Ein Wunsch wird wahr: Gültigkeit der Verbundjahresmarken ab Ausstellungsdatum**

Ab dem **01.07.2011** wird es uns aufgrund einer Systemumstellung möglich sein die Gültigkeit der Verbundjahresmarken zu ändern. Die Jahresmarken unserer drei Verbundkletteranlagen (München, Gilching, Bad Tölz) gelten dann in Zukunft ein Jahr lang ab dem Kaufdatum. Wir freuen uns damit einem lange geäußerten Wunsch vieler Mitglieder nachkommen zu können.

Die derzeit noch ausgegebenen Jahresmarken gelten natürlich weiterhin bis 31.01.2012. Ab 1.7.2011 werden nur noch die neuen Jahresmarken, mit Gültigkeit für ein Jahr ab Kaufdatum ausgegeben.

*Beispiel: Ihr erwerbt am 15.07.2011 die Verbundjahresmarke, die dann Gültigkeit bis zum 14.07.2012 besitzt.*

*Bitte beachtet, dass für die gesamte Gültigkeitsdauer der Jahresmarke eine gültige Mitgliedschaft in einer Trägersektion der jeweiligen Halle nötig ist, also in obigem Beispiel auch für das Jahr 2012. Unsere Mitarbeiter werden nach Zusendung der neuen Mitgliedsausweise einmalig prüfen, ob die Mitgliedschaft weiter besteht und dies im System hinterlegen.*

Die Verbundjahresmarke kann nur in der Kletteranlage erworben werden, in der Ihr auch Mitglied einer der betreibenden DAV-Sektionen seid. Die Verbundjahresmarke einer Anlage berechtigt jedoch zum vergünstigten Eintritt in die anderen Verbundkletteranlagen.

Wir freuen uns Euch diesen neuen Service ab 01. Juli 2011 bieten zu können.

### **2. München: Neuer Service: Schnellspur - Bargeldloser Eintritt - Keine Schlange**

Als Inhaber einer Verbundmarke kannst Du im DAV Kletter- und Boulderzentrum München ab sofort an der Kasse Guthaben aufladen (Bar oder mit EC-Karte) und damit unsere neue Schnellspur nutzen. Das Guthaben kann nur im DAV Kletter- und Boulderzentrum München und nur für den Eintritt genutzt werden.

Zudem musst du mindestens 18 Jahre sein um diesen Service in Anspruch nehmen zu können. Bargeldlos ohne Wartezeit klettern. Bisher wird das neue Angebot sehr gut angenommen.

### **3. Gilching: 2. Gilchinger Meisterschaft war ein voller Erfolg: Bericht und Ergebnisse**

Der 1. Gilchinger Meisterschaft 2010 waren die Götter nicht gewogen: 6 Grad, steifer Ostwind und 85% Luftfeuchtigkeit. Ganz anders am vergangenen Samstag: bei phantastischem Wetter genossen 150 Teilnehmer eine gelungene 2. Gilchinger Meisterschaft in der großen Außenanlage. Die familiäre Atmosphäre gilt als das ganz große Plus des Events.

Einige Favoriten erkletterten beste Ausgangspositionen für das große Finale des Oberlandcups auf der Münchner Stadtmeisterschaft am 28. Mai. Deti Fliegl hat wieder einen Teaserfilm zur Münchner Stadtmeisterschaft mit Aufnahmen von Gilching erstellt. Der vollständige Bericht mit Ergebnislisten findet sich [hier per Klick](#).

### **4. München: Kostenfreier Vortrag über Rolwing & Klettern am 13.05.11 von Jacques Rauscher**

### *Besser und schmerzfrei Klettern durch Strukturelles Stretching*

Am Freitag, den 13.05.2011 um 19 Uhr hält Jacques Rauscher im DAV Kletter- und Boulderzentrum München im Seminarraum einen kostenfreien Vortrag mit dem Titel " Besser und schmerzfrei klettern durch Strukturelles Stretching".

Jacques Rauscher ist Certified Rolfer, Roling Movement Practitioner, Heilpraktiker und Sportlehrer.

Der Vortrag stellt Strukturelles Stretching vor, eine Methode, die die Haltung und die Beweglichkeit beim Klettern verbessert. Basierend auf den Erkenntnissen des Roling\* werden Haltungs- und Spannungsprobleme in den Blick genommen, die durch die besondere Belastung beim Klettern entstehen können.

Durch diese Arbeit können funktionelle Probleme des Bewegungsapparates günstig beeinflusst werden. Sportler berichten, dass Roling ihre Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit entscheidend gefördert hat.

Im Rahmen des Vortrages werden "Strukturelle Stretches" vorgestellt, die für Sportler und besonders Kletterer geeignet sind. Die Dehnungen lösen Spannungen im Muskeln-Faszien System und sorgen für bessere Beweglichkeit. Bei Interesse an dieser Arbeit wird ein Workshop organisiert.

Bitte erscheint frühzeitig, da der Platz im Seminarraum im 2. Obergeschoss begrenzt ist. Auf Euren Besuch freuen wir uns.

### **5. Bad Tölz: Morgen, den 14.05.2011 – Noch Plätze frei bei der 6. Tölzer Stadtmeisterschaft**

Am morgigen Samstag, den 14.05.2011 startet die Offene Tölzer Stadtmeisterschaft im Sportklettern. In den Vorjahren war die Veranstaltung ein riesiger Erfolg, deshalb geht's nun schon in die sechste Runde. Der Spaß und das Miteinander sollen auch heuer wieder im Vordergrund stehen. Es ist kein Wettkampf für Profisportler, daher sind Kaderkletterer ab Landeskader nicht zugelassen. Wir freuen uns auf ambitionierte Freizeitkletterer jeden Alters.

Wie bereits in den letzten Jahren winken den zugelassenen 120 Teilnehmern der Tölzer Stadtmeisterschaft jede Menge hochwertige Preise.

Gestartet wird mit jeder Menge Spaß in den Altersgruppen „Kind“ (bis Jahrgang 1998), „Jugend“ (bis Jahrgang 1994), „Erwachsene“ (ab Jahrgang 1994).

Die Anmeldungen werden seit dem 11.04.2011 im DAV Kletterzentrum Oberbayern Süd, Am Sportpark 5, 83646 Bad Tölz persönlich oder via Post entgegen genommen oder können per Fax an 08041/7952034 gesendet werden. Die Formulare zur Anmeldung gibt es ebenfalls auf [unserer Webseite zum Download und Ausfüllen](#). Natürlich müsst Ihr es dann noch unterschreiben. **Ihr könnt Euch auch noch direkt vor Ort anmelden.**

Für Minderjährige, die an der Stadtmeisterschaft teilnehmen wollen, muss wieder eine spezielle Einverständniserklärung abgegeben werden. Ohne rechtzeitige Abgabe dieser Formulare vor Wettkampfbeginn besteht keine Teilnahmemöglichkeit! Mehr Infos und Vordrucke findet Ihr sobald die Anmeldungen laufen.

#### Zeitplan:

- Registrierung: 8 Uhr 30 bis 9 Uhr 30
- Qualifikation von 10 Uhr bis 15 Uhr 30.
- Finale ca. gegen 16 Uhr 30.

Im Rahmen der Meisterschaft werden wir bei schönem Wetter erneut einen Bergflohmarkt auf die Beine stellen, so dass Teilnehmer wie Besucher die Pausen zum Stöbern und Einkaufen nutzen können.

Die Schirmherrschaft für die 6.Tölzer Stadtmeisterschaft übernimmt heuer der 1.Bürgermeister der Stadt Bad Tölz, Josef Janker.

Die 6. Offene Tölzer Stadtmeisterschaft wird unterstützt von den drei Hauptsponsoren Mammut Sports Group, Gore Tex und Sporthaus Schuster, sowie von Summit Club, Mammut Store Bad Tölz, Marmot, Mountain Equipment, Hacker Pschorr und der Stadt Bad Tölz.

## **6. München: Einschränkungen bezüglich Vorbereitungen zur Münchner Stadtmeisterschaft**

Um Euch das Erlebnis des Jahres bieten zu können, bedarf es natürlich einiger Vorbereitungen hinsichtlich des Routenbaus, die Einschränkungen im Kletterbetrieb mit sich ziehen. Im Folgenden listen wir Euch auf, an welchen Terminen im DAV Kletter- und Boulderzentrum München was gesperrt werden muss:

**Ab 23.5.** der rechte Teil der unteren Betonquergänge.

**Ab 25.5.** in der linken Halle die Sektoren 6/10/14 sowie der alte Kinderboulderraum sowie der "obere Beton".

**Ab 26.5.** der neue Boulderraum sowie in der neuen Halle die Routen 82,83,84,95,126,127,128.

**Ab 27.5.** der linke Teil der unteren Betonquergänge und die Holzaußenwand (that's what we call "Sektor Buhmb")

**Am 28.5.**, dem großen Tag der Stadtmeisterschaft 2011 ist kein öffentliches Klettern möglich. Wir freuen uns schon auf alle Teilnehmer und Zuschauer.

## **7. München: Vortrag von Dr. Lukowski am 23.05.: Akupunktur bei Kletterverletzungen**

Am Montag, den 23.05.2011 um 19 Uhr 30 hält Dr. Lukowski im DAV Kletter- und Boulderzentrum München einen äußerst interessanten Vortrag über "Akupunktur - bei Verletzungen am Bewegungsapparat (Schwerpunkt: Kletterrelevante Regionen: Hände-Ellenbogen-Schulter -HWS)"

Akupunktur wird inzwischen auch bei Kletterverletzungen als erfolg versprechende Zusatztherapie sportmedizinisch empfohlen.

Dr. Lukowski, der auch ein ambitionierter Sportkletterer ist, hat bereits während seines Medizinstudiums (München/Zürich) an der LMU den damals deutschlandweit einzigen "Modellstudiengang Naturheilverfahren" mit Schwerpunkt Akupunktur absolviert.

Aufgrund seiner weiteren Ausbildung, einer Tutoren und Gastdozententätigkeit bei der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (größte ärztliche Fachgesellschaft für Akupunktur) eignete sich Dr. Lukowski gute Kenntnisse in allen gängigen Akupunkturverfahren (klassische Körperakupunktur, Triggerpunkt-Therapie, Somatotopien, z.B. Ohrakupunktur etc.) an. Mehr über den Werdegang und das Tätigkeitsfeld erfahrt Ihr [hier per Klick](#)

Der Vortrag von Dr. Lukowski wird ca. 60 Minuten dauern. Im Vordergrund soll die Darstellung der Grundlage der Akupunktur stehen, ihre kletterspezifischen Einsatzmöglichkeiten besprochen werden und den Teilnehmern auch gleich einige Tipps zur Selbstbehandlung (Akupressur) vermittelt und eingeübt werden.

Die Veranstaltung findet im Seminarraum im 2. Obergeschoß statt und wird für alle kostenfrei sein. Da keine Vorreservierungen entgegen genommen werden und der Platz im Seminarraum beschränkt ist, bitten wir Euch in Eurem eigenen Interesse früh zu kommen

## **8. München: Auf geht's zur 9. Münchner Stadtmeisterschaft 2011**

Am 28. Mai 2011 wird bereits zum neunten Mal die traditionsreiche Münchner Stadtmeisterschaft ausgetragen. Die größte Wettkampfveranstaltung für Freizeitkletterer bildet zugleich den Abschluss des [Oberlandcups 2011](#), der vorher beim ["CLIMB FREE"](#) am 26. Februar auf der Messe f.re.e in der Neuen Messe München und am 7. Mai bei der [Gilchinger Meisterschaft](#) Station machte.

Im DAV Kletter- und Boulderzentrum München werden an zwei Kletterrouten und circa 50 Bouldern sowohl die Münchner Meister als auch die Gewinner des Oberlandcups in den jeweiligen Alterklassen ermittelt. Auch im Rahmenprogramm ist vieles geboten: Wer möchte, kann den Trendsport "Slacklines" ausprobieren, sich beim Bierkasten-Klettern austoben oder wie bei der Gilchinger Meisterschaft beim High-Jump-Contest sein Sprungvermögen mit anderen messen. Außerdem gibt es natürlich auch wieder ein spezielles Kinderprogramm und selbstverständlich ist für das leibliche Wohl ebenfalls gesorgt. Mehr Infos unter [www.oberlandcup.de](http://www.oberlandcup.de)

## **9. Gilching: Reel-Rock-Film-Tour am 08.07.2011 - Vorverkauf gestartet**

Die Stars der Kletterszene kommen am 8. Juli 2011 um 20 Uhr 30 ins DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching! Chris Sharma, Dean Potter, Ueli Steck, Lisa Rands, Daniel Woods, Paul Robinson und Peter Croft sind (fast) zum Greifen nah – in den Kletterfilmen der Reel Rock Film Tour.

Natürlich auf Großbildleinwand und in HD! Ein Filmprogramm von Kletterern für Kletterer. Freut Euch auf sechs Filme mit den angesagtesten Top-Athleten und und seid dabei wenn Dean Potter mit seinem Fallschirmrucksack die Eiger Nordwand durchsteigt, Chris Sharma die Route „First Round First Minute“ in Angriff nimmt, Lisa Rands ihre ersten alpinen Kletterversuche an der Seite von Peter Croft wagt und sich Daniel Woods und Paul Robinson an den härtesten Bouldern der USA die Zähne ausbeißen.

Vorsicht: wer gerne klettert, dem wird es schon beim Zuschauen in den Fingern jucken. Deshalb heißt es nach rund 90 Minuten Filmspaß auch nur noch: Ran an den Fels!

Vor Ort gibt es zusätzlich attraktive Gewinnspiele mit Preisen der Reel Rock Film Tour Partner. Lasst Euch überraschen.

Karten gibt es ab Donnerstag, den 12. Mai bei uns im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching.

Preise im VVK 12,- € bzw. 10,- € für DAV-Mitglieder und GlobetrotterCard-Inhaber.

Ein Event, das man sich nicht entgehen lassen kann.

Weitere Infos zur Tour und den Inhalten [hier per Klick](#)

In diesem Sinne viele Grüße von Euren Teams aus den DAV Kletterzentren München, Gilching und Bad Tölz.

Pressekontakt:

Claudia Oberbeil

[www.kletterzentrum-muenchen.de](http://www.kletterzentrum-muenchen.de)

[www.kletterzentrum-gilching.de](http://www.kletterzentrum-gilching.de)

[www.kletterzentrum-badtoelz.de](http://www.kletterzentrum-badtoelz.de)