

Liebe Rockies
und Ihr, die Ihr es werden wollt,

wir haben beschlossen ein kleines Infoblatt für Euch
zu erstellen, auf dem ein paar Eckdaten unseres
Trainingsbetriebes niedergelegt sind.

Wo findet das alles statt?

Geklettert wird samstags in mittlerweile 3 Gruppen in der
Leichtathletikhalle (LAH) des Zentralen Hochschulsports
(ZHS) der Technischen Universität München (TUM) in der
Conollystr. 32, 80809 München



Unsere Zeittafel:

Umziehen
ab **08:45 Uhr** (Gruppe 1) / **11:10 Uhr** (Gruppe 3) / **13:35** (Gruppe 3)

Gymnastik / Aufwärmen (ca. 10 Min.)
ab **09:00 Uhr** (Gruppe 1) / **11:25 Uhr** (Gruppe 2) / **13:50** (Gruppe 3)

Wer zu spät kommt muss sich auf jeden Fall ca. 10 Min. selbst Aufwärmen!

Danach **Klettern**

(Abschluss-) Besprechung, Aufräumen und Verabschieden ☺
ab **10:50 Uhr** (Gruppe 1) / **13:15** (Gruppe 2) / **15:40 Uhr** (Gruppe 3)

Vor unserem Kletterbetrieb müssen die Seile an den Routen für
unsere Top-Rope-Sicherung eingehängt werden (Vorstieg).
Nach dem Training müssen die Seile wieder ausgehängt und aufgerollt
werden. Dabei ist natürlich jede Hilfe von uns gern gesehen!

EINE WICHTIGE BITTE:

Bitte informiert die Übungsleiter über eventuelle gesundheitlichen
Verbesserungen oder Verschlechterungen und/oder auch über
Änderungen im Krankheitsverlauf und auch über Änderungen bei den
von Euch eingenommenen Medikamenten und tragt diese bitte auch
auf Eurem Anamnesebogen im üblichen Ordner ein.

Kontaktdaten:

Kuratorium: Dr. Christoph Lammel (Geschäftsführer)
Tel.: 089 / 289 244 20
Kuratorium.pr@sport.med.tum.de

Claudia Kern (Leiterin Abteilung Neurologie)
Tel.: 089 / 289 245 79
Claudia.Kern@tum.de

Der Weg zu uns:

Autofahrer

aus allen Richtungen den Wegweisern in Richtung „Olympiapark“ folgen.

... von der A8:

Autobahn bis zum Ende fahren, dann Verdistr., Menzinger Str., Wintrichring, Georg-Brauchle-Ring; Danach dem Lageplan (s. oben) folgen. Die Connollystraße (unter dem ehemaligen Olympiadorf) bis zum Ende durchfahren. Nach der Einfahrt in das Gelände Parkplatz 3 benutzen. Dann der Beschilderung folgen.

...von der A9:

Autobahn bis zum Ende fahren, durch den Petuelring-Tunnel zur Lerchenauer Str. Danach dem Lageplan (s.oben) folgen. Die Connollystraße (unter dem ehemaligen Olympiadorf) bis zum Ende durchfahren. Nach der Einfahrt in das Gelände Parkplatz 3 benutzen. Dann der Beschilderung folgen.

Bahnfahrer

fahren vom Hauptbahnhof München mit der U2 Richtung „Feldmoching“, steigen am Scheidplatz (gleicher Bahnsteig) in die U 3 um und fahren zur Endstation „Olympiazentrum“. Vom U-Bahnhof Olympiazentrum in Fahrtrichtung zur Connollystraße hochgehen, auf der oberen Ebene der Connollystraße (s. Lageplan) bis zur ZHS gehen (ca. 8 Min. Gehzeit).

Busfahrer

Mit dem Bus 51 oder 173 bis zur Haltestelle Olympiazentrum. Vom Bahnhof aus in Richtung Connollystraße gehen, auf der oberen Ebene der Connollystraße (s. Lageplan) bis zur ZHS gehen (ca. 8 Min. Gehzeit).

