



A M A R I O S
- A L P I N T E A M -

Dolomiten 2013 | Vorabbericht

(12.07. - 17.07.2013)

by Ben W.

03. Juli 2013

In 9 Tagen startet das AMARIOS ALPIN TEAM sein nächstes Vorhaben:

Eine Woche anspruchsvolle Kletterei in einigen der schönsten und berühmtesten Routen der Dolomiten. Jeden Tag von morgens bis abends in der Wand... Routen bis zum 7. Schwierigkeitsgrad (UIAA) und bis zu 600m Länge stehen auf dem Programm!

Die Vorbereitungen laufen nach anfänglichen Verzögerungen aufgrund von Krankheit und den Folgen eines Absturzes von Jerome nun auf Hochtouren. Am 02.06.2013 stürzte Jerome beim Training in der Südpfalz ungesichert 6 Meter tief auf ein Felsband und zog sich hierbei innere Blutungen im Bereich des Zwerchfells zu. Durch dieses schockierende Ereignis in den Trainingsvorbereitungen zurückgeworfen, übernahm Jerome zwischenzeitlich stattdessen federführend die Tourplanung.

Doch mittlerweile sind sowohl Jerome als auch Benny wieder fit: Nahezu jeden Tag stehen stramme Lauf- und Haltekraft- Trainingseinheiten auf dem Programm, um die Ausdauer und Belastungsfähigkeit auf ein ausreichendes Level zu bringen und die bevorstehenden Beanspruchungen meistern zu können. Zudem versuchen wir mindestens 2 Mal die Woche ein gesondertes Klettertraining einzuschieben.

Ganz besonders freuen wir uns auf einige Klassiker an den "Drei Zinnen", am "Paternkofel", dem "Hexenstein" und dem "Marmolata" (mit 3343 Metern der höchste Berg der Dolomiten).