



EDELRID 

ANFORDERUNGSPROFIL REQUIREMENTS

Kriterien <i>criteria</i>		Bewertung meiner momentanen Fähigkeiten (1 sehr gut, 5 schlecht) <i>Estimation of my actual value (1 is very good, 5 is bad)</i>					Trainingsmaßnahme <i>trainingsmethod</i>
Griffformen <i>types of holds</i>	Sinter <i>tufa</i>	1	2	3	4	5	Bouldern, Campus <i>Bouldering, Campus</i>
	Löcher <i>pockets</i>	1	2	3	4	5	Fingerboard <i>Fingerboard</i>
	Leisten <i>crimps</i>	1	2	3	4	5	Bouldern, Campus <i>Bouldering, Campus</i>
Charakter <i>character</i>	kurze bouldige Routen <i>short and powerful</i>	1	2	3	4	5	bouldern, harte Routen <i>bouldering, short and hard routes</i>
	lange Ausdauer Routen <i>long routes, endurance routes</i>	1	2	3	4	5	lange Routen oder Routen zweimal <i>long routes or routes twice</i>
Neigung <i>steepness</i>	senkrecht <i>slightly overhanging</i>	1	2	3	4	5	Halle, Fels wenn möglich <i>gym or rock if possible</i>
	steil <i>very steep</i>	1	2	3	4	5	Halle, Fels wenn möglich <i>gym or rock if possible</i>
Taktik <i>tactic</i>	Ruhephase, Hautpflege <i>rest periods, skin care</i>	1	2	3	4	5	Analyse während der Trainingsvorbereitung <i>analyse during training-preparation as well as skin care</i>
Sonstiges <i>other</i>		1	2	3	4	5	

Notiz: In dieser Tabelle liste ich jene Kriterien auf, die meine Routen bzw. die Gebiete, die ich anvisiere, voraussetzen. Anschließend ermittle ich bei jedem Kriterium meine momentane Fähigkeit und bewerte diese mit einem Notensystem von eins bis fünf, wobei eins für „sehr gut“ und fünf für „schlecht“ steht. Mit Hilfe des Trainings möchte ich meine weniger guten Fähigkeiten verbessern.

Notes: In this scale I list all the criteria, that my routes or climbing crag require. Then I check my actual skills by giving each criteria a note between one and five, whereas one is very good and five is bad. With regular training I want to strengthen especially the parts I am not good at.