



ProTip

»Ich denk auch, dass es wichtig ist, dass man nicht von Kleinkind auf die ganze Zeit an seinem Limit klettert. Das war's ja eben bei mir. Ich habe bis neulich nicht an meinem Limit geklettert. Und ich denke, dass das wichtig ist um die Motivation aufrecht zu erhalten und nicht in ein Drop Out zu fallen, wie das sein kann, wenn man kontinuierlich an seinem Limit klettert. Wenn man das langsam Schritt für Schritt steigert, dann ist es viel leichter die Motivation aufrecht zu erhalten und den Spaß am klettern zu erhalten. Und genau das haben mir meine zwei Trainer eingepaukt.«

For me it was definitely important not to climb at my limit all the time when I was young. That's exactly what it was. I never climbed at my limit up until recently and that's was maybe the significant point to keep my motivation high and not to drop into a motivation hole which can easily happen when you only climb at your limit all the time. If you choose to progress one step at a time it's a lot easier to keep fun and motivation alive. That's exactly what I learned from my two trainers.

Alex Megos

Alex Megos (Jahrgang 1993) schrieb am 24.3.2013 Klettergeschichte, als er mit der 9a »Estado Critico« in Siurana die weltweit erste Onsight-Begehung einer Route dieses Grades verbuchen konnte. Dieses Meisterstück hat vor ihm noch keiner vollbracht. Alex trainiert seit früher Jugend unter der Ägide von Patrick und Dicki und ist der beste Beweis für die Wirkung ihrer Gimme-Kraft-Philosophie.

Alex Megos (born 1993) wrote climbing history on March 24th 2013 when he onsighted "Estado Critico" (9a) in Siurana to become the first person ever to onsight a route of this grade. From his early age on Alex has been training under the aegis of Patrick and Dicki and therefore is the best proof for the Gimme-Kraft-philosophy.