

Schieben, nicht ziehen!

„Das Rote ist die Anseilschleufe. Da hängt nachher alles dran, im Zweifelsfall euer Leben.“ Das ist doch mal eine Ansage. Etwas ehrfürchtig blicke ich die rund sieben Meter hohe Kletterwand hinauf und vergewissere mich noch ein drittes Mal, dass mein Klettergurt auch wirklich eine Anseilschleufe hat.

Der sympathische junge Mann, der uns die Funktion des Klettergurtes erklärt, heißt Thorsten. Er ist „Trainer C Sportklettern Breitensport“ und leitet den heutigen Schnupperkletterkurs, für den ich mich zusammen mit Janne angemeldet habe. Außer uns nehmen noch zwei Kinder und zwei junge Frauen teil, die sich – so wie wir – im Klettern ausprobieren wollen. Thorsten hat zur Unterstützung noch die

drei erfahrenen Kletterer Michael, David und Gunnar dabei, über deren Anwesenheit ich später noch sehr froh sein werde.

Der Gurt passt, fehlen noch die Kletterschuhe. Während ich in der Kiste nach der passenden Größe suche, überlege ich, wann ich eigentlich das letzte Mal geklettert bin. Vermutlich als Kind auf irgendeinen Baum.

Nachdem uns Michael gezeigt hat, wie wir das Seil mithilfe des „Achterknotens“ an unserem Gurt befestigen – was mir erst nach etwas Unterstützung von David gelingt –, kann es endlich losgehen. Ich darf als Erster mein Glück versuchen. Ein wenig skeptisch trete ich an die Wand und warte auf die geheimen Klettertricks, die mir die Profis bestimmt gleich zurufen werden. „Einfach loslegen“, ruft Michael, der

mich am anderen Ende des Seils sichert. „Klettern lernt man nur durch klettern!“ Also gut.

Ich greife nach dem erstbesten Klettergriff und setze meinen linken Fuß auf einen der unteren Tritte. Die engen Kletterschuhe geben mir einen sicheren Halt, und so suche ich gleich nach einer passenden Stelle für den rechten Fuß. Danach sind wieder die Hände dran, dann wieder die Füße. So geht es Stück für Stück nach oben, und noch ehe ich richtig Zeit zum Nachdenken habe, bin ich ganz oben, direkt unter der Hallendecke. Gar nicht übel fürs erste Mal. Nach einem kurzen Blick nach unten lasse ich mich in das Seil fallen und bin froh, dass Michael etwas vom Sichern versteht. Während er mich langsam abseilt, stoße ich mich leicht mit den Beinen von der Wand ab. Einige Sekunden später habe ich wieder festen Boden unter den Füßen.

Nach einem zweiten erfolgreichen Durchgang lege ich eine kleine Pause ein und sehe Janne beim Klettern zu, die bereits etwas weiter links die Hälfte der Strecke zurückgelegt hat. Erst jetzt fallen mir die unterschiedlichen Farben der Klettergriffe auf. David erklärt mir, dass es sich um verschiedene Routen handelt, auf denen man nur die Griffe einer bestimmten Farbe verwendet. Alle anderen Farben sind dann – streng genommen – tabu. Mein Ehrgeiz ist sofort geweckt. Ich seile mich wieder an (den Achterknoten kann ich mittlerweile ganz gut) und lasse mich von David

sichern. Meine Wahl fällt auf die roten Klettergriffe. Sobald ich wieder an der Wand hänge, merke ich, dass es schwieriger wird, denn die Abstände zwischen den einzelnen Griffen sind jetzt viel größer. Trotzdem schaffe ich es ohne größere Probleme bis zur Hälfte. Und jetzt? Soll ich zuerst den linken Fuß nach oben setzen oder mich doch mit der Hand nach dem vielversprechenden Griff etwas weiter rechts ausstrecken? Während ich noch überlege, merke ich, wie mich langsam aber sicher die Kraft verlässt. Jetzt oder nie: Ich verlagere mein Gewicht, strecke mich nach dem Griff aus, umfasse ihn mit den Fingerkuppen – und stürze ab. Zum Glück falle ich nicht, sondern hänge dank David unbeschadet in der Luft.

Wieder am Boden spüre ich deutlich die Anstrengung in den Unterarmen. „Es ist eine gute Idee, viel mit den Beinen zu arbeiten“, rät mir David. „Du musst eher schieben, nicht ziehen.“ Mit diesen Tipps versuche ich mich noch erfolgreich an einigen anderen Routen, bis ich nach gut zwei Stunden komplett erschöpft bin.

Aber ich spüre etwas von der Faszination dieses Sports, den uns die vier Kletterer heute vorgestellt haben. Vielen Dank dafür. Und vor allem: Vielen Dank fürs Sichern!

Marius Städtler



1



Ö: Vom Kieler Hauptbahnhof mit der Buslinie 31 Richtung „Narvikstraße“ oder mit der Linie 91 Richtung „Melsdorf“ bis zur Haltestelle „Hasselrade“. Die Kletterhalle in der Waldorfschule Kiel ist von dort in drei Minuten zu Fuß erreichbar: Einfach der Hofholzallee noch ein Stück in Fahrtrichtung folgen und dann rechts in den Rudolf-Steiner-Weg einbiegen.

Das Schnupperklettern wird vom Deutschen Alpenverein (DAV) Sektion Kiel angeboten. Hier können auch Nichtmitglieder das Klettern unverbindlich ausprobieren. Die Ausrüstung (Gurte, Schuhe) wird gestellt, bequeme Sportkleidung sollte mitgebracht werden. Die Teilnahme erfordert eine Anmeldung auf der Internetseite des DAV Kiel und kostet 7 Euro, die vorab überwiesen werden müssen. Die aktuellen Termine gibt es unter www.dav-kiel.de.



Was man zum Klettern braucht

Die erfahrenen Kletterer beim Schnupperkurs sind sich einig: Klettern lernen kann jeder: „Wir haben Teilnehmer aus allen Altersklassen – von der Jugendgruppe bis zum Siebzigjährigen. Hier klettern sogar Leute mit Höhenangst.“ Das Wichtigste sei die Begeisterung für den Sport. Kraft, Ausdauer und Technik kommen dann mit dem richtigen Training von ganz allein.

Die Ausrüstung

Einsteiger brauchen nicht viel: einen Hüftgurt, der als Verbindung von Kletterseil und Körper dient, außerdem ein Paar Kletterschuhe, die möglichst eng sitzen sollten. Der sichernde Partner benötigt ein Sicherungsgerät, durch das das Seil geführt wird. Gegen feuchte Hände verwenden viele Kletterer Magnesiumcarbonat, das in einem kleinen Beutel am Klettergurt mitgeführt wird.

DAV Kletterzentrum Hamburg

Mit zwei großen Hallen und einem Kletterturm betreibt die DAV Sektion Hamburg und Niederelbe e. V. die größte Sportkletteranlage nördlich der Donau. In Hamburg Lokstedt können Anfänger und Fortgeschrittene ihrer Kletterlust auf zahlreichen Routen mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden freien Lauf lassen. Ein zweitägiger Anfängerkurs inklusive Trainer, Gurt und Kletterschuhen kostet für erwachsene Nichtmitglieder 75 Euro. Bei erfolgreichem Abschluss erwirbt man den Toprope-Schein.

Kletterzentrum Hamburg
Döhrnstraße 4
22529 Hamburg
T. 040.600 888 66
www.kletterzentrum-hamburg.de

Die Vorbereitung

Sich vor dem Sport ein wenig aufzuwärmen, ist nie verkehrt. Bevor es dann richtig losgeht, sollte noch einmal alles sorgfältig überprüft werden. Sitzt der Hüftgurt richtig? Habe ich mich richtig angeseilt? Am besten noch einmal mit dem sichernden Partner den Gegencheck machen: Er schaut sich meinen Knoten an, ich überprüfe dafür sein Ende des Seils.

Das Sichern

Bei Einsteigerkursen wird meist die Toprope-Sicherung angewendet. Dabei verläuft das Seil von der sichernden Person nach oben durch eine Umlenkung und wird wieder nach unten zum Kletterer geführt. Das Seil kommt also für den Kletterer von oben. Bei dieser Sicherungsmethode ist die Sturzhöhe meist sehr gering.

Silo Climbing auf Fehmarn

In Europas höchster künstlicher Freeclimbing-Kletteranlage können Anfänger und Fortgeschrittene umfunktionierte Getreidesilos auf 14 unterschiedlich schweren Routen beklettern und dabei eine fantastische Aussicht genießen. Die Sömmertour zum Silo Climbing gibt's übrigens online unter www.nah.sh unter dem Menüpunkt Magazine > Touren 2003 > Tour 07.

Geöffnet vom 1. April bis zum 31. Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr
Klettern: 6 Euro, Kletterausrüstung: 6 Euro, Sicherheitsausrüstung: 3 Euro, jeweils pro Stunde.

Silo Climbing Fehmarn
Burgstaaken 50
23769 Burg auf Fehmarn
T. 04 371.50 31 02
M. 01 70.533 17 64
www.siloclimbing.com

Die Technik

Als Einsteiger hilft am besten: Ausprobieren! Trotzdem gibt es für den Anfang bereits einige Tipps, die den Einstieg erleichtern:

- Ruhe statt Hektik: Ein überlegter Griff in die richtige Richtung ist hilfreicher als wildes Drauflosstürmen.
- Hüfte an die Wand: Damit wird der Körperschwerpunkt über die Beine verlagert, die Arme werden entlastet.
- Beinarbeit: Weniger aus den Armen ziehen, lieber aus den Beinen drücken. Hier ist die Kraft viel größer.
- Pause machen: Hat man eine sichere Standposition an der Wand erreicht, kann man kurz die Arme ausschütteln, um neue Kraft zu sammeln.

Deutscher Alpenverein Sektion Kiel

1869 gegründet, ist der Deutsche Alpenverein (DAV) heute der weltweit größte Bergsteigerverband – mit über 1 Million Mitgliedern in 355 Sektionen. Die Sektion Kiel hat rund 2.000 Mitglieder, davon etwa 400 Kletterer. Auch alle anderen sind rund um den Berg aktiv: von Wandern bis zu Familien- und Jugendgruppen. Eine Mitgliedschaft im DAV kostet für Erwachsene 63 Euro, für Junioren von 18 bis 24 Jahren 42 Euro und für Kinder bis 17 Jahren 30 Euro pro Jahr. Darüber hinaus gibt es auch Familien- und Partnertarife. Dazu kommt für Kletterer ein Beitrag von 60 Euro pro Jahr, mit dem unter anderem die Kosten für das Anmieten der Kletterhallen gedeckt werden.

Deutscher Alpenverein e. V.
Sektion Kiel
Olshausenstraße 11
24118 Kiel
T. 04 31.503 31 49
www.dav-kiel.de



Anspruchsvoll für Körper und Kopf

Den ersten Kontakt zum Klettern hatte Jörg Brockmann im Weserbergland. Als Hannoveraner Student wagte er sich zunächst an Felsformationen im knapp 40 Kilometer entfernten Mittelgebirge, als fortgeschrittener Kletterer dann später auch an ausgewachsene Berge und Gletscher. Mittlerweile hat er zahlreiche 4.000er und 3.000er bestiegen und war sogar auf dem Kilimandscharo. In der Sektion Kiel des DAV ist er heute einer von zehn Ausbildern und verantwortlich für die Kieler Klettergruppe.

Herr Brockmann, kann eigentlich jeder klettern?

Grundsätzlich ja – natürlich immer im Rahmen der körperlichen Voraussetzungen und des jeweiligen Trainingsstands. Aber ich kenne Kletterer, die sind mit 75 immer noch jedes Wochenende am Fels.

Worin liegt die Faszination?

Mir gefällt besonders die Vielfalt. Wer klettert, trainiert gleichzeitig viele unterschiedliche Aspekte: von der körperlichen Kraft über Technik bis zur Bewegungskoordination. Außerdem ist Klettern ein Partnersport. Man ist immer zu zweit und muss sich auf den anderen verlassen. Und natürlich ist Klettern in der Natur auch anspruchsvoll für den Kopf.

Das müssen Sie erklären.

Während die Routen in einer Kletterhalle durch die angebrachten Griffe im Wesentlichen vorgegeben sind, muss ich sie mir im natürlichen Fels selbst erschließen. Sich dann genau zu überlegen, wie man am besten vorgeht, kann richtig knifflig sein. Bei höheren Schwierigkeitsgraden tüfteln erfahrene Kletterer durchaus schon mal mehrere Wochen an einer Route.

Klingt gefährlich.

Eigentlich nicht. Aber ein bisschen Risiko ist natürlich immer dabei. Deshalb trainieren Anfänger ja auch erst mal in der Halle. Da sind die Routen klar und die Sicherungshaken in schön regelmäßigen Abständen in der Wand.

Und draußen?

Wer die Route als Erstes erschlossen hat, hat die Haken dort gesetzt, wo er es für nötig gehalten hat. Es kann also durchaus sein, dass man erst mal fünf Meter klettern muss, bevor der erste Haken kommt. Grundsätzlich ist der Schritt von der Halle an den richtigen Fels schon sehr groß.

Wollen Kieler Kletterer überhaupt raus aus der Halle?

Meiner Erfahrung nach ist das Interesse bei vielen eher gering. Das liegt häufig an den großen Entfernungen. Einige schließen sich privaten Gruppen an und machen zum Beispiel an den Wochenenden Touren ins Weserbergland. Aber eine größere Fraktion unserer Mitglieder bleibt lieber in der Halle.

Partnersport und komplettes Training für Kraft, Technik und Bewegungskoordination.

Tipps zum Klettern beim Deutschen Alpenverein e. V. in Kiel

TIPP 1: Weiterklettern!

Wer nach dem Schnupperkurs weitermachen möchte, kann beim DAV den sogenannten „Toprope-Kurs“ belegen. Bei dem geht es neben dem Klettern vor allem auch ums richtige Sichern. Alle Infos dazu gibt es auf den Internetseiten des DAV Kiel: www.dav-kiel.de

TIPP 2: Schein machen!

„Indoor-Klettern“ ist der Titel des offiziellen Lehrbuchs des DAV zur Vorbereitung auf die Kletterschein-Prüfung. Es behandelt unter anderem Sicherungstechniken und Bewegungsabläufe. Erschienen im BLV Buchverlag (ISBN 978-3-8354-1291-0), 16,99 Euro.

TIPP 3: Routen online!

Auf der Internetseite www.kletternimmorden.de findet sich eine Auflistung zahlreicher Outdoor-Kletterrouten im Norden Deutschlands. Hier können Nutzer eigene Routen, Fotos und Videos hochladen und vorhandene Routen kommentieren.

TIPP 4: Profis bestaunen!

Der Film „Am Limit“ ist nichts für schwache Nerven. Er zeigt die Rekordjagd der beiden Brüder und Extremkletterer Thomas und Alexander Huber, die sie in den Yosemite-Nationalpark in Kalifornien führt. Erhältlich auf DVD, Kosten 16,99 Euro.

TIPP 5: Mehr Infos!

Die Website www.klettern.de bietet umfangreiche Informationen rund ums Thema Klettern, zum Beispiel zu Kletterzielen auf der ganzen Welt, Ausrüstung, Trainingsmöglichkeiten oder Klettertechniken.