



Try this!

Ausbouldern ist nur was für High-End-Kletterer? Von wegen, sagt **Michael Hofmann**. Jeder Kletterer kann davon profitieren, wenn er angemessen vorgeht.

Bernhard Kogler

Ausbouldern heißt, Griff- und Trittmöglichkeiten durchzuprobieren. Matthias Woitzack in »Bahbahblacksheep« (8c+), Ceüse

Eine Route ausbouldern? Das ist doch nichts für mich! Und es macht auch keinen Sinn, weil ich mir die Sequenzen ohnehin nicht merken kann!« Diese oder ähnliche Antworten höre ich oft von Kurs- oder Workshop-Teilnehmern. Tatsache ist: Gelegentliches Ausbouldern ist für Kletterer aller Leistungsstufen sinnvoll – und zwar in vielerlei Hinsicht.

Eines ist offensichtlich: Wer Routen ausbouldert, steigert den individuell kletterbaren Schwierigkeitsgrad. In der Regel macht das etwa einen ganzen UIAA-Grad aus. Wer also normalerweise VIIer on sight klettert, schafft ungefähr den VIII. Grad im Durchstieg, wenn er alle Züge auswendig beherrscht. Wer indes als VIIer-Kletterer erstmals und unbedarft in eine VIIIer-Route einsteigt, ist schnell frustriert: Alle Züge fühlen sich extrem hart an, und manche wollen überhaupt nicht gelingen. Dazu kommt, dass man be-

reits auf halber Höhe dicke Arme hat. Der Rest der Route fühlt sich dann noch schwieriger an. Wer Glück und Durchhaltevermögen hat, clippt vielleicht den Umlenker. Andere Kletterer brechen ihren Vorstoß oft schon frühzeitig und demoralisiert ab.

Was ist das: Ausbouldern

So also nicht. Die Alternative: Beim Vorstoß in einen neuen Schwierigkeitsgrad ausbouldern! Das heißt, sich so lange mit den Einzelstellen und Sequenzen einer Route zu beschäftigen, bis diese funktionieren. Die Züge müssen sich deshalb nicht leicht anfühlen: Ein harter Zug kann und wird maximalen Einsatz abverlangen. Nur sollte er flüssig und ohne Zögern in den Bewegungsablauf eingebaut werden können.

Wichtig beim Ausbouldern ist es, dicke Arme zu vermeiden. Klingt schwierig, ist aber bei entsprechender

Disziplin ganz einfach: Einige Züge klettern, anschließend ausreichende Pausen machen und die Muskeln im Seil hängend erholen. Während dieser Pausen sollte man die soeben probierten Sequenzen Revue passieren lassen, die benutzten und die nicht benutzten Strukturen begutachten und eventuell andere Lösungen entwerfen. Anschließend noch einmal runter, die Sequenz mit optimiertem Bewegungsfluss wiederholen oder weiter in die nächste Sequenz. Und immer wieder ausreichende Pausen dazwischen. Wer hier konsequent vorgeht, wird bald merken, dass die anfangs fast unmöglich erscheinenden Züge gar nicht mehr so hart sind. Und so rückt ein neuer Schwierigkeitsgrad in den Bereich des Machbaren.

Was es bringt

Besonders gut merkt man das beim nächsten Durchstiegsversuch. Plötz-

lich lassen sich die einstudierten Sequenzen kraftsparend klettern und erst weit oben melden sich die dicken Arme. Vielleicht gelingt sogar eine Rotpunktbegehung. Und wenn nicht, dann zeigt sich zumindest, welche Passagen gut funktionierten und wo noch nachzuarbeiten ist.

Ganz unbemerkt passiert beim Ausbouldern noch etwas ganz anderes: Man entwickelt ein motorisches Ge-

meist auf bewährte Bewegungsmuster zurück, statt neue Ideen auszuprobieren. Beim Ausbouldern hingegen tüfelt man an Einzelstellen und kann gut mit ungewohnten Mustern experimentieren.

Und dann wäre da noch die Kraft. Während Klettern in unbekanntem Routen meist auf die laktazide Kraftausdauer geht, fordert Ausbouldern vor allem kurze und intensive Muskel-

anstrengung (Achtung: ausreichende Pausen!). Gelegentliches Ausbouldern bewirkt also die Steigerung der Maximalkraft.

Ausbouldern ist also nicht nur etwas für Spezialisten am oberen Ende der Schwierigkeitsskala. Dosierte eingesetzt fördert es alle Ebenen des persönlichen Kletterkönnens – auch und gerade in moderaten Schwierigkeitsbereichen. ■

Überblick

Beim ersten Ausbouldern zunächst einen Überblick über die Route gewinnen. Sind alle Passagen vorstellbar? Kann die Route noch am gleichen Tag gelingen oder wird es voraussichtlich ein Mehrtagesprojekt?

Toprope vs. Vorstieg

Oftmals spart ein Toprope viel Kraft. In steilen Überhängen bringt ein Toprope dagegen nichts, weil man dann oft zu weit von der Wand weghängt.

Leichte Passagen

Auch vermeintlich leichte Passagen sollte man gut auschecken. Sie sind eventuell gar nicht so leicht, sondern einfach beim ersten Durchgang gut reingelaufen.

Clippositionen, Rastpunkte

Die übersieht man beim Ausbouldern leicht. Im Durchstieg sind sie oft sehr wichtig. Also Neben der reinen Bewegungssequenzen auch Clippositionen und Rastpunkte checken.

Weißer Flecken

Wo man beim Ausbouldern im Seil hing, sollte man die Übergänge zwischen den erarbeiteten Passagen nicht vergessen. Am besten, man überlappt die Sequenzen jeweils um einen Zug.

Realistische Lösungen

In Kraftausdauer Routen lassen sich weite oder athletische Züge, die man beim Ausbouldern mit erhobten Armen klettern kann, im Durchstieg oft nicht realisieren. Daher die Vorermüdung beim Erarbeiten von Lösungen einrechnen!

Vorstiegsangst

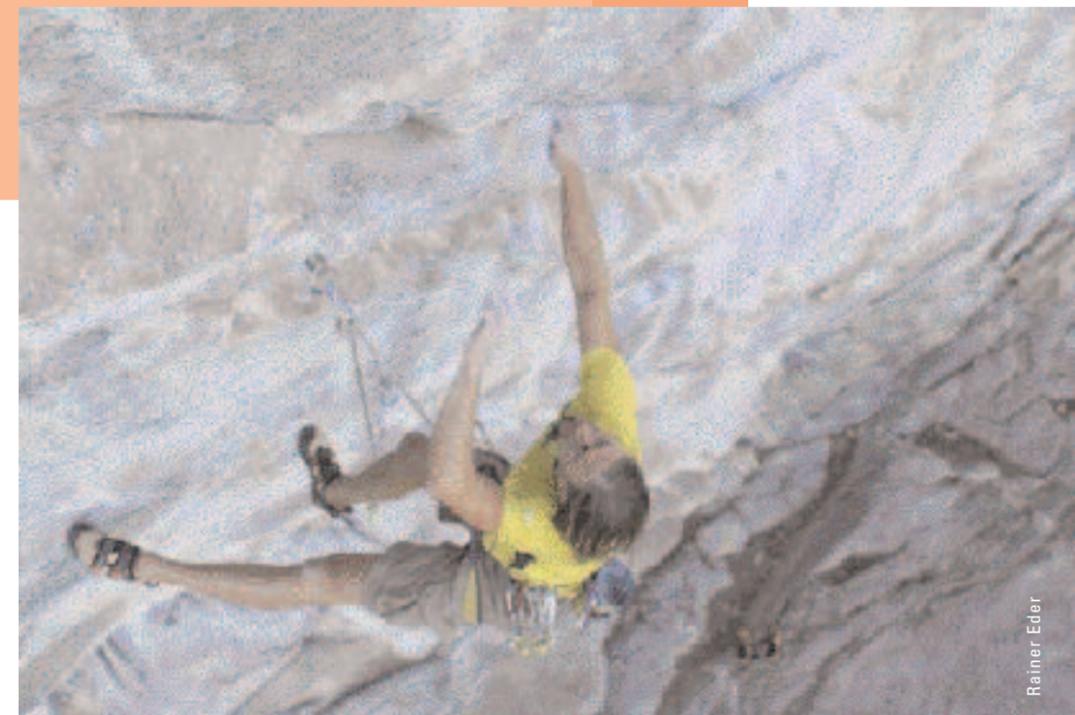
Ein Toprope-Durchstieg kann durchaus ein sinnvolles Etappenziel darstellen. Dabei entsteht Selbstvertrauen.

PROFITIPPS

Durchprobieren von Griffen – das kann auch durch Anfassen aus der Hängeposition sein. Pesche Würthrich in einem Projekt im Tessin

dächtnis. Bewegungssequenzen, die bislang in den Abgrund des Vergessens stürzten, sobald die Kletterstelle geschafft ist, bleiben fortan besser in Erinnerung. Das hilft nicht nur, wenn man seinem Kletterpartner einen Tipp geben will. Ein gut ausgeprägtes motorisches Gedächtnis ist die Grundlage einer systematischen Weiterentwicklung des persönlichen Kletterkönnens. Nur wer sich an seine Bewegungen erinnert, kann sie auch optimieren.

Doch damit nicht genug. Auch das On sight-Vermögen profitiert vom Ausbouldern. Denn beim Klettern im unbekanntem Gelände greift man



Rainer Eder