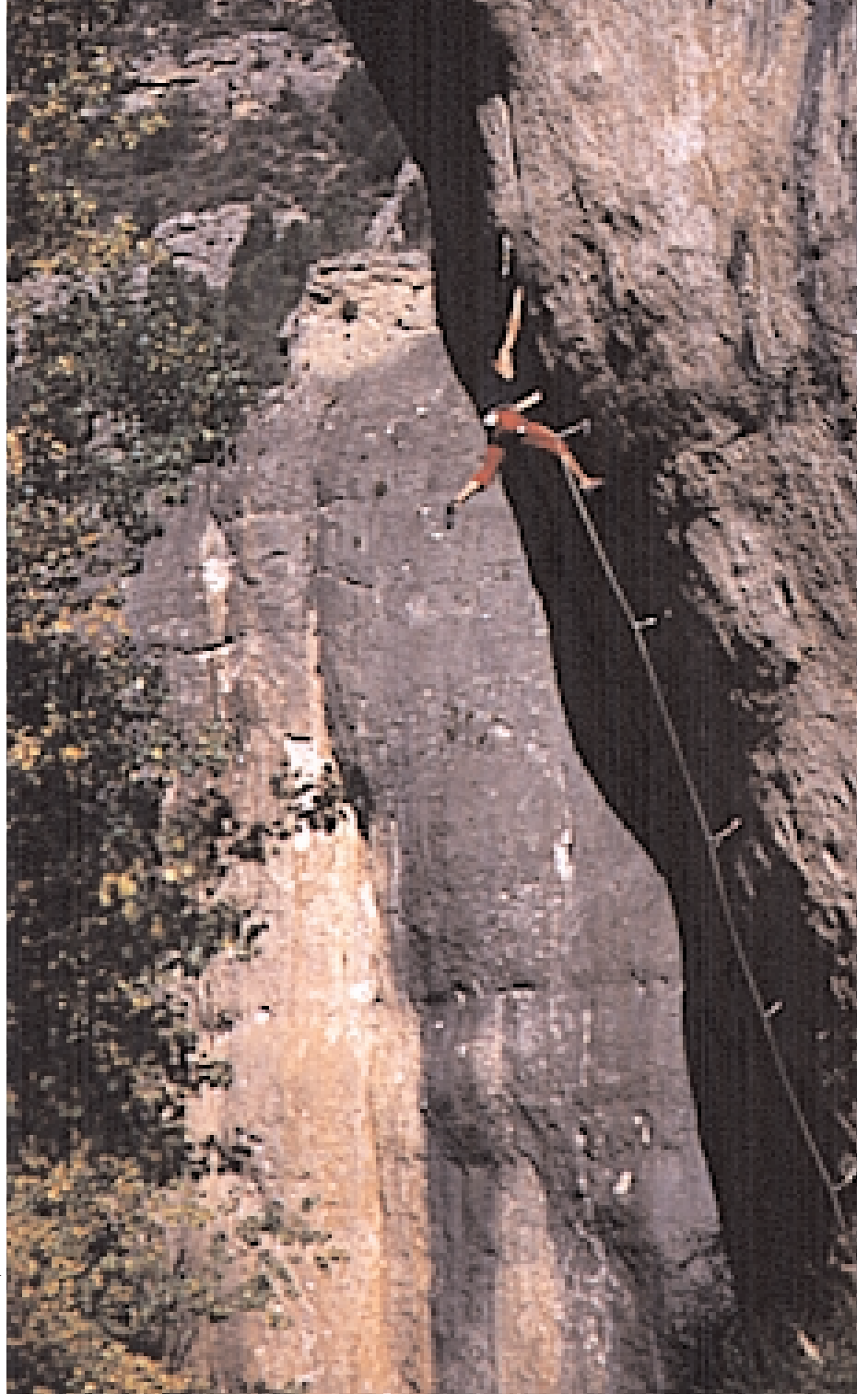


TEXT: RALPH STÖHR

ILLUSTRATION: ERBSE KÖPF

NACHDEM WIR UNS BEIM LETZTEN MAL ZU DEN WURZELN DES KLETTERS – SEIL, HAKEN, GURT UND GEFÄHRTEN – VORGEGRABEN HABEN, TAUCHEN WIR IN DIESER AUSGABE TIEFER IN DIE VERTIKALE MATERIE EIN. IM MITTELPUNKT SOLL DAS SPORTLICHE KLETTERN STEHEN, BEI DEM ES UM DIE BEWÄLTIGUNG VON SCHWIERIGKEITEN ALS SELBSTZWECK GEHT – KLINGT WIE HEIRATEN UND KINDERKRIEGEN, IST ABER IN WIRKLICHKEIT HALB SO SCHLIMM.

Foto: Ralph Stöhr



EINSTEIGER **SPEZIAL** TEIL 2

DER EINSTIEG IN DEN ÜBERHANG

© klettern

Spätestens nach den ersten fünf Kletterversuchen wird euch aufgefallen sein, dass manche Routen schwerer als andere sind. Nach landläufiger Vorstellung ist die Wandneigung hierfür verantwortlich – flach gleich leicht und steil gleich schwer lautet die simple Formel –, doch fortgeschrittene Einsteiger ahnen, dass beim Klettern vor allem die Griff- und Trittgroße und die Anordnung dieser Griffe und Tritte eine Rolle spielt. Daneben kommt es auch auf die eigene Verfassung, den eigenen Körperbau, Kraft, Koordination und ich weiß nicht was noch alles an.

Wichtig ist, dass den meisten von uns die Bewältigung von Schwierigkeiten gewisse Glücksgefühle bereitet. Schwierigkeiten ist hier natürlich ein relativer Begriff: Manchen genügt es, gelegentlich über sich selbst hinauszuwachsen und etwas zu schaffen, was sie sich vorher nicht zugetraut hätten. Andere wollen besser sein als der Rest der Welt, und die übrigen streben nach einem definierten Schwierigkeitsgrad.

Sportklettern im Sinne von gut gesicherten Routen ohne objektive Gefahren bietet den Vorteil, dass die genannten Glücksgefühle sich relativ sicher und folgenlos erzielen lassen, im Gegensatz zu schwerem Schokolade- oder Alkoholkonsum, wo kurzen Glücksmomenten bittere Ernüchterung folgt. So viel zur Erklärung, warum sich Sportklettern großer Beliebtheit in der alpinen Gemeinde erfreut.

In diesem Artikel soll es um Grundsätze von Technik, Taktik und Training beim Sportklettern gehen. Zu Fragen der Sicherheit beim Sportklettern äußert sich in bewährter Manier der Verband Deutscher Berg- und Skiführer (VDDBS), während Udo Neumann und Klem Loskot ihr revolutionäres Konzept zum besseren Kletterer – nicht besseren Menschen – vorstellen.

DRAN BLEIBEN MIT STIL – BASIS BEINARBEIT

Frühe Kletterlehrbücher zeigten zur Veranschaulichung des grundsätzlichen Ablaufs der Kletterbewegung gerne einen freundlich lächelnden, locker auf einer Leiter stehenden mittelalten Mann mit Trainingsanzug und Backenbart. Dieses hübsche Ensemble sollte uns klarmachen: Klettern ist wie Leitersteigen. Unten höher treten, oben die Balance halten, und dabei immer freundlich grinsen. Vieles von diesem Bild hat im Grundsatz noch heute Be-

rechtigung, allerdings wurde das Grinsen etwas grimmiger, seit wir versuchen, die Leiter auf der falschen Seite zu erklimmen.

Generell geht's beim Klettern darum, das Gewicht möglichst auf die Füße zu bringen und mit den Händen nur unterstützend zu greifen, um nicht nach hinten oder zur Seite zu kippen, besonders da zur Fortbewegung ja irgendwann einmal ein Fuß höhergesetzt werden muss. Ah, sagt ihr, was heißt hier mit den Händen nur unterstützen, wie soll denn das gehen, wo die Felsen von Jahr zu Jahr immer steiler werden oder doch zumindest die Kletterrouten? Korrekt, wenn es richtig steil wird, müssen die Hände und Arme natürlich auch ordentlich ziehen und halten. Doch je steiler es wird, desto besser müssen die Füße stehen und wenigstens soviel wie möglich an Körpergewicht wegnehmen.

Auf die Füße stehen – das erinnert mich an die oft beobachteten Fälle, wo der geübtere Kletterpartner dem Freund oder der Freundin, die das erste Mal an der Wand oder am Fels unterwegs sind, zuzurufen: „Jetzt steh doch einfach mal richtig hin.“ Woraufhin ein armes, zittriges Bein sich nach einem bunten Knob oder einer grauen Leiste streckt, Kontakt aufnimmt, wieder abrutscht, sich wieder hinzittert, bis schließlich die Arme lahm und die Nerven blank sind. Ganz so einfach ist die simple Anweisung also vor Ort nicht umzusetzen.

Da die Fußtechnik oder Beinarbeit beim Klettern noch lange vor viel Kraft der Grundstein zu einer guten Klettertechnik ist, sei Einsteigern empfohlen, sich von Anfang an beim Klettern auf ihre Beine zu konzentrieren. Auf Tritten anstehen könnt ihr mit der Innenseite des Schuhs (Innenrist), der Spitze oder der Außenseite (Außenrist). Probiert alles durch. Immer wieder. Antreten alleine nutzt aber nicht viel. Es muss auch Druck auf den Fuß. Versucht, durch Gewichtsverlagerungen herauszufinden, in welcher Position ihr am besten steht. Wann könnt ihr mit einer Hand bequem loslassen? Man kann auch auf den Füßen sitzen (entweder mit zwei abgewinkelten Beinen in der sogenannten Froschstellung oder auf nur einem abgewinkelten Bein, dem sogenannten Pelikan).

Für den Einstieg genügt es sicher, an einer Kletterwand ein Gefühl für das Herumstehen auf bunten Knobs zu bekommen. Mittelfristig wollt ihr aber auch auf kleinen und kleinsten Tritten

oder auf abschüssigen Leisten bequem stehen können. Üben, üben, üben, heißt die Devise, und bewusst auf kleinen Tritten antreten. Beim Bouldern oder Toprope-Klettern kann ja gefahrlos ausgelotet werden, ab welcher Schräglage die Slicks die Haftung verlieren.

Im Vergleich zur Beinarbeit ist die Handarbeit schneller zu erlernen, zumal sich das Geschehen meist irgendwo in Augenhöhe abspielt und die Finger im direktem Kontakt zum felsigen oder felsartigen Medium mehr Feedback liefern als der Fuß im zu engen Schuh. Auf alle möglichen Greiftechniken einzugehen und Sloper, Leiste, Kante, Zangen- und Seitgriff, Einfingerloch, Zweifingerloch, Untergriff, Klemmer und sonstige Griffformen zu erläutern, fehlt hier der Platz. Moderne Kletterwände bieten aber eine Vielzahl an Griffformen, an denen man sich mit den gängigsten Greiftechniken vertraut machen kann.

Ein paar Worte noch zu Bewegungsabläufen beim Klettern: Da, wie wir oben festgestellt haben, unser aller Ziel ist, uns mit für unser Können eigentlich zu schweren Routen herumzuplagen, reicht es nicht ganz, nur sauber stehen und greifen drauf zu haben. Um Routen zu klettern, die an unserer Leistungsgrenze – sei das nun der fünfte oder der siebte Grad – liegen, brauchen wir ein gewisses Bewegungsrepertoire und grundsätzliches Verständnis der Bewegungsabläufe. Einige generelle Hinweise hierzu geben die nebenstehenden Illustrationen und Erläuterungen. ▷

MIR GEHT DIE KRAFT AUS WARME WORTE ZUM TRAINING

Wer kennt das nicht: dicker Kopf, dicke Arme, Wadenkrämpfe, Heulkrämpfe, „Ablassen, Ablassen“-Rufe. Und im Hintergrund kichert die Hallenmafia. Das muss nicht sein.

Ihr wisst es schon: Spätestens, wenn ihr das erste Mal auf der falschen Seite der Leiter hochwollt, wird es anstrengend. Zum Balance-Halten kommt nun das Gewicht-Halten und -Ziehen. Bei den ersten Versuchen reagieren die Arme sauer und verweigern bald den Dienst. Nach ein paar Mal geht es schon einfacher und irgendwann wie von alleine: Ihr seid besser geworden. Und stärker. Ein Wunder.

Nein, natürlich kein Wunder, nur eine kleine Anpassungsreaktion des Körpers auf eine ungewohnte Belastung. Ein erster Trainingserfolg. Da wir uns hier an Einsteiger wenden, erwartet

jetzt bitte keine ausführliche Einführung in die Trainingslehre. Dazu verweise ich auf die Literaturhinweise am Ende des Textes.

Hier nur in Grundzügen: Auf sogenannte Belastungsreize reagiert der Körper recht mannigfaltig und versucht, sein Leistungsvermögen anzupassen. Bessere Blutversorgung der Muskeln, bessere Sauerstoffausbeute in den Muskeln, einfach alles mehr und besser ist im Prinzip die Reaktion. Problem: Wenn der Körper sich angepasst hat, ist der ursprüngliche Belastungsreiz keiner mehr, da ihr diese Belastung jetzt ja locker bewältigt. Also muss das ganze auf höherem Niveau von neuem anfangen, der Reiz stärker werden – die Route noch überhängender, die Griffe noch kleiner, die Kletterei noch länger –, bis ihr auch das wieder drauf habt. Und so weiter, und so fort, bis ihr schließlich zu den armen Gestalten gehört, denen die T-Shirts aus allen Nähten platzen und die vor lauter Training gar nicht mehr zum Klettern kommen.

Wichtig beim Trainieren ist, dass zwischen den Belastungen ausreichende Ruhepausen eingelegt werden. Das gilt sowohl innerhalb einer sogenannten Trainingseinheit – beispielsweise ein Hallenabend – als auch zwischen diesen Trainingseinheiten. Sich freitags an der Kletterwand die Arme aufzublasen und samstags an den Fels zu ziehen, macht also nicht zwingend stärker oder ausdauernder. Aber das merkt ihr ja selbst schnell genug. Sich ständig plattmachen ist jedenfalls nicht das sinnvollste Trainingsziel.

Ja nun, ihr seid Einsteiger und sollt euch den Kopf mit Trainingslehre vollstopfen und womöglich die unterschiedlichen Trainingskonzepte der verschiedenen Sportklettergurus studieren, ehe ihr richtig zum klettern gehen könnt? Um Himmels willen, keinesfalls. Für meinen Geschmack könnt ihr, wenn ihr nicht gerade eine steile Wettkampfkariere anstrebt, alle Trainingslehre für die ersten zwei Jahre ruhig links liegen lassen. Geht lieber viel klettern und konzentriert euch auf eine verbesserte Klettertechnik. Dort ist im Anfangsstadium mehr an Leistungssteigerung zu holen als mit speziellem Kraft- oder Ausdauertraining. Abgesehen davon ist viel klettern ja ein ausgezeichnetes Training.

WEISSER SPRINGER AUF C6

TAKTIK MUSS SEIN

Ein kluger Zug – wohlüberlegt, effektiv, geschickt. So war es geplant. Und was passiert? Die Hand scharrt verzweifelt über den Fels, weiß nicht, wo greifen, kriegt schließlich einen Seitgriff, aber jetzt kann die andere nicht loslassen, denn sonst geht die Tür auf und der Körper verabschiedet sich zur Seite. Sehr misslich, das Ganze. Gut, dass keiner zuschaut.

Anfangs passiert es wahrscheinlich häufiger, später nicht mehr ganz so oft: Du kletterst in eine Stellung, aus der es nicht weiter geht. Und vielleicht auch nicht mehr zurück. Das hättest du dir aber vorher überlegen sollen. Überlegen?

Nachdem bisher von den körperlichen Voraussetzungen zum Sportklettern die Rede war, geht es jetzt ans Eingemachte und Ausgedachte. Denn noch wichtiger als die Füße ist der Kopf. Oder was drin ist.

Ob ihr eine Stelle richtig anpackt oder in eine Sackgasse klettert, ist eine Frage der Wahrnehmung und Interpretation. Augen, Finger und Füße melden Infos über Griff- und Trittanordnung und –größe an den zentralen Steuerkasten, und der muss sich jetzt für eine Abfolge entscheiden. Dazu wühlt er im Speicher nach ähnlichen Situationen und wählt schließlich eine erfolgversprechende Variante. Wenn wenig im Speicher ist, weil euer Bewegungsrepertoire als Einsteiger noch nicht so umfassend ist, bleibt oft nur, etwas Neues zu probieren, häufig wird auch die falsche Karte gezogen. Mit zunehmender Klettererfahrung werdet ihr aber fast automatisch sicherer in der Auswahl geeigneter Bewegungsabfolgen.

Warum nur fast automatisch? Weil auch euer Steuerkasten von bestimmten Bedingungen abhängt: Erstens braucht er die richtigen Informationen, zweitens braucht er Zeit zum Rechnen. Konkret heißt das: Zwingt euch beim Klettern dazu, Ruhe hineinzubringen, bleibt immer wieder vor unklaren Kletterstellen stehen (natürlich bequem!) und schaut euch gründlich an, was euch erwartet. Überlegt und probiert dann. Nicht anders herum. Sportwissenschaftler nennen das Antizipation, Vorwegnahme. Ihr könnt es nennen, wie ihr wollt, Hauptsache, ihr tut es. Praktisch lässt sich dies auch umsetzen, indem ihr regelmäßig Pausen zum Nachchalten einlegt wie die Profis. Ihr

müsst ja nicht jedesmal gleich den Beutel leersaugen.

Soweit die vereinfachte Variante. Ein zentrales Problem dabei ist, dass sich unser Steuerkasten gerne ablenken lässt und mit vermeintlich Wichtigerem beschäftigt. Zum Beispiel, wie weit der letzte Haken unter Bauchnabelhöhe ist. Oder wie weit der nächste entfernt ist. Oder was die Kumpels wohl sagen, wenn's jetzt schon wieder nicht klappt. Es ist nicht ganz einfach, die Birne in steiler Wand unter Kontrolle zu halten.

Sturzangst, Verletzungsangst und Versagensangst sind die wesentlichen Hemmschuhe, die häufig ein entspanntes Höhergleiten behindern. Sturz- und Verletzungsangst deshalb getrennt, weil bei einer gut gesicherten Sportkletterroute ein Sturz eigentlich nicht zur Verletzung führen sollte, zumindest nicht zu einer ernsthaften. Das im Geiste zu trennen und darauf zu vertrauen, dass ein Sturz harmlos ist, ist wiederum Übungssache. Ohne regelmäßiges Loslassen geht da gar nichts. Am besten fliegt es sich übrigens zur Übung in leicht überhängenden Routen mit kurzen Hakenabständen. Fangt klein an und steigert euch nicht übertrieben, Flügel werden euch keine wachsen und das Ganze kann auch ins Gegenteil ausarten: Ihr haut euch schließlich doch das Knie oder Schienbein an, und statt Sturzangst abzubauen, seid ihr jetzt mit Verletzungsangst gestraft.

Angst vor Verletzung ist im übrigen eine grundvernünftige Einrichtung unseres Körpers, die uns daran hindert, alle paar Wochen mit Krücken aus der orthopädischen Klinik zu wanken und schließlich auf der schwarzen Liste der AOK für uneinsichtige Risikosportler zu landen.

Angst zu haben, dass ihr eine Route nicht schafft, ist eigentlich schierer Blödsinn. Dieses Spannungsfeld zwischen Routen, die einem gelingen, und Routen, die einem noch nicht ganz gelingen, macht ja gerade den Reiz des Kletterns aus. Und was heute noch nicht geht, klappt in ein paar Wochen und verschafft dann doppelte Befriedigung. Was die anderen denken, sollte euch, wie immer, schnurzegal sein. Außerdem hat jeder mal einen schlechten Tag. Es kommen auch andere. Geduld, Ausdauer und ein bisschen Selbstvertrauen sind deshalb wichtige Bestandteile auf dem Weg zum guten Sportkletterer.

DAS GROSSE UND GANZE ANTIZIPIEREN WIE PROFIS

Nachdem ihr nun schon brav vor jeder Kletterstelle innehaltet und kräftig antizipiert, können wir einen Schritt weitergehen und das Level der Götter in Weiß anstreben: Wir machen es den gekalkten Gestalten der Wettkampfkletterer nach. Und antizipieren die ganze Route. Ob ihr dazu mit den Händen in der Luft herumfuchtelst oder nicht, hängt von eurem Selbstvertrauen ab. Es gibt nichts zu lachen, wenn jemand den vierten Grad durch Rudern mit den Armen vorbereitet.

Es ist durchaus sinnvoll, dass ihr am Einstieg nicht einfach vor Aufregung losrennt, sondern erst mal den Kopf in den Nacken legt, die Route betrachtet und überlegt: Wo geht's lang? Wo ist die schwerste Stelle zu erwarten? Von wo kann ich die Haken klinken? Wo stehe ich gut und bequem, um zwischendurch mal auszuruhen? Kurzum: Ihr nehmt die ganze Route – natürlich nur, soweit sie sichtbar ist – geistig vorweg und legt euch einen inneren Plan zurecht. Zerteilt den Weg in kleine Abschnitte. Von größerem Absatz zu größerem Absatz, von gutem Griff zu gutem Griff, von Haken zu Haken. Konzentriert euch beim Klettern dann auf den jeweiligen Abschnitt. Dann versucht ihr euch zu erholen. Dann geht ihr den nächsten Abschnitt an. Überfordert euren Denkkasten während ihr klettert nicht mit Dingen, die viel weiter oben kommen, oder vielleicht erst am Abend.

SUMMA SUMMARUM NOCHMALS ZUR ÜBUNG

Und jetzt nochmals zum Nachsprechen in wenigen Worten:

- ▷ Klettert viel zur Übung und zum Training. Macht dazwischen ausreichend Pausen.
- ▷ Konzentriert euch auf die Beine und darauf, ruhig und mit Übersicht zu klettern.
- ▷ Schaut euch eure Route vom Boden aus an und versucht herauszufinden, was euch erwartet.
- ▷ Übt in ungefährlichem Gelände das Stürzen.
- ▷ Schert euch nicht so viel um Schwierigkeitsgrade.
- ▷ Seid geduldig.
- ▷ Lest klettern.
- ▷ Tut ihr schon?
- ▷ Gut so.

Wenn ihr richtig tief in die Materie einsteigen wollt, könnt ihr die letzten

Mal schon empfohlenen Standardwerke zu Rate ziehen: Alpin Lehrplan, Band 2, Felsklettern, Sportklettern, erschienen beim BLV Verlag in München 1996, ISBN 3-405-14822-7 oder Sportklettern, Klettertechnik und Sicherungspraxis vom Odysee-Alpinverlag in München 1992, ISBN 3-926693-16-9. Diese beiden Schmöcker geben einen sehr guten Überblick über Klettertechniken, Taktik und Training. Udo Neumanns und Dale Goddards Standardwerk Lizenz zum Klettern (unter Tel. 0221/9689191 bestellbar) darf an dieser Stelle natürlich nicht fehlen: unterhaltsam, clever, interessante Aspekte beleuchtend und einfach motivierend – was will man mehr.

P.S: Vielen Dank für die zahlreich bei ralph@klettern-magazin.de eingegangenen fünf Mails zum letzten Teil. Einige sind schon beantwortet, eine letzte Frage sei hier für alle geklärt: Leser Johannes will wissen, wie er umlenken kann, ohne einen Karabiner zurückzulassen, und wie er an einem einfachen Seilstrang abseilen kann, ohne das Seil zu opfern. Zur ersten Frage sei auf den Leserbrief auf Seite 22 verwiesen, wo das Umlenken an Kettengliedern beklagt wird. Zur zweiten Frage ist zu sagen, dass ein Abziehen des Seils immer nur möglich ist, wenn es vorher in einen Abseilpunkt gefädelt und dann doppelt genommen wird. Wenn du am einfachen Seil abseilen willst, musst du es wohl oder übel mit einem Knoten befestigen, der sich vom Boden nicht mehr lösen lässt. Bei Mittelgebirgsfelsen, die nicht so hoch sind, besteht manchmal die Möglichkeit, sich von oben wieder zum Umlenker abzulassen und das fixierte Seil zu befreien. Zweite Möglichkeit: Die lange Abseilfahrt auf zwei kürzere verteilen, die sich mittels doppelt genommenem Seil bewältigen lassen.