

FREIZEIT AKTIV: COACHING IN FELS UND KUNSTWAND

Besser klettern, sicher stürzen

Das können wir schon, na klar. Schwimmen, Rad oder Ski fahren – geht prima. Auch mit dem Klettern klappt's gut. Wirklich? Gut genug? Beim Training mit Profis offenbaren sich plötzlich kleine Fehler, die man vor lauter Routine gar nicht mehr bemerkt.

VON MARTIN BECKER

Klettergurt und -schuhe anziehen, sich per Achterknoten ins Seil einbinden, einen Blick aufs Sicherungsgerät des Partners werfen: Alles passt, los geht's. Wer Grundprinzipien beherrscht, kann problemlos zu zweit in Halle oder an Naturfels klettern. Allerdings: Kleine Fehler schleichen sich unbemerkt ein, und niemand sagt etwas. Es sei denn, man lässt sich beim „gecoachten Klettern“ etwas genauer analysieren.

Lisi Steurer, 36 Jahre jung und 55 Kilo leicht, hat keine Angst vor schweren Brocken. Rund 30 Kilo Gewichtsunterschied? „Kein Problem“, sagt die Bergführerin und Extrembergsteigerin aus Osttirol, als sie uns an diesem Nachmittag in der DAV-Kletterhalle in München-Thalkirchen ans Seil nimmt.

Damit, zu fordern und zu fördern, also vorhandene Fähigkeiten weiterzuentwickeln, hat die Österreicherin Erfahrung. Sie berichtet von einem älteren Herrn aus Wien, der etwa fünf Mal pro Jahr zu ihr nach Osttirol kommt. Anfangs war der Schwierigkeitsgrad III+ seine Obergrenze, alpin immerhin, aber eher Anfängerbereich. „Inzwischen schafft er Routen im siebten Grad – er arbeitet sich langsam vor.“ Mit Lisi Steurer als Coach.

„Alpine Coaching“ nennt sich ihr Angebot, ein Drei-Tage-Crashkurs im Alpinklettern: Auf der Karlsbader Hütte vermittelt sie zunächst die Grundlagen des Sicherns, eruiert die Vorkenntnisse und das Kletterniveau, dann folgen zwei Tourentage. „Ziel ist



Zwei Bergführer und Extrembergsteiger in Thalkirchen: Lisi Steurer aus Osttirol vermittelt technische Feinheiten beim gecochten Klettern, Michi Wärthl aus Neubiberg bietet ein Sturztraining an.



FOTOS: HPR/MARCEL BRUNNTHALER, MARTIN BECKER

es, dass die Leute danach eigenständig Mehrseillängentouren gehen können. In der Halle klettern sie durchschnittlich einen Fünfer, nach dem Coaching schaffen sie eine IV+ Route im alpinen Klettergarten.“

In Thalkirchen erkennt Lisi Steurer rasch, dass sie ihre beiden Lernwilligen mit dem fünften Grad nicht allzu sehr

fordert. „Jetzt was Steileres“, fordert sie uns heraus. Eine Überhangroute nach der anderen, bei VII- sammeln sich Schweißperlen auf der Stirn. Daran stört sich die 36-Jährige nicht. Aber an ein paar Bewegungsnuancen. „Das war mir phasenweise zu frontal. Mehr eindrehen! Rechts greifen, links steigen, über den gestreckten Arm abroll-

len“, ermuntert sie. Es gehe darum, gemeinsam herauszufinden, was die ökonomischste Art ist, eine Route zu klettern. Lisi macht es vor, VIII+, über unserem Niveau. So leicht und locker sieht das aus, geschmeidig und elegant. Immer wieder: Züge über den gestreckten Arm, Beine und Hüfte machen die Arbeit, auf

der Fußspitze wird gedreht. So geht's. Danach sind wir wieder dran und versuchen, das Demonstrierte umzusetzen. Angefeuert von Lisi Steurer, die vom anderen Seilende aus coacht. Oft sind es nur Nuancen, die sie korrigiert. Aber solche, die uns weiterbringen im Bestreben, besser und kraftsparender zu klettern.

Klettertermin Nummer zwei, ebenfalls in Thalkirchen, diesmal mit Michi Wärthl (46). Der Extrembergsteiger und Bergführer aus Neubiberg führt ein Sicherungs- und Sturztraining durch – die eher unangenehme Seite des Kletterns.

Dass wir zum Sichern moderne Halbautomaten benutzen, freut den Experten, denn sie haben sich speziell in Hallen mit hohem Geräuschpegel und Ablenkungspotenzial bewährt. Der Neubiberger hängt eine Route im Toprope ein, demonstriert danach unterschiedlich hohe Stürze. Und zeigt auf, wie bei Unachtsamkeit selbst am vierten Haken noch ein Bodensturz möglich ist.

Dann heißt es: selbst zu stürzen. Bewusst. Ab einem bestimmten Punkt wird das Seil nicht mehr straff angezogen, sondern hängt schlapp durch. Soviel, wie man gleich stürzen wird.

Zögern, Angst? Michi Wärthl rät: „Noch zwei, drei Züge machen, an die Wand klatschen und loslassen. Touch und hopp.“ Hopp heißt in diesem Fall: runter.

Die Erfahrung ist beiderseits interessant. Für den Kletternden, der unterschiedliche Stürzhöhen und unterschiedlichen Härten der Sicherung zu spüren bekommt. Und für die Sichernde, die – unter Beobachtung von Michi Wärthl – ihr Sicherungsgerät bedient, beim Sturz dynamisch mitgeht (zum Abfedern) und trotzdem fast bis zum ersten Haken an die Wand gezogen wird.

Wir lernen, Stürze zu fühlen. Als Stürzender ebenso wie als Sichernder. Und wir lernen, auf Kleinigkeiten zu achten. Beispielsweise, den Halbautomaten zuzugewandt Spannung zu halten, lockerer und tiefer – so ist es sicherer. Auch den etwas komplizierten, aber komfortablen Bulinknoten bringt Michi Wärthl uns bei.

Klettern unter professioneller Beobachtung: absolut lehrreich. **Weitere Informationen** www.lisisteurer.at www.unterwextrem.de

BUCHTIPPS

Spagat zwischen Träumen und dem Alltag

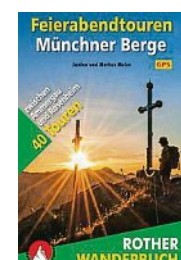
Etwa 900 Kilometer einfache Distanz sind es von Braunschweig in die Dolomiten. Ein weiter Weg, auf den sich Richard Goedeke immer wieder machte: Als Kind bei einem Allgäu-Urlaub vom Bergvirus infiziert, zog es den Gymnasiallehrer und promovierten Geografen aus dem Norden unzählige Male in die Alpen. Vor allem in den Dolomiten gelangen Goedeke diverse Erstbegehungen, seine Führer sind Pflichtlektüre für jeden Kletterer. Jetzt hat der Braunschweiger, der übermorgen 77 Jahre alt wird, eine Autobiographie geschrieben. „Spagat“ lautet der Titel, denn den machte Goedeke oft in seinem Leben: zwischen Bergtouren und seinem breit gefächerten Engagement als Oberstudienrat, als Kommunalpolitiker und Grüner der ersten Stunde, als Streiter für Umwelt und Natur, als Aktivist im Alpenverein und bei Mountain Wilderness. Goedeke ist ein ungewöhnlicher Mensch und ein phantastischer Kletterer, er lebte diesen Spagat zwischen dem normalen Leben und den Auszeiten, um Träume zu verwirklichen – auf 280 Seiten, mit schönen alten Fotos, lässt er die Leser daran teilhaben. mibe



„Spagat“ von Richard Goedeke; Bergverlag Rother, 24,90 Euro

Nach der Arbeit noch schnell auf den Berg

Es heißt, Bergsteiger seien meist früh unterwegs. Ja, da ist was dran – der zeitige Start lässt Spielraum nach hinten, und die Sonnenaufgangs-Atmosphäre in den Bergen ist ein ganz besonderes Erlebnis. Es geht aber auch genau andersherum: spät aufbrechen, den Sonnenuntergang erleben, in Dämmerung oder gar Dunkelheit zurückkehren. 40 solche „Feierabendtouren“ stellen Markus und Janina Meier in ihrem gleichnamigen Buch vor. Mit Auf- und Abstieg sind die meisten etwa dreieinhalb Stunden lang (reine Gehzeit) und oft mit einer Hütten-einkehr verbunden. Die beiden Autoren haben zwischen Ammergauer Alpen und Chiemgau Bergwege ausgewählt, die sich auch im Dunkeln oder mit Stirnlampe noch gut begehen lassen. Eine gute Inspiration, demnächst die länger werdenden Tage für eine kurze Abend-Bergtour zu nutzen. mibe



„Feierabendtouren München Berge“ von Janina und Markus Meier; Bergverlag Rother, 16,90 Euro

Die Adam-Ondra-Show

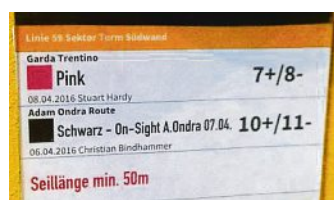
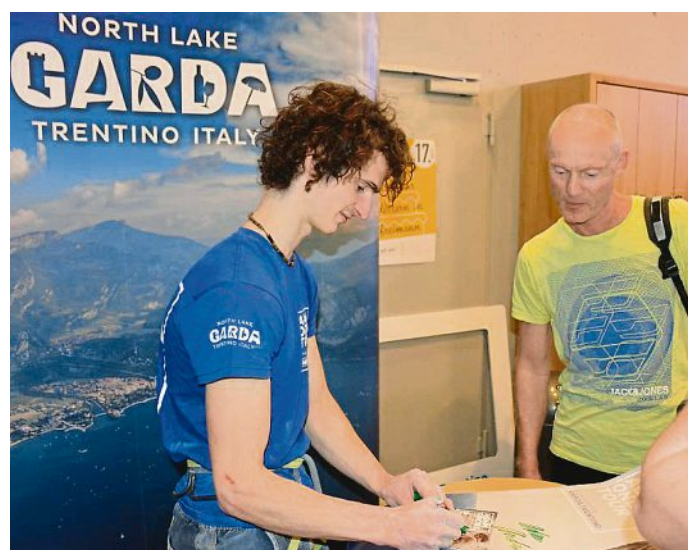
Weltklassekletterer zeigt in München sein Ausnahmekönnen, spricht über Projekte am Gardasee und erläutert seine Stärken

Die Schreie gehören dazu. Immer wieder ertönt ein lautes Ächzen aus der Wand. Mal nur ein leises Seufzen, mal ein lauter Ausstoß der inneren Anspannung. Die Adam-Ondra-Show: Nach Zürich, Frankfurt und Stuttgart nun also München – im DAV-Kletterzentrum Nord in Freimann zeigt der 23 Jahre alte Tscheche, der zu den besten Kletterern der Welt zählt, sein Ausnahmekönnen.

Schwierigkeitsgrad X+/XI-, so ist die Route bewertet, die Adam Ondra onsite klettert. Also sturzfrei in einem Rutsch, und ohne die Route zu kennen. Später, bei einer minimal leichteren Nachbarroute, geht ihm die Kraft aus, am drittletzten Haken muss das Seil seinen Sturz halten.

Kein Problem, die vielen Zuschauer applaudieren trotzdem, beeindruckt davon, wie der 23-Jährige sich immer wieder verwindet, mit spinnenartiger Eleganz sich fast spielerisch durch den Überhang bewegt. Ein schon etwas älterer Kletterer raunt voller Bewunderung: „Das ist eine andere Welt.“

Um solche Schwierigkeiten zu meistern, trainiert Adam Ondra – parallel zum Wirtschaftsstudium an der Uni in seiner Heimatstadt Brünn – sechs Mal pro Woche, fünf Stunden pro Tag, verteilt auf zwei bis drei Einheiten. Acht-



Erst die Route, dann die Autogramme: Mit spielerischer Leichtigkeit meistert Adam Ondra im DAV-Kletterzentrum München-Nord extreme Schwierigkeiten und bleibt danach genauso locker. Wer die Adam-Ondra-Route mal probieren mag: Sie steht jedermann zur Verfügung. FOTOS: MARTIN BECKER



tausender interessieren ihn nicht, verrät er im Gespräch mit dem *Münchner Merkur*. Schnee und Eis? „Nein, ich favorisiere das Felsklettern.“ Patagonien gefalle ihm gut, daheim in Tschechien hat er auch schon alle Felsen abgeklappert. Und immer wieder zieht es Adam Ondra an den Gardasee.

„Dort habe ich, mit sieben Jahren, meine ersten Erfahrungen im Vorstieg gemacht“, berichtet der 23-Jährige über seine Anfänge am Gardasee. Schon allein deshalb ist die Verbundenheit zum Trentino groß. „Der Gardasee“, findet Adam Ondra, „ist ein perfekter Platz, nicht nur zum Klettern.“ Darum geht es ihm pri-

mär aber doch, die Felsreviere rund um Arco hätten „mit ihrem breiten Spektrum großes Potenzial“, auch für persönliche Projekte.

„Ich habe die Sensibilität fürs Klettern. Ich bin nicht der Stärkste, aber ich weiß sehr gut, wie ich mich effizient bewegen kann.“

9b+. Extremkletterer benutzen lieber die fein abgestufte französische Skala. XII wäre das Pendant in der UIAA-Skala. Eine kaum vorstellbare Leistung, die Adam Ondra schon drei Mal gelungen ist. Und nun, als nächstes, vielleicht 9c? Eine neue Dimension? „Von 9b+ zu 9c

ist es ein großer Schritt“, erläutert der Tscheche, „aber ein Limit? Nein, das gibt's nicht.“

Nur ein kleiner Kreis von

Kletterern wäre derzeit überhaupt in der Lage, die Grenzen des Machbaren wieder ein Stückchen zu verschieben. Adam Ondra gehört dazu. „Ich habe die Sensibilität fürs Klettern“, beschreibt er sein Erfolgsgeheimnis. „Ich bin nicht der Stärkste, aber ich weiß sehr gut, wie ich

mich effizient bewegen kann. Klettern funktioniert nicht nur über Kraft. Sehr vieles löse ich mit Intuition, finde beispielsweise Rastpositionen, die andere nicht sehen.“ Ein weiteres Markenzeichen des 23-Jährigen ist eine Gelenkigkeit, wie er sich biegt und mit Bewegungsabläufen in die Wand klemmt, die kaum jemand für möglich hält.

Sein Rezept, um besser zu werden: „Klettern, klettern, klettern!“ Das sei entscheidend, um ich in dieser komplexen Sportart weiterzuentwickeln. Dass er schon mit fünf Jahren begann, führte dazu, dass Adam Ondra mit 13 zur Weltspitze zählte. Bis heute. Gezieltes Krafttrain-

MARTIN BECKER