

SÜDKURIER Medienhaus -

URL: <http://www.suedkurier.de/region/singen/singen/art4461,2209443.html>

Treffpunkt für Aufsteiger und Mutige

15.09.2006 05:17

Für SÜDKURIER-Leser: Schnupperklettern im Kletterwerk



Bild: Das richtige Handwerkszeug ist wichtig: Talkumsäckchen, Seile und Sicherheitshaken erleichtern den Aufstieg.

"Wo soll ich hin?" fragt die junge Frau, während ihre rechte Hand verzweifelt nach etwas Greifbarem tastet. Unruhig sucht ihr linker, ständig abrutschender Fuß nach Halt. Die Fingerspitzen färben sich weiß. Die Freundin unten will helfen: "Rechts oben ist ein Griff". Doch rechts oben ist zu weit. Die müden Armmuskeln protestieren, der Schuh rutscht ab. Zu spät, da hängt sie in den Seilen, genauer: in einem Geschirr.

"Typischer Anfängerfehler", kommentiert Marty Szwed die Szene. Als Anfänger neige man dazu nach oben zu schauen, nach Griffen zu suchen, sich hochzuziehen, erklärt er. Das gehe eine Weile, eben so lange, bis die Muskeln zwischen Handgelenk und Ellbogen sich meldeten. "Du musst vor allem auf sicheren Stand achten, die Hände sollen nur den Körper an der Wand halten, ihn aber nicht nach oben ziehen. Außer, es geht nicht anders." Es geht fast immer anders. Das ist Klettertechnik und -taktik. Vorausschauend klettern. Erst denken, dann... Dafür bieten Marty Szwed und Anna Hergenröder aus Singen mit ihrer Kletterschule Kurse im Kletterwerk Radolfzell und am Mägdeberg an. Wer das abenteuerliche Fitnessstraining in der Halle einmal auszuprobieren möchte, hat dazu im Rahmen unserer Hier-Aktion Gelegenheit, denn am 1. Oktober lädt das Trainerteam zum kostenlosen Schnupperklettern ein. Anmeldeschluss mit nebenstehendem Coupon ist am 20. September. Die ausgelosten Teilnehmer bekommen schriftlich Ort und Zeit des Treffpunkts mitgeteilt.

Die beiden Singener Studenten, beide angehende Lehrer (Sport und Physik bzw. Sport und Englisch), verlieren selten den Halt. Obwohl selber noch nicht übermäßig lange dabei, haben Anna Hergenröder und Marty Szwed nämlich schon jede Menge Erfahrung. In den vergangenen zweieinhalb Jahren haben sie mehr als 20 Viertausender-Touren in den Walliser Alpen bewältigt und in zwei Jahren wollen sie ihren ersten Achttausender besteigen. Ihre knapp bemessene Freizeit verbringen die beiden Bergsteiger und Allroundalpinisten, die ihre Grundausbildung beim Deutschen Alpenverein, Ortsgruppe Singen, absolviert haben, fast ausschließlich im Radolfzeller Kletterwerk. Dort bereiten sie sich nicht nur akribisch auf ihr großes Abenteuer vor, sondern geben auch ihr Wissen und Können an Interessierte weiter, die gerne einmal in die Welt des Kletterns und Bergsteigen hineinschnuppern möchten, oder auch an Sportkletterer, die bereits an ihre technische Grenzen stoßen. Sie selbst sind völlig "angefressen" von der Faszination Freiheit am Berg. "Klettern ist für uns eine Lebenseinstellung. Unser erster Gedanke morgens beim Aufwachen ist die Frage, wann und wohin wir heute Klettern gehen", schildert Marty Szwed seine Leidenschaft.

Sportklettern an der künstlichen Steilwand boomt. Zum einen sorgt der Naturschutz für volle Hallen. "In der Natur gibt es immer weniger Felsen, die beklettert werden dürfen", sagt Marty Szwed. Im Hegau etwa ist Klettern nur noch eingeschränkt am Mägdeberg möglich. Doch der Berg ruft. Das Training im Kletterwerk Radolfzell, dem Kletterzentrum des Deutschen Alpenverein Sektion Konstanz, ist für viele eine Vorbereitung auf das Klettern im Freien. Auch Profis trainieren in der Halle, um den erreichten Level zu halten und sich im Sommer nicht erst wieder an die schwierigen Grade heranzuarbeiten zu müssen. Rund 200 Touren, bei denen bunte Griffe den Weg nach oben weisen, stehen hier zur Verfügung. Jeder Schwierigkeitsgrad hat seine Farbe.

Von der künstlichen Steilwand an den Fels draußen ist es für Anfänger ein großer Sprung. "60 bis 70 Prozent bleiben in der Halle. Zwar gibt es hier keine frische Bergluft, aber Fitnessstraining mit Abenteuerfaktor", berichtet der Klettertrainer. Mittlerweile sei aus dem Indoorklettern eine eigenständige Sportart geworden, die sich auf dem Weg zum Volkssport befinde. Obwohl Klettern kein Extremsport sei, werde der ganze Körper beansprucht, denn Dehnfähigkeit, Technik, Kraft und Gleichgewichtssinn seien das A und O. Die Nachfrage nach Kursen steigt, zumal zunehmend Schulen, Firmen und Vereine darauf aus sind, durch Gruppenprozesse Tugenden wie Teamgeist und soziale Kompetenz, Kommunikation und Konfliktmanagement, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu fördern und zu trainieren. Denn wer meint, allein den Drang nach oben ausleben zu können, der kommt nicht weit. Nur unter Anleitung von Trainern, die sich sowohl um die Sicherheit als auch die pädagogischen Inhalte kümmern, hat eine acht bis zehnköpfige Gruppe überhaupt die Chance, das Klassenziel zu erreichen.

Doch Ernst beiseite: "Vor allem wollen wir in den Kursen zeigen, dass Klettern Spaß macht und unsere ganze Begeisterung weitergeben", wirft Anna Hergenröder ein. "Uns ist wichtig, dass die Teilnehmer erfahren, was in ihnen steckt. Wir wollen ihnen auch ermöglichen, ihre Grenzen auszuloten und Ängste zu überwinden", unterstreicht die Klettertrainerin. "Das Schönste für uns ist mitzuerleben, wenn die Menschen über sich hinauswachsen."

Kontakt: Tel. 0162/5 44 75 64

Informationen im Internet unter:

www.freesoloclimbing.com



Bild: Abenteuerliches Fitnessstraining am Mägdeberg.

Sicherheit hat Vorrang. Deshalb sind die Teilnehmer immer am Sicherheitsseil. Bilder: Tesche



Bild:

VON MARINA KUPFERSCHMID

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2006 SÜDKURIER GmbH Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus