

Herbstzeit ist Hallenzeit – und „Indoor-Klettern“ angesagt. Landauf, landab zeigt die Boulder-Trendkurve steil nach oben und neue Vertikal-Tempel eröffnen. **SPORTMAGAZIN LADIES** ließ sich von **Weltmeisterin Anna Stöhr** einweisen und erklären, welche Ausrüstung man braucht und was Neulinge für einen gelungenen Senkrechtstart beachten sollten.

Auf künstlichen Gipfeln

Sieht man der 26-jährigen Innsbruckerin zu, wie sie sich schwingend, springend, beinahe spinnenartig und wenn erforderlich auch mit den Beinen über Kopf die Wände hocharbeitet, kann man sich der Ästhetik ihrer Bewegungen kaum entziehen. Deutlich treten Sehnen und Muskeln hervor, immer wieder schnell der Arm nach oben und die vom Magnesium weiß gepuderten Fingerspitzen finden selbst an kleinsten Strukturen erstaunlichen Halt.

Anna Stöhr ist eine der erfolgreichsten Kletterinnen der internationalen Szene. Selbst als zweifache Weltmeisterin und Gesamtweltcupsiegerin ist die Vertikal-Akrobatin immer noch fasziniert von der unendlichen Vielseitigkeit ihres Sports. „Jeder Zug, jede Bewegung ist anders, jede Wand stellt neue Bewegungsaufgaben“, schwärmt sie. Als sie 1996, im Alter von acht Jahren, regelmäßig in einer Kindergruppe zu trainieren begann, schlug der Kletter-Boom in Österreich gerade erste hohe Wellen. Vom Outdoor-Risikosport, den nur wenige verwegene Spezialisten betrieben, reifte die Senkrecht-Disziplin zum ausgeprägten Breitensport heran, dem immer mehr positive körperliche Auswirkungen attestiert werden.

Sportklettern, wie es heute bezeichnet wird, verbessert die Kraftausdauer der gesamten Skelettmuskulatur, die Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten, und zwar so effektiv, dass Kletterwände sogar im Physiotherapiebereich eingesetzt werden, um etwa Gelenke zu stabilisieren oder chronische Rückenbeschwerden zu lindern.

Zum Climbing-Trend hat das Phänomen „Kletterhalle“ ganz entscheidend beigetragen. Der Österreichische Alpenverein (OeAV) verzeichnete im Jahr 2013 470.000 Mitglieder, rund 100.000 davon bewegen sich regelmäßig auf der überdachten Vertikalen. Die Vorteile der künstlichen Erlebniswelten liegen auf der Hand: hoher Sicherheitsstandard, geringere Verletzungsgefahr,

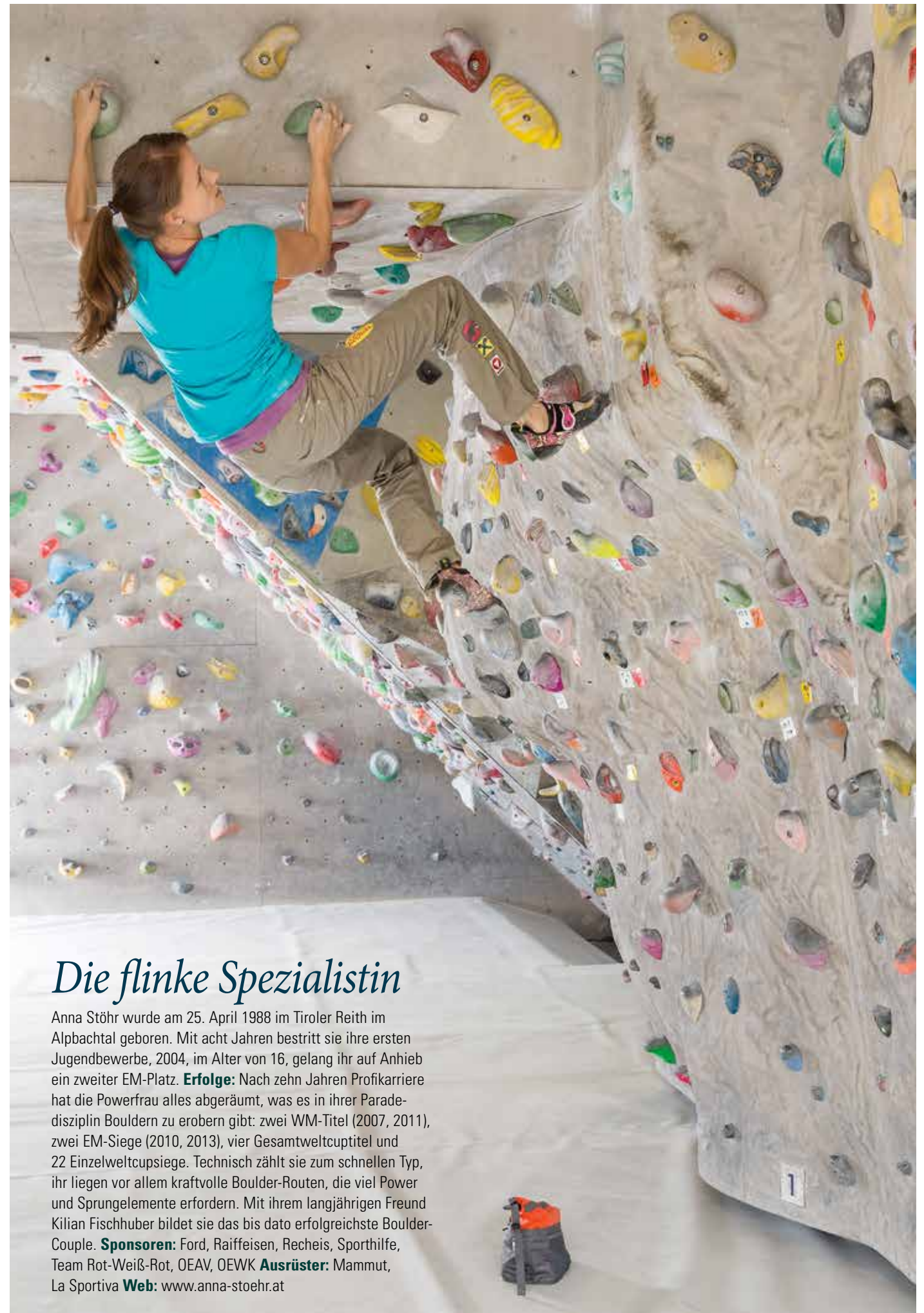
Unabhängigkeit von Wetter und Jahreszeit sowie schnelle Erreichbarkeit. Mit schmuddeligen Indoor-Spots von früher, die mit ein paar Griffen an einer Betonwand aufwarteten, haben moderne Rock-Tempel heute nichts mehr gemeinsam.

Markus Schwaiger von der Abteilung Bergsport/Sportklettern des Alpenvereins: „Die Sportler suchen Spaß und einen unkomplizierten Erlebniskick. Moderne Hallen präsentieren sich daher mit immer attraktiveren Wandstrukturen, großen, freundlich und offen wirkenden Grundflächen, die genügend Bewegungsfreiraum bieten und ein unabgelenktes und konzentriertes Sichern ermöglichen, zusätzlichen Trainingsgeräten zum Kraftaufbau, umfangreichem Leihmaterial, gut ausgebildetem Personal und vielen Kursangeboten. Sie fungieren als Begegnungsstätten, man trifft nach der Arbeit Freunde und trinkt hinterher im Bistro noch etwas. Jede gute Kletteranlage hat zudem Boulder-Bereiche, wo man über Schaumstoffmatten in Absprunghöhe ohne Partner und Sicherung experimentieren kann. Die Faszination liegt in der Einfachheit und Klettern in der Halle erfordert kaum Vorkenntnisse.“

Anna Stöhr, auch zweifache Europameisterin im Bouldern, kann das nur unterschreiben. Erst kürzlich hat sie in der Wiener „Boulderbar“ für ihren Sponsorpartner Ford einen Boulder-Workshop für zehn ausgewählte Hobbykletterer gehalten. „Am besten einfach ran an die Wand und loslegen“, rät sie allen, die eine Tour durchs „Erdgeschoß“ der Kraxel-Tempel wagen wollen. Man bewegt sich maximal vier Meter über dem Boden,



Anna Stöhr, zweifache Weltmeisterin im Bouldern



Die flinke Spezialistin

Anna Stöhr wurde am 25. April 1988 im Tiroler Reith im Alpbachtal geboren. Mit acht Jahren bestritt sie ihre ersten Jugendbewerbe, 2004, im Alter von 16, gelang ihr auf Anhieb ein zweiter EM-Platz. **Erfolge:** Nach zehn Jahren Profikarriere hat die Powerfrau alles abgeräumt, was es in ihrer Parade-disziplin Bouldern zu erobern gibt: zwei WM-Titel (2007, 2011), zwei EM-Siege (2010, 2013), vier Gesamtweltcuptitel und 22 Einzelweltcupsiege. Technisch zählt sie zum schnellen Typ, ihr liegen vor allem kraftvolle Boulder-Routen, die viel Power und Sprungelemente erfordern. Mit ihrem langjährigen Freund Kilian Fischhuber bildet sie das bis dato erfolgreichste Boulder-Couple. **Sponsoren:** Ford, Raiffeisen, Recheis, Sporthilfe, Team Rot-Weiß-Rot, OeAV, OEWK **Ausrüster:** Mammut, La Sportiva **Web:** www.anna-stoehr.at

bouldern **ROUTENMARKIERUNG:** Welche Griffe eine Route umfasst, erkennt man an der einheitlichen Farbe – hier Orange. Der Routeneinstieg gibt durch eine Beschriftung außerdem Auskunft über den Schwierigkeitsgrad. In Österreich ist sowohl die französische Skala (1 bis 9b+) als auch die internationale UIAA-Skala (I bis XII-) gebräuchlich.

immer in Absprunghöhe, und versucht auch hier leichte bis extrem schwierige Passagen und Übergänge zu bewältigen. Stöhr: „Bouldern ist zwar nicht einfacher als klassisches Höhlenklettern, eignet sich aber vor allem deshalb für Anfänger, weil man außer Kletterschuhen und eventuell etwas Magnesium keinerlei Ausrüstung benötigt.“

Wer höhere Indoor-Gipfel stürmen will, sollte unbedingt einen Sportkletter-Einführungskurs belegen, in dem Seil- und Sicherungstechnik, Sturzverhalten und Klettertechnik vermittelt werden. In Stöhrs Trainingshalle am Innsbrucker Tivoli beispielsweise kostet eine derartige Einführung 160 Euro – eine sinnvolle Investition, wirft man einen Blick auf die Unfallstatistik. Für das Jahr 2013 registrierte das Kuratorium für alpine Sicherheit in ihrer jährlich erstellten „analyse Berg“ 45 Unfälle beim Sportklettern und Bouldern, 21 davon mit schweren Verletzungen. In den meisten Fällen waren Seilsicherungsfehler der Grund. Die vermeintlich „geschützte“ Atmosphäre der Halle verleitet oft zur Unachtsamkeit. „Da wird beim Sichern sogar am Handy telefoniert, alles schon gesehen“, sagt Stöhr. Aber auch die dichte Geselligkeit zur Büroschluss-Stoßzeit kann zur Gefahr werden, wenn Sturzzräume unterhalb des Kletterers dann nicht eingehalten werden.

Ungeachtet dessen ist der Trend zur Halle aber ungebrochen. Jährlich eröffnen neue künstliche Gebirgsanlagen, wobei jede ihren eigenen Charakter hat. Manche Hallen wirken eher verwinkelt wie eine Höhle, andere sind hell, offen und großzügig. Kraxel-Junkies schätzen vor allem die durchschnittlich 5 bis 20 Meter hohen Wände in unterschiedlichen Winkeln, sodass zwischen geneigten, senkrechten und überhängenden Routen gewählt werden kann.

Auch Anna Stöhr kann sich ihren Sport ohne Retortenvariante kaum mehr vorstellen. „Oft fahre ich vor der Uni noch kurz in die Halle und trainiere dort zwei bis drei Stunden lang Technik. Die künstlichen Wände erlauben mir das Zusammenstellen ganz spezifischer, kniffliger Passagen, die man nicht wie am Naturfels oft umklettern kann“, so die Innsbrucker Lehramtsstudentin für Sport und Englisch. Der Routenverlauf ist am Kunstfels durch die Farbe der aufgeschraubten Griffe klar ersichtlich. Form, Größe und Anordnung der Haltepunkte bestimmen den Schwierigkeitsgrad. Und anders als bei Alpinrouten beträgt der Abstand der Zwischensicherungen nie mehr als einen bis eineinhalb Meter. Die Sturzhöhe beim Abrutschen ist also stark minimiert.

In der Szene wird oft bekräftelt, dass die ursprüngliche Philosophie des Kletterns bei all dem synthetischen Fun verlorengehe – die Freiheit, in unbekannte Gebiete aufzubrechen, eigene Ziele zu definieren und, viel wichtiger, die Erfahrung mit den realen alpinen Gefahren, die einen dort erwarten. Für Anna Stöhr lässt sich echt und unecht aber nicht voneinander trennen: „Beide Varianten haben ihre Vorzüge und machen Sportklettern ungeheuer abwechslungsreich.“ Ist sie einmal an der Wand, vergisst sie sowieso alles um sie herum, sagt die Profiathletin. **SM**



Investitionen, die sich lohnen

DIE AUSTRÜSTUNG



Ausrüstung Bouldern: Das Klettern im mattengeschützten Boulder-Bereich erfordert denkbar wenig Equipment. Bei regelmäßigem Klettern lohnt sich die Investition in ein eigenes Paar Schuhe (Preis: ab 70 Euro), die für die Halle etwas weicher und

mit einem Klettverschluss versehen (für schnelles An- und Ausziehen) sein dürfen. Die Passform sollte dem eigenen Fuß entsprechen, die Zehen bei Anfängern nur leicht abgewinkelt sein. In einem Chalkbag aufbewahrtes Magnesiumcarbonat hilft, den Halt bei schwitzigen Fingern zu verbessern (Preis Beutel: ca. 15 Euro, Chalk: 5 Euro).



Ausrüstung Seilklettern: Wer sich nach absolviertem Sportkletterkurs bis unters Hallendach wagt, benötigt ein vollständiges Seilsicherungs- und Seilgerät. Dazu gehören Einfachseile (Seildicke zwischen 9 und 10 mm) in einer Länge von 40 bis 50 m (Preis:

ab 100 Euro), ein passender Hüftgurt, ein auf die Seildicke abgestimmtes Sicherungsgerät und eine Grundausrüstung an Karabinern. Wichtig ist, den Umgang mit dem Material zu beherrschen. Wer anfangs noch keine 600 bis 700 Euro ausgeben will, kann sich das alles im Hallen-shop ausleihen.



Sitzgurt: Entsprechend den unterschiedlichen Anatomien gibt es viele Modelle (Preis: ab 50 Euro). Für die ausschließliche Verwendung zum Sportklettern müssen die Beinschlaufen nicht verstellbar sein, den obligatorischen einfingerbreiten Spielraum gilt es aber zu beachten. Der Bauchgurt sollte sich eng über den Hüftknochen an die Taille schmiegen. Tipp: wenn möglich im Shop Probe hängen, um mögliche Druckstellen zu erkennen.



Sicherungsgerät: Das Sichern des Partners erfordert Konzentration und Know-how. Mit dem Sicherungsgerät und dessen Handling sollte man daher bestens vertraut sein. Anfängern rät Anna Stöhr eher zu halbautomatischen Sicherungsgeräten, da hier im Gegensatz zu normalen Pendants der Sicherheitsfaktor bei Fehlern größer ist (hier beispielhaft das „Smart“ von Mammut, Preis: 30 Euro).

Gut vorbereitet in die Halle

KLEINE KLETTERSCHULE



Fußtechnik richtig



Fußtechnik falsch

Tritt: Die richtige Fußposition wird anfangs oft vergessen, weil man sich auf das Festhalten mit den Armen konzentriert. Tritte immer mit der Spitze ansteigen (Bild links). Dadurch entfaltet der Schuh optimale Druckunterstützung und man kann jederzeit in alle Richtungen drehen. Aufsteigen auf den Zehenballen oder dem Rist (Bild rechts) verringert die Trittsicherheit und Bewegungsfreiheit.



Obergriff: Wie fasse ich an welchen Griff? Die für Einsteiger wichtigsten Griffarten sind Ober-, Unter- und Seitgriff. Auf leichten Routen findet man häufig Obergriffe, auch Henkel genannt, die man mit den Fingern von oben gut umfassen kann. Der



Grundposition richtig



Grundposition falsch

Grundposition: Bei Klettermoves sind frontale Bewegungsabläufe der Normalfall (Bild links). Der Nabel bleibt zur Wand gerichtet, man bewegt sich wie auf einer Leiter. Dreht man den Nabel von der Wand weg (Bild rechts), ist die Position instabiler und man verbraucht mehr Muskelreserven.



Dynamische Standardbewegung: Beim Klettern ist Kraftsparen oberstes Prinzip. Um die Arme zu entlasten, sollte man Züge möglichst oft mit gestreckten Armen und angewinkelten Beinen beginnen (Bild links). Die Aufwärtsbewegung wird dann zuerst durch die Hüfte eingeleitet, die zur Wand schiebt, gleichzeitig streckt man die Beine (Bild Mitte). Erst zu allerletzt greift der Arm nach oben (Bild rechts) und mit gestreckten Armen wandern die Beine wieder hoch in eine angewinkelte Position.

Fit klettert es sich besser

GUTES TRAINING



Klimmzug an der Wand: Um mehr Kraft im Oberkörper aufzubauen, rät Anna Stöhr speziell Frauen dazu, sich auch einmal an die Klimmzugstange zu trauen: „Mit einem starken Oberkörper sind nämlich große Leistungssprünge möglich.“ Um am Anfang noch nicht das ganze Körpergewicht hieven zu müssen, kann man die Beine an einer Wand abstützen – Annas Füße stehen hier auf einem kleinen Griff, beim privaten Türreck eignet sich aber auch die Türschnalle als Abstellhilfe.



Klimmzug mit Thera-Band: Etwas anspruchsvoller, aber immer noch gewichtsunterstützt ist diese Klimmzugvariante: das Thera-Band um die Stange kneten, mit den Beinen in die Schlinge steigen und wie gewohnt hochziehen. Je stärker das Band, umso mehr Körpergewicht wird „geschluckt“.

Bouldern in Österreich

WIEN

Edelweiss-Center: Walfischgasse 12, 1010 Wien, www.edelweiss-center.at
Kletterzentrum Austria: Rotenturmstraße 14, 1010 Wien, www.oeav-events.at/austria/Kletteranlagen
ÖTK Kletterhalle Wien: Bäckerstraße 16, 1010 Wien, www.oetk.at/kletterhalle
Kletterzentrum ÖGV: Lerchenfelder Straße 28, 1080 Wien, www.kletterzentrum.at
Climb on Marswiese: Neuwaldeggerstraße 57A, 1170 Wien, www.climbonmarswiese.at
Boulderbar: Hannovergasse 21, 1200 Wien, www.boulderbar.net
Kletterhalle Wien: Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, www.kletterhallewien.at

NIEDERÖSTERREICH

Nordwandklettern: Wienerfeldstraße 6, 2120 Wolkersdorf, www.nordwandklettern.at
Rocktopia: Dipl.-Ing.-Wilhelm-Haßlinger-Straße 3, 2340 Mödling, www.rocktopia.at
Südwand: Plattenstraße 2, 2380 Perchtoldsdorf, www.suedwand.at
Viva Landessportzentrum: Industriegelände 1, 2491 Steinbrunn, www.vivasport.at
Klettercenter Rotpunkt: Badenerstraße 39, 2512 Tribuswinkel, www.klettercenter.at
Therapeutisches Kletterzentrum: Brüder-Teich-Straße 28a, 3200 Weinburg, www.stkzweinburg.eu
Kletterhalle Scheibbs: Feldgasse 3, 3270 Scheibbs, www.oetk-scheibbs.at
Die Kletterei: In der Au 1, 3400 Klosterneuburg, www.diekletterei.at
Kletterhalle Krems: Strandbadstr. 3–5, 3500 Krems/Donau, www.alpenverein.at/krems/klettern
Kletterwand Sporthauptschule Zwettl: Gartenstraße 3, 3910 Zwettl, www.alpenverein.at/

waldviertel/home/topnews/2011_12_07_klettern.php
Klettercenter NÖ-Süd: Wiener Straße 23, 2620 Neunkirchen, www.niederoesterreich.naturfreunde.at/Service/detail/26925

OBERÖSTERREICH

Kletterhalle Jägerhof: Ortsplatz 4, 4203 Altenberg, www.oav.at/burgenland/kletterhallen/0100_altenberg.php
Kletterhalle Linz/Auwiesen: Auwiesenstraße 202, 4030 Linz, www.kletterhallelinz.at
Kletterhalle Pucking: Parkstraße 13, 4055 Pucking, www.oberoesterreich.naturfreunde.at/Service/detail/29015
Kletterhalle Bad Leonfelden: Hagauerstraße 25, 4190 Bad Leonfelden, www.kletterhalle-badleonfelden.at
Kletterhalle Altenberg: Ortsplatz 4, 4203 Altenberg, www.alpenverein.at/altenberg/kletterhalle
Freizeitcenter Gallneukirchen: Badweg 3, 4210 Gallneukirchen, www.freizeitcenter.cc
Arena Bad Zell: Gutauer Straße 49, 4283 Bad Zell, www.alpenverein.at/linz-bad-zell/berichte/klettern/arena.php
Kletterhalle Enns: Hanuschstraße 27, 4470 Enns, www.alpenverein.at/neugablonz-enns/sport-klettern
Kletterhalle Wels: Volksgartenstraße 17, 4600 Wels, www.welser-turnverein.at/kletterhalle
Kletterhalle Windischgarsten: Salzastr. 20, 4650 Windischgarsten, www.alpenverein.at/touristenklub-windischgarsten/kletterhallen
Kletterhalle Waizenkirchen: Ledererg. 1, 4730 Waizenkirchen, www.alpenverein.at/linz-waizenkirchen/Kletterwand/index.php
Klettercorner: Hans-Holz-Straße 3, 4770 Andorf, www.alpenverein.at/linz-andorf/kletterhallen
Grenzenlos: Freinberg 74, 4785 Freinberg, www.grenzenlos-klettern.com

OEAV Kletterhalle Bad Ischl: Kaltenbachstraße 62, 4820 Bad Ischl, www.alpenverein.at/bad-ischl/kletterhalle
Kletterzentrum Vöcklabruck: Robert-Kunz-Straße 2a, 4840 Vöcklabruck, www.deltasportpark.at
Kletterhalle Ried im Innkreis: Brucknerstraße 39, 4910 Ried im Innkreis, www.alpenverein.at/ried-im-innkreis
K3 Sportzentrum: Engleitenstraße 4, 4820 Bad Ischl, www.kletterhalle-badischl.at
Kletterhalle Marchtrenk: Rennerstraße 1a, 4614 Marchtrenk, www.naturfreunde-marchtrenk.org/de/kletterhalle.html
Kletterwand Grieskirchen: Manglbürg 13a, 4710 Grieskirchen, www.oberoesterreich.naturfreunde.at/Service/detail/29052
Kletterhalle Weißkirchen/Traun: Florianigasse 1, 4616 Weißkirchen, www.oberoesterreich.naturfreunde.at/Service/detail/29031
Boulderraum und Kletterwand St. Georgen/Gusen: Färbergasse 2, 4222 St. Georgen/Gusen, www.oberoesterreich.naturfreunde.at/Service/detail/29016

SALZBURG

Kletterhalle Salzburg: Wasserfeldstraße 23, 5020 Salzburg, www.kletterhalle-salzburg.at
GymRock Seekirchen: Wallerseestraße 63, 5201 Seekirchen, www.alpenverein.seekirchen.com
Boulderhalle Hallein: Neualmerstraße 33, 5400 Hallein, www.boulderhallein.com
Klettercenter am Bürgerausee: Markt 126b, 5431 Kuchl, www.kletterhalle-kuchl.at
Kletterhalle Werfen: Markt 22, 5450 Werfen, www.alpenverein.at
Felsenfest Kletterhalle: Leoganger Straße 30a, 5760 Saalfelden, www.felsenfest.cc
Kletterhalle Leogang: Rosenental 70, 5771 Leogang, www.alpenverein.at/leogang/kletterhallen

Kraxlerei Kletterhalle Club Kitzsteinhorn: Gletschermoosstraße 13, 5700 Zell am See, www.jugendclub.at/de/indoor-sportarena-zell-am-see-kaprun/kletten-bouldern-zell-am-see-kaprun

TIROL

Kletterzentrum Tivoli: Stadionstraße 1, 6020 Innsbruck, www.kletterzentrum-tivoli.at
Boulder Kletteranlage Axams: Innsbrucker Straße 80, 6094 Axams, www.axams-freizeit-zentrum.com
Kletterarena Wattens: Egger-Lienz-Straße 9, 6112 Wattens, www.kletterarena-wattens.at
Basecamp: Statz 49, 6143 Matrei am Brenner, www.basecamp-tirol.at
Kletterhalle Fulpmes: Tanglplatz 3, 6166 Fulpmes, www.climbfulpmes.at
Kletterhalle Reith i. A.: Sonnbichl 11, 6235 Reith im Alpbachtal, www.alpenverein.at/mittleres-unterinntal/kletterhallen/0099_reith_i.a.php
Kletterhalle Wörgl: Salzburger Straße 33, 6300 Wörgl, www.kletterhalle-woergl.at
Kletterhalle Kufstein: Kinkstraße 24, 6330 Kufstein, www.alpenverein.at/kufstein/kletterhallen
Salewa KletterKitz: Sportfeld 1, 6370 Kitzbühel, www.kletterkitz.at
Area 47: Ötztaler Achstraße 1, 6430 Ötztal, www.area47.at
Kletterhalle Imst: Am Raun 25, 6460 Imst, www.kletterhalle.com
Sportpark Arl. Rock: Bahnhofstraße 1, 6580 St. Anton, www.arlrock.at
Sportzentrum Ehrwald: Hauptstraße 62, 6632 Ehrwald, www.tennishalle-ehrwald.at
Kletterhalle Rum: Aurain 2, 6063 Rum, www.rum.at/klettern



VORARLBERG

K1: Bildgasse 10, 6850 Dornbirn, www.k1-dornbirn.at

STEIERMARK

Kletterhalle Graz: Gaußgasse 3, 8010 Graz, www.sportunion-steiermark.at/sportstaeten/unionhallekletterhalle
City Adventure Center: Idlhofgasse 74, 8020 Graz, www.c-a-c.at
BLOC house: Puchstraße 17–21, 8020 Graz, www.bloc-house.at
Boulderclub Graz: Triester-Straße 391, 8055 Graz, www.boulderclub.at
Kletterhalle Hartberg: Wiesengasse 43, 8230 Hartberg, www.senkrecht.at
Climb&More Resort: Burgenlandstraße 15b, 8280 Fürstenfeld, www.kletterhalle-fuerstenfeld.at
Tower of Power: Schillerstr. 11, 8600 Bruck/Mur, www.alpinschule-nolimit.com
Indoorkletteranlage Veitsch: Badstraße 21, 8663 Veitsch, www.tourismus-veitsch.net/startseite/kletterhalle
Kletterhalle Judenburg: Waltersdorferstraße 25, 8750 Judenburg, www.steiermark.naturfreunde.at/Service/detail/28997
Kletterhalle Murau West: Brigittenhof 4, 8850 Murau, www.alpenverein.at/murau/

home/topnews/13_10_30_kletterhalle.php
City-Rock: Sportzentrum 3, 8940 Liezen, www.city-rock.at
Kletterhalle Mitterdorf: Auweg/Sportplatz, 8662 Mitterdorf/Mürztal, www.kletterakademie.at
Kletterwand Knittelfeld: Landschachergasse 17, 8720 Knittelfeld, www.steiermark.naturfreunde.at/Service/detail/29001

KÄRNTEN

Sportkletterarena Klagenfurt: Obirstraße 6, 9020 Klagenfurt, www.alpenverein.at/klagenfurt/klettern/001_kletterhalle.php
Kletterzentrum Wolfsberg: Stadionbadstraße 1a, 9400 Wolfsberg, www.kletterzentrum-wolfsberg.at
Kletterhalle Hermagor: Hauptstraße 65, 9620 Hermagor, www.kletterzentrum-hermagor.at
Boulderpoint: Kötschach 390, 9640 Kötschach-Mauthen, www.oeav-obergailtal.at
Kletterhalle Greifenburg: Hauptstraße 271, 9761 Greifenburg, www.alpenverein.at/steinnelke
The Rock: Mühlendorf 271, 9814 Mühlendorf, www.therock.co.at
Alpin Center Zell-Sele: Zell-Pfarr 47, 9170 Zell, www.kaernten.naturfreunde.at/Service/detail/33452