

overdoor

alles im griff

Drahtige Moves in der Kletterwand liegen im Trend, den leider auch die Unfallstatistiken mitgehen. Das *Sportmagazin* hat sich in einen Grundkurs eingeschrieben und berichtet über die wichtigsten Dos für den Beginn einer wunderbaren Freundschaft mit der Senkrechten.

Noch bis in die 1980er-Jahre suchte man sich seinen Weg in der Vertikalen meist selbst und war froh über jeden Bohrhaken, den ein Vorgänger irgendwann schon einmal in den Fels getrieben hatte. Weil die Seilsicherung neben Geschick und Erfahrung so auch viel Zeit kostete, kamen viele erst gar nicht in den Genuss, sich richtig auszupowern“, weiß Mike Rutter von der Sektion Innsbruck des Österreichischen Alpenvereins. Heute wird der einstige Pioniersport in unzähligen überdachten Erlebniswelten als gezieltes After-Work-Ventil genutzt, aber auch in der Natur steigt die Nachfrage stetig nach wohlbedachten Adrenalin-Trips für jede Alters- und Könnensstufe.

„Trotz Szenehype birgt die Kletterei aber nach wie vor ein Risiko“, betont Mike Rutter und verweist auf die hohen Unfallraten speziell in Kletterhallen. Ein solides Grundwissen über Kletter- und Seiltechnik sowie Ausrüstung ist daher zwingend, damit dem Flow an der Wand kein bitteres Ende folgt. Kletter-Topspots wie die Region Achensee haben daher reagiert und bieten

vermehrt ein- bis mehrtägige Einführungskurse an, die gezielt auf die technischen, konditionellen und mentalen Anforderungen des modernen Sportkletterns – das Besteigen einer Wand mit Sicherung an vorgebohrten Haken – vorbereiten. Kosten: etwa 125 Euro inklusive Kletterausrüstung und Liftkarte.

Stefan Wierer erwartet uns um 09.30 Uhr auf dem Parkplatz der Rofanseilbahn in Maurach. Der 49-jährige Bergführer kennt die Klettergebiete um den Achensee wie seinen Rucksack, etliche der Steige dort hat er selbst in den Fels gebohrt. Routiniert und sonnengebräunt begrüßt er die Anfängergruppe, bevor er aus dem Kofferraum seines Kombis die nötige Ausrüstung holt und verteilt. Uns stehen zwei Tage Crashkurs bevor. Fürs Erste müssen wir durch Wierers „Karate-Kid-Schulung“, bestehend aus einigen Übungen auf losen Steinen in der Wiese, um uns Grundlagen wie Großzehenballentritt, Hüftausgleichsbewegungen und Reibungsfühlen einzu-

prägen. „Wenn an der Wand das Adrenalin einschießt, fokussiert man sich viel zu sehr auf das Festklammern mit den Armen, dabei sollte der Großteil der Kraft aus den Beinen kommen.“ Kletterschuhe, die mit ihrer speziellen Gummisohle die Reibung am Fels und damit das „Kleben“ erhöhen, leisten hier einen wichtigen Beitrag. „Das Vertrauen in das Material und sich selbst muss man sich aber erst erarbeiten“, erklärt der Guide, der locker zwei Drittel des Jahres am Berg verbringt, und führt uns zu einer vier Meter hohen Wand, wo es außer glattem Stein und vertikalen Erosionsrillen kaum Strukturen zum Festhalten gibt. „Da werden wir jetzt alle hochklettern.“ Das Smearing, das sogenannte Reibungsklettern, bei dem man eine möglichst große Fläche der Schuhsohle an den Fels schmiegt und damit Halt erzeugt, klappt überraschend gut und

Auf www.climbers-paradise.com findet man gesammeltes Expertenwissen über Klettertechnik, Sicherheits-camps, umfassende Routenberichte u. v. m.

In alpinem Gelände beträgt der Abstand der Zwischensicherungen bereits bis zu zwei Metern. Wirt: Wenn man die Wand hier ab, ist korrektes Sturzverhalten gefragt.

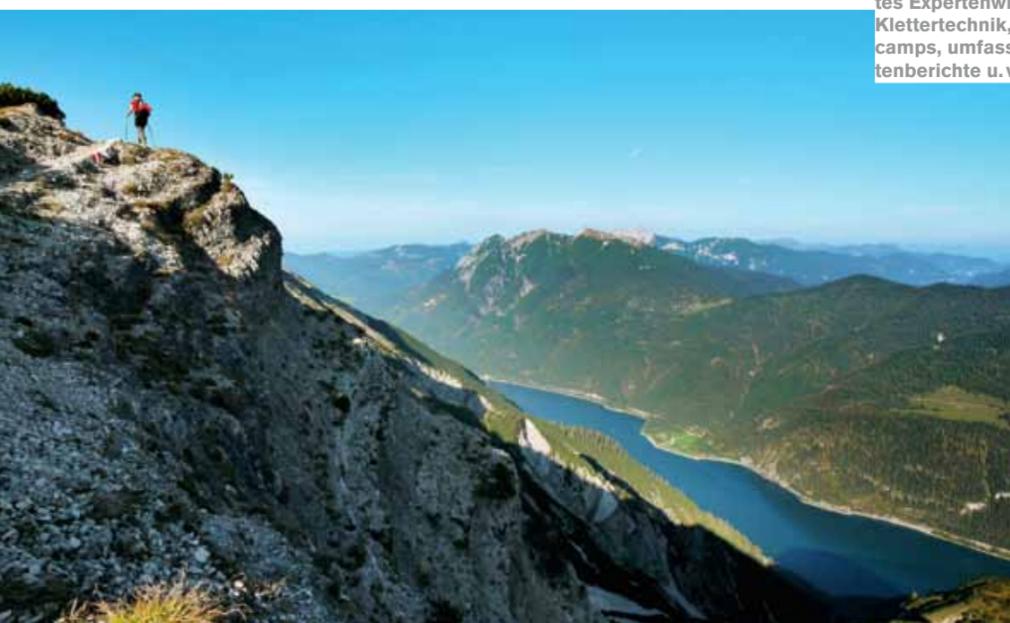


Foto: Henning Hellmann/zauberhaftreisen.com (gr), Achensee Tourismus (bl)



Outdoor



Knochenjob mit atemberaubender Aussicht: Wenn Stefan Wierer einen neuen Klettersteig in die Wand treibt, ist er mit 25 Kilo an Stahlseilen, Bohren und Haken beladen.



auch das Handling der Sicherungsklemmen stellt nach ein paar Versuchen selbst mit bis zu 30 Kilo schwereren Partnern keine Hürde mehr dar. Zeit also für etwas mehr Risiko „am scharfen Ende des Seils“.

Am Tag zwei bereitet uns Wierer in gewohnt entkrampfter Art auf den Vorstieg vor: „Ab dem Zeitpunkt, wo man sich von der vorherigen Zwischen-sicherung quasi frei nach oben zur nächsten bewegt, wird's interessant. Dann können Stürze durch die Fallhöhe und die Seildehnung schon unangenehmer werden, vor allem nach dem zweiten Haken, weil man von dort noch am Boden aufschlagen kann.“ Nach dem Ordnen der Expressschlingen am Gurt gehe ich das Wagnis ein. Die Krux des Einhängens des zweiten Expresskarabiners plus Seil überwinde ich souverän, bis zur Mitte der 15 Meter hohen Wand erreiche ich Haken nach Haken. Dann stecke ich plötzlich fest, kein brauchbarer Griff mehr in Sichtweite. Je länger ich pausiere, umso aufdringlicher meldet sich ein akuter „Elvis“, unkontrolliertes Zittern durch Kraftmangel und Angst. Stefan Wierer informiert von unten: „Da wird's jetzt etwas schmalgriffig, du musst Schwung nehmen und über die Kante greifen, danach ist eine Leiste.“ Ich schwinde mich hoch, „deadpointe“ ins Leere und ziehe mich doch noch krampfhaft an diesem Etwas von Griff empor. Nach dem letzten Haken ist es mit meiner Fingerdynamik definitiv vorbei.

Die nötige Kraft für längere Routen erwirbst du, indem du viel kletterst“, beruhigt mich der Bergprofi, als ich wieder unten bin. Erfahrungsgemäß geben aber auch diverse YouTube-Tutorials oder die Sportler und Mitarbeiter bei Kletterspots offenherzig Tipps, wie man seine Finger und Arme für genau diese Anforderungen durch Klimmzugvarianten auf sogenannten Hangboards, über Kopf befestigten Brettern mit unterschiedlichen Griffen, stärkt.

Für mich waren es am Ende des Tages genug „Hardmoves“. Beim verpflichtenden Après-Chillen kann ich mein Krügerl gerade noch zum Anstoßen festhalten, während Bergführer Stefan von seiner jungen wilden bis pensionierten passionierten Klientel erzählt: „Beherrscht man einmal sicher die Techniken des Vorstiegs, steht die Tür zur vertikalen Freiheit offen. Egal, ob Risikotyp oder sozialer Genussmensch, die heimischen Klettergebiete und wir Bergführer bieten dann jedem die passende Herausforderung.“ **SM**

Fotos: Stefan Wierer (1), Achensee Tourismus (2)

BASIS-HARDWARE FÜR KLETTERFREUNDE

Ist es einem ernst mit dem neuen Hobby, lohnt es sich, 600–700 € in eine persönliche Grundausrüstung zu investieren. Zusätzliches Spezialequipment verleiht der Bergführer oder der Fachshop.

Schuhe Die eigene Schuhgröße bis maximal eine Nummer kleiner, da Kletterschuhe ohnehin enger geschnitten sind. Die meisten Profis besitzen mindestens zwei Paar, ein weiches, ausgeprägtes für weniger anspruchsvolle Routen und ein neues, sehr enges für intensive Routen und kurze Tragezeiten.

Gurt, Helm Beim Kauf des Sitzgurtes wenn möglich Probe hängen, um mögliche Druckstellen zu erkennen. Der obere Gurt sollte über dem Beckenknochen in der Taille sitzen, damit die Hüfte bei Kopfüberstürzen nicht durchrutscht. Bei Helmen spart leichtes Material Gewicht.

Karabiner & Co Auch ein gewisses Grundsortiment an Expressschlingen und Karabinern gehört in den Basic-Kit sowie ein Klemmgerät zum Sichern (muss zur Seildicke passen) und eventuell ein Selbstsicherungsseil (1,20 m). Am besten im Fachgeschäft beraten lassen.

Seile Werden kaum verliehen, hier vertraut jeder Kletterer nur seinem eigenen Material. Einfachseile sind etwas dicker und schwerer, Halbseile dünner und leichter. In Klettergärten hat sich eine Länge von 70 m durchgesetzt, Haltbarkeit ist bei häufigem Gebrauch 5–10 Jahre.

Action Cam von Sony



Die neue **Action Cam von Sony** ist der Stuntman unter den neuen Videokameras. Ob am Lenkrad eines Motorrads bei rasanter Kurvenfahrt oder auf dem Helm eines Paragliders in schwindelerregenden Höhen.

Die **HDR-AS100V** ist hart im Nehmen, aber hochsensibel, wenn es um die Bildqualität bei Videoaufnahmen geht. Es spielt keine Rolle, ob es dabei wackelt, spritzt oder staubt, die Videoaufnahmen erscheinen extrem scharf und liefern jedes Detail!

Durch die deutlich optimierte Bildqualität, das verbesserte Zeiss Tessar®-Objektiv mit 170-Grad-Sicht, einen Exmor R CMOS-Bildsensor mit 18,9 Megapixel Auflösung und den neuen BIONZ X-Bildprozessor mit gesteigerter Rechenpower ist die HDR-AS100V für jede Herausforderung gewappnet!



Dank weiterer Features und Software-Updates kann die Action Cam zukünftig auch als Live-Kamera eingesetzt werden. Somit erhält der Camcorder eine „Live Video Streaming“-Funktion und kann sogar mit einer Live-View-Fernbedienung betätigt werden!

www.sony.at