

## Neues Bewegungsgefühl Klettern - ein Sport für Jedermann

### Mit Schlange und Seehund die Wand hoch

Text: Nadine Lente  
Fotos: Marc Mocnic

**Krefeld. Auf Bäume geklettert ist fast jeder schon einmal. An mehr oder weniger großen Ästen kann man sich auch hervorragend langhängeln. Aber eine steile Wand erklimmen? Da gibt's keine Äste, dafür aber Seehunde und Eichhörnchen aus Hartplastik, an denen man sich in berausende 15 Meter Höhe hangeln kann - zumindest in der Kletterhalle des Freizeittreffs Hülser Straße. Indoor - Klettern: Ein Freizeitvergnügen der besonderen Art.**

„Die Schlange krabbelt unter den Bach, auf der anderen Seite wieder aus dem Boden, springt dann von oben in den See...“ Alles klar? Nee - bitte nochmal.

Wir befinden uns nicht im Zoo, sondern im Freizeittreff Hülser Straße - Einführungskurs Klettern. Lehrer Michael erklärt seinen aufmerksamen Schülern das korrekte Knüpfen des Achterknotens, denn: Sichern ist das A und O beim immer beliebter werdenden Freizeitsport.

#### Sichern ist das Wichtigste

„Bevor man anfängt zu klettern, muss man wissen, wie man sich und seinen Partner richtig absichert, das ist mit Abstand das Wichtigste.“, so Michael. Also nochmal, wie war das mit der Schlange?



Michael erklärt den Achterknoten - Schlange krabbelt unter den Teich und springt von oben rein.

Mit dem Seil einen See legen, dann einmal

Ich will wieder runter! Ich genieße das Hinabschweben am „Schlangenseil“ - auf den Achterknoten ist Verlass und ich bin froh, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben! Auf zur nächsten Kletterwand. Während Oleg und HD in bester Spider-Man-Manier die nächsten Schwierigkeitsstufen meistern, klappt es auch bei mir besser. Hier gibt es keine Tiere mehr, nur felsartige Formen aus Plastik, an denen man mit Händen und Füßen Halt suchen kann. Vielleicht haben mich Eichhörnchen und Seehund nur verwirrt? Auf jeden Fall ist es ein tolles Gefühl, die Wand (fast) gemeistert zu haben!

#### Den Fels lesen

Klettern ist in Deutschland ein noch recht junger Sport, der sich aber immer größer werdender Beliebtheit erfreut. In manchen Bundesländern wird er bereits als Schulsportart oder AG angeboten. Michael Maas ist seit rund fünf Jahren begeisterter Kletterer. Am Liebsten übt er den Sport in der freien Natur, an festgelegten Kletterwegen aus. „Da hat man natürlich keine Plastikgriffe, sondern muss „den Fels lesen“.

Michael gibt beim Freizeittreff verschiedene Einführungskurse: „Der Sport eignet sich gleichermaßen für Männer und Frauen in jeder Altersklasse. Ich kenne einen 70-Jährigen, der jetzt erst richtig aktiv ist.“ Zu beachten ist allerdings die hohe Verantwortung, die man beim Sichern des Kletternden zu tragen hat. Daher dürfen Jugendliche sich erst ab 16 und nur mit Einverständnis der Eltern gegenseitig sichern. „Wir bieten allerdings auch Eltern-Kind-Kurse an. Hier können die Eltern lernen, ihr Kind selbst zu sichern und natürlich auch selber klettern, wenn sie wollen!“, fügt Michael hinzu.



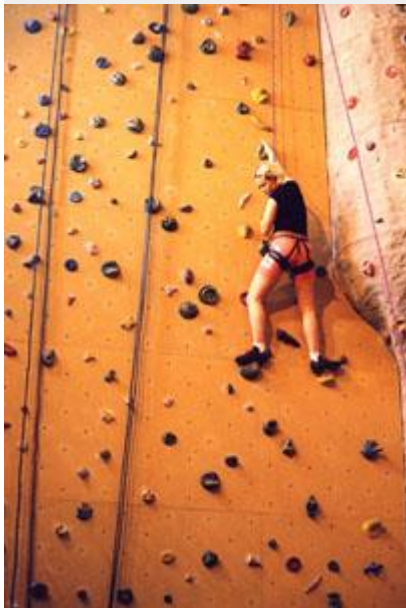
So sieht's bei den Profis aus...

drunter her, von der anderen Seite oben wieder rein - es klappt! Das war ja gar nicht so schwer. Der Achterknoten ist perfekt, der Sitzgurt fest angeschnallt. Der Kletterspaß kann beginnen. Den ersten Versuch übernimmt Schüler Hans-Dieter („HD“), während Oleg ihn von unten absichert. Tapfer und souverän erklimmt HD die 15 Meter, vorbei am Krokodil, Seehund und Eichhörnchen.

### **Einfach ins Seil fallen lassen**

„So, jetzt klettere ich wieder runter“, ruft er Michael zu. Aber weit gefehlt: „Nein, lass Dich einfach ins Seil fallen!“

Das ist dem Kletter-Schützling nicht ganz so geheuer. Doch er fast sich ein Herz und lässt sich fallen. Oleg seilt ihn behutsam ab. Jetzt wird´s ernst für mich - ich bin dran. Das flaue Gefühl in der Magengegend wird stärker und ich greife in den Magnesiumbeutel, um meine feuchten Hände zu trocknen. Los geht´s. Am Eichhörnchen komme ich noch spielend vorbei, doch beim Seehund ist Schluss.



**Die erste Wand - beim Seehund ist Schluss!**

Neben dem großen Spaß-Faktor und dem Adrenalin-Stoß, den der Sport mit sich bringt, ist er auch noch gesund: Durch die gleichmäßige Belastung des gesamten Körpers wird der Rücken geschont und Verspannungen können gelöst werden.

Wer nun neugierig geworden ist, sollte unbedingt mal beim Freizeittreff, Hülser Straße 770, vorbeischaun!

Weitere Infos gibt es auch im Internet unter:

[www.alpenverein-krefeld.de](http://www.alpenverein-krefeld.de)

oder:

[www.klettern-magazin.de](http://www.klettern-magazin.de)

Stadtspiegel Krefeld vom 1. August 2001

*Text und Bilder (hier in Farbe!) stellte die Redakteurin des „Stadtspiegels“ zur Verfügung.*