

# KLETTERN



## KLETTERN ALS OLYMPISCHE DISZIPLIN



Wer vor 30 Jahren in seiner Freizeit geklettert ist, hat das in den Bergen getan. An künstlichen Kletterwänden in hohen Hallen wurden anfangs nur Meisterschaften ausgetragen. In den letzten 20 Jahren entdeckten immer mehr Menschen den Sport für sich. „Das Klettern in Hallen ist eine gute Möglichkeit, Bergsport auch im urbanen Raum zu treiben“, sagt Matthias Keller vom Deutschen Alpenverein (DAV). Rund 200 Kletterhallen führt der Verein mittlerweile in ganz Deutschland. Der Bergsport- und Naturschutzverband hat rund eine Million Mitglieder. Er kümmert sich um die Wege und Hütten in den Alpen, bildet Bergführer aus und betreut Bergsportarten wie zum Beispiel Wandern, Skibergsteigen, Mountainbiken und auch Klettern.

Bei den Olympischen Sommerspielen 2020 in Tokio wird das Klettern zum ersten Mal olympische Disziplin sein. Matthias Keller, der beim DAV den Bereich Leistungssport leitet, freut das sehr. Der Verein wird die Sportler vorbereiten und die deutsche Mannschaft zusammenstellen. Zwei Frauen und zwei Männer dürfen sich für Deutschland qualifizieren. „Jetzt müssen wir Trainingsstrukturen schaffen, die dem Leistungssport entsprechen“, sagt Keller. Das bedeutet: genügend Trainer einstellen, feste Trainingszeiten für die Sportler in den Hallen schaffen und mit ihnen viele Wettkämpfe besuchen. Viele Freizeitkletterer sind von der Entwicklung allerdings weniger begeistert. „In Natursportarten wie dem Klettern haben natürlich viele ein Problem mit Leistungssport“, sagt Keller. „Sie sind der Meinung, dass dadurch das Naturerleben, das Miteinander und das kontemplative Element des Sich-Bewegens in der Natur zu kurz kommen.“



## INTERVIEW: TRENDSPORTART BOULDERN

„Bouldern ist das Klettern in geringer Höhe. Boulderer benutzen kein Seil als Sicherung. Seit einigen Jahren ist das Bouldern vor allem bei jungen Deutschen sehr beliebt. Die meisten von ihnen betreiben den Sport in einer Boulderhalle und haben mit dem klassischen Klettern wenig zu tun. Hier berichtet der 20-jährige Sportstudent Florian Lochner aus München von seinem Lieblingssport.“

### Florian, wann hast du mit dem Bouldern angefangen?

Meine Eltern sind viel geklettert und haben mich schon als kleines Kind in die Kletterhalle mitgenommen. Selbst angefangen habe ich mit sechs Jahren. Als ich elf oder zwölf Jahre alt war, bin ich dann zweimal pro Woche allein zum Training gegangen.

### Was findest du besonders toll an diesem Sport?

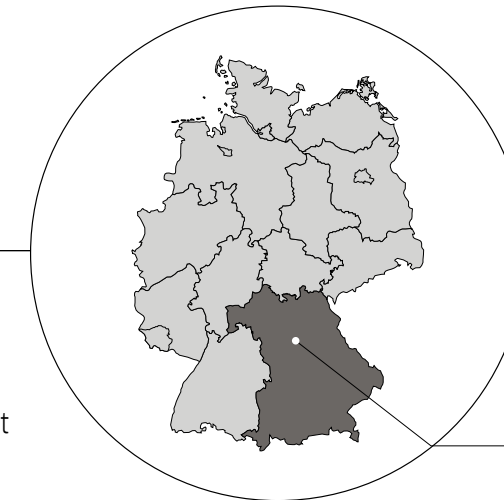
Mir gefällt die Atmosphäre in der Boulderhalle – wie die Leute dort gemeinsam Sport machen. Es ist zwar ein Einzelsport, aber trotzdem entsteht eine Gemeinschaft. Wenn eine Route schwierig ist und ich nicht weiterkomme, dann analysieren auch Leute, die ich gar nicht kenne, das Problem mit und machen Vorschläge. Man tauscht sich ständig aus. Außerdem mag ich die Bewegungen, die man beim Bouldern macht. Das Erfolgsgefühl, wenn ich eine Route hochkomme, die ich vorher nicht geschafft habe, ist aber das Beste.

### Was unterscheidet Bouldern von anderen Sportarten?

Der ganze Körper wird trainiert und nicht nur einzelne Muskeln, wie das in vielen Sportarten der Fall ist. Zum Bouldern braucht man eine Grundspannung im ganzen Körper und alles ist wichtig: die Kraft in den Armen und in den Fingern, Beinkraft und natürlich das Gleichgewicht.

Das Interview führte Katja Hanke.

klet|tern nach oben, über ein Hindernis gelangen, wobei Hände, Füße, Beine zum Festhalten, Festklammern benutzt werden  
Quelle: [www.duden.de](http://www.duden.de)



NÜRNBERG

## FÜNF BELIEBTE KLETTERGEBIETE IN DEUTSCHLAND

### FRANKENJURA

**Lage:** Südwestdeutschland, nördlich von Nürnberg

**Fels- oder Gesteinsart:** Kalkstein

**Attraktion:** mit 1.000 Felsen und über 10.000 Routen das größte Klettergebiet Deutschlands

### SÄCHSISCHE SCHWEIZ

**Lage:** südliches Ostdeutschland, südöstlich von Dresden, an der Grenze zu Tschechien

**Fels- oder Gesteinsart:** Sandstein

**Attraktion:** spektakuläre Natur – die Felsen stehen wie Türme in der Landschaft

### DONAUTAL

**Lage:** im Süden von Baden-Württemberg

**Fels- oder Gesteinsart:** überwiegend Kalkstein

**Attraktion:** schöne Ausblicke auf die Donau

### RUND UM DIE ZUGSPITZE

**Lage:** in den Alpen, südlich von Garmisch-Partenkirchen, an der Grenze zu Österreich

**Fels- oder Gesteinsart:** Kalkstein

**Attraktion:** sehr hohe Wände und längere Routen über mehrere Seillängen

### PFALZ

**Lage:** nordöstlich von Karlsruhe

**Fels- oder Gesteinsart:** Buntsandstein

**Attraktion:** sehr schöne Farbe der Felsen: rotgrau

IN DEUTSCHLAND



## DAS FRANKENJURA IST EIN BELIEBTES KLETTERGEBIET. IN DER NÄHE LIEGT DIE STADT NÜRNBERG.

**Lage:** Südwestdeutschland

**Bundesland:** Bayern

**Einwohnerzahl:** ca. 510.000

**Sehenswürdigkeiten:** die Altstadt und der Weihnachtsmarkt