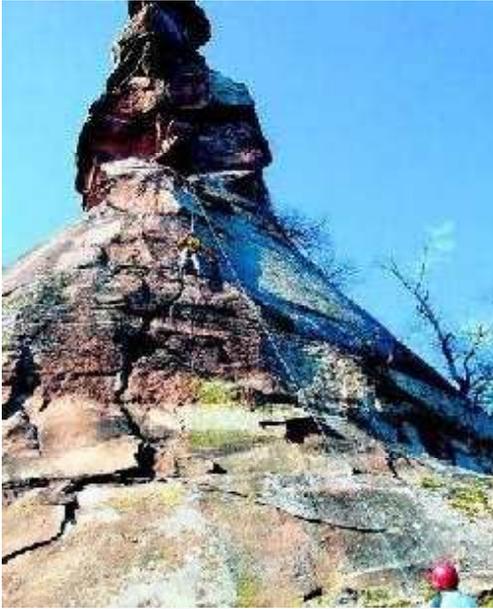


Mal am Seil hängen

Schnupperstunde Klettern



Klettern am Trifels: Sicher am Seil geht es Schritt für Schritt und Griff für Griff nach oben. Wichtig: in Ruhe testen, was möglich ist. Fotos: privat

Klettern stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch das Selbstbewusstsein. Die Belohnung: der weite Blick auf Felsen und Hügel.

Von Britta Willeke

Hier eine kleine Felsspalte, da ein winziger Vorsprung, dort ein paar Steine, die aus der Wand ragen. Ich nutze, was irgendwie geht. Ein Schritt, ein Griff nach dem anderen geht es nach oben. Und dann stehe ich da, vielleicht acht Meter vom Boden, mitten an einer Felswand und weiß nicht weiter. "Und jetzt, wo soll ich denn mit meinem Fuß hin", rufe ich etwas verzweifelt nach unten. "Ziehe einfach den rechten Fuß nach und stelle ihn neben den linken", antwortet mir Mark, unser Kletterlehrer. "Der spinnt wohl", murmle ich leise. Auf diesem Mini-Felsvorsprung haben doch

keine zwei Füße Platz. Da aber von Mark nichts weiter mehr kommt, versuche ich den linken Fuß noch etwas zur Seite zu schieben, nehme meinen ganzen Mut zusammen und ziehe den rechten nach. "Na siehste, geht doch", tönt es von unten. Ich grinse und bin stolz.

Vier Greenhorns sind wir im Schnupperkurs Klettern, alle trauen sich heute zum ersten Mal an den Fels. Ausgerechnet der mächtige Trifels bei Annweiler ist unser Übungsterrain. Doch so steil und unnahbar er auch von unten aussieht - auch hier gibt es Routen, die für Anfänger machbar sind. Zwar waren wir alle am Anfang etwas skeptisch und aufgeregt, aber nachdem wir die erste Tour geklettert haben, steigen Stimmung und Selbstvertrauen. Unsere Gruppe taut auf - ein ganz anderes Bild als noch drei Stunden zuvor auf dem Parkplatz unterhalb der Burg, wo uns Mark in die Materialkunde einführte.

Material trägt bis zu 2,2 Tonnen

2,2 Tonnen dynamische Belastung tragen Gurt, Karabiner und Seil, lernen wir als erstes an diesem Morgen und sind schon mal beruhigt. Wir bekommen ein Seil im Querschnitt gezeigt, so dass der zähe Kunststoffkern zu sehen ist und lernen den Unterschied zwischen Schraub- und Schnappkarabinern kennen. Dann bekommen wir jeder einen Klettergurt, einen Karabiner und einen Helm ausgeteilt. "Der Helm ist wichtig, falls von oben Steine herunterfallen und natürlich nicht zuletzt bei einem Ausrutscher", klärt Mark uns auf.

Wir laufen zu unserem Felsen. Hier zeigt Mark uns erst noch die wichtigsten Knoten - den "Achter" und den "Halbmastwurf" - die wir fleißig üben, während er etwa zehn Meter über uns das Seil fest macht. Wir klettern nämlich mit Toprope-Sicherung, bei der das Seil oben über einen Umlenkhekel befestigt wird und der Kletterpartner vom Boden aus sichert. Es ist die einfachste und sicherste Form des Kletterns. Schwieriger und anspruchsvoller ist das Vorstiegsklettern, bei dem der Kletternde nicht von oben gesichert ist, sondern sich erst beim Klettern "zwischenichert". Für uns Toprope-Kletterer heißt das nun, dass wir nicht nur Klettern, sondern auch Sichern lernen werden. „Wichtig ist, dass immer das Seil zwischen euch und eurem Kletterpartner gespannt ist, damit der erst gar nicht weit nach unten stürzen kann“, betont Mark. Dann darf der erste an den Felsen.

Naturschutz ein großes Thema

Schon jetzt haben wir viel gelernt und fühlen uns gut aufgehoben. Das sei auch das A und O, meint Jens Richter. Er ist der Leiter der Kletterschule bei der wir unseren Schnupperkurs gebucht haben. Der 40-Jährige klettert selbst seit 30 Jahren und ist mit der Szene bestens vertraut. Außer reinen Kletterkursen für Erwachsene und Kinder bietet er für Unternehmen noch Seminare zur Teamentwicklung und Outdoor-Coaching an. Neben der Sicherheit der Teilnehmer ist für ihn Naturschutz ein großes Thema, und deshalb beklagt er die Unverantwortlichkeit vieler Kletterkurs-Anbieter in doppelter Hinsicht. "Jeder, der geradeaus laufen kann, bietet inzwischen Kurse an, das ist gefährlich. Hinzu kommt, dass viele nicht aus der Pfalz kommen und die Gegend und ihre Probleme nicht kennen."

Zunächst rät Richter deshalb jedem, der einen Schnupper- oder Anfängerkurs belegen will, darauf zu achten, dass die Lehrer eine Erlebnispädagogikausbildung oder einen Trainerschein beim Deutschen Alpenverein (DAV) gemacht haben. Auch sollte man nie einen Haftungsausschluss des Anbieters unterschreiben. „Wer Kinderkurse für 18 Euro anbietet, kann nicht ausreichend versichert sein“, sagt Richter. Viele Kletterer kämen zudem aus der Halle und unterschätzten die Felsen.

"Klettern kann jeder"

Dann, betont der Kletterexperte, sei wichtig, dass jeder, der Klettern gehen möchte, für die Natur, in der er sich bewegt, sensibilisiert werde. Nicht nur in seinen Kursen plädiert Richter deshalb für ein sanftes Klettern in der Pfalz, sondern setzt sich auch in entsprechenden Gremien und Arbeitsgemeinschaften dafür ein. "Der Verband 'Pfälzer Kletterer' arbeitet eng mit Naturschutzorganisationen zusammen, um entsprechende Richtlinien auszuarbeiten", berichtet Richter. Ein Resultat dieser Arbeit sei beispielsweise das zeitweise Sperren der Felsen zur Nistzeit der Wanderfalken. Doch leider gebe es immer Unverbesserliche. "Das sind dann die, die unseren Ruf kaputt machen", schimpft Richter. Dabei sei Klettern im Einklang mit der Natur ein toller Sport. "Klettern kann nämlich jeder", behauptet er. "Wir hatten sogar schon 70-Jährige in unseren Kursen."

Klettern biete nicht nur spezielles Muskeltraining und stärke das Gefühl für den eigenen Körper - "Klettern ist auch immer ein persönliches Erfolgserlebnis". Dem können wir vier Schnupperkursler nur zustimmen: Wir merken schnell, dass wir am nächsten Tag ungeahnte Muskelregionen spüren werden - aber wir sind stolz wie Oskar auf jeden erkletterten Meter.

- » [Internetseite](#)
"AdrenalinConceptz"
 - » [Zum Alpenverein](#)
-