Sportklettern



Worum geht es bei diesem Hobby?

Beim Sportklettern geht es darum, ganz bestimmte Routen im Stil des Freikletterns zu bewältigen. Während du beim „klassischen“ technischen Klettern am Fels Hilfsmittel wie zum Beispiel Fels- oder Bohrhaken oder auch Leitern als Aufstiegshilfen benutzen darfst, ist dies beim Freiklettern nicht erlaubt. Dies macht sicher auch der besondere Reiz beim Freiklettern aus. Dieser Stil entwickelte sich seit Ende des 19. Jahrhunderts als Gegenrichtung zum Klettern mit technischen Aufstiegshilfen. Das Sportklettern gehört zum Freiklettern ebenso wie das Bouldern. Auch Sportklettern geschieht zu zweit, damit man sich gegenseitig absichern kann.

Du solltest niemals allein klettern, sei die Höhe auch noch so gering! Daher gibt es auch beim Sportklettern ein Seil für die gegenseitige Sicherung.

Was benötigst du dafür?

Zum Sportklettern benötigst du spezielle Kletterschuhe. Sie sollten optimal zu deinem Fuß passen, wie eine zweite Haut eng anliegen und maximalen Halt am Fels bieten. Es gibt sie als Schnürschuhe, mit Klettverschluss oder als Slipper. Für den maximalen Halt deiner Hände benötigst du einen sogenannten Chalkbag – einen Kreidebeutel mit Magnesiumcarbonat-Pulver, kurz Magnesia genannt. Damit kannst du deine Hände trocken halten. Manch einer steht auch auf Kletterhandschuhe.

Deine Kleidung richtet sich nach den Wetterbedingungen, die an deinem Ziel herrschen. Oft genügt ein T-Shirt und eine lange Hose (schützt deine Knie besser vor Verletzungen als eine kurze). Im Freien ist manchmal auch eine entsprechende Jacke angebracht.

Wichtig für deine eigene Sicherheit ist ein gut sitzender Helm, der dich nicht behindert oder nervt, weil er auf deinem Kopf hin und her rutscht. Dann benötigst du einen Klettergurt sowie ein Sicherungsgerät und Karabinerhaken. Das Sicherungsgerät verbindet dich in deinem Gurt

mit dem Sicherungsseil. Es bremst im Ernstfall deinen Fall und hilft beim Abseilen. Es gibt sie auch als Halbautomaten. Fehlt nur das passende Seil und der passende Kletter-Partner – Und schon kann es losgehen. Fast! Denn ohne einen Grundkurs im Klettern solltest du nicht starten. Den kannst du auch in einer Kletterhalle in deiner Nähe absolvieren.

Apropos Kletterhalle: Hier kannst du die grundlegende Ausrüstung ausleihen und das Klettern lernen. Willst du dich dann an den Fels wagen, kannst du schon eher einschätzen, welche Ausrüstung für dich am besten passt und vermeidest so wohl möglich Fehlkäufe. Wie so oft im Leben gilt es, die Balance zu finden zwischen „Das Beste oder nichts“ und „Wer billig kauft, kauft zweimal“! Eine Kletterhalle in deiner Nähe findest du sicher in dieser Liste vom Bergsteiger-Magazin oder in dieser Liste von boulder-nature.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Kletterschuhe kosten so etwa zwischen 80,- und 160,- €. Die Kreidebeutel sind vergleichsweise günstig: etwa 10,- bis 30,- €. Auch die Kleidung kostet nicht die Welt. Leichte Kleidung bekommst du ab 80,- €, die Jacken beginnen bei 50,- €.

Kletterhelme gibt es für 50,- bis 150,- €. Die Klettergurte kosten je nach Ausführung ebenfalls zwischen 50,- und 150,- €. Beides solltest du unbedingt ausprobieren, in Fachgeschäften kannst du dich dafür oft „hängen lassen“. Ebenso Beratung bedarf es bei den Sicherungsgeräten, die mit 20,- für die einfache Ausführung bis etwa 70,- € für Halbautomaten auch nicht so teuer sind. Das teuerste ist das Seil: Zwischen 100,- und gut 200,- € inklusive Seiltasche. Aber davon hängt ja auch wohl möglich dein Leben ab.

Für ein Tagesticket in der Kletterhalle zahlst du zwischen 8,- und 15,- €. Viele Hallen bieten günstigere 10er-Tickets oder auch preiswerte 12-Monats-Abos an. Als Mitglied des Deutschen Alpenvereins (DAV) gibt es dann für dich auch Ermäßigung. Empfehlenswert ist der Einstieg mit einem Schnupperkurs. Die gibt es oft schon für 15,- €. Die eigentlichen und unbedingt notwendigen Kurse für ein sicheres Klettern kosten je nach Umfang und Aufwand etwa 50,- bis 100,- €. Auch hier gibt es für DAV-Mitglieder Ermäßigung.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Viele Alpine Vereine gibt es schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts. In erster Linie ging es damals um die Erforschung der Alpen, später dann auch um deren touristische Erschließung, zum Beispiel durch den Bau von Vereinshütten. Heute widmen sich die Alpinen Vereine der Förderung des Bergsports und des Umweltschutzes.

Intern gliedern sich die Alpinen Vereine in sogenannte Sektoren, die für ein spezielles Thema, eine Region oder einen Ort verantwortlich sind. Hierzu gehören auch die Klettersportvereine. Sogar in Hamburg gibt es einen Alpinen Verein! Zusammengefasst werden die Alpinen Vereine im Deutschen Alpenverein. Auf dessen Homepage findest du vieles Interessantes zum Thema Bergsport, zu Touren, über den Naturschutz, zu Wettkämpfen und vielem mehr.

Und was wahrscheinlich für dich am wichtigsten ist: Die Vereine bieten auch Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Hier kannst du dich ständig weiterbilden und das richtige Klettern am Berg Stück für Stück lernen. Dazu gehört auch das Erwerben der verschiedenen Kletter-Scheine, um einerseits sicher vorklettern und andererseits richtig sichern zu können. Und den geeigneten Kletterpartner wirst du hier auch finden.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Diese Frage beantwortet sich von selbst, denn es geht hier ja um Sportklettern. Es gibt zahlreiche regionale Meisterschaften, die nach den nationalen Regeln ausgetragen werden. Jedoch gibt es auch Wettkämpfe mit sehr kreativen neuen Disziplinen, bei denen eher der Spaß

im Vordergrund steht. Je nach deinem Können, deinem Ehrgeiz oder deinen persönlichen Zielen kann es hoch bis zu Weltmeisterschaften, Weltcups oder neuerdings sogar zur Olympiade gehen.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du liebst physische und psychische Herausforderungen, bist aber auch geduldig und besonnen? Du bist körperlich und mental fit? Du liebst das sportliche Kräftemessen? Und du arbeitest gern zu zweit oder im Team? Dann ist Sportklettern das richtige Hobby für dich. Und auch hier lehrt die Erfahrung: Die meisten, die damit angefangen haben, wollen nicht mehr damit aufhören!

Musst du Rechtliches beachten?

Im Zusammenhang mit dem Klettern allgemein wird auch eigenverantwortlicher Selbstgefährdung gesprochen. Viele Versicherungen schließen daher den Schadensfall durch die sportliche Betätigung aus. Wenn du Mitglied des Deutschen Alpenvereins bist, dann bist du automatisch auch beim Bergsteigen versichert. Das betrifft die Kosten für Suche, Bergung und Rettung genauso wie auch eine Unfallversicherung und eine Sporthaftpflicht-Versicherung. Diese greifen, wenn deine privaten Versicherungen diese Leistungen nicht abdecken. Geht’s raus aus Deutschland, ist auch eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung Pflicht.

Bewegst du dich in der Natur, sollte Naturschutz für dich einen hohen Stellenwert haben. Denn beim Klettern am Fels warten auch Überraschungen auf dich: Tiere, die hier auch herumklettern, wie zum Beispiel die berühmten Steinböcke. Oder auch brütende Vögel, die nach ihrer Entdeckung aufgeregt umherflattern. Auch seltene Pflanzen, die nur hier am Fels wachsen. All diesem solltest du mit Hochachtung vor der Natur begegnen und diesen Lebensraum achten und schützen. Und wir sollten nirgends, egal wo, unseren Müll hinterlassen!

Wo findest du weitere Informationen?

Den Deutschen Alpenverein habe ich schon genannt. Hier findest du auch eine Liste der Alpinen Vereine und Sektionen. Im Idealfall ist sogar einer in deiner Nähe. Die Mitglieder helfen dir gern weiter. Auch bei der Beratung zur Auswahl deiner Ausrüstung sind sie die richtigen Ansprechpartner. Außerdem ist der Besuch eines Fachgeschäfts für Kleidung und Ausrüstung für’s Klettern mehr als nur ratsam! Und im Bergsteiger-Magazin findest du vorab viele nützliche und wichtige Informationen auch zum Klettern.