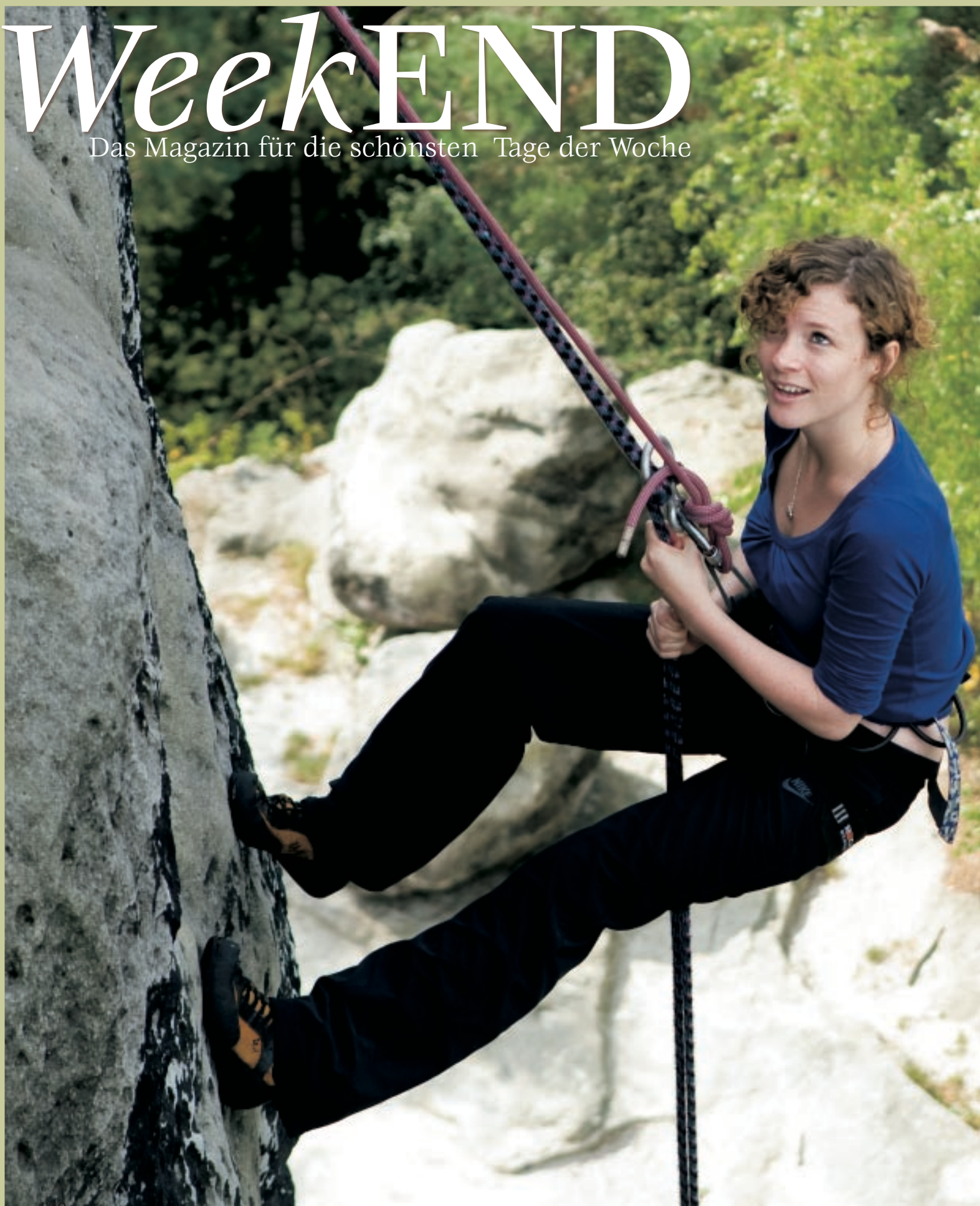


WeekEND

Das Magazin für die schönsten Tage der Woche





Ein Wochenende am Kletterseil

*Es geht aufwärts! Zum Freiklettern braucht es Mut und Kraft,
zur Belohnung gibt es dann das Gipfelglück.*

Eine Grenzerfahrung, die auch BRIGITTE-Mitarbeiterin

Katja Michel unbedingt mal machen wollte:

in der spektakulären Landschaft des Elbsandsteingebirges

VON MARCEK METTELSIEFEN (FOTOS)

Unter mir gähnt der Abgrund, um mich herum nur blanker Fels und ein paar verdächtig dünne Seile. „Komm, jetzt gleich weiter. Du rutschst nicht weg, glaub mir!“, tönt es von oben. Ich bin mir da nicht so sicher, aber zum Diskutieren ist das hier eindeutig der falsche Moment. Also: allen Mut zusammennehmen, Fuß von der Wand lösen, auftreten – und hoch! Na also, wieder ein Stück näher am Gipfel.

Es ist ein goldener Samstagnachmittag, die Sonne scheint, der Wind rauscht in den Blättern. Über das Wochenende bin ich in die Sächsische Schweiz gefahren, jenen Landstrich an der Elbe südöstlich von Dresden, wunderbar waldig und berühmt für seine bizarren Felsformationen. Anstatt diese hübschen Sandsteingebilde ganz gemütlich aus der sicheren Entfernung eines Cafés am Elbufer zu bewundern, klebe ich nun buchstäblich an einem dieser Felswunder. Keuchend, schwitzend, mit einem flauen Gefühl im Magen. Und der, der da von oben so beruhigende Worte spricht, das ist Toni, mein Trainer.

Immer mehr Freundinnen hatten mir in letzter Zeit von ihrem neuen Lieblingssport vorgeschwärmt, weil er so gut sei für Ausdauer und Beweglichkeit –

und wegen des Nervenkitzels. „Versuch doch auch mal!“ Ich und der Fels, das versprach spannend zu werden: Wo sind meine Grenzen? Kann ich sie überwinden? Schaffe ich es auch, denen, die mich sichern, voll und ganz zu vertrauen?

Das alles wollte ich nicht in einer Kletterhalle herausfinden, sondern draußen in der Natur. Also habe ich diesen Schnupperkurs in der Sächsischen Schweiz bei Toni gebucht. Und der gibt nun uns, seiner Gruppe für dieses Wochenende, einen Crashkurs in Sachen Kletterkunde, bevor es an die Felsen geht. „Den 8er Knoten braucht ihr zum Einbinden“, erklärt Toni und zeigt uns mit einem rotblauen Seil, wie man ihn legt. Der Körperschwerpunkt müsse beim Klettern möglichst nah ran an die Wand. „Der Druck gehört auf die Füße“, sagt Toni.

Ist das ein Mann, in dessen Hände ich mein Leben legen kann? Zumindest sind seine Hände so groß wie Tigerpranken. Auch sonst macht Toni einen vertrauenswürdigen Eindruck. Ein drahtiger, durchtrainierter Typ, der langsam spricht und Ruhe ausstrahlt, mit Glatze, Vollbart und muskulösen Oberarmen. Toni kommt hier aus der Gegend. In einem früheren



*Der Abgrund lacht, die
Gipfelstürmer lachen zurück,
kaputt, aber glücklich*

Die „Nonne“ ist hier einer der beliebtesten Klettergipfel. Das Seil dient allein der Sicherung. Aufwärts geht es nur mit einem festen Willen und der eigenen Muskelkraft

Leben war er Elektrotechniker, ist aber vor mehr als zehn Jahren ausgestiegen, hat als Mountainbike- und Klettertrainer auf den Kanaren gearbeitet, war dann monatelang im Himalaya unterwegs, hat sich schließlich auf seine Wurzeln besonnen und bietet jetzt Kurse im Elbsandsteingebirge an. Er klettert auf sächsische Sandsteinfelsen, seitdem er ein Kind ist. „Du musst den Fels lesen können“, hat Toni noch gesagt. Ein schöner, geradezu poetischer Satz. Mein Herz rast, die Arme werden bedenklich schwer, ich rutsche, der Boden scheint meilenweit weg, ebenso der Gipfel. Dabei bin ich gerade mal ein paar



Der „Bastei-Ausblick“ ist auch für Nichtkletterer zu erreichen – über hunderte von Treppenstufen



Meter geklettert. Dieser Fels ist kein Buch, in dem ich lesen kann, er ist hart, erbarmungslos und verschlossen. Meinen Weg auf den Gipfel muss ich mir selbst suchen, er ist nicht vorgezeichnet. Es gibt am Fels weder Griffe noch Haken. „In der Halle kommst du an deine körperlichen Grenzen, draußen spielt der Kopf viel mehr mit“, hat mir Toni erzählt. Hier in der Sächsischen Schweiz haben sie das Freiklettern, wie sich diese Variante nennt – mit Sicherung, aber ohne Hilfsmittel wie Steigeisen oder Klemmkeile – vor über hundert Jahren erfunden und dann in die ganze Welt exportiert.

„Toni, ich komme nicht weiter! Was soll ich machen?“ – „Ganz ruhig. Schau auf deine Füße, nicht nach oben. Mit den Händen kannst du fühlen. Such dir einen Punkt zum Auftreten und dann weiter. Das schaffst du!“ Es kostet mich einige Überwindung, nach unten zu sehen. Aber Tonis beruhigende Worte erlösen mich aus meiner Schockstarre. Dieser Sport ist psychologisch nicht nur interessant,

er ist geradezu entlarvend: Ich finde es furchtbar, völlig mir selbst überlassen zu sein. Jemand muss sich kümmern, mit mir sprechen. Dann geht es. Jetzt atme ich tief durch – und kann mich wieder bewegen. Und es geht aufwärts. Langsam zwar, aber immerhin. Ich fühle den rauen Stein unter meinen Händen, suche mit den Augen die Trittunkte für meine Füße. Die letzte Kante, dann reicht mir Toni die Hand und hilft mir hinüber. Geschafft, mein erster Gipfel! Berg Heil!

Lange Zeit zum Verschnaufen ist nicht.

„Komm, jetzt du“, sagt Toni kurze Zeit später, er steht an der Kante des Felsens und winkt mich zu sich herüber. Abseilen. Ich bewege mich keinen Millimeter. „Was genau soll ich denn überhaupt machen? Und was auf keinen Fall? Gibt es einen Trick?“ Bevor ich nicht genau weiß, worum es geht, tue ich gar nichts. „Komm doch einfach her zu mir“, sagt

Katja the Cliffhanger – bis zum Himmel ist es nur noch ein klitzekleiner Felsvorsprung



Und jetzt kommt gleich das Allerschönste: Bergrunterbaumeln am Sicherungsseil

Toni ruhig. Dinge einfach geschehen lassen – auch so ein Thema. Na gut, was bleibt mir anderes übrig. Und es ist ja auch spannend, es mal anders zu machen als sonst. Ich gehe also brav zu Toni, er hakt mich ein, dann erklärt er mir alles. Ein Ziehen im Bauch, es kribbelt, ich sause hinab – das ist schön! Eins, zwei, drei, habe ich gezählt, und mich dann ins Nichts fallen lassen. Ein seltsames Gefühl, ein gutes. Runter macht mehr Spaß als hoch!

Richtig zufrieden bin ich nachmittags, nach getaner Kletterarbeit, trotzdem nicht. Ich fühle mich wie ein Hasenfuß. Bin ich ein ängstlicher Mensch, der gern mutig wäre? Warum bin ich am Fels in Schockstarre verfallen? Mein Appetit ist zum Glück nicht gelähmt. Wir kehren in einem Forstrestaurant am Waldrand ein, sitzen auf Holzbänken und blicken

auf die Berge. Sächsische Knödel, Waldpilze, Wildgulasch, eine Männerportion. Während ich den Fleischberg verputze, frage ich Toni um Rat: Was mache ich falsch? Kann ich meine Angst besiegen? Und wie? Toni nimmt einen großen Schluck Alsterwasser und sieht mich gelassen an: „Du musst deine Angst einfach immer wieder überwinden.“

Am nächsten Tag, ausgeruht und voller Tatendrang, laufe ich durch die Morgensonne, vorbei an Rapsfeldern, saftig grünen Riesenfarnen, über federnden Waldboden. Es duftet nach Tannennadeln. Und ich bin wild entschlossen, es heute besser zu machen. Neuer Fels, neues Glück. Den Anfang macht Toni. Voller Bewunderung sehe ich zu, wie er rasch den Felsen erklimmt. Geschmeidig, behende, wie leicht das aussieht! Toni hat das Seil dabei, mit dem er mich

WeekEND

Klettern



Die Belohnung: eine spektakuläre Aussicht

gleich von oben sichern wird. „Vorstieg“ nennt sich das. „Ich komme!“ rufe ich. Das Seil ist in meinen Sitzgurt eingehakt, es kann losgehen. Doch diesmal klettere ich nicht kopflos drauflos, um die Strecke hinter mich zu bringen, sondern suche mir für die ersten Meter schon jetzt meinen Weg mit den Augen. Kurz schließe ich sie. Jetzt bin ich bereit für den Gipfelsturm! Mühsam, schweißtreibend und aufregend ist auch dieser. Und ich habe wieder ein mulmiges Gefühl im Magen – oder ist es ein Prickeln? Die Sache beginnt richtig Spaß zu machen. Wo ist der nächste Spalt, an dem ich mich festhalten kann? Wo die nächste Rille für meinen Fuß? Ich lasse mir Zeit, atme bewusst, finde mein eigenes Tempo.

Dann, mein Fuß rutscht weg, über den glatten Fels, der Vorsprung war zu schmal. Erst kann ich mich noch mit den Händen halten, dann öffnen sich meine Finger. Ich falle – und hänge sofort in den Seilen. „Ich hab dich“, ruft Toni von oben. Mir ist kurz schwarz vor Augen. Aber gut zu wissen, dass wirklich nichts passiert. Das restliche Stück klettert sich jetzt leichter. Dann bin ich oben. In 22 Metern Höhe, das ist ein Haus mit sechs Stockwerken.

Ich setze mich auf den sonnenwarmen, braunen Stein, ziehe mir die engen Kletterschuhe aus und habe endlich Augen dafür, wie wunderschön das Elbsandsteingebirge ist: Feenland, verwunschener Wald, sanft geschwungene Berge, die Sandsteinfelsen wie versteinerte Riesen aus einem Märchen der Brüder Grimm. Und gleich kommt das Abseilen. Schweben. Leichtigkeit. Was für ein Glück!

Die Tour mit Toni:

Der beschriebene Kurs geht über zwei Tage mit einer Dauer von jeweils sechs bis acht Stunden. Toni, der in Wirklichkeit Frank Großmann heißt, gibt eine Einführung in die Knoten- und Sicherungstechnik sowie in verschiedene Klettertechniken. Das Material wird gestellt. 125 Euro kostet das für Erwachsene, Kinder bis 12 Jahre zahlen 92 Euro. Mehr Kurse im Angebot. Kletterschule Klettermax, Frank Großmann, Höhenweg 18, 01855 Ottendorf, Tel. 03 59 71/869 97, mobil 0170/475 16 01, www.klettermax-online.de

Tipps für Anfänger

Kraft, Kondition, Klettern: ein ehrlicher Sport ohne Schnickschnack. Hier sind schöne Plätze dafür – und nützliche Begleiter

Hier geht's lang: Steige und Lieblingsstrecken

Schwarzwald Von den Battertfelsen aus haben Sie einen wunderbaren Blick auf Baden-Baden. Die Kletterfelsen gehören zu den schönsten und größten im ganzen Schwarzwald. Hier sind alle Schwierigkeitsstufen vorhanden. Infos: www.battertfelsen.de

Sachsenwald Wer sagt, dass die Norddeutschen nur Segeln können? In Friedrichruh bei Hamburg hat ein neuer Kletterpark eröffnet: www.schnurstracks-kletterparks.de/cms.php, Tel. 041 04/907 15 11

Allgäu Der Salewa-Klettersteig auf dem Iseler, dem Hausberg von Oberjoch und Bad Hindelang, führt auf 1876 Meter hinauf und entspricht den neuesten Standards in Sachen Sicherheit. Mehr zur Route: www.klettersteig.de



Urig: eine Rast auf der Berghütte Stöhrhaus

Bayerische Alpen

Sehr beliebt ist der Berchtesgadener Hochthronsteig. Er ist relativ früh schneefrei und begehbar, meist ab Anfang Juni. Auf 1894 Metern lockt die Berghütte Stöhrhaus des Alpenvereins zur

Erholung von dem anspruchsvollen Aufstieg. Nur für Geübte. Infos: www.dav-huettensuche.de

Klettern mit Kindern

Pfalz Kurse und Freizeiten für Kinder gibt es unter www.pfalzklettern.com, Tel. 063 41/96 81 44

Allgäu Spaß für alle: Eltern-Kind-Kletterkurse bei www.kletterschule-allgaeu.de, Tel. 08 31/520 95 57

Münsterland In der Zeche Westfalen ist sonntags Familientag: Eltern und Kinder klettern unter Aufsicht gemeinsam. www.bigwall.de, Tel. 023 82/96 98 100



Jugendfreizeit in Bad Hindelang, Infos: www.alpenverein.de

und Berg-Gemsen



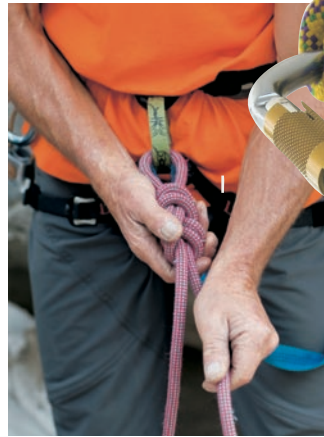
DAS ORIGINAL

Die hält dicht! Egal, in welcher Kletterlage. Den Klassiker gibt es in vielen Designs und Farben. Einliterflasche 15 Euro, über www.swissbottle.de, Tel. 06 21/ 520 08 21



ALLROUND-TALENT

Alpentour, Klettergarten oder Halle? Wer sich nicht entscheiden möchte, kauft am besten einen Schuh, der alles kann. Das Modell Silex von Boreal lässt sich durch seine Schnürung an jede Fußform anpassen. Sehr bequem, auch für Anfänger.
99,95 Euro, über www.globetrotter.de, Tel. 040/67 96 61 79



Buchtipp

Irmgard Braun und Gerd Heidorn: „Klettern – aber sicher!“, mit vielen Abbildungen zu Griffen und Sicherungen (112 Seiten, 12,95 Euro, Südwest-Verlag)



Lebensretter auf der Tour, sportlicher Schlüsselbund im Alltag: Karabiner, ab circa 1,95 Euro, www.sportscheck.de, Tel. 01 80/550 50 (14 Cent/Min.)