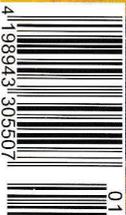


RHÖN

IM HERZEN DEUTSCHLANDS *Magazin*



Frühlingszauber



Blühendes Sinntal  Grenzsteine am Himmeldunkberg  Das Rebhuhn in der Rhö

Kann ich nicht, gibt's nicht!



Bouldern ist Ganzkörpersport,
fast Lebenseinstellung mit dem
Drang nach mehr und schnellen
Erfolgserebnissen

TEXT MICHELLE TIEF FOTOS MAX DELLEMANN

Faszination Bouldern: Beobachtet man Könnern wie Andi, scheint es, als ob ihm keine Route große Mühe bereitet.

BAYERN

Eine Wand, etwa vier Meter Höhe, bunte Start- und Zielgriffe, ein Problem und man selbst. Wem diese Rahmenbedingungen etwas sagen, hat wohl schon einmal mit dem Klettersport zu tun gehabt und weiß nun genau, worum es geht: Bouldern.



Möglichkeiten, den immer beliebter werdenden Klettersport auszuüben, gibt es mittlerweile viele. NoLimits, die Kletterhalle der DAV Sektion Bad Kissingen, ist eine davon. Dabei war das Klettern in Absprunghöhe, wie das Bouldern oft beschrieben wird, einst eher als Training für die klassischen Kletterer gedacht. Jahrelang war es eine absolute Randsportart, wurde eher argwöhnisch beäugt, wenn nicht sogar belächelt. Erst mit der Zeit, etwa seit den 70er Jahren, entwickelte es sich zu einer eigenen Disziplin im Sportklettern mit eigenen Wettkämpfen und (Welt)Meisterschaften.

Bouldern ist eine Ganzkörpersportart und ein gutes Fitnesstraining, das Muskelgruppen fordert und trainiert, von denen die meisten wahrscheinlich noch nicht mal wussten. Der Spaßfaktor ist beim Klettern in Absprunghöhe sehr hoch, da sehr schnell ein stetiger

Fortschritt erkennbar ist. Das motiviert, immer weiter zu machen. Zudem fördern die unterschiedlichen Herangehensweisen an die verschiedenen Boulderprobleme, wie die einzelnen Routen genannt werden, das strategische Denkvermögen.

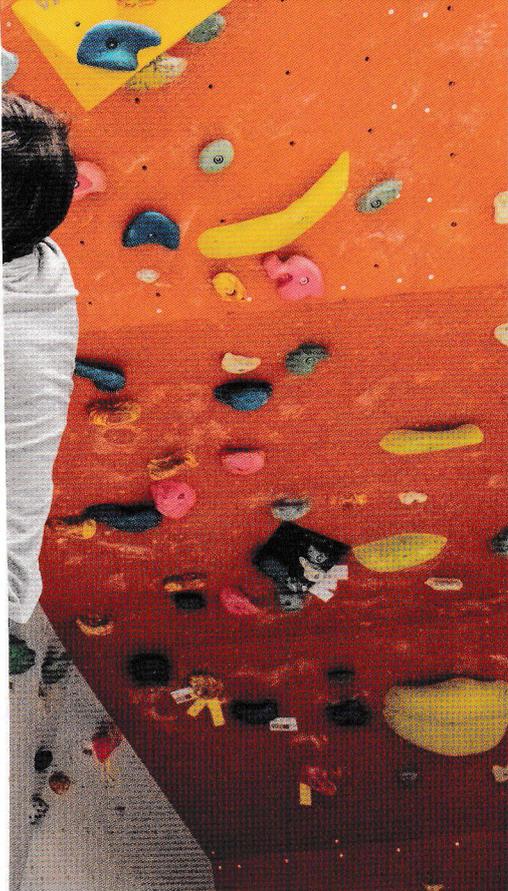
SPORT MIT SUCHTPOTENTIAL

„Zu uns kommen viele Neulinge in die Halle, weil sie das Bouldern einfach einmal ausprobieren wollen“, weiß Andreas Grau, Vorstandsmitglied der DAV Sektion Bad Kissingen. Einige blieben an dem Sport hängen und wechselten häufig sogar dann noch zum klassischen Klettern. Dass man schnell große Fortschritte sieht, kann allerdings auch gefährlich werden. „Man neigt dazu, dann zu schnell zu viel zu machen. Das dankt einem der Körper dann mit mehreren Tagen Muskelkater oder schmerzenden Fingern“, lacht Andi. „Allerdings lernt man so auch seinen Körper ein Stück weit besser kennen.“ Man merkt, der Sport hat Suchtpotential.

Und das Beste: Man braucht nicht viel dafür. Die passenden Kletterschuhe, bequeme Kleidung, vielleicht noch einen Chalkbag und los geht es. Das ist sicherlich auch mit ein Grund, weshalb viele übers Bouldern an den Klettersport kommen, braucht es beim klassischen Klettern doch einiges mehr an Ausrüstung und eine Person, die einen sichert. Um als solche zu fungieren, sollte besser ein entsprechender Sicherungskurs abgeschlossen werden. „Immerhin ist der Sichernde die Person, die dich davor bewahrt, unkontrolliert auf den Boden zu fallen.“

GESELLIGER INDIVIDUALSPORT

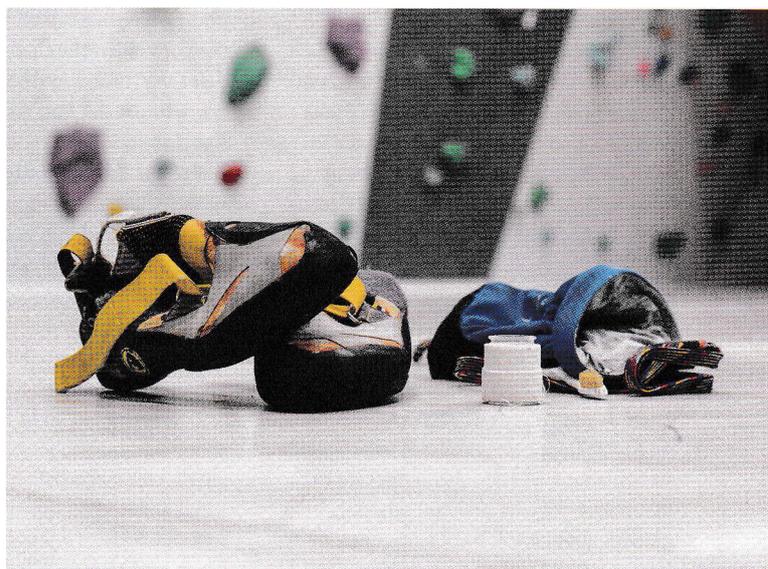
Da man beim Bouldern allerdings in der Regel maximal in 4,5 Metern Höhe und der Boden mit einer dicken Weichmatte gesichert ist, braucht es hier keinen Sichernden. Man könnte also für sich allein bouldern, ohne auf jemand anderen angewiesen zu sein. Und doch ist es ein sehr sozialer Sport, bei dem man schnell in Kontakt mit



Bouldern in der freien Natur

Bouldern ist natürlich nicht nur in der Halle möglich, auch wenn diese wohl gerade für Anfänger die erste Anlaufstelle ist. Ursprünglich wurde der Klettersport an richtigen Felsbrocken ausgeübt. Daher leitet sich auch der Name ab, denn Bouldern kommt vom englischen Begriff boulder, was Felsblock bedeutet. Neben den zahlreichen Kletterhallen gibt es auch typische Gebiete in der freien Natur, die bei Boulderern besonders beliebt sind, etwa Fontainebleau in Frankreich, wo der Sport ursprünglich herkommt. Auch in Italien, Spanien, der Schweiz und Deutschland gibt es einige Hotspots. In der Rhön ist besonders das Schondratal zum Bouldern geeignet. Wichtig beim Outdoor-Bouldern sind die sogenannten Crashpads, die die weiche Bodenmatte ersetzen.

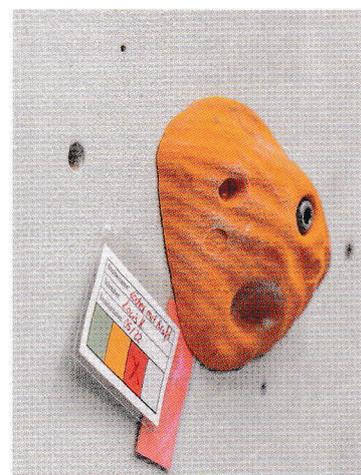
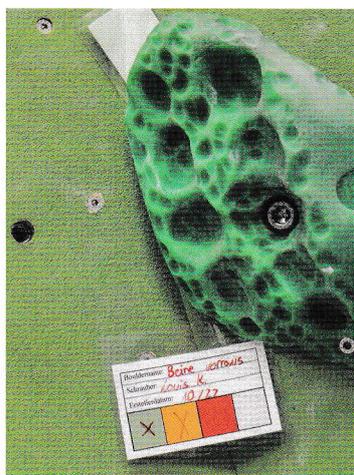
Kaum Ausrüstung benötigt: Neben Kletterschuhen und luftiger, bequemer Kleidung braucht man höchstens noch etwas Tape, eine Bürste sowie ein Chalkbag.



anderen Kletterbegeisterten kommt, sich austauscht und gegenseitig bei den verschiedenen Boulderproblemen hilft. Es ist ziemlich spannend, einem erfahreneren Boulderer zuzusehen. Auch Andi, der die Kletterhalle betreut, bewältigt mit Leichtigkeit die unterschiedlichsten Routen, egal wie klein der Griff ist, oder ob er mal kopfüber hängen muss. Das flößt einem schon Respekt ein. „Das schaffe ich nicht, gibt es beim Bouldern nicht. Wenn man sich anstrengt und dran bleibt, kann man mit der Zeit (fast) jeden Boulder schaffen“, verrät er. Ob er jeden aktuellen Boulder einfach so klettern könnte? „Ein ganz klares Nein. Dafür war ich in diesem Jahr bisher zu selten in der Boulderhalle. Ich bin dann eigentlich doch mehr der Kletterer“, gesteht der 46-Jährige augenzwinkernd.

Er war schon als Kind mit seinen Eltern im Gebirge unterwegs – allerdings noch ohne Klettereien. Erst im Jahr 1999 bzw. 2000 kam er zum DAV

Auf der 75 m² Boulderfläche, die innerhalb der Halle zur Verfügung steht, sind die verschiedenen Routen jeweils mit einem Zettel versehen, der die Schwierigkeit beschreibt und sogar verrät, wie die Route heißt und wer sie geschraubt hat.



*Größe ist beim Bouldern
durchaus ein Vorteil, so
kann Andi größere Weiten
einfach so überbrücken und
muss nicht dafür springen.*



Bad Kissingen und lernte dort stetig neue Menschen kennen, die ihn in die „großen“ Berge mitnahmen. So wurde aus ihm schnell ein Fachkenner fürs Bergsteigen, Hochtouren, Alpin- und Eisklettern. Im Vorstand des DAV Bad Kissingen ist er seit 2016. So wie Andi seine Kletterfähigkeiten immer mehr verbessert hat, so hat sich auch die Sektion Bad Kissingen immer mehr entwickelt. „Als ich damals anfang, hatten wir etwa 400 Mitglieder. Mittlerweile sind es über 2.600“, erklärt das Vorstandsmitglied stolz. Die Möglichkeit zu bouldern, gibt es bereits seit 2000, damals noch in einer sehr kleinen Halle. Mit dem Bau der neuen Kletterhalle im Jahr 2008 fanden auch immer wieder Um- und Ausbauten statt, bis 2017 letztendlich die Boulderhalle entstand.

STETIGE ENTWICKLUNG UND INVESTITION

Der Verein tut so einiges, damit diese Entwicklung nicht stillsteht. „Wir versuchen, stets ein gutes Programm für unsere Mitglieder zu gestalten, organisieren verschiedene Veranstaltungen. Gerade für unsere Jugend machen wir viel Programm auch mit Übernachtungen in der Kletterhalle. Und dann haben wir hin und wieder etwas ganz Besonderes“, verrät der auch als Trainer tätige Kletterer und schaltet das normale Licht aus und Schwarzlicht an. „Schwarzlichtklettern hat noch einmal eine ganz besondere Atmosphäre, dann hängen wir die Fenster zu und dank des Schwarzlichts leuchten die Griffe mit ihren Neonfarben.“

Auch in Sachen Trainer und Fachübungsleiter steht die Sektion Bad Kissingen sehr ordentlich da: „Da sind wir schon mit vorne dabei, vor allem im Vergleich mit größeren Sektionen wie zum Beispiel

München.“ Hinzu kommt der große Einsatz zahlreicher Helfer, die regelmäßig die Routen stecken, die Griffe säubern, putzen und sich um die Halle kümmern. Das alles geschieht ehrenamtlich und verdient größte Anerkennung. „Letztens haben wir uns etwas Luxus gegönnt. Eine Griffwaschmaschine. Nicht günstig, aber toll und eine enorme Zeitersparnis“, gesteht Andi lachend. Für die nächsten Jahre ist auch ein Außenbereich zum Klettern und Bouldern geplant. Finanziert wird das zum einen durch Zuschüsse durch den DAV und den BLSV und durch die Einnahmen der Bad Kissinger Hütte am Aggenstein in Österreich, die sich im Besitz der Sektion findet. „Im Sommer ist die Hütte quasi immer voll und du bekommst keinen Übernachtungsplatz, wenn du nicht rechtzeitig vorher reserviert hast. Alle Einnahmen, die nach den laufenden Kosten übrig bleiben, gehören dem Verein und werden direkt wieder investiert.“ Eine tolle Sache, die der Sektion mit Sicherheit auch in Zukunft noch die eine oder andere Neuerung und Weiterentwicklung ermöglicht.

SPASS FÜR JEDERMANN

Doch zurück zum Klettersport: Wer kann den Sport denn mal ausprobieren? „Prinzipiell jeder, etwa so ab sechs Jahren. Man kann einfach vorbeikommen, sich die Ausrüstung leihen und loslegen. Donnerstags sind immer viele vom Verein da und können Fragen beantworten, unterstützen und erste Tipps geben“, erläutert der Klettertrainer. In Bad Kissingen steht der Spaß am Klettern eindeutig im Vordergrund. Wettkämpfe gibt es nicht. „Unsere Routen sind sehr kompakt gehalten. Das ist nicht in jeder Halle so, da muss man sich erst dran gewöhnen.“ Doch gerade beim Setzen

der unterschiedlichen Boulderprobleme hat jeder seinen Stil und seine Vorlieben, sodass man sich dabei immer ein Stück selbst verwirklichen kann. Man könnte sich dann fast einen Künstler nennen. „Es gibt dann auch mal Routen, wo man einzelne Griffe mit einem Sprung erreichen muss. Das brauche ich persönlich aber nicht“, lacht er und spielt damit auf seine Größe an, die beim Bouldern durchaus von Vorteil ist.

EIGENINITIATIVE IN HANDARBEIT

Besonders stolz ist Andi auf ein Projekt, an dem sie gerade noch werkeln: ein sogenanntes Moonboard – ein Trainingsboard für fortgeschrittene Kletterer, das weltweit einheitlich ist und bei dem die Griffauswahl, Ausrichtung der Griffe und Wandneigung vorgegeben sind. Ein LED-System und eine App können alle möglichen Boulderprobleme aufzeigen, sodass man zielgerichtet bestimmte Probleme suchen und durchklettern kann. Das Moonboard in Bad Kissingen wird in eigener Handarbeit zusammengebaut. Wie das Ganze dann am Ende aussieht, schaut man sich am besten einmal selbst an – dabei natürlich nicht die Kletterschuhe vergessen! 🧗



KONTAKT

NOLIMITS KLETTERHALLE DAV Sektion Bad Kissingen

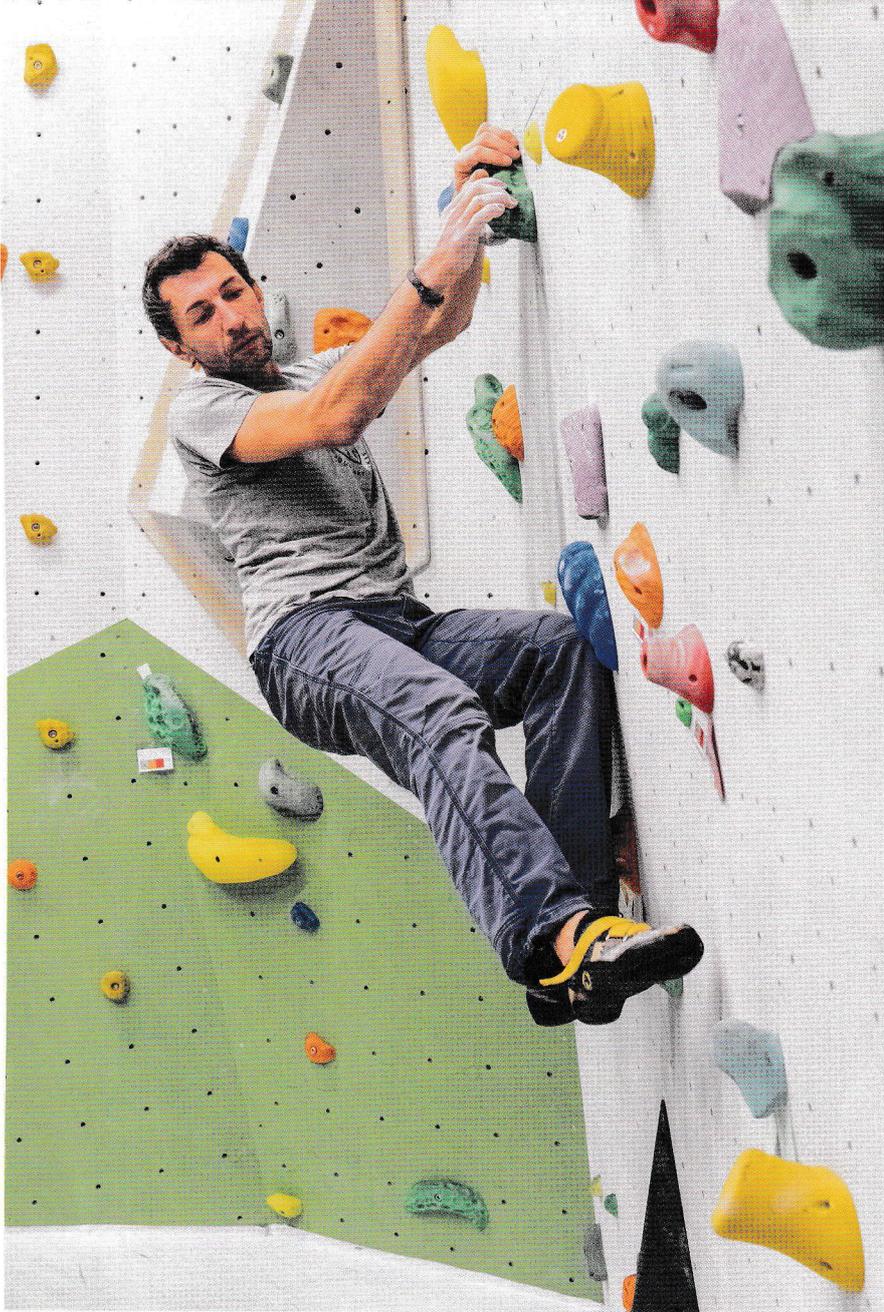
Geschwister-Scholl-Platz 5

97688 Bad Kissingen

Telefon (0971) 97999

kletterhalle@dav-kg.de

www.dav-kg.de



Chalk ist Magnesiumcarbonat in Pulverform, das in kleinen Taschen abgefüllt wird und sorgt für trockene Hände und guten Grip.



Aktuelles Projekt der DAV Sektion: ein selbstgebautes Moonboard, das dank LED-System und einer App alle möglichen Boulderprobleme weltweit aufzeigen kann.



EXTRATOUR
W
WACHOLDERHEIDE



Extratour

Wacholderheide

Premiumwanderweg

»Blauer Storch«, heilige Stätten und Heideplateau

Tour
ansehen



münnerstadt

Stadt | Land | Leben

Touristen-Information | Deutschherrnstr. 18
97702 Münnerstadt | Tel. 09733 8105 750

www.muennerstadt.de