



Felslurch: Von der Halle an den Fels



Roland Glatzel
Abteilungsleiter

Der Felslurch-Kurs ist bereits eine Tradition der MTV-Kletterabteilung: Vor etwa zehn Jahren fand er das erste Mal statt, damals unter der Leitung des ehemaligen Abteilungsleiters Lars Großkopf. Auf diesen geht auch der Name des Kurses zurück: während einer Kletterfahrt hatte es ununterbrochen geregnet, aber dennoch wurde geklettert und die Truppe

fühlte sich bald wie eine Horde (Fels-)Lurche.

Der Felslurch ist ein Kurs für fortgeschrittene Kletterinnen und Kletterer. Dies bezieht sich nicht so sehr auf den tatsächlich gekletterten Schwierigkeitsgrad. Sicherer Sichern und Klettern im Vorstieg sind aber Voraussetzung für die Teilnahme. Vorgesehen sind zwölf Unterrichtseinheiten à drei Stunden mit maximal acht Teilnehmern. Damals wie heute will der Felslurch an das Klettern an echtem Fels heranführen, mit den Mitteln, die eine Kletterhalle zu bieten hat.

Ein modernes Kurskonzept vermittelt die Inhalte, die dazu nötig sind: In den ersten Stunden gibt es ein Sicherheits-Update für die Teilnehmer, in der das Sichern des Vorstiegers in allen Facetten und unter Berücksichtigung der neuesten Erkenntnisse aufgefrischt wird. Dazu gehören: Partnercheck, Sichern mit Halbautomaten, bodennah Sichern, dynamisches Sichern und einiges mehr.

Sind die Voraussetzungen für sicheres Sichern geschaffen, geht es an

Technik	Psyche
Kraft	Taktik

Themen aus den vier bekannten Trainingsbereichen: Technik, Taktik, Kraft/Kondition und Psyche. Speziell die Psyche ist oft ein großes Hindernis für die Ausschöpfung des eigenen Kletterpotenzials.

Hier helfen Falltests und Sturztraining. Etliche Technikeinheiten – beispielsweise zur Fußtechnik, dem Eindrehen, der Standardbewegung, Spreizen und Stützen und der „offenen Tür“ – helfen, an der Wand effizienter zu klettern und Kraft zu sparen. Letztere lässt sich gezielt trainieren, sowohl an der Klimmzugstange als auch am Fingerboard, dem Campusboard oder beim Bouldern. Je besser der Kletterer mit seinen Ressourcen umgeht, desto eher schafft er seine Traum-

route. Hier ist ein geschicktes taktisches Vorgehen hilfreich: Wo gibt es Rastpunkte in der Route, wie erschließe ich mir eine Tour in den anerkannten Stilen einer Rotpunktbegehung, eines Flashes oder eines Onsites. Nicht zu kurz kommen auch Themen des präventiven Ausgleichstrainings, um späteren Dysbalancen im Bewegungsapparat und deren Folgen vorzubeugen: Dehnen, Training der Schultern (Rotatoren), der Antagonisten und – sehr wichtig – gutes Aufwärmen vor dem Klettern.

Der letzte Teil des Kurses dreht sich dann endlich um den Fels: Was ist draußen anders, welche Ausrüstung brauche ich, um welche Punkte muss der Partnercheck erweitert werden und welche Techniken muss ich beherrschen, um auch sicher wieder abbauen (= die mobilen Zwischensicherungen wieder mitnehmen) zu können. Vermittelt und trainiert werden hier das Umfädeln, das Abseilen und die Basics zum Standplatzbau.

Auch Ökologie und umweltverträgliche Kletterkonzepte werden angesprochen. Draußen ist eben anders, aber für viele noch schöner als das Klettern in der Halle. Idealerweise wird der Felslurch daher durch einen Outdoor-Kurs – von Zeit zu Zeit ebenfalls vom MTV angeboten – ergänzt, der dann am richtigen Fels (und hoffentlich ohne Regen) stattfindet. Die „Felslurche“ sind dann sicher schon fit für diesen Schritt.

Der nächste Felslurch-Kurs wird im Januar und Februar 2018 stattfinden. Die Anmeldung ist ab Herbst möglich.

:: Georg Kaaserer



Das Klettern darf nicht zu kurz kommen im Felslurch



Standplatz-Bau: Unter den wachsamen Augen des Trainers