

HINTERGRUND

Gruppentraining oder Klettern im Verein

Der Klettergarten des SVS Volkmarshausen ist noch ganz neu: Erst vor vier Monaten hat er eröffnet. Die 600 Quadratmeter große Anlage liegt in Volkmarshausen an der Industriestraße und umfasst fünf Hochseil- und Kletterelemente.

Ein Training ist für Gruppen ab zehn Personen buchbar, für 3 - 4 Stunden zahlen Kinder und Jugendliche sowie Vereine 17 Euro pro Person, Erwachsene 27 Euro. Auch längere Trainings sind möglich. Mit inbegriffen ist immer die Anleitung und Betreuung

durch die ausgebildeten Trainer des SVS Volkmarshausen.

Wer dann Feuer gefangen hat, kann dem Verein beitreten. Für Schüler und Studenten kostet die Mitgliedschaft 8,50 Euro pro Monat, für Erwachsene 11 Euro. Das Training ist für Mitglieder kostenlos. Trainingszeiten sind mittwochs (16-19 Uhr) und samstags (14-19 Uhr).

• Anmeldung für ein Training und Infos bei Kletterpartenleiter Marco Miesch, Tel. 05541/999 23 04, E-Mail: kgsvs@gmx.topmail.de www.svs-volkmarshausen.de



Sicherheit ist das A und O: Klettertrainer Marco Miesch (links) und Fabian Schrader erklären Katja Rudolph, wie man das Gurtzeug richtig anlegt.

Stationen eines Mutsprungs



Klettertrainer Fabian Schrader ermutigt Katja Rudolph vor dem Absprung an der Seilbahn „Flying Fox“.

.... zunächst überwiegt die Angst ...



... doch als das Seil greift, setzt ein absolutes Hochgefühl ein.



Auf dem Weg nach oben: HNA-Redakteurin Katja Rudolph kraxelt die Kletterwand am Turm hoch. Acht Meter tiefer geben Trainer Fabian Schrader (links) und Marco Miesch Tipps und sichern die Kletternde.

Die Angst springt zuerst

Im Klettergarten in Volkmarshausen kann jeder seine Grenzen ausloten und überwinden

VON KATJA RUDOLPH UND PER SCHRÖTER (FOTOS)

VOLKMARSHAUSEN. Ich liege auf dem Rücken und blicke in den blauen Himmel. Ein paar Wölkchen ziehen gemächlich über mich hinweg, die Vogel zwitschern. Ich spüre meinen Atem, etwas flacher als sonst, und den schmalen Holzbalken in meinem Kreuz. Dann rolle ich nach links über die Seite.

Plötzlich tut sich vor meinen Augen der Boden auf, achteinhalb Meter unter mir. Unweigerlich entfährt mir ein Schrei. Bevor ich richtig zu denken anfangen kann, spüre ich einen Ruck, und das Seil hält mich. Langsam lässt mich Klettertrainer Marco Miesch auf den Boden gleiten.

Ich muss anfangen zu lachen und schlage die Hände vor den Mund. Mein Blick geht zurück auf den Schwebebalken in 8,50 Meter Höhe. Von da oben soll ich mich runterfallen lassen haben? Nie im Leben hätte ich das gedacht.

Im Kletter- und Hochseilgarten des Sportvereins Schedetal-Volkmarshausen kann jeder seine Grenzen kennenlernen und überschreiten. Und zwar nicht nur Klettercracks, sondern auch Höhen-Hasenfüße. Normalerweise gehöre ich zu den Menschen, die schon weiche Knie bekommen, wenn sie vom Kirchturm nach unten schauen. Bei meinem Probetraining auf der Anlage in Volkmarshausen schaffe ich es aber, eine acht Meter hohe Wand hochzuklettern und todesmutig auf dem Schwebebalken zu balancieren.

Los geht mein Training aber erst mal auf dem Boden. Ich steige in das Gurtzeug ein und lasse mich von meinen

beiden Trainern Fabian Schrader und Marco Miesch festzurren. Fabian ist mit 17 Jahren der jüngste der insgesamt 15 ausgebildeten Klettertrainer des Vereins.

Die Sicherheit, erläutert Spartenleiter Marco Miesch (40), hat absoluten Vorrang im Klettergarten. Jeder Teilneh-

HNA
Der Tipp für den Tagesausflug

mer ist über ein Seil direkt am Trainer gesichert, außerdem herrscht Helmpflicht. Die Unfallbilanz in den ersten vier Monaten gibt den Vorkehrungen recht: Bisher gab es noch keine Verletzten.

Jetzt kann's losgehen. Vor der acht Meter hohen Kletterwand möchte ich am liebsten wieder kehrt machen. Da komme ich nie hoch, warne ich meine Trainer lieber im Vorfeld. Schließlich sollen sie

nicht zu viel von mir erwarten. „Wir werden sehen“, sagt Marco und nickt wissend. Ich suche einen Platz für meine Füße und Hände an den bunten Vorsprüngen, und schon hänge ich an der Wand. Ziemlich steif und ungelenk fühle ich mich. „Den Po immer dicht an der Wand halten“, weisen mich die Trainer an. Stimmt, den streck' ich mit den Beinen viel zu weit ab.

Stabilisieren und hochdrücken

Immer erst stabilisieren und dann mit den Beinen hochdrücken. Aus dieser Position einen neuen Halt für die Hände suchen. Wenn ich diesen Tipp beachte, geht es gleich viel besser, merke ich. Auf einmal bin ich schon auf der Hälfte nach oben. Jetzt bloß nicht runtersehen.

Nach gefühlten zehn Minuten bin ich oben. Ich fasse es nicht, ich hab's geschafft! Das Abseilen ist nur noch halb so schlimm, und unten sagt mir Marco, dass ich höchstens drei Minuten gebraucht habe. Bestimmt keine Rekordzeit, aber für mich ein Riesenerfolg.

Schlimmer wird's nicht, dachte ich eigentlich. Aber als ich auf den wackeligen Schwebebalken steigen soll, streike ich. Nie im Leben geh' ich da drauf! Irrendwie schafft es Trainer Fabian doch, mich zu überreden. Von unten lobt Marco, dass ich mich so zügig und ruhig über den Balken vorarbeite. Deshalb mutet er mir auch zu, mich auf den Rücken zu legen und einfach nach unten abzurollen. „Das machen wir nur bei Teilnehmern, denen wir es zutrauen“, sagt der 40-Jährige, und ich bin ein bisschen stolz auf mich.



Nur nicht nach unten sehen: Katja Rudolph bei der Zitterpartie auf dem Schwebebalken.

Jetzt wartet der Flying Fox auf mich, eine Art Seilbahn, bei der man vom 8,50 Meter hohen Kletterturm abspringt und dann an der Seilbahn entlangschwebt. Das ist die Krönung, versprechen die Trainer. Als ich oben stehe, bin ich wie gelähmt.

„Vorm Sprung bin ich wie gelähmt, doch dann werde ich zu Spider-Woman.“

Der Körper macht erst nicht, was der Kopf ihm sagt: Spring, du wirst aufgefangen. Nichts zu machen, minutenlang. Woran es liegt, dass ich schließlich doch in die Knie gehe und mich abdrücke, weiß ich nicht. Aber das geniale Gefühl danach euphorisiert mich noch den Rest des Tages: Ich schwebe, ich fliege! Und ich fühle mich endgültig wie Spider-Woman. Am nächsten Tag erinnert leichtes Ziehen in Armen und Beinen an meine „übernatürlichen“ Kräfte.



Von unten wie ein Drahtseilakt: Trainer Fabian Schrader und Katja Rudolph auf dem Schwebebalken. Auf dem Boden sichert Marco Miesch mit dem Seil.