

Ned Feehally

BESSER KLETTERN

Fingerkraft trainieren • Ausdauer steigern • Technik optimieren

riva

© 2022 des Titels »Besser klettern – Fingerkraft trainieren, Ausdauer stärken« von Ned Feehally (ISBN 9783742320988) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Shauna Coxsey in der Kletterhalle »The Climbing Hangar«, The Matchworks, Liverpool/England.

VORWORT

Das exponentielle Wachstum unseres Sports lässt sich nur schwer begreifen. Allein in den letzten zehn Jahren wurden die Grenzen der Schwierigkeitsgrade gesprengt, unzählige Wunderkinder entdeckt, Trainingsrichtungen für Elitekletterer aufgebaut und das Klettern in die Liste der olympischen Disziplinen aufgenommen. Das Empörendste ist jedoch, dass das Klettern cool geworden ist – damit hatte keiner gerechnet!

Aufgrund dieser Entwicklungen im Klettern haben sich viele Menschen mit den folgenden Fragen an Profis gewandt: Wie kann ich mich verbessern? Was ist das Geheimnis? Wer sind die berühmten Trainer, wer forscht und wo kann ich die besten Trainingsprogramme kaufen?

Bei unserem Sport geht es jedoch um so viel mehr als Trainingstabellen und Zahlen. Beim Klettern verschwinden die Grenzen zwischen traditioneller Sportart und Actionsport. Es ist ein Sport, der Leistungsfähigkeit und Stil miteinander vereinigt und gleichzeitig Selbstbeherrschung und Belastbarkeit erfordert – egal auf welchem Niveau.

Derzeit sind wir anscheinend an einem Punkt angelangt, an dem Wissenschaft und Forschung sich bemühen, durch eine Vielzahl von Studien und Daten aufzuschließen. Dabei wird versucht, unerklärliche

Fähigkeitsgrade in Kategorien einzuordnen, die einfach nicht auf grundlegende Niveaus von Kraft oder Ausdauer zurückgeführt werden können. Klettern ist eben genauso eine Kunst, wie es eine Frage physischer Fähigkeiten ist.

Nichtsdestotrotz können die meisten von uns sicherlich von einem besseren Verständnis, wie man trainieren sollte und was man für mehr Kraft trainieren sollte, profitieren. Noch besser zu werden ist dann etwas komplizierter.

Ned hat die letzten 20 Jahre damit verbracht, die komplexen Details dessen zu erforschen, was Elitekletterer zu guten Kletterern macht und wie sie an die Spitze des Sports gelangen. Seine Neigung zur Obsession hat dabei nicht nur dafür gesorgt, dass er fast alles Gelernte selbst ausprobiert und überprüft hat, sondern dass er auch alles (sehr ordentlich) dokumentiert hat. Ned ist ein Praktiker, pragmatisch in Bezug auf das Training und laut eigener Aussage ein Streber.

Lies dieses Buch mit dem Wunsch, dich zu verbessern, mit dem Engagement, das Gelernte umzusetzen, und dem Glauben daran, dass du deine Ziele erreichen kannst.

Shauna Coxsey



EINLEITUNG

Wenn du dieses Buch in die Hand genommen hast, willst du dich wahrscheinlich im Klettern verbessern und hast keine Scheu davor, dich dafür anzustrengen. Klasse, hier bist du genau richtig!

Kletterer, die sich verbessern wollen, suchen scheinbar immer nach einer Abkürzung. Sie leisten sich vielleicht einen Trainer und hoffen, dass sie dadurch automatisch besser werden, oder kaufen ein Onlinetrainingsprogramm in der Überzeugung, es würde ihr Klettern um ein paar Schwierigkeitsgrade verbessern. Manche kaufen sich auch begeistert ein Fingerboard und bringen es zu Hause sogar an – nur um dann festzustellen, dass die Trainingsplanung und das eigentliche Training tatsächlich anstrengend sind und dass es wenig Vorteile hat, das Fingerboard einfach nur zu besitzen.

Einige Menschen haben jedoch wirklich Lust darauf, sich zu verbessern, wissen allerdings nicht, wie sie es anfangen sollen und womit genau sie beginnen sollten.

Der Grundgedanke dieses Buchs ist, dich mit genügend Informationen zu versorgen, damit du selbst herausfinden kannst, was du trainieren musst. Es soll dir beim Trainieren helfen, ohne dass wir uns in zu vielen Daten und Fachbegriffen verlieren und das Lesen zu mühsam wird. Ich hoffe, dass du hier frische Ideen, neues Wissen und Inspiration für dein Training findest.

Allerdings muss ich gleich zu Anfang klarstellen: Es gibt keine Abkürzung, wenn man sich verbessern will! Du wirst in diesem Buch keine Zauberformel finden. Weil sie einfach nicht existiert.

Es sind zwar immer mehr wissenschaftliche und datenbasierte Trainingsinformationen verfügbar, dennoch ist das Klettern eine recht junge Sportart. Die Menge an wissenschaftlichen Studien zum Klettern ist immer noch sehr begrenzt. Gefühlt sind wir in einer Phase, in der die durchgeführten Forschungen einfach nur

das belegen, was wir innerhalb der Kletterszene seit 40 Jahren an Wissen zusammengetragen haben.

Im Hinblick auf das Schreiben lässt es mich vielleicht klug aussehen, wenn ich ein Buch mit Literaturhinweisen fülle, aber wenn wir ehrlich sind, haben die meisten Leserinnen und Leser kein Interesse daran, über das Lesen hinaus noch weiter zu recherchieren. Ich persönlich interessiere mich sehr für die verfügbaren zahlenlastigen Trainingsinformationen, aber ich verstehe, dass das nicht jedermanns Sache ist. Solltest du nach harten Fakten, wissenschaftlichen Daten und Literatur suchen, möchte ich dich dazu ermutigen, dich über dieses Buch hinaus einzulesen. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass die meisten Kletterer entweder einfach nur wissen möchten, was sie am besten tun sollten, oder etwas Inspiration und einen Startpunkt brauchen – sie machen sich nichts daraus, die Einzelheiten und Besonderheiten der Trainingspläne genauestens zu studieren. Anstatt also einfach kopfüber in die wissenschaftlichen Daten einzutauchen, habe ich alles, was ich im Laufe der Jahre gelesen und umgesetzt habe, gefiltert und die nützlichsten und geeignetsten Informationen extrahiert, um sie dir so unkompliziert wie möglich weiterzugeben.

Ich hatte das Glück, mit einigen der besten Kletterer der Welt klettern und trainieren zu dürfen. Trainieren und mich zu verbessern sind für mich Leidenschaft und grenzenlose Faszination. Ich bin immer auf der Suche nach Ideen und neuen Informationen. Ich hoffe, dass ich die Leute mit meinen ständigen Fragen nicht nerve, aber ich versuche einfach, beim Klettern und Trainieren mit anderen so viele Informationen wie möglich aufzusaugen.

Besonders spannend finde ich die große Vielfalt an Stärken und Schwächen bei den Spitzenkletterern. Jeder ist individuell und jeder geht das Training und den Versuch, sich zu verbessern, etwas anders an. Letzten Endes sind die besten Kletterer diejenigen mit der richtigen Mentalität und dem richtigen Mindset und nicht

unbedingt diejenigen, die physisch am stärksten sind. Beim Verbessern der Kletterfertigkeiten scheint es ebenso darauf anzukommen, minimale Steigerungen über das gesamte Spektrum der Kletterfähigkeiten zu erreichen und Schwächen auszubügeln, wie darauf, mehr Klimmzüge zu schaffen oder an einem kleineren Griff hängen zu können als alle anderen.

Alles in diesem Buch basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen – sowie ausführlichen Diskussionen mit anderen, die wissen, worüber sie sprechen – und es behandelt das, was bei mir (und den Menschen, die ich kenne) über die Jahre hinweg funktioniert hat. Ich hoffe, es funktioniert auch bei dir.



Beim Training gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder ist anders. Du bist dein eigenes Experiment.

ETWAS MEHR ÜBER MICH

Ich würde mich nicht als talentierten Kletterer bezeichnen. Ich habe mit neun Jahren angefangen zu klettern, aber erst mit etwa 16 Jahren begonnen, verstärkt und ernsthaft zu trainieren. Erst als ich etwa 26 Jahre alt war, fühlte ich mich langsam stark und begann auf einem Niveau zu klettern, das ich für ziemlich gut hielt.

Was ich hier zu sagen versuche ist, dass ich der Meinung bin, kein besonders großes natürliches Talent zum Klettern zu haben. Ich bin nicht der körperlich stärkste, flexibelste, fitteste oder ein mit der besten Technik gesegnetster Kletterer da draußen. Über die Jahre hinweg habe ich jedoch viel nachgedacht, viel trainiert, kleine Fortschritte gemacht und es gelegentlich geschafft, ein paar Felsen zu erklettern und nebenbei ein paar anständige Ergebnisse bei Wettkämpfen zu erzielen.

Ich glaube, dass meine stärkste Eigenschaft die Fähigkeit ist, mein Training zu organisieren und mich wirklich hart anzutreiben. Auch wenn es sich nie nach harter Arbeit anfühlt, war und bin ich immer noch ständig be-

müht, Dinge zu tun, von denen mein Klettern profitiert und die zu meinem Ziel beitragen, vielseitiger zu bouldern. Ich denke, das ist definitiv eher eine mentale Stärke als eine physische Stärke. Außerdem bin ich jemand, der nicht der Masse hinterherläuft. Wenn ich eine Trainingsmethode oder einen Trainingsansatz für nützlich halte, dann probiere ich ihn aus, egal für wie bekloppt das alle anderen halten.

Das Ergebnis ist, dass ich über die Jahre hinweg langsam stärker und technisch geschickter geworden bin und am Felsen weit mehr erreichen konnte, als ich es mir als Jugendlicher erträumt hatte. Ich behaupte nicht, dass jeder durch Training zum nächsten Adam Ondra werden kann, aber ich glaube, dass jeder mit etwas – oder einer Menge (!) – Arbeit dazu in der Lage ist, ein recht anständiges Niveau zu erreichen. Der einzige Trick ist, langfristig zu denken. Du wirst dich nicht sofort verbessern. Aber wenn du Freude an dem hast, was du tust, dann wirst du dich im Laufe der Jahre auf jeden Fall stetig verbessern.

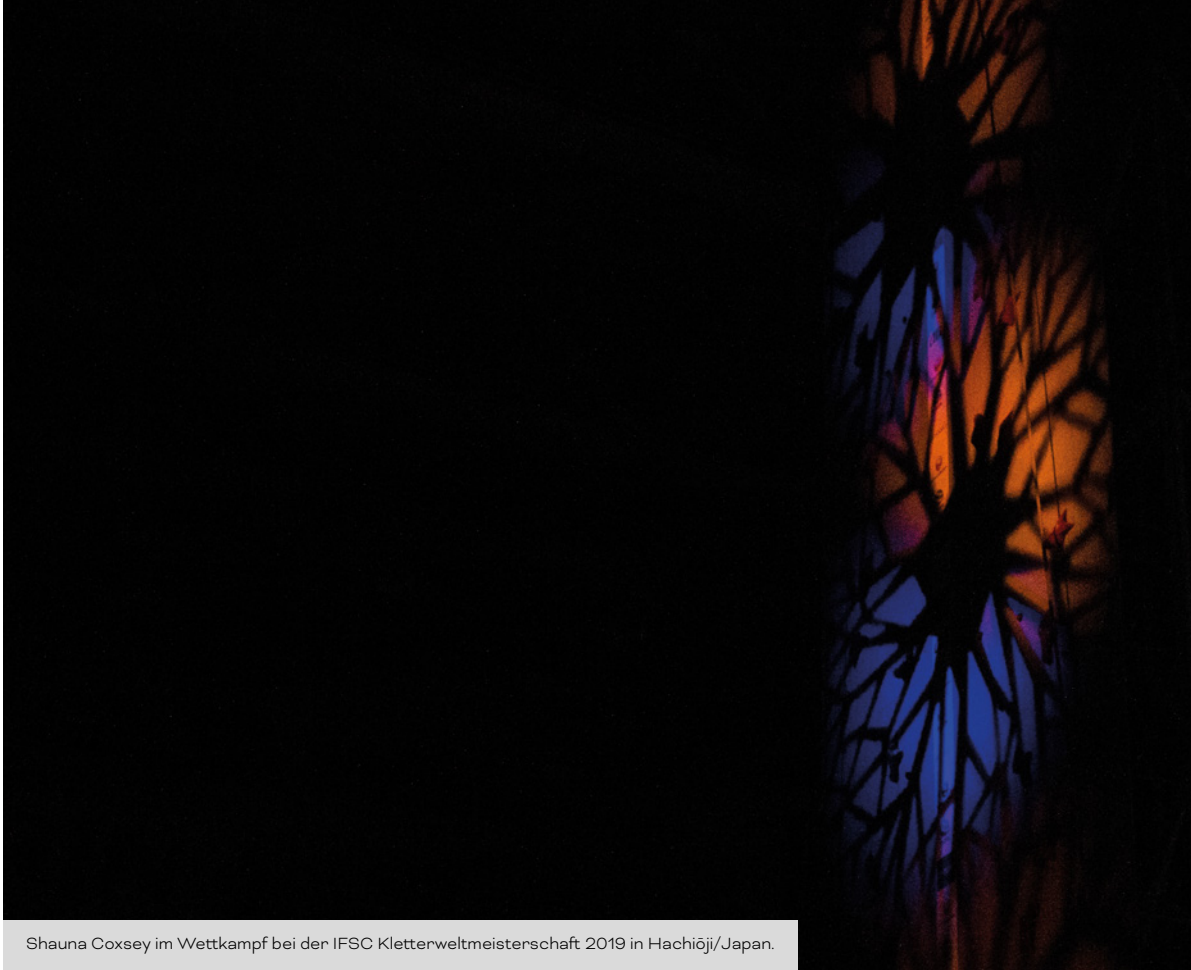
Im gesamten Buch versuche ich, neben meinen persönlichen Erfahrungen auch die einer Person einfließen zu lassen, die ich ziemlich gut kenne, die kleiner und leichter ist als ich und die von Natur aus sehr starke Finger und eine fast makellose Technik hat.

Da Shauna und ich verheiratet sind, sollte ich wohl erwähnen, wie wunderbar, liebenswürdig, großzügig und unglaublich sie ist, wie stolz ich auf sie bin und dass sie einen besseren Menschen aus mir macht. Glücklicherweise muss ich im Rahmen dieses Buchs einfach nur sagen, dass sie eine der besten Kletterinnen der Welt ist, und das war's. Schwein gehabt! Shauna klettert seit mehr als zwei Jahrzehnten. Sie hat sich überwiegend auf das Wettkampfklettern konzentriert und elf Boulderweltcups gewonnen (zweimal den Gesamtweltcup), sich für die Olympischen Spiele qualifiziert und am Felsen Begehungen der Kategorie 8b+ gemeistert – als wahrscheinlich zweite Frau weltweit. Mental ist sie sehr hartnäckig und stur (ich Glückspilz) und trainiert unglaublich hart.

Ich bin mir sicher, dass sie mein größter Fan ist, aber beim Schreiben dieses Buchs ist deutlich geworden, dass sie auch meine schärfste Kritikerin ist!



Der Autor am *The Ace*, Stanage/England.



Shauna Coxsey im Wettkampf bei der IFSC Kletterweltmeisterschaft 2019 in Hachioji/Japan.

DANKSAGUNG

Mein massiver Dank gilt allen, die mir bei diesem Projekt geholfen haben. Besonderer Dank geht an:

Paul Houghoughi für Unmengen an Ideen, komplexe Diskussionen über Anatomie und Verletzungen und seine unendlich positive Einstellung die ganze Zeit über.

Stu Littlefair für seine unendliche Weisheit und großzügige Mithilfe am Kapitel über Ausdauer.

Will Abbott für seine Unterstützung dabei, ganz am Anfang ziemlich verpixelte Ideen scharf zu stellen.

Jerry Moffat für seine Beiträge zum Kapitel über die Geschichte des Kletterns sowie für das Mutmachen, als ich dabei war, mit der Stirn auf die Tastatur zu hauen.

Dan Varian, Dave Bowering und Elsie Butler dafür, dass das »Arbeiten« bei Beastmaker mit ihnen den größten Spaß der Welt macht.

Nick Brown für viele Jahre brillante Fotografie, aber besonders für all seine Hilfe und harte Arbeit bei diesem Projekt.



Martin Smith für seine großartigen Schnappschüsse während der vielen lustigen Fotosessions über die Jahre hinweg.

Gracie Martin und Kieran Mercer dafür, dass sie willige und duldsame Models waren und zudem viele Kuchen gebacken haben, die mich am Laufen hielten.

Den Betreibern der Kletterhallen »The Climbing Hangar« und »Depot Climbing« dafür, dass wir für unsere Fotos in ihre fantastischen Hallen einfallen durften.

John Coefield dafür, alles wahr werden zu lassen. Und Jane Beagley für das unglaubliche Design.

Mum und Dad für viele Sachen und auch dafür, mich glauben zu lassen, dass es völlig normal sei zu versuchen, ein Buch zu schreiben.

Shauna, für alles.





James Blay am **Great White**, Curbar Edge/England.



TRAINING: DIE GRUNDLAGEN

WESHALB TRAINIEREN?

Hast du jemals darüber nachgedacht, weshalb du eigentlich kletterst, wofür du trainierst und was du dir vom Klettern erhoffst?

Macht klettern dir einfach Spaß? Willst du dich allgemein verbessern? Möchtest du ein sehr vielseitiger Kletterer werden? Möchtest du für ein bestimmtes Boulderproblem oder eine bestimmte Route trainieren? Oder eine Reise? Willst du eine Olympiamedaille gewinnen? Möchtest du den El Capitan ohne Seil und Sicherung bezwingen? Oder willst du einfach einen einarmigen Klimmzug schaffen? Vielleicht liebst du es grundsätzlich, an deine Grenzen zu gehen oder einfach mit Freunden zu trainieren?

Alle diese Ziele sind vollkommen in Ordnung, wie jedes Ziel. Ziele können sehr präzise oder allgemeiner sein. Vielleicht hast du nur ein großes Ziel oder aber viele kleinere. Das Tolle am Klettern ist, dass es für jeden etwas bietet. Es gibt jedoch viele unterschiedliche Wege, um ein individuelles Ziel zu erreichen – und es kann zu einer großen Herausforderung werden, den effizientesten Weg zu finden.

Deine Ziele können alles sein, aber es ist wichtig, dass sie für dich realistisch und erreichbar sind. Sonst sind sie nur Träume. Wenn du aktuell Fb7a kletterst und beschlossen hast, in einem Jahr 8b klettern zu wollen, gleichzeitig aber in Vollzeit arbeitest und Zeit mit der Familie verbringen möchtest, ist dieses Ziel eher unwahrscheinlich – oder du bekommst zu Hause großen Ärger!

Wir sollten uns überlegen, wie das Training für unsere Ziele effektiv in unser alltägliches Leben integriert oder darum herum geplant werden kann. Was können wir für unsere Ziele opfern? Wollen wir überhaupt etwas opfern? Wie wichtig ist uns das Erreichen unserer großen Ziele?

Wir müssen unsere Stärken und Schwächen in Bezug auf unsere Ziele bewerten. Dadurch bekommen wir einen Hinweis darauf, woran wir in unserer

Trainingszeit arbeiten sollten, damit wir unsere Ziele erreichen. Es ist äußerst wichtig, dass wir unser Training speziell auf das konzentrieren, was wir erreichen wollen, denn sonst verschwenden wir möglicherweise unsere Zeit. Ziele zu haben ist wichtig für den Fortschritt, weil sie uns zu hartem Training motivieren und ein guter Orientierungspunkt sind, um herauszufinden, was wir verbessern müssen, um sie zu erreichen.

Ich persönlich wollte immer ein vielseitiger Boulderer sein. Das ist mein höchstes Ziel. Ich möchte dazu in der Lage sein, in Klettergebiete überall in der Welt zu reisen und dort die Chance haben, die besten Boulderprobleme zu meistern.

Mir selbst setze ich viele kleine Ziele. Jede Trainingseinheit und jeder Kletterausflug haben ein Ziel. An meiner Pinnwand hängen sogar Projekte, die ich mir schon seit Jahren vorgenommen habe. Aber mein alles umfassendes Hauptziel ist immer dasselbe: Ich möchte über die ganze Bandbreite an Kletterstilen geübt und vielseitig sein. Daher verbringe ich ständig Zeit damit, meine Fähigkeiten zu überprüfen, um meine Schwächen verbessern zu können und meinem großen Ziel näherzukommen.

Am meisten Spaß beim Klettern macht mir das Problemlösen. Ich hatte nie große Lust dazu, monatelang genau dieselben Bewegungsabläufe immer und immer wieder zu trainieren. Den Reiz dieses Kletterstils kann ich zwar sehen, mir bereitet es aber deutlich mehr Freude, auf ein Boulderproblem zu treffen und zu versuchen, es auf der Stelle zu meistern. Ich glaube, das hat mir an meiner Wettkampfzeit so gefallen, denn das Problemlösen ist der ultimative Test für die Kletterfähigkeit insgesamt.

Beim Wettkampfklettern stellen die Kletterer ihre Stärken zur Schau, es deckt aber auch ihre Schwächen auf. Ich mochte die Herausforderung, auf Abruf in allen möglichen Stilen meine Leistung zu zeigen. Ich denke, meine Vorgehensweise beim Felsklettern ist ähnlich.



Der Autor am **Big Paw**, Chironico/Schweiz.

Was ist Training?

Bevor wir uns direkt damit befassen, sollten wir kurz über die traditionelle Definition von Training nachdenken: **Trainieren heißt, den Körper zielgerichtet physischer oder mentaler Belastung auszusetzen, um Anpassungen hervorzurufen, die im Laufe der Zeit dafür sorgen, dass der Körper diese Belastungen besser bewältigen kann.** Training erfordert:

Überbelastung: Um stärker zu werden, müssen wir in einer Intensität trainieren, die den Körper fordert.

Steigerung: Unser Körper braucht ständig Anreize, um seine Kraft immer weiter zu steigern. Nur dieselbe Übung in derselben Intensität zu wiederholen, führt nicht zu einer Verbesserung.

Wiederholung: Unser Körper passt sich einem Trainingsreiz nicht sofort an. Um eine Verbesserung anzuregen, müssen wir eine Übung in mehreren Trainingseinheiten wiederholen.

Erholung: Unser Körper kann sich nur verändern und stärker werden, wenn wir ihm Zeit dazu geben. Zwischen den Einheiten müssen wir uns ausruhen, damit er sich regenerieren und erholen kann. Ohne ausreichende Pausen ist der Körper nicht in der Lage, sich an das Training anzupassen, was letzten Endes zu Verletzungen führen kann. Oder dazu, dass man sich einfach zu kaputt fühlt, um anständig zu klettern.

Spezifität: Der Körper wird sich an die ausgeführten Übungen anpassen – denn er kann nur das! Wir können so hart an etwas arbeiten, wie wir wollen – wenn es nicht kletterspezifisch ist, wird es unser Klettern nicht verbessern.

Und wenn wir mit dem Training aufhören, passiert Folgendes:

Reversibilität: Jede physische Eigenschaft, die durch das Training verbessert wurde, kehrt sich wieder um, wenn wir aufhören zu trainieren. Das passiert nicht sofort, aber im Laufe der Zeit trainiert oder baut der Körper ab (auch Detraining genannt) und verliert an Kraft, weil diese nicht genutzt wird.



KLETTERN, TRAINIEREN UND LEBEN

Viele Informationsquellen über das Training richten sich unrealistischerweise an hypothetische Personen mit unbegrenzt verfügbarer Zeit, Ausrüstung und Motivation sowie den entsprechenden Geldmitteln. Solltest du so eine Person sein, wird es dir leichtfallen, die Parameter, wie und wann du trainierst, was du isst, wann du klettern gehst, wann du zum Physiotherapeuten gehst und so weiter, zu optimieren. Aber wenn du wirklich so jemand bist, solltest du auch wirklich einen Großteil deiner Zeit mit Klettern verbringen, denn dabei verbesserst du dich und hast gleichzeitig jede Menge Spaß.

In Wirklichkeit gibt es alle möglichen Dinge, die wir in unserem Leben bewältigen müssen und die uns letztendlich als begrenzende Faktoren vom Erreichen unseres maximalen Kletterpotenzials abhalten. Das ist nicht unbedingt schlecht. Das Klettern ist nur ein winzig kleiner Teil des Lebens, und wenn wir nur die Fähigkeit hätten, Felsen hochzuklettern, wäre unsere Zeit auf diesem Planeten wohl nicht sehr erfüllend.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch für »normale« Menschen ein Werkzeug ist, das ihnen dabei hilft, aus

dem Klettern das meiste herauszuholen, ohne dass sie zu viel ihres Alltags dafür opfern müssen.

KLETTERN IST DAS BESTE KLETTERTRAINING

Bevor wir mit den Trainingsinfos loslegen, möchte ich mich mit dem ultimativen Haftungsausschluss absichern:



Das Klettertraining ist keine Garantie dafür, dass du ein guter Kletterer wirst!

Klettern ist eine unendlich komplexe Sportart. Es geht nicht einfach darum, sich festzuhalten und kräftig zu ziehen. Beim Klettern kommt es nicht auf geschlossene

Fertigkeiten an, mit vorgegebenen Abläufen oder Bewegungen, die beherrscht und dann auf Knopfdruck ausgeführt werden müssen (es sei denn du machst Speedklettern, dann geht es genau darum!). Klettern ist ein offener Sport, bei dem man eine unendliche Anzahl verschiedener Bewegungen beherrschen muss, und dies erfordert Kraft in allen Körperbereichen.

Der uralte Spruch »Klettern ist das beste Klettertraining« ist tatsächlich wahr. Je mehr Stunden man klettert, umso mehr lernt man darüber, umso mehr passt sich der Körper daran an und umso besser wird man.

Ich glaube jedoch sehr daran, dass der beste Weg zu besseren Kletterfähigkeiten der ist, oft klettern zu gehen und das durch ein stark fokussiertes Training zu ergänzen, um den Verbesserungsprozess zu beschleunigen und gleichzeitig hoffentlich auch das Verletzungsrisiko zu verringern.

Die größten physischen Einflussfaktoren beim Klettern

Die größten physischen Einflussfaktoren beim Klettern sind meiner Meinung nach in zufälliger Reihenfolge:

Fingerkraft/Grip: die Fähigkeit, sich festzuhalten. Sie ist beim Klettern immer der wichtigste Faktor. Wenn wir uns nicht an einem Griff oder Halt festhalten können, haben wir keine Chance, die nächste Bewegung auszuführen. Fühlt sich der Halt beim Festhalten groß an, können wir uns bei der nächsten Bewegung viel weiter von ihm wegbewegen.

Fußtechnik: die Fähigkeit, die Füße beim Klettern zu belasten. Es ist eine Sache, die Füße nur dabeizuhaben – das Ziel ist jedoch, so viel Gewicht wie möglich auf die Füße zu bringen.

Flexibilität/Beweglichkeit: die Fähigkeit, den Körper in die Positionen zu bringen, die für jede Bewegung am effizientesten sind. Ich glaube nicht, dass ein Kletterer zu beweglich sein kann.

Kletterfluss: die Fähigkeit, alle Bewegungen harmonisch abgestimmt durchzuführen, damit der Körper mit nur wenig Nachdenken oder überflüssigen Bewegungen nach oben gleiten kann. Das zu trainieren ist ziemlich schwer. Im Allgemeinen lernt man dies durch viel Klettern über Jahre hinweg und durch zielgerichtetes Üben.

Rumpfstabilität: die Fähigkeit, den Unterkörper in die richtige Position zu bringen und beim Aufwärtsbewegen auch dort zu halten. Die Rumpfstabilität wird aus der Muskulatur der Schultern, des Bauchs, des unteren Rückens und der Gesäßmuskeln generiert, kann jedoch auch alle anderen Muskelgruppen von den Zehen bis zu den Fingerspitzen umfassen. Die Kraft aus der Körpermitte (Core) wird oft verwechselt mit der Fähigkeit, Sit-ups ausführen zu können, oder damit, einen Sixpack zu haben.

Zugkraft: die Fähigkeit, sich von einem Griff zum anderen zu bewegen. Die Zugkraft kommt überwiegend aus den Armen, den Schultern und dem Rücken.

Stemmkraft: die Fähigkeit, Druck auf die Griffe auszuüben. Sie entstammt überwiegend den Beinen; beim Klettern in Rissen, in Überhängen oder bei vielen modernen wettkampfarmigen Boulderproblemen kommt sie gelegentlich auch aus den Armen.

Natürlich sind zudem gute Bewegungsfähigkeiten, eine stahlharte Entschlossenheit und ein starker Kopf vonnöten, aber um allen diesen Aspekten gerecht zu werden, müsste man ihnen eigene Bücher widmen.

GENETIK

Jeder ist anders. Es gibt uns Menschen in allen möglichen Formen und Größen, wobei die Gene einen großen Anteil am Gesamtergebn haben. Das gilt für das Klettern ebenso wie für alle anderen Lebensbereiche.

Es gibt keine Garantie dafür, dass du oder ich zum besten Kletterer der Welt werden, indem wir mehr trainieren als alle anderen. Im Spitzenbereich des Kletterns trainieren viele Menschen sehr hart, aber nur wenige von ihnen werden die Besten. Jeder ist mit einem bestimmten Satz an Fähigkeiten ausgestattet, die sich bei manchen gut mit den nötigen Kletterfähigkeiten überschneiden, bei anderen aber nicht.

Einige Menschen haben sehr lange Arme, andere Menschen sind von Natur aus ziemlich leicht für ihre Größe. Manche Menschen haben, scheinbar ohne das besonders zu trainieren, eine irrwitzige Fingerkraft, und andere wiederum können ohne Aufwärmen einen einarmigen Klimmzug ausführen. Für das Klettern sind das alles nützliche Eigenschaften, aber für Nichtkletterer liegen die Vorteile davon nicht unbedingt auf der Hand. Das Problem ist, dass nicht immer deutlich ist, welche unsere natürlichen Fähigkeiten sind und wie gut der eigene Körper sich zum Klettern eignet, bevor wir richtig damit loslegen und unsere Grenzen austesten.

Die Herausforderung für jeden von uns ist, das meiste aus dem herauszuholen, was wir mitbringen. Ob wir nun die genetischen Fähigkeiten haben, um zu den Besten zu gehören oder nicht, sollte uns nicht davon abhalten, jede Menge Spaß beim Klettern zu haben. Der vergnügliche Teil ist auszuloten, wie weit wir mit dem, was wir haben, kommen, und daran Spaß zu haben, es immer wieder auszutesten. Wir müssen lernen, wie wir das von der Natur ausgegebene Kartenblatt zu unserem Vorteil einsetzen und wie wir unsere Stärken und Schwächen für uns arbeiten lassen können statt gegen uns.

Wie bereits erwähnt glaube ich nicht, dass ich genetisch besonders begabt zum Klettern bin. Ich habe zwar von Natur aus ziemlich lange Arme und breite Schultern (danke, Mum und Dad), bin aber relativ schwer (für einen Kletterer) und habe schwitzige Hände – nicht gerade ideale Eigenschaften für hartes Klettern.

Glücklicherweise bin ich mit einer starken Arbeitsmoral, einer hohen Toleranz gegenüber Langeweile und den Fähigkeiten, Leid auszuhalten und es trotzdem immer wieder mit allen Kräften zu versuchen, beschenkt und von meinen Eltern darin bestärkt worden. Außerdem kann ich Unvollkommenheit überhaupt nicht leiden. Diese mentalen Eigenschaften sind mir über die Jahre sehr zugutegekommen – zumindest in manchen Bereichen!

Ich bin mit einem Kletterfreund groß geworden, der körperlich das Gegenteil von mir war: schmal, leicht, fit, von Natur aus mit starken Fingern ausgestattet, gutaussehend et cetera. Er konnte lässig, ohne richtige Anstrengung, einen einarmigen Klimmzug mit nur einem Finger ausführen. Ein unglaublicher Trainingspartner. Allerdings war das Klettern für ihn letztendlich keine große Herausforderung, weshalb er sich nie wirklich ernsthaft damit befasste und sein Potenzial nicht ansatzweise ausschöpfte. Das ist natürlich nichts Schlechtes. Er war immer ein toller Kerl und ist es auch weiterhin und er hatte viel Spaß am Klettern.

Shauna ist meiner Ansicht nach jemand mit ziemlich guten genetischen Voraussetzungen zum Klettern (was nicht heißen soll, dass sie nicht auch hart trainiert). Sie hat lange Arme, von Natur aus starke Finger und sie ist mental sehr stark. Außerdem passt sie sich ungewöhnlich schnell an das Training an. Ein paar Einheiten mit einer neuen Übung reichen aus, dass sie sich enorm verbessert. Bei langen Zügen schränkt ihre kleine Körpergröße sie oft ein, an steilen Hängen mit kleinen Griffen oder bei sehr eng zusammenliegenden Fußritten ist sie jedoch nicht zu stoppen.