

Vollgas!

Mir ging es in diesem Frühjahr gesundheitlich nicht besonders gut. Da machte ich eine interessante Erfahrung, die ich Euch nicht vorenthalten möchte. Vielleicht nützt sie ja dem einen oder anderen.

Genießen und an nichts denken

Normalerweise klettere ich selten im Toprope. Schon gar nicht in gut gesicherten südlichen Gebieten. Öfter dagegen in Franken, zu Trainingszwecken. Kennt man die Routen quasi auswendig, geht es ja automatisch schnell.

Als ich Ende März nach der langen Anreise übernachtigt, etwas angeschlagen und völlig untrainiert in Chulilla ankam, schnappte ich mir kurzerhand ein Toprope und genoss nach längerer Kletterpause einfach mal den Tag und die schönen Touren. Dabei machte ich mir in diesem Moment um rein gar nichts Gedanken.

Da unsere Wunschtour leider ständig belagert wurde, entschlossen wir uns kurzerhand, doch eine schwerere Route anzuschauen. Für meinen jetzigen Zustand eigentlich viel zu schwer, sagte mir mein Kopf. Aber vielleicht würde sie uns ja taugen, um einige Tage später für einen guten Versuch zurückzukommen. Wir waren zu dritt und hatten einen jungen Kletterer im Schlepptau, der wie in Zeitlupe die Touren hochschlich. Da gab es viel Anschauungsunterricht und Verbesserungspotenzial zu erkennen.

Gaspedal durchtreten und Vollgas!

Irgendwann wurde es langsam finster, aber ich wollte eigentlich nach dem Auschecken noch einen „Go“ machen. Bekanntlich gibt es ja immer eine Chance. Doch um 40 m „Hoch-zuruhen“ war nicht mehr genug Licht übrig. Also entschloss ich mich für einen schnellen Topropo-Go. Mir war zu diesem Zeitpunkt auch nicht so sehr nach fighten zumute. Aber irgendwie steckt das Tier halt doch in einem drin. Zumindest, wenn man öfter leistungsorientiert unterwegs ist.

Die erste Schlüsselstelle ging sich mit letzten Kräften gerade so aus. Kurz schütteln und weiter. Es würde ja gleich dunkel. Schnell kämpfte ich mich über die nächsten beiden schweren Passagen und hatte zu meiner Verwunderung eine softe 8a (eher 7c+) mal so im Vorbeigehen Toprope geklettert. Klar, ohne das Einhängen der Haken sicher keine herausragende Leistung. Trotzdem, zumindest für mich, beachtenswert und zufriedenstellend.

Die Analyse

Die Analyse dazu war aufschlussreich:

Ich war absolut locker und ohne Leistungsdruck an die Sache herangegangen.

Es gab keine Versagensangst.

Ich war ausgeruht.

Und das Wichtigste: Ich war noch nie so schnell geklettert.

Ich hatte mir zwar vorher die Griffe und Tritte gut angesehen und wusste ungefähr, wie ich welchen halten und wo es schnell gehen musste. Aber das Entscheidende war, dass ich ohne groß zu denken oder zu überlegen einfach schnell weitergezogen hatte. Steht der Fuß präzise und hält der Griff, ist es gut – wenn nicht, ebenfalls.

Die Kunst besteht also darin, eine gute Balance zwischen Angriffslust und Lockerheit zu finden.

... die Route vorher einigermaßen gut aus-zuchecken. Und dann „Kick-down“ und Vollgas geben. Ohne groß zu denken, was passiert wenn... Egal! Abgerechnet wird an der Umlenkung.

Ohne Training kein Fortschritt

Es kann also zu Trainingszwecken durchaus mal sinnvoll sein, einige Touren im Toprope so schnell wie möglich zu klettern. Egal, ob nun bekannt oder unbekannt. Leicht oder schwer.

In einem zweiten Schritt kann man ja mal versuchen, das Ganze im Vorstieg umzusetzen. Dabei wird sich vielleicht schnell zeigen, dass man an bestimmten Stellen immer wieder zögert. Nun es gilt herauszufinden warum? Ist es Sturzangst, Versagensangst, Übermotivation, sind es Technikfehler, Kraft-Ausdauer-mangel etc.? Diese Analyse muss jeder ehrlich für sich selbst durchführen. Zumindest, wenn er den Anspruch hat, weiterkommen zu wollen.

Kick-down & speed-up!

Viel Erfolg dabei!

Chulilla, im Spätwinter 2016 der ein Frühling war.

Volker Roth

© topoguide.de 2016 – alle Rechte vorbehalten.

Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.