

# Der Weg zum 10. Grad...

„... Wird kein leichter sein, er wird steinig und schwer.“ So besingt es Xavier Naidoo in einem neuen Deutschen „Volkslied“.

## Historie

Glücklicherweise durften wir die Zeit miterleben, in der die Schwierigkeiten im Sportklettern Jahr für Jahr gesteigert wurden. Ein ums andere Mal legten Wolfgang Güllich und seine Freunde die Messlatte ein Stückchen höher.

Es war also nur eine Frage der Zeit, bis mit „The Face“ im Altmühltal – geklettert von Jerry Moffatt – das erste Mal im wahrsten Sinne des Wortes am zehnten Grad „gekratzt“ wurde.

Für uns war diese Entwicklung Segen und Fluch zugleich. Es schien, als würde es keine Limits mehr geben, aber gleichzeitig umgab die Ziffer 10 eine ganz besondere Aura. Wer vor 15 Jahren einen 10er klettern konnte, der „war wer“ in der Szene. Heute trägt jeder halbwegs ambitionierte Breitensportler seine tägliche 8a ins Routenbuch ein. Doch umsonst und zum Nulltarif gibt es sie auch jetzt noch nicht...

## Rückblick

Zurückblickend muss ich heute feststellen: *Ich habe eine Menge Fehler gemacht.* Klar, trainingswissenschaftliche Lehren und Abhandlungen gab es damals noch nicht. Jeder wurschtelte aufs Geratewohl vor sich hin. Manche schafften es aufgrund ihres Talentes recht schnell nach oben, andere trotz intensiven Trainings wiederum nie. Aber woran lag's?

## Fehleranalyse

Hier kann ich nur für mich sprechen und nüchtern analysieren: *Ich wollte zu früh, zu schnell, zu viel.* Und der Kopf war auch noch lange nicht soweit.

Wie sagte einmal Wolfgang Güllich:

**„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“**

Wie recht er damit hatte! Und erst als ich dies ebenfalls begriffen hatte, ging es weiter bergauf! Doch es lief deshalb noch keineswegs wie am Schnürchen. Ich bekam nichts geschenkt und musste mir alles hart erarbeiten, bevor es dann endlich so weit war und ich die erste 8a in mein persönliches Routenbuch eintragen konnte.

## TTT – Training, Technik, Taktik

**„Das Schwierigste am Training ist es, den Entschluss zu fassen, mit dem Training überhaupt zu beginnen.“**

Der Spruch kommt Euch bekannt vor? Klar, er ist ebenfalls vom „Meister“.

Schon ganz früh und von Anfang an sollte man sich mit der **Klettertechnik und Taktik** beschäftigen. Literatur, Freunde, Videoanalysen usw. helfen dabei. Gute Kletterer haben nicht unbedingt die meiste Kraft. Sie machen lediglich weniger Fehler. Wer Falsches einschleift, braucht viele Jahre, um es wieder loszuwerden. Jeder nächsthöhere Grad verlangt eine etwas andere Technik und ein eigenes Bewegungsrepertoire!

Gleich danach steht hartes Training mit vielen Ausdauermetern auf dem Programm.

**Ausdauer** kann man nie genug haben!

**Bouldern** hilft der Koordination, öffnet die Augen für das „Machbare“ und sorgt darüber hinaus für die nötige Maximalkraft (ich muss zugeben: Als „Alpini“ habe ich so gut wie nie gebouldert, was ein Fehler war!)

**Projektieren** ist nur dann sinnvoll, wenn man den vorigen Grad auch wirklich klettern kann. Man sollte nicht ständig utopische Projekte in Angriff nehmen. Schon allein der Psyche wegen sind Erfolgserlebnisse hilfreicher. Trotzdem lohnt es sich, zwischendurch mal etwas auszu-

probieren. Das sorgt für die Würze und hilft, den nächsten Grad einzuüben. Aber die Durchstiegschancen müssen wenigstens bei 50/50 oder 40/60 liegen. Und nicht unter 20 Prozent, wie man bei vielen „Sporthängern“ immer wieder sehen kann. Wer seine Tour nicht von Haken zu Haken einhängen und wenigstens die Einzelzüge klettern kann, hat meines Erachtens dort nichts verloren.

Auch auf das **Sturztraining** sollte frühzeitig Wert gelegt werden. Wer hier Angst hat, blockiert sich unter Umständen völlig. Aber Achtung: Augen auf, wo es gefährlich werden könnte!

Und je intensiver man Höhenluft schnuppert, desto mehr kommt die **mentale Komponente** ins Spiel.

**„Für den 10. Grad reicht eine gesteigerte Kraft alleine nicht mehr aus.“**

Wolfgang Güllich

Um schwere Touren an der Kette zu beenden, ist zuweilen ein unbändiger Wille nötig. Du musst ein „Tier“ sein! Auch wenn Du schon ratzeplatt bist, macht ein starker Wille oftmals noch die entscheidenden nächsten zwei Züge zum rettenden Henkel möglich. Du musst es nur wollen! Und Dich vor allem auf den Bewegungsablauf, die Tritte und Griffe und keinesfalls auf den Haken oder den allfälligen Sturz konzentrieren. Für maximalkräftige Züge oder kleinste Leistchen gilt ähnliches. Es geht viel mehr, als Du denkst! Der **WILLE** ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um schwere Touren zu klettern.

**„Dein Wille ist das, was bewirkt, dass du gewinnen kannst, wenn dein Denken dir sagt, dass du besiegt bist.“**

Carlos Castaneda, *A separate reality*

Und auch Wolfgang Güllich hatte hierzu bemerkenswertes zu sagen:

**„Wenn jemand wirklich Großes leisten will und den unbedingten Willen dazu hat, dann kann er es auch erreichen. Für die Durchführung des Problems ist die Einstellung, der Wille die Maßgabe aller Dinge.“**

## Die Pyramide

Fakt ist, dass man vermutlich recht schnell bis 7b vordringen kann. Doch um auf ein 7c-Niveau zu kommen, bedarf es im Vergleich zu den vorigen Graden ein Vielfaches an Training und Aufwand. Ganz zu schweigen von 8a-Routen. Jeder Drittgrad will pickelhart erarbeitet werden.

Als ich solide 7c klettern konnte, dachte ich: Nun ist es nicht mehr weit zur 8a. Weit gefehlt! Der Teufel steckt im Detail und sitzt Dir bei jedem Versuch wie ein Schalk im Nacken. Hier rutscht mal der Fuß weg, dort fehlt es an Blockierkraft, ein Längenzug will anders gelöst werden, ein Haken überkreuz eingehängt werden, usw.

## Psychische Blockaden

Eine der ganz großen Blockaden ist die abstrakte Zahl als solche. Erst, als langsam klar wird, dass es gehen kann und die ersten „7c-Plusen“ im Sack sind, wird es „leichter“. Man weiß dann eben: *Es geht, es geht – endlich!* Von nun an steht einem nichts mehr im Weg. Man kann sich in den zweistelligen Graden etablieren und nach höherem streben.

Wäre da nicht noch die **Erfolgsblockade**: *„Es könnte ja gelingen!“* Man setzt sich dermaßen unter Druck, dass die Nervosität jegliche Konzentration zunichte macht und „wackelt“ sich von Griff zu Griff. Die Bewegungen werden unkontrolliert, und die Fußtechnik immer unsauberer.

*Ich erinnere mich noch gut an unseren letzten Spanienaufenthalt. Die Projekte waren klar, und auch Zeit stand eigentlich genug zur Verfügung. Doch als es zum Ende hin immer enger wurde und dringend eine längere Ruhephase nötig gewesen wäre, zog sich die Schlinge immer weiter zu. Aus Angst zu „Versagen“ bin ich erst gar nicht mehr eingestiegen. Zurück in Franken, ohne Zeit- und Erfolgsdruck, lief es dann plötzlich wieder wie am Schnürchen. Das ist schon verrückt, aber es war wieder eine von vielen Erfahrungen, die man im Laufe der Jahre so sammelt und die ich nicht missen möchte. Das wird mir so schon nicht mehr passieren!*

Ergo: Positiv Denken und in die Tour einsteigen! Denn es besteht immer eine Chance, dass es gelingt. Du musst nur daran glauben, dann kann es auch klappen!

## Verletzungen

Das größte Hindernis waren die vielen kleineren Verletzungen, die einen immer wieder zurückwerfen und zweifeln lassen. Zerschossene Ringbänder, Überlastungen, Knie, Schulter, Hüfte. Das volle Programm eben. Leider ist das Klettern in den oberen Graden – zumindest in Franken – sehr verletzungsträchtig.

Auf die fiesen Fingerlöcher, kleinsten Leisten, Schulterzüge und weiten Blockierer möchte der Körper gut vorbereitet werden! Es braucht viel Zeit, bis die Sehnen und Knorpel dieser Belastung Stand halten. Vom sechsten bis zum neunten Grad sollten mindestens 4–5 Jahre vergehen. Dabei helfen nur unzählige Klettermeter in den jeweiligen Graden. Aber Vorsicht! Im Training nie bis zur völligen Erschöpfung verausgaben. Dann nämlich sind Verletzungen vorprogrammiert!

Das Wichtigste ist es, **gesund zu bleiben!** Ordentlich auf- und abwärmen. Nach jeder Belastung am Ende des Klettertages 20–30 Minuten dehnen. Auf Warnsignale des Körpers hören. Verletzungen vollständig auskurieren. Langsamer Trainingsaufbau. Beim Klettern kann weniger oft mehr sein. Sprich: Nach jedem harten Klettertag braucht der Körper mindestens 24–36 Stunden und teilweise bis zu drei Tage Pause. Bei Übertraining oder nach einem längeren Klettertrip dauert es oft eine bis zwei Wochen, bis wieder die volle Leistung erbracht werden kann. An „Ruhetagen“ bieten sich Ausgleichssportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen an, um Körper und Geist zu regenerieren.

## Ernährung und Gewicht

Beides hängt zusammen und wird auf dem Weg nach oben – besonders bei Ausdauer-routen – ein entscheidender Faktor. Ab 8a bist Du ein Profisportler. Also verhalte Dich auch so! Trinke kaum oder nur sehr wenig Alkohol. In Franken ist das natürlich schwierig! Und die Schoki lasst Ihr auch besser im Supermarktregal zurück.

Absoluter NoGo sind Fast Food, Fertigpizza usw. Selbst kochen mit frischen Zutaten heißt die Zauberformel. Fettarme Ernährung ohne sich zu kasteien oder zu hungern. Doch nach einem erfolgten Durchstieg muss man sich auch schon mal belohnen können. Und in Italien kann man natürlich erst recht nicht einfach an der Pizzeria vorbeigehen! Nach einem langen Klettertag, wenn genügend Kalorien verbrannt wurden, ist das auch kein allzu großes Problem.

Als groben Anhaltspunkt könnt Ihr einen BMI (Body Maß Index) von ca. 20 anstreben.

Er wird wie folgt errechnet:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$$

z.B:

$$57 \text{ kg} : (1,67 \times 1,67) = 20,4$$

Weit unter 20 wird's langsam gefährlich und tendiert zur Magersucht. Erheblich darüber wird nicht nur die Hose zu eng...

## Die Partner

Menschen sind nun mal verschieden! Es gibt Partner, die zu Höchstleistungen anspornen können und andere, die durch ihre destruktive Art eher demotivierend wirken. Ein leistungsorientierter Kletterer wird sein gesamtes Kletterleben wohl eher selten mit den gleichen Partnern verbringen. Irgendwann werden die Unterschiede zu groß, und die persönlichen Vorlieben weichen zu oft voneinander ab. Für mich waren neue Kletterpartner jedenfalls meist eine Bereicherung und haben für neuen Schwung und neue Herangehensweisen gesorgt. Oft waren sie sogar entscheidend für den Erfolg. Mit ihrer Geisteshaltung und freundlichen Ausstrahlung haben sie mein Leben bereichert und verändert.

Nur eine Bedingung sollten alle erfüllen: Sie müssen mit Sicherungsgeräten perfekt umgehen können. Gegenseitiges Vertrauen ist unabdingbar! Mit großer Sorge sehe ich hier die Entwicklung, dass fast ausschließlich mit selbstblockierenden Geräten gesichert wird und Kletterer bei Stürzen durch die „harte“ Sicherung selbst im überhängenden Gelände noch an die Wand knallen. Hier kommt wohl kaum Freude am Stürzen auf.



| Ab jetzt nur anschauen, nicht anfassen!

## **Momente des Glücks**

Irgendwann ist es dann soweit: Du ziehst die Drecksleiste durch, kletterst ruhig weiter, powerst Dich hoch zum Ausstiegshenkel und klippst die Umlenkung. Dabei hättest Du noch Luft für einige weitere Züge gehabt. So einfach war das! Plötzlich fühlt es sich so leicht an. Und doch war der Weg so steinig und weit!

Bis das Adrenalin wieder abgebaut ist, dauert es eine ganze Weile. Die ganze Last fällt wie Blei zu Boden, und Du schwebst viele Wochen auf Wolke 7. Das Grinsen geht Dir nicht mehr aus dem Gesicht. Und Du weißt genau: Das war einer der besten Klettertage in Deinem Leben!

Betzenstein im Frühjahr 2011  
Volker Roth, topoguide.de

© topoguide.de 2011 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.



| Die Lebensuhr („8a“) tickt im Elbsandstein.