

Richtig klettern



Klettern findet Stadt



WARM-UP

Bereit, die Wände hochzugehen?

Klettern begeistert immer mehr Menschen. Egal ob als herausforderndes Ganzkörpertraining, sportliche Betätigung mit Freunden, Ausgleich nach der Arbeit, Therapieangebot oder Hochleistungssport – die Möglichkeiten sind so kunterbunt wie das Publikum, das es an die steilen Wände zieht. Und das nicht umsonst: Wie kaum eine andere Sportart vereint Klettern Fitness und Spaß. Eine Kletterwand zu bezwingen, gibt ein unglaublich gutes Gefühl und nebenbei wird jeder Muskel im Körper gestählt und Gelenkigkeit und Körperspannung trainiert.

Das wachsende Angebot an Klettererlebnisswelten hat den ehemaligen Gebirgssport längst zum urbanen Trendsport gemacht. Das Klettern an der Kunststoffwand ist eine unkomplizierte Alternative zum Klettern am Fels und zudem vergleichsweise risikoarm. Auch Wien hat für Kletterbegeisterte einiges zu bieten. Die zahlreichen Kletterhallen und Outdoor-Anlagen ermöglichen es, das ganze Jahr über draußen wie drinnen, mit oder ohne Seil die Wände hochzuklettern. – Jede Menge Wissenswertes rund um den Klettersport sowie nützliche Adressen für Wien finden Sie in dieser kostenlosen Broschüre.

BEWEGUNG FINDET STADT

*Werde Teil der größten
Bewegungscommunity Wiens*

Wien bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten, die sich Dank der Initiative „Bewegung findet Stadt“ einfach und unkompliziert entdecken und ausprobieren lassen.

GÜNSTIG UND MACHBAR

Die Initiative „Bewegung findet Stadt“ möchte mehr Bewegung in den Alltag der Wienerinnen und Wiener bringen und das verbunden mit viel Spaß sowie tollen Aktionen und Gewinnspielen, um den Einstieg, Umstieg oder die Vertiefung in den passenden Sport so einfach wie möglich zu gestalten.

Ob Tennis, Laufen, Basketball, Rad fahren, Schwimmen oder Trendsport – auf Jung und Alt,

KönnenInnen und AnfängerInnen, Singles, Paare und Gruppen warten attraktive Bewegungsmöglichkeiten für alle Ansprüche, Levels und Geschmäcker.

JEDE MENGE VORTEILE

Dank der Partnerschaft mit dem CLUB WIEN winken viele Vorteile für Mitglieder wie z.B. Tickets, Startplätze und Ermäßigungen sowie tolle Gewinnspiele. **Jetzt gilt's – Mitmachen und Spaß haben!**

AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Wer gut informiert ist, hat immer die Nase vorne:

www.club.wien.at/bewegungfindetstadt

www.bewegungfindetstadt.at oder

www.facebook.com/club.wien.at

www.stadtwiemarketing.at

- **Jeden Monat mindestens ein Sportevent mit Teilnahmemöglichkeit**
- **Größtenteils kostenlos oder sehr kostengünstig**
- **Viele Vorteile durch eine CLUB WIEN-Mitgliedschaft**



VIELE GUTE GRÜNDE	6
VARIANTENVIELFALT	8
DER ERSTE EINSTIEG	10
SICHER KLETTERN	12
SEILKLETTERN	14
BOULDERN	16
AUSRÜSTUNG	18
TRAININGSTIPPS	20
KINDER LIEBEN KLETTERN	22
KLETTERN BEI DER OLYMPIADE	24
KLETTERN IN WIEN	26
NÜTZLICHES ZUM KLETTERN	33

ES GIBT UNZÄHLIGE GRÜNDE, *warum es so cool ist, zu klettern*

KLETTERN TRAINIERT KÖRPER ...

Klettern ist ein Ganzkörpertraining. Von den Fingerspitzen bis zu den Zehen werden alle Muskelgruppen gestärkt, zudem sind Gelenkigkeit und Koordination gefordert. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Kletterrouten machen es möglich, Kraft und Ausdauer kontinuierlich zu steigern.

... UND GEIST

Muskelkraft ist beim Klettern nur die halbe Miete. Ebenso wichtig sind mentale Fähigkeiten wie die Fähigkeit, sich zu konzentrieren oder die nächsten Schritte im Kopf voranzuplanen und zu visualisieren. Die sehr unmittelbare Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Grenzen stärkt eine gesunde Selbsteinschätzung und wird mit mehr Selbstsicherheit belohnt.

KLETTERN IST GESUND

Die gleichmäßige Belastung des gesamten Körpers macht das Klettern zu einem besonders gesunden Sport. Wer seine Muskeln und Sehnen behutsam an die neuen Bewegungsabläufe heranzuführt, tut seinem Körper mit dem Klettern was Gutes. Nicht zuletzt stärkt Klettern die Rückenmuskulatur und macht es damit zum idealen Ausgleich für all jene, die berufsbedingt viel sitzen.

KLETTERN IST EIN GANZJAHRESSPORT

Ob Kletterhalle oder Outdoorwand. Dank der vielen Möglichkeiten gehört Klettern zu den Sportarten, die man in Wien im Sommer sowie im Winter, draußen sowie drinnen ausüben kann.

KLETTERN IST FAMILIENTAUGLICH

Kinder gehen erfahrungsgemäß sehr gern mit Mama oder Papa klettern. Ist man mit der ganzen Familie unterwegs, können sich die Eltern auch gegenseitig sichern – so kommt jeder in den Genuss seiner Route.

KLETTERN KENNT KEINE ALTERSGRENZE

So lange man problemlos eine Leiter hinaufkommt, kann man auch klettern. Der große Vorteil für SeniorInnen ist der kontrollierte und relativ langsame Bewegungsablauf, bei dem die Muskulatur gleichmäßig beansprucht und aufgebaut wird. Klettern ist geradezu ideal, um sich im Alter fit und geschmeidig zu halten. – Ein Plus an Lebensfreude garantiert!

KLETTERN HILFT ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Sturzangst ist die natürlichste Sache der Welt, ein Urinstinkt. Beim Klettern kann man step by step seine Angst überwinden. Zu lernen nicht gleich in Panik zu geraten, ist ein gutes Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

KLETTERN BEFREIT DEN KOPF

Über eines sind sich die meisten KletterInnen einig: Ins Klettern kippt man rein, plötzlich vergisst man die ganze Welt um sich und ist nur mit sich – dem nächsten Griff, dem nächsten Tritt beschäftigt. Kein Wunder also, dass Klettern für viele auch „Freiheit im Kopf“ und Entschleunigung bedeutet.

KLETTERN MACHT FREU(N)DE

Wer sich in die Höhe wagt, braucht KletterpartnerInnen zum Sichern. Aber auch zum Bouldern verabredet man sich gern mit seinen Kletterfreunden und -freundinnen. Denn fast genauso wichtig wie die Freude am Klettern selbst ist das Fachsimpeln über die perfekte Route und die Klettertechnik. Da KletterInnen erfahrungsgemäß offene, nette Menschen sind, ist es meist nicht schwer, sich innerhalb der Szene zu vernetzen. Klettern ist auch immer eine gemeinsame Aktivität mit FreundInnen oder Gleichgesinnten. Langeweile kommt da selten auf.



WIE WAR DAS NOCHMAL?

Free Climbing – oder doch Free solo?!

Klettern ist ein sehr vielseitiger Sport mit etlichen Varianten und Stilen. Was ist mit Freiklettern und Sportklettern eigentlich genau gemeint?

DIE HEROISCHEN ANFÄNGE: TECHNISCHES KLETTERN ODER AID CLIMBING

Um zum Ziel zu gelangen, kommen hier Aufstiegs-
hilfen aller Art zum Einsatz, d.h. Bandschlingen,
Trittleitern, gebohrte oder geschlagene Haken usw.
werden als Hilfsmittel beim Klettern genutzt. In den
Anfängen des alpinen Kletterns gang und gäbe, gilt
dieser Begehungsstil heutzutage eher als Old School.
Eingesetzt wird er meist dann, wenn in sehr hohen
Wänden natürliche Haltepunkte fehlen oder das
Wetter umschlägt.

NEW SCHOOL: FREIKLETTERN ODER FREE CLIMBING

Freiklettern ist quasi die Gegenwelt zum technischen
Klettern. „Frei“ meint, dass ohne Aufstiegs-
hilfen geklettert wird – nur der eigene Körper wird eingesetzt,
um sich an den Haltepunkten, die der Fels bzw. die
Kletterwand bietet, nach oben zu bewegen. Das „Frei“
heißt also nicht, dass ohne Seil geklettert wird, darüber
sagt der Begriff erstmal gar nichts aus. Entscheidend
ist, dass das gesamte Material ausschließlich der
Sicherung und nicht der Fortbewegung dient.



EXTREMVARIANTE: SOLOKLETTERN ODER FREE SOLO

Free Climbing ist nicht zu verwechseln mit Free solo. Beim Free solo wird auch Freiklettern praktiziert, allerdings wird bei dieser extremen Variante bewusst auf jegliches Material zur Sicherung verzichtet. Durch das hohe Risiko und die Tatsache, dass Stürze meist fatal enden, wird Free solo von den allerwenigsten KletterInnen betrieben. Dass man oft einen anderen Eindruck hat, liegt nicht zuletzt an der hohen Medienwirksamkeit dieser Disziplin.

SPORTKLETTERN

Ist heute von „Klettern“ die Rede, ist meist Sportklettern gemeint. Egal, ob im freien Gelände oder in der Halle bedeutet Sportklettern Freiklettern entlang von vorgegebenen Routen, die mit fixen Bohrhaken, sogenannten Bolts, ausgestattet sind. Wie der Name schon sagt, steht hier der sportliche Aspekt im Vordergrund und nicht unbedingt das Erreichen eines Gipfels. Die Sportrouten sind in der Regel mit 15–30 Metern recht kurz. Da sie gut abgesichert sind, ist das Verletzungsrisiko bei einem Sturz üblicherweise gering. Das ermöglicht es, technisch anspruchsvolle Routen zu wählen und ans Leistungslimit zu gehen.

HALLENKLETTERN

In der Halle wird Sportklettern betrieben. Es gibt mehrere Varianten, wie man eine Wand hochklettern kann – entweder abgesichert mit Seil (Toprope- oder Vorstiegsklettern) oder ohne Seil in Absprunghöhe (Bouldern).

ALPINKLETTERN

Im Unterschied zum Sportklettern sind die Routen meist länger (Mehrseillängentouren). Ziel ist der Gipfel bzw. der Durchstieg einer großen Wand. Je nach Können und Schwierigkeitsgrad können die



Routen frei oder technisch geklettert werden. Anders als im gewarteten Klettergarten oder in der Kletterhalle findet man anstelle sicherer Bohrhaken oft alte Schlaghaken, die der Belastung bei einem Sturz nicht unbedingt standhalten, sodass oft eigene Sicherungen angelegt werden müssen. Beim Alpinklettern sollte man daher nur den Schwierigkeitsgrad klettern, den man sehr sicher beherrscht.

KLETTERSTEIG

Klettersteige sind gesicherte Kletterwege im Gebirge und haben mit Freiklettern recht wenig zu tun. Die Wege sind mit fix verankerten Stahlseilen, Leitern, Eisenstiften und Ähnlichem präpariert, die zur Absicherung der Strecke und gleichzeitig zum Anhalten und Hochziehen oder als Tritthilfe dienen. Ausgestattet mit einem Klettersteigset kann man sich so den Klettersteig „hocharbeiten“.

ALLER ANFANG IST ...

... gar nicht schwer

Der erste Blick in die steile, hohe Kletterwand kann schon respektinflößend sein. Aber keine Angst: Anfangen ist recht einfach. Klettern ist schließlich eine natürliche Fortbewegungsart und mit ein bisschen Courage kommt jeder irgendwie seine erste Wand hinauf.

KLETTERKURSE

Schnupperkurse geben einen ersten Eindruck vom Klettern. Gesichert von den KursleiterInnen kann man meist seine erste Seilkletterwand bezwingen, eine richtige Ausbildung erhält man noch nicht.

EinsteigerInnenkurse vermitteln solides Grundwissen. **Wer keinen privaten Kletterlehrer oder Kletterlehrerin hat, sollte auf jeden Fall einen EinsteigerInnenkurs buchen!** Unter der Anleitung von erfahrenen Profis kann man hier die grundlegende Kletter- und Sicherungstechnik lernen und üben. Damit hat man das nötige Rüstzeug, um selbständig zu klettern und zu sichern.

Die Wiener Kletterhallen bieten ein reichhaltiges Programm an Kursen, die meist im Wochenrhythmus oder geblockt am Wochenende buchbar sind. Am einfachsten informiert man sich auf den jeweiligen Websites (siehe Seite 26 bis 29).

SICHER EINSTEIGEN MIT EINEM KLETTERPROFI

Für die ersten Kletterversuche sollte man unbedingt einen erfahrenen Profi an seiner Seite haben, denn wie bei den meisten Sportarten ist auch beim Klettern am Anfang ein wenig Anleitung nötig. Damit Klettern nicht gefährlich wird, ist es – zumindest beim Seilklettern – unablässig, von Anfang an die wichtigsten Sicherheitsaspekte zu verstehen und sich mit der Ausrüstung vertraut zu machen.

EINSTEIGEN IN DER KLETTERHALLE

Kletterhallen bieten die idealen Voraussetzungen, um sich in aller Ruhe mit den Basics vertraut zu machen.

- Es gibt meist jede Menge **einfache Routen**, auf denen zuverlässig und unter gleichbleibenden Bedingungen die ersten Tritte und Griffe geübt werden können.
- Die Unwägbarkeiten der Natur fallen weg, was die nötigen **Sicherheitsvorkehrungen überschaubar** macht, vor allem wenn man noch nicht selbst sichert.
- Wer zum Anfangen keinen „Lehrmeister“ aus dem Bekanntenkreis hat, kann hier auch gleich einen **Kletterkurs** buchen.

LEIHAUSRÜSTUNG

Wer zum ersten Mal klettern geht, wird wahrscheinlich noch keine Ausrüstung zum Klettern oder spezielles Klettergewand besitzen. Aber das macht nichts. In den meisten Kletterhallen kann die gesamte Grundausrüstung geliehen werden, in Kombination mit einem Schnupperkurs oft sogar unentgeltlich oder zu einem kleinen Pauschalbetrag.

TIPPS ZUM OUTFIT

- Ganz normale, **gemütliche Sportbekleidung**, wie ein T-Shirt mit kurzer oder langer Hose, ist völlig ausreichend. Wichtig ist, dass man sich gut und frei bewegen kann und nirgends einfädelt oder hängenbleibt.
- **Uhren und Schmuck** sollte man deshalb auch **ablegen**.
- **Langes Haar** sollte man **zusammenbinden**, damit es sich nicht im Sicherungsseil verfangen kann.
- Da man beim Klettern recht leicht ins Schwitzen kommt, ist eine **Trinkflasche** kein Fehler, und eventuell ein Pulli oder ein Sweater, den man sich nach dem Klettern überziehen kann.
- Wenn es ans Sichern geht, sind **feste Sportschuhe** wichtig, damit man einen möglichst guten Stand hat und im Falle eines Sturzes des Kletterpartners bzw. der Kletterpartnerin nicht stolpert.



SICHER UNTERWEGS

in der Kletterhalle

Gegenüber dem Klettern im Gebirge wirkt in der Kletterhalle oft alles so easy. Überall gibt es Griffe und alle paar Meter einen sicher verbohrten Haken. Da fallen mitunter die Hemmschwellen. Sich in absoluter Sicherheit zu wiegen, ist allerdings trügerisch. Ein paar wichtige Regeln gilt es zu beachten – dann ist Hallenklettern eine sehr risikoarme Sportart.

BEHERRSCHUNG DER SICHERUNGSTECHNIK

Egal, ob man sich privat organisiert oder einen Kletterkurs besucht – die Sicherungstechnik zu beherrschen ist Voraussetzung, um selbständig zu klettern, sonst besteht die Gefahr, sich ernsthaft zu verletzen.

PARTNERCHECK

Bei dieser altbewährten Methode kontrollieren die KletterpartnerInnen gegenseitig ihre Ausrüstung. Gecheckt werden Anseilknoten und Anseilpunkt, die Gurtverschlüsse, das Sicherungsgerät, der Karabinerverschluss und ob das Seilende abgeknotet ist. So können nach dem „Vier-Augen-Prinzip“ kleine, aber gravierende Fehler entdeckt und korrigiert werden, was maßgeblich dazu beiträgt, Unfälle zu vermeiden. Man sollte sich den Partnercheck vor jeder Route zur guten Gewohnheit machen.

NICHT ÜBEREINANDER KLETTERN

Übereinander zu klettern ist ein No-Go und sollte unbedingt vermieden werden. Die Wucht, die von stürzenden KletterInnen ausgeht, ist nicht zu unterschätzen. Leider wird dieser Grundsatz gerade in stark frequentierten Kletterhallen immer wieder missachtet.

VOLLE AUFMERKSAMKEIT BEIM SICHERN

Sichern ist eine verantwortungsvolle Angelegenheit und die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer oder der Kletterin. Es ist wichtig, immer konzentriert und mit allen Sinnen bei der Sache zu sein. Bei überraschenden Stürzen heißt es möglichst schnell und präzise reagieren. Lassen Sie sich also nicht ablenken – schon gar nicht von Ihrem Handy – und achten Sie auch immer auf einen freien Sturzraum.

KLARE KOMMUNIKATION MIT DEM/DER KLETTERPARTNER/IN

Bevor es losgeht, sollte man sich ausmachen, welche Kommandos man benutzen wird, wenn man z.B. für eine bestimmte Bewegung mehr Seil benötigt oder eben ein straffes Seil, um sich abzusichern. So lässt sich vermeiden, dass der/die Sichernde wegen eines missverständlichen Kommandos falsch reagiert. Standardisierte Kommandos gibt es beim Hallenklettern nicht, umso wichtiger sind klare Absprachen.

DAS KÖNNEN RICHTIG EINSCHÄTZEN

Neues auszuprobieren und immer wieder an die Leistungsgrenzen zu gehen, gehört zum Sportklettern dazu. Aber im richtigen Maß! Zu gefährlichen Situationen kommt es häufig dann, wenn KletterInnen ihr Können schlicht und ergreifend völlig überschätzen und auf viel zu schwierigen Routen unterwegs sind.

DIE RICHTIGE WAHL DES KLETTER-PARTNERS/DER KLETTERPARTNERIN

Vertrauen: Um entspannt klettern zu können, ist Vertrauen entscheidend. Man muss wissen, dass die Person am anderen Ende des Seils alles im Griff hat und dafür sorgt, dass man so sicher wie möglich unterwegs ist. Als AnfängerIn gilt das in besonderem Maße.

Passendes Gewicht: Ein anderes Thema sind große Gewichtsunterschiede. Im Idealfall sind KletterpartnerInnen in etwa gleich schwer. Wenn der/die Sichernde deutlich weniger wiegt als der/die Kletternde, kann es bei Stürzen und auch beim Ablassen zu Problemen kommen, z.B. wenn der/die leichte PartnerIn den Seildurchlauf nicht mehr kontrollieren kann und das Seil durch das Sicherungsgerät „durchrauscht“. Hier ist also besondere Routine nötig.



TOPROPE & CO. –

Die verschiedenen Begehungsstile beim Seilklettern

Beim Seilklettern gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine Kletterroute zu begehen – den Hauptunterschied macht die jeweilige Sicherungstechnik.

TOPROPE – SEILSICHERUNG VON OBEN

Beim Toprope-Klettern ist das Seil bereits am oberen Ende der Kletterroute fix in einer Umlenkung eingehängt und beide Seilenden reichen bis zum Boden. Die KletterpartnerInnen stehen zum Sichern am Boden. Während sein Partner bzw. seine Partnerin klettert, zieht er das Seil ein, um es straff zu halten.

Perfekt für EinsteigerInnen:

- Toprope ist die einfachste und sicherste Art der Sturzsicherung und ideal geeignet zum Kletternlernen.
- Da man durch ein straffes Seil von oben gesichert ist, kann man sich beim Klettern jederzeit ohne Sturz in den Gurt setzen, sei es um auszuruhen oder wieder auf den Boden abgelassen zu werden. Mögliche Stürze sind minimal.
- In den meisten Kletterhallen gibt es etliche Toprope-Routen, die auch von AnfängerInnen zu bewältigen sind.

Voraussetzungen:

Die Sicherungstechnik muss man beherrschen – entweder man besucht einen entsprechenden Kurs oder man lässt sich anderweitig von erfahrenen KletterInnen einschulen.

Nötige Ausrüstung: Kletterschuhe, Klettergurt, Sicherungsgerät, ev. Chalkbag



VORSTIEG – SEILSICHERUNG VON UNTEN

Beim Vorstieg ist das Seil noch nicht eingehängt und wird durch die KletterInnen selbst von unten bis ans Ende der Route zum Umlenkpunkt gebracht. Die sichernden KletterpartnerInnen stehen am Boden.

SELBSTSICHERUNGSGERÄTE ODER TOPPAS – SEILKLETTERN OHNE PARTNER/IN

Bei dieser Variante des Hallenkletterns übernimmt ein Sicherungsgerät, das am oberen Ende der Route fix installiert ist, das Sichern und Ablassen. Das Toppas funktioniert für den/die Kletterin im Prinzip wie Toprope, nur dass das Sicherungsseil eben automatisch oben eingezogen wird. Mittlerweile bieten fast alle Kletterhallen Toppas an. Eine unkomplizierte Alternative, wenn man ohne KletterpartnerIn unterwegs ist.

Während die PartnerInnen klettern, wird nach und nach Seil ausgegeben, damit man sich in die Zwischensicherungen entlang der Route einhängen kann.

Für Fortgeschrittene:

- Klettern im Vorstieg ist wesentlich anspruchsvoller – sowohl zum Klettern als auch zum Sichern – und braucht Erfahrung.
- Ein Sturz ins Seil kann durchaus einige Meter betragen. Für den/die KletterIn stellt das höhere Anforderungen an die Psyche, die Sichernden müssen mit viel größeren Kräften umgehen können.
- In den Kletterhallen gibt es Routen in allen Schwierigkeitsgraden.

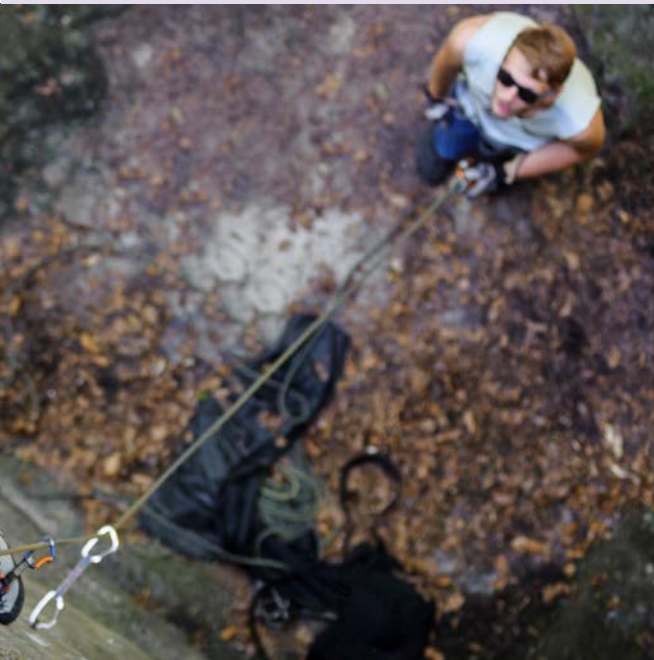
Voraussetzungen:

Man sollte Toprope und die grundlegenden Klettertechniken sicher beherrschen, bevor man sich an das Vorstiegsklettern heranwagt. Die Sicherungstechnik erfordert eine solide Ausbildung.

Nötige Ausrüstung: Kletterschuhe, Klettergurt, Sicherungsgerät, Seil, Chalkbag, Expressschlingen mit Karabinern (in der Kletterhalle meist vorinstalliert)

NACHSTIEG BEI MEHRSEILLÄNGENROUTEN

Der Nachstieg wird an sich im Gebirge bei Mehrseillängenrouten praktiziert. Der erste Kletterer/die erste Kletterin klettert eine Seillänge im Vorstieg und richtet zum Sichern einen Standplatz ein. Der zweite Kletterer/die zweite Kletterin steigt nach und wird vom ersten Kletterer/von der ersten Kletterin wie beim Toprope von oben gesichert. Im Unterschied zum Toprope müssen vom Kletterer/von der Kletterin im Nachstieg die Zwischensicherungen wieder ausgehängt werden.



TRENDSPORT BOULDERN –

*Klettern ohne viel Material
mit der Reduktion auf das Wesentliche*

Bouldern hat sich in den letzten Jahren rasant zu einer eigenständigen Sportart entwickelt – mit eigener Szene, eigenen Wettkämpfen und eigenem Style.

JEDER IST WILLKOMMEN

Hat man vor zehn Jahren noch erklären müssen, was Bouldern ist, kennt es heute jeder. Bouldern ist im Breitensport angekommen und Anlagen, die speziell für diese Sportart gebaut werden, sprießen wie Pilze aus dem Boden. Das Publikum ist so bunt wie die vielen Griffe an den 3–4 Meter hohen Wänden – mitmachen kann jeder, und alle haben ihren Spaß in der Wand.

TAKE IT EASY

Geklettert wird in Absprunghöhe ohne Seil. Wenn man stürzt, wird man von dicken Kunststoffmatten aufgefangen. Das macht Bouldern sehr unkompliziert. Man braucht keine teure Ausrüstung, keine lange Ausbildung, die Abhängigkeit von einem/ einer PartnerIn zum Sichern fällt weg und auch Höhenangst spielt keine Rolle. Das einzige, was man wirklich braucht, ist ein Paar Kletterschuhe, und selbst die kann man sich ausleihen. Dieser unbeschwerte Zugang spiegelt sich auch in der Atmosphäre und macht Bouldern so „sympathisch“.

KLETTERN PUR

Das Prinzip. Meist geht es um wenige „Moves“ – manchmal nur zwei, selten mehr als zwölf. Jede Route hat eine Farbe und es ist gut zu erkennen, in welchem Schwierigkeitsgrad man sich bewegt. In leichten Routen sind noch keine speziellen Bewegungen nötig, dann werden die Abstände größer, die Griffe kleiner und glatter und komplizierter zu erreichen. Der erste und der letzte Griff der Route sind markiert. Jetzt heißt es nur noch, einen Weg zu finden, der sich mit dem richtigen „Flow“ und den richtigen Griffen meistern lässt.

Die Herausforderung. Mal geht es um die Bewältigung maximal schwieriger Kletterstellen, mal steht die Freude an möglichst fließenden, eleganten Bewegungen im Vordergrund. Auch für AnfängerInnen hat das seinen Reiz. Durch die spielerische Suche nach einem Weg in geringer Höhe kann man schnell seine Technik verbessern und Kraft aufbauen. Scheitern ist völlig normal – beim nächsten Versuch klappt’s schon besser, und wenn’s gelingt, kann man sich freuen!



TRAINING MIT GRIPS

Eine Route lässt sich oft nicht ohne Weiteres durchsteigen. Schon vom Boden aus muss man die Route studieren, um eine Lösung zu suchen und das „Boulderproblem“ zu knacken. Man braucht eine Strategie, mit der sich auch die Kraft möglichst gut einteilen lässt. Das Knobeln über den richtigen Weg ist Teil vom Vergnügen und so wichtig wie das Klettern selbst. Darin liegt wohl auch der große Unterschied zum Training im Fitnessstudio – es ist einfach amüsanter.

GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

Gebouldert wird in Bodennähe und damit in geselliger Atmosphäre. Viele kommen bereits in der Gruppe, aber auch sonst finden schnell ein paar Gleichgesinnte zusammen, um an ihren Boulderrätseln zu tüfteln. So wird gemeinsam probiert und quer durch alle Alters- und Leistungsstufen diskutiert. Konkurrenzdenken ist dabei nicht angesagt. Ganz im Gegenteil hilft man sich gerne gegenseitig weiter.

COOL-DOWN

Wenn die Kräfte nachlassen, sollte man sich Zeit nehmen fürs Cool-down. Viele faulenzten auf den Matten und erfrischen sich mit einem Getränk. Der ideale Zeitpunkt, um sich von anderen KletterInnen neue Tricks abzuschauen oder ganz einfach ein bisschen zu chillen.

SICHER BOULDERN

Viele schätzen Bouldern gerade deswegen, weil es kaum reglementiert ist. Aber auch beim Bouldern passieren Unfälle und gerade in stark frequentierten Bereichen heißt es ein paar Regeln zu beachten und rücksichtsvoll und fair zu klettern.

Aufwärmen. Muskeln und Sehnen werden besonders beansprucht.

Sturzraum freihalten. Wer fällt, kann nicht ausweichen. Achten Sie darauf, nicht in der Falllinie eines anderen Boulderers oder einer anderen Boulderin zu klettern.

Absprunghöhe. Passen Sie die Boulderhöhe Ihrer Konstitution und Ihrem Können an. Manchmal ist es besser abzuklettern als abzuspringen.

Spotten. Bei wenig Erfahrung oder schwierigen Bouldern kann Spotten ein Plus an Sicherheit bieten. Der/die SpotterIn steht hinter oder etwas versetzt unter den BoulderInnen und hat die Aufgabe, unkontrollierte Stürze zu verhindern. Man soll die Stürzenden nicht auffangen, sondern den Sturz lenken. Im Idealfall bringt man die BoulderInnen im Sturz in eine aufrechte Position, sodass sie mit den Füßen zuerst landen und Kopf und Rücken geschützt sind.

KLETTERAUSRÜSTUNG

für den Einstieg



Anfangs braucht man nicht allzu viel Equipment: passende Kletterschuhe, ein komfortabler Klettergurt, ein Sicherungsgerät mit Verschluss-Karabiner und eventuell ein Chalkbag gehören zur Grundausstattung in der Kletterhalle, der Rest kann später folgen.

KLETTERGURT

Mit einem klassischen Klettergurt mit Beinschlaufen kann man nicht viel falsch machen. Wichtig ist, dass er angenehm sitzt und nirgends zwickt. Am Anfang sollte man sich für ein eher komfortableres Modell entscheiden, das einen bequemen Sitz bietet, wenn man sich in der Route ausruhen will.

Die Größe ist richtig, wenn der Gurt den Rumpf auf Bauchnabelhöhe – und nicht in der Hüfte! – gut umschließt. Die Beinschlaufen sollen nicht schlackern und auch nicht ganz eng sein. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Schnallen zum Anpassen des

Gurts nicht am Anschlag sind, damit etwas Spielraum für unterschiedliche Kleidung bleibt. In Sachen Komfort sind die Breite des Gurts und die Polsterung maßgeblich. Je breiter die Beinschlaufen und der Rückenteil des Hüftgurtes, desto bequemer kann man im Gurt sitzen. Ist das Material luftdurchlässig, schwitzt man weniger.

SICHERUNGSGERÄT

Beim Sicherungsgerät fällt die Wahl nicht immer leicht. Zuerst ist zwischen halbautomatischen und dynamischen Geräten zu entscheiden. Im Idealfall hat man schon selbst Erfahrung gesammelt und weiß, mit welcher Art von Sicherungsgerät man gut zurechtkommt. Jedes Sicherungsgerät erfordert eine Einschulung!

Meist werden zum Sportklettern in der Kletterhalle sogenannte Halbautomaten empfohlen. Diese Geräte haben eine Blockierunterstützung, d.h. dass das Sicherungsgerät im Fall eines Sturzes sofort blockiert und der/die Sichernde das Sicherungsseil mit wenig Handkraft halten kann. Allerdings wird der Blockiermechanismus auch beim Seilausgeben und Ablassen des Kletterers bzw. der Kletterin mehr oder weniger leicht ausgelöst, was das Handling der Halbautomaten komplexer macht und einiges an Übung erfordert. So hat jedes Gerät seine Eigenheiten und seine Vor- und Nachteile.

EINSTEIGERSETS

Klettersets sind eine Alternative, wenn man nicht allzu viel Recherche zu den einzelnen Komponenten betreiben will und gern mit einem Kauf alle nötigen Sachen beisammen hat. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ist für den Anfang, wo man die Bedürfnisse oft noch nicht so genau kennt, ein weiteres Argument. Viele Hersteller haben Klettersets im Programm, die speziell für EinsteigerInnen ins Sportklettern zusammengestellt sind. Ein bisschen Vergleichen lohnt sich auch hier, damit man mit einem Set mit einer guten Mischung aus Preis, Qualität und einfacher Bedienbarkeit nach Hause geht.



DER RICHTIGE KLETTERSCHUH

Es stimmt schon, das Wort „bequem“ ist in Sachen Kletterschuh eine eigene Kategorie. Man hört oft, dass Kletterschuhe so eng und klein sein müssen, dass sie richtig weh tun. Aber das ist, zumindest für AnfängerInnen, völlig übertrieben. Wichtig ist, dass der Fuß richtig gut im Schuh sitzt und vor allem im Bereich der Zehen nicht zu viel Bewegungsspielraum vorhanden ist. Damit hat man vorerst ein gutes Gefühl für den Tritt und einen sicheren Stand. Das erste Paar Kletterschuhe auf die Schnelle im Internet zu bestellen macht erfahrungsgemäß wenig Sinn. Im kompetenten Fachgeschäft kann man sich beraten lassen und die Schuhe genau unter die Lupe nehmen.

Die richtige Größe. Die passende Größe fällt meist kleiner aus als bei Straßenschuhen. Faustregel gibt's keine, da die Hersteller unterschiedlich groß schneiden.

Die richtige Passform. Jeder Fuß ist anders. Darum gibt es auch die unterschiedlichsten Leisten und unter KletterInnen oft die Vorliebe für den einen oder anderen Hersteller. Da beim Kletterschuh der meiste Druck im Bereich der Schuhspitze liegt, ist die Form der Zehen ein wesentliches Kriterium dafür, welches Modell gut sitzt. Der Fersenbereich sollte nicht zu eng sein und vor allem die Kante nicht einschneiden, sonst leidet mit der Zeit die Achillessehne.

Klettverschluss oder Schnürer? Klettschuhe sind schnell an- und ausgezogen, was vor allem Boulderer oft schätzen, dafür leiern die Verschlüsse mit der Zeit manchmal aus. Bei Schnürschuhen geht's zwar nicht so schnell, dafür lassen sie sich noch exakter an den Fuß anpassen.

Leder oder Kunststoff? Kunststoffschuhe sind pflegeleicht und recht formstabil. Lederschuhe dehnen sich eine halbe bis ganze Nummer aus, passen sich dadurch aber auch besser dem Fuß an. Für viele auch nicht ganz unwesentlich: die Geruchsentwicklung ist in Lederschuhen etwas dezenter, vor allem bei BarfußträgerInnen!

Anprobieren ist die Devise. Im Idealfall gibt es im Geschäft eine kleine Boulderwand für ein paar Probetriche, sonst tut's auch ein Treppenabsatz. Wenn man zusätzlich ein paar Meter auf und ab läuft, merkt man schnell, wo der Schuh drückt.

! Greifen Sie als AnfängerIn zu einem eher bequemen Modell ohne Vorspannung.



CLIMBING BASICS –

Tipps für EinsteigerInnen

GEHEN SIE ES LANGSAM AN

Dieses Credo gilt für jeden Sport, und fürs Klettern vielleicht ganz besonders. Verbissen und auf Druck erreicht man beim Klettern nicht viel und ist schnell völlig ausgepumpt. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Vertikale und die neuen Bewegungsabläufe zu gewöhnen, die Belastungen sind am Anfang nicht zu unterschätzen.

Trainieren Sie anfangs lieber öfters in kleineren Einheiten, dann hält sich auch der Muskelkater in Grenzen. Am besten knüpft man dort an, wo die Fähigkeiten liegen, und steigert sich langsam – step by step. Klettern soll Spaß machen, und das Erfolgserlebnis gehört auch dazu.

AUFWÄRMEN

Egal ob Klettern oder Bouldern – Aufwärmen sollte fixer Bestandteil des Klettertrainings sein. Körper als auch Geist kommen in Schwung und sind leistungsbereit, gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko durch Überbelastung deutlich minimiert.

In der Halle sind Hüpfen, Hampelmänner oder Seilspringen bewährte Methoden, um die gesamte Muskulatur aufzuwärmen und den Kreislauf anzuheizen. Besonders beanspruchte Gelenke wie Schultern und Hände kann man durch sanfte Kreisbewegungen und kurzes, vorsichtiges Dehnen extra aktivieren. KletterInnen verwenden dazu auch gern ein Theraband.

! Als AnfängerIn Fingergelenke nicht vergessen – durch die ungewohnte Belastung werden sie besonders strapaziert.

TECHNIK VOR KRAFT

Klar, Kraft ist beim Klettern nie ein Fehler. Als AnfängerIn ist man allerdings gut beraten, wenn man sich erst einmal auf die grundlegende Klettertechnik konzentriert. Denn mit etwas Technik lassen sich zum einen sehr schnell Fortschritte machen, zum anderen trägt sie wesentlich dazu bei, Kraft zu sparen. Außerdem wird die Kraft mit dem Klettertraining ohnehin kontinuierlich gesteigert.

1 x 1 DER KLETTERTECHNIK

Die Kraft kommt aus den Beinen

Bei AnfängerInnen beobachtet man oft, dass sie den Arm zum nächsten Griff ausstrecken und den Rest des Körpers fast schon hinterherschleifen. Die Sache ist wesentlich einfacher, wenn man versucht, den gesamten Körper einzusetzen. Das beginnt damit, dass man sich vom Tritt wegdrückt und weniger mit den Armen zieht. Ein wichtiger Trick für den Anfang ist es, sich darauf zu konzentrieren, wie man seine Füße positionieren kann, um besser zum nächsten Griff zu gelangen. Das hilft in jedem Fall, die Arme zu entlasten.

Einen guten Schwerpunkt finden

Um nicht mit dem unangenehmen Gefühl zu kämpfen, ständig aus der Wand „rauszukippen“, sollte man versuchen, die Körpermitte, also Hüften und Bauch, möglichst nah an der Wand zu halten. So hat man einen stabilen Schwerpunkt und kann die Bewegungen besser ausbalancieren.

RICHTIG FALLEN LERNEN BRINGT DICH WEITER

Die Angst vor dem Fallen ist am Anfang oft die größte Herausforderung. Der Knackpunkt ist, dass man im Falle eines Sturzes seiner Ausrüstung vertrauen können muss. Nur, um zu wissen, wie es funktioniert, muss man zwangsläufig erst einmal fallen.

Die Erfahrung, dass die Ausrüstung ihren Zweck erfüllt, nimmt den meisten schlagartig die größte Angst. Um das Adrenalin in den Griff zu bekommen, ist es sehr hilfreich, das Fallen mit der richtigen Technik gezielt zu üben.

GEDULD, GEDULD

Egal, auf welchem Niveau man klettert – nicht jede Route klappt auf Anhieb. Wichtig ist, sich nicht gleich entmutigen zu lassen. Es gehört zum Sportklettern dazu, dieselben Passagen wieder und wieder zu üben, mitunter ans Limit zu gehen, um allmählich die richtigen Bewegungsabläufe zu beherrschen. Im Kletterjargon spricht man oft von einem „Kletterproblem“. Daran zu arbeiten, es zu lösen, ist Teil der Herausforderung und kann enormen Spaß machen.

GUTER RAT ZAHLT SICH IMMER AUS

Es schadet nie, den Rat von anderen KletterInnen zu beherzigen. Vielleicht haben er oder sie gerade den einen entscheidenden Hinweis parat, der Sie einen Schritt weiterbringt. Der rege Austausch von Tipps und Feedback ist unter KletterInnen gang und gäbe und Teil dessen, was den besonderen Zusammenhalt der Community ausmacht.



KINDER

lieben Klettern

Die Verbindung aus Spaß, Ehrgeiz und sportlicher Betätigung ist wie für Kinder gemacht. Und die besonders erfreuliche Nachricht: Sowohl von sportlicher wie von pädagogischer Seite werden der Sportart Klettern die besten Noten ausgestellt.

KLETTERN IST EINE GRUNDNATÜRLICHE BEWEGUNG

Kinder, vor allem Kleinkinder, lieben es zu klettern. Kaum können sie krabbeln, beginnen sie auch schon, ihre Kletterkünste zu erproben und sich an jedem Hocker, jedem Stuhl und jeder Treppe hochzuziehen. Klettern als Sport stellt diese natürliche Bewegungsart gewissermaßen auf eine höhere Stufe, und fast allen Kindern macht es richtig viel Spaß, die steilen Wände emporzuklettern. Sie haben meist den großen Vorteil, dass sie sehr beweglich sind und instinktiv mit der richtigen Technik klettern.

DIE ROUTEN SOLLTEN EINFACH SEIN

Wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund bleibt und die Kids nicht überfordert werden!

In vielen Kletterhallen gibt es eigene Kletterbereiche für Kinder. An speziellen Routen, die mit kleineren Abständen und meist großen, bunten Haltegriffen an die Voraussetzungen von Kindern angepasst sind, können sie von klein auf ihre ersten Tritte wagen.

SCHON DIE KLEINSTEN SIND WILLKOMMEN

Seilklettern wird erst ab dem Volksschulalter empfohlen, denn durch die Sicherungstechnik ist alles ein bisschen komplizierter. Unter entsprechender Anleitung können auch schon jüngere Kinder beginnen. Die Kleinsten toben sich am besten an der Boulderwand aus. Hier können sie einfach drauflosklettern, nach Herzenslust probieren und sich zwischendurch in die dicken Matten plumpsen lassen.

VORSICHT IN DER BOULDERHALLE!

Die riesigen, weichen Matten im Boulderbereich eignen sich auch hervorragend zum Herumtollen und Hüpfen. Aber Achtung! Ihr Kind sollte keinesfalls unter den Boulderern hindurchlaufen! Stürze kommen häufig vor und haben aus 2–3 Metern Höhe bereits eine große Wucht. Das kann für ein Kind gefährlich werden.





KLETTERN FÖRDERT EIN GESUNDES KÖRPERBEWUSSTSEIN

Koordination. Die Vielseitigkeit des Klettertrainings kommt auch Kindern entgegen. Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Körperspannung, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit – die unterschiedlichsten Bereiche werden beansprucht und entwickelt. Im Mittelpunkt steht die eigene Körperwahrnehmung. Kinder lernen, wie Bewegungen richtig durchgeführt werden und was sie damit bewirken.

Eine gute Haltung. Die Schulung des Körperschwerpunktes und einer guten Körperspannung trägt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung bei.

KLETTERKURSE FÜR KINDER

Die Wiener Kletterhallen bieten Kletterkurse für Kinder in den unterschiedlichen Altersstufen an. Die Kinder lernen von erfahrenen KletterpädagogInnen alles, was sie über Klettertechniken, Seil, Karabiner, Klettergurt und für einen sicheren Kletterspaß wissen müssen.

Kurse für Kindergartenkinder sind in der Regel recht spielerisch aufgebaut. Die Kletterübungen finden meist im Boulderbereich statt und werden mit anderen Bewegungsabläufen wie Laufen oder Hüpfen kombiniert, um dem ungebremsen Bewegungsdrang der jüngsten Klettermaxis zu entsprechen.

Eine Liste des gesamten Angebots für Kinder ab drei Jahren finden Sie auf **wienextra.at**.

Die Angebote sind nach Bezirken sortiert und stehen auch als pdf-Download zur Verfügung.

KLETTERN IST AUCH PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Verantwortungsbewusstsein. Wenn sich Kinder gegenseitig sichern, lernen sie Verantwortung zu übernehmen und wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu vertrauen.

Mut und Kreativität. Beim Klettern geht es auch immer darum, Lösungen zu finden und kreativ zu sein, um auch schwierigere Stellen zu meistern. Kinder trainieren damit gleichzeitig ihre Selbsteinschätzung: Sie lernen zu entscheiden, wie viel sie sich selbst zutrauen können und wie viel Risiko sie eingehen wollen. Alles gute Dinge, um auch in Sachen **Selbstvertrauen, Konzentrations- und Lernfähigkeit** zu wachsen.

KLETTERN WIRD

2020 olympisch

Als 2016 bekannt wurde, dass Klettern olympisch wird und 2020 in Tokyo als neue Sportart aufgenommen wird, war die Freude in der Wettkampfszene groß. Für die recht junge Sportart ist es eine bedeutende Anerkennung und eine Riesenchance, sich vor der ganzen Welt zu präsentieren.

Klettern erhält damit mehr Aufmerksamkeit als Leistungssport und AthletInnen wie TrainerInnen sind topmotiviert, denn eine Teilnahme an der Olympiade ist der größte Traum.

Für große Skepsis sorgte dann allerdings das neue Format, das extra für Olympia geschaffen wurde: „Olympic Combined“ – ein publikumswirksamer Kombinationswettbewerb aus den drei etablierten Einzeldisziplinen Bouldern, Lead und Speed. Für die Erstellung des Rankings werden die Platzierungen aus den drei einzelnen Disziplinen gleichrangig bewertet, d.h. wer eine Medaille will, muss alles können – und für die FernsehzuschauerInnen bleibt's spannend bis zuletzt. Für die meist auf ein Gebiet spezialisierten AthletInnen ist das eine völlig neue Herausforderung, denn die Anforderungen könnten unterschiedlicher nicht sein. Als würde man Sprint, Hürdenlauf und Marathon zusammenfassen. Viele stören sich vor allem an Speed, das mit dem Trainingsalltag und auch dem „Spirit“ der beiden anderen Disziplinen nicht viel gemein hat.

Bei den Kletter-Weltmeisterschaften 2018 in Innsbruck wurde „Olympic Combined“ zum ersten Mal angewandt. Mittlerweile sieht die Wettkampfszene Olympia trotz des gewagten Formats nicht mehr so kritisch. Man baut auf die positiven Nebenwirkungen des Klettersports, wie professionellere Trainingsbedingungen oder eine bessere Nachwuchsförderung mit öffentlichen Geldern. Die größere Aufmerksamkeit wird sich wohl auch positiv auf das Einkommen der AthletInnen auswirken, da es leichter wird, Sponsoren zu finden. Außerdem werden die Events wahrscheinlich von einem breiteren Publikum besucht.

Dass bei der Olympia-Premiere in Tokyo insgesamt nur 40 AthletInnen fürs Sportklettern antreten dürfen – maximal zwei pro Geschlecht pro Nation – bleibt ein kleiner Wermutstropfen.



OLYMPIC COMBINED

Das Kombinationsformat wird in den bestehenden Wettkampfdisziplinen Speed, Bouldern und Lead ausgetragen. Es gibt eine Qualifikations- und eine Finalrunde, in der jeweils alle Disziplinen in genannter Reihenfolge geklettert werden. Für das Ranking werden in jeder Runde die drei Ergebnisse (z.B. Platz 14, 2 und 7) multipliziert.

Speed

Eine international genormte Route wird in schnellstmöglichem Tempo im Toprope geklettert. Wer sich am Ende im KO-System durchsetzt, gewinnt. Da die Griffabfolge immer identisch ist, ist eine perfekte Vorbereitung möglich. In erster Linie geht es um Geschwindigkeit, daneben auch um hohe Präzision und Taktik.

Bouldern

In drei Durchgängen sind jeweils fünf kurze Boulder zu meistern. Wer innerhalb der erlaubten Zeit für die bewältigten Boulder die wenigsten Versuche benötigt, gewinnt.

Im Vordergrund steht hier die Schwierigkeit der Route und das Vermögen, Lösungen zu finden. Technisch gesehen braucht es maximale Kraft, perfekte Koordination und Beweglichkeit.

Lead (Vorstieg)

Hier wird in drei Runden auf zunehmend schwierigen Seilkletterrouten geklettert. Ziel ist es, in der vorgegebenen Zeit möglichst höher als die MitstreiterInnen hinaufzukommen. Die maximal erreichte Höhe zählt.

Auch hier geht's um die Schwierigkeit der Routen und schnelle Lösungen, wie man am besten nach oben kommt. Wie beim Speed ist Tempo wichtig, daneben Kraft und Ausdauer sowie eine routinierte Technik.

KLETTERN

in Wien

KLETTERHALLEN

Kletterhalle Wien

Siehe Seite 30 und 31

3.300 m² Kletterfläche in- und outdoor

www.kletterhallewien.at

Kletterhalle Marswiese

Neuwaldegger Straße 57a, 1170 Wien

+43 1 489 71 72 22

climbonmarswiese.at

Hallenfacts:

- 1.674 m² Kletterfläche für das Seilklettern mit einer Wandhöhe bis zu 16 m
- 300 Routen im Schwierigkeitsgrad 3 bis 8b+
- Sicherungsautomaten zum Klettern ohne PartnerIn
- 3 Boulderbereiche mit insgesamt 543 m² Boulderfläche und rund 100 farbreinen Bouldern
- großer Trainingsbereich mit 40-Grad-Wand, Campusboard, Steckbrett u.v.m.
- 10-m-Speedwand mit Normgriffen und Zeitnehmung
- Kinderbereich
- angrenzendes Restaurant mit großer Terrasse



Kletterzentrum Austria

Rotenturmstraße 14, 1010 Wien

+43 1 513 1003 18

www.alpenverein-austria.at

Hallenfacts:

- 2 Vorstiegs-/Topropehallen (20 m und 10 m Höhe, ca. 700 m² Kletterfläche)
- 2 Boulderräume (160 m² Kletterfläche)
- 2 Kippwände (1 x hydraulisch, 1 x mechanisch)
- 2 Auto-Belay-Geräte (je 20 m Kletterhöhe)
- Schwierigkeitsgrade von UIAA III bis IX



ÖTK – Alpinzentrum

1010 Wien, Bäckerstraße 16

+43 1 512 38 44 77

www.kletterhalle.at

Hallenfacts:

- 950 m² Kletterfläche
- 4 Etagen Klettermöglichkeiten
- 2 getrennte Vorstiegswandbereiche mit Fixseilen (Höhe: 15 m)
- 4 große Boulderräume mit Kippwänden und Campusboard
- bekletterbare Auslagenscheiben in die Bäckerstraße

Kletterzentrum Alpenverein – Gebirgsverein

Lerchenfelder Str. 28, 1080 Wien

+43 1 405 26 57

www.gebirgsverein.at

Hallenfacts:

- Kletterfläche gesamt 440 m²
- 17 Meter hohe Vorstiegswand mit 20 Routen
- Schwierigkeitsgrad IV–IX

- Boulder-Area mit 320 m², alle Schwierigkeitsgrade
- Kippwände, Campusboard, Systemwand, Systemboard
- traditionsreiche Kletterhalle des Österreichischen Alpenvereins

OUTDOOR

Kletteranlage Flakturm

Esterházyark (Haus des Meeres), 1060 Wien

+43 1 585 47 48 bzw. +43 1 513 10 03

(außerhalb der Öffnungszeiten)

www.flakturm-klettern.at

Kletterfacts:

- Outdoor – im Grünen und doch im Zentrum Wiens!
- Kletterfläche über 700 m²
- Boulder-Area über 150 m²
- Wandhöhe: 35 m, max. Kletterhöhe 30 m
- spezieller Kinderbereich (Seilklettern und Bouldern)
- Schwierigkeitsgrade 4c–7c

KLETTERN

in Wien

BOULDERHALLEN

Kletterhalle Wien

Siehe Seite 30 und 31

800 m² Boulderfläche in- und outdoor

www.kletterhallewien.at

boulderbar

www.boulderbar.net

1. boulderbar Hannovergasse

Hannovergasse 21, 1200 Wien

+43 1 330 14 06



2. boulderbar Wienerberg

Gutheil Schoder Gasse 8–12, 1100 Wien

+43 660 111 21 41

3. boulderbar Hauptbahnhof

Maria Lassnig Straße 18/2, 1100 Wien

+43 660 756 55 44



Hallenfacts:

- Kletterflächen indoor bis zu ca. 1.300 m², outdoor bis zu 200 m² (ab Frühjahr 2020)
- Wandhöhe bis 4,5 m
- farbreine Routen in allen Schwierigkeitsgraden von 3 bis 8a, ideal für alle Könnensstufen
- Trainingsbereiche mit 45-Grad-Trainingswänden, Top-out-Flächen, Campus- und Moonboard, Calisthenics-Anlage, Kilter Board
- helles, luftiges Ambiente, chillige Musik und Klimatisierung im Sommer
- Gastrolounge mit gemütlichem Außenbereich
- eigene Kinderbereiche

Blockfabrik

Schlossgasse 10-12, 1050 Wien

+43 650 700 10 54

www.blockfabrik.at

Hallenfacts:

- Grundfläche 1.000 m²
 - Wandhöhe bis 4,5 m
 - größtes Kletterdach Europas
 - farbreine Routen von 3 bis 8a plus – von AnfängerInnen bis zu WettkämpferInnen
 - lichtdurchflutete Halle mit vielen Sitzmöglichkeiten
 - ca. 150 m² offener Trainings- und Yogabereich
 - Panorama-Bistro mit Gastgarten
-

edelweiss-center – die boulderhalle

Walfischgasse 12, 1010 Wien

+43 1 513 85 00-21

www.edelweiss-center.at

Hallenfacts:

- Kletterfläche: 1.100 m²
- 1.600 neue Boulder jährlich
- Schwierigkeitsgrade von kinderleicht bis super schwer
- echte Piazkanten
- 2 Systemboards mit unterschiedlichen mobilen Trainingsgeräten, verstellbares Campusboard
- Fitnessraum
- eigener Kinderkletterbereich

KLETTERN

in Wien

SEILKLETTER- UND BOULDERHALLE

Kletterhalle Wien

der naturfreunde & Stadt Wien

Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien

+43 1 890 46 66 0

www.kletterhallewien.at

Hallenfacts:

- In- & Outdoor Area auf 4.500 m²
- 2.500 m² Seilkletter- und 800 m² Boulderfläche
- 500 Routen & Boulder (wöchentlich neu) in allen Schwierigkeitsgraden
- voll klimatisiert
- 5 Sicherungsautomaten zum Klettern ohne PartnerIn
- 40 fixe Toprope-Stationen
- Relaxing-Zonen, Up Café und Klettershop
- kostenloser Parkplatz und öffentlich erreichbar mit U1/U2, Bim, Bus und Schnellbahn



DIE HALLE FÜR ALLE

Urban Mobility Center – Freizeit- & Bewegungsparadies – Klassenlos

Die Kletterhalle Wien ist In- und Outdoor-Zentrum für urbane Bewegung – vom Seilklettern über Bouldern bis Slacklinen und Parcouring wird alles geboten.

In optimaler Lage auf dem Sportplatz Stadlau und in direkter Nachbarschaft zur Sport & Fun Halle, ist die Kletterhalle Wien seit 2006 die meistbesuchte und größte Urban Climbing Area in Ostösterreich. Sie gilt als Vorzeigehalle der Sportstadt Wien und ist – ganz im Sinne einer Halle für alle – offen für Schulen, Kletterkurse, Workshops uvm.



INDOOR: CLIMBING & MORE

Indoor ist Seilklettern auf bis zu 16 m Höhe und auf einer Fläche von 2.200 m² möglich – mit wöchentlich neuen Routen! Dazu kommen 500 m² Boulderfläche, welche stets neue Routen für alle Levels bereithält. Ein Bistro sorgt für Snacks und erfrischende Getränke. Offen für Jung und Alt, für Singles und Familien, AnfängerInnen und Profis. Bis zu 300 Personen und 5 Kurse mit geprüften Naturfreunde-TrainerInnen finden gleichzeitig in der Kletterhalle Wien Platz.

OUTDOOR: UNVERGLEICHBAR IN WIEN

Ob Bouldern, Seilklettern oder Relaxen in der Hängematte, das 3.000 m² große Outdoor-Gelände mit Slackline-Park wird allen Ansprüchen gerecht und ist in Wien einzigartig. 300 m² Boulderfläche, 300 m² Seilkletterwand und 8 Lines für Slackline-Fans stehen zur Verfügung. Natur-Boulderblöcke runden das Erlebnis ab. Klettern an der frischen Luft, mitten in der Stadt – in der Kletterhalle Wien ist das kein Widerspruch.

SOZIALER MEHRWERT FÜR DIE SPORTSTADT WIEN

Die Kletterhalle Wien ist seit 13 Jahren Marktführer im Segment Outdoor/Indoor Climbing & New Urban Sports als gemeinwirtschaftliches Unternehmen in Wien und zählt jährlich 120.000 BesucherInnen aus allen Schichten und Altersklassen – Tendenz steigend. Familien und die ältere Generation ansprechen, Bewusstsein für ein gesundes Leben schaffen – und das zu fairen Konditionen, ohne Kompromisse und das ganze Jahr über – das ist die Kletterhalle Wien, das ist Urban Sports für alle. Das ist die Halle für alle!





NÜTZLICHES

zum Klettern

SHOPS

Bergfuchs

Kaiserstraße 15, 1070 Wien
+43 1 523 96 98
www.bergfuchs.at

Bergsport Schwanda

Bäckerstraße 7, 1010 Wien
+43 1 512 53 20
www.schwanda.at

Steppenwolf Wien

Kirchengasse 34, 1070 Wien
+43 1 523 40 55
www.steppenwolf.wien

Kletterhallen

In den meisten Kletterhallen sind Shops integriert.

MAGAZINE

Climax

Österreichisches Klettermagazin für SportkletterInnen und BoulderInnen.
www.climax-magazine.com

klettern

Deutsches Klettermagazin rund um das Sport- und Hallenklettern, Bouldern und Bergsteigen.
www.klettern.de

INFORMATIONEN

Interessante Informationen findet man über die Seiten der alpinen Vereine, wie z.B.:

- Österreichischer Alpenverein (ÖAV)
- Naturfreunde Österreich (NFÖ)
- Österreichischer Touristenklub (ÖTK)
- Österreichische Bergsteigervereinigung (ÖBV)
- Österreichischer Alpenklub (ÖAK)



NÜTZLICHES

zum Klettern

SCHWIERIGKEITSGRADE

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Bewertungsskalen. Bei uns haben sich die UIAA-Skala und das französische System etabliert.



FREIKLETTERGRADE

UIAA-Skala	Frankreich	Frankreich
I	1	
II	2	
III	3	
IV	4	
IV+	4+	2
V-	5a	3
V	5a+	
V+	5b	4a
VI-	5b+	
VI	5c	4b
VI+	6a	
VII-	6a+	
VII	6b	
VII+	6b+	5a
VII+/VIII-	6c	
VIII-	6c+	
VIII	7a	5b
VIII+	7a+	5c
VIII+/IX-	7b	6a
IX-	7b+	6b/6b+
IX	7c	6c/6c+
IX+	7c+	7a
IX+/X-	8a	7a+
X-	8a/8a+	7b
X-/X	8a+	7b+/7c
X	8b	7c/7c+
X+/XI-	8b+	8a
XI-	8c	8a+
XI	8c+	8b
	9a	8b+/8c
XI/XI+	9a/9a+	8c/8c+
XI+	9a+	8c+
XI+/XII-	9b	9a
XII-	9b+	
XII	9c	



ALLE SPORT-
BROSCHÜREN
AUF EINEN BLICK

ALLES ÜBER KLETTERN,
LAUFEN, FUSSBALL, SCHWIMMEN,
TENNIS & RAD FAHREN



Mit den handlichen Broschüren von „Bewegung findet Stadt“
werden Sie bestens über das Sportangebot in Wien informiert.

Ab sofort im Internet zum Herunterladen unter:
www.bewegungfindetstadt.at

Werde Teil der größten Bewegungscommunity der Stadt Wien



www.bewegungfindetstadt.at

Bewegungshotline: +43 1 319 82 00-25

Impressum

Herausgeber: stadt **wien** marketing gmbh, Kolingasse 11/7, 1090 Wien

Fotos: Titelseite © iStock.com, Innenseiten © iStock.com, Wiener Kletterhallen.

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, A-2540 Bad Vöslau, 02/20. 1. Auflage 2020, Änderungen vorbehalten.

Partner von „Bewegung findet Stadt“

