

Alpinistische Literatur

Geheimnisse des Sportkletterns

fin. Kennt ein Sportler die theoretischen und physischen Grundlagen seiner Sportart, führt dies zu einer Leistungssteigerung. Diese Prämisse gilt auch für Sportkletterer. Im Alltag setzen sich Amateurlkletterer jedoch selten auf strukturierte Weise mit dem Zusammenspiel von Physis, Psyche und Fels auseinander. Die klassische «Kletterkarriere» verläuft meist anders: Ein Novize steigt mit Freunden in eine Wand, wird vom Ehrgeiz gepackt und klettert in den Jahren darauf möglichst viele und immer schwierigere Routen. Amateure schöpfen ihr Potenzial am Fels daher selten voll aus. Dem will das neue Kletterlehrbuch «Vertical Secrets» von Peter Keller und Andreas Schweizer beikommen.

Die beiden Autoren arbeiten in einer glücklichen Konstellation: Keller schrieb als Bergführer und Ausbilder im Sportklettern die didaktischen Kapitel des Buches, während Schweizer als Handchirurg (und selbst Sportkletterer) breites Wissen zu Themen wie Biomechanik, Verletzungen oder Ernährung vermittelt. So vereint der Band insgesamt 17 Kapitel zu Technik, Training und Anatomie. Dabei vermitteln Keller und Schweizer nicht nur das klassische Technik- und Krafttraining, sondern lenken den Blick auch auf unkonventionelle Aspekte des Kletterns. Etwa empfehlen sie, sich im Affenhaus eines Zoos punkto Bewegungsrhythmus inspirieren zu lassen oder aber beim nächsten Kletterausflug die «Supercrack-Freunde

zu Hause zu lassen» und sich auf das persönliche Kletterniveau zu konzentrieren.

Allem voran verspricht das Buch aber eines: Enthusiasmus. Ganz in der Manier amerikanischer Lehrbücher kommt es mit viel Witz und inspirierenden Fotos daher. Es versteht Klettern nicht als verbissene Leistungsfrage, sondern als einen leichtfüssigen und ästhetischen Tanz am Fels. Wem es dennoch in erster Linie an Kraft und Ausdauer mangelt, der findet ausführliche Trainingspläne für jedes Bedürfnis – vom «Trainingsplan für den Freak» bis zum «Trainingsplan für nicht ambitionierte Kletterer mit Ambitionen». Punkto physischen und mentalen Trainings kann dank Keller und Schweizer bei Sportkletterern also nicht mehr viel schiefgehen. Bloss ein Problem bleibt: tatsächlich zu trainieren, anstatt das Buch nur ins Regal zu stellen. Aber vielleicht hilft gegen diese Gefahr das Kapitel «Motivation».



Peter Keller und Andreas Schweizer: «Vertical Secrets»

Verlag Turn Till Burn, Zürich
2008. 348 S., Fr. 59.–