



Gesundheitstipp im Juni

Gesundheitstipp für Firmen zum Thema

„Kletterspaß – Der Weg ist das Ziel“

Gegen die Schwerkraft

Klettern ist eine sportliche Herausforderung, die nahezu jeden Muskel fordert und hohe Ansprüche an Koordination und Motorik stellt. Obendrein verlangt der Weg in die Höhe vom Kletterer immer auch eine Strategie, mit der er den Höhenunterschied sicher und mit geschicktem Einsatz seiner Kräfte überwinden kann.

Technisches Klettern oder Free Climbing

Wer heute klettert, kann seinen Sport in ganz unterschiedlichen Variationen ausüben. Für viele ist es das schönste Erlebnis, in der Natur klettern zu können. Dabei unterscheidet man die Disziplinen vor allem danach, welche technischen Hilfsmittel eingesetzt werden. Beim technischen Klettern werden Haken, Seile und Strickleitern eingesetzt, um sich im Fels fortzubewegen. Beim Free Climbing hingegen nutzen die Kletterer Haken und Seil nur, um sich für den Fall eines Sturzes abzusichern, nicht aber um voranzukommen. Beide Varianten werden gern im Gebirge angewandt, wenn es darum geht, einen Gipfel zu erklimmen. Sie sind aber ebenso im Einsatz, wenn das sportliche Erlebnis des Kletterns im Mittelpunkt steht, wie z.B. an Felswänden. Die Vielfalt des Kletterns ist enorm – und es ist kaum möglich, die einzelnen Disziplinen ganz klar voneinander abzugrenzen.

Alles unter einem Dach

Unabhängig von Landschaft und Wetter ist das Klettern in der Halle ein zunehmend beliebtes Freizeitvergnügen. Dabei kann man an künstlichen Felsen beispielsweise Grifftechniken und Sicherungen trainieren, die man später in der freien Natur anwenden möchte. Doch genau wie Klettergärten im Freien locken künstliche Kletterhallen auch Sportler an, die gar nicht das Ziel haben, im Gebirge zu klettern.

Besser auf Nummer sicher

Im Gegensatz zum Bouldern, bei dem oft ohne Sicherung in Absprunghöhe geklettert wird, empfiehlt sich unbedingt eine wirkungsvolle Sicherungsstrategie. Einsteiger erlernen meist die sogenannte Toprope-Sicherung. Dabei wird der Kletterer mit einem Seil gesichert, das über ihm durch einen Haken geführt

wird. Am anderen Ende des Seils übernimmt ein Partner die Sicherung vom Boden aus. Zwei andere Varianten, bei dem die Kletterer sich gegenseitig sichern, sind der Vor- und der Nachstieg. Um die Sicherheit – auch in Kletterhallen – zu verbessern, bietet der Deutsche Alpenverein Kurse an, in denen Anfänger nach erfolgreicher Prüfung die Kletterscheine „Toprope“ und „Vorstieg“ erwerben können.

Regeln können Leben retten

Der Deutsche Alpenverein (www.alpenverein.de) hat leicht verständliche Regelwerke herausgegeben. Dazu zählt das Faltblatt „Sicher klettern – die Regeln“ sowie die Plakate „Boulder-Regeln“ und „Hallen-Regeln“, an die sich alle verantwortungsbewussten Kletterer halten sollten. Die wichtigste Regel ist übrigens immer der Partnercheck, bei dem die Ausrüstung und nun auch die Sicherungskompetenz geprüft werden.

Mit Klettern die Gesundheit fördern

Klettern fördert die körperliche Fitness sehr effizient. Es werden u.a. Rücken-, Bauch-, Beine- und Armmuskulatur auf natürliche Weise trainiert, ohne, dass es weiterer Fitnessgeräte bedarf. Zusätzlich werden auch Gleichgewichtssinn und Koordination geübt, was langfristig auch einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe leistet. Kurzum: Wer die Sicherheitsregeln einhält, tut sich und seinem Kletterpartner wirklich etwas Gutes.

Top im Job: Mit dem Team auf Klettertour

Klettern ist als Teambuilding-Maßnahme immer mehr im Trend. Man lernt, sich aufeinander zu verlassen, miteinander klar zu kommunizieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Vertrauen ist beim Klettern ein wichtiges Thema. In der Kletterhalle kann das Teambuilding übrigens ebenso gut stattfinden wie in der Natur.

BARMER