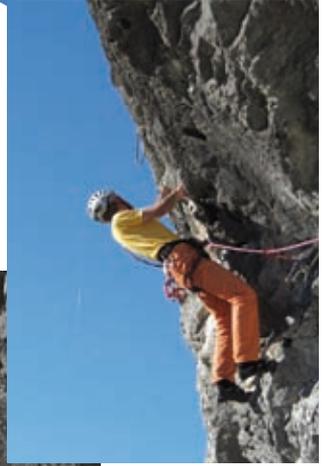


Die Kunst der empfindsamen Bewegung

beim
Klettern



von
Florian Kluckner



Inhalt

Widmung

Diese Broschüre ist Heinz Grill gewidmet, durch den ich eine neue Art des Kletterns und Bergsteigens kennenlernen durfte.

Impressum

© 2014 bei
Lammers-Koll-Verlag
Häfnerstr. 12
D-74343 Häfnerhaslach
Tel: +49 (0) 7046 / 8848224
Fax: +49 (0) 7046 / 8848223
e-mail: verlag@lammers-koll-verlag.de
www.lammers-koll-verlag.de
Web-Shop: www.yogabuecher.de

1. Auflage April 2014

ISBN 978-3-941995-63-5

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sandra Schieder, Ulrike Leßmann
Satz und Gestaltung: Hans-Peter Fritsche, Florian Kluckner

Bilder von: Sandra Schieder, Florian Kluckner, Franz Heiß

Abgebildete Personen: Florian Kluckner, Heinz Grill, Sandra Schieder,
Franz Heiß, Barbara Holzer, Petra Himmel, Ivo Rabanser, Lutz Franken



1. Die Kunst der empfindsamen Bewegung



3. Die Wandklettere



5. Der Überhang



7. Das Kreiserleben



9. Der Umgang mit Nervosität und Angst



2. Die übersichtliche Grundstellung



4. Die Plattenklettere



6. Quergänge und die seitliche Bewegung



8. Klettertouren zwischen Tradition und Moderne



10. Die Tourenplanung, die Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg



Vorwort

In einer Zeit, in der vieles auf Leistung und technische Perfektionierung ausgerichtet ist, erscheint es mir wertvoll, verschiedene Bereiche des Lebens und der Freizeit mit Überlegungen, die das seelische Erleben und Empfinden betreffen, zu bereichern.

Die vorliegende Broschüre hat das Ziel, die bereits bestehenden Erkenntnisse der Bewegungslehre über das Klettern zu erweitern. Sie sollte Anregungen zu einem mehr sensiblen Erleben der unterschiedlichen Bewegungen beim Klettern geben. Dadurch können die Bewegungen kraftsparender, sicherer und ästhetischer ausgeführt werden.

Die weiteren Kapitel zu den neuen Klettertouren zwischen Tradition und Moderne, zur Nervosität und Angst beim Klettern sowie zur Tourenplanung, Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg runden die Broschüre ab.

Die vorliegenden Beschreibungen entwickelten sich einerseits aus dem Kletterführer „Klettertouren im Sarcatal, das rhythmische Erleben im Klettern“ von Heinz Grill und seinem Buch „Der Archai und der Weg in die Berge“. Andererseits durch das Gestalten und Einrichten von neuen Mehrseillängen-Klettertouren in den Dolomiten und im Sarcatal beim Gardasee.

Ausstieg der via Sette muri VI+, Parete San Paolo, dahinter der Monte Colodri mit dem Burgfelsen von Arco



Die Kunst der empfindsamen Bewegung

Durch die Modernisierung des Klettersportes haben sich verschiedene Methoden entwickelt, um Kraft, Technik und die Bewegung zu trainieren und zu perfektionieren. Ganz anders ist die Kunst der empfindsamen Bewegung aufgebaut. Sie beruht auf Sensibilität, Einfühlungsvermögen und Wahrnehmung für den Fels. Daraus sollten sich die Bewegungen formen.

Nach diesen Überlegungen entwickelten wir, das sind Heinz Grill und Franz Heiß, zusammen mit Freunden, im Sarcatal Klettertouren, die diesen leichten und harmonischen Bewegungsablauf fördern. Es sollte nicht eine besondere Finger- oder Armkraft nötig sein, sondern die Bewegungen sollten sich aus dem feinen Ertasten des Felsens ergeben. Bei den Touren ergaben sich viele leichte Bewegungen, welche zu einem besonderen, erbauenden Rhythmus im Klettern führen. Dieser steigert das Gefühl für die eigene Sicherheit. Nach dem Durchsteigen einer ganzen Klettertour von mehreren Seillängen ist der Kletterer nicht verausgabt, sondern kann sich einer gewissen Leichtigkeit und Spannkraft erfreuen.

In einem nahezu tänzerischen Bewegungsspiel gewinnt der Kletterer schwerelos an Höhe. Die Bewegung hat einen leichten und ästhetischen Ausdruck. Dies ist nicht mit der „subjektiven Leichtigkeit“ wie sie bei sportlichen Höchstleistungen zu sehen ist zu verwechseln.

Via Athene, VII-, Parete San Paolo, Sarcatal

Die Kunst der empfindsamen Bewegung

Eine Besonderheit und Faszination beim Klettern sind die unterschiedlichen Felsformen, welchen wir beim Klettern begegnen. Damit sind ausladende Dächer und Überhänge, emporstrebende Kanten und massive Pfeiler, aber auch einschneidende Risse und tiefe Kamine, sowie abgespaltene Felschuppen, weite Platten und steile Wände gemeint. Klettern wir an diesen charakteristischen, plastischen Formen entlang, sind unterschiedliche Klettertechniken notwendig.

In der Kunst der empfindsamen Bewegung ist es wichtig, nicht nur zu wissen wie man die klettertechnische Bewegung vollbringt, sondern auch, wie wir diese Bewegungen im Erleben vertiefend erfahren. So kann das seelische Empfindungsleben bereichert werden. Deshalb wurden in den folgenden Kapiteln eine Auswahl von Felsformen und die Bewegungen des Kletterers genauer charakterisiert.



Bild oben: Beim Erklettern eines Überhanges ist es vorteilhaft, sich erst „kleiner“ zu machen und sich etwas einzudrehen, um dann „luftig“ hinauszusteigen.

Im Überhang der via Selene, VI, an der Parete San Paolo, Sarcatal

Bild unten: Im Kamin drückt man sich mit dem Rücken, den Armen und Beinen gegen die zwei Kamin-Wände. Eine gewisse beklemmende Enge kann empfunden werden.

Im Kamin der via L'aspettativa dei mondi superiori, VI+, A1, Monte Brento, Sarcatal





Die übersichtliche Grundstellung

Gerne bezeichne ich das Klettern als eine Extremform des Gehens. Beim Gehen zeigt sich eine natürliche, aufgerichtete, selbstverständliche und damit menschengerechte Bewegung. Man setzt mit einer unkomplizierten Sicherheit einen Fuß vor den anderen. Die Wirbelsäule ist je nach Gemütslage mehr oder weniger dynamisch aufgerichtet und trägt das Haupt in einer freien Übersicht. Man hat keine Angst plötzlich das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Dieses Bild kann auch auf das Klettern übertragen werden.

Das Bild zeigt eine gegliederte Grundstellung:

- 1 Der Stand ist sicher.*
- 2 Die Hüften sind nahe an der Wand.*
- 3 Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und sucht sich immer wieder ihr Lot im Gleichgewicht.*
- 4 Schultern und Nacken bleiben entspannt.*
- 5 Der Kopf behält die freie Übersicht.*

Via Parete nera, VI+, A0, Parete San Paolo, Sarcatal



Die Wandklettere

Als Wandklettere bezeichnet man das Erklettern einer Felsformation, die einer glatten, klar umrissenen Hausmauer gleicht. Sie ist wie eine Mauer, ein Widerstand, eine direkte Konfrontation! Wandabschnitte erscheinen deshalb im ersten Moment wie unzugänglich und unüberwindbar. Sie lassen sich mit den traditionellen Sicherungsmitteln auch schwierig absichern. Erst bei genauerem Hinsehen offenbaren sich in diesen senkrechten Abschnitten gewisse Strukturen wie Löcher und Leisten. In Klettergärten überwiegt die Wandklettere.

Wird eine Wand geneigter, so wird sie als Platte bezeichnet. Wie muss sich der Kletterer nun in dieser Wand bewegen? Es ist schwierig sich an die Wand anzupassen. Es sind keine Einrisse vorhanden, wo man die Hand oder eine Schulter sicher einklemmen könnte. So bleibt nichts anderes übrig, als sehr genau die vorhandenen Tritte und Griffe zu suchen und zu erkennen. Der Kletterer steigt und greift sehr präzise und verlagert dann seinen Körperschwerpunkt (die Hüfte) über die Standfläche der Tritte.

Durch die Notwendigkeit der sehr präzisen Bewegungen bei einer Wandklettere ist oft eine starke Fixierung der Bewegung an den Körper sichtbar. Die Bewegungen wirken dann nicht leicht, gelöst und natürlich, sondern „maschinell“ oder überperfekt.

Deshalb erscheint es vorteilhafter mehr auf die eleganten, sich anpassenden Bewegungen der Wirbelsäule zu achten. Sie bewegt sich, immer wieder das ideale Gleichgewicht suchend, über dem Spiel der Beine. Je besser sich die Wirbelsäule dynamisch aufzurichten vermag, umso gelöster können Schultern und Nacken bleiben.

Die Wand bricht steil ab. Die Wirbelsäule richtet sich mit einer „Gegenbewegung“ auf, andererseits sucht sie immer wieder das Gleichgewicht im Lot.

Via Parete nera, VI+, A0, Parete San Paolo, Sarcatal



*Wandklettere in der via Michaeluzzi, VI, am Piz Ciavaces
in den Dolomiten, dahinter die Pordoio Westwand –
sie zeigt klare Begrenzungen.
Das große Band trennt den unteren vom oberen Wandteil.*



Die Plattenklettere

Ist eine Wand geneigter, so wird sie als Platte bezeichnet. Für den Kletterer kann die Platte anfangs einladender wirken als eine steile, ausgesetzte Wand. Sie wird weniger wie ein unmittelbarer Widerstand oder sogleich wie eine Konfrontation empfunden. Man benötigt auch weniger Armkraft als in einer Wand. So sind geneigte Felszonen bei Anfängern beliebter als beim geübten Kletterer, der schon eine gewisse Herausforderung sucht.

Die Empfindung, welche beim Anblick oder Ersteigen einer Platte gegeben ist, wird von Heinz Grill im Kletterführer über das Sarcatal folgendermaßen beschrieben:

„Bei der Besteigung der Platten erlebt der Kletterer die Fläche. Diese bildet im Wahrnehmen der Sinne in keinster Weise eine Fülle des Erlebens heran, sondern sie führt nahezu die Gefühle zu einer Art Dispersion, zu einem Ausdehnen und Ausgleiten in die umgebende Raumessphäre. So wie Wasser auf der Fläche entlanggleitet, so gleiten auch die Sinne an dieser entlang und zerstreuen sich. Im gesamten Prozess fördert aber das Flächenerleben eine beschauliche Ruhe.“



Bild oben: Bei der Platte gleiten die Sinne an der Fläche entlang und zerstreuen sich.
Placche di Baone, Arco

Bild links: Der Oberkörper steht auf genau bemessene Weise im Verhältnis zur Steilheit der Platte.
Via Gran diedro, V+, Due laghi, Sarcatal

Die Plattenklettere

Die Technik des Plattenkletterns, welche im Granit öfters zu finden ist als im Kalkgestein, ist das Klettern auf Reibung. Die Füße werden im Bereich des Vorderfußes aufgesetzt und ein möglichst großer Druck wird auf die Kletterschuhe gebracht. Dabei sind eine weiche Sohle der Kletterschuhe und das Hängenlassen der Fersen vorteilhaft.

Wie kann man sich mehr empfindungsgemäß dem Plattenklettern annähern? Beim Plattenklettern kann man sich des sensiblen Verhältnisses der Steilheit der Platte zur vertikalen Aufrichtung des Oberkörpers bewusst machen. Wenn man über eine flache Platte geht oder klettert, ist man mit dem Oberkörper weit von ihr weg. Je steiler die Platte wird und einer Wand gleicht, umso weiter neigt man sich zu ihr hin.

Gerade Anfänger, die noch nicht das rechte Vertrauen auf die Reibung ihrer Kletterschuhe haben, neigen dazu, den Oberkörper zu weit an die Wand zu lehnen. Dies ist nicht nur ein unästhetisches Bild, sondern auch klettertechnisch ineffizient, da die Tritte parallel zur Wand belastet werden und man schnell ausrutscht. Schöner und auch effizienter ist es, wenn man sich aus den Beinen und weiter über die Wirbelsäule entlang aufrichtet, sodass man das eigene Aufgerichtetsein im Verhältnis zur Steilheit der Platten erlebt. Wie im Spiel sucht sich der aufgerichtete Körper immer wieder auf genau bemessene Weise sein Verhältnis zur Platte.

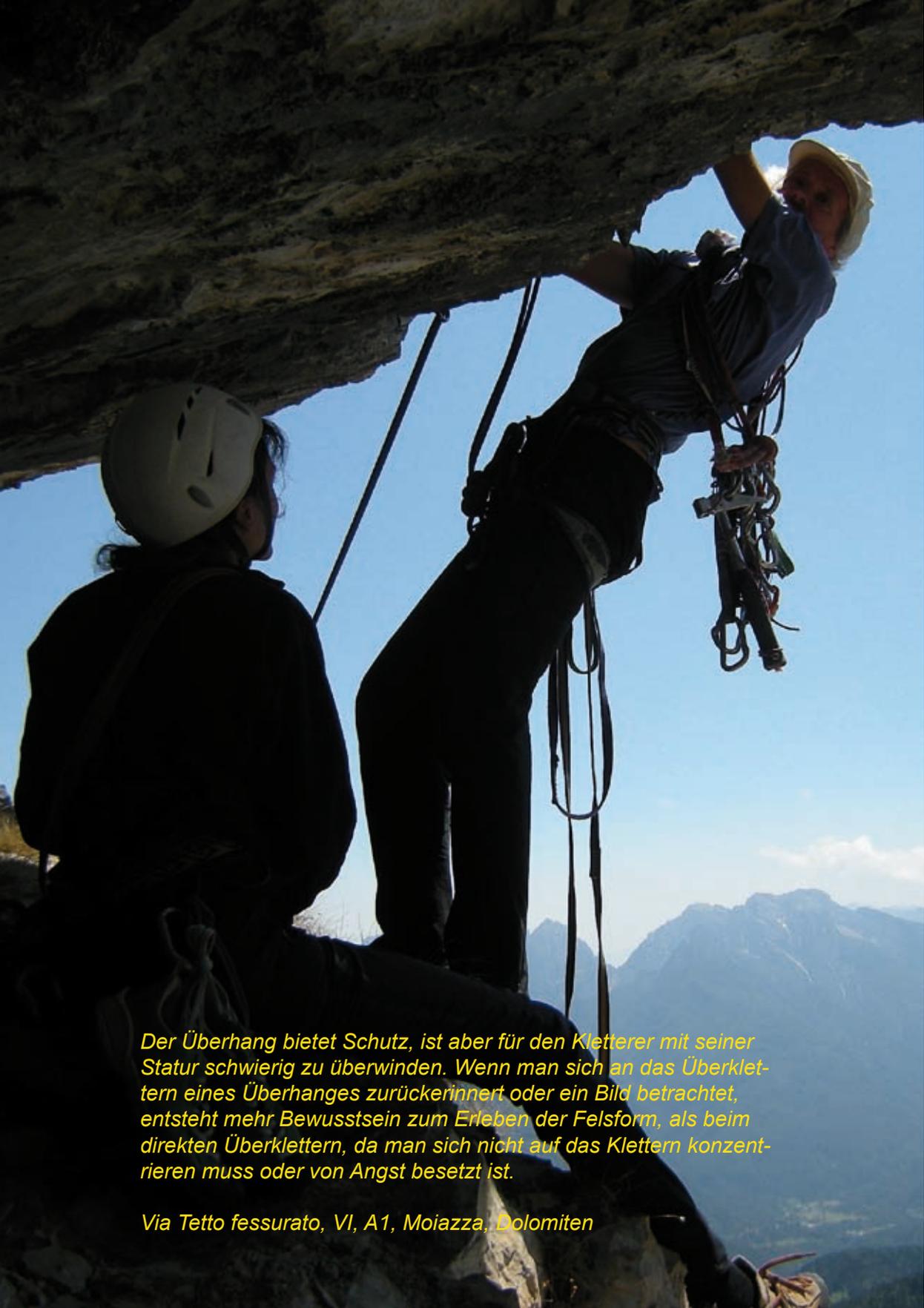
Bild oben: Aus den Beinen und weiter über die Wirbelsäule richtet sich der Oberkörper auf.

Placche di Baone, Arco

Bild unten: Typische Plattenklettere im Granit

Mottarone, Piemonte





Der Überhang bietet Schutz, ist aber für den Kletterer mit seiner Statur schwierig zu überwinden. Wenn man sich an das Überklettern eines Überhanges zurückerinnert oder ein Bild betrachtet, entsteht mehr Bewusstsein zum Erleben der Felsform, als beim direkten Überklettern, da man sich nicht auf das Klettern konzentrieren muss oder von Angst besetzt ist.

Via Tetto fessurato, VI, A1, Moiazza, Dolomiten

Der Überhang

Das Klettern ist eine sehr intensive Auseinandersetzung mit den plastischen Felsformen und Strukturen wie Pfeiler, Kanten, Dächer und Überhänge. Durch die Überwindung oder Erkletterung werden sie mehr oder weniger bewusst erlebt. Der Überhang wölbt sich wie ein unüberwindbarer, vorspringender Bauch in den Luftraum hinaus. Einerseits kann er Schutz vor Steinschlag oder Regen bieten, andererseits versperrt er die Sicht in den darüberliegenden Wandteil.

„Der Überhang, das lastende Prinzip“. So lautet die Überschrift zu den Überhängen im erwähnten Kletterführer über das Sarcatal. Und tatsächlich, unter ihm stehend, wird er wie eine drückende Last empfunden. Man stelle sich vor, wenn der Überhang plötzlich ausbrechen würde und auf einen herunterstürzt! So unwahrscheinlich diese Tatsache ist, zeigt sie aber wie das Erleben dieser Felsform ist.

In Bergsteigerkreisen spricht man oft über das Erleben. Damit können unvergessliche Sonnenauf- oder -untergänge gemeint sein, oder die Ausgesetztheit in der Natur mit Wind und Kälte. Aber auch große berauschende Abenteuer mit der dazugehörigen Adrenalin-ausschüttung sind einprägsame Erlebnisse.

Das Erleben wie ich es hier meine, ist ein anderes. Es kann vielleicht fremd, neu oder etwas hoch angesetzt erscheinen, da es sich um ein bewusst herangebildetes Erleben handelt. Wir stellen uns dabei die durchaus kontemplative Frage: Wie wirken diese einzelnen Felsformen? Und gleiten mit unseren Sinnen, den Augen, oder in der Erinnerung an der Bewegung der Felsform entlang.

Auch wenn keine unmittelbare Antwort gegeben werden kann, entsteht ein Eindruck, welcher auf unsere Empfindungen wirkt. Dieser Eindruck und die entstandenen Empfindungen bezeichne ich als Erleben. Dies ist nicht etwas, das man intellektuell besitzt oder versteht, sondern immer wieder neu herangebildet werden muss und sich mit der Zeit vertieft.

Der Überhang

Wie kann nun der Kletterer an diese ausladende Felsmasse klettertechnisch und empfindungsmäßig herangehen?

Heinz Grill schreibt:

„Der Kletterer aber spart sehr viel Kraft, wenn er jenes Prinzip des Konzentriertseins, gleichsam wie eine Spirale, bei sich empfinden lernt und mit wachsender Dynamik aus sich selbst in die luftige Exponiertheit hineinsteigt.“

Was für Bewegungen könnten mit diesen beschriebenen Empfindungen gemeint sein? Dies soll die Bilderserie nebenan verdeutlichen.

Wenn wir uns vorweg mit den entsprechenden Empfindungen zu den Bewegungen beschäftigen, können wir sie dann in der Klettersituation besser in die Erfahrung bringen. Liegt unser Interesse im Erleben und im Spiel mit der Bewegung, wird es unwichtiger, welche Leistung wir erbracht haben, ob wir nun an einer Stelle frei oder nicht frei geklettert sind.



Die erbrachte Leistung unterliegt den eigenen physischen Möglichkeiten. Das innere Erleben ist davon unabhängig.

Technische Kletterei in der via In memoria Samuele Scalet, VII, A1, Croz dell'Altissimo, Brenta

Bei Phase 2 und 3 ist ersichtlich wie sich der Kletterer mit gestrecktem Arm hinaufdreht. Dies könnte das Empfinden von: „... mit wachsender Dynamik aus sich selbst in die luftige Exponiertheit hineinsteigt“ sein.

Im großen Überhang der via Helena, VI Parete San Paolo, Sarcatal



Phase 3



Phase 2



Phase 1

In der Phase 1 ist ersichtlich wie man sich unter dem Überhang klein macht und etwas hineinkauert. Dies könnte das beschriebene „Empfinden des Prinzips des Konzentriertseins, gleichsam wie eine Spirale“ sein.



Quergänge und die seitliche Bewegung

Eine Besonderheit der neuen Touren im Sarcatal sind die relativ vielen Quergänge. Dies ist erwähnenswert, da moderne Touren oder solche im Klettergarten meist eine senkrechte, direkte Linienführung aufweisen.

Die Quergänge ergeben sich bei einer Erstbegehung aus der Suche nach der leichtesten, logischen Linie. Hierzu ist eine sensible, etwas defensive Herangehensweise günstig. Nicht der unmittelbare Durchstieg oder Durchbruch zum Gipfel wird gesucht, sondern der Weg des geringsten Widerstandes. Vielleicht ist diese Art des Herangehens an eine Klettertour mit dem Lauf des Wassers zu vergleichen, das sich in einer schlängelnden Bewegung seinen Weg sucht.

Quergänge, auch wenn sie von manchen Personen als lästig oder beängstigend empfunden werden, geben einer Klettertour und dem Kletterer eine besondere Rhythmik. Sie sind wie eine kleine erholsame Pause, da selten eine spezielle Kraft notwendig ist, um sich hochzuziehen, sondern mehr die Technik und Sensibilität des Kletterers gefragt ist. Man sammelt Kraft bevor wieder steilere Passagen folgen.

Eine Rissleiste gibt die Linie für einen ausgesetzten Hangelquergang in der via Pilastro Themis vor. Der Körper ist leicht gedreht, der Blick gleitet seitlich über die Wand. Es wird keine spezielle Armkraft benötigt um sich hochzuziehen.

Via Pilastro Themis, 6a, Parete San Paolo, Sarcatal

Quergänge und die seitliche Bewegung

In der Kunst der empfindsamen Bewegung stellt sich nicht nur die Frage, mit welcher Klettertechnik überwinde ich eine Stelle, sondern darüber hinaus, wie erlebe ich diese Bewegung?

Recht anschaulich kann dies durch einen Vergleich der Bewegung und Empfindung in Quergängen zu solchen in steilen Wandpassagen dargestellt werden. Bei Quergängen ist eine seitliche, laterale Bewegung notwendig. Die Hüften, die Wirbelsäule und die Flanken sind leicht seitlich zum Fels gedreht.

Der Blick des Kletterers ist zur Seite gerichtet. Dadurch wird er freier und weiter, sodass die Wand mehr in einem Überblick wahrgenommen werden kann. Es kann der Eindruck entstehen, als würde sich ein größerer Raum öffnen. Diese seitlichen Bewegungen haben etwas Sensibles und Elegantes. Darüber hinaus sind sie kraftsparend.

Im Gegensatz hierzu kann man sich fragen, wie ein frontales Klettern erlebt wird. Man steht mit seinem Brustkorb und dem Gesicht vor der Wand. Sie wirkt wie eine unausweichliche Konfrontation, wie ein Widerstand. Das Blickfeld ist sehr eingeschränkt und begrenzt. Meist erfordert es viel Kraft vertikale Wandpassagen zu überwinden.

Auch im alltäglichen Leben, bei Begegnungen mit Menschen kann man auf diese Bewegungen und unterschiedlichen Empfindungen, frontal oder lateral achten. Stehen sich zwei Menschen frontal gegenüber hat dies etwas Unausweichliches, sehr Konfrontatives, vielleicht auch Bedrückendes. Dreht man sich aber leicht zur Seite, entsteht mehr Weite und es eröffnet sich ein neuer Raum.

Die Hüfte ist leicht gedreht, dadurch kann sich auch die Wirbelsäule leichter aufrichten. Der Blick ist zur Seite gerichtet, was mehr Übersicht verschafft. Die Bewegung wirkt sensibel und elegant.

Via Il fuoco e l'alchimia dello spirito, VII, Coste dell'Anglone, Sarcatal



Der Brustkorb ist frontal zur Wand gerichtet, eine direkte Konfrontation wird ersichtlich. Das Aufrichten der Wirbelsäule ist sehr anstrengend.

Via Athene, VII-, Parete San Paolo, Sarcatal



Das Kreiserleben

Es ist interessant beim Klettern nicht nur auf die einzelnen Bewegungen, wie man sie beim Klettern an der Wand oder in einem Riss ausführt, zu achten, sondern auch auf die gesamte Bewegung einer Klettertour. Damit sind der Zustieg zur Wand, die Klettertour zum Gipfel und der Abstieg über den Normalweg mit der Rückkehr zum Ausgangspunkt gemeint. Um diese Bewegung zu verdeutlichen, kann man sich einmal die geometrische Form eines Kreises vorstellen. Der Aufstieg stellt eine Kreishälfte dar, der Abstieg die andere. Diese Kreisbewegung finden wir bei den meisten alpinen Klettertouren.

Eine andere Bewegung ergibt sich, wenn wir über die Klettertour wieder abseilen. Hier wäre die Linie das der Bewegung entsprechende geometrische Gebilde. Die Linie hat nur eine Dimension, vom Anfangspunkt zum Endpunkt und vielleicht wieder zurück. Diese Bewegung des Auf und Ab finden wir im Klettergarten, sie hat sich aber auch auf alpine Wände übertragen. Das Abseilen über die erstiegene Tour wird oft als einfacher und weniger mühsam empfunden, als zu Fuß abzustiegen.

Doch wie unterschiedlich erleben wir diese beiden doch so verschiedenen Bewegungen? Diese Frage erscheint mir wichtig, da wir durch sie auf eine viel feinere Form des seelischen Erlebens aufmerksam werden.

Mit dem Erreichen des Gipfels ist der höchste Ziel- und Endpunkt einer Tour erreicht. Es folgt die Abwärtsbewegung des Abstieges.

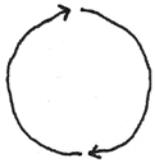
Cima Immink, dahinter der Saas Maor, Pala di San Martino, Dolomiten

Um die Unterschiede näher in das Bewusstsein und in die Empfindung zu rücken, hat Heinz Grill eine Übung entwickelt. Dabei zeichnen die Arme die unterschiedlichen Bewegungen nach. Es ist vorteilhaft, die Wirbelsäule erst einmal sanft aufzurichten, denn dadurch kann eine bessere Aufmerksamkeit erfolgen.

Die Beschreibung der Linie: Halten Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach unten auf der Höhe des Nabels. Führen Sie die Hand in einer geraden, langsam aufsteigenden Linie über den Kopf und wieder zurück. Führen Sie diese Auf-und-Ab-Bewegung mehrmals hintereinander aus, und achten Sie darauf, was für eine Empfindung entsteht. Ähnlich ist es, wenn man sich vom Einstieg zum Gipfel oder Umlenkhooken bewegt und über denselben Weg abseilt, um wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Eine Linie verbindet auf dem direktesten Weg zwei voneinander entfernt liegende Punkte. Bei Klettertouren hat sie meist einen stark aufstrebenden Charakter.



Die Beschreibung des Kreises: Die linke Hand befindet sich auf der Höhe des Nabels. Zeichnen Sie damit die Form eines Halbkreises nach links, dessen höchster Punkt über dem Kopf ist. Hier kommt die rechte Hand dazu und vervollständigt die zweite Hälfte des Kreises bis zum Nabel. Führen Sie auch diese Bewegung mehrmals aus. Der Kreis zeigt eine runde Geschlossenheit. Man kann sich dadurch an die einzelnen Abschnitte einer Tour meist viel besser zurückerinnern und dabei feststellen, wie sich der Kletterer gerade durch den Abstieg mehr mit der Natur und der Umgebung verbindet. Es kann dabei ein Gefühl einer Ganzheit entstehen.

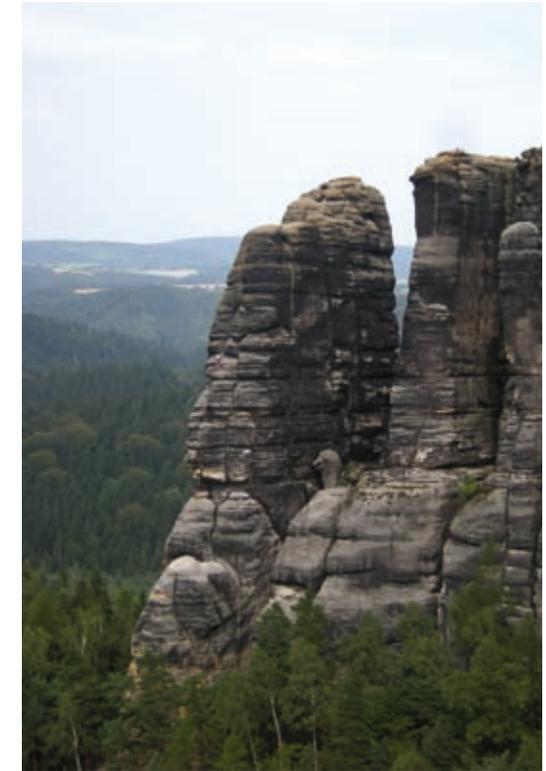


Der Abstieg mit der Rückkehr in das Tal ist wie der Ausklang einer Tour.

Croz dell'Altissimo, Brenta, Dolomiten, im Tal der Lago di Molveno

Selbst im Klettergarten (falls möglich) kann man das kleine Experiment machen, um den Unterschied von einem linearen Erleben zu einem Kreiserleben in Erfahrung zu bringen. Hierzu steigt man über das Ende der Wand hinaus, (anstatt sich beim Umlenkhooken wieder herunterzulassen, was dem linearen Erleben entsprechen würde), und sichert den Seilzweiten nach. Der Abstieg zum Wandfuß erfolgt über einen Weg oder eine Abseilstelle. Es wird sowohl der Aufstieg, als auch der Abstieg bewusster und als ein für sich stehender Teil der Tour erlebt.

So wie sich bei dieser Übung unterschiedliche Eindrücke ergeben, so kehrt der Kletterer, je nachdem welche Gesamtbewegung er ausgeführt hat, mit unterschiedlichen Eindrücken nach Hause zurück. Je harmonischer und ästhetischer die Bewegungen sowohl beim Klettern, als auch die gesamte Bewegung einer Tour ist, umso erbauender und auch empfindungs- und gesundheitsfördernder sind sie für den Menschen.



Auch im Elbsandsteingebirge lassen sich die einzelnen Abschnitte von Zustieg, Klettertour, Gipfel und der Abstieg erleben.

Bloßstock, Affensteine, Elbsandsteingebirge



Klettertouren zwischen Tradition und Moderne

Erst durch das Einrichten von neuen Klettertouren im Sarcatal wurde mir klar, welch starken Einfluss die Art der Linienführung und der Absicherung auf den Wiederholer hat. Sie beeinflussen maßgeblich, wie wir eine Klettertour erleben, ob als logisch und harmonisch, oder unlogisch und gesucht. Diese gewonnenen Erfahrungen, entweder die der Harmonie oder die der leisen Disharmonie, nehmen wir bewusst oder unbewusst mit nach Hause und sie begleiten uns bis in den Alltag hinein.

Die Linienführung einer Klettertour kann mit einer Aufstiegsspur im frischen Pulverschnee verglichen werden. Sie kann die Überlegungen, Erfahrung und das innere Motiv des Skitourengehers ausdrücken. Eine steile, pfeilgerade Aufstiegsspur beispielsweise, kann ein auf Leistung bezogenes Motiv anzeigen. Im Gegensatz hierzu kann eine im übertriebenen Maße angelegte Zick-Zack-Spur mit einer unregelmäßigen Steigung die Unsicherheit oder noch mangelnde Erfahrung äußern.

So leben auch in einer Klettertour die Motive, Gedanken und Überlegungen des Erstbegeher. Wurde eine Tour angelegt, um Anerkennung, Ruhm und Ehre oder ein persönliches Abenteuer zu gewinnen? Möchte man sich ein Denkmal setzen oder verfolgt man wirtschaftliche Interessen? Es kann aber auch sein, dass man mit einer Klettertour etwas Schönes kreieren möchte, dass man sich erfreut, wenn an diesem geschaffenen Werk auch andere Menschen Anteil nehmen können.

Die Linienführung der via Archangelo sucht sich den leichtesten Weg durch die gelbe Dächerzone. Dabei entsteht eine schlängelnde Bewegung.

Kleines Bild: Der Kletterer folgt der bogenförmigen Verschneidung, welche ausschließlich mit Sanduhren gesichert ist.

Via Archangelo, VI+, A0, Coste dell'Anglone, Sarcatal

Klettertouren zwischen Tradition und Moderne

Wie kann man bei einer Klettertour diese inneren Absichten und Motive lesen lernen? Eine sportliche Linie scheut keine Widerstände und sucht sich den direkten, geraden Weg durch die Wand, wie ein fallender Wassertropfen. Sie kann wie erzwungen und unlogisch erscheinen, da sie sich nicht in die Umgebung einfügt und sich nicht an die natürlichen Gegebenheiten anpasst.

Sind Touren nach Sicherheitskriterien eingerichtet, so sind die Bohrhaken oft in kurzen, regelmäßigen Abständen gesetzt. Sie sind für viele Wiederholer angelegt worden.

Das Gegenteil hierzu sind Abenteuerrouen. Sie verzichten dogmatisch auf den Einsatz des Bohrhakens („Mord am Unmöglichen“, Reinhold Messner). In solchen Routen sind die verwendeten Haken vom Erstbegeher manchmal wieder entfernt worden. Die Schwierigkeiten sind gerne unterbewertet (leichter angegeben als es den tatsächlichen Schwierigkeiten entspricht), vielleicht um dem Wiederholer die Souveränität des Erstbegehers zu demonstrieren.

Diese Polarität von übertrieben gesicherten Genusstouren zu wilden Abenteuerrouen erinnern an den traditionellen Streit von Paul Preuß als der Vertreter von „Natur pur“ und Hans Dülfer, der den „modernen“ Einsatz des Maurerhakens bevorzugte.

Bei den Touren, welche nach den Ideen von Heinz Grill in den Dolomiten und im Sarcatal realisiert wurden, versuchten wir auf die jeweiligen Gebiete ausgerichtet, eine ästhetische Mitte zu finden. Dieses Ziel suchten wir durch eine möglichst gute Abstimmung von einer flüssigen Linienführung und einer daran angepassten Absicherung zu erreichen.

Die Linienführung richtete sich nach charakteristischen, interessanten Felsformen, wie Schuppen, Kaminen, Rissen, aber auch Wänden und Überhängen. Wir stellten uns die Frage: Wie erlebt der Wiederholer diese Passagen, wenn er an ihnen entlangklettert? Nicht eine Monotonie sollte vorherrschen, sondern der Wiederholer sollte Logik, Harmonie und Abwechslungsreichtum erleben.

Genussklettern an gut gesicherten und sonnigen Felsen.

Via Tre Guglie, 6a+, Mottarone, Piemont, im Hintergrund ist der Monte Rosa sichtbar.



*„Heroischer Alpinismus“
Erste Wiederholung der via
Matti-Patti e Chiara VI+.
Dieser Überhang wurde mit
A1 angegeben, doch es waren
keine Haken vorhanden.*

Cima delle Nevère, Moiazza

Klettertouren zwischen Tradition und Moderne

Eine interessante Erfahrung beim Suchen einer kletterbaren Linie war, dass die Tour nicht wie allgemein üblich aus der Wand herausgelesen wurde, sondern man zuerst überlegte, wie denn ein Idealbild einer Klettertour sein könnte. Zum Beispiel eine Tour mit einem schönen Kamin, bei der die Wiederholer wieder einmal einen Kamin erleben können. Dann machten wir uns an den Wänden auf die Suche nach dieser, erst einmal nur in der Vorstellung lebenden Idee. Erstaunlicherweise fanden wir dann tatsächlich einen bis dahin unentdeckten Kamin.

In Bezug auf die Absicherung kreierte wir Touren mit unterschiedlichen Anforderungen. Nach unseren traditionellen Vorstellungen sollten so viele natürliche Sicherungen wie möglich eine Verwendung finden. Dabei bot der vom Wasser zerfressene Fels vor allem Sanduhren als Sicherungen an. Um die Linie besser zu finden, wurden diese meist vorgefädelt.

Risse wurden tief ausgekratzt, damit Klemmkeile oder Friends gelegt werden konnten. Auch Normalhaken wurden angebracht, da sich diese in die Umgebung schöner einfügen und die Kletterer sich an dieses, sonst nur im Gebirge übliche Sicherungsmittel gewöhnen können.

Der Bohrhaken fand, je nach Gesamtschwierigkeit einer Tour, nur an den wichtigen Punkten einen Einsatz.

Ziel war den schon vom Tal aus sichtbaren Pfeiler zu erleben. Deshalb wurde eine Querung nach rechts gemacht und der anschließende Standplatz an der Pfeilerkante eingerichtet. Die Sicherungen bestehen aus Normal- und Bohrhaken. Die Schwierigkeiten entsprechen auch hier der Gesamtschwierigkeit der Tour.

Via Il canto dell'Indria VI+, Coste dell'Anglone, Sarcatal



Klettertouren zwischen Tradition und Moderne

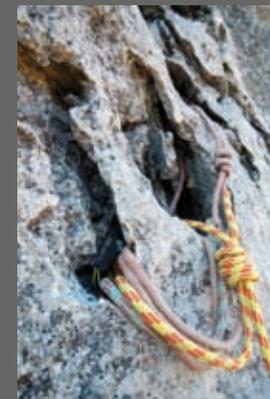
Bei der Wahl und dem Ort des Anbringens der Sicherungsmittel war für uns wieder die entscheidende Frage, wie kann der Wiederholer dabei die charakteristische Stelle, einen Riss oder eine Schuppe erleben und damit eine Beziehung ausprägen?

Wie viele aus der Erfahrung kennen, muss man sich mit einem Riss, in den man einen Klemmkeil oder Friend legt, viel intensiver auseinandersetzen, um ihn an der besten Stelle platzieren zu können. Man erklettert dann meist vorsichtiger und bewusster diese Stelle. Diese Auseinandersetzung fördert die Beziehung und auch die bleibenden, zufriedenstellenden Erinnerungen! Wäre im Gegensatz dazu ein Bohrhaken neben dem Riss angebracht, klinkt man ihn automatisiert ein und erklettert den Riss weniger bewusst. Es war keine besondere Aufmerksamkeit notwendig und in der Folge ist auch keine besondere Beziehung entstanden. Es bleibt weniger Erinnerung übrig. Die reduzierte Beziehungsaufnahme lässt ein unbefriedigendes Gefühl entstehen. Das führt meines Erachtens eher zu einem Konsumieren von Klettertouren.

Nach unseren Vorstellungen sollte der Kletterer in einer Tour auch etwas mitdenken müssen, etwas lernen können und Selbstverantwortung übernehmen. Der Kletterer ist selbst auch viel aktiver, wenn er die Sanduhren und Normalhaken auf ihre Belastbarkeit einschätzt und einen Klemmkeil oder Friend legt. Oft muss er unter diesen Umständen sein persönliches Kletterniveau etwas tiefer ansetzen, da ein Sturz durchaus schwerwiegende Folgen haben kann. Dies führt dazu, dass der Kletterer die Sicherheit und das Vertrauen viel mehr in sich selbst finden muss.

Auch Sicherungen können vom ästhetischen Gesichtspunkt aus betrachtet werden. Dabei fügen sich Klemmkeile, Friends oder Sanduhren sehr schön in die Umgebung ein. Schlaghaken lassen sich in Felsritzen eintreiben. Bohrhaken können im Gegensatz hierzu auch in einer glatten Wand angebracht werden und wirken wie dem Felsen aufgesetzt. Sie sind die unnatürlichsten, aber stabilsten Sicherungen. Deshalb wurden sie von uns mit Ringen an den Standplätzen angebracht.

Das Legen von mobilen Sicherungen erfordert eine besondere Aufmerksamkeit. Durch diese Auseinandersetzung entsteht eine Beziehung zum Riss.



Schlinge in Sanduhr



Normalhaken



Bohrhaken

Das Licht ist in den höheren Lagen der Berge wie in den Dolomiten klarer und schärfer als im Sarcatal. Der Bergsteiger erlebt und sucht eine gewisse Freiheit von der Eingebundenheit und auch Schwere des Alltags. Deshalb wurde mit dem Anbringen von Bohrhaken sparsamer umgegangen als im Sarcatal. Sie wurden, wenn überhaupt, dann nur an Standplätzen angebracht.

Via Guglia della libertà, VI, A0, Grohmannspitze, Dolomiten



Sicherheit ist nicht nur eine Sache der Absicherung, sondern auch wie man über den Rhythmus von mehreren Seillängen die Beziehung zum Fels herstellt und damit die Sicherheit in der eigenen Bewegung findet.

In der 11. Seillänge der via L'aspettativa dei mondi superiori, VI+, A1, Monte Brento, Sarcatal



Klettertouren zwischen Tradition und Moderne

Ein wichtiger Punkt, nicht nur aus Gründen der Sicherheit, war die Frage nach dem Abstieg. Um ein gesamtheitliches Erleben zu fördern, bevorzugten wir einen Abstieg über einen Weg oder richteten eine Abseilpiste ein. So bleibt der Aufstieg, die Klettertour auch als solches in Erinnerung und wird nicht zum Abseilen „missbraucht“.

Der Abstieg bereichert die Klettertour, da man weitere Eindrücke über das Gebiet gewinnt und andere Seiten des erstiegenen Berges kennenlernt. Er rundet eine Klettertour nicht nur ab, sondern man verbindet sich intensiver mit der Umgebung, was eine Zufriedenheit schenkt, die weitgehend unabhängig von der erbrachten Leistung ist.



Der Abstieg über einen Weg bindet den Kletterer in die Umgebung mehr ein.

Coste dell'Anglone, Sarcatal



Der Umgang mit Nervosität und Angst

Gerade der Kletterer, der sich in die Exponiertheit einer Felswand begibt, ist oft mit der Tatsache der Nervosität und Angst konfrontiert. Es wäre auch unnatürlich, wenn er in diesen luftigen Höhen keine Angst empfinden würde. Vielleicht sucht er zu einem gewissen Grade diese Herausforderung und Konfrontation, um sie aus eigener Kraft zu überwinden.

Wir können uns ein Bild vorstellen, wie ein Kletterer sich an einer ausgesetzten und für ihn schwierigen Stelle in einer Wand befindet. Er möchte zur letzten, mehrere Meter entfernten Sicherung zurück, kann dies aber aufgrund der großen Schwierigkeiten nicht mehr. Ein Sturz hätte vielleicht schwerwiegende Folgen. Der Kletterer realisiert diese Situation und es überfällt ihn Angst. Der Körper beginnt schon leicht zu zittern, die Muskulatur verspannt sich, der Atem ist blockiert. Dadurch besteht die Gefahr, das vor ihm liegende Gelände falsch einzuschätzen oder hektische, unkontrollierte Handlungen auszuführen.

Was ist passiert, dass der Bergsteiger in diese Lage gekommen ist? Entweder hat er sich selbst überschätzt und geglaubt, größere Schwierigkeiten bewältigen zu können, als es ihm tatsächlich möglich ist. Oder ihm wird plötzlich und unerwartet bewusst, in welcher prekären Situation er sich befindet. Dadurch ergreift ihn die Angst und er verliert den Überblick über die gesamte Situation. Das Gefühl des Verbundenseins mit dem Fels hat ihn verlassen.

Er ist fast hilflos der Angst ausgeliefert und kann dadurch die Situation, in der er sich befindet nicht mehr realistisch wahrnehmen. Was müsste er jetzt machen, um wieder handlungsfähig zu werden. Er müsste das Gefühl des Verbundenseins mit dem Fels, das ihm Sicherheit gibt, wieder herstellen.

Je weiter man von einer Sicherung entfernt ist, um so eher wird man von Angst überfallen.

Via Missile, VI+, Monte Casale, Sarcatal

Der Umgang mit Nervosität und Angst

Es ist uns durch die Kraft des Bewusstseins möglich, den aufsteigenden Gefühlen der Nervosität und Angst entgegenzuwirken. Dies kann so aussehen, dass wir die Griffe in ihren Formen, Rundungen oder Kanten mit unseren Fingerspitzen und Händen bewusst wahrnehmen und spüren. Wir lenken so unser Bewusstsein mit einer besonderen Sorgfalt auf die konkrete Materie. Mit diesem Berühren und Spüren erleben wir auch das In-Beziehung-Sein mit ihr. Auf gleiche Weise werden wir uns des Stehens auf den Tritten bewusst und wie die weitere Abfolge sein kann.

Durch die kontrollierende Funktion unseres Bewusstseins können wir so wieder eine ruhige, geordnete und klare Übersicht herstellen. Die Nervosität und Angst weicht den neuen Gefühlen des Verbundenseins, die eine innere Sicherheit und Ruhe geben. Es ist vorteilhaft, nicht erst beim Aufkommen von Ängsten diese Übersicht wieder herzustellen, sondern es sich zur Gewohnheit zu machen, schon während des Kletterns, auf die beschriebene Art und Weise, die Ruhe und Übersicht zu bewahren. (Siehe „Die übersichtliche Grundstellung“ Seite 11.)

Bild rechts: Durch das bewusste Berühren der Griffe wird eine Beziehung hergestellt und die Angst kann weichen.

Via Orfeo, VI, A0, Parete San Paolo, Sarcatal

Bild nächste Doppelseite: Luftige Ausstiegsseillänge der via L'aspettativa dei mondi superiori, VI+, A1, mit 800 m Tiefblick

Monte Brento, Sarcatal







Die Tourenplanung, die Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg

Ein wesentlicher Aspekt, der zum guten Gelingen einer Bergtour beiträgt, ist die Tourenplanung. Über die Führerliteratur, Landkarten und über das Internet sind viele Informationen bezüglich Anfahrt, Witterungsverhältnisse, Schwierigkeiten und Dauer einer Tour, sowie den Abstieg abrufbar. Es stellt sich nach der Inkenntnisnahme über die Anforderung einer Tour die Frage, wie diese mit den eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten übereinstimmen.

Neben diesem „äußeren“ Aspekt der Tourenplanung gibt es aber noch einen „inneren“ – oftmals etwas geheimnisvollen Aspekt. Dies ist das Beziehungsverhältnis, welches man selbst zum Berg oder zur Tour einnimmt. Dieses Beziehungsverhältnis formt sich aus dem Motiv, warum man die jeweilige Tour plant und durchführen möchte. Dies kann einmal die Faszination für einen bestimmten Berg mit seinen aufstrebenden Kanten und Flanken sein. So kann das innere Bedürfnis entstehen ihn näher kennenlernen zu wollen, zu erleben und zu erfahren, ihn über unterschiedliche Seiten und Wege zu ersteigen.

Oft können auch sehr unbedeutende Berge für bestimmte Menschen eine besondere Faszination und Anziehung ausüben. So, dass sich Freunde schon fragen: Warum geht der schon wieder genau auf diesen Berg, wo es doch so viele andere, vielleicht schönere gibt?

Oder man ersteigt einen Berg oder erklettert eine bestimmte Tour, da sie eine große Bekanntheit oder auch Schwierigkeiten haben. Dies gibt dem Ersteiger eine gewisse Selbstbestätigung und Zufriedenheit. Man kann Berge und Touren auch sammeln, wie jemand Briefmarken sammelt. Wie wirken sich jetzt aber diese unterschiedlichen Motive auf die Sicherheit aus?

Die Motive für die Besteigung eines Berges können unterschiedlich sein. Piz Bernina, 4049 m, mit Biancograt, Berninagruppe

Die Tourenplanung, die Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg

Heinz Grill schreibt in seinem Buch „Der Archai und der Weg in die Berge“, dass der Bergsteiger, der zu sehr dem Eroberungsdrang unterliegt, immer in einer gewissen Gefahr ist, ohne dass er es weiß. Heinz Grill empfiehlt deshalb, bei einer Tour die Möglichkeit eines Rückzuges mit einzukalkulieren und sich offen zu lassen. Dies aber weniger aus Ängstlichkeit, sondern mehr aus dem Gefühl des Respektes heraus, das aus dem Ausgeliefertsein am Berg entsteht. Er schreibt:

„Dieses Gefühl der Ehrfurcht, das eine wahrhaftige Tugend und Reife des Menschseins darstellt, ist der größte Sicherheitsfaktor, den ein Bergsteiger bei seiner Tour haben kann.“

Wie ist diese Aussage zu verstehen? Was kann mit dem Gefühl der Ehrfurcht gemeint sein und wie hängt es mit der Sicherheit zusammen? Wenn wir in die Berge auf leichteren oder schwierigeren Wegen gehen, begeben wir uns freiwillig in eine gewisse Gefahr und sind den Bedingungen der Natur, trotz bester Sicherheitsausrüstung und Vorkehrungen ausgeliefert. Ist man sich dieser Tatsache des Ausgeliefertseins am Berg bewusst – ohne dabei in Ängstlichkeiten zu verfallen – kann dies als Ehrfurcht bezeichnet werden. Das Gegenteil von Ehrfurcht wäre wohl die Überheblichkeit oder Arroganz, wenn man der Meinung unterliegen würde, alles im Griff zu haben und problemlos bewältigen zu können.

Die folgenden Beispiele können verdeutlichen, wie die Sicherheit mit unserer Einstellung und Haltung zusammenhängen. Interessant ist die Erzählung des bekannten, langjährigen Leiters des DAV-Sicherheitskreises, der die Ostwand des Grand Capucin am Mont Blanc besteigen wollte. Sie beginnt: „... und eigentlich wollten wir ihn im Handumdrehen machen.“ Die Geschichte endet aber damit, dass mehrere ungeplante Biwaks notwendig waren und die Bergsteiger mit knapper Not wieder heil ins Tal zurückkehrten. Diese leichtfertige Einstellung, etwas im Handumdrehen machen zu wollen, endete im Biwak.



*Bild oben:
Abstieg von der Grohmannspitze, Dolomiten*

Während einer Tour sind wir auf die Naturbedingungen angewiesen.

*Bild rechts:
Via Il corno e l'ago della figlia VI, Cima Canali, Pala di San Martino, Dolomiten*



Die Tourenplanung, die Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg

Aber auch eigene, immer wiederkehrende Erlebnisse lassen den Zusammenhang von der Einstellung zu einer Tour und deren Verlauf erkennen. Schon öfter ist es mir passiert, dass ich eine schwierige Tour, der ich mit sehr großem Respekt begegnete, gut bewältigen konnte. Durch diese gute Bewältigung erschien mir die Tour in der Erinnerung viel leichter, als es den tatsächlichen Schwierigkeiten entsprach. Dies verleitete mich bei der Wiederholung zu einem unangemessenen und etwas überheblichen Herangehen. Genau dadurch traten einige Schwierigkeiten auf. Es öffnete sich eine Kluft von Erinnerungen und den tatsächlichen Gegebenheiten.

Eine Erfahrung, die man aus diesen Beispielen ziehen kann, ist wohl diese, dass man sich immer wieder neu auf eine Tour einstellen muss. Erinnerungen sind vielleicht eine gute Hilfe für die Wegfindung, können aber auch zu Fehleinschätzungen führen. So wie jeder Tag, auch wenn er einem anderen ähnlich ist, neue Stimmungen und Eindrücke vermittelt, so verändert man auch sich selbst und nimmt die Umgebung immer wieder wie neu wahr. In diesem Sinne ist es vorteilhaft eine Tour, auch wenn man sie schon öfter gemacht hat, immer wieder auf das Neue zu planen und auch wie neu zu erleben.

Heinz Grill empfiehlt für die Tourenplanung eine Übung, welche zur Entwicklung von Ehrfurcht dienen sollte. Diese richtet sich vor allem an den alpinen Kletterer oder auch Bergsteiger, der schwierige Touren unternehmen möchte. Sie ist so aufgebaut, dass man sich schon Tage vor Tourenbeginn die schwierigsten Passagen der Tour vorstellt und sich so auf intensive Weise den Gefühlsstimmungen hingibt, welche mit den besonders exponierten und gefährlichen Stellen verbunden sind.

Bild rechts: Eine leichtfertige und arrogante Haltung ist der Vorbote für Gefahren und Schwierigkeiten.



Via Collaborazione, VI+, A1, Spiz di Lagunàz, Pale di San Lucano, Dolomiten



Bild links: Schon bei der Tourenplanung kann man sich den Gefühlsstimmungen, welche bei den schwierigsten Passagen einer Tour entstehen, hingeben. Vor dem großen Dach der via Collaborazione

Die Tourenplanung, die Sicherheit und das Beziehungsverhältnis zum Berg

So kann sich beispielsweise der Kletterer, wenn er eine Tour in der Civetta Nord-Wand plant, schon vorweg die Ernsthaftigkeit, Kälte und Strenge der Wand vorstellen, dann die verschiedenen schwierigen Stellen, wie weit ausladende, abweisende Überhänge, die allein bei ihrem Anblick schon furchteinflößend sind. Er kann sich weiter vorstellen, wie er einen ausgesetzten Überhang mit letzter Kraft emporklettert und mit knapper Not den rettenden, alten und schon rostigen Haken erreicht; weiter wie er sich die aufbäumenden, vielleicht noch moosigen und nassen Risse hinaufkämpft. Der Berg wird in seiner ganzen Schroffheit erlebt.

Auf diese Art und Weise sollten die Gefühlsstimmungen möglichst lebendig erlebt werden. Innerlich schon auf das Schlimmste vorbereitet, kann dann der Berg mit einem freundlichen Gesicht auf den Bergsteiger wie einladend und entgegenkommend wirken.

Bei der Tourenplanung mit meinen Gästen versuche ich diese Art zu integrieren. Sie erhalten nicht nur technische Informationen über Zeitangaben des Auf- und Abstieges, Höhenmeter, Distanzen und Schwierigkeit, sondern auch ein lebendiges Bild mit den unterschiedlichen Stimmungen, wie sie für den Teilnehmer zu erwarten sind.

Bild rechts: Am Ausstieg der via Vento dell'autuno, VI+, Moiazza, Dolomiten

Bild unten: Das Beziehungsverhältnis und Zusammenspiel in der Seilschaft, z. B. wie der Seilzweite mit dem Seilersten mitdenkt und mitzittert, ist für die Sicherheit sehr wichtig.

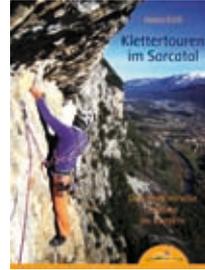


Via In memoria di Samuele Scalet, Croz dell'Altissimo, VII, A1, Brenta, Dolomiten



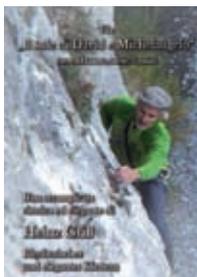
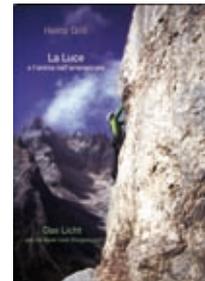
Literaturverzeichnis

Heinz Grill
Klettertouren im Sarcatal
Das rhythmische Erleben im Klettern
ISBN 978-88-97299-13-4
€ 28,-



Heinz Grill
Der Archai und der Weg in die Berge
Eine spirituell-praktische Anleitung in der
Ergründung der Wesensnatur des Berges
ISBN 978-3-935925-65-5
€ 16,-

Heinz Grill
Das Licht und die Seele beim Bergsteigen
La Luce e l'anima nell'arrampicare
ISBN 978-3-935925-40-2
deutsch/italienisch
€ 15,-



Florian Kluckner und Amadeus Zenk
**Rhythmisches und elegantes Klettern –
Ein Film über Heinz Grill**
ISBN 978-3-935925-39-6
deutsch/italienisch
€ 12,-
Ein Trailer ist auf www.youtube.de zu sehen

Alle Titel erhalten Sie in unserem Shop unter www.yogabuecher.de