



# FRIENDS **News 14**

Januar 2013

Liebe Friends,

2012 verging für mich so schnell wie es kam. Für die Friends war es ein Jahr ohne große öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen. Dafür konnten wir vereinsintern einiges bewegen. Mit der Erweiterung des Betreuerstabs für Veranstaltungen für Nicht-Vereinsmitglieder (z. B. Geburtstagsklettern) können wir die zeitliche Beanspruchung auf mehr Schultern verteilen. Darüber hinaus gestalteten wir unser Trainingsangebot um, damit wir auch in Zukunft ein abwechslungsreiches, qualitativ hochwertiges und sicheres Training für alle Altersgruppen anbieten können. Mittelfristig wird ein weiterer gut ausgebildeter Kletterbetreuer unseren Trainerstab ergänzen. Vielen Dank für Euer Engagement!

Im Januar 2013 endet meine Zeit als 1. Vorsitzender. Ich möchte mich bei Euch bedanken: Ihr habt mich auf unterschiedliche Art und Weise unterstützt und mir besonders durch die freundliche, zukunftsorientierte und konstruktive Kultur der Friends die Aufgabe leicht gemacht.

Ich wünsche Euch ein gesundes Jahr 2013 und viele intensive Klettererfahrungen.

Euer

Carsten Kegler

# Inhaltsverzeichnis

Neujahrswanderung	4
Klettern in Shanghai	5
Kanutour auf dem Rhein	8
Kletterfahrt Pfalz	11
Klettertag in Kottenheim	14
Klettern im Frankenjura	16
Umdenken bei den Sicherungsgeräten	18
Erweitertes Kletterangebot	20
Das Trainer-/Betreuer-Team stellt sich vor	23
Wettkampfgeschehen 2012	27
2. Kletterscheunencup der „Friends“	29
Termine 2013	32

## Neujahrswanderung 2012



Am Sonntag, 15.01., trafen sich bereits um kurz nach 10:00 Uhr ein paar wanderfreudige Friends (Ina, Mark, Silke, Günter, Carsten, Horst, Andreas und ich) am Bahnhof in Hadamar, um mit dem Zug nach Westerburg zu fahren.

Westerburg war der Ausgangspunkt für unsere im Nachhinein etwas lange, aber landschaftlich reizvolle Wanderung zurück nach Hadamar. Zunächst folgten wir dem Westerwaldsteig vorbei an den Katzensteinen bis zum Eingang der Holzbachschlucht. Nach der ersten Rast ging's weiter über Langendernbach und Wilsenroth zur Blasiuskapelle. Schon ziemlich geschafft und noch weit von unserem Ziel entfernt legten wir dort die zweite Pause ein. Zum Glück ging es jetzt nur noch bergab ...



Als wir endlich Hadamar erreichten, war es schon fast dunkel. Erschöpft und froh, angekommen zu sein, ließen wir den Tag im Restaurant-Pizzeria Taberna ausklingen .

(Angela)

## Klettern in Shanghai—上海攀岩

Davon ausgehend, dass Deutschland ca. 100 Mio. Einwohner und ca. 460 Kletterhallen hat, würde man erwarten – gleiche Begeisterung für den Sport vorausgesetzt – , dass in Shanghai mit einer Einwohnerzahl von 25 Mio. eine Vielzahl an Kletterhallen oder entsprechend größere anzufinden sind. Doch ich musste feststellen, dass es trotz Google nicht so einfach ist, auch nur eine Kletterhalle in Shanghai zu finden . Dies hat zwei Gründe, zum einen liegt es an den chinesischen Schriftzeichen und zum anderen weil Klettern in China ein absoluter „Nischensport“ ist. So war es nur mit Hilfe eines chinesischen Kollegen möglich, zwei Kletterhallen ausfindig zu machen.

### **Shanghai Stadium „Indoor Climbing“**

Boulderbereich ca. 240 m<sup>2</sup> bis 4 m Höhe.  
Klettern auf ca. 500 m<sup>2</sup> bis in eine Höhe von 20 m, ca. 100 Routen.  
Eintrittspreis: 50 RMB ~ 6 EUR.

Die Außentemperatur ist für Shanghai Verhältnisse auf nahezu rekordverdächtige – 3° C gesunken und es ist zudem sehr windig. Ich freue mich nach der Fahrt mit der S-Bahn und dem Fußweg – dieser ist in Shanghai meist etwas weiter – auf eine warme Halle. Und wer stellt schon in Shanghai für ein paar Verwegene ein Schild für eine Kletterhalle auf?

Aber für mich wurde mit dem Besuch der Begriff „Indoor“ neu definiert. Der Kletter- und Boulderbereich ist unter der Tribüne des Stadions eingerichtet, rundum offen und der Wind zog um die Ecken. Lediglich der Boulderbereich war etwas windgeschützt. Es war Indoor genauso kalt wie draußen.



Immerhin waren ca. 8 Personen zum Bouldern und Klettern anwesend. Alle mit Thermokleidung und/oder Daunenjacken und teilweise auch mit Handschuhen. So war ich nicht ausgestattet und deshalb trat ich, nachdem ich ein paar Bilder gemacht hatte, den Rückzug in mein warmes Hotelzimmer an.



### **Sport LOFT Creative Base**

Boulderbereich ca. 150 m<sup>2</sup> .

Klettern auf ca. 250 m<sup>2</sup> bis in eine Höhe von 15 m.

Eintrittspreis: 40 RMB ~ 4,80 EUR.

Auch hier wurde auf eine Beschilderung für eine paar Verwegene verzichtet. Erst als ich mitten im – natürlich Outdoor – Kletterbereich stehe, weiß ich, dass ich hier richtig bin. Auf der rechten Seite fällt Licht durch eine Glastür, der Eingang in den Boulderbereich! Ich öffne die Türe und stehe inmitten von ca. 15 Paar Schuhen und 20 Augen starren mich an, mit dem Ausdruck „der hat sich wohl verlaufen!“. Ich bin mir sicher, in dieser Halle hat noch keine „Langnase“ gebouldert! Die Höhe des Eintrittspreises wird mir handschriftlich mitgeteilt, da der Besitzer kein Englisch spricht, wie – trotz der Internationalität von Shanghai – fast überall.



Die Halle wird über eine Gasstrahler-Terrassenheizung ge-

heizt. Der Umkleidebereich mit Stahlspinten befindet sich in 3 m Höhe auf einem Stahlgestell mit der Grundfläche 2 x 3m. Die Umkleidekabine ist ein 2 m hohes Zelt. Unter dem Umkleidebereich ist die „Tribüne“.

Die Wand ist vollgeplastert mit aller Art, Farbe und Größe von Griffen.

Nach anfänglichem „Misstrauen“ lockert sich die Stimmung und ich komme mit 2 Leuten ins Gespräch, da ich das System beim Bouldern nicht verstehe. So erfahre ich, dass es beim Bouldern unüblich ist, dass Routen vorge-



geben werden. Nur an ganz wenigen Griffen befindet sich auf Klebestreifen eine fortlaufende Nummerierung. Diese ist jedoch nur eine Vorgabe für die Griffe und es können alle Tritte genutzt werden. Man bietet mir sogar an mich beim Klettern zu sichern. Allerdings verzichte ich aufgrund der Außentemperatur von 2°C darauf.

Kurz bevor die Halle um 22 Uhr schließt – wie viele Geschäfte und Restaurants und auch die U- und S-Bahnen stellen zwischen 22 und 23 Uhr den Betrieb ein! – erfahre ich durch Insider u.a., dass es sogar noch eine 3. Kletterhalle – allerdings weiter außer-



halb – in Shanghai gibt.

Für mich steht heute schon fest, dass ich bei meinem nächsten Besuch in Shanghai, auch diese Kletterhalle finden und danach einen Bericht für die „Friends News“ schreiben werde.



Und so werden im PuDong International Airport die Fenster der Abflughalle geputzt:

Die Reinigungskräfte haben an ihrem Klettergurt ein ca. 2 m langes Seil mit 2 Karabinern am Seilende. Diese 2 Karabiner sind in einem vertikal verlaufendem



Stahlseil eingehängt. Bei einem Sturz wird der Stürzende am unteren Punkt der Stahlseilbefestigung mit „Sicherheit“ unsanft gebremst und im Anschluss gegen die Glasscheibe geschleudert! Eine Seilbremse wäre hier sinnvoller .

(Raimund Nirwing)

## Kanutour 2012 der „Friends“

07.06. bis 10.06.2012 am Rhein



Dabei sind Angela, Andreas, Silke, Günter, Horst, Ina und Mark sowie zwei Nicht-Vereinsmitglieder, Christoph und Emrah. Nachdem alle nach und nach angereist und ganz heiß auf Kanufahren sind, geht es am Donnerstag von unserem Campingplatz in Wangen am Untersee Richtung Schaffhausen.



Das Wetter ist heute sehr gut und wir machen unsere erste Rast in Stein am Rhein. Wir schauen uns die kleine aber sehr feine Altstadt an, bevor es weiter geht Richtung Schaffhausen. Unsere Mittagspause machen wir bei Sonnenschein am Rheinufer, mit einem sehr aufdringlichen Schwan, der Andreas aus der Hand frisst und am liebsten nicht teilen möchte. Als es nichts mehr zu essen gibt, probiert er auch Schuhe. Am Ende unserer Tagestour in Schaffhausen angekommen heißt es für die zwei Fahrer mit Bus und Bahn zurück und die Autos holen und für den Rest lange, lange warten. Am Abend fängt es zu regnen an und will nicht mehr aufhören, es regnet und regnet und regnet. So entscheiden wir uns am nächsten Tag bei Dauerregen kein Kanu zu fahren und schauen uns Konstanz an.



Am Samstag, bei gutem Wetter starten wir unter dem Rheinflall und fahren bis Rüdlingen. Heute gibt es sehr interessante Umtragestellen mit einem Beförderungsband (siehe Bild) - hatten wir so auch noch nicht gesehen - und sogar videoüberwacht.



In der Mittagspause üben Mark und Andreas das Einer-Kajak-Fahren, was bei Christoph so einfach aussieht, und beide merken schnell, dass es doch nicht so einfach ist.

Wieder am Campingplatz angekommen sind einige von uns noch nicht ausgepowert und spielen noch mit den Nachbarskindern Fußball bis es heute Abend ein besonderes Essen bei uns gibt. Nach Rücksprache mit der Mama in der Türkei überrascht uns Emrah mit türkischem Essen und überzeugt die Frauen das Frikadellen auch ohne Eier zusammen halten. Wie immer haben wir es uns gut gehen lassen und wie ihr seht kann man auch beim campen herrlich schlemmen.



(Ina)

## Kletterfahrt Pfalz



Nach einer Pause im letzten Jahr ging es im Jahr 2012 wieder zum Klettern in die Pfalz, einem der landschaftlich schönsten Klettergebiete Deutschlands.

Mit dabei waren Helmut, Jannik, Nadine und Raimund und als Trainer Hendrik und ich. Hendrik ist Trainer beim DAV Hochtaunus und sprang für Daniel ein, der kurzfristig verhindert war.

Zunächst stellte sich die Frage, ob wir den Freitagnachmittagsverkehr und eine weitere Übernachtung auf uns nehmen oder am Samstag früh aufstehen sollten. Die Entscheidung fiel auf das frühe Aufstehen, und so starteten wir mit Helmut und Raimund als Fahrer kurz nach sieben von Mensfelden aus in Richtung Dahn.

Dort angekommen, bauten wir unsere Zelte auf dem Campingplatz Büttelwoog auf. Von dort ging es zu Fuß zum ca. 20 Minuten entfernten Lämmerfels.

Der Lämmerfels besteht aus einer Kette von Einzelgipfeln. Wir wählten den Normalweg auf den Hirtfels, eine Tour, die bestens als Einstieg in die Kletterei in der Pfalz geeignet ist. Sie ist sehr leicht (UIAA 2) aber sie fordert schon einiges, was für die Kletterei hier typisch ist.



Die Tour besteht aus zwei Seillängen. Zunächst geht es durch einen engen Kamin auf einen Grat. Der Kamin ist so eng, dass man als Vorsteiger auf das Legen von Sicherungen verzichten kann. Hat man den Grat erreicht, geht es noch ein Stückchen weiter hinauf auf einen Absatz. Dort findet man einen zementierten Ring, an dem man bequem die restlichen Mitglieder der Seilschaft nachholen kann. Die zweite Seillänge zum Gipfel quert zunächst durch die Südwand. Hier werden Zwischensicherungen in Form von Klemmkeilen, Friends und Schlingen gelegt. Über die Ostwand geht es dann zum Gipfel.

Jeder anständige Klettergipfel in der Pfalz hat ein Gipfelbuch. Dieser natürlich auch. Nachdem wir die tolle Aussicht genossen hatten, seilten wir uns in zwei Etappen wieder zum Wandfuß ab.



Jannik mit Gipfelbuch



Helmut

Praktischerweise befindet sich die zweite Abseilstelle genau über einer Route im 6. Grad, also eine ideale Gelegenheit diese Route im Toprope auszuprobieren, die wir uns auch nicht entgehen ließen.

Als nächstes stand die Südwand zum Ostgrad am Büttelfels auf dem Programm. Diese Route nutzten wir für erste Vorstiegsversuche.



Braut und Bräutigam



Nadine im großen Kamin

Zum Abschluss des Tages stand noch ein „Highlight“ auf dem Programm: der große Kamin zwischen Braut & Bräutigam. Mit leichter Unterstützung von Hendrik erreichte selbst Jannik den Gipfel, auf dem es dann langsam eng wurde.



Damit hatten wir unser Tages-Soll mehr als erfüllt und konnten uns dem verdienten Abendessen widmen. Wir wählten die Gaststätte am Bärenbrunnerhof, die besonderen Wert darauf legt, Nahrungsmittel aus biologischer Landwirtschaft zu verwenden. Das dürfte den ein oder anderen aus unserer Gruppe besonders gefreut haben.



Jannik hat den großen Kamin geschafft mit Hendrik und Christoph



Am Strackfelsen

Tag zwei verlief etwas gemütlicher. Nach einem ausgiebigen Frühstück in der Sonne packten wir unsere Zelte ein und fuhren zum Bruchweiler Geierstein. Dort kletterten wir den Normalweg. Da unsere weiteren Wunschrouten besetzt waren, wechselten wir zum Strackfelsen. Dort kletterten wir eine ganze Reihe von Routen, unter anderem den für Pfälzer Verhältnisse mit sieben Ringen auf 20 Metern bestens gesicherten „Krabblerweg“.

Mit dem Wetter hatten wir richtig Glück. Es war nicht zu warm und nicht zu kalt, und der angekündigte



Helmut im Einstieg des Krabblerweges



Nadine im Krabblerweg

Regen setzte erst am Sonntagnachmittag um 17 Uhr ein, als wir sowieso zusammenpacken wollten.

(Christoph)

## Klettertag in Kottenheim



Am 17. Juni sind wir zum zweiten Mal in die Vulkaneifel nach Kottenheim gefahren. Wir waren vier Kinder mit Eltern und zwei Jugendliche. Soviel Glück mit dem Wetter wie letztes Jahr hatten wir leider nicht, denn es hatte am Tag und in der Nacht zuvor geregnet.

Eigentlich wollten wir wieder in den Bereich Yosemite, aber die Greenhorn-Wand zeigt nach Norden und an ein Abtrocknen noch vor dem Nachmittag war nicht zu denken. Der Verlegenheitsturm, wo wir letztes Jahr ebenfalls waren, sah schon trockener aus, aber es lag eine riesige Pfütze am Einstieg. Und das beliebte Yosemite Wändchen war bereits von einer anderen Seilschaft belegt. Eine Alternative wurde zum Glück schnell gefunden.



Wir sind in den Bereich Westkessel und erst einmal zur Bastille. Die Wand zeigt nach Osten und die Sonne hatte sie schon komplett getrocknet. Laut Führer gibt es dort zwei 5+ Routen. Mit der Rechten hatten die Kinder viel Erfolg, aber die Linke hat sich



im Nachhinein als 7- entpuppt. Ganz schön link(s). Zwei lange und wunderschöne 5er-Routen fanden wir dann an der knapp 20 m hohen Kiefernadel. Diese Wand bietet tolles Riss- und Verschneidungsklettern vom 5. bis 8. Grad. Sehr zu empfehlen. Zum Nachmittag hatte es die Sonne dann auch noch geschafft, ins Schlangenloch einzudringen. Das hat mich besonders gefreut, denn diese Wand ist für Kinder bestens geeignet, da sie geneigt und dadurch recht leicht ist (4+, 5+). Alles in allem war es ein mal wieder toller Tag und hat uns allen viel Spaß gemacht.



(Daniel)



# Klettern im Frankenjura vom 08. - 09.09.2012

**Teilnehmer:** Nadine, Jonathan, Lukas, Ida, Danny

**Leiter:** Daniel, Christoph

Am Samstag, den 08.09.2012 haben wir uns in die Fränkische Schweiz, eines der weltweit größten Klettergebiete, mit über 6.500 erschlossenen Routen aufgemacht. Nach einer kurzweiligen und auch tatsächlich nur 3-stündigen Fahrt sind wir am Treunitzer Klettergarten angekommen und direkt zum nahe der Straße gelegenen Fels gestürmt. Die Fränkische Schweiz ist geprägt von Kalk- und Dolomitifelsen des weißen Jura. Bis heute gilt die von Wolfgang Güllich am 14. September 1991 erstbegangene Route Action Directe, damals die 1. Route im XI. Grad, als eine der schwersten Routen der Welt. Ganz so hoch hinaus wollten wir nicht und waren vollkommen zufrieden, als Daniel und Christoph uns die ersten Routen im V. Grad im linken Wandteil eingehängt haben.

Nach ein paar Runden Einklettern wagte sich der Ein oder die Andere auch in den Vorstieg. Insgesamt wurden am Treunitzer Klettergarten 13 Routen bei bestem Sonnenschein geklettert. Die Schwierigkeit lag hier zwischen dem IV. und VII. Grad.

Als der nach Südwesten ausgerichtete Felsen fast in der Sonne zu schmelzen begann und alle für uns möglichen Routen geklettert waren, belohnten wir uns zunächst einmal mit einem leckeren Eis in einer von Christoph empfohlenen Eisdielen in Scheßlitz. Er hatte Glück, das Eis war wirklich gut.



Nach der kleinen Pause machten wir uns zum nächsten Felsen in der Nähe von Roßdach, der Bindelwand auf. Der Zustieg zu dem leicht brüchigen Felsen war etwas länger und steil ohne Pfad durch den Wald, aber wir wurden dafür mit einem Klettervergnügen im Schatten und ohne großen Andrang belohnt. Nach etwa 4 Routen war unser Hunger auf ausgiebiges Klettern ausreichend gestillt, so dass wir uns langsam dem Loch in der Magengegend widmen wollten. Bevor wir zur Nahrungsaufnahme in den Gasthof Zöllner aufbrechen konnten, mussten wir zunächst auf dem gleich gegenüber gelegenen Campingplatz einchecken und unsere Zelte aufbauen. Wie fast überall in der Fränkischen Schweiz kann man auch beim Zöllner günstig und gut essen. Wir alle konnten uns nach dem Essen zufrieden und müde vom ausgiebigen Klettern in die Zelte zurückziehen und in einen tiefen Schlaf fallen.



Am nächsten Morgen wurde gemeinsam auf dem Campingplatz gefrühstückt. Jeder hatte selbst für sein Frühstück gesorgt. Besonders erwähnt werden müssen jedoch die Muffins und der Zitronenkuchen von Lukas Mama. Hier

mussten alle mithelfen, sonst wäre er sicher keinen Felsen mehr hochgekommen.

Nachdem die Zelte abgebaut und alles gut in den Autos verstaut war, machten wir uns zur Klinge auf. Da auch dieser beliebte Fels ab Mittag gnadenlos der Sonne ausgesetzt ist, war es gut, dass wir relativ früh vor Ort waren und somit die Routen noch aussuchen konnten.

Gegen Mittag verließen wir den Fels, an dem wir etwa 4 Routen im V.-VII. Grad kletterten. Die kleine Pause am Fels nutzten wir aber noch um Michi Wohlleben beim Klettern zuzusehen.



Danach ging es wieder in die Nähe von Treunitz, in das Paradiesttal. Hier reihen sich einige Felsen mit kurzen Routen aneinander. Zu Beginn des Wanderweges in das Paradiestal tritt der etwa 12m hohe im Schatten liegende Paradiestalwächter hervor. An der kompakten Wand mit überwiegender Leistenklettereiverbrachten wir den restlichen Nachmittag bis wir unsere Belohnung im Eiscafé abholten. Die Heimfahrt verlief ebenso problemlos wie die Hinfahrt, was wer die A3 kennt, wirklich an ein Wunder grenzt. Somit war unser Kletterwochenende alles in allem ein gelungener Ausflug, der soweit mir bekannt ist allen gefallen hat.



Ich freu mich schon auf die nächste Tour .

(Danny)

## Umdenken bei den Sicherungsgeräten



Lange Zeit galt das Tube als das Standardsicherungsgerät. Die Bedienung ist einfach, es ist simple aufgebaut, es ist seilschonend und der Preis ist vergleichsweise günstig. Der große Nachteil des Tubes ist aber, dass es einen Fehler bei der Handhabung nicht verzeiht. Ist die Bremshand zu weit oben, die Handkraft zu gering

oder hat man kurzzeitig das Bremsseil nicht mehr sicher im Griff, kann das fatale Folgen haben.

Aus diesem Grund kommen die sogenannten Halbautomaten wie das Smart, Clickup oder auch das Grigri (2) immer mehr in Mode. Sie bieten im Gegensatz zum Tube ein Plus an Sicherheit. Die zusätzliche Sicherheit beruht auf der seilabklemmenden Funktion, die durch Reibung im Gerät oder durch die Bremsband ausgelöst wird. Die Reibung im Gerät reicht nicht in allen Situationen, daher ist die Bremsband weiterhin wichtig, aber die notwendige Handkraft, um einen Sturz zu halten, wird deutlich reduziert.

Wir sind dazu übergegangen, in den Kinderkursen und bei Neueinsteigern nun neben dem obligatorischen Grigri das Mammut Smart als Standardsicherungsgerät zu verwenden.

Ich empfehle auch allen anderen Mitgliedern, die bisher das Tube nutzen, darüber nachzudenken, auf einen der oben genannten Halbautomaten umzusteigen. Man muss sich erst an die Bedienung des neuen Gerätes gewöhnen, aber das Plus an Sicherheit sollte es allemal wert sein. Im Training könnt Ihr gerne das Smart oder Clickup unter Anleitung ausprobieren.

Auf seiner Internetseite klassifiziert der Österreichische Alpenverein die Sicherungsgeräte aktuell folgendermaßen:

*Tube:*

- nur für fortgeschrittene Anwender (Profis)
- nur Tuber mit Bremsschlitten verwenden

*Geeignet für fortgeschrittene Benutzer im Sportklettern, die über perfekte Sicherungskennnisse verfügen. Bei richtiger Bedienung kann sehr gut dynamisch gesichert werden. Tuber verlangen eine äußerst konsequente Sicherungstechnik.*

*Smart (beispielhaft):*

*Neues Gerät, das allgemein auf breite Zustimmung stößt und das Potential hat die klassischen Tuber zu verdrängen. Es verbindet Aspekte wie sehr gute Bedienbarkeit mit sehr geringem Fehlerrisiko bei niedrigen Anschaffungskosten.*

Quelle: <http://sportklettern.alpenverein.at/sportklettern/Sicherheit/sicherungsgeraete/index.php>

(Christoph)

# **„Friends“ haben ihr Kletterangebot erweitert**

## **Zwei Kindergruppen und neue Betreuer**

Die „Friends“ sind ein sehr aktiver Verein, der seinen Mitgliedern eine Vielzahl an Trainings- und Freizeitmöglichkeiten bietet. Um das Angebot noch attraktiver zu gestalten und um altersgerecht auf individuelle Fähigkeiten eingehen zu können, wurden die Trainingszeiten und Gruppenzusammensetzungen angepasst. Außerdem wurde eine zusätzliche Kinderklettergruppe für 8- bis 10-Jährige eingerichtet. Das Konzept hierfür hat eine Arbeitsgruppe um Nils Weber entwickelt, der auch Daniel Kollar, Marion Schmitter, Christoph Hilf, Raimund Nirwing und Lorenz Pohl angehörten. Im Interview erzählt das Team von der ersten Idee bis zur Umsetzung und den Erfahrungen der ersten zwei Monate:

### **Wie entstand die Idee, spezielle Kinder-Klettergruppen aufzubauen?**

**Nils:** Mehrere Eltern, darunter auch ich, fanden es schade, dass es bei den „Friends“ für Kinder so wenig Angebote gab. Kinder konnten ja erst ab zehn Jahren in Begleitung eines kletterbegeisterten Elternteils am Jugendtraining teilnehmen. Für die kleineren blieb nur das freie Training mit den Eltern. Da muss man sich als Eltern einiges einfallen lassen, damit die Kinder auch Spaß haben ...

### **Was steckt dahinter?**

**Nils:** Ein wichtiger Grund für das Kinderklettern war, dass Kinder gerne mit anderen Kindern klettern. Das Klettern mit Eltern ist auch sehr schön und wertvoll, aber für das Alltägliche möchten Kinder lieber miteinander klettern bzw. spielen. Damit das auch klappt, haben wir zwei Altersstufen für die Kinder eingerichtet: eine Gruppe für 8- bis 10-Jährige und eine Gruppe für die 10- bis 12-Jährigen. Die ganz Kleinen, also 5- bis 8-Jährigen, sollen dann doch noch mit Eltern klettern.

### **Können 8-Jährige schon gefahrlos klettern?**

**Nils:** Der Sicherheitsaspekt war uns sehr wichtig, das hat bei den „Friends“ Tradition. Das Bouldern ist da eher unkritisch. Wenn es um das Klettern mit dem Seil geht, können Kinder natürlich nicht die gleiche Verantwortung tragen wie Erwachsene. So ist für die Gruppe der 8- bis 10-Jährigen kein Vorstieg vorgesehen.

Beim Klettern im Toprope, wo ja bei korrekter Sicherung dem Kletterer nichts passieren kann, wird in der Regel ein Kind sichern und ein zweites hintersichern. Die Gruppenstärke ist so, dass ein Betreuer sofort eingreifen kann, wenn etwas nicht wie geplant läuft. Die Kinder werden auch schrittweise an die Sicherungstechnik herangeführt, so dass sie nicht überfordert werden. Wichtig war uns auch, dass wir keine starre Altersregelung haben, sondern die Kinder hauptsächlich nach ihren Fähigkeiten in die Gruppen eingeteilt werden.

### **Was war dafür erforderlich?**

**Nils:** Das größte Problem war die Veränderung des Trainingsplans und die Anzahl der verfügbaren Trainer. Glücklicherweise hat aber alles gepasst. Es wurden auch Griffe für neue Routen angeschafft, die speziell für Kinder geeignet sind.

... und so konnte das Konzept zum Ende der Herbstferien 2012 umgesetzt werden:

Horst Jäger betreut die 8- bis 10-Jährigen und wird dankenswerterweise von einer Mutter unterstützt (Claudia Bouffier), die dafür extra den Kletterschein abgelegt hat.

Daniel Kollar trainiert mit tatkräftiger Unterstützung von Marion Schmitter die 10- bis 12-Jährigen.

### **Wie darf man sich so ein Kindertraining vorstellen?**

**Horst:** Als erstes steht das Aufwärmtraining an. Hierzu drehen wir unsere Runden in der Halle mit verschiedenen Bewegungsarten. Im Stehen werden Finger, Arme und Oberkörper gedehnt, auch werden Liegestützen gemacht und etwas für die Bauchmuskeln getan. Nach dem Aufwärmen werden am umgelenkten Seil verschiedene Routen geklettert. Wir beschäftigen uns mit der Knotentechnik und natürlich mit dem Partnercheck. Die letzte



halbe Stunde wird gebouldert und in Form eines Spieles die Geschicklichkeit gefordert. Leider ist unser Kurs nur mit 3 Kindern besetzt, wir hoffen natürlich, dass sich die Anzahl noch erhöhen wird.

Daniel und Marion: Wir starten mit einem Aufwärmspiel oder Seilspringen. Dann wird kurz angedehnt und anschließend geht es meistens gleich in den Boulderraum. Hier vermitteln wir den Kindern Bewegungslehre in der Vertikalen auf spielerische Art. Gruppen-Konkurrenz-Spiele spornen die Kinder besonders an. In der Halle am Seil trainieren wir den Kindern Ausdauer und Sicherheit an und Höhenangst ab. Erfolgserlebnisse spüren die Kinder beim Klettern am Seil besonders stark, da das „Oben Ankommen“ für die Kinder (wie für die Erwachsenen auch) ein großartiges Gefühl ist und so das Selbstbewusstsein stärkt. Zum Schluss wird noch einmal gedehnt, damit es am nächsten Tag auch keinen Muskelkater gibt.



### **Und was sagen die Kinder selbst?**

Wiebke (10 Jahre): Es macht viel Spaß. Es ist gut, dass es eine passende Altersgruppe gibt, weil man dann selbst sichern kann.

Ich finde, das klingt nach sehr viel Spaß, und es würde mich doch sehr wundern, sollte das nicht auch andere Kinder überzeugen. Wenn ihr also noch Kinder habt oder kennt, die interessiert sind, meldet euch einfach bei den Trainern.

Vielen Dank an alle für die Interviews und weiterhin viel Freude beim Klettern!

(Angela)



## Das Trainer-/Betreuer-Team stellt sich vor

Natürlich ist das richtige Verhalten beim Klettern und Sichern immens wichtig. Aus diesem Grund setzen die „Friends“ ausschließlich Trainer mit einer anerkannten Ausbildung ein.

Neu im Team sind Raimund Nirwing, der im Oktober 2012 die Prüfung zum DAV-Kletterbetreuer abgelegt hat, sowie Marion Schmitter und Bernhard Schneider, die beim Landessportbund eine Kletterausbildung für das Top-Rope-Klettern an künstlichen Kletterwänden mit Kindern und Jugendlichen absolviert haben. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für euer Engagement!

Den „Friends“ stehen damit neben Kletterwart, Christoph Hilf, sieben aktive Betreuer zur Verfügung.

### Christoph Hilf (Trainer C Sportklettern Breitensport )

Mein Name ist Christoph Hilf. Ich bin 38 Jahre alt. 2005 wurde ich zum ersten Mal von meinen Arbeitskollegen zum Klettern an die Lorsbacher Wand mitgenommen und bin seitdem begeisterter Kletterer. Erste wertvolle Erfahrungen konnte ich als Mitglied der Klettergruppe des TV Hahnstätten beim Training im Hirschel und Fahrten in Klettergebiete wie z. B. das Frankenjura oder die Pfalz sammeln. Seit 2006 bin ich Mitglied bei den Friends. Im Jahr 2008 durchlief ich die Ausbildung des DAV zum Trainer C Sportklettern Breitensport und betreue seitdem zusammen



mit meinen Trainerkollegen das Montagstraining. Kletterwart der Friends bin ich seit 2009. Neben dem Klettern fahre ich im Winter sehr gern Ski und drehe im Sommer ab und zu eine Runde mit dem Mountainbike.

## Daniel Kollar (Trainer C Sportklettern Breitensport )

Hi! Mein Name ist Daniel Kollar, ich bin 39 Jahre alt. Wer mich vom Jugend- oder Erwachsenentraining montags mit Christoph kennt, hat sich vielleicht schon gefragt, wo ist denn jetzt der Daniel? Hat er aufgehört? Aber nein! Ich trainiere jetzt die "Flughörnchen". Das sind Kinder im Alter von 10-12 Jahren in der Kindergruppe 2 am Mittwoch von 17-19 Uhr. Weiterhin bin ich als Trainer für Kinderturnen beim TV-Hahnstätten aktiv. Was mich motiviert? Es ist einfach toll, mitzerleben, wie Kinder bei sportlichen Leistungen immer wieder über sich hinauswachsen können. Wenn die Kinder in der Trainingsstunde Spaß hatten, dann bin auch ich zufrieden. Dieses Jahr habe ich mein 20-jähriges Kletterjubiläum. Die Erstausbildung hatte ich damals in der Bergsportschule Röhn genossen und das Fieber hatte mich gleich gepackt. Nach Abschluss meines Elektrotechnik-Studiums habe ich Klettern bewusst als Ausgleichssport zum Bürojob gewählt. Aber erst durch die "Friends" habe ich das notwendige Sicherheitsbewusstsein erlangt. Meine beiden Kinder Philipp und Marius sind auch Vereinsmitglieder und klettern gerne in der Scheune so wie ich.



## Raimund Nirwing (Kletterbetreuer DAV)

Name: Raimund Nirwing (links im Bild) :-)  
Ausbildung: Kletterbetreuer seit 09/2012  
Ziel: Trainer C (Juni 2013)  
Familienstand: verheiratet, 1 Kind (Jannik)  
Alter: 49 Jahre  
Klettererfahrung und „Friends“-Mitglied:  
3 ½ Jahre



Karriere: vom Bergwandern über das Geburtstagsklettern und dem Interesse von Jannik, bei den „Friends“ vor 3 ½ Jahren zum Mitglied mutiert

Beruf: Dipl. Ing. – Leiter Sondermaschinen Konstruktion bei BRAUN GmbH

Weitere Hobbys: Skifahren und Golfen

### **Günter Hartinger (Kletterbetreuer DAV)**



Jahrgang 1965, echter Limburger  
verheiratet, 2 Kinder  
Ich klettere seit 11 Jahren. Ich war am Umbau der  
Scheune zur Kletterscheune beteiligt. Vor einigen  
Jahren habe ich die Prüfung zum Kletterbetreuer  
abgelegt. Im Moment bin ich für das Donnerstags-  
training zuständig und betreue Kindergeburtstage.  
Außerdem bin ich Mitglied des Vorstandes. Wer  
sonst noch Fragen zu meiner Person hat, kann  
mich gerne googeln!

### **Horst Jäger (Kletterbetreuer LSB)**

geboren am 13.10.1951 (zweitältestes Vereinsmit-  
glied), einer von 3 Initiatoren, welche den Verein  
ins Leben gerufen haben, 12 Jahre im Vorstand  
als 1. Kassierer tätig gewesen. Hallenwart - Pla-  
nung und Bauleitung zum Ausbau der Kletter-  
scheune, Betreuer (LSB) für künstlich errichtete  
Kletterwände, nicht mehr als aktiver Kletterer tätig.



### **Marion Schmitter (Kletterbetreuer LSB)**

Also, ich heiße Marion Schmitter  
und bin inzwischen schon 42 Jahre  
alt. Im letzten Jahr habe ich einen  
Kurs als Kletterbetreuer gemacht  
und kann nun Daniel beim Training  
mit den "Flughörnchen" unterstüt-  
zen. Nach dem Elektrotechnik-  
Studium haben mich meine Interes-  
sen zuerst unter die Erde, in die  
Höhlen Frankreichs, Österreichs  
und Deutschlands geführt. Nach-  
dem meine Kinder Jona und Anne etwas größer waren, haben wir  
zusammen im Hirschel mit dem Eltern-Kind Klettern begonnen. An-  
ne war damals 4 und mit Eifer dabei. Bei den "Friends" habe ich  
Spaß am Hallenklettern gefunden. Ich klettere zwar nicht gut, aber  
gerne!



### **Jürgen Gockel (Kletterbetreuer LSB)**

Mein Name ist Jürgen Gockel. Ich dürfte den meisten unter euch eher als Schriffführer, denn als aktiver Kletterer bekannt sein. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder - die ebenso im Verein sind (Lena und Peter) - und Mitglied der FRIENDS seit September 2006. Zum Klettern kam ich vor mehr als 6 Jahren anlässlich des Dorffestes in Mensfelden, welches die FRIENDS nutzten, um der Bevölkerung ihr neu ausgebautes Vereinsdomizil in einem „Tag der offenen Tür“ vorzustellen. Meine Tochter Lena trat dem Verein zuerst bei, ich folgte kurze Zeit später. Anfangs kletterte ich mit viel Ehrgeiz und Trainingseifer; dies hat sich etwas gelegt. Heute nehme ich mehr die Rolle des begeisterten Zuschauers und Werbers für den Klettersport ein. Seit 5 Jahren begleite und verrete ich die Interessen der FRIENDS in meiner Vorstandsaufgabe als Schriffführer. Neben anderen Sportarten gilt meine besondere Leidenschaft dem Laufen, Basketballspielen und Ski fahren.



### **Bernhard Schneider (Kletterbetreuer LSB)**

Meine Eltern haben früh dafür gesorgt, dass ihr Sohn Spaß an den Bergen bekommt. Immer ging es vom Rheingau nach Südtirol – meistens ins Ahrntal oder in die Dolomiten. Das hat sich durchgehalten – bis heute, wenn auch längst nicht mehr so häufig. Nach einem pädagogischen Studium in Mainz und einigen Ausflügen mit Freunden ins Morgenbachtal habe ich später einen erlebnispädagogischen Ergänzungsstudiengang angeschlossen – unter anderem mit natursportlichen Disziplinen wie Klettern oder Hochgebirgswanderung - und nebenberuflich eine Zeit lang im Outdoor-Bereich gearbeitet. Dann schlummerte das Thema Klettern lange Jahre, bis meine Tochter im Alter von 11 Jahren von Freunden in Mensfelden von den Friends und der Kletterscheune erzählt bekam. Im November 2011 traten Vater und Tochter dem Verein bei und im vergangenen Jahr konnte ich die Prüfung zum Kletterbetreuer beim Landessportbund ablegen.



## Wettkampfgeschehen 2012

Unser Wettkampfengagement hat sich im Jahr 2012, wie in den vorherigen Jahren auch, eigentlich ausschließlich auf Spaßwettkämpfe konzentriert.

Mit Ausnahme des Kids-Cups in Wetzlar ist Spaßwettkampf mit Bouldern gleichzusetzen. Die ausrichtende Kletter- bzw. Boulderhalle gibt zwischen 30 und 100 Boulderprobleme vor, an denen man sich innerhalb einer bestimmten Zeit versuchen kann. Das Ergebnis hält man selbst auf einer Wertungskarte fest. Meistens decken die Probleme ein breites Schwierigkeitsspektrum ab, sodass selbst ein Anfänger das eine oder andere Erfolgserlebnis haben kann. Üblicherweise findet am Ende des Wettkampfes eine Siegerehrung und Preisverlosung statt. Manchmal gibt es vorher auch noch ein Finale.

Anfang des Jahres nahmen wir wieder an der Wettkampfsreihe „Soulmoves Nord“ mit Wettkämpfen in Düsseldorf, Aachen und Wesseling teil.

Die besten zwei Ergebnisse gingen in die Gesamtwertung ein. In der Gruppe „weibliche Jugend“ landete Lena auf Platz 8 von 49 Teilnehmerinnen und Ida auf Platz 20.



Im April fand in Wetzlar die Hessenmeisterschaft im Lead (Vorstiegsklettern) statt. Lorenz startete hier als Mitglied des Leistungskaders des DAV Wetzlar und verpasste als Siebter knapp das Jugend A Finale.

Nach kurzer Unterbrechung der Sommerpause durch die „Summer Session“ im Blockwerk im August, startete die Herbst/Wintersaison mit dem „40 Blocs“ Boulder cup in Kaiserslautern Ende September. Hier waren wir zu sechst, denn neben Helmut, Lorenz, Pascal und mir war noch Roman vom DAV Wetzlar dabei, und unser Vereinsmitglied Sebastian stand als frisch gebackener neuer studentischer Mitarbeiter der Boulderhalle hinter der Theke.



Im Oktober fand der „Block Fight“ in der neuen Kletterhalle in Troisdorf statt und im November ging es dann richtig los: drei Boulder cups plus unsere Vereinsmeisterschaft. Das war doch etwas viel. „Rock & Jump“ in Kassel haben

wir ausgelassen, aber dafür waren wir beim „T-Hall Funcup“ umso erfolgreicher. Der Wettkampf richtet sich hauptsächlich an die Besucher der Kletterhalle T-Hall in Frankfurt.





Entsprechend klein war der Wettkampfbereich und auch das Starterfeld mit 53 Teilnehmern. Lena konnte hier souverän ihren ersten Platz nach der Qualifikation auch im Finale bestätigen. Ida verpasste mit dem vierten Platz knapp das Finale. Pascal hätte es Lena fast gleich getan, musste sich nach dem spannenden Finale aber mit dem zweiten Platz bei den Herren zufrieden geben. Lorenz kam auf Platz fünf.

Bis zum Jahresende folgten noch drei weitere Bouldercups: „Herbsthangeln“ im Blockwerk in Mainz, „Exhauscup“ in Trier und „Day of the Boulder“ zur Eröffnung der Boulderwelt in Frankfurt.

(Christoph)

## 2. Kletterscheunencup der „Friends“

### Spannende Wettkämpfe in der Mensfeldener Kletterscheune

Am 04.11. veranstaltete der Berg- und Klettersportverein „Friends“ den 2. Kletterscheunencup in Mensfelden.

23 Sportlerinnen und Sportler aus dem Verein und seinem Umfeld haben teilgenommen.

Aufgeteilt in vier Gruppen absolvierten die ambitionierten Kletterer zunächst eine technisch anspruchsvolle Qualifikationsrunde in neuen Kletterrouten, die u. a. vom ehemaligen Hessenmeister Thomas Wille gesetzt wurden.

Nach einem spannenden Finale standen die Besten in den verschiedenen Klassen fest.



Thomas präsentiert eine Route. Dabei wird er von Christoph gesichert.





Anne und Jannik zeigten sehr gute Leistungen und teilten sich den 1. Platz in der Gruppe der Kinder.

**Kinder:**

1. Anne Schmitter und Jannik Nirwing, 3. Ole Ochs

**Jugend A/B:**

1. Lukas Langschied, 2. Jonathan Koch, 3. Lukas Schermuly

**Damen:**

1. Lena Gockel, 2. Ida Pohl, 3. Nadine Schmitt

**Herren:**

1. Noah Gräf, 2. Lukas Nagel, 3. Lorenz Pohl



Lena kletterte souverän und wurde mit dem 1. Platz bei den Damen belohnt.



Noah erkämpfte sich bei den Herren den 1. Platz.

Bei der Siegerehrung gratulierte Kletterwart Christoph Hilf den erfolgreichen Athleten zu den starken Leistungen und bedankte sich bei allen Kletterern für ihre Teilnahme.

Da bei den „Friends“ nicht nur die Leistung zählt, sondern die Freude am Sport einen hohen Stellenwert hat, wurden zum Schluss unter allen Teilnehmern attraktive Preise verlost, die freundlicherweise von den Sponsoren Biwak, Skylotec und "Ready for climbing" zur Verfügung gestellt wurden. Über den Hauptpreis, ein Crashpad, konnte sich Jan Hartinger freuen. Lukas Langschied gewann ein Klettergriff-Set. Außerdem fanden mehrere Chalkbags und weitere nützliche Dinge neue glückliche Besitzer.



Die begeisterten Teilnehmer des 2. Kletterscheunencups mit Organisator Christoph Hilf (links)

Nach dieser rundum gelungenen Veranstaltung steht bereits heute fest, dass die „Friends“ auch 2013 wieder zum Kletterscheunencup einladen werden.

(Pressemitteilung, Angela und Christoph)

## Termine 2013

19.01.2013	Jahreshauptversammlung
20.01.2013	Neujahrswanderung
10.—18.08.2013	Hüttentour „Sellrain-Runde“ in den Ötztaler/ Stubaier Alpen (Organisator: Heinz)
25.08.2013	Tag der offenen Kletterscheune
28.09.—05.10.2013	Klettersteigtour "Via delle Bocchette" in der Brenta (Organisator: Carsten)

### Außerdem sind geplant:

Pfalz-Wochenende (Organisatoren: Christoph/Daniel)

Frankenjura-Wochenende (Organisatoren: Christoph/Daniel)

Odenwald/Spessart-Klettertag (Organisatoren: Christoph/Daniel)

Klettern in Ettringen für Fortgeschrittene (Organisator: Christoph)

Kletterwald (Organisator: Daniel)

Eltern-Kind-Klettertag bis 12 Jahre (Organisator: Daniel)

Kanutour (Organisator: Mark)

Die Termine stehen noch nicht genau fest. Bitte beachtet die  
Hinweise auf der Homepage.