

Klettern im Alter

DA GEHT NOCH WAS!

Wer möglichst lange fit bleiben will, sollte Bewegung und Sport regelmäßig in seinen Alltag einbauen. Klettern kann dabei nicht nur für „alte Hasen“, sondern auch für ältere Vertikal-Einsteiger positive Aspekte haben.

Von Klaus Marterbauer und Markus Karner

Klettern ist ein toller Sport – ganz unabhängig vom Alter. Es stärkt den gesamten Körper und fordert den Geist. Und es ist ein sozialer Sport, den man mit Partnerin oder Partner und in einer Gruppe ausüben kann. Ganz unabhängig vom Kletterniveau der einzelnen Teilnehmer.

Gerade das Hallenklettern, dessen Risiko bei richtiger Ausführung überschaubar ist, bietet die Möglichkeit, auch im Alter noch einmal etwas Neues und Spannendes

auszuprobieren. Ein Mangel an Kraft ist dabei kein Hindernis, da sich beim Klettern die Intensität durch unterschiedliche Wandneigungen und Griffgrößen gut steuern lässt. Deshalb sind individuelle Ziele leicht umsetzbar, was zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl führt. Die gesundheitlichen Aspekte und der Transfer in den Alltag sind weitere positive Eigenschaften. Das Klettern fördert die Hand-Augen- und Fuß-Augen-Koordination, den Gleichgewichtssinn und

die Beweglichkeit der Gelenke. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht und insbesondere die Rumpf- und Oberkörpermuskulatur gestärkt. Diese Faktoren sind zum Beispiel wichtig bei der Vorbeugung gegen Stürze und wirken sich auch allgemein positiv auf die Anforderungen des Alltags aus. Nicht umsonst wird Klettern seit längerem als therapeutische Maßnahme eingesetzt.

Sport wirkt generell positiv auf den Kreislauf und fördert die Leistungsfähig-

keit, was wiederum zur Widerstandsfähigkeit des gesamten Organismus beiträgt. Um der bekannten Problematik der Osteoporose entgegenzuwirken, ist auch im Alter ein entsprechendes Krafttraining sinnvoll. Denn je kräftiger die Muskeln sind, umso besser werden die Knochen gestützt. Klettern kann dabei eine gute Alternative zum Gerätetraining sein: Weil beim Klettern keine Route einer anderen gleicht, ist ein vielfältiges Bewegungsrepertoire gefragt, was ein abwechslungsreiches Muskeltraining ergibt.

Das Alter allein ist kein Hindernis oder Ausschlusskriterium beim Klettern. Wie aber bei anderen Sportarten auch, sollten sich Einsteiger das Okay vom Arzt im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System geben

Gut für Körper, Geist und Seele: Klettern gibt Kraft, fördert die Konzentration und stärkt den Zusammenhalt.



lassen. Und bei Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems wie Bandscheibenschäden oder bei neurologischen Einschränkungen ist ebenfalls eine medizinische Abklärung sinnvoll.

Gruppen und Kurse

Kletterkurse gibt es bei allen Sektionen mit einer Kletterhalle, in vielen Sektionen

gibt es auch spezielle Seniorengruppen, die regelmäßig gemeinsam klettern. Unabhängig vom Alter gilt bei Kursen: Bei Anfängern ist eine Gruppengröße von vier bis maximal sechs Teilnehmern günstig, hier können Trainer auf tagesabhängige Schwankungen bezüglich Konzentration und Aufmerksamkeit eingehen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Kursen unterscheiden sich oft

Du gehst deinen Weg. Als leuchtendes Vorbild.

69,95* **49⁹⁵**

- SILVA LED-Stirnlampe Trail Ninox II**
- 150m Sichtweite
 - Lichtleistung 140 Lumen
 - 3 Leuchtmodi (30h Vollmodi)
 - Betrieb mit 3 AAA Batterien
 - Wasserdicht mit IPX7
- Bestell-Nr. 102635



SportScheck

19 Filialen deutschlandweit
www.sportscheck.com

Seniorenklettern im DAV

Ältere Kletterinnen und Kletterer sind natürlich in allen Erwachsenenkursen und Klettergruppen der DAV-Sektionen willkommen – bei Letzteren sind selbstständiges Klettern und Sichern vorausgesetzt. Viele Sektionen haben aber auch eigene Seniorenklettergruppen gegründet, hier einige Beispiele:

- > **DAV WÜRZBURG:** Wöchentliches gesundheitsorientiertes Klettern mit Klettererfahrung – kein Kurs! dav-wuerzburg.de
- > **DAV WETZLAR:** Klettergruppe für Kletterneulinge, Wiedereinsteiger oder Aktive. Für Neulinge besteht die Möglichkeit, in einem gesonderten Kurs die neuesten und wichtigsten Sicherungstechniken zu erlernen, um an den Senioren-Kletterterminen teilzunehmen. dav-wetzlar.de
- > **DAV MAGDEBURG:** Klettern in der Halle und am Fels – kein Kursangebot. dav-magdeburg.de
- > **DAV COBURG:** Seniorengruppe mit Tourenangebot und wöchentlichem Hallenklettern von Herbst bis Frühling. dav-coburg.de
- > **DAV KAUFBEUREN GABLONZ:** Regelmäßiges Seniorenklettern – kein Kurs. alpenverein-kaufbeuren-gablonz.de



Foto: DAV/Thilo Brunner

Klettern lässt sich individuell so anpassen, dass ältere Einsteiger genauso wie lebenslange Kletterer vom regelmäßigen Training profitieren können.

stark in Sachen Bewegungserfahrung, Körpergefühl, persönliche Fitness oder Mut. Zu Beginn eines Kurses ist deshalb eine gute Gelegenheit, über persönliche Einschränkungen, generelle Bedenken oder Wünsche zu sprechen, damit die anderen und vor allem die Kursleitung sich darauf einstellen können. Klettern hat schließlich, wie bereits erwähnt, den Vorteil, dass sich die Intensität sehr gut steuern und damit an die eigenen Möglichkeiten anpassen lässt. Das heißt, dass niemand höher klettern muss, als es das eigene Wohlbefinden zunächst zulässt. Die Seilsicherung von oben über den Umlenker (Toprope-Sicherung) ermöglicht es außerdem, sich jederzeit ins Seil zu setzen.

Essenziell in einem Anfängerkurs und eigentlich wichtiger als die eigene Klettertechnik sind ohnehin das Erlernen und die korrekte Anwendung der Sicherungstechnik. Hier sollten Trainer viel Zeit für die richtige Handhabung des Sicherungsgerätes, das Erlernen der Sicherungsbewegung und das Anwenden der gängigen Seilkommandos einplanen. Mit Vorübungen am Boden und regelmäßigen Wiederholungen zu Beginn jeder Kurseinheit wächst das

Vertrauen in die eigene Sicherungskompetenz und die der Kletterpartner.

Wer sich vom Klettern ganz bestimmte positive Auswirkungen erhofft, sollte das im Kurs oder später auch in einer Klettergruppe ansprechen, damit das Training in diese Richtung gesteuert wird. Wenn das Ziel ist, allgemein Muskelmasse aufzubauen, damit im Alltag wieder mehr Kraftressourcen zur Verfügung stehen, ist es sinnvoll, Routen zu klettern, in denen Kräfteinsatz von Beinen und Armen benötigt wird. Möchte man das Gleichgewicht schulen, etwa um Stürzen vorzubeugen, sind Übungen und Routen wichtig, bei denen man in der Wand seinen Körperschwerpunkt finden und ihn immer wieder verlagern muss. Geht es um die Steigerung des Selbstbewusstseins oder die Bekämpfung von Ängsten, sind ebenfalls die Routenauswahl, aber vor allem auch die Kommunikation in der Gruppe von großer Bedeutung.

Klettern und Bouldern

Kletteranfänger mögen denken, dass das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe mit weniger Risiko verbunden ist als das Klettern mit Seil an hohen Wänden. Da im Alter die

Knochendichte abnimmt, ist es aber ratsam, auf solche Absprünge zu verzichten. Ein unfreiwilliger Abgang lässt sich beim Bouldern allerdings nicht immer vermeiden; dann ist die Gefahr von Bänderverletzungen oder Knochenbrüchen durchaus gegeben. Gewöhnungsbedürftig sind auch die speziellen, stark nachgebenden Weichbodenmatten in Boulderräumen – vor allem für ältere Menschen, bei denen der Gleichgewichtssinn bereits weniger ausgeprägt ist. Hier ist ein ausgiebiges Aufwärmen auf den Matten sinnvoll, um sich an das Nachgeben des Bodens zu gewöhnen. Das Traversieren, also seitliches Klettern in Bodennähe, eignet sich sehr gut, um Klettertechniken zu üben – größere Griffe und Tritte und eine anfängerfreundliche, nicht zu stark überhängende Wand vorausgesetzt. ■



Klaus Marterbauer (Studium „Sport und Bewegung“) und der Sportwissenschaftler Markus Karner haben in Österreich das vom Sportministerium geförderte Projekt „Klettern als Bewegung im Alter“ mit initiiert.