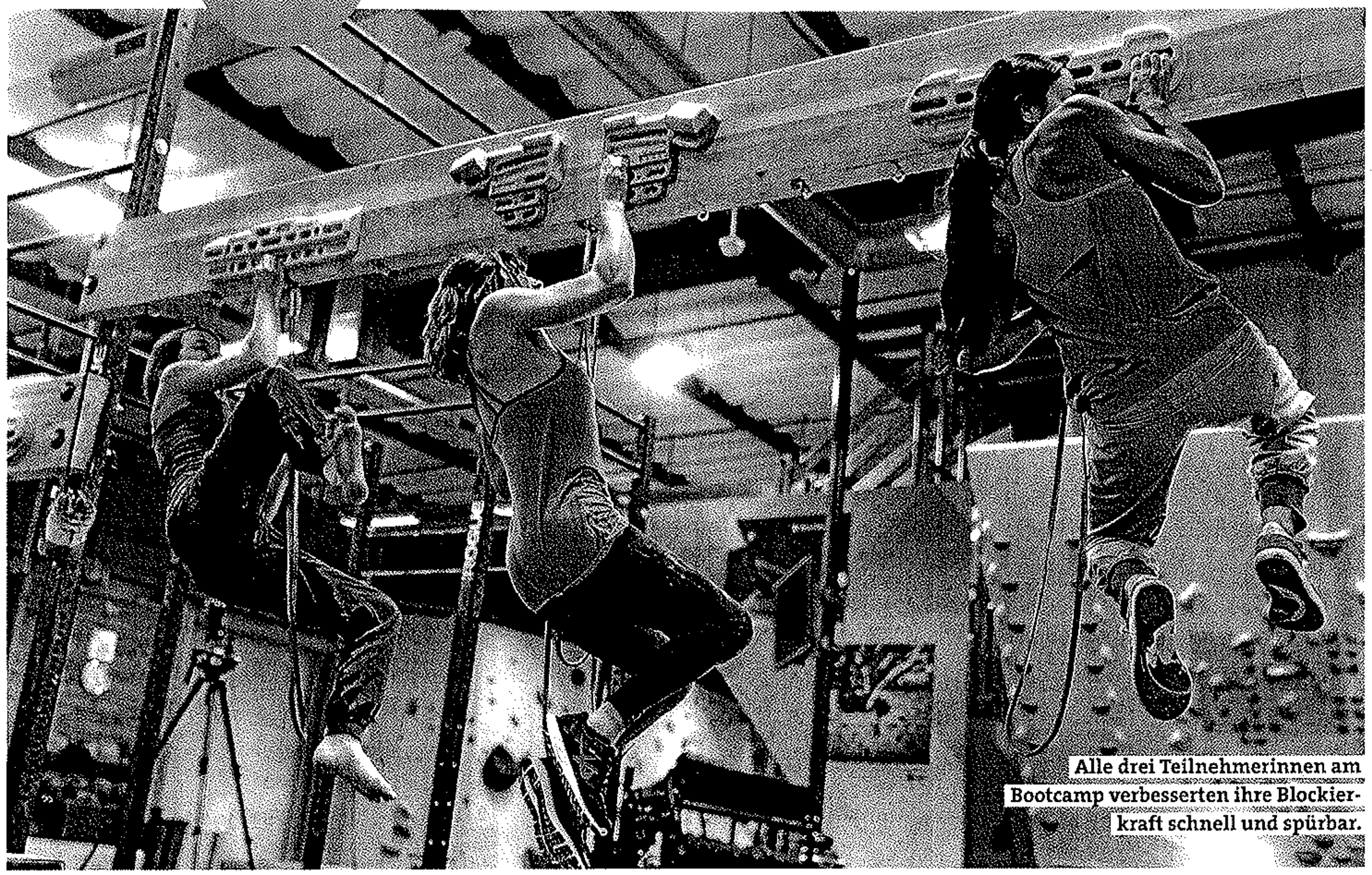

Alle drei Teilnehmerinnen am Bootcamp verbesserten ihre Blockierkraft schnell und spürbar.

DREI LADIES IM BOOTCAMP

Im Frühjahr 2016 reiste Barbara Zangerl nach San Diego, um mit zwei Kletterfreundinnen ein dreiwöchiges Intensivtraining zu absolvieren.

Text: **BARBARA ZANGERL** *Fotos:* **JON GLASSBERG / BLACK DIAMOND**

Zum Abschluss des Wintertrainings flog ich im März 2016 nach San Diego, um dort mit Daila Ojeda aus Spanien und Colette McInerney aus den USA ein dreiwöchiges Bootcamp zu absolvieren. Wir sind alle drei Seilkletterer, und unser Ziel war, fitter in die beginnende Saison zu gehen. Wir hatten alle unsere Felsprojekte im Hinterkopf, ich wollte zum Beispiel die Route *Harry's Dirty Brother*, eine 8c+ in Lorüns, klettern. Wenn du ein reiner Boulderer bist, müsstest du das Training natürlich etwas anders gestalten. Unser Training war ausgerichtet auf Sportklettern und Mehrseillängen-Routen.

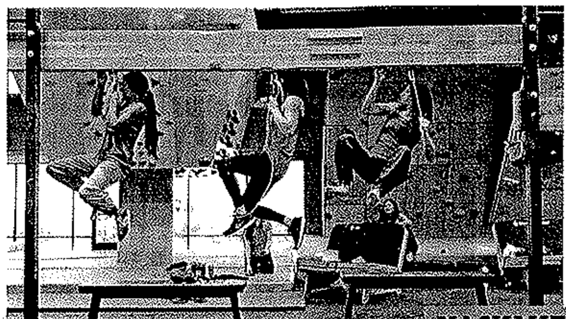
Unsere Trainingslocation war die Mesa Rim Kletterhalle in San Diego. Diese Halle ist stark auf Krafttraining ausgerichtet, hat einen riesigen Geräteraum, Systemwände und eine Kletterwand. Unseren Trainingsplan (siehe rechts) hatte Enrico Baistrocchi, genannt Baistra, zusammengestellt, ein vor kurzem nach Kalifornien übersiedelter italienischer Sportkletterer und Trainer, der selbst bis 8c+ klettert.

EIN INTENSIVES ABC-TRAINING

Enrico war am Anfang zwei Tage dabei und hat uns die Übungen erklärt. Wichtig war das vor allem am Beastmaker, damit wir da das richtige Teraband zur Unterstützung hatten, mit dem wir die Intensität der Übungen angepasst haben. Denn bei der Bestmaker-Session war wichtig: Die Leiste relativ klein wählen und dafür mehr Unterstützung durchs Teraband mit dem anderen Arm. Um die Fingerkraft mitzutrainieren, bringt es nicht wirklich was, wenn du dich da an einem Henkel hältst und einarmig blockierst, meinte unser Trainer.

Nach der Einweisung durch Enrico waren wir komplett alleine. Der Trainingsplan war aber im Grunde simpel. Es war ein ABC-Training: A ist immer der gleiche Tag, B immer der gleiche, C immer der gleiche. Wir haben es so kombiniert, dass wir AB gemacht haben, dann einen Tag Pause, dann C. Der Plan war eigentlich, dann zwei Tage Felsklettern zu gehen, um das ein biss-

TRAININGSTAG A


Das Prinzip bei den Blockier-Übungen am Beastmaker: lieber eine kleinere Leiste und dafür mehr Unterstützung mit dem Teraband.

MORGENSESSION AM BEASTMAKER:

Die Morgensession am Beastmaker dauerte mit den Pausen rund eine Stunde (plus vorheriges Aufwärmen).

ÜBUNG	HANDHALTUNG	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN
Einarmiges Blockieren im 45°-Winkel für 3 Sek.	4 Finger hängend oder aufgestellt (ohne Daumen)	jeweils 5 x links und 5 x rechts	1 Minute Pause
Einarmiges Blockieren im 90°-Winkel für 3 Sek.			
Einarmiges Blockieren im 120°-Winkel für 3 Sek.			
Einarmiger Klimmzug			
10 Sekunden langsam einarmig ablassen			

NACHMITTAGSSESSION AN DER BOULDERWAND:

ÜBUNGEN:
8 Boulder hoher Intensität nacheinander klettern, mit jeweils 1 Minute Pause zwischen den einzelnen Bouldern

ANZAHL:
3 Sets je 8 Boulder, zwischen den Sets jeweils 15 Minuten Pause

TRAININGSTAG B

Die Intensität am Campusboard wurde durch die Leistengröße gesteuert.

MORGENSESSION AM CAMPUSBOARD:

Die Morgensession am Campusboard dauerte mit den Pausen rund eine Stunde (plus vorheriges Aufwärmen).

	ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN	SETS
1	Beide Hände eng auf gleicher Leiste, Klimmzüge	5 Klimmzüge	3 Sets mit einer Minute Pause
2	Beide Hände auf gleicher Leiste, eine Hand hochschnappen, nicht halten (nur berühren!) und zurück zur Ausgangsleiste	jede Seite 3 mal	3 Sets mit einer Minute Pause
3	Hände auf unterschiedlich hohen Startleisten, von der tieferen Leiste hochschnappen, nicht halten (nur berühren!) und zurück zur Ausgangsleiste	jede Seite 3 mal	3 Sets mit einer Minute Pause
4	Beide Hände auf gleicher Leiste; mit einer Hand erst eine Leiste tiefer, dann weit hoch, dann möglichst noch eine Leiste weiter, dann zurück auf gleiche Leiste	jede Seite 1 mal	3 Sets mit einer Minute Pause
5	Beide Hände auf gleicher Leiste; vier Leisten hoch- und wieder zurückhangeln	8 mal	3 Sets mit einer Minute Pause
6	Beide Hände auf gleicher Leiste, eine Hand zwei Leisten höhergreifen, dann eine Leiste tiefer, dann Klimmzug aus Offset-Stellung (Hände auf unterschiedlich hohen Leisten)	jede Seite 1 mal	3 Sets mit einer Minute Pause
7	Beide Hände auf unterschiedlich hohen Leisten, dann Double-Dyno (beide Hände gehen eine Leiste hoch);	3 mal hoch, Handwechsel, 3 mal runter	2 Sets mit einer Minute Pause
8	Beide Hände auf gleicher Leiste, Double Dyno zu Offset-Stellung (eine Hand hoch, eine runter), Double-Dyno zu Ausgangsstellung, Double-Dyno zu entgegengesetzter Offset-Stellung	8 mal	2 Sets mit einer Minute Pause
9	Beide Hände eng auf gleicher Leiste, Double Dyno zur nächsten Leiste mit weitem Abstand zwischen den Händen	8 mal	2 Sets mit einer Minute Pause
10	Beide Hände auf unterschiedlich hohen Leisten, dann dynamische Leistenwechsel (eine Hand geht hoch, die andere runter)	8 mal	2 Sets mit einer Minute Pause

NACHMITTAGSSESSION AN DER BOULDERWAND:

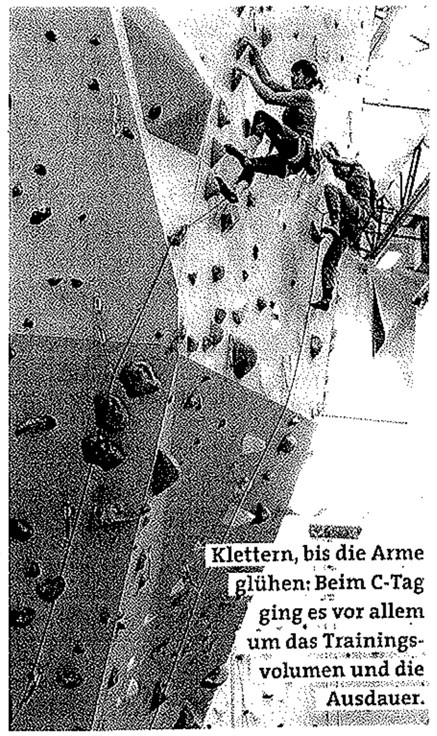
ÜBUNGEN:
Ausdauerzirkel: Selbst kreierter Boulder mit 15 bis 20 Zügen, ziemlich intensiv, gerne steil, Griffe aller Art

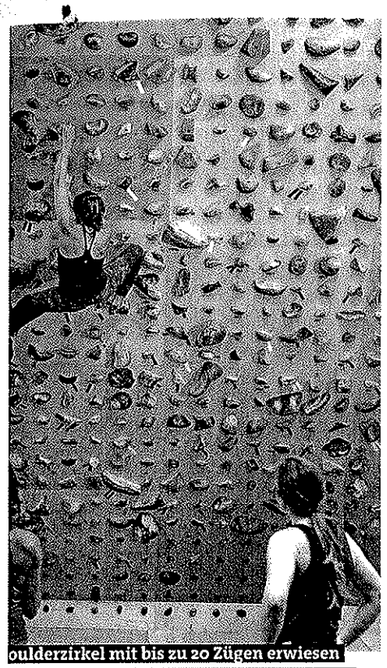
ANZAHL:
5 Durchgänge mit jeweils 1 Minute Pause klettern; dieses Set 3 mal, zwischen den Sets jeweils 15 Minuten Pause

TRAININGSTAG C

AUSDAUERTAG AN DER KLETTERWAND:

- ▶ Aufwärmen durch leichtes Bouldern plus eine mittelschwere Route
- ▶ Danach 9 weitere Routen mit jeweils 15 Minuten Pause zwischen den Routen
- ▶ Die Routen sollten dich komplett pumpen; am besten die schweren am Anfang (bei uns war das so im Bereich 8a/8a+), später leichter werdend, so dass sich eine 7b am Schluss anfühlt wie die 8a am Anfang
- ▶ Für den kompletten Trainingstag C waren wir rund 6 Stunden in der Halle!


Klettern, bis die Arme glühen: Beim C-Tag ging es vor allem um das Trainingsvolumen und die Ausdauer.



oulderzirkel mit bis zu 20 Zügen erwiesen
ch als gutes Kraftausdauer-Training. Wich-
g dabei: die Pausenzeiten einhalten!

chen mit dem Training zu kombinieren. Wir waren dann aber nur in der Halle. Im Prinzip kannst du die Trainingstage aber kombinieren wie du willst, du musst nur wegen der hohen Intensität am Beastmaker vor dem A-Tag unbedingt immer einen Ruhetag einlegen.

IN DER GRUPPE WIRD MAN STARK

Insgesamt war es ein richtig gutes Training. Vor allem der C-Tag, bei dem du 10 Routen kletterst, hat mir sehr gut getaugt. Viele machen ja beim Klettertraining wenig Pause und so viele Routen wie möglich. Hier machst du stur 15 Minuten Pause, die dir erst mal recht lang vor kommen. Aber am Schluss merkt man, dass man diese notwendig braucht. Das war cool. Den C-Tag werde ich in Zukunft in mein Training übernehmen. Die Campusboard-Übungen mache ich ebenfalls, bis auf die Dyno-Geschichten. Die braucht man beim Felsklettern nicht so, finde ich. Und den Beastmaker finde ich ohnehin gut.

Wir haben uns einvernehmlich geweigert, zusätzlich noch Körperkraftübungen zu machen. Wir haben uns stattdessen darauf konzentriert, noch ein bisschen was für die Gegenspieler und ein paar Dehnübungen zu machen. Ich habe noch nie im Studio mit Geräten und Gewichten trainiert, weil mir das zu kletterfern ist. Dafür bin ich zu wenig ein Trainingsfreak.

Ganz wichtig war für uns, dass wir zu dritt waren. In der Gruppe kannst du dich besser motivieren. Du fühlst dich oft so fertig und denkst: Heute kann ich nicht schon wieder trainieren. Aber es war immer jemand motiviert, und dann hat sich eine Gruppendynamik entwickelt, die uns geholfen hat.

Obwohl ich größtenteils am Fels unterwegs bin, hatte ich schon ein wenig Erfahrung mit Training. Für Daila war das sicher neu und ungewohnt, gerade mit den zeitlich festgelegten Einheiten, wo man die Pausen genau einhalten sollte und alles eine vorgegebene Struktur hat. Sie hatte davor nie richtig nach Plan trainiert, sondern ist da ganz nach Gefühl vorgegangen. Hat sie Lust zum klettern, dann klettert sie und sonst eben nicht. So hatte jede von uns ihre Stärken und Schwächen über die dreiwöchige Trainingsperiode. Aber das Ziel war ja, daran zu arbeiten und eine neue Erfahrung zu sammeln.

LÄNGER SCHWER KLETTERN

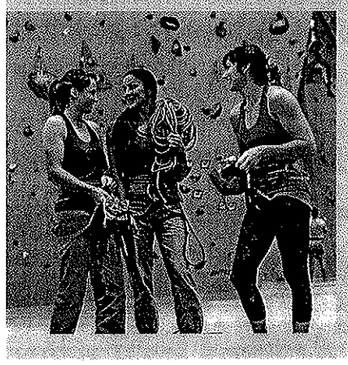
Wenn du so was durchziehen willst, musst du dir ein paar Wochen Zeit nehmen und musst es auch nach Plan machen, damit es so effektiv ist, wie es der Trainer will. Wenn du zu flexibel wirst und zu weit abweichst, schaut am Ende nicht das raus, was er sich dabei gedacht hat. Wir haben es alle durchgezogen bis zum Schluss.

Was es uns am meisten gebracht hat, war zu sehen, wozu du fähig bist, auch wenn du dich fertig fühlst. Wenn du es nicht gewohnt bist, zweimal am Tag zu trainieren, dann denkst du nach der Morgensession: Ich mag nicht mehr. Und dann gehst du am Abend noch einmal und merkst, dass es trotzdem gut geht. Du lernst, deine Grenzen beim Training viel besser einzuschätzen. Und gerade beim Beastmaker haben wir alle drei einen extrem schnellen Fortschritt beim Blockieren gemerkt.

Außerdem haben wir festgestellt, dass wir nach so diesem Training länger schwer klettern konnten. Normal probierst du eine Route vielleicht dreimal, aber nach dem Bootcamp ging das einfach öfter. Wobei: Wenn du nur dieses Training für drei Wochen machst und vorher nicht schon trainiert hast, dann ist das zu kurz. Ich bin der Meinung, du brauchst mindestens sechs Wochen, bis du richtig etwas merkst. Ich könnte mir vorstellen, das drei Wochen zu machen, dann eine Woche komplett pausieren oder eine Woche Felsklettern, dann noch mal drei Wochen. Dann ginge das auch in der Intensität so. Aber ich würde immer vorher ein Aufbautraining machen.

Diese Art des Trainings macht für mich im Dezember, Januar und Februar Sinn, danach kann man ja schon wieder draußen gut klettern. Um so ein Training dann am Fels umzusetzen, brauche ich sicher drei Wochen. Direkt am Anfang merke ich da gar keinen Unterschied. Da muss ich erst ein paar Mal an den Fels, bis ich feststelle: Jetzt fühle ich mich wirklich fitter als im letzten Jahr. Und wenn du ein Projekt hast, dann musst du viel im Projekt klettern. Aber das Training hilft eben, dein Niveau zu steigern und dein Projekt dann schneller abzuschließen. Ich habe jedenfalls nach einer intensiven 8-wöchigen Trainingssaison inklusive drei Wochen Bootcamp am 1. April mein Projekt in Lorüns klettern können.

STARK AM FELS: DIE DREI POWER-FRAUEN



BABSI ZANGERL: Die 28-Jährige aus Vorarlberg boulderte 2008 als erste Frau im Grad 8A+/8B. Inzwischen klettert sie vermehrt Mehrseillängen-Routen bis 10/10+, aber auch gerne harte Trad-Routen wie *Prinzip Hoffnung* (8b+).

DAILA OJEDA: Wurde 1981 auf den Kanarischen Inseln geboren und klettert seit ihrem 19. Lebensjahr. Die Spanierin sammelt bevorzugt harte Sportkletterrouten, wobei ihr Routen bis zum Grad 8c+ gelangen.

COLETTE MCINERNEY: Die 34-jährige US-Amerikanerin klettert nicht nur selbst, sie fotografiert und filmt vor allem auch andere Kletterer. Am Fels hat sie Routen bis 5.14a/8b+ durchstiegen – nach dem dreiwöchigen Bootcamp!

Das ist Wales.

visitwales.com/de

klettern

DER WINTER KANN KOMMEN!
Sonniger Fels oder steiles Eis? 10 geniale Wintertipps von Marokko bis Schottland

15 SEITEN TRAININGS-SPECIAL
- Die aktuellsten Trainingstrends
- Trainingsplanung für Einsteiger
- Fit in 3 Wochen: Ab ins Bootcamp!

HYBRIDJACKEN
Wärmespender mit cleverem Materialmix

TSCHECHIEN
NEUE BOULDER IM OSTEN
Frische Blöcke am Schneeberg

INTERVIEW
DAVID LAMA
VOM WETTKÄMPFER ZUM BEINHARTEN ALPINISTEN

PFÄLZER SANDSTEIN
Ein Trip zu den besten Felsen der Südpfalz

+ TIROL ALPIN: HARTE NEUTOUR IM ÖTZTAL
+ 750 METER EXTREMER FELS: EIN STARKER FAMILIENAUSFLUG
+ GROSSER SPORT BEI DEN ADIDAS ROCKSTARS 2016

NR. 8/2016
4 194078 605802 08
DEUTSCHLAND 5,80 €
ÖSTERREICH 6,60 € • SCHWEIZ 11,40 SFR
BENELUX 6,80 € • ITALIEN 7,50 €