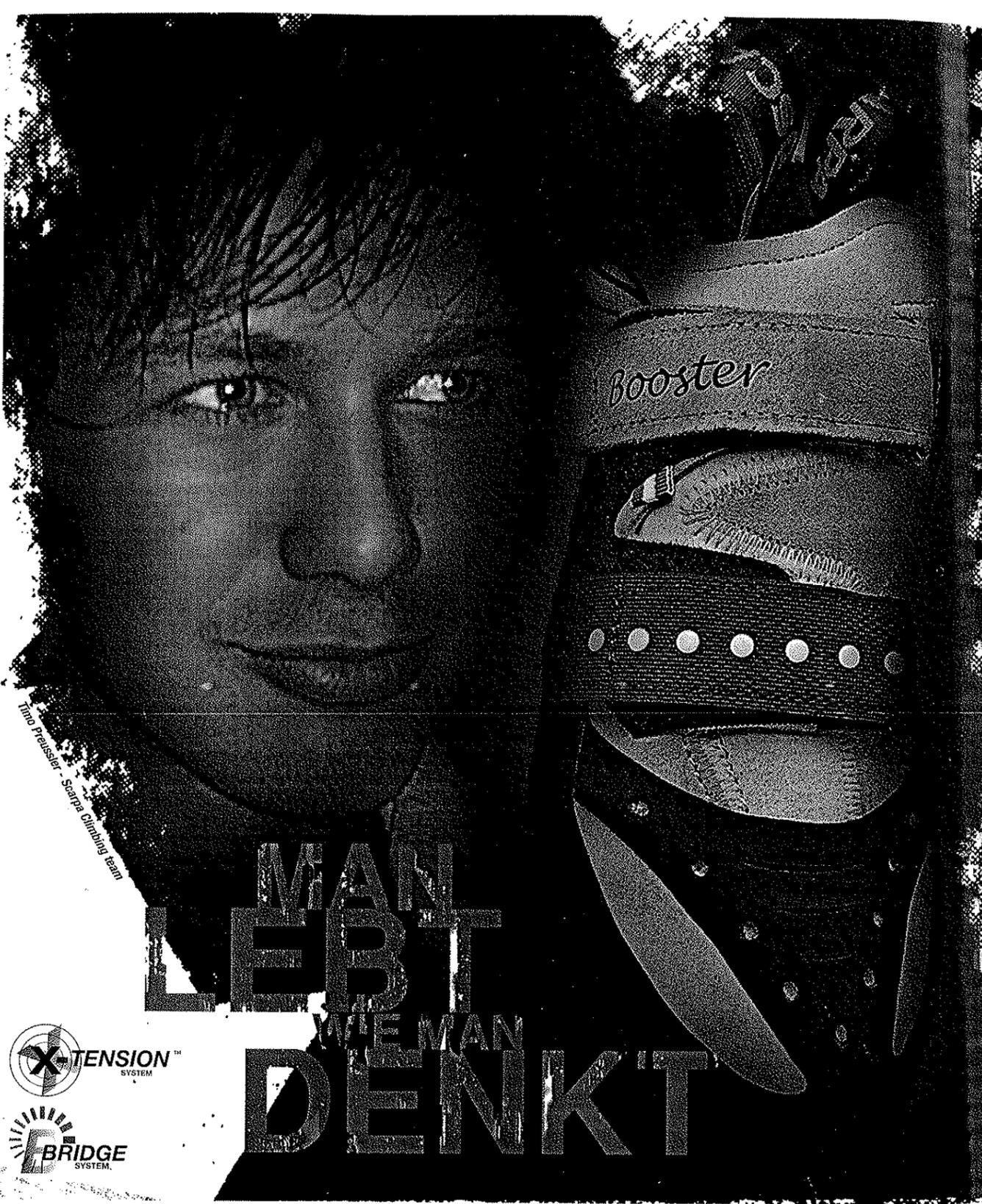


www.scarpa-schuhe.de info@scarpa-schuhe.de

Tim Peusner - Scarpa Climbing Team



MAN
LEBEN
WENN MAN
DENKT



STIX



BOOSTER



ROCKETTE



SPECTRO



Juli | August 04/07

www.climb.de 4,90 € [D]



CLIMB!

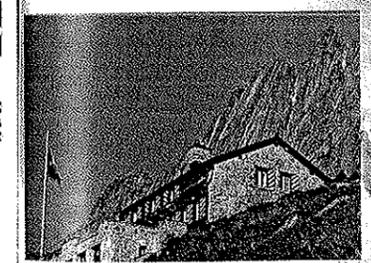
Klettern drinnen und draußen

9,20 SFR [CH]
5,50 Euro [A]
6,20 Euro [I]

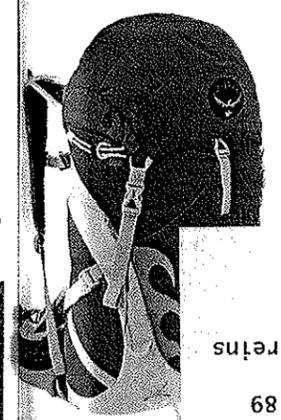
NEU: MEDIZIN
Verletzungen
beim Klettern

GEBIET
Chateauvert –
Traumkalk
in der Provence

REPORTAGE
Glowacz & Co
in Venezuela



Kletterhütten
Fünf Felsparadiese
in den Alpen



CROSSED TEST

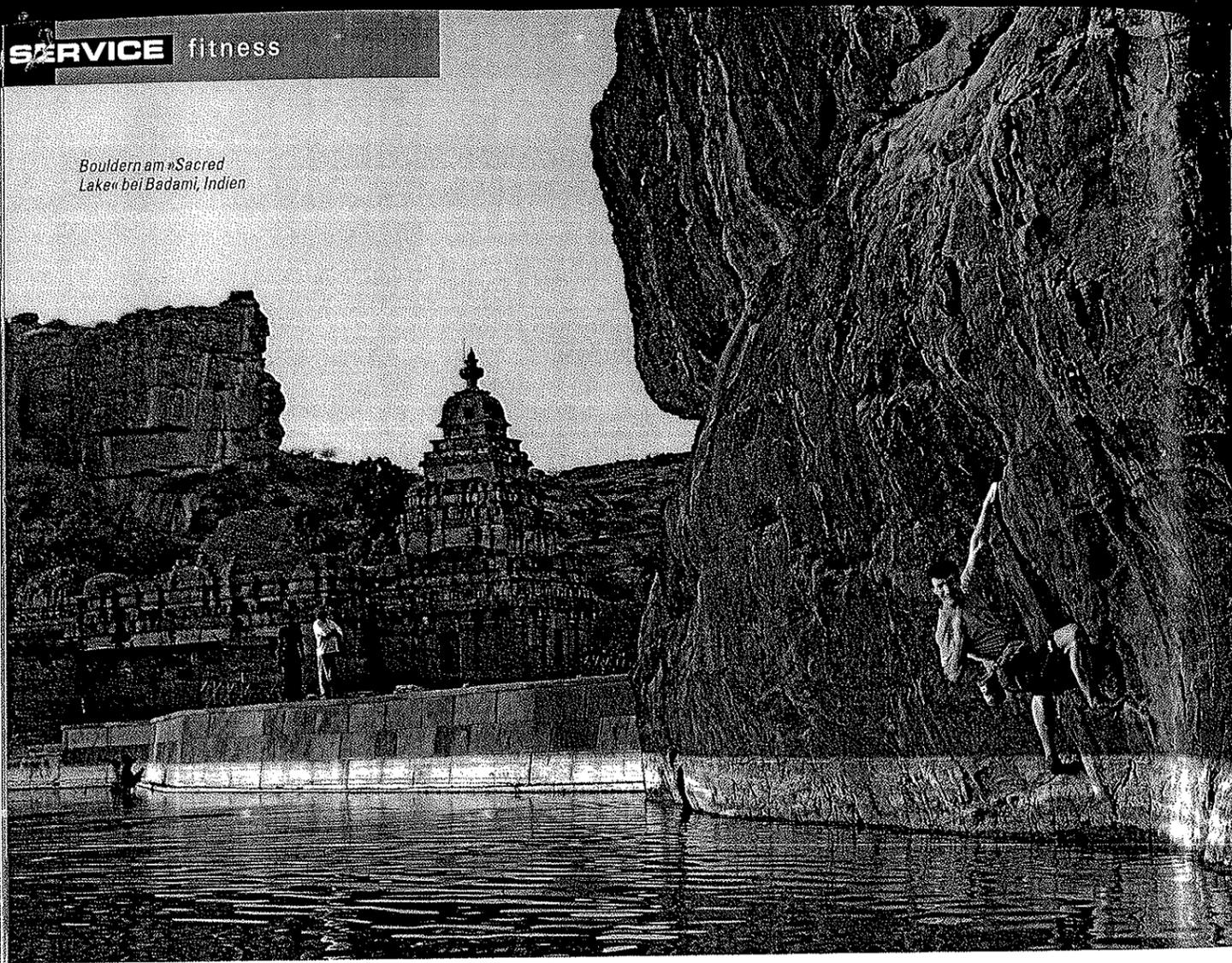
Rhenus Medien Logistik, 86895 Landsberg
PVST, Deutsche Post AG, Entgelt bez.
CL/1
70529#06454139A1209322#0047 89
DAV
Bibliothek des Deutschen Alpenvereins
Frau Eva-Maria Eisenreich
Haus des Alpinismus
Praterinsel 5
80538 München

Kons

terer

how: Klettern und Umwelt

Bouldern am Sacred Lake bei Badami, Indien



Indische Lehren

Klettern und Yoga haben einiges gemeinsam. Barbara Luderer und Alex Römer wissen, wie man das nutzen kann und zeigen die besten Einsteiger-Übungen für Kletterer.

Warum ist Klettern so faszinierend? Da wird wohl jeder Kletterer seine eigenen Antworten haben. Eine Antwort hört man jedoch immer wieder: Beim Klettern ist man konzentriert auf das Hier-und-Jetzt, auf die Route, die Griffe und Tritte und die Bewegungen. Man spürt sich, seine Muskeln und seine Kraft.

Yoga fördert genau diese Aspekte. Hier geht es darum, durch Übungen die Konzentration zu schulen und so zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Gleichzeitig werden Koordination und Kraft verbessert. Durch schrittweisen Aufbau der Übungen können die Anforderungen allmählich gesteigert werden.

Asanas

So nennen sich die Körperübungen beim Yoga. Dabei nimmt man verschiedene Körperpositionen ein, hält sie mehr oder weniger lange und verbindet sie durch fließende Bewegungen. Wie beim Klettern lautet das Motto: »Fest und locker zugleich«. Auch wenn eine Übung die volle Kraft fordert, so ist es das Ziel, sich ruhig und gleichmäßig zu bewegen. Dabei spielt die Atmung eine große Rolle. Je besser es gelingt, ruhig und gleichmäßig zu atmen, desto eher werden auch die Bewegungen ruhig und gleichmäßig sein.

Immer und überall

Ob als Aufwärm- und Konzentrationstraining vor dem Einstieg in die Wand, als Lockerungsübungen zwischendurch oder zum Dehnen und Entspannen der Muskeln am Abend des erfolgreichen Klettertages – die Varianten und Einsatzmöglichkeiten von Yoga sind nahezu unerschöpflich. Auf den folgenden zwei Seiten stellen wir einige Einsteiger-Übungen vor. Wer diese regelmäßig durchführt, wird sich wundern, wie gut Yoga und Klettern zusammenpassen, und wie viel Yoga fürs Klettern bringt.

Asanas – was man wissen muss

Wann?

Asanas kann man vor dem Klettern, zwischendrin oder nachher durchführen. Auch im normalen Alltag schaden sie nicht.

Wie?

Auf den Fotos sind stets die Zielpositionen zu sehen. Asanas sind flüssige, langsam durch-

geführte Bewegungsabläufe von der Ausgangsposition zur Zielposition (dort ein paar Sekunden verharren) und zurück. Auf ruhige Atmung achten!

Wie oft?

Ideal ist es, den Bewegungsablauf zwei bis dreimal durchzuführen. Mehr oder weniger

Serien sind aber auch in Ordnung.

Vorsicht!

Bei der Ausführung der Asanas bitte auf Rückenschmerzen achten! Am besten bei Beschwerden einen erfahrenen Therapeuten oder einen Yoga-Lehrer befragen, welche Übungen geeignet sind und welche nicht.

Vorbeuge

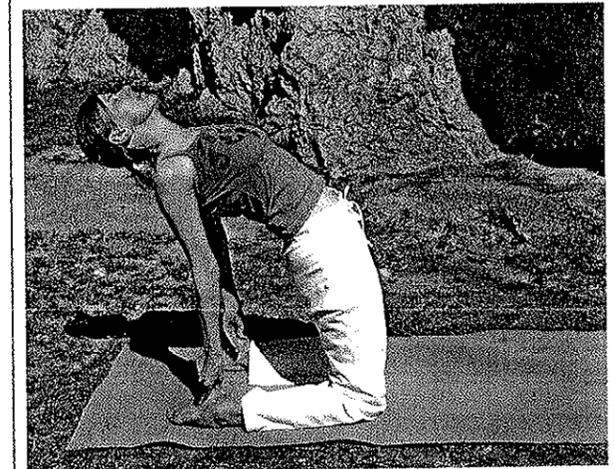
Die ideale Entspannungsübung, wenn die Beine beim Klettern stark beansprucht wurden. Dabei werden die hintere Beinmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Lendenmuskeln gedehnt. Gleichzeitig gut für die Beweglichkeit in der Hüfte.



Ausführung: Aus dem geraden Stand die Arme anheben, Knie leicht gebeugt, in den Hüftgelenken nach vorne beugen und den Kopf langsam zu den Zehen senken. Dabei bleibt der Rücken so gerade als möglich. Wer kann, berührt mit den Handflächen den Boden.

Kamel

Wirkt stark anregend und belebend: Die Körpervorderseite und die vordere Oberschenkelmuskulatur werden gedehnt. Außerdem wird der Brustraum geweitet.



Ausführung: Aus dem Kniestand weit nach hinten beugen, so dass die Hände die Füße berühren. Bei Spannung im Rücken die Übung beenden.



GRIFFIGE LÖSUNGEN!



www.dav-ravensburg.de

www.pfalz-rock.de

www.dav-mainz

PLANUNG • KONZEPTION • REALISIERUNG

outdoor-consulting gmbh • Klettershop • www.klettershop.de • kaufstraße 2 • d 88287 grünkraut
kontakt: info@outdoor-consulting.de • Tel.: +49-(0)751-79100-0 • Fax: +49-(0)751-79100-29

www.outdoor-consulting.de

Pflug

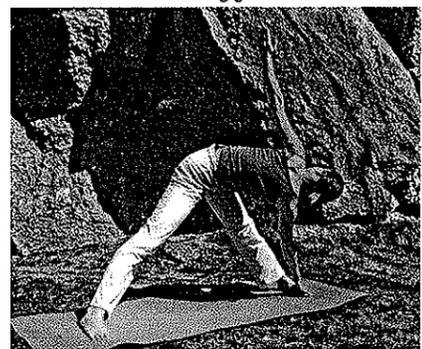
Diese Übung dehnt die gesamte Rückenmuskulatur, besonders im Halswirbel- und Schulterbereich. Vorsicht bei Verspannungen im Nacken!



Ausführung: Aus der Rückenlage in die Kerze gehen und dann vorsichtig die gestreckten oder leicht gebeugten Beine hinter dem Kopf ablegen.

Dreieck gedreht

Diese Übung wirkt belebend, die Adduktoren (Oberschenkelmuskeln) und die Flanken werden gedehnt, gleichzeitig wird die Wirbelsäule durch die Drehung gelockert.



Ausführung: Breite Beinstellung. Jetzt mit gestreckter Wirbelsäule den rechten Arm an den linken Fuß bringen. Der linke Arm geht dabei gestreckt nach oben. Seitenwechsel.

Was ist Yoga?

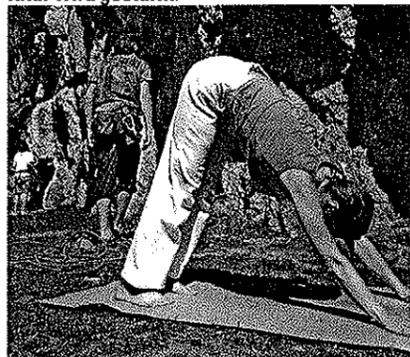
Schon 1500 Jahre vor Christus wurde Yoga auf dem Indischen Subkontinent praktiziert. Der Begriff »Yoga« stammt aus der alten indischen Sprache Sanskrit und bedeutet »zusammenführen«. Yoga will Atem, Körper und Geist zusammenführen und in eine Richtung lenken. Ziel der Yoga-Praxis ist Gesundheit und Wohlbefinden. Die Körperübungen (Asanas) machen nur einen Teil der gesamten Praxis aus. Daneben gibt es Atemübungen (Pranayama) und Geistesübungen (Dharana, Meditation).

Klettern und Yoga am Gardasee

Die Autoren dieses Beitrages geben Kurse, in denen die beschriebenen Inhalte vermittelt und vertieft werden. Ganz normales Klettern kommt natürlich nicht zu kurz. Nähere Infos siehe www.fit-am-berg.de

Hund

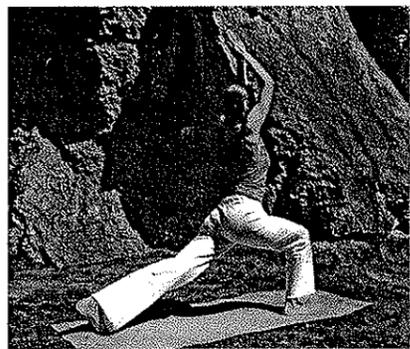
Wirkt anregend. Die Waden und die hintere Oberschenkelmuskulatur werden gedehnt, der Rücken wird gestreckt, die Armmuskulatur wird gestärkt.



Ausführung: Im Vierfüßlerstand die Zehen aufstellen, die Beine durchstrecken und den Po nach hinten und oben schieben. Die Arme sind komplett gestreckt.

Held

Nomen est omen – eine sehr kraftvolle Übung. Dehnt im Brustbereich und in der Hüfte und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur.



Ausführung: Ausfallschritt, vorderes Bein so weit wie möglich anbeugen. Der Oberkörper bleibt gerade, die Arme werden nach oben und in leichter Dehnung nach hinten geführt.

CLIMB!

Klettern drinnen und draußen
Juli 2007 | 2. Jahrgang
Redaktionsanschrift CLIMB!, Postfach 800240, D-81602 München, Tel. 0 89/13 06 99 82, Fax 0 89/13 06 99 80, info@climb-magazin.de, http://www.climb.de

Chefredakteur Andreas Kubin, Redaktion Thomas Bucher, Petra Gössel-Kubin, Georg Steinbichler, Redaktionsassistentin Nicole Bramstedt, Layout Vera Waldmann, Skizzen/Illustrationen Georg Sojer

Abo-Service
CLIMB! Abo-Service, Justus-von-Liebig-Str. 1, D-86899 Landsberg, Tel. 01 80/5 32 16 16*, Fax 01 80/5 05 18 38* (*12 Cent pro Minute), E-Mail: abo@bruckmann.de

Anzeigen (Leitung)
Natalie Lenz, Tel. 0 89/13 06 99 51, Fax 0 89/13 06 99 10, natalie.lenz@verlagshaus.de
Anzeigenverkauf
Peter Schächl, Tel. 0 80 64 90 59 75, Fax 90 59 74, medien-service@schachl.de, Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 2 gültig ab 1.1.2007
Druck Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co. KG, 97204 Höchberg



Verlag Bruckmann Verlag GmbH, Innsbrucker Ring 15, D-81673 München, Tel. 0 89/130699-0, Fax 0 89/130699-10, info@bruckmann.de, www.bruckmann.de
Geschäftsführer Clemens Schlösser, Programmleitung Peter Geier, peter.geier@bruckmann.de, Vertrieb Zeitschriften Dr. Regine Hahn, regine.hahn@verlagshaus.de, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Carola Schindler, carola.schindler@verlagshaus.de, Vertrieb/Auslieferung Bahnhofsbuchhandel, Zeitschriftenhandel VU, Verlagsunion, Walluf, Preise Einzelheft € 4,90 (D), € 5,50 (A), sfr 9,20 (bei Einzelversand zzgl. Porto)

CLIMB! erscheint zweimonatlich. Sie erhalten CLIMB! in Deutschland, Österreich und in der Schweiz im Bahnhofsbuchhandel, an gut sortierten Zeitschriftenkiosken, im Fachhandel sowie direkt beim Verlag. © 2007 by Bruckmann Verlag GmbH. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Durch Annahme eines Manuskripts erwirbt der Verlag das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Gerichtsstand ist München.

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Andreas Kubin, Innsbrucker Ring 15, D-81673 München. Verantwortlich für Anzeigen: Christian Lettmann, Innsbrucker Ring 15, D-81673 München.

GERANOVA | BRUCKMANN
VERLAGSHHAUS

Sagen Sie uns Ihre Meinung zu »CLIMB!«, wir freuen uns über jede Zeitschrift! Je kürzer ein Leserbrief, desto größer die Chance auf Veröffentlichung. Alle Zuschriften bitte an »CLIMB!«, Postfach 800 240, D-81602 München oder E-Mail: climb@bruckmann.de

CLIMB! #3/07

Umweltschutz vergessen

In der Titelgeschichte »Der Weg nach draußen« fehlt mir ein ganz wesentlicher Aspekt, nämlich die Rücksicht auf die Natur, auf regionale Gegebenheiten und, soweit vorhanden, auf Kletterkonzepte. Worum geht es dabei? Was beinhalten sie? Welche Hintergründe führten zur Schaffung dieses Systems? Welche Konsequenzen haben sie für mich als Kletterer? Was muss ich beachten? Wenn jetzt noch angeführt werden könnte, dass die Kletterkonzepte nicht am Bürotisch entstanden sind, sondern vor Ort und in Zusammenarbeit mit den Betroffenen, dürften wir Mitarbeiter an diesen Konzepten auch weiterhin auf eine große Akzeptanz durch die Kletterer treffen. Es wäre schön, wenn auf den oben genannten Artikel ein zweiter, quasi als Ergänzung zu diesem Thema, folgen würde.

Barbara Eichler, DAV-Regionalbeauftragte im nördl. Frankenjura

Anmerkung der Redaktion: Da ist uns tatsächlich ein wesentlicher Aspekt durch die Lappen gegangen. Wir holen das jetzt nach und drucken einen Beitrag dazu auf der Seite 54 in diesem Heft ab.

CLIMB! #3/07

Oberflächlich rezensiert

Die Rezension von Udo Neumanns »Lizenz zum Klettern V3« empfinde ich sehr oberflächlich. Wenn man die aktuelle Trainingsliteratur verfolgt, stellt man fest, dass die Trainings- und Bewegungslehre momentan noch weit davon entfernt ist, eine exakte Wissenschaft zu sein. Vie-

les der gängigen Lehrmeinung ist pure Heuristik, und man weiß nicht bis ins Detail, warum es funktioniert. Daher erklärt sich

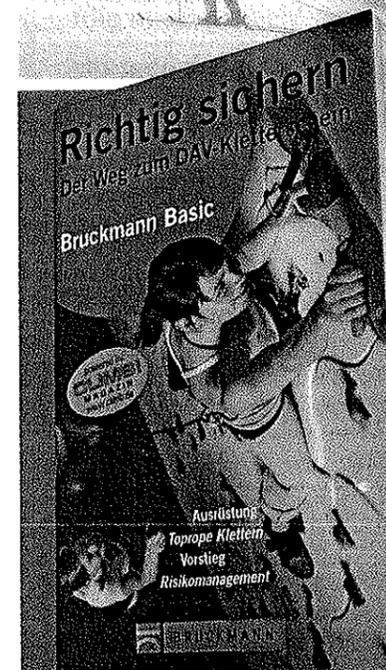


auch, dass immer wieder neue Methoden und Verfahren auftauchen, die zum Teil verblüffende Erfolge aufweisen können. Der pauschale Hinweis, dass »Lizenz zum Klettern« unbrauchbar sei, weil sich das Buch nicht im Einklang mit gängigen Maßstäben befindet, ist daher doch sehr simpel. Zumindest hätten ihr darlegen müssen, welche Maßstäbe ihr da anlegt, auf welche Quellen ihr euch beruft und welche Negativ-Punkte ihr konkret findet. Im Gegensatz zu eurer Rezension finden sich im Web in zahlreichen Kletter-Foren Hinweise auf Leser und Anwender, die durch die Tipps in »Lizenz zum Klettern« greifbare Trainingserfolge erzielt haben. Also: Ganz im Sinne des »wer heilt, hat recht« wäre hier eine Bewertung im Sinne des »wer Trainingserfolge bewirkt, hat recht« eher angebracht als eine vereinfachende Orientierung an (welchen?) Lehrmeinungen.
Tom Liehr, Lenggries

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die abgedruckten Leserbriefe nicht die Meinung der Redaktion, sondern die der Unterzeichnenden wiedergeben.



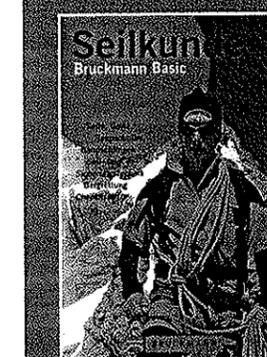
Klettern aber sicher!



Je Ausgabe
96 Seiten, ca. 50 Abb.
120 x 185 mm
€ 8,90

Die optimale Vorbereitung auf den DAV-Kletterschein in den Varianten Toprope und Vorstieg

Das gesamte Praxis-Wissen für den DAV-Kletterschein in den Varianten Toprope und Vorstieg und was sonst zum sicheren Klettern dazugehört.
Paras Alboni
Richtig sichern
Der Weg zum DAV-Kletterschein
Best.Nr. 2507



Seilkunde
Best.Nr. 2506

Klettersteig gehen
Best.Nr. 2505

schreiben in Ihrer Suchanfrage
oder unter Tel. 0180-532 16 17 (ca. 10 Cent/Min.)
www.bergsteiger.de/shop