



Auch eine Dachkante, danach aber weiterhin steile Wand: Marietta Uhden in »Neptunalia« (8a+), Antalya, Türkei

Foto: Tobias Haug

Achillesferse

Durch Dächer klettern ist das eine, aus Dächern rauskommen das andere. Denn meist sind es gar nicht die Dächer selbst, die das Problem darstellen, sondern die Dachkanten. **Marietta Uhden** zeigt, wie man die am besten bewältigt.

Harte Routen sind steil – das meinen viele. Dabei gibt es sehr harte Routen und Boulder, die kaum überhängen oder gar geneigt sind. Nehmen wir »Duell« (8a) in Fontainebleau oder »The Face« (X-) im Altmühltal. Vor allem aber gibt es viele Routen, in denen ganz unterschiedliche Geländeformen vorkommen. Gerade die besonders interessanten, besonders

schönen und besonders bekannten Routen verlaufen eben nicht nur durch einen Überhang oder durch eine steile Wand. Ihre Schönheit macht aus, dass die Geländeformen variieren. Und, dass an den jeweiligen Übergängen besondere Klettertechniken zum Zuge kommen.

Ein besonders markanter Übergang ist der aus einem Dach in eine anschließende (senkrechte) Wand oder (einliegende) Platte. Damit geht ein radikaler Wandel der Klettertechnik einher: Sind es im Dach die athletischen Züge an (meist) recht großen Griffen, warten danach oft kleine Haltepunkte und diffizile Bewegungen

auf den Aspiranten. Der Knackpunkt dieses Übergangs ist aber die Dachkante selbst: mit den Füßen noch im Steilen, die Hände bereits im Flachen. Selbst für sehr erfahrene Kletterer sind Dachkanten immer wieder neue Herausforderungen.

Es ist eines der wunderbaren Rätsel am Klettern, dass Felsoberflächen unendlich vielfältig sind und dennoch bestimmte Muster aufweisen. Merkwürdigerweise kehren bestimmte Griff- und Trittfolgen immer wieder. An Dachkanten ist das nicht anders. Und deshalb gibt es Methoden, die einem dort meist weiterhelfen. Die Ferse spielt dabei eine wichtige Rolle.

Zum Ausprobieren

Achillesferse spüren

Definiere Boulder an Dachkanten. Finde heraus, wann es am günstigsten ist, den Fuß an der Kante von der Ferse auf die Fußspitze umzusetzen (siehe Bild 8) – wenn dein Becken noch im Dach hängt und die Arme gestreckt sind, oder erst, nachdem dein Körperschwerpunkt bereits über dem Tritt ist?

Achillesferse belassen

Gleiche Situation, aber belasse deinen Fuß so lange wie möglich auf der Ferse. Kannst du dein Becken gut nach oben bewegen? Ist es möglich, eine halbkreisförmige Bewegung mit dem Knie zu machen, um das Becken nach oben zu bewegen (siehe Bild 8)? Wie weit kannst du mit Fersenstand in die Platte klettern? Bis zu welcher Höhe fühlt sich das sicher an?

Achillesferse schnell aufgeben

Gleiche Situation, aber umgekehrt: möglichst früh die Fußspitze setzen

Taktischer Tipp

An der Dachkante

An einer Dachkante hat man meistens schon eine paar Klettermeter hinter sich und ist nicht mehr ganz frisch. Die Erfahrung lehrt, dass in Ausstiegsplatten oft schlechte Griffen warten und man nochmal richtig Gas geben muss. Wenn es geht – und es geht überraschend häufig, weil dort nicht selten noch gute Griffen sind –, sollte man sich an der Dachkante sammeln oder die Arme kurz ausschütteln. Wenn man es dann in die Ausstiegsplatte geschafft hat: Vorsicht! Man neigt dazu, sich an den ungewohnt kleinen Griffen unnötig kraftzehrend festzuhalten. Locker bleiben und auf die Füße stellen!



Marietta Uhden



1



2



3



4



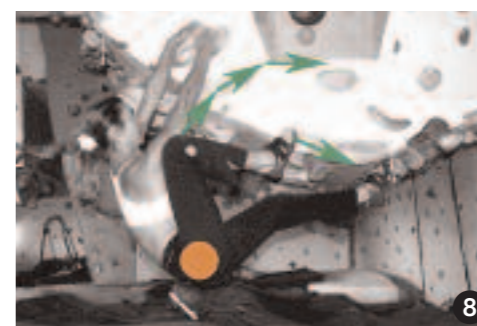
5



6



7



8



9



10



11



12

Fotos: Peter Naumann