

„Die süßesten Früchte fressen nur die großen Tiere, doch weil wir beide klein sind, erreichen wir sie nie...“

...altes Kinderlied von Peter Alexander

Von Zwergen und Riesen

Welche Körpergröße ist wohl die geeignetste für Kletterer? Das werden sich sowohl groß als auch klein schon oft gefragt haben.

Mit meinen 167 Zentimetern zähle ich wohl eher zur Zwergen-kategorie. Entsprechend oft habe ich mich in der Frühzeit meines Kletterlebens darüber geärgert, den entscheidenden Griff nicht zu erreichen. Aber lag es tatsächlich an den fehlenden Zentimetern oder doch eher am Willen, der Kraft und fehlender Technik?

Sind Mädels die besseren Kletterer?

Der Zufall wollte es, dass ich oft mit kleinen Frauen zum Klettern ging. Mit ihrer Beweglichkeit, Blockier- und Fingerkraft haben sie mir erstmals die Augen für das Mögliche geöffnet. Nur mit der mentalen Stärke war es bei den Damen oft nicht zum besten bestellt. Aber daran kann frau ja arbeiten.

Das spanische Gen

Nach vielen Besuchen in spanischen Gebieten das gleiche Bild. Doch gibt es dort nicht nur starke Frauen sondern auch verdammt starke kleine männliche Kletterer. Ramón Puigblanque, David Gambus, Iker Pou sind nur einige Namen. Das gab mir noch mehr zu denken. Die Defizite wurden offenkundig, und es lag klar auf der Hand: Mehr Blockierkraft, Dynamik und Beweglichkeit mussten her!

Gebietsunterschiede

Einschränkend muss man natürlich sagen, dass die „flüssige“ spanische Ausdauerklettere nicht so ganz mit den fränkischen „hauruck“ Boulder-touren verglichen werden kann. Und so ist auch für technisch gut ausgebildete Spanier ein Besuch in Franken eine Herausforderung, und vieles löst sich nicht ganz so leicht und spielerisch wie in der Heimat. *Geht nicht, gibt's nicht* ist natürlich auch bei Südländern ein weit verbreitetes Motto. Kann man nicht auf dem offensichtlich für die Route vorgesehenen Tritten stehen bleiben, muss eben ein Reibungsstritt genügen. Ist die Reichweite gar zu kurz, springt man halt zum nächsten Griff.

Schwierigkeitsgrade nur für Normgrößen?

Aber gibt es das alles wirklich zum gleichen Tarif? Oder ändert sich vielleicht doch der für „Normgrößen“ angegebene Schwierigkeitsgrad? Ich meine eindeutig: ja!

Es geht! Aber eben nur zu einem deutlich höheren Preis, sprich Engagement. Natürlich braucht es deshalb nicht gleich verschiedene Gradetabellen für verschiedene Körpergrößen und Gewichtsklassen.

Die endlose Schwierigkeitsdiskussion

Vielmehr war es für mich wichtig zu erkennen, dass ich ausschließlich für mich selbst klettere und Touren zu meinem eigenen Spaß wiederhole oder erstbegehe. Nicht für andere und auch nicht zur Steigerung des Marktwertes! Was spielt es für eine Rolle, ob ich nun 7c+ oder 8a in mein persönliches Routenbuch eintrage? Wer es für sein Wohlbefinden braucht, trägt 8a ein, wer sich selbstkritisch fordern möchte, verbucht halt eine 7c+. Das Wichtigste ist doch, eine schöne Tour zu klettern und Spaß zu haben. Dabei kann doch jeder selbst beurteilen, was er gerade für eine Leistung erbracht hat. Unabhängig davon, was Führerautoren schreiben und andere davon halten. Eine eigene Meinung zu haben, war schon immer sehr viel Wert!

Wo liegen nun die Vor- und Nachteile der verschiedenen Körpergrößen?

Zwerge haben beim Aufhocken oder hohen Antreten sicher deutliche Vorteile. Lange, schlaksige Haxen werden meist „hinterhergeschleift“.

Auch kurze Finger passen sich ergonomischer an Löcher und Leisten an, während lange Krallen schlechtere Hebel haben und Ringbänder dieser Belastung meist nicht lange stand halten. Dünne Finger sind ein Vorteil, wenn man mehr von ihnen in ein Loch bringt, Wurstfinger muss man gelegentlich „stopfen“.

Man könnte also meinen es gibt eine Pattsituation zwischen sehr groß und viel zu klein.

Aber es gibt noch ein weiteres entscheidendes Kriterium: Das Körpergewicht. In den meisten Fällen dürfte hier der Punkt an kleinere Kletterer gehen.

Muskelprotz oder doch Hempel

Während die deutschen Protagonisten wie Wolfgang Güllich oder Kurt Albert eher auf Muskelmasse setzten bzw. von Haus aus so gebaut waren, kamen die französischen und englischen Spitzenkletterer wie Patrick Edlinger oder Ben Moon eher schlaksig daher. Letztere Spezies hat sich – zumindest was die Ausdauerrouen anbelangt – durchgesetzt, wie man bei Adam Ondra oder anderen spanischen Spitzenathleten mittlerweile unschwer erkennen kann.

Doch was ist nun die beste Körpergröße zum Klettern? Wer hat die besten Voraussetzungen?

Nachdem ich nun über 25 Jahre die Szene und Veränderungen beobachten konnte, komme ich zu dem Schluss, dass Kletterer mit ca. 1,75 m und einem Gewicht von 60–62 kg wohl die besten Voraussetzungen haben, um schwere Touren zu klettern. Sie können alle Vorteile gewinnbringend für sich nutzen und erreichen doch noch relativ bequem auch weit auseinanderliegende Griffe. Für schwierige Touren ein absolutes Muss! Alle, die darunter oder darüber liegen, müssen sich entweder mit weniger zufrieden geben oder mehr an ihren Defiziten arbeiten. Geschenkt wird sicher allen nichts!

Betzenstein, voll motiviert, fit und pumperl-gesund, an einem verregneten Frühsommer-ruhetag.

Volker Roth

© topoguide.de 2013 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.