

KÄRNTNER

# MONAT

Nr. 497 | 04 | 25

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

## MARTIN HINTEREGGER

Der Kicker erlebt in Klagenfurt  
seinen zweiten Frühling:  
Das Interview!

## VILLACH!

Bürgermeister Günther  
Albel über Zukunftsprojekte  
und die Badetouristen

## MEER DE LUXE!

Traumhafte Kurztrips  
an die Obere Adria

## KÄRNTEN WIRD ZUR KONZERTBÜHNE

ROBBIE WILLIAMS, BONNIE TYLER, MELISSA  
NASCHENWENG & CO: DIESE STARS KOMMEN NACH KÄRNTEN!



## VERTIKALER FITNESS-HIT

Bouldern und Klettern boomen. Vor allem indoor. Der Schwerkraft zu trotzen macht Spaß und es ersetzt oft das klassische Fitnesscenter. Der Frühling ist ideal, um mit dem Klettern zu starten und um sich auf den Bergsommer einzustimmen.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: Kletterhalle Villach, Kletterhalle Kle-Sch, Region Villach/A. Hipp, M. Hofmann und L. Tribondeau, Hersteller

**S**pezialle Voraussetzungen, um mit Klettern starten zu können, braucht es nicht, vor allem wenn man in der Halle beginnt. Klettern ist eine Bewegungsart, die wir Menschen eigentlich beherrschen. Das sehen wir speziell bei Kindern“, weiß Stefan Prohning. Der Villacher betreibt in seiner

Heimatstadt die Kletterhalle I 54, die im Mai den siebten Geburtstag feiert. „Wenn man sich für das Klettern interessiert, sollte man es einfach probieren. Genau dafür gibt es das Schnupperklettern“, betont der Sportkletterer. In der Folge kann man sich selbst ans Bouldern und an Kletterrouten, gesichert

mittels Sicherungssystem, auch heranwagen oder in einem Basiskurs mehr Fähigkeiten, insbesondere das Sicherheitswissen, trainieren. Im Fokus bei aufbauenden Kursen steht die Sicherungstechnik, wie man sie auch beim Sportklettern am Fels benötigt. „Ich halte es, auch wenn man draußen klettern will, für ratsam, in der

## PRODUKTE

### KLETTERSCHUHE

Kletterschuhe sind meist mit Klettverschlüssen ausgestattet, um sie bequem an- und ausziehen zu können. „Schuhe für Fortgeschrittenen sind vorgespannt (gewölbt). Einsteigen empfehlen wir flachere Modelle, deren Gummi über die Zehenspitze gezogen ist, um sie auch von oben her belasten zu können.“



“

Klettern ist eine sehr grundlegende Bewegung, die fast jeder beherrscht.

Stefan Prohning, begeisterter Sportkletterer und Betreiber der I 54 Kletterhalle Villach.  
[www.kletterhallevillach.at](http://www.kletterhallevillach.at)

Halle zu beginnen, um Erfahrung zu sammeln“, rät Peter Florian Ortner. Er betreibt die Kletterhalle KLE-SCH samt Klettershop im Gailtal.

**Der Höhe bewusst begegnen.** Skepsis der Höhe wegen sieht Prohning nicht als Hindernis. Man könne sich mit Bouldern – Klettern in geringer Höhe, wo man auf Matten am Boden abspringen

kann – herantasten. „Bouldern ist ideal, um ein Gefühl für Griffen und Tritte in der Wand zu bekommen“, erklärt der Insider. „Beim Wechsel an Kletterwände (neun bis 16 Meter Höhe) haben manche anfangs ein Problem mit der Höhe. Da ich selbst Höhenangst habe, weiß ich, dass Hallenklettern eine sehr gute Therapie ist“, rät Prohning sich der Angst zu stellen, etwa indem man behutsam steigt und anfangs mit einem Trainer, der maximale Sicherheit vermittelt, übt. Spezielles zu trainieren, etwa Kraft, bevor man mit dem Hallenklettern beginnt, sieht er nicht als notwendig an. „Gerade am Anfang machen Neueinsteiger, die regelmäßig kommen, von Mal zu Mal deutliche Fortschritte und trainieren, indem sie klettern, Kraft und Fähigkeiten. Das betrifft insbesondere Finger- und Unterarmkraft, geschicktes Greifen und technisch richtig, möglichst viel aus den Beinen heraus, zu steigen“, erläutert Prohning.

### EXPERTENTIPPS

**1. Einsteiger.** Nicht nur bezüglich Fitness, sondern auch Bekleidung und Ausrüstung betreffend, erfordert Klettern in der Halle kaum Vorbereitung. „Um zu starten, braucht es in der Halle gerade einmal sportliche Kleidung. Die gesamte Ausrüstung kann man am Anfang leihen“, sieht Prohning keine Einschlagschwelle.

**2. Drei Kletter-Varianten.** Beim Hallenklettern wird zwischen Bouldern,



**KRAFTVOLLES KLETTERN AM BERG.**  
Es fasziniert, wie im Bild am Kanzianberg, ist aber komplexer als Indoor-Klettern

„Sehr gefragt sind bei uns vierschnallige (2 an der Taille, je 1 an den Oberschenkeln) Gurte, wie der Corax von Petzl“, sagt Peter Florian Ortner. Neu und noch exakter von ihrer Passform her sind die Gurte Luna (Damen) und Adjama (Herren). PETZL – Corax € 70,- | Luna bzw. Adjama € 95,- [www.petzl.com](http://www.petzl.com)

Neu und in der Halle, am Fels, aber auch für Klettersteigtouren einsetzbar sind die in je vier Größen für Damen/Herren verfügbaren Gurte Jayne und Jay von Edelrid. EDELRID – Jayne bzw. Jay € 65,- [www.edelrid.com](http://www.edelrid.com)

### SICHERUNGSGERÄTE

„Das Sicherungsgerät sorgt dafür, dass bei einem Sturz das Seil



## PRODUKTE

durch den Sichernden blockiert wird, was einen Sturz bis zum Boden verhindert", erklärt Kletterausrüstungsspezialist Ortner.



Mit dem GriGri+ bietet Petzl einen bewährten Alleskönner und mit dem neuen Neox ein weiteres Top-Sicherungsgerät. Der Karabiner Attache Bar schafft die Verbindung zum Klettergurt. PETZL – GriGri+ € 120,- | Neox € 130,- | Attache Bar € 20,- [www.petzl.com](http://www.petzl.com)

Top-durchdacht ist das neue Pinch-Sicherungsgerät von Edelrid. Es verfügt über eine verlässliche Blockierunterstützung und kann ohne Karabiner mit dem Klettergurt des Sichernden verbunden werden. EDELRID – Pinch € 100,- [www.edelrid.com](http://www.edelrid.com)

### BEKLEIDUNG



„Hallenkleidung besteht oft aus einem Baumwoll-Elastanmisch. Die Hose soll robust sein, um Wandkontakt auszuhalten. Als Oberteil genügt ein T-Shirt“, so der Klettershop-Chef.

Kletterbekleidung von La Sportiva ist, was Funktion und Optik betrifft, spitze. Etwa die Sierra Rock Pants (Damen), die Labyrinth Pants (Herren) sowie das Magic Tank (Damen) und das Moon Rock T-Shirt (Herren). LA SPORTIVA – Sierra Rock Pants € 120,- | Labyrinth Pants € 110,- | Magic Tank € 55,- | Moon Rock T-Shirt € 45,- [www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)

Black Diamond bietet zig Teile für Hallenklettern. Etwa die Notion Pants und die Sequence Pants. Ebenso das Rope Badge Short Sleeve Tee und das Diamond Crop Short Sleeve Tee für Damen. Alpinist T-Shirts und Diamond Short Sleeve sind Modelle für Herren. BLACK DIAMOND – Notion Pants € 90,- | Sequence Pants € 95,- | Rope Badge Short Sleeve Tee € 40,- | Diamond Crop Short Sleeve Tee € 45,- | Alpinist T-Shirts bzw. Diamond Short Sleeve je € 40,- [www.blackdiamondequipment.com](http://www.blackdiamondequipment.com)

Toprope und Klettern im Vorstieg unterscheiden.

- **Bouldern:** Man bewegt sich in Höhen (zwei bis vier Meter), aus denen man sicher auf Matten abspringen kann. Beim Bouldern benötigt man auch keinen Sicherungspartner.
- **Toprope-Klettern:** Oben an der Kletterwand läuft ein Seil über eine Umlenkkrolle. Beide Seilenenden befinden sich unten an der Kletterwand. An einem Ende hängt sich der Kletternde ein. Der Sicherungspartner, via Sicherungsgerät mit dem Seil verbunden, sorgt am Boden stehend dafür, dass der Kletternde nicht abstürzen kann. Das muss geübt werden. Alternativ gibt es Sicherungsautomaten, die es ermöglichen, alleine zu klettern.
- **Nicht zu schnell zu viel wollen.** „Ratsam ist es, sich als Einsteiger Zeit zu geben und seine Technik im Toprope-Klettern zu perfektionieren. Zum viel komplexeren Klettern im Vorstieg sollte man erst wechseln, wenn man

## AUSRÜSTUNGS-TIPPS

Wenn man nach dem Schnuppern regelmäßig in der Halle Bouldern und/oder Klettern möchte, braucht es Ausrüstungs-Basics: Kletterschuhe. Klettergurt. Bekleidung – Hallen-Kletterhosen, bequeme, eher enge Shirts und Midlayer zum Drüberziehen, wenn man gerade nicht klettert. Chalkbag und Chalk, um trotz verschwitzten Händen einen guten Griff zu haben. Und, außer man klettert ausschließlich an Sicherungsautomaten, ein Sicherungsgerät.

**1. Kletterschuhe erst nach dem Schnuppern kaufen.** „Kletterschuhe müssen, damit man auf die Fußspitze maximalen Druck in der Wand bringen kann, eng, etwa 1,5 Nummern kleiner als gewohnt, sein. Wer schon vor den ersten Versuchen eigene Kletterschuhe ersteht, kauft sie meist zu groß. Deshalb raten wir dazu, mit Leihschuhen zu beginnen und erst dann eigene zu kaufen“, betont Prohning.

**2. Lange Hose.** „Für Einsteiger empfehle ich eine lange Hose, weil die Griffe rau und hervorstehend und die Kletterwände rau sind. Ohne den Schutz der langen

Hose kann der Kontakt zu Abschürfungen führen“, rät Ortner.

**3. Klettergurt.** Zentral ist für Klettern, nicht aber für Bouldern, ein bequemer, gut sitzender Kletter-Hüftgurt (auch Sitzgurt genannt), der die Verbindung zwischen Sicherungsseil und Körper herstellt. Er muss an der Taille sehr gut sitzen, damit der Gurt NICHT über die Hüfte rutschen kann.

**4. Sicherungsgerät & Karabiner.** Grundvoraussetzung, um verlässlich zu sichern. Der Sichernde hängt sich mit dem Sicherungsgerät, das mit dem Klettergurt meist mittels passendem Karabiner verbunden ist, ins Sicherungsseil. Seine Aufgabe ist sicherzustellen, dass der Kletternde nicht abstürzt. Ist der Gewichtsunterschied zwischen Gesichertem und Sicherer groß, braucht es zusätzliche Sicherungshilfsmittel.

**5. Weitere Sicherheitsausrüstung nur für draußen.** Helm, Seil, Expresschlösschen, Karabiner, Bandschlingen u.v.m. sind Ausrüstungsgegenstände, die man erst beim Klettern am Fels benötigt.



“

Klettern in der Halle ist ein sehr sicherer Sport.

Peter Florian Ortner, passionierter Bergsportler und Kletterer, Betreiber Klettershop und Kletterhalle KLE-SCH. St. Daniel im Gailtal. [www.kle-sch.at](http://www.kle-sch.at)

beim Toprope sehr fit ist“, so Prohning's Empfehlung.

**5. Hallen für mehr Spaß & Genuss outdoor.** Regelmäßiges Klettern in der Halle hilft dabei, bei allen Arten von Bergabenteuern Spaß und Genuss



INDOOR. In der Halle führen unterschiedlich schwere Kletterrouten 15 und mehr Meter senkrecht nach oben



OUTDOOR. Die Außenkletterwand der Kletterhalle Villach ermöglicht Hallenklettern an der frischen Luft

zu maximieren. Der Tritt ist präziser – beim Wandern, speziell aber, wenn Wege felsiger und ausgesetzter werden. Auch für Klettersteige oder Touren mit ungesicherten Kletterpassagen ist Hallentraining hilfreich. „Speziell das Sichernd im Vorstieg als Vorbereitung für draußen kann in der Halle sehr gut perfektioniert werden“, ergänzt Peter Florian Ortner.



FALKENSTEINER  
SCHLOSSHOTEL VELDEN  
*Premium Collection*

## Afterwork Spa & Dinner

Lassen Sie den Tag in stilvollem Ambiente ausklingen! Im AcquaPura Lake SPA, im Falkensteiner Schlosshotel Velden, finden Körper und Geist zur Ruhe, während der Wörthersee in der Abendsonne glitzert. Anschließend verwöhnt das Seespitz Restaurant & Living mit einem 4-Gang Slow.Food-Menü direkt am Wasser.

JRE SeeSpitz

JETZT ANFRAGEN

