

## Kletter-Grundkurs OASE ALPIN - Arco am Gardasee - Bella Italia im August 2009

Samstag – Moinmoin und Buongiorno



Das hätte ich nicht tun dürfen: um der schalen Wartezeit am Flughafen einen gewissen Glanz zu verleihen, habe ich die Fachzeitschrift „Klettern“ am Kiosk ergattert, aber nun bekomme ich weiche Knie vom Betrachten der Hochglanzabbildungen darin. Nach nur zwei Tagen Grundkurs in einer norddeutschen Kletterhalle glaube ich Größenwahnsinnige ab morgen in den Fels zu können? Von meiner mitreisenden Freundin lasse ich mich von der aufkeimenden Panik ablenken, was wäre wenn wir den Mega-Jackpot der italienischen Lotterie gewannen... .

Flug, Mietwagenübernahme und die gut 90 km von Verona nach Arco laufen reibungslos. Im Hotel Garden werden wir schon freundlich erwartet und beziehen das schlichte aber tadellose Zimmer. Die lauschige Altstadt ist nur fünf Gehminuten entfernt und überrascht angenehm, sowohl optisch als auch kulinarisch.

Beim Einschlafen kommen wieder die Zweifel hoch – hoffentlich wird aus dem Traumurlaub kein Albtraum. Erstmals eine Nacht darüber schlafen.

Sonntag – Theorie und Praxis



Am frühen Nachmittag beginnt der Ernst des Lebens: Unser Bergführer Matthias Vogler hat inzwischen seine acht Schäfchen auf der Hotel-Terrasse um sich versammelt. Wir stellen uns und unsere mehr oder minder vorhandenen Klettererfahrungen vor, dann wird soweit benötigt noch Material ausgegeben und nach nur 10 Minuten Fußmarsch stehen wir vor unserem ersten Felsen.

Doch zunächst werden die grauen Zellen statt der Muskeln bewegt: Seile, Knoten, Exen, Schraubkarabiner, Seilschlingen und Prusiks sorgen bei mir für zunehmende Verwirrung. Erinnerung ich doch kaum den Achter und Halbmautschlag aus dem Hallenkurs... . Pädagogisch ist Matthias so sehr schlau vorgegangen, denn die Erleichterung und Freude ist groß, als wir unserem Bewegungsdrang nachkommen dürfen. In Absprunghöhe setzen wir die ersten Schritte am Fels, dabei loten wir den Körperschwerpunkt aus und ertasten die Reibung der Sohle. Den Fels begreifen.

Einem sonnigen Tag und fröhlichen Abend folgt eine gute Nacht.

## Montag – Nachstieg und Vorstieg

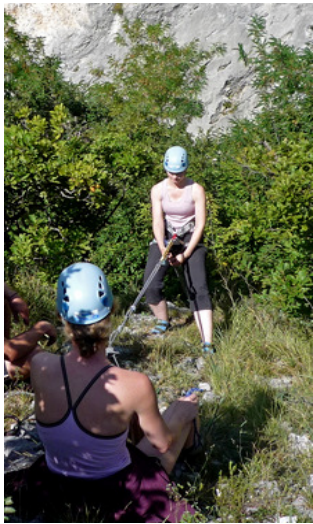


Unsere Wirtin kündigt Regen an - und behält Recht! Aber bevor das Gewitter und der Platzregen uns zwingen am Nachmittag den Fels fluchtartig zu verlassen, erleben wir Erstaunliches:

Am „Muro de Asino“ jenseits der Burgruine von Arco legt uns Matthias binnen weniger Minuten drei Seile, damit wir Felsenneulinge in 2er-Teams die ersten Versuche am sicheren top-rope machen können (einer klettert, während der andere von unten sichert). Oben entschädigt der Ausblick auf den Gardasee für Anspannung und Adrenalinstöße. Als wäre das nicht schon aufregend genug, werden später die top-ropes eingezogen. Nachdem wir die Bedienung der „Exen“ (Express-Sicherungen) am Boden geübt haben, erklettern wir alle unseren ersten Vorstieg (einer sichert von unten, während der andere sich das Seil von Bohrhaken zu Bohrhaken zu Bohrhaken bis zur obersten Umlenkung legt). Als die Muskeln zu streiken beginnen üben wir ebenerdig Standbau, Kommandos, Nachstieg und Co..

Wen kümmert es schon, dass wir heute Routen „nur“ im dritten (von insgesamt elf) Schwierigkeitsgraden geklettert sind - wir wollen uns schließlich ja noch steigern können. Am Ende des Tages sind meine Euphorie und der Stolz auf das Geschaffte jedenfalls groß!

## Dienstag – Seilschaft und Abseilen

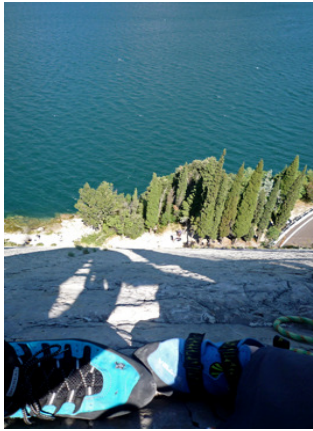


Früher *Vogler* fängt den Wurm und frühes Aufstehen sichert die besten Plätze. Entsprechend sind wir die ersten, die die Routen im „Nago Sektor A“ erobern. Heute Morgen traut uns Matthias auch schon den vierten Grad zu, denn am von oben gesicherten top-rope können wir ihm ja auch kaum großen Kummer bereiten. Schon meine ich Fortschritte zu machen, da werden wir mittags zusammen-getrommelt und neue Theorie und Knoten zum Thema Abseilen bringen mich auf den Boden der Tatsachen zurück.

Nach einer Verschnaufpause verbindet Matthias uns zu einer Seilschaft und klettert uns im Vorstieg davon, verschwindet vertikal aus der Sicht und auf dem massigen Felsblock. Kurz darauf kommt von oben das Kommando zum Nachkommen für den Nächsten. Einer nach dem anderen aus der Seilschaft folgt. Der fünfte Grad und die Sonne lassen uns tüchtig schwitzen, der fantastische Ausblick auf Weinfelder und eine kleine Ecke Gardasee belohnen uns im Anschluss. Während einer von uns den jeweils Nachkletternden von oben sichert, beaufsichtigt unser Meister an der gegenüberliegenden Felskante das Abseilen: Was ein Spaß sich rückwärtig in den Abgrund hineinzutasten, um eine per Prusik wohldosierte und freischwebende Talfahrt zu genießen.

Ein weiterer erfüllter Tag klingt bei Pizza und Pasta mit der gesamten Gruppe aus; anschließend werden noch ein paar Stunden Kraft für neue Abenteuer getankt.

### Mittwoch – Adrenalin und Endorphin

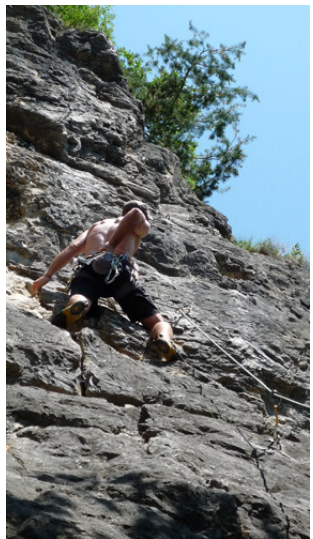


Heute haben wir die Freude und Ehre, unsere erste Zweiseillänge zu erobern. An der für diesen Zweck idealen nämlich einheitlich geneigten statt wild vertikalen Wand von „Corno di Bo“ kann Matthias uns und unsere Knoten aus nächster Nähe kontrollieren. Im Vorstieg-Nachstieg erobern wir den ersten Stand in ca. 30m, um dann das Seil nachzuholen für die zweite Etappe, bis wir uns schließlich aus ca. 60m luftiger Höhe in zwei Abschnitten abseilen. Allein der Genuss, direkt über dem Ufer mit ungestörtem Gardasee-Panorama zu klettern... unvergesslich!

Mittags kühlen wir unsere Mütchen im See und mit Wassermelone, weitere Übungen im Fels folgen für die Unersättlichen unter uns.

Kurz täuscht Matthias beim Cappuccino-Stop im Yachthafen von Torbole den Feierabend an, schon scheucht er uns in der kleinen Boulderhalle neben unserem Hotel von Griff zu Tritt. Denn wo rohe Kräfte walten kann man sich das Leben mit technischen Tricks und Kniffen leichter machen – Übung macht bekanntlich den Meister.

### Donnerstag – Vertikale und Horizontale

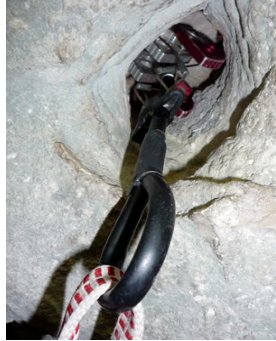


Der Tag beginnt mit einer einstündigen Panorama-Autofahrt ins alpine Innere des Trentino. Weit ab vom Gardasee-Gewimmel bietet die Vertikale von „Nière“ bei Preore alles, was das Beginnerherz begehrt. Im vierten Grad perfektioniert meine Freundin erfolgreich den Vorstieg, während ich den Nachstieg nur dank seelischer Unterstützung und technischer Anweisungen von unten bewältige. Absolut gesehen vollbringe ich wohl keine Heldentaten, aber relativ gesehen bin ich trotzdem gut zufrieden. Das Leben ist schön!

Als unser Gruppenbester im sechsten Grad doch noch vor Erreichen der Umlenkung abseilen muß, rollt unser Maestro das Feld von hinten auf: Geschmeidig und athletisch zeigt er uns, wo der Hammer hängt. Zu unserer Erleichterung sieht es erstmalig sogar bei Matthias so aus, als ob er sich *etwas* anstrengen müsse... bislang schien es eher so, als schlenderte er lässig eine Treppe hinauf. Zum Nachtschlaf kredenzt uns Bergführer Vogler heute ein besonderes Schmankerl. Auf dem Heimweg nach Arco machen wir einen Abstecher in den Klettersteig „Torrente di Salagoni“. In der angenehm schattig-kühlen Schlucht werden wir in die Handhabung der Klettersteigsicherung eingewiesen und ab geht es in die meist horizontale Bewältigung der „Via Ferrata“ samt Drahtseilbrücke über den Bach bis hin zum erfrischenden Wasserfall. Einfach nur herrlich!

Je länger die Tage werden, desto länger werden auch die Abende, schließlich haben wir auch umso mehr zu besprechen – schlafen können wir auch wieder daheim.

## Freitag – Ciao e arrivederci



### *Wer hat an der Uhr gedreht ...*

Am letzten Tag lässt Matthias uns im bekannten Terrain von „Nago“ das Gelernte anwenden. Aber wie um uns zu beweisen, dass auf diesem Niveau das Klettern kaum begonnen hat, versetzt er uns mit der Demonstration von fortgeschrittenen Seil- und Knotentechniken sowie der Anwendung von sogenannten Klemmkeilen und Friends ins Staunen. Okay... das sparen wir uns lieber noch auf bis wir groß sind und alpine Eroberungen jenseits der vorgebohrten Routen wagen können. Demütig schwöre ich, mich daheim wieder flachlandtauglichen und ebenerdigen Aktivitäten zu widmen – aber nur bis zum nächsten Kletterurlaub.

*... ich komme wieder, keine Frage!*

## Nachgedanke



Vielleicht sollte ich mir meine Herausforderungen doch lieber wieder im Alltag suchen, als mich in meiner Freizeit so an die Grenzen zu bringen - warum tue ich mir das eigentlich an? Was für eine Frage... eben darum! Um Grenzen zu erfahren und zu überwinden! Es wird mir klar, dass die psychischen Herausforderungen größer sind als die physischen. Jeder halbwegs mit seinem Körper harmonisierende Durchschnittsmensch kann das Pensum bewältigen und sich dann an den Happy-Hormonen erfreuen, die den Papiertiger durchströmen.

Text © Antonia Sonn - Fotos © Steffen Kübler und Antonia Sonn