



# -lich Willkommen



beim Vorstellungsabend  
der “Klettergruppe” der



# Wer sind wir?



## Matthias “Bögi” Böger

Ausbilder künstliche Kletteranlagen

- ▶ Alter: 60 Jahre
- ▶ Kletterjahre: ca. 11 Jahre
- ▶ Trainer seit Oktober 2021
- ▶ Lieblingsgebiete: Ith, Korsika
- ▶ Was mich am Klettern fasziniert:
  - ▶ Gemeinsames Erleben der Natur
  - ▶ Vielfältige Möglichkeiten der Bewegung

## Matthias “Matze” Näger

Klettertrainer C Sportklettern

- ▶ Alter: 43 Jahre
- ▶ Kletterjahre: ca. 15 Jahre
- ▶ Trainer seit Dezember 2021
- ▶ Lieblingsgebiete: El Chorro, Battert
- ▶ Was mich am Klettern fasziniert:
  - ▶ Durch das Zusammenspiel von Kraft, Beweglichkeit, Timing sowie mentaler Stärke der Schwerkraft trotzen zu können!

# Was ist unsere Motivation / unser Antrieb?



- ▶ Neulingen den Spaß am Klettern zu vermitteln
- ▶ Mit neuen Menschen zusammen zu treffen und eine gemeinsame Leidenschaft zu teilen
- ▶ Anfänger und Fortgeschrittene dabei zu unterstützen, die persönlichen Kletterfähigkeiten auszubauen
- ▶ Vorsteiger für das Alter finden
- ▶ Gemeinschaft fördern

Was sind die 3 Säulen, die wir anbieten möchten?



# Was ist Sportklettern?



## *Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern*

*- Wolfgang Güllich -*

- ▶ **Sportklettern** ist eine Form des Freikletterns, dessen moderne Ausprägung Ende der 1960er und Anfang 1970er Jahre in den USA entstand und sich seitdem mit großen Zuwachsraten international ausbreitet.
- ▶ Beim Sportklettern stehen im Gegensatz zum klassischen Bergsteigen weniger alpinistische, sondern eher sportliche Motive im Vordergrund; anstatt einen Gipfel zu erreichen, geht es beim Sportklettern darum, die Kletterroute an sich, d. h. meist hohe technische Schwierigkeiten auf kurzen Strecken, zu überwinden. Nicht nur beim Klettern am natürlichen Fels, sondern auch auf das Klettern an künstlichen Anlagen wie zum Beispiel in der Kletterhalle.
- ▶ Beim Sportklettern dienen Seil und Haken üblicherweise nur als Sicherung und werden nicht für die Fortbewegung benutzt.

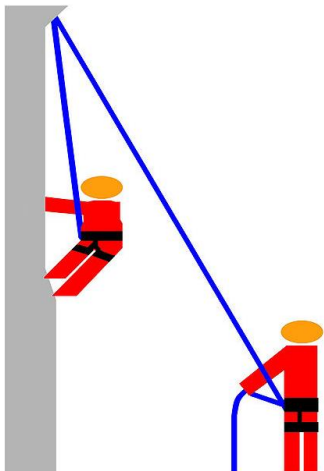
# Welche Arten gibt es?



## Toprope:



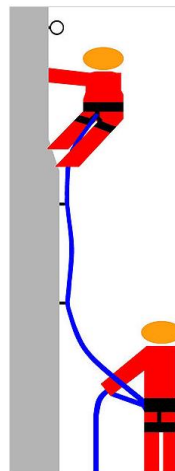
- ▶ Für Anfänger geeignet
- ▶ Seil kommt von oben
- ▶ Keine weiten Stürze möglich
- ▶ Keine sehr großen Kräfte auf den Sichernden



## Vorstieg:



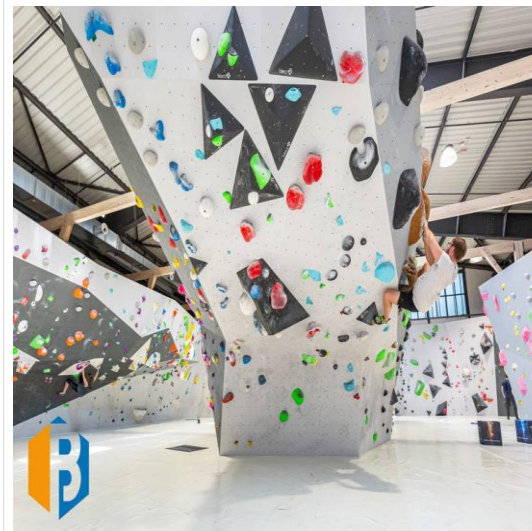
- ▶ Für Fortgeschrittene
- ▶ Seil wird von unten “mitgenommen”
- ▶ Sicherer muss geübt sein im weichen Sichern von Stürzen



## Bouldern:



- ▶ Für Fortgeschrittene
- ▶ Ohne Seil in Absprunghöhe
- ▶ Zum Teil recht hohe Belastung der Sehnen, Bänder und Muskeln



## Free Solo



- ▶ Für Lebensmüde ☺
- ▶ Ohne Seil und doppelten Boden
- ▶ Kein Kletterpartner notwendig



# Was ist Sportklettern?



Unterschied zwischen Indoor- & Outdoor-Klettern:

## Indoor:

- ▶ Wetterunabhängig
- ▶ Zum Teil hängen schon Seile für das Toprope-Klettern
- ▶ Expressschlingen hängen schon in der Wand
- ▶ Maximale Kletterhöhe in der Regel 16m

## Outdoor:

- ▶ Je nach Gebiet muss mit Wetterumschwüngen gerechnet werden
- ▶ Toprope-Klettern nur an manchen Felsen möglich
- ▶ Expressschlingen müssen selbst mitgeführt werden (falls im Vorstieg geklettert wird)
- ▶ In manchen Gebieten ist das Mitführen von Klemmgeräten notwendig (Keile, Friends)
- ▶ Die Routen sind meist länger als in der Halle (in Sportklettergebieten i. d. R. bis 30m)
- ▶ Breiteres Wissen und Können zum Thema “Umbau am Umlenker”, Abseilen etc. notwendig)

# Warum ist Klettern gesund?



- ▶ Entlastung der Wirbelsäule nach langen Tagen im Büro
- ▶ Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- ▶ Stärkung der Rücken-, Arm- & Bauchmuskulatur
- ▶ Belastung findet meistens durch “Zug” statt → weniger Gefahr durch Fehlbelastungen als bei Druck
- ▶ Klettern bringt uns bei, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren → wir können prächtig vom Alltag abschalten
- ▶ (Outdoor-)Klettern findet in der Natur und an der frischen Luft statt
- ▶ Jeder Kletterer kann gemäß seinem persönlichen Können seine individuellen Ziele setzen und Schwierigkeitsgrade in Angriff nehmen
- ▶ Es ist nie zu spät mit dem Klettern anzufangen: Die leichtesten Routen in der Kletterhalle ähneln einer Leiter



# Übersicht der Schwierigkeitsgrade



Vergleich verschiedener Routenbewertungssysteme

YDS (USA)	British (UK) Tech/Adj	Französisch	UIAA (Mitteleuropa)	Australien	Sächsisch (Sachsen/Nordböhmen <sup>1</sup> )	Skandinavien	Brasilien	Fb-Skala
5.2		1	I		I		Isup	
5.3		2	II	11	II		II	
5.4		3	III	12	III		IIIsup	2
5.5	4a	VD	4	IV	IV		III	3
5.6		S	5a	V-	V	5-	IIIsup	
5.7	4b	HS		V	VI	5	IV	4A
	4c		5b	V+				
5.8		VS		VI-	VIIa	5+	IVsup	
5.9	5a	HVS	5c	VI	VIIb		V	4B
5.10a		E1	6a	VI+	VIIc	6-	Vsup	
5.10b	5b		6a+	VII-	VIIIa		VI	
5.10c		E2	6b	VII	VIIIb	6		
5.10d	5c		6b+	VII+	VIIIc		VIsup	4C
5.11a		E3	6c	VII+VIII-		6+	VIIa	5A
5.11b			6c+	VIII-	IXa			
5.11c	6a	E4	7a	VIII	IXb	7-	VIIb	5B
5.11d			7a+	VIII+	IXc	7	VIIc	5C
5.12a		E5	7b	VIII+IX-		7+	VIIIa	6A
5.12b	6b		7b+	IX-	Xa	8-	VIIIb	6B
5.12c		E6	7c	IX	Xb	8	VIIIc	6C
5.12d	6c		7c+	IX+	Xc	8+	IXa	7A
5.13a		E7	8a	IX+IX-		9-	IXb	7A+
5.13b						9	IXc	7B
5.13c	7a	E8	8a+	X-	XIa	9+	Xa	7B+
								7C
5.13d		E9	8b	X	XIb	10-	Xb	7C+
5.14a			8b+	X+	XIc	10	Xc	8A
5.14b	7b	E10	8c	XI-	XIIa	10+	XIa	8A+
5.14c			8c+	XI+XII	XIIa/XIIb	11-		8B
5.14d	7c		9a	XI	XIIb	11		8B+
								8C
5.15a			9a+	XI/XI+		11+		8C+
			9a+/9b	XI+				
5.15b			9b	XI+XII-				
5.15c			9b+					
5.15d			9c	XII				
YDS (USA)	British (UK) Tech/Adj	Französisch	UIAA (Mitteleuropa)	Australien	Sächsisch (Sachsen/Nordböhmen <sup>1</sup> )	Skandinavien	Brasilien	Fb-Skala

# Was benötigt man zum Klettern?

(in der Halle)



- ▶ Klettergurt (Hüftgurt)



- ▶ Kletterseil



- ▶ Kletterschuhe



Alle Kletterutensilien können in der Kletterbar gegen Gebühr ausgeliehen werden.

# Kletterkreisel jeden Montag



- ▶ **Zielgruppe:** Alle, die schon etwas Erfahrung im Klettern gesammelt haben
- ▶ **Voraussetzung:** Topropeschein oder Beherrschen aktueller Sicherungstechnik sowie eigene Kletterausrüstung (kann auch geliehen werden)
- ▶ **Teilnehmer:** Für Mitglieder
- ▶ **Kosten:** Der Kletterkreisel ist ein kostenloses Angebot für Naturfreunde-Mitglieder und alle, die es werden möchten. Du kannst gerne einfach mehrmals vorbeikommen und mitklettern, bevor du dich entscheidest, ob du Mitglied werden möchtest. Die Teilnahme am Kletterkreis selbst ist kostenfrei und unverbindlich. Die Kosten für den Eintritt in die Halle, sowie Leihmaterial der Halle müssen jedoch selbst übernommen werden. ([www.kletterbar-hannover.de/preise](http://www.kletterbar-hannover.de/preise))
- ▶ **Termine:** ab 14. März immer Montags ab ca. 18:00
- ▶ **Veranstaltungsort:** Kletterbar Hannover, Reinhold-Schleese-Straße 21, 30179 Hannover Stadtbahnhaltestelle Linie 1 "Wiesenu". Sporadisch besuchen wir auch andere Hallen, daher ist eine vorherige Anmeldung sinnvoll und erwünscht.
- ▶ **Kontakt:** Um rechtzeitige Anmeldung – mind. 1 Tag im Voraus - wird gebeten unter: [boegi@alte-hufschmiede.de](mailto:boegi@alte-hufschmiede.de)
- ▶ Auf Wunsch bieten wir ab einer Gruppengröße von 4 Personen individuelle Termine nach Absprache für euch an.

# Schnupperklettern



- ▶ **Zielgruppe:** Alle, die das Seilklettern einfach mal ausprobieren möchten
- ▶ **Teilnehmer:** Für Mitglieder und Nichtmitglieder
- ▶ **Teilnehmerzahl:** mind. 4, max. 6 Personen - Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer\*innenzahl findet der Kurs nicht statt!
- ▶ **Termine:** ca. 1x im Monat
- ▶ **Nächster Termin:** Freitag, 25. März 18:00 Uhr
- ▶ **Inhalte:** Sammeln von ersten Bewegungserfahrungen an einer steilen Hallenkletterwand
- ▶ **Kletterart:** Toprope - d.h. mit Seilsicherung von oben; unter Aufsicht des Trainers sichert ihr euch gegenseitig in 3er-Teams - so sind alle stets gefordert. Spaß und Abenteuer garantiert!
- ▶ **Kursgebühr:** 25 Euro incl. Eintritt sowie Leihgebühr für Gurt und Sicherungsgerät
- ▶ **Veranstaltungsort:** Kletterbar Hannover, Reinhold-Schleese-Straße 21, 30179 Hannover
- ▶ **Anreise:** Selbstständig, um die Bildung von naturfreundlichen Fahrgemeinschaften wird gebeten.
- ▶ **Anmeldung:** Um rechtzeitige Anmeldung – mind. 1 Tag im Voraus - wird gebeten unter:  
[boegi@alte-hufschmiede.de](mailto:boegi@alte-hufschmiede.de)
  
- ▶ **Achtung:** Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei!
- ▶ **Allg. Hinweise:** Wenn nicht ausdrücklich widersprochen wird, erklären sich die Teilnehmer\*innen bereit Bildmaterial, das während der Veranstaltung entsteht, für Publikationen der NaturFreunde freizugeben.

# Toprope-Kurs: Einsteiger\*innen-Kurs:



- ▶ **Zielgruppe:** Klettereinsteiger\*innen ab 16 Jahre
- ▶ **Teilnehmer:** Für Mitglieder und Nichtmitglieder
- ▶ **Kursdauer:** 2 x 3 Stunden
- ▶ **Termine:** je nach Bedarf
- ▶ **Nächste Termine:** Teil I: Freitag, 01. April 18:00 Uhr  
Teil II: Freitag, 08. April 18:00 Uhr
- ▶ **Vorerfahrung:** keine
- ▶ **Teilnehmerzahl:** mind. 4, max. 6 Personen - Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer\*innenzahl findet der Kurs nicht statt!
- ▶ **Kursgebühr:** Mitglieder: 59 Euro  
Nichtmitglieder: 79 EURO  
  
Im Preis enthalten ist die Leihgebühr für den Gurt und das Sicherungsgerät. Der Eintritt und weiteres Leihmaterial müssen selbst übernommen werden.
- ▶ **Veranstaltungsort:** Kletterbar Hannover, Reinhold-Schleese-Straße 21, 30179 Hannover
- ▶ **Anreise:** Selbstständig, um die Bildung von naturfreundlichen Fahrgemeinschaften wird gebeten.
- ▶ **Anmeldung:** Um rechtzeitige Anmeldung – mind. 1 Tag im Voraus - wird gebeten unter:  
[boegi@alte-hufschmiede.de](mailto:boegi@alte-hufschmiede.de)

# Ziel & Inhalte Toprope-Kurs:



- ▶ **Kursziel:** Solide Sicherungstechnik Toprope erlernen, selbständiges Klettern von Toproperouten
- ▶ **Kursinhalte:** Ausrüstungskunde  
Aufwärmübungen und Kletterregeln  
Anseilknoten  
Sicherungstechnik im Toprope (mit Autotuber bzw. Halbautomat!)  
Grundlagen der Klettertechnik  
Seilkommandos  
Partnercheck  
Prüfung zum Kletterschein Toprope (freiwillig)
- ▶ **Kletterart:** Toprope - d.h. mit Seilsicherung von oben; unter Aufsicht des Trainers sichert ihr euch gegenseitig in 3er-Teams - so sind alle stets gefordert. Spaß und Abenteuer garantiert!
- ▶ **Achtung:** Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei!
- ▶ **Allg. Hinweise:** Wenn nicht ausdrücklich widersprochen wird, erklären sich die Teilnehmer\*innen bereit Bildmaterial, das während der Veranstaltung entsteht, für Publikationen der NaturFreunde freizugeben.

Video

Matthias Böger & Matthias Näger

3/20/2022

15

Internal



# Fragen- und Antwortrunde



Matthias Böger & Matthias Näger

3/20/2022

16

Internal





Vielen Dank für Eure Teilnahme  
&  
lasst uns loslegen!



Matthias Böger & Matthias Näger

3/20/2022

17