

A woman is shown from the chest up, reaching up to grip a rock climbing hold on a wall. Her hands are positioned on a grey, textured hold. The background is dark, and the lighting highlights her hands and the hold. The overall scene is dynamic and focused on the physical effort of climbing.

Mit Trainingstipps der Kletterprofis Alex Honnold,

Shauna Coxsey, Adam Ondra und anderen

Ned Feehally

BESSER KLETTERN

Fingerkraft trainieren • Ausdauer steigern • Technik optimieren

riva

Ned Fehally

BESSER KLETTERN

Ned Feehally

BESSER KLETTERN

Fingerkraft trainieren • Ausdauer steigern • Technik optimieren

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Vertebrate Publishing, unter dem Titel *Beastmaking*.

© 2021 Ned Feehally und Vertebrate Publishing Ltd., Vorwort © 2021 Shauna Coxsey. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Lea Bodora

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: © Band of Birds

Fotos: alle Fotos © Nick Brown außer: Red Bull Content Pool: 6; Alex Megos: 8, 16, 35, 51, 72/73, 87, 101; Nick Brown: 11, 14/15, 168/169, 180/181, 187, 188, 223; Band of Birds: 12/13, 26, 44, 124, 179, 214; Martin Smith: 19, 20, 32, 46; John Coefield: 23, 52, 70, 92/93, 107; Ned Feehally: 24, 58, 85, 96, 102/103, 108, 155 rechts, 220; Jerry Moffatt: 28/29, 30; Dave Parry: 36; Leo Moger: 48/49; Giorgos Kirekalis: 63 o. links; Ben Morton: 63 o. rechts; Takato Ilzuka: 63 rechts Mitte; Matthew Davies: 63 links Mitte; Spike Fullwood: 63 u. links; Olavi Saastamoinen: 63 u. rechts; Shauna Coxsey: 90, 95, 178; Kevin Takashi Smith/Kilter: 120; Stu Littlefair: 142, 146, 149; Luca Fonda: 175; Ryu Voelkel: 206, 210/211; Joel Zerr: 209; Kurt Albert: 212/213; Frank Kretschmann: 217; Jimmy Chin: 218/219

Illustrationen: Ilija Visnjic

Layout: Jane Beagley

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2098-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1872-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1871-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	9
1 TRAINING: DIE GRUNDLAGEN	17
2 AUFBAU DES TRAININGS	33
3 FINGERKRAFT	45
4 AKTIVE VERSUS PASSIVE FINGERKRAFT	53
5 EINFÜHRUNG INS FINGERBOARDTRAINING	61
6 FINGER: GRIFFARTEN UND HALTUNG	77
7 FINGERBOARDÜBUNGEN	89
8 SOLLTE ICH DEN VOLL AUFGESTELLTEN GRIFF TRAINIEREN?	105
9 ZANGEN	113
10 TRAINING AM BOARD	119
11 AUSDAUERTRAINING	143
12 TRAINING OHNE FUSSEINSATZ	153
13 ARMÜBUNGEN	161
14 CORE	167
15 FLEXIBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT	177
16 HÄNDE UND OBERKÖRPER GESUND ERHALTEN	189
17 KURZEINHEITEN	197
18 PROFITIPPS	207



Shauna Coxsey in der Kletterhalle »The Climbing Hangar«, The Matchworks, Liverpool/England.

VORWORT

Das exponentielle Wachstum unseres Sports lässt sich nur schwer begreifen. Allein in den letzten zehn Jahren wurden die Grenzen der Schwierigkeitsgrade gesprengt, unzählige Wunderkinder entdeckt, Trainingsrichtungen für Elitekletterer aufgebaut und das Klettern in die Liste der olympischen Disziplinen aufgenommen. Das Empörendste ist jedoch, dass das Klettern cool geworden ist – damit hatte keiner gerechnet!

Aufgrund dieser Entwicklungen im Klettern haben sich viele Menschen mit den folgenden Fragen an Profis gewandt: Wie kann ich mich verbessern? Was ist das Geheimnis? Wer sind die berühmten Trainer, wer forscht und wo kann ich die besten Trainingsprogramme kaufen?

Bei unserem Sport geht es jedoch um so viel mehr als Trainingstabellen und Zahlen. Beim Klettern verschwinden die Grenzen zwischen traditioneller Sportart und Actionsport. Es ist ein Sport, der Leistungsfähigkeit und Stil miteinander vereint und gleichzeitig Selbstbeherrschung und Belastbarkeit erfordert – egal auf welchem Niveau.

Derzeit sind wir anscheinend an einem Punkt angelangt, an dem Wissenschaft und Forschung sich bemühen, durch eine Vielzahl von Studien und Daten aufzuschließen. Dabei wird versucht, unerklärliche

Fähigkeitsgrade in Kategorien einzuordnen, die einfach nicht auf grundlegende Niveaus von Kraft oder Ausdauer zurückgeführt werden können. Klettern ist eben genauso eine Kunst, wie es eine Frage physischer Fähigkeiten ist.

Nichtsdestotrotz können die meisten von uns sicherlich von einem besseren Verständnis, wie man trainieren sollte und was man für mehr Kraft trainieren sollte, profitieren. Noch besser zu werden ist dann etwas komplizierter.

Ned hat die letzten 20 Jahre damit verbracht, die komplexen Details dessen zu erforschen, was Elitekletterer zu guten Kletterern macht und wie sie an die Spitze des Sports gelangen. Seine Neigung zur Obsession hat dabei nicht nur dafür gesorgt, dass er fast alles Gelernte selbst ausprobiert und überprüft hat, sondern dass er auch alles (sehr ordentlich) dokumentiert hat. Ned ist ein Praktiker, pragmatisch in Bezug auf das Training und laut eigener Aussage ein Streber.

Lies dieses Buch mit dem Wunsch, dich zu verbessern, mit dem Engagement, das Gelernte umzusetzen, und dem Glauben daran, dass du deine Ziele erreichen kannst.

Shauna Coxsey



FIVE STAR
CLIMBING

EINLEITUNG

Wenn du dieses Buch in die Hand genommen hast, willst du dich wahrscheinlich im Klettern verbessern und hast keine Scheu davor, dich dafür anzustrengen. Klasse, hier bist du genau richtig!

Kletterer, die sich verbessern wollen, suchen scheinbar immer nach einer Abkürzung. Sie leisten sich vielleicht einen Trainer und hoffen, dass sie dadurch automatisch besser werden, oder kaufen ein Onlinetrainingsprogramm in der Überzeugung, es würde ihr Klettern um ein paar Schwierigkeitsgrade verbessern. Manche kaufen sich auch begeistert ein Fingerboard und bringen es zu Hause sogar an – nur um dann festzustellen, dass die Trainingsplanung und das eigentliche Training tatsächlich anstrengend sind und dass es wenig Vorteile hat, das Fingerboard einfach nur zu besitzen.

Einige Menschen haben jedoch wirklich Lust darauf, sich zu verbessern, wissen allerdings nicht, wie sie es anfangen sollen und womit genau sie beginnen sollten.

Der Grundgedanke dieses Buchs ist, dich mit genügend Informationen zu versorgen, damit du selbst herausfinden kannst, was du trainieren musst. Es soll dir beim Trainieren helfen, ohne dass wir uns in zu vielen Daten und Fachbegriffen verlieren und das Lesen zu mühsam wird. Ich hoffe, dass du hier frische Ideen, neues Wissen und Inspiration für dein Training findest.

Allerdings muss ich gleich zu Anfang klarstellen: Es gibt keine Abkürzung, wenn man sich verbessern will! Du wirst in diesem Buch keine Zauberformel finden. Weil sie einfach nicht existiert.

Es sind zwar immer mehr wissenschaftliche und datenbasierte Trainingsinformationen verfügbar, dennoch ist das Klettern eine recht junge Sportart. Die Menge an wissenschaftlichen Studien zum Klettern ist immer noch sehr begrenzt. Gefühlt sind wir in einer Phase, in der die durchgeführten Forschungen einfach nur

das belegen, was wir innerhalb der Kletterszene seit 40 Jahren an Wissen zusammengetragen haben.

Im Hinblick auf das Schreiben lässt es mich vielleicht klug aussehen, wenn ich ein Buch mit Literaturhinweisen fülle, aber wenn wir ehrlich sind, haben die meisten Leserinnen und Leser kein Interesse daran, über das Lesen hinaus noch weiter zu recherchieren. Ich persönlich interessiere mich sehr für die verfügbaren zahlenlastigen Trainingsinformationen, aber ich verstehe, dass das nicht jedermanns Sache ist. Solltest du nach harten Fakten, wissenschaftlichen Daten und Literatur suchen, möchte ich dich dazu ermutigen, dich über dieses Buch hinaus einzulesen. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass die meisten Kletterer entweder einfach nur wissen möchten, was sie am besten tun sollten, oder etwas Inspiration und einen Startpunkt brauchen – sie machen sich nichts daraus, die Einzelheiten und Besonderheiten der Trainingspläne genauestens zu studieren. Anstatt also einfach kopfüber in die wissenschaftlichen Daten einzutauchen, habe ich alles, was ich im Laufe der Jahre gelesen und umgesetzt habe, gefiltert und die nützlichsten und geeignetsten Informationen extrahiert, um sie dir so unkompliziert wie möglich weiterzugeben.

Ich hatte das Glück, mit einigen der besten Kletterer der Welt klettern und trainieren zu dürfen. Trainieren und mich zu verbessern sind für mich Leidenschaft und grenzenlose Faszination. Ich bin immer auf der Suche nach Ideen und neuen Informationen. Ich hoffe, dass ich die Leute mit meinen ständigen Fragen nicht nerve, aber ich versuche einfach, beim Klettern und Trainieren mit anderen so viele Informationen wie möglich aufzusaugen.

Besonders spannend finde ich die große Vielfalt an Stärken und Schwächen bei den Spitzenkletterern. Jeder ist individuell und jeder geht das Training und den Versuch, sich zu verbessern, etwas anders an. Letzten Endes sind die besten Kletterer diejenigen mit der richtigen Mentalität und dem richtigen Mindset und nicht

unbedingt diejenigen, die physisch am stärksten sind. Beim Verbessern der Kletterfertigkeiten scheint es ebenso darauf anzukommen, minimale Steigerungen über das gesamte Spektrum der Kletterfähigkeiten zu erreichen und Schwächen auszubügeln, wie darauf, mehr Klimmzüge zu schaffen oder an einem kleineren Griff hängen zu können als alle anderen.

Alles in diesem Buch basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen – sowie ausführlichen Diskussionen mit anderen, die wissen, worüber sie sprechen – und es behandelt das, was bei mir (und den Menschen, die ich kenne) über die Jahre hinweg funktioniert hat. Ich hoffe, es funktioniert auch bei dir.



Beim Training gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder ist anders. Du bist dein eigenes Experiment.

ETWAS MEHR ÜBER MICH

Ich würde mich nicht als talentierten Kletterer bezeichnen. Ich habe mit neun Jahren angefangen zu klettern, aber erst mit etwa 16 Jahren begonnen, verstärkt und ernsthaft zu trainieren. Erst als ich etwa 26 Jahre alt war, fühlte ich mich langsam stark und begann auf einem Niveau zu klettern, das ich für ziemlich gut hielt.

Was ich hier zu sagen versuche ist, dass ich der Meinung bin, kein besonders großes natürliches Talent zum Klettern zu haben. Ich bin nicht der körperlich stärkste, flexibelste, fitteste oder ein mit der besten Technik gesegnetster Kletterer da draußen. Über die Jahre hinweg habe ich jedoch viel nachgedacht, viel trainiert, kleine Fortschritte gemacht und es gelegentlich geschafft, ein paar Felsen zu erklettern und nebenbei ein paar anständige Ergebnisse bei Wettkämpfen zu erzielen.

Ich glaube, dass meine stärkste Eigenschaft die Fähigkeit ist, mein Training zu organisieren und mich wirklich hart anzutreiben. Auch wenn es sich nie nach harter Arbeit anfühlt, war und bin ich immer noch ständig be-

müht, Dinge zu tun, von denen mein Klettern profitiert und die zu meinem Ziel beitragen, vielseitiger zu bouldern. Ich denke, das ist definitiv eher eine mentale Stärke als eine physische Stärke. Außerdem bin ich jemand, der nicht der Masse hinterherläuft. Wenn ich eine Trainingsmethode oder einen Trainingsansatz für nützlich halte, dann probiere ich ihn aus, egal für wie bekloppt das alle anderen halten.

Das Ergebnis ist, dass ich über die Jahre hinweg langsam stärker und technisch geschickter geworden bin und am Felsen weit mehr erreichen konnte, als ich es mir als Jugendlicher erträumt hatte. Ich behaupte nicht, dass jeder durch Training zum nächsten Adam Ondra werden kann, aber ich glaube, dass jeder mit etwas – oder einer Menge (!) – Arbeit dazu in der Lage ist, ein recht anständiges Niveau zu erreichen. Der einzige Trick ist, langfristig zu denken. Du wirst dich nicht sofort verbessern. Aber wenn du Freude an dem hast, was du tust, dann wirst du dich im Laufe der Jahre auf jeden Fall stetig verbessern.

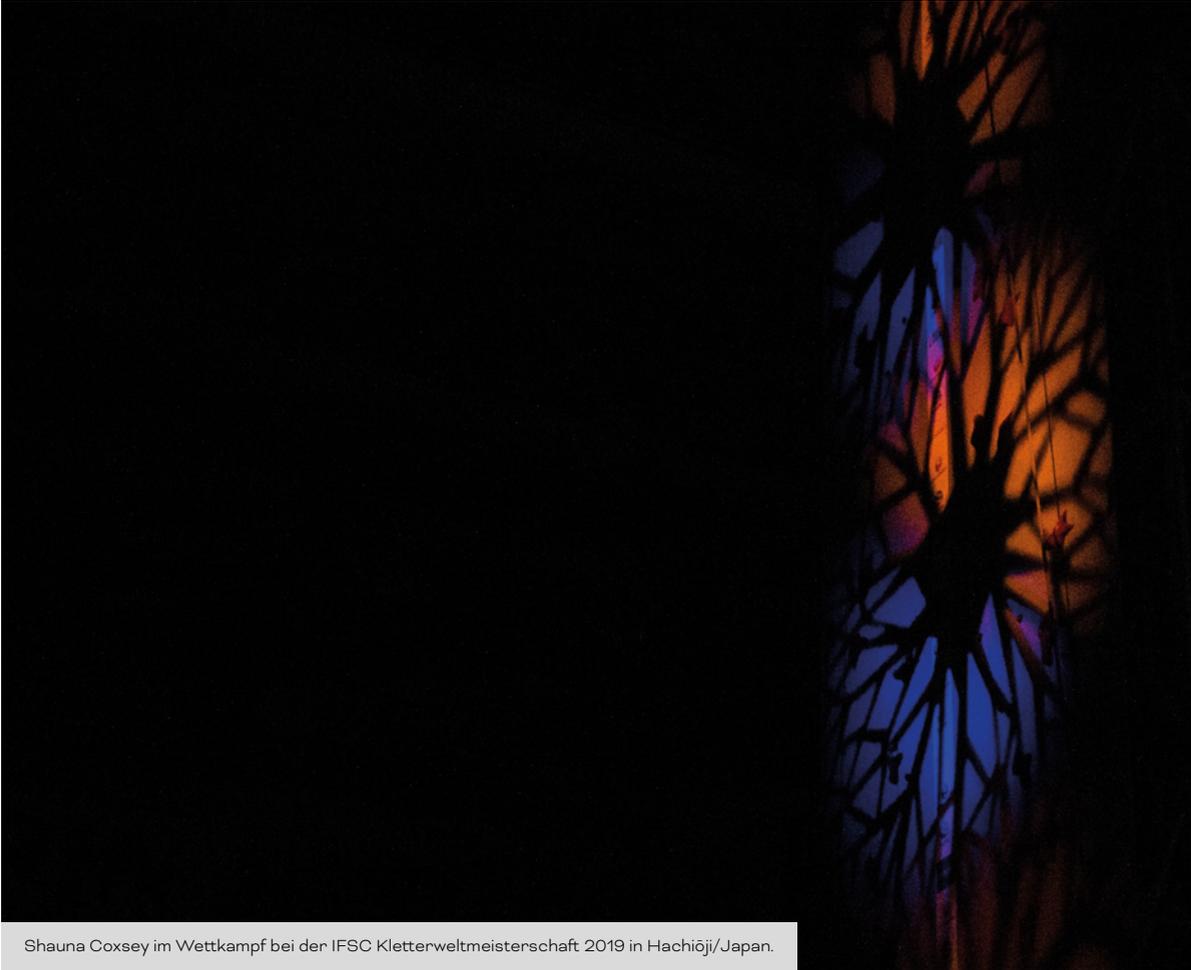
Im gesamten Buch versuche ich, neben meinen persönlichen Erfahrungen auch die einer Person einfließen zu lassen, die ich ziemlich gut kenne, die kleiner und leichter ist als ich und die von Natur aus sehr starke Finger und eine fast makellose Technik hat.

Da Shauna und ich verheiratet sind, sollte ich wohl erwähnen, wie wunderbar, liebenswürdig, großzügig und unglaublich sie ist, wie stolz ich auf sie bin und dass sie einen besseren Menschen aus mir macht. Glücklicherweise muss ich im Rahmen dieses Buchs einfach nur sagen, dass sie eine der besten Kletterinnen der Welt ist, und das war's. Schwein gehabt! Shauna klettert seit mehr als zwei Jahrzehnten. Sie hat sich überwiegend auf das Wettkampfklettern konzentriert und elf Boulderweltcups gewonnen (zweimal den Gesamtweltcup), sich für die Olympischen Spiele qualifiziert und am Felsen Begehungen des Bouldern der Kategorie 8b+ gemeistert – als wahrscheinlich zweite Frau weltweit. Mental ist sie sehr hartnäckig und stur (ich Glückspilz) und trainiert unglaublich hart.

Ich bin mir sicher, dass sie mein größter Fan ist, aber beim Schreiben dieses Buchs ist deutlich geworden, dass sie auch meine schärfste Kritikerin ist!



Der Autor am *The Ace*, Stange/England.



Shauna Coxsey im Wettkampf bei der IFSC Kletterweltmeisterschaft 2019 in Hachiōji/Japan.

DANKSAGUNG

Mein massiver Dank gilt allen, die mir bei diesem Projekt geholfen haben. Besonderer Dank geht an:

Paul Houghoughi für Unmengen an Ideen, komplexe Diskussionen über Anatomie und Verletzungen und seine unendlich positive Einstellung die ganze Zeit über.

Stu Littlefair für seine unendliche Weisheit und großzügige Mithilfe am Kapitel über Ausdauer.

Will Abbott für seine Unterstützung dabei, ganz am Anfang ziemlich verpixelte Ideen scharf zu stellen.

Jerry Moffat für seine Beiträge zum Kapitel über die Geschichte des Kletterns sowie für das Mutmachen, als ich dabei war, mit der Stirn auf die Tastatur zu hauen.

Dan Varian, Dave Bowering und Elsie Butler dafür, dass das »Arbeiten« bei Beastmaker mit ihnen den größten Spaß der Welt macht.

Nick Brown für viele Jahre brillante Fotografie, aber besonders für all seine Hilfe und harte Arbeit bei diesem Projekt.



Martin Smith für seine großartigen Schnappschüsse während der vielen lustigen Fotosessions über die Jahre hinweg.

Gracie Martin und Kieran Mercer dafür, dass sie willige und duldsame Models waren und zudem viele Kuchen gebacken haben, die mich am Laufen hielten.

Den Betreibern der Kletterhallen »The Climbing Hangar« und »Depot Climbing« dafür, dass wir für unsere Fotos in ihre fantastischen Hallen einfallen durften.

John Coefield dafür, alles wahr werden zu lassen. Und Jane Beagley für das unglaubliche Design.

Mum und Dad für viele Sachen und auch dafür, mich glauben zu lassen, dass es völlig normal sei zu versuchen, ein Buch zu schreiben.

Shauna, für alles.





James Blay am **Great White**, Curbar Edge/England.



**TRAINING:
DIE GRUNDLAGEN**

WESHALB TRAINIEREN?

Hast du jemals darüber nachgedacht, weshalb du eigentlich kletterst, wofür du trainierst und was du dir vom Klettern erhoffst?

Macht klettern dir einfach Spaß? Willst du dich allgemein verbessern? Möchtest du ein sehr vielseitiger Kletterer werden? Möchtest du für ein bestimmtes Boulderproblem oder eine bestimmte Route trainieren? Oder eine Reise? Willst du eine Olympiamedaille gewinnen? Möchtest du den El Capitan ohne Seil und Sicherung bezwingen? Oder willst du einfach einen einarmigen Klimmzug schaffen? Vielleicht liebst du es grundsätzlich, an deine Grenzen zu gehen oder einfach mit Freunden zu trainieren?

Alle diese Ziele sind vollkommen in Ordnung, wie jedes Ziel. Ziele können sehr präzise oder allgemeiner sein. Vielleicht hast du nur ein großes Ziel oder aber viele kleinere. Das Tolle am Klettern ist, dass es für jeden etwas bietet. Es gibt jedoch viele unterschiedliche Wege, um ein individuelles Ziel zu erreichen – und es kann zu einer großen Herausforderung werden, den effizientesten Weg zu finden.

Deine Ziele können alles sein, aber es ist wichtig, dass sie für dich realistisch und erreichbar sind. Sonst sind sie nur Träume. Wenn du aktuell Fb7a kletterst und beschlossen hast, in einem Jahr 8b klettern zu wollen, gleichzeitig aber in Vollzeit arbeitest und Zeit mit der Familie verbringen möchtest, ist dieses Ziel eher unwahrscheinlich – oder du bekommst zu Hause großen Ärger!

Wir sollten uns überlegen, wie das Training für unsere Ziele effektiv in unser alltägliches Leben integriert oder darum herum geplant werden kann. Was können wir für unsere Ziele opfern? Wollen wir überhaupt etwas opfern? Wie wichtig ist uns das Erreichen unserer großen Ziele?

Wir müssen unsere Stärken und Schwächen in Bezug auf unsere Ziele bewerten. Dadurch bekommen wir einen Hinweis darauf, woran wir in unserer

Trainingszeit arbeiten sollten, damit wir unsere Ziele erreichen. Es ist äußerst wichtig, dass wir unser Training speziell auf das konzentrieren, was wir erreichen wollen, denn sonst verschwenden wir möglicherweise unsere Zeit. Ziele zu haben ist wichtig für den Fortschritt, weil sie uns zu hartem Training motivieren und ein guter Orientierungspunkt sind, um herauszufinden, was wir verbessern müssen, um sie zu erreichen.

Ich persönlich wollte immer ein vielseitiger Boulderer sein. Das ist mein höchstes Ziel. Ich möchte dazu in der Lage sein, in Klettergebiete überall in der Welt zu reisen und dort die Chance haben, die besten Boulderprobleme zu meistern.

Mir selbst setze ich viele kleine Ziele. Jede Trainingseinheit und jeder Kletterausflug haben ein Ziel. An meiner Pinnwand hängen sogar Projekte, die ich mir schon seit Jahren vorgenommen habe. Aber mein alles umfassendes Hauptziel ist immer dasselbe: Ich möchte über die ganze Bandbreite an Kletterstilen geübt und vielseitig sein. Daher verbringe ich ständig Zeit damit, meine Fähigkeiten zu überprüfen, um meine Schwächen verbessern zu können und meinem großen Ziel näherzukommen.

Am meisten Spaß beim Klettern macht mir das Problemlösen. Ich hatte nie große Lust dazu, monatelang genau dieselben Bewegungsabläufe immer und immer wieder zu trainieren. Den Reiz dieses Kletterstils kann ich zwar sehen, mir bereitet es aber deutlich mehr Freude, auf ein Boulderproblem zu treffen und zu versuchen, es auf der Stelle zu meistern. Ich glaube, das hat mir an meiner Wettkampfzeit so gefallen, denn das Problemlösen ist der ultimative Test für die Kletterfähigkeit insgesamt.

Beim Wettkampfklettern stellen die Kletterer ihre Stärken zur Schau, es deckt aber auch ihre Schwächen auf. Ich mochte die Herausforderung, auf Abruf in allen möglichen Stilen meine Leistung zu zeigen. Ich denke, meine Vorgehensweise beim Felsklettern ist ähnlich.



Der Autor am **Big Paw**, Chironico/Schweiz.

Was ist Training?

Bevor wir uns direkt damit befassen, sollten wir kurz über die traditionelle Definition von Training nachdenken: **Trainieren heißt, den Körper zielgerichtet physischer oder mentaler Belastung auszusetzen, um Anpassungen hervorzurufen, die im Laufe der Zeit dafür sorgen, dass der Körper diese Belastungen besser bewältigen kann.** Training erfordert:

Überbelastung: Um stärker zu werden, müssen wir in einer Intensität trainieren, die den Körper fordert.

Steigerung: Unser Körper braucht ständig Anreize, um seine Kraft immer weiter zu steigern. Nur dieselbe Übung in derselben Intensität zu wiederholen, führt nicht zu einer Verbesserung.

Wiederholung: Unser Körper passt sich einem Trainingsreiz nicht sofort an. Um eine Verbesserung anzuregen, müssen wir eine Übung in mehreren Trainingseinheiten wiederholen.

Erholung: Unser Körper kann sich nur verändern und stärker werden, wenn wir ihm Zeit dazu geben. Zwischen den Einheiten müssen wir uns ausruhen, damit er sich regenerieren und erholen kann. Ohne ausreichende Pausen ist der Körper nicht in der Lage, sich an das Training anzupassen, was letzten Endes zu Verletzungen führen kann. Oder dazu, dass man sich einfach zu kaputt fühlt, um anständig zu klettern.

Spezifität: Der Körper wird sich an die ausgeführten Übungen anpassen – denn er kann nur das! Wir können so hart an etwas arbeiten, wie wir wollen – wenn es nicht kletterspezifisch ist, wird es unser Klettern nicht verbessern.

Und wenn wir mit dem Training aufhören, passiert Folgendes:

Reversibilität: Jede physische Eigenschaft, die durch das Training verbessert wurde, kehrt sich wieder um, wenn wir aufhören zu trainieren. Das passiert nicht sofort, aber im Laufe der Zeit trainiert oder baut der Körper ab (auch Detraining genannt) und verliert an Kraft, weil diese nicht genutzt wird.



KLETTERN, TRAINIEREN UND LEBEN

Viele Informationsquellen über das Training richten sich unrealistischerweise an hypothetische Personen mit unbegrenzt verfügbarer Zeit, Ausrüstung und Motivation sowie den entsprechenden Geldmitteln. Solltest du so eine Person sein, wird es dir leichtfallen, die Parameter, wie und wann du trainierst, was du isst, wann du klettern gehst, wann du zum Physiotherapeuten gehst und so weiter, zu optimieren. Aber wenn du wirklich so jemand bist, solltest du auch wirklich einen Großteil deiner Zeit mit Klettern verbringen, denn dabei verbesserst du dich und hast gleichzeitig jede Menge Spaß.

In Wirklichkeit gibt es alle möglichen Dinge, die wir in unserem Leben bewältigen müssen und die uns letztendlich als begrenzende Faktoren vom Erreichen unseres maximalen Kletterpotenzials abhalten. Das ist nicht unbedingt schlecht. Das Klettern ist nur ein winzig kleiner Teil des Lebens, und wenn wir nur die Fähigkeit hätten, Felsen hochzuklettern, wäre unsere Zeit auf diesem Planeten wohl nicht sehr erfüllend.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch für »normale« Menschen ein Werkzeug ist, das ihnen dabei hilft, aus

dem Klettern das meiste herauszuholen, ohne dass sie zu viel ihres Alltags dafür opfern müssen.

KLETTERN IST DAS BESTE KLETTERTRAINING

Bevor wir mit den Trainingsinfos loslegen, möchte ich mich mit dem ultimativen Haftungsausschluss absichern:



Das Klettertraining ist keine Garantie dafür, dass du ein guter Kletterer wirst!

Klettern ist eine unendlich komplexe Sportart. Es geht nicht einfach darum, sich festzuhalten und kräftig zu ziehen. Beim Klettern kommt es nicht auf geschlossene