

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: Fingerspitzen im Kletterwahn

Autor: Madlener-Sigrist, Gaby

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992576>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fingerspitzen im Kletterwahn

Gaby Madlener-Sigrist, Nationaltrainerin Sportklettern
Fotos: Daniel Käsermann

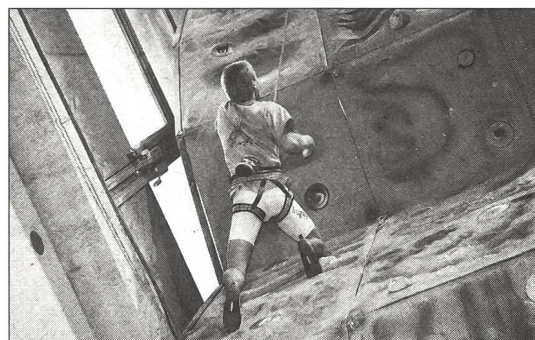
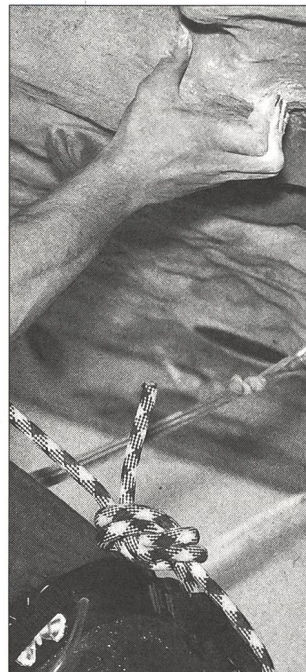
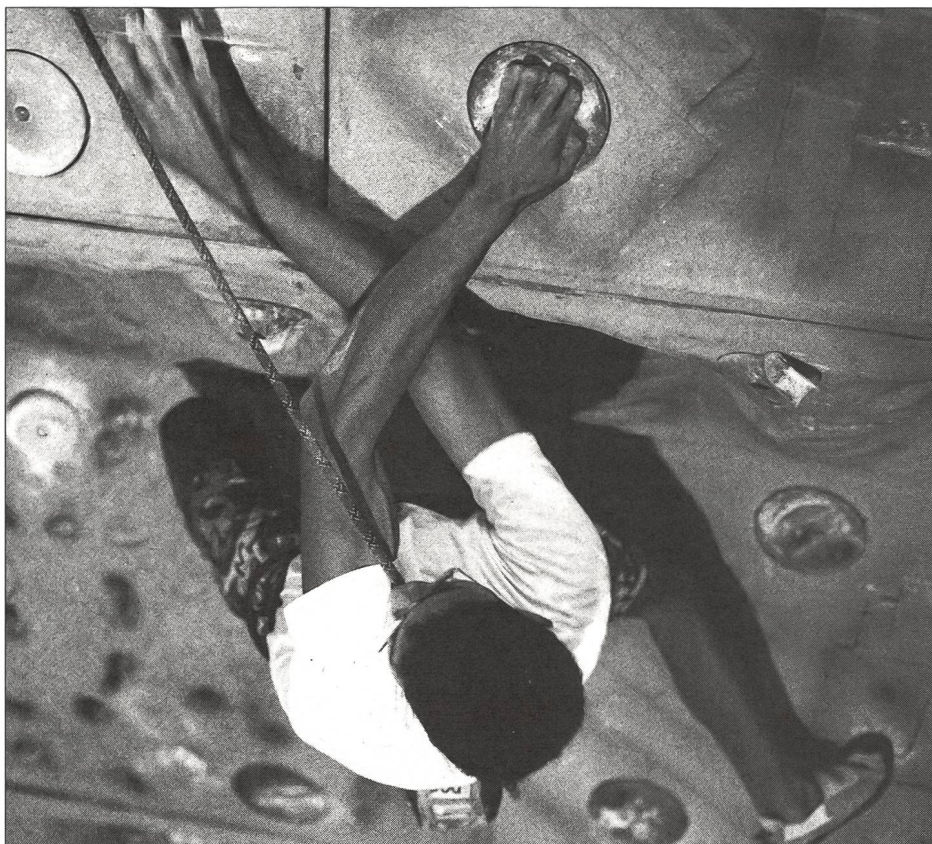
Freeclimbing – hört man dieses Wort, das übersetzt «Freies Klettern» bedeutet, kommen vielleicht manchen «diese Halbwilden» in den Sinn, die allein und ohne Sicherung irgendwo in Felswänden herumklettern. Das Sportklettern hat damit nur wenig gemeinsam.

Sportkletterer klettern in der Regel gesichert, entweder in der freien Natur oder bei ungünstiger Witterung und an Wettkämpfen an eigens konstruierten, künstlichen Kletterwänden. Einer der Gründe für die Durchführung von Kletterwettkämpfen an Kunstwänden ist der Umweltschutz. Ausserdem sind die Wettkampfbedingungen für alle gleich. Für die Wettkämpfe werden so keine Felswände mittels künstlichen Griffen verändert und für Publikum und Fernsehen keine Schneisen in Wälder geschlagen.

Die Sportart

Zum Sportklettern braucht es in der Regel zwei Personen: eine Kletterin oder einen Kletterer und einen Partner, der am Boden den anderen mit dem Seil sichert. Die Ausrüstung reduziert sich auf ein Paar spezielle Schuhe, möglichst eng, weich und rutschfest und auf einen kleinen Beutel voll mit Magnesiapulver, in das ab und zu die Finger «eingetaucht» werden. Dies um – ähnlich wie beim Kunstturnen – Hände und Finger trocken zu halten und nicht von den

**Impressionen
aus dem
Training im
Kletterzentrum
von St-Légier.**



Griffen abzurutschen. Vervollständigt wird die Ausrüstung durch einen Klettergurt, einige Karabiner und ein Seil.

Die Faszination

Was macht das Sportklettern so faszinierend? «Es ist eine Sportart, die sehr schnell gefällt, auch dem Anfänger. Du bist während dem Klettern alleine mit dem Felsen und auf Dich selbst gestellt. Immer wieder kommst Du ein Stück höher. Dein persönliches Klettern ist jedes Mal wieder eine ganz eigene Komposition von Bewegungen.» «Am Anfang kommt es Dir etwas allzu athletisch vor, aber mit der Zeit verfügst Du über mehr Kraft, und es wird angenehmer.» «Es ist ganz anders als der klassische Alpinismus. Wie ich damit begonnen habe, hat es zu Hause Ärger gegeben. Meine Eltern haben geglaubt, dass ich alleine klettern gehe. Seit sie aber gesehen haben, wie es tatsächlich aussieht, unterstützen sie mich sehr.» Dies die Äusserungen einiger junger Teilnehmer der letzten Junioren-Weltmeisterschaft.

Der Wettkampf findet vorwiegend im On-sight-Stil statt. Vor jedem Durchgang dürfen alle Teilnehmer/-innen die Wand mit der neuen Wettkampfroute während einigen Minuten anschauen. Dies ist ihre einzige Information. Danach geht es los: Innerhalb einer bestimmten Zeitspanne (die aber meist sehr grosszügig bemessen ist), versucht der Wettkämpfer, die Route zu durchklettern. Die vorhandenen Sicherungspunkte, in die das Seil eingehängt wird, dürfen nicht zur Fortbewegung benützt werden, sondern dienen lediglich der Sicherheit. Ziel ist es, ohne Sturz ins Seil bis ganz nach oben zu kommen. Schafft man es nicht innerhalb der vorgegebenen Zeit oder fällt man unterwegs ins Seil, so zählt die erreichte Kletterhöhe für das Erreichen der nächsten Runde oder vielleicht den Sieg. Wer also am höchsten klettert, gewinnt.

Beim Sport- und Wettkampfklettern werden nicht nur die meisten Muskeln des Körpers beansprucht, sondern es kommen in grossem Masse kognitive und psychische Fähigkeiten zum Tragen. Der Kletterer muss sich vor und während dem Klettern jede Bewe-

gungs- und Griffkombination selbst überlegen. Er allein muss wissen, wie er seine physischen und psychischen Kräfte einzuschätzen und einzuteilen hat. «Es ist ein tolles Gefühl, so in einem Überhang zu hängen und sich die nächste Griffkombination zu überlegen. Je steiler, desto schöner für mich. Das heisst nicht, dass es nicht auch schöne senkrechte oder gar flache Klettereien gibt. Für das Publikum sind die steilen Klettereien aber weit spektakulärer.» «Am Anfang geht noch alles gut und Du bist frisch. Dann wird es immer härter und du wirst müde. Irgend einmal fällst Du runter, diesen Abgang jedoch musst Du möglichst lange hinauszögern.»

Wettkämpfe in der Schweiz 1993:

24./25. April	Brunnen (Swiss Cup)
15./16. Mai	Zürich (Weltcup)
10./11. Juli	Wengen (Schweizer Meisterschaft)
25. Sept.	Lausanne (Swiss Cup)
9./10. Okt.	Lötschental (Swiss Cup)
20./21. Nov.	Bern (Swiss Cup) ■