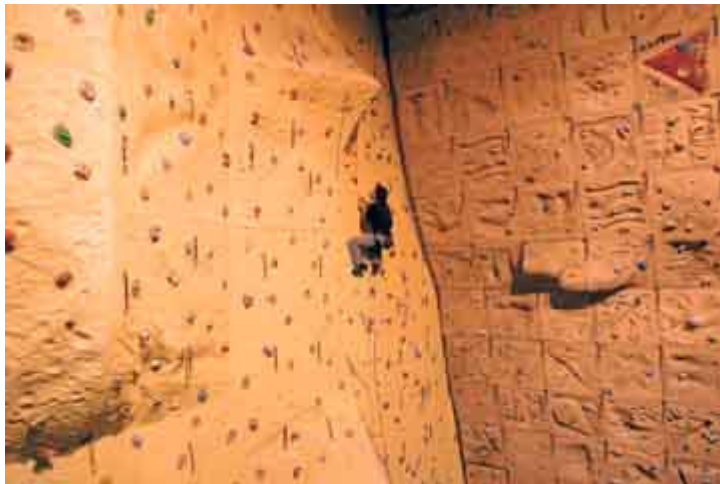


Die Wand hochgehen



Gerade für viel sitzende Väter ist es manchmal «zum die Wände hochgehen»: Wo sollen sie ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, wenn die Familie nicht mitzieht? In der Kletterhalle!

von Ueli Daepf

Es muss nicht immer das Hallenbad oder die Sonntagswanderung sein. Ein Ausflug in eine der Ostschweizer Kletterhallen verspricht spannende Erlebnisse für die ganze Familie.

Kletterhallen erfreuen sich wachsender Nachfrage. Die Kletterhalle in St. Gallen ist schon heute hoffnungslos überbucht. Andernorts wurden die Hallen schon vergrössert, um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden. Eine der attraktivsten Kletterhallen in der Ostschweiz findet sich im «Block» in Winterthur, bei vielen Jugendlichen bekannt geworden durch seine attraktive Skateranlage. In der ehemaligen Sulzer-Fabrikhalle, in der es auch ein Beachvolleyballfeld und einen Tempo-Drom gibt, kann nach Herzenslust geklettert werden. Das Angebot ist vielseitig.

Gerade für die im Klettern noch unerfahrene Familie bietet sich die so genannte Boulderwand an. Hier muss man sich nicht anseilen und landet im Falle eines Absturzes auf der weichen Matte. Wer hoch hinaus will und sich etwas mehr zutraut, auf den warten gleich nebenan Kletterwände in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Anseilen ist hier Pflicht. Seile, Haken und Kletterschuhe können in der Halle gemietet werden.

«Wer klettert, wird ganzheitlich gefordert», weiss der diplomierte Klettertrainer und Leiter der Kletterhalle, Roger Knecht. «Da werden Tastsinn, Gleichgewichtssinn und

Kopf angesprochen.» Klettern heisse aber auch: Das eigene Körpergewicht unmittelbar spüren, die Balance finden zwischen Freiheit und Sicherheit, die «Dimension» Höhe erfahren. Beim Klettern könne er jeweils völlig abschalten, sagt Knecht. Und wer die Wände hochklettert, hat unmittelbare Erfolgserlebnisse: «Man setzt ein Ziel und ist auch innerlich 'ganz oben'», wenn mans erreicht.

Sich gegenseitig absichern

Die Kletterhalle Winterthur ist nicht nur bei Klettersportlern und Familien beliebt, sondern wird häufig auch von ganzen Schulklassen besucht. Klettern ist auch ein gemeinschaftsförderndes Gruppenerlebnis – denn am Seil muss der Kletterer abgesichert werden von einem «Gspänli». Dies erfordert Vertrauen und Verlässlichkeit und fördert das Verantwortungsbewusstsein. «Man ist auf sich angewiesen», hebt Roger Knecht den sozialen Aspekt hervor.

Kletterhallen in der Ostschweiz und im angrenzenden Ausland gibt es einige: In St. Gallen, Winterthur, Sargans, Schaffhausen sowie in Dornbirn (Ö) und Scheidegg (D) liegen die nächsten. Halböffentliche Kletterhallen gibts auch in Widnau und im neuen Athletik-Zentrum St. Gallen.

Nicht ganz billig

Um keine Überraschungen zu erleben: Klettern in der Halle ist nicht ganz billig. Eine vierköpfige Familie bezahlt in Winterthur für den Eintritt 46 Franken. Allfällig benötigtes Material kostet dann nochmals rund 40 Franken Miete. In den Hallen gibts Kletterinstruktoren, welche für rund 75 Franken pro Stunde in die Geheimnisse des Kletterns einführen. n