

FABIENNE PIRSCH

fabienne.pirsch@telecran.lu

Wenn Sie demnächst jemand mit „ëch gin op de bloc“ anspricht, dann erschrecken Sie nicht! Es ist nichts Schlimmes. Die Person will damit nur zum Ausdruck bringen, dass sie sich sportlich betätigen wird – und zwar im „Bouldern“. Für alle, auf die auch dieser Begriff befremdlich klingt, hier die Erklärung: Beim „Bouldern“ handelt es sich um eine spezielle Klettertechnik. Der Begriff leitet sich vom Englischen „Boulder“, also Felsblock (auf Französisch „le bloc“) ab, und ist damit selbstredend: Es geht um Klettern auf künstlichen Kletterwänden oder Felsen, die nicht höher als drei bis vier Meter sind. Ziel des Boulderns ist es also nicht, so hoch wie möglich hinaus zu kommen, sondern auf niedriger Fläche abwechslungsreiche Kletterbewegungen auszuführen. Der Schwierigkeitsgrad der Bewegungen kann durch Verschieben der Griffe verändert werden.

Wieder eine neue Trendsportart? Weit gefehlt. Der Ursprung des Boulderns reicht bis ins Ende des 19. Jahrhunderts zurück. Die Zeitreise geht nach Frankreich, zu den Felsblöcken in Fontainebleau. Dort bereiteten sich die Alpinisten, die sich später Bleausarde nannten, auf ihre Expeditionen in den Alpen vor. Erst in den 1950er-Jahren entwickelten die Amerikaner daraus eine eigene Sportart, die also nicht mehr nur als Training für den Klettersport, sondern zur sportlichen Unterhaltung ausgeübt wurde. Ein Jahrzehnt später gelangte das Bouldern nach Europa, wo es sich als eigenständige Disziplin durchsetzte – mit so manchen Höhen und Tiefen, bis 1999 die erste Boulder-Weltmeisterschaft der Sportart den nötigen Bekanntheitsgrad verschaffte, um sich zu etablieren.

Großes Interesse. „In den letzten Jahren hat der Klettersport im Allgemeinen und das Bouldern im Besonderen einen sehr großen Zulauf erlebt, auch in Luxemburg“, erklärt der ausgebildete Trainer Jerry Medernach. Der luxemburgische Kletterverband vereint derzeit elf Vereine, die rund 800 Mitglieder verzeichnen. Da sehr viele Luxemburger auch in Trier und Arlon aktiv sind, ist die wahre Zahl der Klettersportler mit Sicherheit viel höher. Das große Interesse sei durch den Fortschritt der Technik zu erklären, durch die das Klettern immer sicherer geworden ist, vermutet Medernach. Andererseits sind die künstlichen Kletterinfrastrukturen, also Kletterwände in Hallen, in den vergangenen Jahren wie Pilze aus dem Boden gewachsen und haben diese bis dahin als abenteuerliche Extremsportart angesehene Disziplin der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

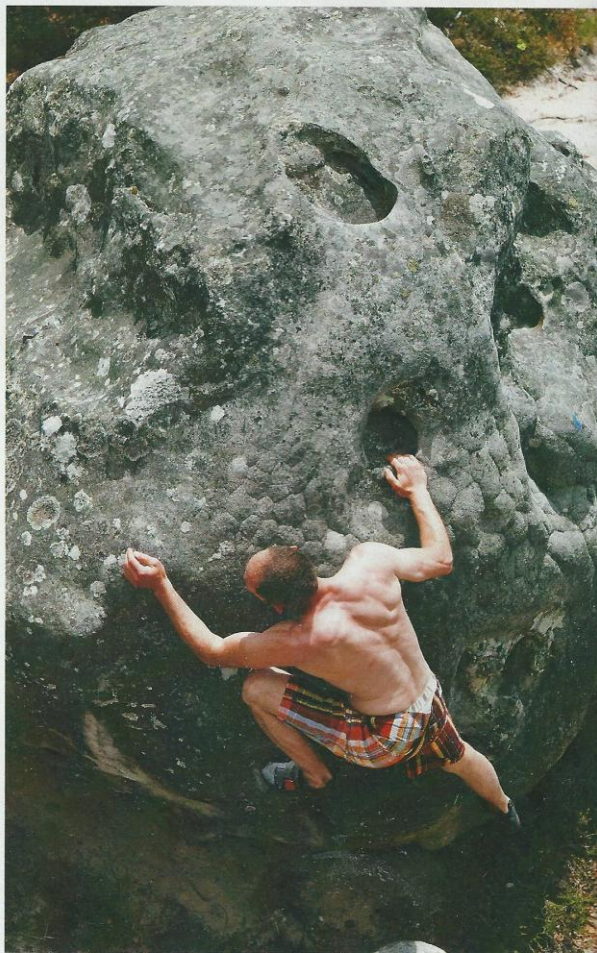
Auch am Bouldern bestand viel Interesse, so dass ein begeisterte Kletterer 2007 den ersten und bisher einzigen Boulder-Verein im Großherzogtum, der „Boulder Club Lëtzebuerg“ (BKL), gründeten. Das Besondere am Club war anfangs zweifellos die Tatsache, dass die Mitglieder mangels Infrastruktur keine Möglichkeit hatten, ihre Sportart auszuüben. Doch genau dies hat sich geändert. Mit der Unterstützung der Stadt Luxemburg fand der Verein eine ungenutzte Turnhalle in der Heide VII-Schule in Limpertsberg. Die Gemeinde unterstütz

Info

Der BKL und seine Halle

Die neue Boulderhalle in der „Ecole primaire Henri VII“ in Limpertsberg wird offiziell am 2. Mai um 14 Uhr eingeweiht. Die Halle ist an dem Tag offen für jeden, der sich für Bouldern interessiert. Wer schon ein wenig oder mehr Erfahrung hat, kann am Turnier teilnehmen.

Wer über eine Mitgliedschaft beim BKL nachdenkt, kann sich unter www.bkl.lu informieren oder eine E-Mail an info@bkl.lu schicken. Weitere Infos gibt es auch unter Tel. 42 01 72.



Bouldern am echten Felsblock: In der freien Natur kann Bouldern zum echten Erlebnis werden.

Foto: Panther

den Club auch bei der Errichtung der Wand, die künftig von den Schulklassen und vom BKL genutzt werden kann.

„Die Säulen mitten im Raum waren unser Glück“, sagt Clubpräsident Ben Medernach und blickt auf die gestrichenen Säulen mitten im alten Turnsaal: „Ihre wegen war die Nutzung der Halle für andere Sportarten nur begrenzt möglich.“ Die Boulderer störten sich nicht an den Säulen, denn sie konnten sie elegant in



struktur integrieren. Nun umgibt eine Holzstruktur stilisierter Felsblock – mit bunten Griffen eine der enggruppen. Gegenüber säumen Boulderwände die andere Seite des Saals, während der Boden mit dicken Matzen ausgelegt ist – eine Sicherheitsmaßnahme, die beim Bouldern entfallen aufwändige Ausrüstungsgegenstände wie Seile, Gurte oder Kletterseil. Alles, was man braucht, sind Kletterschuhe.

Wenn man fällt, tut man das ja aus geringer Höhe, so dass man sich eigentlich kaum verletzen kann“, sagt es Jerry Medernach auf den Punkt. „Das ist auch ein Grund, warum es eine ideale Sportart für Kinder und Jugendliche ist – es ist im Vergleich zum Klettern viel sicherer.“ Damit ist klar, wen der Verein künftig vor allem anlockt: Kinder und Jugendliche. „Wir wollen junge Leute dazu bringen, sich mehr zu bewegen. Bouldern macht Spaß und ist abenteuerlicher als andere Sportarten. Das zieht Kinder an. Aber natürlich sind auch alle anderen willkommen, die Spaß am Bouldern haben, sich hier für Klettertouren am Felsen vorbereiten.“ Man wolle einfach jedem die Möglichkeit bieten, diese Sportart, die sich übrigens für jedes Alter anbietet, zu üben. Wichtig sei dem Verein aber auch der Leisensport, betont Medernach. Schließlich gibt es heute in Europa- und Weltmeisterschaften auch zahlreiche nationale Wettkämpfe im Bouldern.

Zum Bouldern braucht man nur Kletterschuhe – und Motivation.

Individuell mit sozialem Touch. Der Reiz am Bouldern liege darin, dass es eine individuelle Sportart sei, die man aber auch in der Gruppe ausüben kann, erklärt Clubmitglied Christian Thill. „Man ist nicht auf einen Kletterpartner angewiesen, was ein Vorteil ist. Trotzdem trifft man hier in der Halle immer Gleichgesinnte.“ Bouldern mache Spaß, sei aber trotzdem sehr anspruchsvoll, sagt auch Trainer Jerry Medernach. „Es ist vor allem eine sehr vielfältige Sportart. Sie ist technisch, taktisch, von der Koordination her anspruchsvoll und ein echtes Erlebnis, wenn man sie draußen in der Natur ausübt.“ In Luxemburg seien die Möglichkeiten dazu allerdings sehr begrenzt, gibt Medernach zu.

Als einzige Voraussetzung, die man zum Bouldern erfüllen muss, sieht er die Motivation an. „Oft denken Außenstehende, man müsse von der Statur her ganz dünn sein oder sehr viel Kraft haben. Doch eigentlich sollte man nicht so sehr auf die ‚richtigen‘ Voraussetzungen achten. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Man kann alles trainieren“, sagt er. Auf der Kraft und der Technik liegt der Fokus beim Bouldern. Beim Training werden entweder Wege vorgegeben, die man erklettern muss, oder es werden Übungen zur Kraftentwicklung durchgeführt. Die Boulderwände stammen übrigens von einer spezialisierten Firma aus Deutschland. Eingeweiht wird die Halle offiziell mit dem ersten Boulder-Turnier im Land.

Präsident, Trainer und Clubmitglied in Aktion: Ben Medernach, Jerry Medernach und Christian Thill (von rechts) freuen sich über die neue Boulderhalle auf dem Limpertsberg.