

KLETTERN

Kraft und Kreativität

Paraclimbing ist in der Schweiz noch eine junge Sportart. Den nötigen Schub verlieh ihr die Weltmeisterschaft, die im August in Bern stattfindet.

Von Nadja Venetz

«Klettern mit Querschnittlähmung geht nicht.» Zu diesem Urteil kam Angela Fallegger, als sie 2019 einen Flyer von PluSport in den Händen hielt, der ein inklusives Klettertraining «Klettern für alle» bewarb. Darauf abgebildet war eine Frau im Rollstuhl. Etwas skeptisch und doch interessiert, wie dies funktionieren soll, nahm sie an dem Schnuppertag teil. Entgegen ihrer Erwartung schaffte sie eine Route und klettert fortan regelmässig. Ihr gefällt, dass sie als Rollstuhlfahrerin den Sport mit Fussgängern ausüben kann. Heute ist Angela Fallegger Teil des Schweizer Paraclimbing-Nationalteams.

Offiziell gegründet wurde das Team 2022 unter dem Dach des Schweizer Alpen-Clubs SAC, wo es zum Ressort Leistungssport gehört. Der SAC wiederum fördert die Sportart im Rahmen eines Kooperationsvertrags mit PluSport. Zwar veranstaltet der internationale Kletterverband IFSC seit 2011 Weltmeisterschaften im Paraclimbing, doch war die Sportart hierzulande bis anhin kaum organisiert. 2023 ist die Schweiz

Gastgeberin der Climbing- und Paraclimbing-WM. Und wollte eigene Para-Athletinnen und -Athleten an den Start schicken. Doch wo findet man diese?

Athlet*innen gesucht

«Wir haben Schnuppertrainings durchgeführt und in den Kletterhallen des Landes mit Flyern auf das Projekt aufmerksam gemacht», erinnert sich Michael Bühler, Trainer des Swiss Paraclimbing Teams. Mit der Zeit wurde die Rekrutierung zum Selbstläufer. Die Klettererfahrung der heutigen Teammitglieder ist denn auch sehr unterschiedlich. «Wir haben zum Beispiel einen 60-jährigen Athleten, der seit 45 Jahren klettert und vor sechs Jahren erblindet ist», erklärt Michael Bühler. Andere wiederum seien neu in der Sportart, aber sehr motiviert und talentiert.

Damit die Leistungen einigermaßen fair beurteilt werden können, werden die Athletinnen und Athleten aufgrund ihrer Einschränkungen in Klassen eingeteilt. Insgesamt zehn solcher Startklassen pro Ge-

schlecht definiert der internationale Kletterverband IFSC. Es gibt drei Klassen für Kletternde mit einer Sehbehinderung, vier für Menschen mit Amputation(en) und noch mal drei für Personen mit neurologischen bzw. physiologischen Einschränkungen. Damit eine Klasse an einem Weltcup als separate Wertung durchgeführt wird, benötigt es mindestens vier gleichklassierte Personen aus drei unterschiedlichen Nationen. Ist das nicht der Fall, werden Klassen zusammengelegt. Das sorgt immer wieder für Frust. «Je nachdem, wer mit welchen Einschränkungen gegen wen klettern muss, ist die Rangliste von Anfang an klar, das ist schade», meint Angela Fallegger. Die Wettkämpfe werden folglich fairer, je mehr Athletinnen und Athleten starten. «Klar möchten wir als Team möglichst breit aufgestellt sein», betont Michael Bühler, «aber wir haben keine Checkliste, welche Einschränkung uns noch fehlt und suchen dann gezielt danach.» Das Swiss Paraclimbing Team wächst von allein. 2022 zählte es acht Mitglieder, 2023 bereits deren 15. Die Sportart hat gute Chancen, 2028 paralympisch zu werden.

Fürs Paraclimbing werden eigene Routen geschraubt. Diese verfügen über mehr Tritte und grosse Griffe. Die Kletternden sind mit einem Seil von oben, einem sogenannten Toprope gesichert und nehmen nicht wie im sonstigen Wettkampfklettern das Seil von unten mit. Das Sicherheitsrisiko, wenn sich die Wettkampfteilnehmenden selber in die Sicherungsvorrichtungen einhängen müssten, wäre zu gross. Personen mit Amputation an den Beinen entscheiden selbst, ob sie mit oder ohne Prothese klettern. Bei einer Amputation an den obe-



Angela Fallegger am IFSC Paraclimbing World Cup 2022 in Villars

mit dem ich ihnen per Funk klare Anweisungen für den nächsten Zug geben kann.» Angela Fallegger gefällt diese Vielfalt: «Wir helfen uns gegenseitig. Die Sehenden holen die Blinden von der Bushaltestelle ab. Die Fussgänger öffnen die Türen für die Rollstuhlfahrer. Erst vor Kurzem habe ich mit einer blinden Teamkollegin über die Leitlinien am Bahnhof gesprochen. Für sie sind sie eine wichtige Orientierungshilfe, obwohl sie nicht weiss, wo diese hinführen, während ich mit dem Rollstuhl drin hängen bleibe.»

Präsenz zeigen

Für das Nationalteam finden wöchentlich drei Trainings statt, abwechselnd an den Stützpunkten Ostermundigen, Uster und in den Hallen von grimper.ch. Je nach beruflicher Auslastung oder räumlicher Entfernung ist das nicht für alle machbar. Die Athletinnen und Athleten organisieren sich teilweise untereinander. Einige besuchen zusätzlich das Kletterangebot von PluSport. Die Chancen an der Heim-WM im August schätzt Trainer Michael Bühler realistisch ein: «Wir wollen mit einer guten Equipe an den Start gehen, die im Vorfeld Erfahrung sammeln konnte. Eine Medaille wäre definitiv ein Exploit, aber ein bis zwei Finalplätze wären cool.» Beim Gedanken an Bern wird Angela Fallegger ein bisschen nervös: «An den bisherigen Wettkämpfen war nie jemand aus meinem Umfeld vor Ort. Aber jetzt, wenn Freunde und Familie im Publikum sitzen, muss ich schon liefern.» Angesprochen auf ihre sportlichen Ziele winkt sie ab. «Ich freue mich über einen siebten Platz genauso wie über einen fünften. Durch das Klettern habe ich körperliche Fortschritte gemacht, die meinen Alltag erleichtern. Ich kann mittlerweile mit Hilfe eines Geländers ein paar Stufen Treppensteigen und das Vertrauen in meine Armkraft ist viel grösser. Das bringt mir mehr als jeder Podestplatz.»

WELTMEISTERSCHAFT

Die IFSC Climbing und Paraclimbing WM findet vom 1. bis 12. August 2023 in der Postfinance-Arena in Bern statt. Erstmals in der Geschichte der WM werden die Wettkämpfe im Climbing und Paraclimbing an einem gemeinsamen Grossanlass ausgetragen. Die Wettbewerbe sind barrierefrei zugänglich.

Mehr Informationen www.bern2023.org

wirkung anders umsetzen. Den Rest mache ich mit dem Oberkörper», erklärt sie ihre Technik. Ihr Teamkollege Sullivan Thuer klettert mit einer kompletten Paraplegie. Klimmzug für Klimmzug.

Die bunt gemischte Truppe ist für Michael Bühler, den ehemaligen Cheftrainer des SAC Regionalzentrums Bern Mittelland Emmental, eine Herausforderung. «Ich muss mich sehr individuell auf jede Person einlassen und verstehen, welche Möglichkeiten sie hat, bevor wir eine Taktik festlegen und Lösungen erarbeiten können. Mit den Sehbehinderten gehe ich die Route detailliert durch und benötige ein System,



Sullivan Thuer



Nationalteam der Schweiz

➔ Lust auf ein Schnuppertraining? Schreiben Sie Michael Bühler michael.buehler@sac-cas.ch