

Serie Aktiv im Bergischen Land

Kletterspaß mit Nervenkitzel

Solingen. Die eigenen Grenzen kennenlernen, Mut und Geschicklichkeit beweisen: Der Ausflug in den Klettergarten in Hückeswagen ist ein Freizeitspaß für die ganze Familie - auch für Ungeübte. Von Heike Karsten

Auf der Himmelsleiter 14 Meter hoch den Wolken entgegen klettern? Im GHW-Hochseilgarten in Hückeswagen ist das möglich. Auf vier Parcours können Kinder und Erwachsene von jung bis rüstig sich der sportlichen Herausforderung stellen. Selbst bei Regen ist das Klettern möglich. "Wir sind hier in einem alten Buchenbestand, da kommt bei normalem Regen nichts durch", betont Klettergarten-Betreiberin Gundel Ehlis.

Der persönliche Fitnesslevel ist dabei unerheblich. Die Kletterparcours sind so ausgelegt, dass sie für jeden zu schaffen sind und gleichzeitig erfahrene Kletterer immer neu herausfordern. "Bei uns können auch Menschen mit geistiger und körperlicher Einschränkung klettern, da wir speziell dafür ausgebildete Trainer haben", sagt die Geschäftsführerin.

Jeder Teilnehmer erhält zunächst eine Einweisung und die erforderliche Sicherheitsausrüstung. Danach dürfen auf eigene Faust - aber immer unter Beobachtung der Trainer - die Höhen erklommen und die Hindernisse überwunden werden. Dazu zählen Schaukelbretter, Netze, Schlaufen und Schwebebalken. Die rasante Seilrutsche am Ende des Parcours bringt einen zurück auf den Boden und macht nicht nur den Kleinen Spaß.

Auf der Himmelsleiter ist Teamarbeit gefragt. Die Holzsprossen der überbreiten Schwingleiter werden nach oben hin, bis zu einem Abstand von 2,20 Metern, immer größer. Bis ganz nach oben schafft man es daher nur miteinander, also wenn man als Team funktioniert. Durch die Konzentration aufs Klettern wird auch schnell die Höhenangst überwunden - ein Urinstinkt, mit dem häufig Frauen nach der Schwangerschaft zu kämpfen haben. Der GHW-Klettergarten hat für diese Fälle einen speziellen Parcours eingerichtet, der nicht ganz so hoch ist, aber dennoch viel Konzentration erfordert.

Wie lange der Kletterspaß im Buchenwald dauert, hängt vom Mut und Geschick des Einzelnen ab. "Man sollte mindestens drei Stunden Zeit einplanen", rät Gundis Ehlis. Für Vorschul- und Grundschulkinder gibt es nach spätestens zwei Stunden eine Zwangspause, bevor die Konzentration nachläßt. Auf dem Kinderparcours können die kleinen Kletterer selbst entscheiden, welche Abzweigungen sie wählen - und dabei die Baumwipfel bis zu einer Höhe von zehn Metern erklimmen. Entsprechend stolz sind sie dann, ihre eigenen Grenzen kennengelernt und ihre Ängste besiegt zu haben.

Ein paar Tipps sollten Neueinsteiger wie auch versierte Kletterer allerdings beherzigen: Zu einem dem Wetter angepassten Outfit gehört unbedingt festes Schuhwerk, die Sohlen sollten möglichst viel Profil haben. Handschuhe können mitgebracht werden. "Eigentlich braucht

man sie im Klettergarten nicht. Aber besonders Männer arbeiten viel mit Kraft und hangeln sich gerne mal an den Stahlseilen entlang. Das gibt Blasen", sagt die Expertin aus Erfahrung.

Die Sicherheit der Kletterer hat im Hochseilgarten oberste Priorität. Die Klettereinrichtung und die technische Sicherheitsausrüstung entsprechen den DIN-Normen und tragen das TÜV/CE-Zeichen. Selbst für den Schutz der Bäume wurde vor der Eröffnung 2010 gesorgt: Der gesamte Hochseilgarten ist mit gespannten Stahlseilen befestigt - die Stämme werden also nicht durch Schrauben oder Halterungen verletzt.

Quelle: RP



Klettern im Brunsbachtal: In den Baumwipfeln ist Konzentration und Teamarbeit gefragt.
FOTO: Nico Hertgen (Archiv)