



**Deutscher Alpenverein  
Sektion Nahegau**

## **Die Folgen eines Kletterkurses**

Text und Bilder von Maike Spindler,  
Andreas Werner & Franzi Hahn

An einem sonnigen Wochenende im April fand der gut besuchte Felskletterkurs für Anfänger des DAV Nahegau statt. Welche weitreichenden Folgen die Teilnahme für unser weiteres Leben haben sollte erzählen wir euch hier. Aber erstmal das Wichtigste in Kürze:

- T-Shirts passen nicht mehr
- müde Mittwoch
- exponentieller Anstieg von Radlerbeschaffung
- Vernachlässigung von häuslichen Tätigkeiten, dafür aber gelernt wie man einen ganzen Fels putzt
- Ehemänner werden zu Strohwitwern & Familienkutsche wird zum Offroad-Fahrzeug
- beim Einkauf erspartes Geld wird in Kletterseile umgerechnet
- Partner müssen Klimmzugstangen abtreten
- Crashkurs in Freischneiderbenutzung & Fortbildung in Landschaftspflege

Maike:

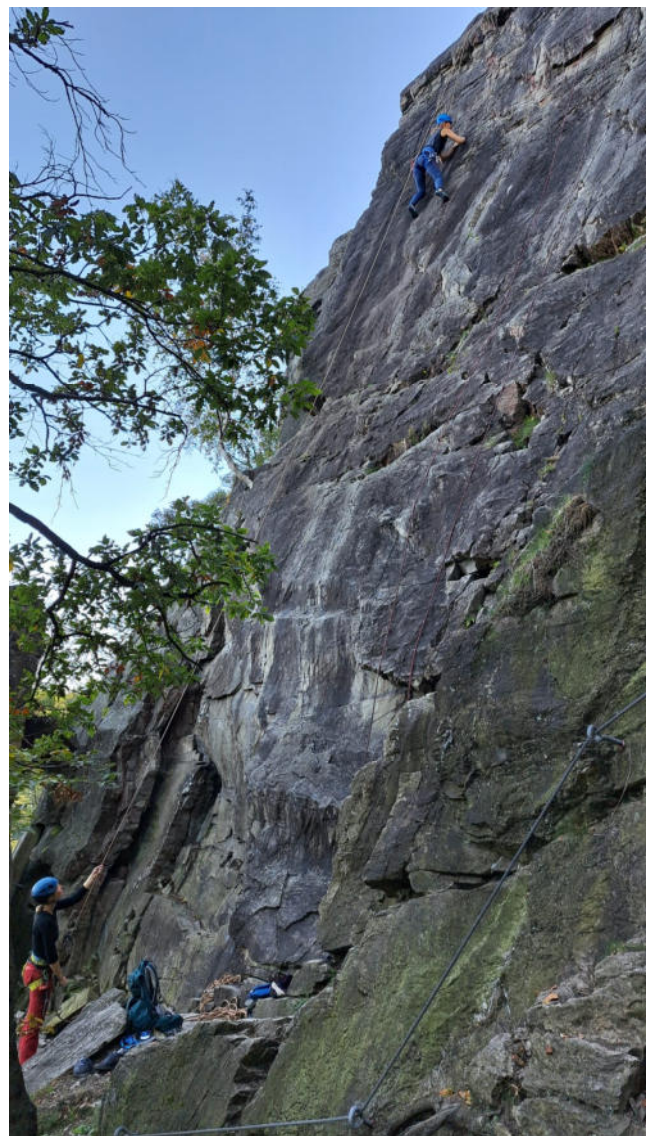
Wegen meiner Freundin Franzi, mit der ich schon ab und zu Bouldern war, meldete ich mich für den Felskletterkurs an. Das Wochenende in den Kirner Dolomiten hat mich unerwarteterweise total begeistert. Einmal ist es die sportliche Aktivität und zum anderen ist man beim Klettern extrem fokussiert und vergisst dadurch alles andere - Entspannung pur für den Kopf! Dazu kommen noch das Naturerlebnis und die tollen Bekanntschaften. So lernten wir unter anderem auch Andi kennen, den es genauso gepackt hat wie uns.

Zum Glück wurde beim Kurs gesagt, dass dienstags die Klettergruppe vom Verein ins Morgenbachtal klettern geht. Noch am selben Abend bin ich dem DAV Sektion Nahegau beigetreten, denn ich wusste: Das möchte ich weiter machen!

Die Gruppe hat uns so freundlich aufgenommen. Man hat sich direkt wohl gefühlt und jeder hat uns was beigebracht.



Im Morgenbachtal findet man Stille und schöne Aussichten



Unsere Dienstag Abende im Morgenbachtal

Das wollte ich unbedingt zurückgeben und so hilft man gerne bei den Landschaftspflegearbeiten am Rotenfels oder der Reinigung vom Pfaffenfels. Natürlich endet es immer mit lecker Essen und gemütlichem Beisammensitzen :-)

Absolutes Highlight war, dass sie mich in den Rotenfels mitgenommen haben. Da ich gegenüber vom Rotenfels wohne, habe ich schon immer die Kletterer sehnsüchtig beobachtet. Unglaublich, dass ich das jemals selbst machen würde!



Doch das Klettern bringt einen an noch mehr eindruckliche Orte. Man findet immer jemanden aus der Klettergruppe, der mit nach Schriesheim oder Gimmeldingen fährt und Gemeinschaftsfahrten z.B. in die Pfalz werden angeboten.

Der Glockengrat im Rotenfels



Allerdings ist es manchmal dann schon schwierig, seinem Mann und Freunden zu erklären, warum man Geld und Zeit für körperliche „Strapazen“ investiert. Auch Sätze wie „Mal schauen, wann du wieder normal wirst“ bekommt man zu hören.

Aber es ist einfach die Verbundenheit mit der Natur und das Gefühl, gemeinsam mit Kletterfreunden eine Herausforderung zu bestehen, was so süchtig macht.

Danke an alle, die das alles ermöglichen!

Steinbruch Gimmeldingen lockt Mit tollen Herausforderungen

Andi:

Ein Freund hat mich auf diesen Kurs aufmerksam gemacht und da wir bereits seit ca. einem halben Jahr in der Halle am Toprope klettern waren, war die Entscheidung, an diesem Kurs teilzunehmen, schnell gefallen. Im Kurs lernten wir die wichtigsten Knoten und das Sichern kennen und im Anschluss an die Theorie ging es an den Fels, die Kirner Dolomiten. Doch viel wichtiger: Wir lernten auch andere Kletterinnen und Kletterer kennen, unter anderem habe ich dort auch Franziska und Maik kennengelernt. Wir waren zwei Tage am Fels und konnten verschiedene Routen im Toprope klettern.



Mir war klar: Ich will mehr Klettern am Fels! Aber wie? Also wurde bei den Leuten vom DAV Nahegau nachgefragt, Nummern ausgetauscht und schon war man in der Gruppe, die sich wöchentlich zum Klettern trifft.

Also ging es von nun an fast jeden Dienstag zum Klettern an die Felsen. Man wurde herzlichst von allen begrüßt, auch wenn man sich das erste Mal gesehen hat. Wir lernten immer wieder etwas Neues dazu beim wöchentlichen Klettertreff. Eine tolle Erfahrung in dieser Zeit war auch: „Wie putze ich einen Felsen von oben bis unten“. Auch an den Wochenenden sind wir klettern gegangen, und hatte mal von den Vorsteigern keine Zeit, sind wir alleine an den Felsen, um uns Toprops einzurichten.

Erste Routen in den Kirner Dolomiten

Endlich war es dann auch so weit und man durfte mit zur ersten Mehrseillänge in den Rotenfels. Sachen gepackt und voller Vorfreude zum Treffpunkt gefahren, nochmal kurze Instruktion vom Vorsteiger und los ging es zum Einstiegspunkt. Nach drei Seillängen sind wir oben angekommen und es war einfach ein mega Gefühl. Maike hat es toll beschrieben mit dem Wort „Höhenrausch“, denn das ist es!

Seither gehört das regelmäßige Klettern zu meinem Leben, nicht nur weil es ein schöner Sport ist, sondern auch weil man tolle Menschen kennenlernt. Natürlich durfte der Wechsel zum DAV Nahegau auch nicht fehlen.

So wurde von einem Kletterkurs am Fels eine wahre Leidenschaft entfacht!



Partnercheck  
und los !

Franzi:

Als mich eine Freundin vor knapp zwei Jahren nach langem wieder an die Hallenwand brachte (Danke, liebe Ruth!), dachte ich nicht, dass es mich nochmal so packen könnte. Doch ich war angefixt und der Wunsch, endlich auch mal draußen „richtig“ klettern zu gehen, wurde stärker. Schon immer war für mich die Verbindung von Sport und Natur die ultimative Freizeitgestaltung, und da kam der Kurs in den Kirner Dolomiten gerade zur richtigen Zeit - auch, weil ich nach Jahren mit kleinem Kind überhaupt mal wieder Freizeit hatte.

Der Kurs draußen mit Lutz, Frank und Christian war absolut toll und hat, auch durch die offenen Arme der drei, Lust auf „mehr“ im Alpenverein gemacht. Das Angebot von Frank für einen kleinen Kurs zum Einrichten von Topropes haben wir sofort dankend angenommen und ich habe mich wahnsinnig darüber gefreut, dass wir auch direkt mit der Gruppe des DAV Nahegau an den Sommer-Dienstagen ins Morgenbachtal fahren konnten.

Von Anfang an hatte ich das Gefühl, willkommen zu sein. Die geballte Expertise und Erfahrung der anderen war für mich extrem hilfreich und gab mir sofort Vertrauen, was in diesem Sport ja nicht unwesentlich ist. Wir bekamen viel gezeigt und erklärt - ob es um Materialkunde oder Tipps zum besseren Sichern und Klettern ging. Auch meteorologische Einschätzungen gehören zum Know-How. Die erweisen sich aber nicht immer als richtig, was man dann zu spüren bekommt, wenn man - oben angekommen - fast vom Blitz getroffen wird.



In den Kirner Dolomiten hat alles begonnen

Ein absolutes Highlight war für mich die Pfalzfahrt. Ein ganzes Wochenende zusammen draußen sein, klettern und die Natur genießen – davon kann man kaum genug bekommen. Doch im DAV muss man sich auch nicht aufs

Klettern beschränken: gemeinsam mit dem NABU zusammenzuarbeiten und die sehr besonderen Biotopflächen auf dem Rotenfels zu pflegen ist für mich die perfekte Ergänzung zur „Kletternutzung“. Wenn man dabei außerdem lernt, mit einem Freischneider umzugehen, während man die Aussicht genießt, und danach auch noch kulinarisch verwöhnt wird – was will man dann mehr. Das einzige Problem bei der ganzen Sache ist die Zeit, weil davon eigentlich immer zu wenig vorhanden ist. Denn es gibt so viele Angebote, dass ich nicht annähernd alles mitmachen kann, wozu ich Lust hätte. Zum Glück ist meine Familie sehr tolerant, was häufige Abwesenheiten an Wochenenden betrifft!

Der Kletterkurs in den Kirner Dolomiten hat mir eine große Tür in die aktive, total nette und offene Klettergruppe des DAV Nahegau geöffnet.



Maike testet ihre Limits in Solaris in der Pfalz

Wir drei sagen Danke und freuen uns auf 2024!