

# Sportart Checkup: Klettern im Kletterwald

Kletterparks und Kletterwälder sind ein bisschen wie das Gegenstück des klassischen Kletterns für die breite Masse. Die meisten Anlagen sind vor allem Anlaufstelle für Familien und Freunde, die sich gemeinsam bewegen und dabei etwas erleben wollen. Doch auch dem fittesten Sportler können hier seine Grenzen aufgezeigt werden, dazu später mehr.

## **Location: Kletterwald Nettetal**

Der Kletterwald Nettetal im niedersächsischen Osnabrück ist eigentlich ein ganz typischer Kletterpark im Wald. Diese Location haben wir für uns gewählt. An den Bäumen sind jeweils Plattformen befestigt. Um von einer zur nächsten Plattform zu gelangen müssen diverse Hindernisse überwunden werden. Dabei gibt es Baumstämme zum Balancieren, schmale wacklige Seile, kraftraubende Schlaufen oder auch nette Gimmicks, wie kleine Seilbahnen oder auch Lücken, die übersprungen werden müssen. An sich ein netter Mix aus sportlicher Herausforderung, Entertainment und Selbstüberwindung.

## **Kosten**

Bezahlt haben wir 16 Euro ermäßig bzw. 18,50€ für normale Erwachsene. Das Equipment ist bereits mit drin. Hier geht man immerhin davon aus, dass die Kunden keine Hobbykletterer sind. Die meisten, die dort auftauchen, sind auch zum ersten Mal dabei. Die Sicherheitseinweisung ist genauso wie das Material inklusive.

## **Schwierigkeitsgrad und Elernbarkeit**

Von Elernbarkeit kann man hier eigentlich nicht wirklich sprechen. Wenn nicht gerade starke Höhenangst mitspielt, ist in erster Linie die eigene allgemeine Fitness maßgeblich dafür, was möglich ist. Relativkraft ist das Stichwort. Die Parkours sind aber von sehr einfach bis absolut schwer eingeteilt. Ich selbst würde mich eigentlich als absolut fit bezeichnen. Dennoch war der schwarze und somit schwerste Parkour extrem schwer. Die einzelnen Hindernisse sind nicht nur verdammt schwer, sondern teilweise so lang, dass man mit seiner Kraftausdauer schnell an seine Grenzen kommt. Auch die Länge des Gesamtparkours ist so angelegt, dass man im Nachhinein doch ziemlich froh ist, es geschafft zu haben. Zwischendurch besteht mehrmals die Möglichkeit, wieder auszusteigen. Ganz zu Ende machen wohl die wenigsten den schwersten Parkour. Umso besser das Gefühl, es zu schaffen.

## **Der Spaßfaktor**

Der Spaßfaktor ist echt sehr hoch. Aber nur, wenn man mit Freunden unterwegs ist. Sich gemeinsam durch die Hindernisse zu schlagen macht echt Spaß. Gerade, wenn es richtig schwer wird. Alleine wäre es wohl eher frustrierend. Eine Große Rolle spielt aber auch das „Erkunden und Herausfinden“, wie man am besten durch den Parkour kommt. Es ist und bleibt eben ein Event für einen Wochenendausflug. Regelmäßigkeit würde das Ganze wohl langweilig werden lassen.

## **Die körperliche Belastung**

Die nötige Kraftausdauerleistung ist bei den schweren Parkours schon enorm. Durch die Vielfalt der Hindernisse kann sich der ein oder andere nach dem Ausflug wohl einen guten Ganzkörpermuskelerkater abholen. Das ist auch der Grund, warum die allgemeine Fitness so wichtig ist, denn genau darauf kommt es an. Fast jeder Muskel in unserem Körper wird beansprucht; umso

trainierter diese sind, desto einfacher wird uns das Ganze fallen.

### **Verletzungsgefahr**

Bis auf ein paar Aufschürfungen sind Verletzungen aufgrund der guten Einweisung und der doppelten Sicherung fast ausgeschlossen. Natürlich können immer unvorhergesehene Dinge passieren. Aber da diese Kletterparks allgemein auch für Touristen ausgelegt sind, steht die Sicherheit natürlich an oberster Stelle. Wenn man sich an die Vorschriften, die man bei der Einweisung bekommt hält, kann eigentlich nichts schiefgehen.