

Experten geben Kletterern Tipps per Buch und DVD

Komplexe Bewegungsaufgaben im Training

VON CLARA GRAU

In der Folterkammer dicke Hanteln wuchten, das ist das Los vieler ambitionierter Sportler. Auch Kletterer und Boulderer müssen ihre Muskeln gezielt stählen, um schwierige Routen zu knacken. Die beiden Bundesstützpunkttrainer Patrick Matros und Dicki Korb haben gemeinsam mit „Café Kraft“-Gründer Hannes Huch gerade eine Trainingsanleitung für diese Sportler herausgegeben: „Gimme Kraft!“ stellt über 80 effektive Übungen leicht verständlich und multimedial vor.

NÜRNBERG – Boulderwand, Rinne, Campusboard, Steckbrett, Sloperails, Slingtrainer und Minibarren: Die „Gimme Kraft“-Autoren nutzen alle Schikanen, um ihre Schützlinge fit zu machen. Hier schwitzen einige Spitzenathleten der deutschen Kletterszene, etwa Alex Megos: Der 20-Jährige klettert seit einiger Zeit in der Weltspitze mit. Dem jungen Erlanger gelang dieses Jahr als erstem eine Begehung einer unbekannteren Route im ersten Versuch – in der Fachwelt „onsight“ genannt – mit dem Schwierigkeitsgrad 9a.

Von Alex Megos, aber auch anderen Stars der Kletterszene, die Produzent Hannes Huch aus aller Welt nach Nürnberg zum Fotoshooting holte, können sich Profi- und Freizeitkletterer einiges abschauen: Mit aufschlussreichen Fotos und einer leicht verständlichen Kurzanleitung werden die Übungen im Buch vorgestellt. Kurz und knapp wird erklärt, wie man die Übung aufbaut, worauf es ankommt und was sie bringt. Auf der dazugehörigen DVD kann man sich die Ausführung noch genauer ansehen. Wer noch mehr wissen will, findet auf einer Internetseite auch noch sportwissenschaftliche Hintergründe. „Gimme Kraft“ ist fachlich fundiert, aber nicht schwer zu verstehen“, fasst Sportwissenschaftler Patrick Matros das Konzept zusammen.

Statt auf schnödes Muskel-Aufpumpen und statische Halteübungen setzen die Bundestrainer Matros und Korb, die beide rund 20 Jahre Kletter-



Klettern beziehungsweise Bouldern erfreut sich zunehmender Beliebtheit, auch hier in der Region.

Foto: Petra Schlierf

erfahrung auf dem Buckel haben, auf komplexe Bewegungsaufgaben: Zum Beispiel sollen sich die Sportler aus einem Klimmzug bis in den Stütz drücken oder die klassische Liegestütze an wackeligen Ringen oder Bändern durchführen. „Unser Ziel ist ein nachhaltiges Training. Die Sportler sollen langfristig gesund bleiben und Verletzungen vorbeugen“, erklärt Sportwissenschaftler Matros. Bei Kletterern sind vor allem Finger- und Schultergürtel für Verletzungen und Überbelastungen anfällig – deshalb liegt hier auch ein Schwerpunkt der vorgestellten Übungen. Bestes Beispiel dafür, dass ihr Konzept stimmig ist, ist Spitzenkletterer Megos: Trotz vieler Jahre im Leistungssport ist der 20-Jährige verletzungsfrei.

Ihr Buch sei aber nicht nur für Leistungssportler gedacht, betonen die Autoren: „Grundsätzlich kann jeder Kletterer das Buch nutzen. Viele Übungen lassen sich ganz einfach ent-

schärfen“, erklärt Korb. Auch Freizeitsportlern konnte ein gezielter Muskelaufbau zugute.

Motivierend sind sicherlich die Trainingstipps der Spitzenathleten: Unter anderem verraten Stefan Glowacz, Megos und Sasha Digiulian, wie sie sich für die härtesten Routen der Welt in Form bringen. Als besonderes „Zucker!“ sind auf der DVD auch Trainingsaufnahmen der Kletterlegende Wolfgang Güllich zu sehen: Sein früherer Sportwissenschafts-Professor Jürgen Weineck stellte den „Gimme Kraft!“-Machern das unveröffentlichte Material zur Verfügung.

Auf die Idee, ein Trainingsbuch zu schreiben, kam das Autorentrio nach einem Videodreh im „Café Kraft“: Fotodesigner und Filmemacher Hannes Huch filmte Korb beim Training und stellte die Videos ins Netz. „Wir hatten in kürzester Zeit wahnsinnig viele Klicks“, erinnert sich Huch. Außerdem wurden die drei immer wie-

der nach Trainingstipps gefragt. Da lag es nahe, das Wissen zusammenzufassen und weiterzugeben. Neun Monate dauerte es vom ersten Fotoshooting bis zur Veröffentlichung des Buches mit dazugehöriger DVD.

Das quietschgrüne, gebundene und rund 230 Seiten starke Buch fällt durch eine übersichtliche und unkonventionelle Aufmachung ins Auge. Diese hat die Gostenhofer Grafiker-Designerin Inge Klier entworfen. Buch und DVD sind bilingual in Deutsch und Englisch. Deshalb hat das Werk nicht nur in der hiesigen Kletterszene für Aufsehen gesorgt. Huch hat einen beachtlichen Teil der Auflage nach Tokio, New York, London, Kapstadt, Buenos Aires und Shanghai verschickt.

Patrick Matros, Ludwig „Dicki“ Korb, Hannes Huch: „Gimme Kraft!“, 30 Euro, zu beziehen über: www.cafekraft.de

Beim Namen genannt

Teure Alkoholfahrt von Herthas Spielmacher **Ronny**: Der Brasilianer in Diensten des Fußball-Bundesligisten leistete nach einer nächtlichen Tour durch Berlin-Mitte im Februar dieses Jahres Widerstand gegen Vollstreckungsbeamte und muss dafür tief in die Tasche greifen. 44.000 Euro bezahlte der 26-Jährige, damit das Verfahren eingestellt werden konnte. „Die Summe richtet sich nach dem Verdienst des Betroffenen. Deshalb ist sie so hoch ausgefallen“, verlautete von der Berliner Staatsanwaltschaft. Ronny war mit seinem Geländewagen in Schlangenlinien und unfällig langsam durch Berlin-Mitte gefahren. Letztendlich wurden 0,4 Promille gemessen. Die Hälfte der Strafe soll an den deutschen Kinderschutzbund überwiesen werden.

Der frühere deutsche Nationalspieler **Sascha Riether** vom englischen Erstligisten FC Fulham ist für seine Tötlichkeit gegen Manchester Uniteds **Adnan Januzaj** für drei Spiele gesperrt worden. Riether war zuvor als erster Profi der Premier League nach einer Regelneuerung per TV-Beweis angeklagt worden.

Leistungsträger bleibt beim HCE

Link verlängert

ERLANGEN – Unmittelbar vor dem heutigen Heimspiel gegen die **HG Saarlouis (20 Uhr, Hiersemannhalle)** hat **Handball-Zweitbundesligist HC Erlangen** den Vertrag mit **Rückraumspieler Nikolai Link** vorzeitig verlängert.

Der 23-jährige Rechtshänder und Juniorennationalspieler, der im Januar 2010 vom Bundesligisten TBV Lembo nach Erlangen gekommen war, unterschrieb einen Kontrakt bis Sommer 2015. Der BWL-Student hat sich beim aktuellen Tabellenführer zu einem absoluten Leistungsträger in Abwehr wie Angriff entwickelt. „Ich bin sehr froh, dass sich Niko dazu entschieden hat, bei uns in Erlangen zu bleiben“, kommentierte Cheftrainer Frank Bergemann die Vertragsverlängerung des torgefährlichen Spielers, dessen jüngerer Bruder Jonas seit dieser Saison ebenfalls im HCE-Kader steht. Beide stammen aus dem bayrisch-schwäbischen Friedberg. *pro*

NZ Sport

Telefon: (09 11) 2351-2060 bis 64
Regionalsport: (09 11) 2351-2010/62
Amateurfußball: (09 11) 2351-2065
Fax: (09 11) 2351-2000
E-Mail: nz-sport@pressenetz.de
Internet: www.nz.de



Bestattungsunternehmen „FRIEDE“ K. Kienhöfer

Castellstraße 69, 90451 Nürnberg

Ihre Hilfe im Trauerfall

Tag und Nacht telefonisch erreichbar – auch an Sonn- und
Feiertagen dienstbereit. Erledigung aller Formalitäten.
Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten. Hausbesuche.

www.friede-nuernberg.de Tel. 64 45 64

Traueranzeigen

können sonntags von
11.00 bis 14.00 Uhr
in Nürnberg, Marienstraße 11
(Sandsteingebäude),
aufgegeben werden.

Telefon: (09 11) 2 16 22 75
Fax: (09 11) 2 16 26 13
E-Mail: nav-familienanzeigen@pressenetz.de

NORDBAYERISCHE
ANZEIGENVERWALTUNG GMBH

GBG BESTATTUNGEN

Abschiednehmen in Würde

zum fairen Komplettpreis von 1.999€

Eine schlichte dennoch würdevolle Feuerbestattung zum günstigsten Festpreis. Enthalten sind Bestatterleistungen, Sarg, Wäsche, Stadtüberführung sowie Beisetzung inkl. Kremierung und GBG-Grabstelle.

Eigene Trauerhalle – zu jeder Zeit

Äußere Sulzbacher Str. 30 | Nürnberg | 0911 / 206 200
Königstraße 58 | Fürth | 0911 / 772 664
www.gbg-nuernberg.de | info@gbg-nuernberg.de

Vorsorge Beratung Begleitung

ANTON

Bestattungen

Würdevoll Abschied nehmen

Tag und Nacht, rund um die Uhr für Sie erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen.

☎ 09 11/999 3 999

Näheres unter: www.bestattung-anton.de

Bestattungen in Nürnberg

(EÄF = Einäscherungsfeier)
(UmF = Urnenbeisetzung mit Feier)

Montag, 11. November 2013

Krematorium Halle II (Schnieglinger Str. 147):

10.15 Steiner Bernhard, 81 Jahre, Wehefritzstr. 9
11.15 Körner Robert, 93 Jahre, Leopoldstr. 5
11.45 Huber Theodor, 62 Jahre, Diethenhofen

Südfriedhof:

11.15 Pritschet Gerda, 72 Jahre, Schöpfstr. 35 (UmF)
12.00 Titz Kunigunda, 80 Jahre, Wettersteinstr. 34 (EÄF)
13.30 Duhan Marija, 50 Jahre, Hint. Bleiweißstr. 8
14.15 Oberbeck Hubert, 74 Jahre, Buchenschlag 138 (EÄF)

Friedhof St. Leonhard (Kirche St. Leonhard):

11.45 Roth Karl, 84 Jahre, Kettelerstr. 69
Trauerfeier in der St. Bartholomäuskirche, Wöhrder Hauptst.:
14.00 Ebert Manfred, 82 Jahre

Dienstag, 12. November 2013

Krematorium Halle I (Schnieglinger Str. 147):

9.30 Schlicht Doris, 81 Jahre, Königsberger Str. 43 d
10.00 Wohlfahrt Luise, 85 Jahre, Fürth
11.30 Holzner Aloisia, 82 Jahre, Bergstraße 17
12.00 Uhl Siglinde, 70 Jahre, Giesbertsstr. 43

Südfriedhof:

12.00 Fellinghauer Margarete, 91 Jahre, Pillenreuther Str. 66 (EÄF)
12.45 Forster Anna, 74 Jahre, Creglinger Str. 11
13.30 Klaus Frieda, 88 Jahre, Fürreuthweg 96

Westfriedhof (Schnieglinger Str. 71):

12.45 Weigand Volkmar, 74 Jahre, Herzogenaurach
13.30 Staudinger Anneliese, 84 Jahre, Klenzestr. 6

Eibach (Kirche St. Walburga):

12.30 Schönwetter Heinz, 71 Jahre, Riedenburger Str. 19

Feucht (neuer Friedhof):

14.00 Nagengast Fred, 74 Jahre

Friedhof St. Peter:

10.30 Hohmann Gerda, 88 Jahre, Peterstr. 5 (EÄF)

Großgründlach (Laurentius-Kirche):

13.30 Probst Johann, 86 Jahre, Wolfsmantelweg 5

Private Trauerhalle Brand (Schnieglinger Str. 240):

14.00 Mader Helena, 86 Jahre (Aussegnungsfeier)

St. Peterskapelle (Kapellenstraße):

11.45 Heiermann Horst, 74 Jahre (Trauerfeier; anschl. Beerdigung)

Mittwoch, 13. November 2013

Krematorium Halle I (Schnieglinger Str. 147):

10.00 Bader Otto Dr., 58 Jahre, Bubenfeldstr. 7
11.30 Joachimsthaler Rudolf, 78 Jahre, Planetenring 20

Krematorium Halle II (Schnieglinger Str. 147):

10.15 Müller Margarete, 89 Jahre, Fahrradstr. 19 (Trauerfeier; anschl. Urnenbeisetzung)
11.15 Mahner Annemarie, 85 Jahre, Frankenstr. 25
11.45 Kache Else, 86 Jahre, Kaulbachstr. 4
12.15 Stark Irma, 103 Jahre, Johannisstr. 33

Friedhof St. Peter:

13.30 Schulz Maria, 95 Jahre, Fürth

Mögeldorf:

12.00 Neudeck Karl Heinz, 63 Jahre (Trauerfeier um 12.00 Uhr in der evang. Heilig Geist Kirche, Moritzbergstr. 62; anschl. Beisetzung auf dem Friedhof.)

Private Trauerhalle Brand (Schnieglinger Str. 240):

14.00 Nachreiner Elisabeth, 89 Jahre

Reichelsdorf:

12.30 Morawetz Thekla, 100 Jahre, Solnhofener Str. 25

St.-Johannis-Friedhof (Kirche):

13.30 Kuhn Winfried, 65 Jahre

Donnerstag, 14. November 2013

Südfriedhof:

12.45 Fels Marianne Kunigunde, 91 Jahre, Schleidenstr. 4

13.30 Rumpf Lilli, 79 Jahre, Riedenbühlstr. 11

Kraftshof:

12.30 Aubaret Johann, 78 Jahre, Johann-Sperl-Str. 55

Bestattungen in Fürth

Dienstag, 12. November 2013

Fürther Friedhof:

9.40 Baer Heinz, 59 Jahre, Fürth, Zoppoter Str. 55 (Trauerfeier)
12.50 Potzel Ingrid, 60 Jahre, Fürth-Burgfarnbach

Mittwoch, 13. November 2013

Fürther Friedhof:

14.20 Wohlgegmuth Herbert, 81 Jahre, Fürth, Steubenstr. 34 (Trauerfeier; anschl. Urnenbeisetzung)

- ohne Gewähr -

Grabmale preisgünstig vom Hersteller

BLENDINGER

Rohledererstraße 2, 90419 Nürnberg
Tel.: 09 11 - 9 93 36 20

Hauptstraße 72, 91227 Leinburg
Tel.: 0 91 20 - 18 700

E-Mail: info@blendinger.de

www.blendinger.de

