

„Nix für Kurze“

Über Längenzüge, lange Züge, Zwerge und Riesen

Ein Dauerbrenner in der Kletter-Gemeinde ist das Thema „Längenzüge“. Hallenbetreiber, Klettertrainer und insbesondere Routenschrauber können ein Lied davon singen. Von „Das ist ja für Große viel einfacher“ bis zu „Für Kleine nicht zu klettern“ reichen die Kommentare häufig zu neu geschraubten Routen. Grund genug, um das Thema einmal ausführlicher zu beleuchten.

Idealerweise sind Kletterrouten in Hallen für die Kleineren unter uns genauso schwer (oder leicht) zu klettern wie für Große. Abgesehen von speziellen Kinderrouen sind die Routen für Erwachsene geschraubt. Das bedeutet für uns im Canyon, dass wir darauf achten, dass die Routen ab einer Körpergröße von ca. 1,60m ohne Längenzüge kletterbar sind. Und ganz wichtig: Auch die Schwierigkeitsbewertung bezieht sich auf die Griffe und Bewegungen, die ein kleinerer Kletterer machen muss, um die Route zu bewältigen.

Leider ist es für den Routenbauer nicht immer möglich zu verhindern, dass Großgewachsene die Route anders klettern als gedacht. Da macht sich der eine oder andere schon mal ganz lang und kommt an den guten Henkel, wobei der „Zwerg“ ein, zwei windige Züge auf kleinen Trittschritten machen muss. Dies gilt insbesondere für Routen bis in den sechsten Grad. Hier können die Bewegungs- und Griffabfolgen nicht immer zwingend sein und es gibt mehrere Möglichkeiten, die Route zu klettern. Was folgt daraus?

1. Ja, es gibt Routen insbesondere in unteren Schwierigkeitsgraden, die für Große leichter sind.
2. Die Großen kommen eventuell nicht in den Genuss der gesamten Bewegungsabfolge einer Route.
3. Für die Kleineren ist die Route immer noch genau so schwer, wie auf dem Routenschild steht.

Außerdem ist festzuhalten, dass die „Großen“ den einen oder anderen Zug ja nicht umsonst so machen, sondern weil es für sie leichter scheint. Oft genug ist dies ein Trugschluss, da sie dann mitunter mit der falschen Hand am nächsten Griff ankommen und einen kraftzehrenden Handwechsel machen müssen. Oder sie erreichen den Griff nur so stark überstreckt, dass sie bewegungsunfähig an die Wand genagelt sind...

Was ist eigentlich ein Längenzug? Bei genügend Klettererfahrung und der Kenntnis verschiedenster Klettertechniken ist eine allgemeingültige Definition gar nicht so einfach. Zunächst ist ein „Längenzug“ zu unterscheiden von einem „langen Zug“. Bei einem langen Zug ist die Strecke zum nächsten Griff weit, aber durch die richtige Klettertechnik (siehe unten) auch von kleineren Kletterern zu überwinden. Sehr häufig muss man bei langen Zügen hoch antreten. Und das ist etwas, was große Kletterer keineswegs besser können als kleine. Aufgrund der schlechteren Hebelverhältnisse verschiebt sich beim hohen Antreten der Körperschwerpunkt weg von der Wand und dem gewichttragenden Fuß, wodurch die Hände wesentlich höhere Kräfte halten müssen.

Und schon ist man bei der Frage, ob es statt eines Längenzuges vielleicht nur ein langer Zug und vielleicht sogar ein „Kurzenzug“ ist?!

Diesen Ausdruck findet man im Kletterjargon interessanterweise nicht, obwohl es ihn unbestritten gibt – den Zug, der für Kleine deutlich leichter ist, als für Große. Die klassischen Züge für Kleine findet man im Dach, dort wo man sich „klein machen“, die Füße an die Ohren nehmen und durchtreten muss. Für Große manchmal ein Ding der Unmöglichkeit, da die Gliedmaßen und der Hintern ja irgendwo hin müssen. Gut zu beobachten ist dies häufig auch bei tiefen Sitzstarts von Bouldern. Wo die Kleinen schon fröhlich in der Wand rumklettern, hat der Lange noch nicht abgehoben weil er seine Beine nicht sortiert bekommt.

Vielleicht wird der Begriff „Kurzenzug“ nicht benutzt, weil er tendenziell eher in schweren Routen ab ca. dem siebten Grad vorkommt. Den klassischen 5er durchs 90°-Dach gibt es nun mal per Schwierigkeitsdefinition nicht.

Was folgt daraus?

1. Es gibt Züge in Routen, die für Kleine leichter sind als für Große.
2. Für die Kleinen ist die Route immer noch genau so schwer, wie auf dem Routenschild steht, für die Großen aber eventuell schwerer.

Aus dieser Betrachtung ergibt sich eine Definition für einen Längenzug aus der Schwierigkeitsbewertung: Ist eine Stelle für einen Kleinen deutlich schwerer (oder gar unkletterbar), als die Routenbewertung angibt, handelt es sich um einen Längenzug. Da sich die Routenbewertung im Canyon aber auf die Kletterabfolge für eher kleine Kletterer bezieht, sollte diese auch für die Kleinen passen. Die Großen müssen sich damit abfinden, dass manche Routen leichter und manche schwerer sind als angegeben.

Diese Definition eines Längenzuges ist aber offensichtlich unbefriedigend – warum sonst beschweren sich ausschließlich (!) kleine Kletterer über Längenzüge und nicht ein Großer über „Kurzenzüge“?

Ein Längenzug ist kein langer Zug, weil der ja auch wie oben beschrieben von Kleinen mit der richtigen Technik bewältigt werden kann. Am nächsten kommt der Problematik wohl folgende Definition:

„Ein Längenzug ist ein Zug, bei dem man unter Ausnutzung jeder Klettertechnik den letzten Griff voll blockiert und den letzten Tritt voll durchgetreten hat und trotzdem nicht den nächsten Griff erreicht.“

Das soll nicht sein, weil es für den Kletterer frustrierend ist. Und dann wäre die auf dem Schild angegebene Schwierigkeit der Route nicht mehr für Kleine, sondern für Große. Die Routenschrauber im Canyon achten darauf, dass genau so eine Situation nicht vorkommt.

Der Vollständigkeit halber muss jedoch festgehalten werden, dass diese Definition für dynamische Züge nicht unbedingt zutrifft. In schweren Routen wird des Öfteren ein dynamischer Zug erzwungen – auch für große Kletterer. An solchen Stellen mögen „Zwerge“ manchmal einen Längenzug wittern und erkennen nicht, dass auch der Riese hier nicht statisch an den nächsten Griff kommt. Dynamische Züge sind für große Kletterer manchmal einfacher, da die zu überwindende Strecke nicht so groß ist. Die Praxis zeigt aber, dass gerade Riesen bei dynamischen Zügen oft mehr Probleme haben als Kleine. Dies mag zum einen daran liegen, dass sie es nicht so gewohnt sind. Zum anderen liegt es an den ungünstigeren Hebelverhältnissen, die die gesamte Koordination des dynamischen Zuges erschwert.

Was kann man nun den „Zwergen“ raten, die über „Längenzüge“ hadern, die hoffentlich nur „lange Züge“ sind? Schlüssel zur Lösung sind die schon erwähnten Klettertechniken. An dieser Stelle seien nur die wichtigsten Techniken erwähnt. Für detaillierte Beschreibungen der Klettertechniken verweise ich auf die einschlägige Literatur und auf unsere Kurse zur Klettertechnik (übrigens: keineswegs nur für Kleine):

1. Frontal blockieren
2. Über den Fuß schieben
3. Eindrehen
4. Stützen und Untergriffe
5. Dynamisch anziehen

Einen guten Artikel zu diesen Techniken findet Ihr auch unter

<http://www.klettern.de/service/besser-klettern/klettertechnik.361396.5.htm?skip=0>

Den kleinen Kletterern kann ich empfehlen, einmal bewusst die Routen vom KidsCup für die unter 11-jährigen (KidsCup U11) zu klettern. Diese sind extra so geschraubt, dass sie auch mit einer Körpergröße von 1,20-1,40m zu klettern sind. Ihr werdet merken, dass sich viele Züge unrund anfühlen und vielleicht die gesamte Route schwerer als erwartet. In etwa so fühlen sich viele Routen für den großen Kletterer an.

Sieht man sich die Körpergrößen von Spitzenkletterern weltweit an, fällt im Übrigen auf, dass sich dort viel „Kleine“ tummeln. Richtig große Kletterer (>1,85m) findet man dagegen so gut wie gar nicht:

Lynn Hill:	1,52m
Angela Eiter:	1,54m
Adam Ondra:	1,80m
Alexander Huber:	1,69m
Andreas Bindhammer:	1,70m
Chris Sharma:	1,85m
Patxi Usobiaga:	1,74m
Yuji Hirayama:	1,73m

Mit diesen Ausführungen wollte ich grundlegende Missverständnisse zum Thema Längenzüge ausräumen. Trotzdem kann es natürlich passieren, dass auch wir Routen schrauben, die für Kleine schwerer sind, als auf dem Routenschild angegeben. Wir freuen uns, wenn Ihr uns darauf hinweist und um Nachbesserung bittet – aber erst, wenn Ihr sämtliche Klettertechniken ausprobiert habt ;-).

Achim Schmitt
Kletterhallenbetreiber und Routensetzer