

# „Aufgeschürfte Haut und blaue Flecken gehören dazu“

**Montagsgespräch:** Die Stuttgarterin Andi Fichtner geht so schnell die Wand hoch wie keine andere in Deutschland

Ein kraftraubender Wettkampfdurchgang dauert nur wenige Augenblicke, über Sieg oder Niederlage entscheiden Hundertstelsekunden – und meistens gewinnt Andi Fichtner. Das 34-jährige Mitglied des Deutschen Alpenvereins Sektion Stuttgart ist aktuelle deutsche Meisterin im Speedklettern.

VON JÜRGEN LESSA

**Frau Fichtner, wo haben Sie sich heute schon hochgehängt?**

Noch nirgends. Ich komme gerade von meinem Dozentenjob in der beruflichen Weiterbildung. Allerdings bin ich heute im Schulungsgebäude schon mehrfach bis ins fünfte Stockwerk gesprintet – übrigens ein super Trainingselement.

**Ich merke: Sie wollen nach oben, und das möglichst schnell.**

In meiner Sportart auf jeden Fall. Beim Speedklettern, einer Wettkampfdisziplin des Klettersports, treten die Athleten an einer steilen, zehn oder 15 Meter hohen Kletterwand gegeneinander an. Im K.-o.-System sprinten jeweils zwei Kletterer die identischen, parallel angelegten Routen nach oben. Wer als Erster oben am „Top“ ist, hat gewonnen. Es sind spektakuläre Rennen, weil die Wettkämpfer dabei auch regelrecht nach oben springen. Dabei verlassen nicht nur die Hände, sondern auch mal der ganze Kletterer in hohem Bogen die Wand – unfreiwillig natürlich.

**Ist das alles nicht auch gefährlich?**

Wir klettern mit Seilsicherung von oben. Ein Sturz wird vom Seil aufgefangen. Es ste-

hen sogar immer zwei Leute zum Sichern am Boden, da einer alleine gar nicht so schnell das Seil einziehen könnte, wie der Kletterer beim Hochrennen Höhenmeter macht. Aufgeschürfte Haut und blaue Flecken gehören aber absolut dazu, und als Model für Nagellack kann ich mit meinen Waldarbeiterhänden wohl nie arbeiten (lacht).

**Wie lange dauert ein Rennen?**

Zwischen Start und Ziel liegen Sekunden. Der Weltrekord an der 15-Meter-Wand steht bei den Herren momentan bei 6,40 Sekunden, bei den Frauen ist er bei 9,04 Sekunden. Ein Weltklasse-Speedkletterer legt also in einer Sekunde mehr als zwei Höhenmeter zurück. In Deutschland sind wir noch etwas langsamer, aber holen stetig auf. Die führenden Speed-Nationen, Russland und Osteuropa, haben in dieser Sportart schon eine längere Geschichte und sind unserem noch sehr jungen deutschen Nationalkader um einige Trainingsjahre voraus. Der Deutsche Alpenverein arbeitet jedoch unter dem Trainer Johannes Lau intensiv am Aufbau des Teams.

**Was bekommen Sie beim Hochsprinten mit?**

Die Konkurrenz sieht man höchstens aus den Augenwinkeln. Wenn das Publikum aufschreit, dann weiß ich: Die Gegnerin ist aus der Wand geflogen. Die Zuschauer gehen immer fantastisch mit, schreien die Athleten förmlich die Wand hoch. Speedklettern ist absolut spannend, nicht nur für uns Sportler, sondern auch für Zuschauer. Deshalb wird es hoffentlich bald auch Olympische Disziplin.

**Wie schafft es ein Mensch, so schnell die Wände hochzukommen?**

Durch die international genormte Speed-Wand haben wir konstante Trainingsbedingungen und können uns intensiv auf alle Bewegungsabläufe vorbereiten. Im Wettkampf muss es dann zu hundert Prozent passen, da bleibt keine Zeit zum Nachdenken.

**Zum Erfolgsrezept gehört doch noch mehr?**

Ja, trotz höchster Geschwindigkeit braucht es eine hohe Griff- und Trittprecision sowie einiges an Maximal- und Schnellkraft. Die Griffe werden angesprungen, wobei ich den Griff jeweils optimal erwischen muss. Trete ich mit den Füßen zu kurz nach, erwische ich beim nachfolgenden Sprung den Griff nicht mehr richtig, und der Bewegungsfluss kommt ins Stocken. Bei Entscheidungen im Hundertstelsekunden-Bereich dürfen keine Fehler passieren. Die Kunst ist, alles exakt zum Wettkampf abzurufen, alle äußeren Einflüsse auszublenden und sich nur auf den Start zu konzentrieren – nach wenigen Sekunden ist alles wieder vorbei.

**Mit Verlaub: Sie sehen aber nicht gerade wie ein Kraftprotz aus.**

Das täuscht, wenn ich nach dem Klettern so richtig aufgepumpte Arme habe, dann grüßen Bizeps und Co. (lacht). Aber im Ernst: Entscheidend ist immer das Kraft-Ge-



Klettert nicht nur an der Speedwand, sondern auch in der freien Natur: Andi Fichtner Foto: StN

## Zur Person

### Andi Fichtner

- Sie wird am **11. Oktober 1976** in Leonberg geboren.
- **1996** kommt sie zum Klettern. Erste Erfahrungen sammelt sie auf der Schwäbischen Alb, später in den Alpen: Sie begeht extreme Fels- und Eisrouten, sammelt Erfahrungen im Wasserfall- und Mixedklettern.
- Im **August 2006** ist sie mit zwei Bergsteigern auf Grönlandexpedition, wo dem Team eine Erstbesteigung gelingt.
- Im Jahr **2009** wird sie deutsche Vizemeisterin im Speedklettern. Im **November 2010** gewinnt sie in Leipzig die deutsche Meisterschaft in dieser Sportart. Anfang **Dezember 2010** gewinnt sie auf Zypern den Europacup im Speedklettern.
- Sie lebt in Stuttgart. Seit dem Studium an der Kunstakademie arbeitet sie freiberuflich als Grafikdesignerin, Fotografin und Webdesignerin. (les)

wichts-Verhältnis. Auch wenn ich nicht aussehe wie ein Herkules, für mein Gewicht reicht's, und auch meine Finger sind bei genauerem Hinsehen gar nicht so zart.

**Wo trainieren Sie? Stuttgart gilt ja nicht unbedingt als Klettermetropole?**

Ich trainiere oft auf der Waldau in Degerloch im DAV-Kletterzentrum, das auch Speed-Stützpunkt ist. Allerdings gibt es dort nur eine Zehn-Meter-Speedwand an der Außenfassade der Halle. Im Winter wird's da ziemlich ungemütlich, und außerdem fehlen die letzten Meter, um sich auf internationale Wettkämpfe vorzubereiten. Sie werden meist an der 15-Meter-Wand absolviert. Die einzige Kletterhalle im Land mit einer solchen Wand hat vor einem Jahr in Balingen eröffnet. Hallenchef Martin Walch unterstützt uns super, und ich habe von Stuttgart aus einen günstigeren Anfahrtsweg als der tschechische Meister, der regelmäßig aus seinem Heimatland anreist.

**Trainieren Sie jeden Tag?**

Ich mache jeden Tag Sport, aber hart trainieren geht natürlich nicht ganz so oft. Die Muskeln müssen sich nach einer anstrengenden Maximalbelastung auch erholen. Ich gehe sehr gerne zum Laufen als Ausgleich oder im Winter Langlaufen. Wenn die Muskelgruppen immer abwechselnd gefordert werden, kann man jeden Tag was machen. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören und nicht nur einen Trainingsplan abzuarbeiten. Das Wettkampfttraining nimmt sehr viel Zeit in Anspruch, durch meine freiberufliche Arbeit kann ich jedoch meinen Tagesablauf oft gut durchplanen.

**Stichwort Entschleunigung: Was halten Sie vom Trend zu weniger Tempo?**

Beine hochlegen und die Tasse Cappuccino gehören zum Training dazu wie ein anstrengendes Kraft- oder Sprinttraining. Und als Grafikdesignerin arbeite ich oft stundenlang kontinuierlich an einem Auftrag, so dass es in meinem Leben auch sehr langsame Phasen gibt – die Mischung ist ideal für mich!