



Das Sehenswerte zwischen den Sehenswürdigkeiten

Was es abseits der bekannten Touristen-Magneten zu entdecken gibt · Folge 12

Die Mecklenburger und Holsteiner haben es nicht weit zum Meer, wenn das Wetter es mal gut meint. Auch die Oberbayern haben einen gewissen Vorteil: Wenn sie frei haben, können sie spontan zum Klettern in die Berge fahren, ohne ihre Reisetasche packen zu müssen. Man treibt Sport, bewegt sich an der frischen Luft, beansprucht so ziemlich alle Muskeln, kann abends wieder ins traute Heim zurückkehren und weiß, was man geschafft hat. Auch bei uns werden sportliche Aktivitäten stetig beliebter, die mehr Herausforderung beinhalten als eine Wanderung auf dem Teufelsberg, eine Radtour um den Großen Müggelsee oder den Besuch eines Fußballstadions. Man möchte an seine körperlichen Grenzen gehen und sich verausgaben – ohne dazu weit fahren und ein Hotel buchen zu müssen.

In den letzten Jahren haben daher zahlreiche Anbieter Einrichtungen eröffnet, die alpinen Sport nach Berlin und Brandenburg bringen: Hochseilgärten, Kletterparks und Kletterhallen. Der **Deutsche Alpenverein** e.V. (Slogan: „Wir sind Bergsportler. Wir sind Naturschützer. Wir sind viele.“) bzw. seine Berliner Sektion betreibt allein in und um Berlin mehr als zehn Klettereinrichtungen, meist überdacht. Die wartungsintensiven und damit kostspieligen Anlagen stehen allerdings meist nur den Vereinsmitgliedern zur Verfügung und erfordern von den Benutzern oft Vorkenntnisse und Kletterroutine.

Ein Besuch für jedermann – auch zum bloßen Ansehen, Kennenlernen und eventuell

zum Ausprobieren – ist hingegen in zahlreichen weiteren Anlagen in und um Berlin möglich und gewünscht, so auch im einzigen innerstädtischen Hochseilgarten, der in seiner Kombination aus Angebot und zentraler Lage einmalig ist: Der **MountMitte** („Bergsteigen im Herzen von Berlin“) in Nachbarschaft zur Gedenkstätte Berliner Mauer. Der sechseckige Kletterturm mit patentiertem „Kristallgrundriss“, dessen Silhouette man bereits neben den historischen Gebäude-Überbleibseln des S-Bahnhofs Nordbahnhof stehend aus sehen kann, sieht auf den ersten Blick etwas kryptisch aus. Bei näherem Hinsehen entdeckt man in der filigranen aber robusten Stahlkonstruktion zwei in 14 Metern Höhe schwebende Autos. In ihnen zu sitzen bildet den krönenden Höhepunkt des Kletterabenteuers in Mitte.

Der Besuch in einem Hochseilgarten erfordert in der Regel keinerlei Vorkenntnisse, sondern lediglich eine halbwegs gute körperliche Konstitution. Selbst Höhenangst muss kein Hindernis sein – nach Angaben der Betreiber des MountMitte kann man sie hier sogar abbauen. Bedingung ist robuste, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk –



wer in Flipflops erscheint, darf nur als Zuschauer teilnehmen. Lange Haare müssen zusammengebunden werden. Aufgrund der Gegebenheiten (Höhe der Griffe, Seile etc.) können Kinder erst ab einer bestimmten Größe klettern, so dass die Anbieter häufig ein Mindestalter (je nach Adresse sechs bis zwölf Jahre), eine Mindestkörpergröße (1,20 bis 1,60 m) oder auch eine Mindest-Greifhöhe (1,45 bis 1,90 m) vorschreiben. An der Rezeption können die Besucher meist ihre Rucksäcke, Jacken usw. in Schließfächern einlagern und erhalten ihre Kletterausrüstung, bestehend aus einem Helm und einer Garnitur aus Sicherungsgurten. Der Helm dient nicht als Sturzhelm, sondern erhöht das Sicherheitsgefühl und verhindert, dass der Kletterer sich den Kopf stößt. Bei Kletterhöhen von 2 bis über 15 Metern müssen Stürze natürlich mit Sicherheit ausgeschlossen werden, und dies geschieht durch eine ausgeklügelte Sicherungstechnik – die jeder Besucher vor dem Klettern bei einer Einweisung erklärt (und auf Wunsch angelegt) bekommt. Die Sicherungsgarnitur besteht aus Gurten, die sorgfältig um Beine, Taille und Schultern geschnallt werden, sowie aus zwei Gurten, an deren Ende jeweils ein großer, speziell konstruierter Hightech-Karabinerhaken befestigt ist. Weit verbreitet ist das Sicherungssystem „Smart Belay“, bei dem die beiden Rollenkarabinerhaken über einen Bowdenzug unsichtbar miteinander „kommunizieren“, so dass nicht beide gleichzeitig geöffnet werden können. Dadurch wird sichergestellt, dass beim Klettern immer mindestens einer der Haken in das Sicherungs-Stahlseil eingehängt ist, das

Übersicht: Hochseilgärten und Kletterparks in Berlin und angrenzenden Gemeinden

Name und Adresse der Klettereinrichtung	Anzahl d. Parcours	Anzahl d. Elemente maximale Kletterhöhe	Mindestalter	Mindestkörpergröße	Mindestgreifhöhe	Maximalgewicht	Öffnungszeiten	
MountMitte Mitte, Caroline-Michaelis-Str. 8 (Sackgasse nördlich Julie-Wolffthorn-Str.), Zugang auch Gartenstr.	**	90	14 m	7 Jahre	1,30 m	-	120 kg	Mo-Fr ab 14 Uhr, WE ab 10 Uhr
Waldhochseilgarten Jungfernheide Charlottenburg-Nord, Heckerdamm 260 (ggü. Heilmannring in den Volkspark laufen)	12	150	17 m	6 Jahre	-	1,45 m	120 kg	Mo-Fr ab 11 Uhr, Sa+So+FT+Ferien: ab 9 Uhr, bis ca. 1 Std. vor Sonnenuntergang
Kletterwald Wuhlheide Oberschöneweide, An der Wuhlheide (Str. zum FEZ bis zum Parkpl., dann den 1. Weg links rein)	7	86	10 m	7 Jahre	1,30 m	-	130 kg	Di+Fr+Sa+So ab 10 Uhr; je nach Jahreszeit bis 17, 18, 19 Uhr; außerdem bei Schulfrei*; ab 29.10. Winterpause
BergWerk Cinestar (ab 28.9.) Hellersdorf, Stendaler Str. 25 (Janusz-Korczak → Hellersdorfer), Eingang: CineStar-Kino	10	70	20 m	6 Jahre	1,10 m	-	125 kg	Mo-Do 12-22 Uhr, Fr 12-24 Uhr, Sa 10-24 Uhr, So 10-22 Uhr; Eröffnung: 28.9.2012
Kick the Ropes Westend, Hanns-Braun-Str. 27 (Sackgasse von der Rominter Allee, hinter der Schranke)	-	-	12 m	12 Jahre	-	-	-	auf Anfrage
TeamVenture SportsPark Rummelsburg, Hauptstr. 1 (Kynast → Karlshorster)		20	8 m	10 Jahre	1,35 m	1,60 m	120 kg	nach Terminvereinbarung
AbenteuerPark Potsdam Teltower Vorstadt, Albert-Einstein-Str. 49 (Am Havelblick → Telegrafenberg)	12	170	16 m	7 Jahre	1,20 m			ab 10 Uhr; je nach Jahreszeit bis 16, 17, 18 oder 19 Uhr; 5.11. bis 9.3. auf Anfrage
Climb up! Hennigsdorf Ruppiner Chaussee 99 (=Verlängerung der Ruppiner Chaussee in Helligensee)	15			7 Jahre	1,30 m			Mai-Sept. ab 10 Uhr, WE+FT ab 9 Uhr; je nach Jahreszeit bis 16, 18, 19, 20 Uhr; im Nov n.V.; Dez-Feb Winterpause
Abenteuer-Kletterpark Panketal Hobrechtsfelder Dorfstr. 30 a (=Verlängerung der Hobrechtsfelder Chaussee in Buch)	4	60	10 m	3 Jahre	1,20 m	1,40 m	130 kg	Apr-Okt Mi-Fr 14-19 Uhr, Sa+So 10-19 Uhr; bei Schulfrei* tägl. 10-19 Uhr; Nov-März Sa+So 11-15 Uhr auf Anfrage

• erm. = ermäßigter Preis für Schüler, Studenten, Auszubildende, Jugendliche etc. • leere Felder: keine Angaben der Betreiber bis Redaktionsschluss
* bei Schulfrei = an schulfreien Tagen in Berlin und Brandenburg ** keine festgelegten Parcours; frei wählbare Reihenfolge (dadurch kein Schlangestehen)



Ausgeklügelte Sicherheit: Hochseilgarten-Betreiber verlassen sich auf „kommunizierende“ Hightech-Karabinerhaken am Sicherheitsseil. Ist ein Haken geöffnet, lässt der andere sich nicht öffnen.

über jedem einzelnen Kletterelement horizontal gespannt ist, so dass kein Kletterer zu Boden fallen kann, selbst im Fall einer Ohnmacht. Aufgrund solcher Sicherheitsstandards kommt es weltweit äußerst selten zu Unfällen in Kletterparks.

Der MountMitte besteht aus einem „Kern“ aus Holz und Stahl, der wie ein Treppenhaus

funktioniert und drei Etagen hat, und auf jeder Ebene 30 Kletterelemente, die sternförmig um den Kern herum angeordnet sind. Da somit keine festen Abläufe absolviert werden müssen, sondern der Weg nach jedem Kletterelement frei nach Wahl fortgesetzt werden kann, lässt sich Schlangestehen an schwierigen Kletterelementen vermeiden – ein besonderer Vorteil gegenüber vielen Waldhochseilgärten mit festgelegten Parcours.

Erreicht man über die Holztreppe, die mit Geländern gesichert und auch für Zuschauer begehbar ist, die erste Etage in drei Metern Höhe und verlässt durch eine Tür den gesicherten Bereich, so muss man die Karabinerhaken in das Sicherungsstahlseil einhän-

gen und kann sich nun im Außenbereich frei bewegen, wobei man beim Wechsel von einem Element zum nächsten zuerst einen der Karabiner vom Sicherungsseil löst und in das nächste Seil einhängt, anschließend den zweiten, so dass man zu keiner Zeit ungesichert sein kann – bis man sich wieder zur Treppe begibt, um sich in der zweiten Etage in acht Metern oder in der dritten Etage in 13 Metern Höhe zu versuchen.

Das Personal des MountMitte spornt seine Besucher an, das Balancieren über den jeweils mehr oder weniger wackeligen Untergrund freihändig zu versuchen. Die Sicherungsgurte, die meist über Kopf eingehängt sind, verlocken nur zu sehr zum Festhalten.



MountMitte: Klettern 13 Meter über den Beachvolleyballfeldern

Letzter Einlass	Preise pro Person	Telefon	Internetseite
2 Stunden vor Dämmerung	für 150 min einschl. Einweisung 19 €, erm. 17 €, Kinder bis 13 Jahre 14 €, 30 min Verlängerung 5 €	555 77 89 22	www.mountmitte.de
Erstkunden: 4 Std. vor Sonnenuntergang (sonst 3 Std.)	Je nach Tag und Uhrzeit 16-20 €, erm. 13-17 €, Kinder bis 14 Jahre 10-14 €, Kinderparcours: 6-8€	34 09 48 18	www.waldhochseilgarten-jungfernheide.de
2,5 Stunden vor Schließung	für 2 Std. je nach Tag 15-17 €, erm. 12-14 €, Kinder bis 12 Jahre 9-11 €	30 13 52 67	www.kletterwald-wuhlheide.de
2 Stunden vor Schließung	Mo-Do 19 €, erm. 17 €, bis 12 Jahre 15 €, Kinderparcours 9 €; Fr-So 22 €, erm. 20 €, unter 12 J. 17 €, Kinderparcours 10 €	99 27 43 73	www.bergwerk-berlin.de
-	nur Sozialkompetenztrainings für Gruppen	30 09 85 23	www.seilgarten-berlin.de
	hauptsächlich Gruppen ab 10 Personen; 2 Std. Fun-Klettern 28 €, bis 16 Jahre 15 €	93 62 56 01	www.teamventure.de www.grassroute.de
2 Stunden vor Schließung	21 €, erm. 18 €, Kinder unter 12 Jahre 15 €, nur Miniparcours 8 €	(0331) 626 47 83	www.abenteuerpark.de
	für 150 min je nach Tag 16-18 €, erm. 13-15 €, Kinder bis 12 Jahre 10-12 €	(030) 81 10 38 10 12	www.climbup.de
2 Stunden vor Schließung	für 2,5 Std. 15 €, erm. 12 €, Kinder 9 €	(03338) 706 13 49	www.kletterpark-panketal.de

Quellen: Internet; Angaben der Betreiber



Als Kletterelemente haben die Betreiber sich mit viel Liebe zum Detail vielfältige Geschicklichkeitsübungen einfallen lassen: Hängebrücken aus Holz und Seilen mit und ohne Führung, Hangeln durch Netze, Balancieren auf freischwingenden oder miteinander verbundenen Balken, Ringen, Reifen, drehbaren Holzfässern, Hochseilen, Wackelbrücken und vieles mehr. Besondere Highlights sind ein Fahrrad, auf dem man in einer Führungsschiene in neun Metern Höhe ein Stück fahren kann, sowie die in 14 Metern Höhe befestigten umgebauten Autos, ein Trabant und ein VW-Käfer, sowie ein Aussichts-Strandkorb, in die man sich jeweils zu zweit setzen kann.

Die Kletterparks und -hallen in und um Berlin haben unterschiedliche Konzepte und sprechen verschiedene Zielgruppen an. So haben einige Betreiber kein öffentliches Angebot für Einzelpersonen, sondern sind beispielsweise auf Teamevents für Firmen spezialisiert (wie **Climbland** in der Mercedes-Welt am Salzfer oder das **Grassroute-Outdoor-Center** auf der Insel Lindwerder) oder wenden sich hauptsächlich an Kindergruppen und Schulklassen (wie etwa der **Seilgarten im Grunewald** am Eichhörnchensteig).



Wer Lust hat, einen Kletterpark auszuprobieren, findet in Berlin und angrenzenden Gemeinden eine Handvoll Adressen, an denen spontane Besuche von Einzelpersonen möglich sind. Die beiden bekanntesten Berliner Adressen außer dem MountMitte liegen in Charlottenburg-Nord und Oberschöne-weide. Der **Waldhochseilgarten Jungfernheide** am Heckerdamm bietet neben zwölf unterschiedlich schwierigen Parcours mit 150 Kletterelementen in Höhen zwischen drei und 17 Metern auch mehrmals im Jahr „Nachtklettern“ an, das im beleuchteten Wald nach Sonnenuntergang stattfindet. Neu ist das „Charity-24 Stunden-Klettern“, bei dem Firmen- und Privatteams einen ganzen Tag lang zu wohltätigen Zwecken um die Wette klettern, was viel Öffentlichkeit und – so streben es die Betreiber an – einen Eintrag in das Guinnessbuch der Rekorde bringen soll. Der **Kletterwald Wuhlheide** am Eichgestell, nach Angaben der Betreiber Berlins erster Kletterwald, liegt in direkter Nachbarschaft zum FEZ und bietet sieben Parcours mit 86 Kletterelementen. Zwei weitere Hochseilgärten in Berlin, die sich eher an Firmen- und andere Teams wenden, und auf Anfrage nur bedingt Einzelteilnehmer klettern lassen, sind der **TeamVenture SportsPark** („Wir bewegen Teams“) in Rummelsburg in der Hauptstraße und **Kick the Ropes** („Herausforderungen annehmen. Grenzen überwinden. Unterstützung und Vertrauen im Team erfahren.“) in Westend in der Hanns-Braun-Straße.

In Berlins Nachbargemeinden sind drei weitere Kletterparks zu nennen: der **AbenteuerPark Potsdam** („Sicher ein Erlebnis!“) am Telegrafenberg nahe dem Hauptbahnhof, **Climb up!** („Adrenalin ohne Risiko“) in Hen-

nigsdorf, einen Kilometer hinter dem S-Bahnhof Heiligensee, und der **Abenteuer-Kletterpark Panketal** („Abenteuer ...Leben“) in Hobrechtsfelde, knapp drei Kilometer hinter der Wiltbergstraße (genaue Angaben in der Tabelle). Waldhochseilgarten-Betreiber haben die Pflicht und den gemeinsamen Ethos, die Bäume schonend zu behandeln und die Kletteranlagen sicher zu befestigen, ohne die Borke zu beschädigen.

Der weltweit erste Seilgarten eröffnete 1875 in Frankreich und diente vor allem der körperlichen Herausforderung der Teilnehmer. Während des Zweiten Weltkriegs setzte die britische Armee Seilgärten als Hindernisparcours zum Training ihrer Soldaten ein. 1941 setzte der deutsche Reformpädagoge Kurt Hahn Seilgärten als erlebnispädagogisches Element in den von ihm gegründeten Outward-Bound-Schulen ein. Mitte der 1960er Jahre setzten sich Seilgärten als zentrales Element von Outdoorseminaren in den USA durch. Darauf aufbauend entstanden auch in Deutschland zahlreiche erlebnispädagogische Seilgärten. In den letzten Jahren setzten sich vor allem touristisch geprägte Seilgartenkonzepte wie Kletterwälder und Abenteuerparks durch.



Was im Wald die einen begeistert, wollen andere auch in der Stadt haben. Die Entstehung des MountMitte am Nordbahnhof ist die Geschichte eines Erfolgsprojekts: Ein Team von drei risikobereiten Jungakademikern, allesamt begeisterte Volleyballspieler mit der Idee, moderne „Funsportarten“ einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, errichtete in den 90er Jahren zunächst eine Beachvolleyballanlage namens BeachMitte mit anfänglich sieben Feldern an der Chausseestraße, die aufgrund des hohen Zulaufs in sieben Jahren auf 36 Felder wuchs. Eine Halle kam dazu, so dass seit zehn Jahren auch im Winter auf sieben überdachten, beheizten – und meist ausgebuchten – Feldern Beachvolleyball gespielt wird.

Als 2005 die städtebaulich umstrittene und politisch willkürliche Entscheidung fiel, auf dem Gelände des ehemaligen Walter-Ulbricht-Stadions, das ab 1973 Stadion der Weltjugend hieß und 1992 abgerissen wurde, den Hauptsitz des Bundesnachrichtendienstes anzusiedeln, mussten die nach der Wende gewachsenen, vielfältigen Sportanlagen von der Chausseestraße verschwinden, und der BeachMitte wich aus auf eine größere Brachfläche am Nordbahnhof, ehemaliges Niemandsland an einem übriggebliebenen Stück Hinterlandmauer zwischen Mitte und Gesundbrunnen – genug Platz, um gleich knapp zwei Hektar Strand mit mehr als 50 Beachvolleyballfeldern, weiteren Courts für verschiedene Sportarten und mehreren Strandbars in die Innenstadt zu bringen. Dass das nächste Gewässer kilometerweit entfernt liegt, ist allenfalls ein kleiner Schönheitsfehler, denn hier herrscht bei gutem Wetter tatsächlich buntes Treiben von Familien, Sportlern, Erholungsuchenden und Halb nackten wie an einem Strand.

Im Frühjahr 2011 kam die Besuchergruppe der Kletterer hinzu: Beflügelt vom großen Zuspruch tausender sportbegeisterter Nutzer und vom geschäftlichen Erfolg, entschlossen sich die fleißigen Betreiber, als Extra-Attraktion noch einen Hochseilgarten nach ihren Vorstellungen zu realisieren, und zwar nicht – wie anderenorts üblich – im Wald am Stadtrand, wo geeignete Bäume stehen, sondern auf ihrem Gelände in Mitte – Touristen und Berliner sollten nicht lange suchen müssen. Da man hier möglichst viele Kletterattraktionen auf



TÜV-geprüfte Befestigungen der Sicherungsseile auf dem Kletterturm: wartungsaufwändige, kostenintensive Technik für die Sicherheit der Besucher

wenig Platz unterbringen musste, entschied man sich für den sechseckigen Turm, mit dem man auf nur 1.000 m² Grundfläche eine Fülle von unterschiedlichen Kletterelementen anbieten kann, für die man nicht – wie in der Anfangszeit der Kletterparks – Preise wie bei teuren Extremsportarten verlangen muss, sondern schon bei einem Eintritt von unter 20 Euro wirtschaftlich arbeiten kann.

Die Eintrittspreise der Hochseilgärten – an die 20 Euro für zwei bis drei Stunden Klettern – erscheinen im ersten Moment hoch, doch wird dafür eine Leistung geboten, die den Betreibern nicht zu knappe Kosten verursacht. So schlug die Errichtung des Kristallturms am Nordbahnhof mit rund 500.000 Euro zu Buche – eine Summe, die die Betreiber mit ihren anderen Projekten mühsam erwirtschaften mussten, in die sie wiederum ihr privates Ersparnis investiert und zudem hohe Kredite aufgenommen hatten. In dem Turm stecken rund 45 Tonnen Stahl, knapp 25 Tonnen Lärchenholz und Schrauben, die alleine 10.000 Euro kosteten und zusammen 1,5 Tonnen wiegen. Es wurden über 1.500 Meter Stahlseil und über 500 Meter Polyesterseil verbaut, außerdem knapp 1.000 Meter Eisenrohre. Die Statik ist auf bis zu 350 Kilogramm Zusatzbelastung pro Quadratmeter ausgelegt, die durch Personen oder durch Schnee auftreten kann, wobei zur maximalen Auslastung theoretisch 2.300 Menschen oder neun Meter hoher Neuschnee auf dem Turm lasten müssten. Das größte Problem, das in der Statik berücksichtigt werden musste, ist die Windangriffsfläche eines solchen Konstrukts bei Orkan.

Die Anlage wird zudem täglich von der Öffnung bis zur Schließung permanent von bis zu sechs Mitarbeitern betreut. Da die Sicherheit für jeden Betreiber an erster Stelle steht, muss beispielsweise die Hightech-Konstruktion des MountMitte alle zwölf Monate einer neun Stunden dauernden Prüfung durch den TÜV unterzogen werden, der sämtliche Kletterelemente, jedes Stahlseil, jedes Holzbrett, jede Schraubverbindung, jeden Karabinerhaken und jedes Geländer akribisch überprüft und sicherstellt, dass die Besucher gefahrlos klettern können.

Der größte **überdachte Hochseilgarten** Europas entsteht derzeit in Hellersdorf. Nachdem das Multiplexkino Cinestar 1997 eröffnete und mit zwölf Sälen und 2.700 Plätzen zunächst erfolgreich betrieben wurde, sanken die Besucherzahlen später immer mehr, so dass die Besitzer sich entschlossen, das Kino zu halbieren und der „Hellen Mitte“ eine neue Attraktion zu beschere: das **BergWerk Berlin** in der Stendaler Straße. Es wurden zwei Millionen Euro in den Umbau von fünf Kinosälen zu einem Indoor-Erlebnis-Hochseilgarten investiert, wo ab Ende September auf 4.000 Quadratmetern Grundfläche zwischen sechs Ebenen in bis zu 20 Metern Höhe wetterunabhängig geklettert werden kann. Anstelle eines Naturerlebnisses – Klettern unter freiem Himmel auf echten Bäumen – sollen hier verschiedene Themen die Besucher in verschiedene Welten entführen.

Die meisten Kletterparks und -hallen bieten Rabatt für Familien und Gruppen an, einige auch für Geburtstagskinder. Vielerorts lassen sich persönliche Betreuer (Guides, Rangers, Trainer) buchen – gegen einen entsprechenden Aufpreis.

Anders als in Hochseilgärten ist das Klettern an Kletterwänden. Es ist eher eine Sportart als ein Freizeitvergnügen, da die – meist aus buntem Kunststoff geformten – Greif- und Trittelemente an den Wänden wesentlich mehr Kraft, Körperspannung und Ausdauer erfordern als die Kletterparcours in den Hochseilgärten.

Kletterwände befinden sich häufig in Hallen („indoor“), so dass der Sport unabhängig vom Wetter getrieben werden kann, doch es gibt auch Anbieter, die Outdoor-Wände oder beides gleichzeitig anbieten. Anders als in den Hochseilgärten, wo die Karabinerhaken in Sicherungsseile eingehängt werden, gibt es bei Kletterwänden drei verschiedene Sicherungssysteme, die Unfälle verhindern, und die das Klettern an Wänden in drei Arten unterteilen: Beim **Bouldern** sind die Kletterwände nicht hoch und oft nicht eben, sondern haben Kanten, oder sie sind Felsbrocken (auf englisch: boulder) nachempfunden. Der Boden um die Kletterwände ist flächendeckend mit dicken, weichen Matten ausgelegt, so dass eine Sicherung per Seil sich erübrigt. Wer sich nicht mehr halten kann oder will, springt einfach ab.



Bouldern: Klettern ohne Seil bis zu einer Höhe, aus der man noch abspringen kann. Zur Sicherheit landet man auf dicken Matten.

Möchte man höher hinaus, so kommt ein Absprung auf Matten nicht mehr in Betracht, da die Höhe großer Kletterwände bis an die 20 Meter reicht. Hier ist wiederum eine Sicherungsgarnitur nötig, deren Gurte um Beine und Taille geschnallt werden, so dass der Karabinerhaken sich nahe dem Körperschwerpunkt befindet. Das Einhängen in ein horizontales Sicherungsseil wie im Hochseilgarten wäre aber sinnlos, da man während des Kletterns vom Boden bis zum oberen Ende einer Wand auf jeder Höhe gesichert sein muss. Eine Möglichkeit besteht im **Vorstieg**, dem Klettern an einer Wand, an der in regelmäßigen Abständen Karabinerhaken befestigt sind, an denen man sich – ähnlich wie Bergsteiger – in jeder Höhe immer wieder erneut sichern kann – was umständlich ist, jedoch einen Partner verzichtbar macht.

Die am weitesten verbreitete Art, Kletterwände zu besteigen, ist die mit einer zweiten Person zum Sichern. Hohe Kletterwände



Vorstieg: An der Kletterwand sind Karabinerhaken befestigt, so dass der Kletterer sich selbst auf jeder Höhe erneut sichern kann und keine zweite Person benötigt.

ohne Boulderdecken und ohne Vorstieghaken haben an ihrer oberen Kante Ösen (zur Sicherheit doppelte), durch die lange Seile gehängt sind, deren beide Enden auf den Boden der Kletterhalle reichen. Ein Seilende wird am Karabinerhaken am Bauch des Kletternden befestigt, das andere Ende nimmt die Sicherungsperson in die Hand, die am Boden steht und das Seil währenddessen annähernd straff hält.

Eine beliebte Spaß-Disziplin ist das sogenannte Getränkekasten-Klettern, bei dem das Seil des Kletterers an der Hallendecke befestigt ist. Ziel ist es, möglichst viele leere Getränkekästen aufeinanderzustapeln und dabei den Stapel zu erklimmen. Gewinner ist derjenige, der am Ende auf dem höchsten Kistenstapel sitzt.

Auch Anfänger können spontan eine Kletterhalle besuchen. Für sie empfiehlt es sich, mit dem Bouldern zu beginnen, wozu keine zweite Person erforderlich ist. Die Herausforderung beim Bouldern besteht darin, in geringer Höhe über dem Boden so weit wie möglich an der Hallenwand entlang zu hangeln, ohne den Boden zu berühren.

Touren an Kletterwänden haben – wie Parcours in Hochseilgärten – unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Man benötigt – wiederum neben geeigneter, bequemer Kleidung – eine Klettergarnitur aus dem Fachhandel oder vom Ausleihtresen, ebenso spezifisches Schuhwerk. Normale Sportschuhe sind nicht geeignet. Kletterschuhe haben spezielle Sohlen und fallen sehr klein aus, damit die leicht gekrümmten Zehen durch den Schuh besonders guten Halt an den Trittelementen haben. Die Touren sind je nach Schwierigkeit durch die unterschiedliche Farbgebung der Griffe zu unterscheiden. So gibt es leichte Touren (Schwierigkeitsgrad III) mit großen, handlichen Griffen, die einen geringen Abstand zueinander haben. Dagegen sind Touren schwieriger, deren Griffe weit voneinander entfernt, sehr klein oder schwierig zu greifen sind. Für Kletterprofis besteht eine weitere Herausforderung darin, einen Überhang zu bezwingen, vergleichbar mit einem Felsvorsprung in den Bergen. Überhänge können schon mal bis zu zwei Meter parallel zum Hallenfußboden in bis zu fünf Metern Höhe verlaufen, bis sie wieder in die Senkrechte übergehen.

Das obere Ende der Skala liegt etwa bei Schwierigkeitsgrad XI, wofür jahrelanges Training und eine hohe Fitness unerlässlich sind. In der Halle (oder auch an einer Kletterwand im Freien) zu Klettern wird von erfahrenen Sportlern als besondere Erfahrung bezeichnet. Man benötigt im Vergleich zu den recht sicheren Kletterparks doch etwas mehr Mut, und es bleibt trotz aller Sicherheitsvorkehrungen immer ein kleiner Nervenkitzel. Schließlich muss man sich auf seinen Partner verlassen, der einen mit Hilfe des Seils im Falle eines Falles tatsächlich auffängt, wenn man einer Herausforderung eines Weges nicht gewachsen ist oder aus mehreren Metern Höhe frei schwebend abgeseilt werden möchte, sobald eine Route beendet ist und man sich im Unterschied zum spannenden Aufstieg den eher lästigen Abstieg ersparen möchte. Besonders wichtig beim Klettern ohne Boulderdecken und ohne Vorstieghaken ist daher eine gute Kommunikation mit dem Partner und gegenseitiges Vertrauen, weshalb Klettern auch gerne als Training zur Stärkung eines Gruppengefühls eingesetzt wird.

Zum Lernen des Klettersports besteht ein recht breites Angebot an Kursen in zahlreichen Hallen, veranstaltet von Vereinen, Hochschulen, Jugendclubs und gewerblichen Anbietern. Eine bekannte Kletterhalle ist die **T-Hall** in Neukölln in der Thiemannstraße. In der ehemaligen Turnhalle mit charmantem Altbau-Flair sind großflächig Kletterwände mit den Schwierigkeitsgraden III bis X aufgebaut, dazu großflächige Boulderwände, eine Kinder-Kletterecke und weitere Sportangebote wie eine lange „Slackline“ (auf deutsch: schlaffe Leine, ein bandförmiges Seil zum



Die optimale Ausrüstung für Kletterwände beinhaltet bequeme Kleidung, eine gut sitzende Gurtgarnitur mit robusten Karabinerhaken, spezielle Schuhe und am Rücken ein Säckchen mit Magnesiumcarbonat, einem Salz, das das Abrutschen von Greifelementen aufgrund ver-schwitzter Hände verhindert.



Mit einer zweiten Person zum Sichern kann die kletternde Person auch aus größerer Höhe nicht abstürzen.

Balancieren). Ebenso bekannt ist die Halle **Magic Mountain Climbing** in Gesundbrunnen in der Böttgerstraße, die möglicherweise berlinweit die größte Gesamtfläche an Kletter- und Boulderwänden bietet, genaue Zahlen aber sowohl im Internet als auch am Telefon verschweigt. Die kommerzielle Betriebsgesellschaft hat sich außerdem in letzter Zeit in der Kletterszene nicht gerade beliebt gemacht, als sie gerichtlich gegen den Deutschen Alpenverein voring, der gegenwärtig eine große Kletterhalle in der Seydlitzstraße nahe dem Hauptbahnhof in Moabit errichtet, wodurch die Magic Mountain Kletterhallen GmbH ihren Umsatz gefährdet sah. Nachdem sie zunächst sogar Erfolg hatte, hat eine höhere Gerichtsinstanz inzwischen dem nicht kommerziellen Alpenverein Recht gegeben, so dass der Bau nun mit Verspätung fortgesetzt wird.

Ein Anbieter, bei dem Klettern sowohl in- als auch outdoor möglich ist, ist der Spitzbunker **Der Kegel** in Friedrichshain in der Revaler Straße, ein umfunktionierter oberirdischer Luftschutzraum (ein Foto erschien in Folge 6 in Heft 9/2011), der von einer GbR als Kletterturm betrieben wird und als Besonderheit im Winter „Eisklettern“ anbietet. Für Anfänger geeignet sind auch die Boulderhallen **BoulderworX** („Die etwas andere Kletterhalle“) in Wilmersdorf in der Berliner Straße mit breit gefächertem Angebot für Kinder und **Boulderhalle Ostbloc** in Rummelsburg in der Hauptstraße, beide indoor und von GmbHs betrieben.

Eine Reihe von Klettereinrichtungen – sowohl im Freien als auch überdacht – wird von Sport-Jugendclubs, gemeinnützigen GmbHs und ähnlichen nicht- oder bedingt-kommerziellen Anbietern betrieben, so der **Dachseilgarten** im SportJugendZentrum Lychi in Prenzlauer Berg in der Lychener Straße, der **Kletterturm des SJC Reinickendorf** im Märkischen Viertel in der Königshorster Straße, der **Kletterturm Prenzlauer Berg** am Senefelderplatz, die **SJC-Arena** in Oberschöneweide am Eichgestell und die **Kletterhalle Marzahn** an der Franz-Stenzer-Straße.

Übersicht: Kletterhallen und -türme in Berlin

Name und Adresse der Klettereinrichtung	in- oder outdoor	maximale Kletterhöhe	Gesamtfläche der Kletterwände	Gesamtfläche der Boulderwände	Schwierigkeitsgrade	Vorstieg	Öffnungszeiten	Preise pro Person	Telefon	Internetseite
T-Hall Neukölln, Thiemannstr. 1 (Ecke Weral), Tor 4, 2. Hof	in	12 m	1800 m²	300 m²	III bis X	ja	Mo-Fr 12-24 Uhr, Sa+So+FT 10-22 Uhr	12,50 €, Student 10 €, Schüler 6 €, Mo-Fr ab 21 Uhr 11,8/5,05 €, nur Bouldern 7 €	68 08 98 64	www.diekleterhalle.de/
Der Kegel Friedrichshain, Revolver-Str. 99 (Ulbaer → Simon-Dach)	in + out	18,7 m	700 m²	150 m²	III- bis X	ja	Mo 14-23 Uhr, sonst 10-23 Uhr	6 €, erm. 4,50 €, Mo-Fr bis 15 Uhr bzw. Sa ab 19 Uhr 4 €, erm. 3 €	66 76 68 37	www.derkegel.de
Boulderhalle Ostbloc Rummelsburg, Hauptstr. 13 (Gustav-Holzmann → Blockdammweg) – Milfdesstaller: 5. Jahre	in	4 m	-	1000 m²	Fb1 bis Fb8a	nein	Mo-So 10-23 Uhr	Tageskarte: wochentags bis 14 Uhr: 5,50 € sonst: normal 8,50 €, erm.: 7 €, Kinder 4,50 €	55 49 94 22	www.ostbloc.de
Boulderworx Wilhelmsdorf, Berliner Str. 46 (Brandenburgische → Mannheimer)	in	3 m	300 m²	365 m²	-	nein	Öffnung Sa 10 Uhr, sonst 9 Uhr; letzter Einlass Sa 20 Uhr, Fr+So 20.30 Uhr, Mo-Do 22.30	je nach Zeit und Alter 4-9 €	79 78 46 46	www.boulderworx.de
Magie Mountain Climbing Gesundbrunnen, Bölgers-Str. 20-26 (Basila → Hoch) – Mindestalter: 6 Jahre	in + out	16 m	K.A.	K.A.	III bis X	ja	Mo+Di+Mi+Fr 12-24 Uhr, Do 10-24 Uhr, Sa+So+FT 10-22 Uhr; in Ferien tagl. ab 10 Uhr; 31.12. 10-20 h; 24.+25.12.+1.1. geschl.	Tageskarte 14 €, Studenten 12 €, Schüler 7 €, ab 21 Uhr bzw. Sa+So+FT ab 20 Uhr 12/10/6 €; Mo-Do bis 18 Uhr außer FT/ferien 10/8/6 €	88 71 57 90	www.magiemountain.de
Dachseilgarten im Sportjugendzentrum Lychi Prenzl. Berg, Lychner Str. 75 (Sackgasse nord, Stargarden)	-	8,50 m	-	-	-	-	-	-	30 09 85 23	www.dachseilgarten.de/dsg/hlm
Kletterturm des SJC Reinickendorf Markisches Viertel, Königshorster Str. 13 (in der Sackgasse links)	out	8 m	150 m²	45 m²	III bis X	ja	-	-	416 80 47	www.klettern-in-berlin.de/klettern.php?aktion=showwone&n=17
Kletterturm Prenzlauer Berg Prenzl. Berg, Kolwitzstr. 8 (Sackgasse am Senefelderplatz)	out	12 m	100 m²	-	-	ja	Mo-Fr 14-20 Uhr	1 €, Kinder/Jugendl. 0,50 €	442 13 70	http://www.sjc-prenzlauerberg.de/index.php/klettern4
SJC-Arena Oberschöneweide, Eichgestell 161: Str. zum FEZ (am Parkl. links rein) oder An der Wuhleide (ggü. Ralthenau)	in + out	8 m	130 m²	-	IV bis IX-	ja	-	-	535 15 72 / 53 01 26 68	www.gsj-berlin.de/sportjugendclubs.html
Kletterhalle Marzahn Marzahn, Franz-Stenzer-Str. 39 (Reoul-Wallenberg → Mühlenbecker Weg)	in	8 m	130 m²	-	-	ja	-	-	935 04 25	www.sjmarzahn.de

• erm. = ermäßigter Preis für Schüler, Studenten, Auszubildende, Jugendliche etc. • leere Felder: keine Angaben der Betreiber bis Redaktionsschluss

Quellen: Interneta: Angaben der Betreiber



Klettern für Fortgeschrittene: Bei Wänden mit kleineren Griffen, die weiter auseinander und zum Teil an Überhängen befestigt sind, ist viel Kraft in Beinen und Händen erforderlich.

Größter Betreiber von Kletteranlagen in der gesamten Bundesrepublik ist der **Deutsche Alpenverein e.V. (DAV)**. Er betreibt in Berlin unterschiedliche In- und Outdoor-Anlagen, die bei Kletterprofis beliebt und zum Teil gefürchtet sind, so die **Bunkerwand Humboldtthain** in Gesundbrunnen und der **Kletterturm Teufelsberg** in Grunewald an der Teufelsseechaussee – zwei Adressen mit hohem Schwierigkeitsgrad, an denen nach Angaben erfahrener Sportler das Klettern in den Bergen nachempfunden werden kann. Außerdem betreibt der DAV die **Kletterhalle Hüttenweg** in Dahlem, den **Kletterturm Kirchbachspitze** in Schöneberg in der Alvenslebenstraße, die **Kletterhalle Schloßstraße** in Charlottenburg, die **Kletter- und Boulderhalle Spandau** im Falkenhagener Feld im Recklinghauser Weg, den **Monte Balkon** in Neu-Hohenschönhausen in der Ribnitzer Straße, den **Wuhletalwächter** im Eichepark in Marzahn an der Kemberger Ecke Havemannstraße sowie die **Schwedter Nordwand** im nördlichen Teil des Mauerparks in Prenzlauer Berg. Da diese Anlagen zum großen Teil den Vereinsmitgliedern der Sektion Berlin vorbehalten sind, empfiehlt sich Sportlern, die ihre Leidenschaft am Klettern entdecken, eine Mitgliedschaft im DAV, die keine sieben Euro im Monat kostet. Bei Vorlage des Mitgliedsausweises wird auch in anderen Anlagen wie beispielsweise der T-Hall ein Preisnachlass gewährt.

Begeisterte Hobbykletterer schätzen an ihrer Sportart, ob in der Halle oder in den Bergen, nicht zuletzt die Möglichkeit, den Geist konzentriert auf das Hier und Jetzt zu lenken und dadurch besonders gut vom Alltag abzuschalten. Neben dem hohen Spaßfaktor trainiert das Klettern an der Wand wie kaum eine andere Sportart gleichzeitig zahlreiche Muskelgruppen, insbesondere die oft zu wenig trainierte Rumpfmuskulatur.

Doch auch, wenn Sie noch nie eine Kletterhalle oder einen Hochseilgarten gesehen haben, lohnt sich ein unverbindlicher Besuch in einer der genannten Anlagen. Zusehen kostet nichts, und vom MountMitte beispielsweise haben auch nicht-kletternde Besucher eine eindrucksvolle Aussicht und können am Fuße des Turms Beachvolleyball spielen, eine der Strandbars besuchen oder einfach die Strandatmosphäre auf sich wirken lassen.

Axel Rühle

Fotos: Axel Rühle (alle Aufnahmen vom MountMitte und aus der T-Hall)