

DER WEG NACH OBEN

Folkert Lenz ist **Kletterer aus Leidenschaft**. Er trainiert an einem 15 Meter hohen Bunker.

Komm ich da hoch?“ Das ist die Frage, die sich Folkert Lenz stellt, wenn er vor seinem Problem steht. Das Problem ist steil, meist senkrecht. Es sind Wände, die er hoch will. Der 47-Jährige ist ein passionierter Kletterer, der am liebsten alpine Touren in der Schweiz und Österreich unternimmt. Draußen sein, die Natur riechen und spüren und an die eigenen Grenzen gehen – das ist seine Leidenschaft. Da der Journalist nicht jede Woche in die Berge fahren kann, hält er sich in Bremen fit und klettert am Bunker in Gröpelingen am Mähländsweg. Das graue Ungetüm ist übersät mit kleinen bunten Punkten. Jeder hat eine andere Form und Größe. Es sind die Vorsprünge, an denen sich die Kletterer hochziehen und steigen müssen.

Geduld ist wichtig

„Bewegungsgefühl und Balance sind wichtig beim Klettern“, erklärt Folkert Lenz. Die Kraft kommt mit der Zeit und die Höhenangst ist abbaubar, „bei den meisten jedenfalls“, schmunzelt er. „Klick“ macht es an seiner Hose und er zieht das Sicherheitsseil durch einen seiner diversen Karabinerhaken, die an seiner Hose befestigt sind. Dazu hat er einen reißfesten Gurt um und Kletterschuhe angezogen, außerdem Seile und Express-Schlingen dabei, um sich zu sichern. Seine Kletterpartnerin kontrolliert noch einmal, ob alles sitzt und fest ist: Kletterer sprechen dabei vom Partnercheck.

„Es ist schon ein gutes Gefühl, einen festen Kletterpartner zu haben, der mit seinem Seil alles absichert. Das ist Vertrauenssache“, sagt Folkert Lenz. Und dann geht's los: Der Blick geht nach oben, 15 Meter ist die Wand hoch. Die linke Hand greift den gelben Vorsprung, die Rechte den blauen. Langsam zieht er sich hoch. Die Füße stehen auf zwei winzigen Vorsprüngen. Für den

Kletterkurse in Bremen

Für Kletterer und Anfänger, die Klettern lernen wollen, gibt es Trainingszeiten und Kurse beim Deutschen Alpenverein Sektion Bremen e.V.: Die Geschäftsstelle ist am Altenwall 24, in 28195 Bremen, Tel.: 0421 72484, E-Mail geschaeftsstelle@alpenverein-bremen.de. Klettermöglichkeiten bieten zum Beispiel der Bunker in Gröpelingen, die DAV Kletteranlage in der Halle 4 des Sportvereins Bremen 1860, die Boulderanlage der Uni Bremen und die Linie 7. Weitere Infos unter www.alpenverein-bremen.de oder unter www.kletterhallen.net

Fabrikneue Markenuhren mit voller Garantie erhalten Sie statt für € 239,-

für nur € 49,-

SPLENDOR
1. Schweizer Präzisions-Markenuhren-Outlet
Aktion gültig bis 15. November 2012

Wir präsentieren Ihnen in einer einmaligen Aktion die Präzisions-Daydate „Portland Black“ mit Automatikwerk von **ASTRON**. Dieses Modell wird erst im Laufe des Jahres 2012 zu einer UVP von € 239,- in den Handel kommen. Eine limitierte Vorsele wird jedoch an einen Personenkreis von Uhrenliebhabern vorab zu Testzwecken ausgeliefert. Das ist die Gelegenheit, eine original **ASTRON**-Daydate-Automatikuhr zum Testpreis von nur € 49,- zu erwerben. Dieses Angebot gilt bis zum 15. November 2012!

Original Präzisions-Daydate „Portland Black“ von **ASTRON**

- Automatikwerk mit 25 Jewels im Glasboden sichtbar

- Daydate-Datumsanzeige mit Wochentag und Datum in 2 separaten Fenstern
- Datumsanzeige in 3 Uhr unter Vergrößerungslinse
- Zentraler Sekundenzeiger
- Brillantschwarzes Zifferblatt mit goldenen Stundenstrichen
- Hartvergoldung mit 10 Jahren Garantie
- Präzisions-Automatikwerk mit 25 Jewels, 5 Jahre Werksgarantie
- Glasboden • Wasserdicht 5ATM
- Massives, verstellbares Gliederarmband mit exklusivem Spangenschluss
- Kratzfestes Mineralglas
- Daydate- Damenmodell „Lady Portland Black“ mit Präzisionsquarzwerk im Glasboden sichtbar • Daydate-Datumsanzeige in Doppelfenster • in 3000 limitierte Auflage!



Art.-Nr. 445

Juwelierqualität Hartvergoldung

Einblick in das Präzisions-Automatikwerk mit 25 Jewels

Wasserdicht mit Quarzwerk und Glasboden • limitierte Auflage

Wasserdicht 5 ATM

Bestellschein einsenden an: Aktionshaus **SPLENDOR-SA**, Binzstr. 15, CH-8036 Zürich
Aktions-Bestellschein gültig bis 15. November 2012

Ja, auch ich möchte von Ihrem Angebot Gebrauch machen und bestelle:
Original Präzisionsuhren direkt vom Hersteller mit voller 6-monatigem Rückgaberecht und Zufriedenheitsgarantie

Anzahl	Art.-Nr. (bitte eintragen)	Preis
plus € 7,60 Porto, inkl. Versicherung		+ € 7,60

Aktionshaus Splendor-SA
Binzstrasse 15
CH-8036 Zürich

Info-HOTLINE:
Tel. 0041-444 543 080
Fax: 0041-433 332 304
www.Splendor-sa.de

Name _____ Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ/Ort _____ Bitte geben Sie Email-Adresse an, falls vorhanden.
Der Versand erfolgt zollfrei. Zolkkosten sind im Preis inbegriffen.

Laien sieht es so aus, als würde er an der Wand kleben. „Beim Klettern ist Geduld ganz wichtig“, ruft er aus zwei Meter Höhe hinunter, mit ersten Schweißperlen auf der Stirn. Nach schwierigen und anstrengenden Passagen müssen Erholungsphasen sein, sonst entkräftet man als Kletterer zu schnell. Geduld muss man sich den richtigen Weg aussuchen, schließlich gibt es viele Möglichkeiten, die verschiedenen Vorsprünge zu bewältigen. Klettern ist deshalb nicht nur körperlich anspruchsvoll – auch der Kopf muss klar sein.

Das Erlebnis zählt

Der nächste Vorsprung ist so klein, dass nur Platz für drei Finger seiner rechten Hand ist. In Detailarbeit schiebt sich Lenz Stück für Stück nach oben, die Beine dabei weit gespreizt. Er erinnert ein wenig an „Spiderman“, der die Wände hochkrabbelt. „Manchmal“, sagt er, „dauern 50 Zentimeter länger als drei Meter, wenn die Kletterhilfen ungünstig gesteckt sind oder man sich für einen besonders komplizierten Weg entschieden hat.“ Das Schöne an der Kletterei sei aber, dass sich jeder seinen Level aussuchen könne. Und: Klettern ist keine Sache des Alters. Im Bremer Alpenverein, dem Folkert Lenz schon lange angehört, gibt es auch eine Klettergruppe 60plus.

Mittlerweile ist Folkert Lenz fast ganz oben, ein letzter Tritt, noch einmal hochziehen – dann hat er es geschafft. 15 Meter senkrecht hoch. „Das Gefühl, es geschafft zu haben, ist schon toll“, sagt er, aber viel besser ist für ihn eigentlich das Erlebnis unterwegs. Axel Pusitzky