

# Klettern

ABENTEUER | LIFESTYLE | SPORT

**GESUND  
KLETTERN**

Ausgleichstraining  
und Yoga für  
Kletterer

## VOM KLETTERGARTEN BIS ZUM EIGER

Wie ein Schweizer Verein alte  
Routen wieder sicher macht

Probleme mit Bolts  
in Meeresnähe

**WIRKSAME THERAPIE  
SCHNELLE HEILUNG  
FÜR VERLETZTE FINGER**

**18  
Seiten**

# SONNENUPDATE

- > Rundum glücklich: Sportklettern am Coll de Nargó
- > Massiv vermehrt: 700 neue Routen im Val Pennavaire
- > Noch mehr Urlaub: Frische Felsen auf Kalymnos

**PRAXISTESTS** Leichtgurte, Rucksäcke und Isomatten unter der Lupe

**Kleiner Gipfel,  
großes Abenteuer**  
Die Geschichte einer Erst-  
besteigung im Verwall

**8  
2024**

Deutschland 7,50 €  
Österreich 8,30 € • Schweiz 12,00 CHF  
BeNeLux 8,70 € • Italien 10,20 €

03  
607509  
194078



# THE SMEDGING REVOLUTION.



#citizensofthemountain

ONDRA COMP



“La Sportiva und ich haben eine Lösung gefunden für die Probleme des modernen Indoor-Boulderns.”

Smearing und Edging zum ersten Mal in einem Kletterschuh vereint. Eine innovative Konstruktion zur Maximierung von Grip, Gewichtsverteilung und Sensibilität entlang der anspruchsvollsten Boulderprobleme. Dank seiner neuen Halbsohle mit SenseGrip™-Technologie bietet der Ondra Comp maximale Sensibilität, während die spezielle Zwischensohle an der Spitze Halt auf Mikrotritten bietet. Eine Revolution im Indoor-Climbing.

Erfahrt mehr über den Ondra Comp auf [lasportiva.com](http://lasportiva.com)

Vom Eiger bis zum Breithorn rasten Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg Ende Juli in Rekordzeit über die Skyline der Berner Alpen.



Holt euch  
**KLETTERN**  
im Digital-  
Abo

## KLETTERN IM E-PAPER-ABO AB 8,49 €

KLETTERN gibt es auch als E-Paper. Die Einzelausgabe bekommt ihr schon für 4,99 €, das **kleine Digitalabo (2 Ausgaben) für 8,49 €**. Das E-Paper-Abo für **8 Ausgaben kostet nur 35,99 €**.

Wer KLETTERN schon als Printausgabe abonniert hat, bekommt für 9,00 € die Digital-Ausgabe jeweils dazu. Alle Infos rund um Digital-Abo und Kombi-Abo findet ihr unter:

[shop.motorpresse.de/klettern/abo/](http://shop.motorpresse.de/klettern/abo/)

## KEINE AUSGABE VERPASSEN!

Acht mal im Jahr ein Heft frei Haus und dazu noch eine tolle Prämie einsacken: Code scannen Abo-shop besuchen!



# Vollgas am Berg


Dieser Spätsommer beweist: Der Alpinismus braucht kein Olympia für sportliche Höchstleistungen.


Als Wolfgang Güllich dereinst deklamierte, Klettern und Bergsteigen sei Sport, fand das nicht überall Gefallen. Am beginnenden Siegeszug des Sportkletterns und von Bohrhaken in der Wand monierten Kritiker, Felsen und Berge würden zu schäbigen Sportgeräten degradiert, das Klettern seiner abenteuerlichen Seele beraubt. Angesichts von fixen Exen in jeder größeren Felshöhle und Sportclimbing bei Olympia ist festzustellen, dass die damalige Kritik von der Zeit überholt wurde.

Und es ist ja nicht so, dass früher beim Bergsteigen alles besser war. Wenn wir damals in den Sommerferien nach einer großen Tour in Chamonix zurück ins Engländercamp kamen, dann war die erste Frage unserer älteren schwäbischen Kletterfreunde nie „War's schön?“ oder „Hattet ihr ein tolles Erlebnis?“, sondern immer „Wie lange habt ihr gebraucht?“ Auch beim hehren Alpinismus früherer Tage gab es bereits ein strenges Leistungsdenken, und wer schneller war, war auch besser. Egal, ob große oder kleine Wand.

Bei der Antwort auf die Frage „Wie lange habt ihr gebraucht?“ würden den Altvorderen neuerdings allerdings die Ohren schnackeln. Was Kilian Jornet oder Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg und einige andere in Sachen Geschwindigkeit am Berg abliefern, ist für Nicht-Profis kaum noch nachzuvollziehen (ab Seite 10). Dass der Berg dabei auch als Sportgerät herhält, heißt aber nicht automatisch, dass die Akteure bei ihren Speed-Aktionen nicht Großes erleben. Es geht halt alles nur etwas schneller.

Wer den Stress der Geschwindigkeit nicht braucht, findet in unseren Gebietsupdates dieses Mal jede Menge Futter für gemütliche Felsurlaube. Ob Spanien, Italien oder Griechenland – Hauptsache senkrecht! Und wer lieber in der Horizontalen entspannt, der findet vielleicht mit den Yoga-Übungen ab Seite 56 ins persönliche Nirvana. **Ralph Stöhr**

 **Direkter Draht zur Redaktion:**  
redaktion@klettern-magazin.de  
Tel.: +49 (0) 711 954 7926

 **Alles rund ums Abo:**  
klettern@burdadirect.de  
Tel.: +49 (0) 781 639 6654

 **KLETTERN im Web:**  
[www.klettern.de](http://www.klettern.de)



# INHALT

08-2024



**SONNEN  
UPDATE**

**28**  
Kalymnos



**16**  
Coll de  
Nargó

Felsnachschiebung für kalte Tage:  
ein unbekanntes Ziel in Spanien,  
plus Neues von zwei Klassikern  
in Italien und in der Ägäis.

**Coll de Nargó** **16**

Südlich von Andorra versteckt  
sich in den Pyrenäen ein perfektes  
Kletterurlaubsziel.

**Val Pennavaire** **24**

Hunderte von Neutouren in den  
letzten Jahren machen das Tal in  
Ligurien jetzt noch attraktiver.

**Kalymnos** **28**

Auch auf der griechischen Sonnen-  
insel glühten die Bohrer. Wir stellen  
drei aktuelle Sektoren mit Topo vor.



**24**  
Val Pennavaire



## NEWS & SZENE

### Im Sauseschritt 10

In den Alpen gab es zahlreiche Riesen-Enchainements und Speed-Rekorde

### Produktiver Urlaub 12

Alex Megos baute seinen Olympiafrust in Flatanger mit zweimal 9b/+ ab

### Wettkampf im Waadtland 14

Im Schweizer Villars wurden Ende August die Europameister 2024 ermittelt

## GESUND KLETTERN

### Starke Gegenspieler 46

Ausgleichstraining hält gesund und macht stärker. Tipps und Übungen

### Die richtige Dosis 52

Interview mit Dr. Walter Gfrörer über die optimale Therapie bei Fingerverletzungen

### Yoga für Kletterer 56

Entspannen, regenerieren, dehnen: Yoga ist die perfekte Ergänzung zu Fels und Halle

## TESTS & PRODUKTE

### Das getestete Dutzend 62

Vier extraleichte Klettergurte, vier Isomatten und vier Rucksäcke im Test

### Praxistests von Kopf bis Fuß 66

Patagonia M10 Storm JKT & Pants, Direct Alpine Ascent Light, Kletterschuh Boreal Dharma

## REPORTAGEN

### Neue Bolts für die Schweiz 36

ReBolting-Präsident Raphael Melliger über Stil- und Materialfragen beim Sanieren

### Kein Pfuscher am Bohrloch! 40

Erfahrungen bei einem Sanierkurs plus Berichte von Problemen mit Korrosion und schadhaftem Hakenmaterial

### Eine Liebe im Verwall 68

Ronald Nordmann über ein Erstbesteigungsprojekt an einem abgelegenen Felsturm

### Standards

- 6 Galerie
- 60 Markt/Kleinanzeigen
- 67 Partnerhallen/Shops
- 73 klettern-shop
- 74 Vorschau/Impressum

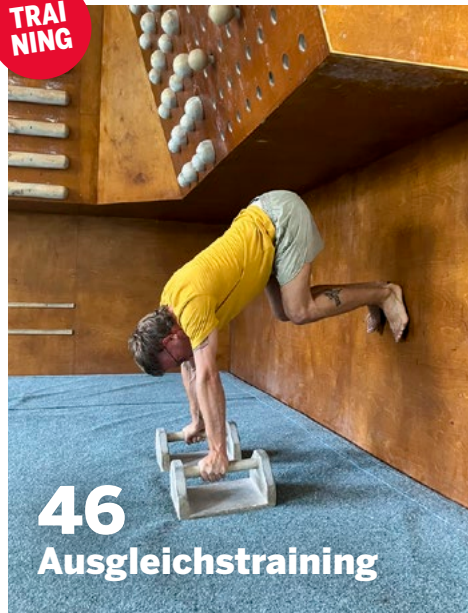


# 62

## NEUE PRODUKTE IM PRAXISTEST

Jeweils vier Leichtgurte, Rucksäcke und Isomatten

TRAINING



# 46

## Ausgleichstraining



# 68

## Fundsache Verwall



KNOW HOW

# 36

## Richtig sanieren

**Titel:** Auch Little Eden bei Vathy gehört zu den neueren Sektoren auf Kalymnos. Sasha di Giulian holt sich in der 3-Sterne-Route *Fail to Send* (8b) den Rotpunkt.  
**Foto:** Kieran Duncan







FOTOS MASSIMO CAPPUCCIO

# FELSJUWEL IM OSTEN

Inmitten der weiten Steppen Kasachstans liegt mit Bektau ein Gebiet für Abenteuerlustige, das es verdient, etwas bekannter zu werden.

Kasachstan steht jetzt nicht gerade auf der Agenda der meisten Kletterer aus unseren Breiten. Dank der Bemühungen von Konstantin Markevich und der Guides von Newclimb.pro ist Bektau aber auf dem besten Weg, ein lohnendes Ziel abseits der ausgetretenen Pfade zu werden. Wobei abseits wörtlich zu nehmen ist, denn die Granitfelsen liegen eingebettet in das Herz der kasachischen Steppe. In großartiger Umgebung bietet Bektau klassische Riss- und Kaminklettereien, die selbst abzusichern sind. Die umliegende Landschaft macht den Reiz des Ortes aus: Eine weite, endlose Ebene, in der sich der Horizont bis ins Unendliche erstreckt, unterbrochen nur von den majestätischen Granitgipfeln von Bektau, die aus der Steppe aufragen. Gegenwärtig gibt es etwa 100 Routen von 20 bis 50 Metern Länge und mit Schwierigkeitsgraden von 5a bis 7b/c. Das Potenzial dieses Gebiets ist jedoch enorm, es bietet noch Platz für Hunderte von neuen Linien und Bouldermöglichkeiten. Für alle, die das Klettern an einzigartigen Orten abseits des Massentourismus und inmitten ungezähmter Natur suchen, ist Bektau genau richtig.

Weitere Informationen gibt es von Konstantin Markevich ([markevich.kostia@gmail.com](mailto:markevich.kostia@gmail.com)). Aktuelle Informationen zu den Camps finden sich unter [newclimb.pro/bektau](http://newclimb.pro/bektau).

➡ Rund 120 Kilometer nördlich von Almaty liegt mit Tamgaly Tas ein weiteres Klettergebiet von Kasachstan. Konstantin Markevich ist gut gesichert unterwegs in *Nagval* (7a+).

⬅ Friends statt Bolts: Die Routen in Bektau verlangen eine solide Risstechnik und einen ebensolchen Umgang mit mobilen Sicherungen. Konstantin klemmt in *12 Pelicans* (7a+).

➡ Landschaftlich schöner geht es kaum. Da spielt es auch keine Rolle, dass die 6a-Route, in der Gulnaz Januzakova in Bektau unterwegs ist, keinen Namen hat.







**Österreich**  
**STEIL, STEILER,**  
**7TH DIRECTION**

2018 und 2019 eröffnete Alexander Luger von unten sein Meisterstück durch den überhängendsten Teil der Drusenfluh-Ostwand. Jede der fünf harten Seillängen hängt acht Meter über, und erst 2022 gelang Alex die Rotpunktbegehung. Die erste Wiederholung holte sich nun am 24. August sein Vorarlberger Landsmann Nemuel „Nemo“ Feurle.

**Kletterer:** Nemuel Feurle  
**Route:** Seventh Direction  
(8c, 5 SL, 220 m)  
**Location:** Drusenfluh, Rätikon  
**Fotograf:** Jacopo Larcher