

BERGWELTEN

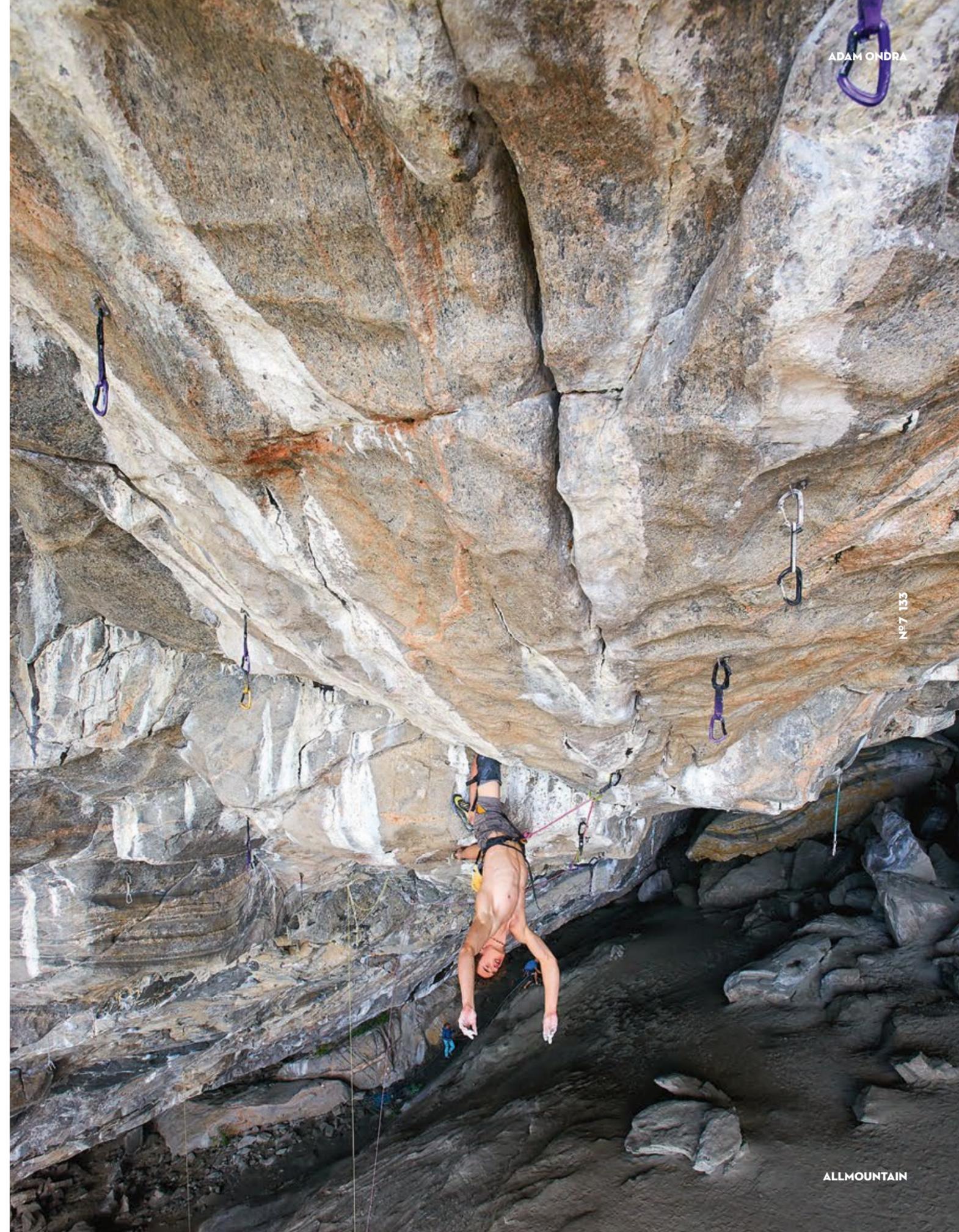
MISSION ERFÜLLT

ADAM ONDRA ist mit dem Anspruch angetreten, die Latte ein weiteres Mal höher zu legen und erstmals den Schwierigkeitsgrad 9c zu klettern. Doch das „Project Hard“ in der norwegischen Hanshallaren-Höhle erweist sich als genau das: eine harte Nuss. Als ihm im Spätsommer 2017 die Durchsteigung gelingt, liegt ein Aufwand hinter ihm, der wohl noch nie für eine Route getrieben wurde.

TEXT: KARIN STEINBACH TARNUTZER

FLEDERMAUS MIT KNIESCHONERN ►

Ohne die Rastpositionen kopfüber, in denen Adam mehrmals wechselnd jeweils ein Knie einklemmt, hält er die Durchsteigung für unmöglich. Nach 20 Metern sammelt er Kräfte für die erste Schlüsselstelle, den sich weitenden Riss.



ADAM ONDRA

Nº7 133

ALLMOUNTAIN



◀ ÄGYPTISCH FÜR PROFIS

Den Fb-8c-Boulder klettert Adam mit den Füßen voraus. Er muss den linken Fuß perfekt verklemmen – an ihm hängend macht er anschließend sieben Züge, bis er sich mit einem extremen Ägypter wieder mit dem Kopf nach oben drehen kann.

Am Abend des 3. September 2017 taucht auf Adam Ondras Instagram-Seite ein zunächst irritierendes Video auf. Mit ernstem Gesichtsausdruck steht er vor einer rot gestrichenen Holzwand – zweifellos eines der Farmgebäude am Campingplatz von Strøm, dem Ausgangspunkt des Wegs zur Hanshallaren-Höhle. Während er starr in die Kamera blickt, verändert sich seine Mimik langsam zu einem schelmischen Grinsen, dann zu einem strahlenden Lächeln. Schließlich sagt er einen einzigen Satz: „I’m just really, really happy.“ Eingeweihte ahnen, was das heißen könnte, und drei Stunden später postet er die Bestätigung: „Project Hard is not a project any more.“ Adams Mission ist erfüllt.

Wie glücklich der tschechische Kletterstar wirklich ist, kann wohl nur ermesen, wer weiß, welcher epische Weg dem Erfolg in „Project Hard“ vorausgegangen ist. Er beginnt 2012, als Adam das erste Mal nach Flatanger reist und „Change“ einbohrt. Nachdem er fünf Wochen in seinem Projekt gearbeitet hat, kann er es im Oktober sturzfrei begehen – weltweit die erste Route im Schwierigkeitsgrad 9b+. Der Auftakt zu vielen weiteren Besuchen in der Hanshallaren-Höhle: Das weiß, gelbbraun und schwarz marmorierte Gestein – ein Granitgneis – begeistert Adam so, dass es ihn immer wieder hierherzieht. Obwohl der Fels stark überhängt, weist er viele Strukturen und Griffe auf und hat eine unglaubliche Reibung, ohne dass man sich gleich die



STELLDICHEIN EXTREMER ROUTEN

Die Hanshallaren-Höhle liegt 200 Kilometer nördlich von Trondheim an der mittelnorwegischen Küste. Ihr rauer und gut strukturierter Fels begeistert Adam auch noch nach vielen Besuchen. Potenzial für neue Routen sieht er weiterhin – „aber die werden alle sehr schwer sein“.

Finger daran aufreißt. „Ein paar der 7c- und 8a-Routen sind für mich die besten Seillängen, die ich jemals geklettert bin“, sagt Adam. „Ich genieße die Aufwärmrouten immer noch, auch wenn ich sie schon hundertmal gemacht habe.“ Mittlerweile kommt er auf etwa 25 Erstbegehungen in der Höhle. Rund 15 hat er selbst eingebohrt, einen großen Teil davon gleich im Jahr nach der „Change“. Darunter auch eine Linie im

rechten Teil der Höhle, die vom Beginn des Klassikers „Nordic Flower“ gerade nach oben führt, in ein unmöglich aussehendes Dach, das von einem sich aufweitenden Riss durchzogen wird: das „Project Hard“. Adam nennt es so, weil er zwar einen Großteil der Züge klettern, sich aber nicht vorstellen kann, wie sie aneinanderzuhängen sind. Er lässt das Projekt ruhen.

ZAUBERLEHRLING SUCHT DAS HOHE C

Bis er sich 2016 entschließt, all seine Energie in diese Durchsteigung zu stecken. Vier Wochen investiert er allein in die zehn Züge der ersten Crux, einer Fb-8c-Boulderstelle, doch verbinden kann er sie nicht. Zu schlecht sind die Griffe – ein flaches, rutschiges Loch, ein paar Zangengriffe, ein schlechtes Fingerloch für den Zeigefinger –, zu weit entfernt die einzige Klemmstelle für den linken Fuß. Adam wird klar, dass dies einer der härtesten Boulder ist, die er je versucht hat, und er kommt erst in der Mitte der Höhle, nach der Hälfte der 45 Meter langen Route. Bis dorthin führen 20 Meter im Grad 8b, nach der Crux folgen noch zwei weitere Boulderstellen. Die zweite Schlüsselstelle, in der er sehr hoch antreten muss, bewertet er mit Fb 8b, die dritte „nur“ mit Fb 7c, doch sie erfordert viel Körperspannung auf abschüssigen Tritten, zu einem Zeitpunkt, an dem er schon sehr erschöpft sein wird.

Auch wenn er unverrichteter Dinge abreist, das „Project Hard“ lässt Adam nicht los. Umso weniger, als er realisiert, dass die Route der Schritt zur 9c sein könnte. Wer wäre mehr dafür prädestiniert, den nächsten Schwierigkeitsgrad zu erreichen, als der „Zauberlehrling“, wie er in seiner Jugend genannt wurde? Schon mit 13 Jahren kletterte er seine erste 9a, mittlerweile verbucht er 140 Routen in diesem Grad und höher. Mit 16 gewann er seinen ersten Weltcup, bei Weltmeisterschaften dreimal die Goldmedaille. 2014 war er nach Alex Megos der Zweite, dem eine Onsight-Begehung einer 9a gelang, und nach „Change“ kletterte er noch zwei weitere Routen im Grad 9b+. Damit

hat sich der heute 24-Jährige an die Leistungsspitze im Sportklettern gesetzt. Und stellt sein Ausnahmetalent ein weiteres Mal unter Beweis, als er nach dem Abschluss seines Bachelor of Business Management im Herbst 2016 erstmals ins Yosemite Valley reist. Nach nur zweiwöchiger Vorbereitung wiederholt Adam innerhalb von acht Tagen die „Dawn Wall“, das mehrjährige Projekt von Tommy Caldwell und Kevin Jorgeson.

Das Jahr 2017 widmet er ganz dem 9c-Projekt. Zusätzlich zum periodischen Aufbau mit seinem baskischen Trainer Patxi Usobiaga holt er sich die professionelle Unterstützung des Vorarlberger Physiotherapeuten Klaus Isele, der ihn hinsichtlich einzelner Bewegungssequenzen berät. Dafür nimmt er mehrmals die achttündige Fahrt von Brno nach Dornbirn in Kauf, wo Klaus lebt. Adams Trainingspensum ist enorm: Sechs Tage die Woche trainiert er fünf Stunden in der Kletterhalle, und schließlich installiert er sogar am Campingplatz in Norwegen eine Kletterwand in der Scheune, damit er gezieltes Krafttraining absolvieren kann – wie sein Vorbild Wolfgang Güllich, der am Campusboard für seine „Action Directe“ trainierte, die weltweit erste 9a-Route aus dem Jahr 1991. Oder wie Tommy Caldwell, der den Dynamo aus der „Dawn Wall“ zu Hause nachbaute, um ihn zu üben.

Als er im Mai erneut nach Flatanger aufbricht, hat er fünf Paar Kletterschuhe seines Sponsors La Sportiva im Gepäck, alle mit verschiedenen Gummimischungen. So kann er ausprobieren, welche Sohlen in den Fußklemmern am besten halten – und wird letztendlich mit zwei unterschiedlichen Schuhen klettern.

Diesmal ist auch Physio Isele dabei und beobachtet ihn in der Route. Für zwei, drei Sequenzen schlägt er leicht andere Lösungen vor, kleine Abweichungen der Körperposition, um das Drehmoment zu minimieren. Für Adam eine entscheidende Verbesserung: „Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich das selbst nie herausgefunden hätte.“ Außerdem führt das gezielte Aufbautraining dazu, dass



er länger in den Knieklemmern – den einzigen Rastpositionen in der Route – verharren und sich besser erholen kann. Wie ein Camelot verspannt er dabei seinen Unterschenkel zwischen Fußspitze und Knie und lässt Oberkörper, Kopf und Arme nach unten hängen, sodass Blut in die Unterarme fließen kann. Damit er seine Haut nicht verletzt, trägt er Knieschoner, die zudem die Reibung zwischen Knie und Fels erhöhen.



KLETTERN BIS DER ARZT KOMMT

Norwegische Sommernächte sind hell und ermöglichen lange Kletterabende. Die besten Bedingungen hängen allerdings vom Wind ab. Für Adam Ondra und seine Freundin Iva Vajmolová war 2017 ein äußerst erfolgreicher Sommer: Mitte September reisen sie mit einer 9c (er) und zwei 8c (sie) nach Hause.

»NOCH NIE IN MEINER LAUFBAHN HABE ICH FÜR EINE PASSAGE SO LANGE GEBRAUCHT, WIE FÜR DIE ERSTE BOULDERSTELLE.«

LACHSE, ÄGYPTER UND EINE VERLORENE WETTE

Nachdem ihm der Durchstieg der ersten Schlüsselstelle gelungen ist, reist Adam hoch motiviert nach Hause. Im Juli kehrt er nach Flatanger zurück. So abgelegenen Ström liegt, inzwischen hat sich der Campingplatz gefüllt, in der Höhle ist das vielsprachige Stimmengewirr von Kletterern aus aller Welt zu hören. An wenigen Orten ist die Dichte schwieriger Routen so hoch wie hier, im Führer überwiegen die französischen Grade 8 und 9. Von der Höhle öffnet sich der Blick auf die Fjorde und Inseln vor der Westküste, mit etwas Glück fliegt ein Seeadler vorbei, und die einzigen Geräusche, die zu hören sind, sind hie und da ein Motorboot oder eine Säge aus dem Wald. Er schlafe nirgends so gut wie hier, erzählt Adam, selbst wenn es im Sommer die ganze Nacht hell sei. Es sei ein besonderer Ort, und es könne durchaus passieren, dass man Elchen begegne.

Schon nach wenigen Tagen schafft er es, vom Beginn der ersten Crux bis zum Umlenker durchzuklettern. Nun fehlen nur noch die ersten 20 Meter. Die hat er bisher immer mit einem Aufstieg am Seil überbrückt, um sich den wirklichen Schwierigkeiten zu widmen. Drei Tage später die Ernüchterung: Sobald Adam nur fünf Züge von unterhalb der Crux dazunimmt, ist er nicht mehr erholt genug, um die Schlüsselstelle klettern zu können. Er probiert es ein zweites Mal, stürzt wieder. Er verausgabt sich so, dass er statt dem üblichen einen Ruhetag zwei Tage Pause einlegen muss. Mit einem solchen Rückschlag hat er nicht gerechnet. Immerhin kann er an den Ruhetagen auf anderen Gebieten Erfolge verbuchen: Beim Lachsfischen erweist er sich als erfolgreicher als sein „Lehrer“ Klaus, ein passionierter Fischer. Das Abendessen holen sie sich täglich aus dem Meer.

Nach den beiden Ruhetagen wacht Adam mit Halsschmerzen und Fieber auf. Eine Erkältung hat ihm jetzt gerade noch gefehlt – mit jedem Tag, den er nicht klettern oder trainieren kann, verliert er

ECHTE SCHMUTZSTÜCKE



Jetzt im Handel!

Oder BIKE im Abo:

Einfach bestellen unter **0521 - 55 99 55** oder abo.bike-magazin.de und Geschenk sichern.

bike
DAS MOUNTAINBIKE-MAGAZIN

www.bike-magazin.de

seine Form. Und je wahrscheinlicher der Durchstieg wird, desto mehr steigt die mentale Belastung. Er ist frustriert, weil er genau weiß, wie lange er brauchen wird, um wieder fit zu werden. Doch auch am nächsten Tag kann er nicht klettern. Damit sich die Muskeln nicht zurückbilden und die neurologischen Muster für die Bewegungen erhalten bleiben, führt Klaus mit ihm ein „Trockentraining“ durch, bei dem Adam mit geschlossenen Augen die Kletterstellen visualisiert und im Liegen die Züge ausführt, während Klaus für ihn die Griffe und Klemmstellen mit seinen Händen formt. Beide kennen den Ablauf der Route in- und auswendig, der lange Zug zum Fußklemmer, der Ägypter, die Ruheposition im Knieklemmer, sie gehen alles durch, als führten sie einen bizarren Tanz auf dem Boden auf. Adam stellt sich vor, wie viel Kraft er jeweils einsetzen muss; er atmet heftig und bekommt einen roten Kopf. Trotz des Simulationstrainings wirft ihn die Erkältung so weit zurück, dass er in den noch verbleibenden drei Wochen nur noch wenige Versuche im „Project Hard“ macht. Zuletzt verliert er auch noch eine Wette: Mit seiner Freundin Iva Vejmolová hat er darum gewettet, wer von ihnen beiden als Erster einen Haken hinter das „c“ machen kann – Adam hinter sein 9c-Projekt oder Iva hinter ihre erste 8c-Route „Nordic Flower“. Am 9. August gelingt Iva die Begehung, und Adam ist mächtig stolz auf sie.

KOMPLEXER ALS ALLES ZUVOR

In das „Project Hard“ hat er inzwischen um die 35 Tage investiert, die Ruhetage zwischen den Versuchen nicht mitgezählt. Nur wenige Kletterer projektieren Routen über so lange Zeit. Dass sich das Projekt als so viel schwieriger erweist als alles, was er bisher geklettert ist, bestärkt Adam darin, die Route mit 9c zu bewerten. Noch nie in seiner Laufbahn habe er für eine Passage so lange gebraucht wie für die erste Boulderstelle – es sei die komplexeste Route, die er je versucht habe. Bei der Frage der Bewertung bekommt er spüren, dass es an der Spitze einsam ist, denn er kann nicht damit rechnen, dass seine Route in ab-



DER FELS BIST DU

Adam visualisiert die Schlüsselstelle, Klaus mimt den Riss: Simulationstraining im Farmhaus von Strøm. Beide kennen jeden Zug der 45 Meter langen Route auswendig.

MISTER 100 PROZENT

Fragt man Adam, welche speziellen Fähigkeiten es für diese Route braucht, sagt er: „Alles. Es ist die komplexeste Route, die ich je probiert habe. Die meisten Griffe musst du hundertprozentig korrekt halten.“

sehbarer Zeit wiederholt wird. Von seinen drei 9b+-Routen wurde bisher nur „La Dura Dura“ in Oliana durch Chris Sharma bestätigt. „Change“ wurde noch nicht einmal probiert. Um seine Glaubwürdigkeit macht sich Adam trotzdem keine Sorgen; er geht davon aus, dass die Klettergemeinschaft ihm vertraut und seine Bewertungen nicht anzweifelt.

Nach der Enttäuschung im Juli fährt Adam Ende August, nachdem er das Rockmaster Duel in Arco zum dritten Mal nacheinander gewonnen hat, mit gemischten Gefühlen nach Norwegen. Doch vom ersten Versuch an spürt er, dass etwas anders ist, dass der Erfolg in Reichweite sein könnte. Am 2. September, seinem dritten Klettertag, probiert er erstmals, die Route vom Boden weg



zu klettern. Ganz am Ende der ersten Schlüsselstelle stürzt er. Am nächsten Tag ist er vom Vortag etwas müde und hat keine hohen Erwartungen. Aber wie immer klettert er schnell und dynamisch. „In der Crux schaltete ich irgendwie nicht auf Kampfmodus um, ich blieb entspannt und kletterte relativ locker bis zum Knieklemmer. Dort spürte ich, wie müde meine Beine waren.“ Er bleibt lange im Knieklemmer, um sich zu erholen, wechselt mehrmals zwischen linkem und rechtem Bein. „Danach schaffte ich auch die anderen beiden Schlüsselstellen. Natürlich war es hart, aber es lief so präzise und perfekt, dass ich das Gefühl hatte, ich war nicht an meinem absoluten Limit.“ Dem sonst so zurückhaltenden Adam sagt man nach, er klettere „wie ein wil-

des Tier“, weil er jeden Zug mit einem Stöhnen oder Schreien begleitet, sobald es richtig schwierig wird. Doch diesmal bleibt er völlig ruhig, klettert in seiner eigenen Welt, in völliger Stille und Harmonie, wie er es später beschreibt. Erst kurz vor dem Ausstieg, als er dann doch etwas kämpfen muss, wird er lauter. Nachdem er den Umlenker geklinkt hat, ist es mucksmäuschenstill in der Höhle. Kein Jubelschrei wie sonst ist von Adam zu vernehmen, er hängt einfach im Seil, Tränen der Freude und Erleichterung stehen ihm in den Augen. Erst als er zurück auf dem Boden ist und Iva, die ihn gesichert hat, ihn umarmt, wird die Stille durchbrochen. Fünf Tage nach dem Durchstieg gibt Adam der Route den Namen „Silence“.

INTERVIEW

»ANDERE WÜRDEN SICH DEN MENISKUS REISSEN«

Klaus Isele, Physiotherapeut, Osteopath und Sportklettertrainer, über das „Project Hard“ und seine Zusammenarbeit mit Adam Ondra

WIE KAM EURE ZUSAMMENARBEIT BEIM „PROJECT HARD“ ZUSTANDE?

Ich bat Adam, in einem meiner Physiotherapie-Videos als Darsteller mitzuarbeiten. Er sagte zu und fragte mich gleichzeitig, ob ich ihn bei seinem Projekt unterstützen und dafür sorgen würde, dass er verletzungsfrei bleibt. Anhand von Filmen, die er mir schickte, konnte ich mir einen

KLAUS ISELE (36)

ist staatlicher Trainer für Sportklettern und war Landestrainer in Vorarlberg. Parallel bildete er sich zum Physiotherapeuten und Osteopathen aus. Während der jahrelangen Betreuung des österreichischen Kletter-Nationalteams sammelte er viel Erfahrung in der Behandlung von kletterindizierten Verletzungen. Heute therapiert er aus Zeitgründen nur noch die Boulderer auf Wettkämpfen. Mit der Isele-Methode entwickelte er manualtherapeutische Techniken zur Behandlung von Fingerbeschwerden. Wie bei der Betreuung von Athleten strebt er auch in seiner Praxis in Schwarzach das Ziel an, die Schonungszeit für den Patienten möglichst kurz zu halten (www.therapierbar.com, www.physioandclimb.com).

Eindruck von den Schwierigkeiten machen. Im Januar trafen wir uns dann und vereinbarten die Details.

IM MAI WARST DU DAS ERSTE MAL SELBST IN FLATANGER DABEI. WAS IST SO EXTREM AN DER ROUTE?

Sie ist ein Maximalkraftproblem mit hohen Koordinierungsanforderungen, aber bei der Länge von 45 Metern entscheidet genauso die Ausdauer. Manche Züge erreichen die physiologische Grenze. Der Ägypter in der ersten Schlüsselstelle ist in der Drehbewegung so extrem, dass





andere sich dabei den Meniskus reißen würden. Bei Adam geht das, ihm liegen Ägypter total, sie sind seine Spezialität.

WIE LIEF EURE ZUSAMMENARBEIT KONKRET AB?

Für die erste Crux mussten wir erst einmal die Bewegungsabfolge herausfinden, da gibt es ein paar verrückte Züge. Dann optimierten wir die Rastpositionen – erst die Knieklemmer, in denen Adam mit dem Kopf und den Armen nach unten hängt, ermöglichten eine ausreichende Erholung. All das erforderte ein spezifisches Training. Für die Knieklemmer zum Beispiel musste er seine Beinmuskulatur aufbauen. Ziel war, dass, wenn er nach unten hängt, nur die Wadenmuskeln arbeiten und der Rest des Körpers zu 100 Prozent entspannt. Adam rastete

teilweise bis zu acht Minuten in den Knieklemmern! Der Zug, wo er kopfüber hängt und den linken Fuß maximal nach oben in einen Zehenklemmer stößt, erforderte eine große Spannung in der linken Körperseite. Für solche Probleme arbeitete ich jeweils Übungsprogramme aus, die ich Adam für das Training zu Hause mitgab und immer wieder modifizierte.

HAST DU ADAM AUCH PHYSIOTHERAPEUTISCH BEHANDELT?

In Norwegen war ich natürlich für ihn da, wenn er Schmerzen hatte, um seine Muskeln nach der maximalen Belastung zu lockern. Bei Problemen brachte ich meine Erfahrung als Osteopath ein, das heißt, ich versuchte den Körper mit manuellen Methoden, durch zusätzliche Reize, zur Selbstheilung anzuregen.

DIE GRENZEN DER PHYSIOLOGIE

Aus dem Fußklemmer richtet sich Adam mit einem extremen Ägypter auf. „Auch wenn das wie die verrückteste Bewegung aussieht, die ich je gemacht habe, ich habe nichts gefunden, was besser funktionieren würde.“

DU HATTEST DAS GLÜCK, BEIM ERFOLGREICHEN DURCHSTIEG DABEI ZU SEIN. BLEIBT MAN DA GANZ AUF DER PROFESSIONELLEN EBENE, ODER SPIELEN AUCH DIE EMOTIONEN MIT?

Wie immer filmte ich Adam. Anfangs war ich eher im Analysemodus, aber nach einem Drittel der Route wurde mir klar: Er ist absolut präzise, er hat einen perfekten Lauf, es könnte jetzt wirklich klappen. Da wurde ich so nervös, dass ich beim Filmen zitterte. Als Adam den Umlenker klinkte, brauchte ich ein Moment, um zu realisieren, dass er es tatsächlich geschafft hat – dass sich der ganze Aufwand ausgezahlt hat. Umso größer war dann die Freude: eine super Leistung von Adam, und ein Höhepunkt in meiner Tätigkeit als Therapeut und Betreuer!

KARIN STEINBACH TARNUTZER

interviewte Adam Ondra 2010 das erste Mal. Da war er 17 und hatte gerade seine erste 9b geschafft. Schon damals erzählte er ihr, dass er davon träume, die Grenzen des Kletterbaren zu verschieben – was ihm 2012 mit dem Schwierigkeitsgrad 9b+ und jetzt mit 9c eindrucksvoll gelang. Nun ist die freie Journalistin & Buchautorin gespannt, bis wohin sich der 24-Jährige noch steigern wird.

www.bike-transalp.de

THE ORIGINAL
SINCE 1998

HÄTTE, WENN UND ABER?

MACHEN!

Sei dabei – beim spektakulärsten
Mountainbike Etappenrennen der Welt.

FRÜHBUCHERAKTION

17.-31.
OKTOBER 2017



ANMELDESTART
12. Dezember 2017

EIN EVENT VON DELIUS KLASING & BIKE MAGAZIN

15.-21.07.2018