



Adam Ondra auf der Felsroute im norwegischen Flatander. Aufgrund der Stille, die herrschte, nachdem der Tscheche es geschafft hatte, heißt die Route jetzt „Silence“.

PAVEL BLAŽEK (4)

Von Sebastian Rauch

KLETTERN

# Den Besten der Welt noch besser gemacht

Klaus Isele, Physiotherapeut aus Lustenau, verhalf dem Tschechen Adam Ondra zu einer noch nie dagewesenen Leistung. Als erster Mensch kletterte er eine Route mit dem Schwierigkeitsgrad 9c.

Ein lauter, schmerzverzerrter Schrei durchdringt die malerische Idylle im norwegischen Flatander. Es folgt ein leises Klicken und aufheulendes Schluchzen. Danach herrscht absolute Stille. Weder Adam Ondra noch seine Begleiter sagen auch nur ein Wort. Der Moment spricht für sich selbst. Der tschechische Weltklasse-Kletterer hatte soeben geschafft, was noch niemandem vor ihm gelungen war. Als erster Mensch bewältigte er eine Route des Schwierigkeitsgrades 9c.

„Als er sein Seil eingeklickt hat, konnte ich es nicht glauben. Es brauchte keine Emotionen oder Lärm, der diese Stille hätte füllen müssen. Es stand für sich selbst und war eine Dimension größer als alles vorher Dagewesene“, erklärt Klaus Isele den Moment des Triumphs.

**Anfrage von Ondra.** Der Physiotherapeut aus Lustenau war vor Ort, als Ondra Sportgeschichte schrieb. Doch nicht nur das. Es war der 37-jährige Vorarlberger, der mit seinem Wissen und seiner Expertise diese historische

Leistung des Tschechen überhaupt möglich machte.

Den Ursprung nahm die Zusammenarbeit im Dezember 2016. Nach einem Vortrag Ondras, den Isele besucht hatte, kamen die beiden ins Gespräch. Sie kannten sich schon von den zahlreichen Weltcup-Turnieren, bei welchen der Vorarlberger als Physiotherapeut die österreichische Nationalmannschaft betreut hatte.

„Plötzlich fragte er mich, ob ich ihm helfen könne, verletzungsfrei zu bleiben und ein bes-

serer Kletterer zu werden“, erinnert sich Isele. Ondra wusste um die Fähigkeiten des 37-jährigen, der sich nicht nur als Therapeut in der Szene einen Namen gemacht hatte, sondern selbst seit Kindheit ein begeisterter Kletterer ist und die Trainerausbildung absolviert hatte.

Isele konnte es im ersten Moment nicht recht glauben, dass der weltbeste Athlet seine Unterstützung wollte. „Ich habe ihm gesagt, er solle nochmals darüber schlafen, und wenn er es morgen auch noch ernst mei-

ne, dann solle er mir ein E-Mail schreiben. Am nächsten Morgen hatte ich sechs Nachrichten von ihm in meinem Posteingang.“

Es begann eine intensive Zusammenarbeit, in welcher Isele nicht nur die Rolle des Therapeuten übernahm, sondern auch immer mehr zum Trainer des 25-jährigen wurde. Für den Lustenauer war es dabei wichtig, auf Augenhöhe zu agieren. Berührungängste ob der Tatsache, dass er mit dem Weltbesten zusammenarbeitete, hatte er nie. „Das war mir egal, aber ich kenne

natürlich das Problem, weil es immer wieder Leute gibt, die ihn auf ein Podest stellen. Das ist nicht gut, weil es ihm keiner sagt, wenn er mal einen Scheiß macht. Aber um seine Grenzen zu erweitern, muss ich ihn behandeln wie jeden anderen auch. Wenn ich ihm sage, dass er der Beste der Welt ist, wird er nicht mehr besser werden. Das ist ein psychologisches Problem“, erklärt Isele.

**Einzigartiger Athlet.** Wobei bei Ondra die Gefahr sich zufriedener zu geben laut Isele aber nicht sehr hoch sei. „Seine Einstellung macht einen großen Teil seines Erfolges aus. Wenn er die Chance sieht, sich nur um 0,01 Prozent zu verbessern, dann tut er das. Er macht Dinge so konsequent wie kein anderer, und auch seine körperlichen Voraussetzungen sind einzigartig. Seine Wirbelsäule ist extrem gut durchblutet, und seine Bewegungsfähigkeit in der Hüfte ist im Vergleich zu anderen Kletterern enorm“, erklärt Isele. Besonders beeindruckt haben den Vorarlberger aber die kognitiven Fähigkeiten des Tschechen. „Ich kenne keinen Menschen auf der Welt, der so schnell Bewegungsabläufe

aufnehmen und umsetzen kann. Während andere dafür mehrere Sitzungen brauchen, hat er es in 30 Sekunden verinnerlicht.“ All diese Eigenschaften machten Ondra zum Besten der Welt, jedoch war es nun Iseles Aufgabe, den Besten noch besser zu machen und auf die Mammutaufgabe 9c vorzubereiten. Er führte akribisch Buch über die Fortschritte seines Schützlings und erarbeitete mit ihm ein neues Bewegungsspektrum.

Mehrfach reisten sie zusammen nach Norwegen, um das 45 Meter lange Stück Fels, das es zu bewältigen gab, vor Ort in Augenschein zu nehmen und am Objekt trainieren zu können. Isele beobachtete seinen Schützling, analysierte dessen Verhalten in der Wand und splittete die Route in kleine Einzelteile auf, um die Bewegungsabläufe auf jedem Zentimeter der Strecke zu perfektionieren. Zusätzlich entwickelte er ein Training per Visualisierung, damit der Tscheche auch während einer kurzen krankheitsbedingten Pause zumindest gedanklich die Route durchklettern konnte. Eine große Rolle spielte auch die Erarbeitung von Rastpositionen, damit Ondra in

der Wand seinen geschundenen Muskeln eine kurze Erholung geben konnte. „Wenn man die Energiebereitstellung eines Organismus betrachtet, dann wäre es nicht möglich, eine solche Route mit diesem Schwierigkeitsgrad durchzuklettern. Die Intensität wäre zu hoch, und man käme in eine Sauerstoffunterversorgung. Der Körper hätte zu wenig Energie, um das fertig zu klettern. Mit den Rastpositionen, bei welchen er mit dem Knie einrastet und den Oberkörper entlastet, haben wir es ermöglicht, so anspruchsvoll zu klettern“, erzählt Isele.

**Geschafft.** Am 3. September 2017 war es dann so weit. Wieder einmal versuchte sich Ondra an der Route, und der Beginn war vielversprechend. „Ich bin mir ganz komisch vorgekommen. Plötzlich habe ich realisiert, dass er es schaffen könnte. Wir haben so lange darauf hingearbeitet, so viel Energie in das Projekt gesteckt, und dann war der Moment plötzlich da. Adam hat Klettergeschichte geschrieben.“ Und mit ihm Klaus Isele. Der Vorarlberger Physiotherapeut, der den Besten der Welt noch besser gemacht hat.

## Zur Person

### Klaus Isele

geboren am 6. Dezember 1980  
Beruf: Geschäftsführer des Therapiezentrums „Therapiebar“ in Schwarzach.  
(www.therapiebar.com)  
Kernkompetenzen: Osteopathie, Schmerztherapie, Klettertherapie, Trainingsplanung.

