

**Eine neue Sportart erobert
die Schweiz**

Slacklinen – auf die Bänder, fertig, los!

Was vor über 40 Jahren im Yosemite Valley unter Kletterern als Zeitvertreib begann, erobert derzeit unter dem Namen «Slacklinen» die Schweiz. Ob Plaisir-Kletterer, Hockeygoalie oder Nonne – alle stehen auf das lose Band.

Am Anfang des Slacklinen stand die Langeweile. Jene Langeweile, welche die Kletterer der 60er-Jahre in ihren Camps im Yosemite Valley überkam, wenn der Regen auf die Zeltplanen trommelte. War der Fels zu nass zum Klettern, vertrieben sie sich die Zeit mit Geschicklichkeitsspielen: Sie balancierten über Absperrketten oder Tauen und trainierten mit ihrem Zeitvertreib ein passantes Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit. In den 80er-Jahren dann benutzten Kletterer statt der Ketten und Tauen erstmals ihr eigenes Klettermaterial, und wenig später spannten Protagonisten aus derselben Szene im Yosemite Valley 900 Meter über dem Boden ein Band zur Felsnadel des Lost Arrow Spire. Der neue Sport, der derzeit die Schweiz erreicht, begann, selbstständig zu werden.

Seit der Jahrtausendwende hat die Slackline – auf Deutsch: das lose Band – ihren weltweiten Siegeszug angetreten: Workshops für Klein und Gross werden angeboten, Handbücher zum Thema erscheinen, Kleinunternehmen und grosse Bergsportmarken wie Mammut produzieren Slacklines mit speziellen Spannvorrichtungen, Spitzensportler liebäugeln mit der neuen Trainingsform, und – untrügliches Indiz für Erfolg – Google zeigt zum Suchwort «Slackline» 367 000 Ergebnisse an.

Begeistert vom Band

Zwei, die diesen Trend in der Schweiz massgeblich fördern, sind Patricia Heiniger, tätig im Eventmarketing Ressort Leistungssport des Schweizer Alpen-Club SAC, und Matt Gehri, Schneesportlehrer und Grafiker. Beide bieten schweizweit Workshops für Slackliners an und beobachten dabei vor allem eines: eine enorme Neugier und Begeisterung für die losen Bänder, quer durch alle Bevölkerungsgruppen. «Während eines Workshops in Brig nahm sogar eine Nonne unsere Einladung zum Mitmachen an, zog die Schuhe aus und stieg auf das Band», berichtet Patricia Heiniger. Und Matt Gehri erzählt, wie eine pensionierte Dame bei einer Slackline-Veranstaltung in Freiburg ihren Mann



Foto: Caroline Fink

Gehen auf dem Band: Die Sportart Slacklinen erobert auch die Schweiz.

bat, ihr die Hand zu reichen, um selbst erste Schritte auf dem Band zu gehen.

Diese Beispiele veranschaulichen, dass längst nicht mehr nur Kletterer auf Slacklines balancieren. Vielmehr steigen laut Patricia Heiniger mittlerweile Interessierte aller Couleur auf die Bänder, unabhängig von Alter oder sportlichen Voraussetzungen. Dies zeigt sich auch an einem öffentlichen Workshop von Matt Gehri in Luzern: Teilnehmer Kurt Fürst, Teamfahrer am Swiss Inline Cup in der Kategorie Speed, übt die ersten Schritte auf dem Band in derselben Gruppe wie Evelyn Buri, Kostümschnei-

Der amerikanische Kletterer Justin Wood vergnügt sich in Mallorca mit einem Salto-Abgang von der Slackline.



Bildnachweis: visualimpact.ch | Cory Richards



Foto: Caroline Fink

Erste Schritte auf der Slackline. Patricia Heiniger instruiert einen Teilnehmer eines Slackline-Kurses in Thun.

derin am Luzerner Theater. «Die Bewegung beim Slacklining fördert eine ähnliche Koordination von Schulter, Knie und Fuss wie das Inlineskaten», meint der Sportler – «es fängt einfach», sagt die Schneiderin.

Woher aber kommt sie, diese Freude und Neugier, die eine Slackline bei Jung und Alt weckt? Patricia Heiniger vermutet, der Grund sei im sozialen Aspekt und in den elementaren Bewegungsab-

läufen auf dem Band zu suchen. So gebe es «kein Richtig und Falsch», und man betreibe Slacklines, ähnlich wie Bouldern, oft in einer Gruppe, schau anderen zu, versuche es selbst und schwatze daneben über dieses und jenes. Ausserdem gehe es beim Slacklining um das Erlernen einer elementaren Bewegung, vergleichbar mit den ersten Schritten eines Kleinkindes, mutmasst sie. Und solche Erlebnisse, so schein es, blieben für jeden Menschen faszinierend.

Training für Eishockeygoalies

Die Motivation für die Slackline machen sich indes auch Trainer von Spitzensportlern zunutze. So führte etwa Andy Jorns, Eishockeygoalie-Coach des SCB und des Hockey Club Ambri-Piotta und selbst Kletterer, die Slackline im Training seiner Athleten ein. Dort dient sie in erster Linie dem Training des Gleichgewichts. Denn oft fielen im Hockey Tore, so der Trainer, wenn ein Goalie in der Abwehrbewegung das Gleichgewicht verliere und die nächste Bewegung dem Wiederfinden des Gleichgewichts anstatt dem nächsten Abwehrversuch diene. Die sehr raschen Fortschritte auf dem Band steigerten zudem die Motivation seiner Schützlinge, mit dem Sportgerät zu trainieren, erklärt er weiter. Und nicht zuletzt mache die neue Trainingsmethode schlichtweg Spass: «Ich stelle die Slackline für die Goalies auf, und die Spieler wollen auch sofort draufstehen, ich stelle sie in meinem Garten auf, und das Quartier steht Schlange», erzählt er mit einem Schmunzeln.

Trend oder Eintagsfliege?

Die Ausbreitung der Trendsportart Slacklines in der hiesigen Bevölkerung und im Spitzensport scheint weiterzugehen. Ob sich diese tatsächlich etablieren kann oder zur Eintagsfliege verkommt, wird sich jedoch noch zeigen müssen. Matt Gehri geht heute davon aus, dass sie ihren festen Platz finden wird. «Im Leistungssport gehört sie schon länger zum Trainingsalltag und ist bereits nicht mehr wegzudenken», erklärt er. Dies hänge in erster Linie mit der Reihe von physiologischen und mentalen Faktoren zusammen, die sich auf dem Band in spielerischer Form trainieren liessen: Koordination, Kontrolle der Haltemuskulatur, Körperspannung, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit gehörten an erster Stelle dazu.

Wie auch immer Slacklines sich als Breitensport entwickeln wird, dürften sich innerhalb der etablierten Szene in den nächsten Jahren spezifische Formen des Sports weiter herauskristallisieren. Einige davon zeichnen sich bereits heute ab: So gelten etwa die sogenannten Tricklines als klassische Allround-Bänder, Jumplines sind härter gespannt und dienen Sprüngen, Longlines sind über 25 Meter lang, Waterlines führen über das Wasser und bieten keine Bodenreferenz, und Highlines werden in grossen Höhen gespannt.



Bildnachweis: visualimpact.ch | Fabiano Ventura

Der Schweizer Spitzenbergsteiger Stephan Siegrist überquert auf der Highline die Schlucht von El Chorro in Andalusien.

Spektakuläre Highlines

Besonders Letztere haben durch prominente Highliner wie Stephan Siegrist oder Dean Potter bisher am meisten Aufmerksamkeit generiert und gelten unter Slacklinern aufgrund ihrer hohen mentalen Anforderungen als Königsdisziplin. Speziell das Bild und noch mehr die YouTube-Aufzeichnung des ungesicherten Dean Potter, der 900 Meter über dem Boden im Yosemite Valley auf einem Band zur berühmten Lost Arrow Spire wackelt, dürfte Zuschauern den Atem verschlagen und Highlines rund um den Globus bekannt gemacht haben.

Um solche Höchstleistungen, die laut Patricia Heiniger mit Ueli Stecks Solokletterei vergleichbar sind, soll es jedoch weder in den Workshops von islack.ch noch von slacker.ch gehen. Vielmehr wollen beide Slackline-Profis vor allem das vermitteln, worum es den Slacklinern der ersten Stunde im Yosemite Valley gegangen ist: die Freude an einem gemüthlichen Zeitvertreib in der Gruppe. Oder noch einfacher: die Freude an der Freude.

Praktische Infos zum Slacklinen

Auf ihre Sicherheit geprüfte Slackline-Sets inkl. Befestigungsschlingen, Karabinern und spezieller Ratschen sind im Fachhandel oder im Internet erhältlich. Online-Verkäufer: www.slacker.ch/
www.islack.ch/www.slacklines.ch/
www.zurrrfix.ch/www.slackjack.ch/
www.mammut.ch.

Sicherheit

Auf die Befestigung einer Slackline wirken rasch Kräfte von über einer Tonne. Daher sollte ausschliesslich geprüftes sowie aufeinander abgestimmtes Material verwendet und sollten Hinweise punkto Befestigung (z.B. Baumdurchmesser mindestens 30 cm) unbedingt befolgt werden. Darüber, ob Klettermaterial die Sicherheitsanforderungen erfüllt, gehen die Meinungen unter Experten derzeit noch auseinander. Achtung: Die Verankerungen von Highlines sowie die Sicherung des Highliners erfordern sehr grosse Erfahrung.

Für die neue Sportart empfiehlt es sich, auf ihre Sicherheit geprüfte Slackline-Sets inkl. Befestigungsschlingen, Karabinern und spezieller Ratschen zu erwerben.



Foto: Caroline Fink

Kurse

Slacklinen ist ohne Kurs erlernbar, der Einstieg gelingt unter Anleitung jedoch leichter. Mehrere Anbieter organisieren in der Schweiz Kurse an fixen Daten oder auf Anfrage. Infos: www.islack.ch/
www.slacker.ch/www.slackjack.ch.

Literatur

Fritz Miller und Franziska Friesinger: *Slackline – Tipps, Tricks, Technik*. Panico Alpinverlag 2009, Fr. 28.60

Scott Calcom: *Walk the Line: The Art of Balance and the Craft of Slackline*. Slack Daddy Press 2005, Fr. 38.70 ▲

Caroline Fink, Zürich



Highlines im doppelten Sinn: Stephan Siegrist im Gletscher neben dem Basecamp zum Gasherbrum II in China.