

Coolle Leine

von Heinz Zak

Mit einer "Slackline" (lockere Leine) ist es wie mit einem Kartenspiel: Wenn man nicht genau weiß, was man damit anfangen kann, ist es langweilig. Wie viel Spaß man in einer Gruppe oder auch alleine damit haben kann, ist anfangs nicht offensichtlich - vor allem dann nicht, wenn der Fuß auf der Leine einfach nicht zu zittern aufhören will ...

Vor 26 Jahren habe ich das "Gehen" auf Ketten und Kletterseilen im Camp 4 im Yosemite Valley kennen gelernt. Einige der einheimischen Klettergurus balancierten bedeutungsvoll auf einer ca. fünf Meter langen Kette. Dieses Spiel mit dem Gleichgewicht faszinierte mich und wieder zu Hause habe ich dann sofort eine Kette aufgebaut. Ab Mitte der 80er Jahre wurde im Yosemite auch auf Schlauchbändern balanciert und 1985 konnte Scott Balcom als erster die eindrucksvolle Highline am Lost Arrow mit 400 Metern Luft unter den Füßen begehen. Heute ist eine abendliche Slackline-Session aus dem Camp 4 nicht mehr wegzudenken. Kletterer aus aller Welt sind vom "slacken" infiziert: Musik wird gespielt, ein Bierchen getrunken und abwechselnd auf der Leine balanciert. Egal welches Niveau - jeder gibt sein Bestes. Der eine zittert noch vor dem ersten Schritt, ein anderer versucht zum x-ten Mal einen 360er (eine 360 Grad Drehung); jeder wird angefeuert und reizt sein Gleichgewicht bis zum Abfallen. Springen mit verschränkten Armen oder blind gehen, Drehsprünge bis zum 720er oder ganz lässig auf der schwingenden Leine surfen und mit einem Rückwärtssalto abgehen - alles ist möglich. Wie beim Klettern versuchen auch hier einige Leute, Wertungen und Schwierigkeitsgrade aufzustellen, was eigentlich sinnlos ist, denn was ist schon schwer? Leicht ist, was man kann und schwierig, was man nicht kann.

Verschiedene Leinen

Für den Anfang ist eine 5 bis 10 Meter lange Leine ideal. Leinen, die länger als 20 Meter sind, werden gefährlich, weil sie blitzartig unter einem wegrutschen können und man dann in starker Seitenlage abfällt. Je länger die Leine, desto höher ist auch die nötige Vorspannung, wobei eine 15 Meter Leine mit ca. 2 kN vorgespannt ist. Egal ob Gurt- oder Schlauchband, beide haben die gleiche Vorspannung; nur muss ein Schlauchband aufgrund der höheren Dehnung wesentlich mehr angezogen werden. Eine Schlauchbandleine, die gekappt wird, verhält sich wie ein Pfeil, der von einem gespannten Bogen abgeschossen wird - also besser ein Gurtband verwenden!

Achtung

Prinzipiell sind gespannte Systeme sehr "verletzungsanfällig". Stellt euch vor, ihr ritzt eine Leine ein, an der ein Auto hängt - der feinste Kontakt mit einer Messerklinge kappt diese Leine. Ähnliches passiert mit Leinen, die auf scharfen Felsen liegen oder mit Bändern, die über spitze Stellen an Bäumen laufen (allein schon deshalb empfindet es sich, Bäume mit einem alten Teppichrest zu schützen).

Tipps für den Start

■ Aufstehen


Wer das Seilbalancieren ausprobieren möchte, beginnt am besten mit einer drei bis fünf Meter langen Leine, die in Kniehöhe so gespannt ist, dass sie in der Mitte ca. 20 cm nachgibt, wenn man sich darauf stellt.

Slackline Set

- 1x 15 Meter langes und 2,5 cm breites Gurtband (4 % Dehnung)
- 1x Ratsche (25 kN)
- 2x Stahlkarabiner von Stubai-Bergsport mit Schraubverschluss
- 2x Rundschnellen Typ Safetex (Länge 1,5 Meter, Außenschutz durch Gewebeband)
- Preis € 99,-
- ein Slackline-Set für Profis mit einem 25 Meter langen Gurtband ist um ca. € 139,- erhältlich

Erhältlich im ÖAV-Shop: shop@alpenverein.at.
Für weitere Infos und ausführliche Aufbauanleitungen einfach zu www.heinzzak.com surfen.





Je nach Länge der Leine gibt es immer einen bestimmten "Sweet-Spot", also einen Punkt, wo man am leichtesten auf der Leine stehen kann. Bei einer 5 Meter langen Leine ist dieser Punkt bei ca. 1 1/2 Meter, auf einer 10-Meter-Leine bei ca. zwei Meter und auf einer 30-Meter-Leine ca. bei drei Meter. An diesem Punkt sollt ihr aufstehen und zwar nicht mit Kraft "hochdrücken", sondern schnell mit dem Körper nach oben Schwung holen und den zweiten Fuß auch gleich auf die Leine stellen. Sehr wahrscheinlich werdet ihr dann gleich wieder die Balance verlieren und heruntersteigen müssen, aber dieses ständige Absteigen ist ein wichtiges Training um auch unkontrolliertes Abgehen bei gefährlichen Leinen reflexartig zu beherrschen.

■ Das große Zittern

Denkt nicht daran, auf der Leine sofort gehen zu können. Je nach Gewicht kommt vorerst immer das große Zittern des Fußes auf der Leine – später werdet ihr dann gar nicht verstehen, niemals so herumgezittert zu haben.

■ Den Fuß stabilisieren

Der Fuß ist also auf der Leine und zittert. Versucht, ihn mit dem freien Fuß seitlich zu stabilisieren; lasst euch dabei von jemandem, der seitlich von euch steht, helfen.

■ Oben locker

Die meisten Anfänger stehen so auf der Leine, als ob sie einen Stock verschluckt hätten: absolut starr in Hüfte und Schultern. Also bewusst Bewegung in Arme und Hüfte bringen!

■ Erste Schritte

Es ist ganz normal, dass man anfangs gar nicht weiter kommt. Aber nicht aufgeben, auf einmal löst sich der Knoten und schon ist man zwei bis drei Schritte unterwegs.

■ Kein Stress

Eine kurze Leine ist auch in der Mitte leicht zu begehen – aber der Stress, diese Mitte zu erreichen und noch weiter bis zum Ende der Leine zu kommen, bringt einen aus der Fassung und wirft einen zu Beginn sicher ab.

■ Verbot seitlich zu stehen!

Für Anfänger gilt das Verbot mit den Füßen im 90 Grad Winkel zur Leine zu stehen oder zu gehen! Warum: Wer normal, also mit Blickrichtung in Leinenachse steht oder geht, steigt seitlich ab oder fliegt mal auf die Schulter oder versucht den Sturz mit dem Arm abzufangen. Wer quer auf einer lockeren Leine steht, läuft Gefahr, bei einem Abgang blitzartig auf dem Hinterkopf zu landen oder vornüber auf das Gesicht zu knallen – es werden einem sozusagen mit riesiger Kraft die Beine unter dem Boden weggezogen.

■ Schuhe oder barfuß

Barfuß zu gehen ist leichter und ein tolles Gefühl – aber da ich mir die Leinen an x-beliebigen Standorten aufbaue und nicht immer ganz sicher bin, ob am Boden keine Glasscherben o. Ä. sind, gehe ich dort lieber mit Schuhen. Höhere Leinen gehe ich barfuß.

■ Schallmauer ein Meter

Hütet euch davor, die Leine anfangs höher als 1 Meter zu spannen. Bei einem Abgang kann sie ordentlich zwischen die Beine (!) schmalzen und auch beim slacken gilt: je höher man steht, desto tiefer fällt man.

Slackline-Set von Mountain Equipment

Nach jahrelangem Erfahrungsaustausch habe ich gemeinsam mit Jürgen Peter von der Seilerei Peter im Allgäu für Mountain Equipment ein Slackline-Set entwickelt, das optimal für Sektionen, Jugendgruppen und den Privatgebrauch geeignet ist: Zwei Rundschlingen, deren Kern durch ein Gewebeband geschützt ist, sichern die Enden eines 2,5 cm breiten Gurtbandes, das getestet ist und beste Dehnungseigenschaften sowie optimale Sicherheit bietet, weil mit wenig Dehnung die ideale Vorspannung der Leine erreicht wird. Eine Ratsche ermöglicht schnelles Spannen und Entspannen und zwei Stubaï-Stahlkarabiner mit Schraubverschluss sichern das System ab (Karabiner sind leichter auf Verschluss überprüfbar als Schäkel aus dem Industriebereich).

Heinz Zak, 47, ist von vielem begeistert; und slacken gehört definitiv dazu.

Fotos: Heinz Zak

COOLE LEINE