

## Nordic-Jugend-Team auf Tour im August 2016

### Auf wilden Pfaden und Stiegen in der Sächsischen Schweiz

Vier junge Sportler und ihr Trainer wanderten und kraxelten am 20. August auf wilden Bergpfaden und Stiegen zwischen Kirnitzsch und Elbe.

Wir starteten vom Leipziger Hauptbahnhof 7 Uhr mit dem Saxonia-Express in Richtung Bad Schandau. Dort angekommen stiegen wir in den Bus Linie 241 und rollten ins Kirnitzschtal bis zum Beuthenfall.

Der sportliche Teil der Tagestour begann mit einem steilen Anstieg aus dem Kirnitzschtal, der uns weiter zum Bloßstock führte, einem imposanten Felsen. Von dort aus suchten und fanden wir den Aufstieg zur Oberen Affensteinpromenade, die Zwillingstiege.



Am Einstieg überließ uns eine andere Gruppe den Vortritt, denn sie waren noch sehr mit ihren Klettersteigutensilien beschäftigt.

Unsere technische Ausstattung bestand übrigens aus vier 80 cm-Bandschlingen mit eingebundenen Karabiner und einem Express-Set (2 Karabiner mit einer kurzer Schlinge). Damit waren wir für die Fälle gerüstet, wenn die natürlichen Griffe und die künstlichen Steighilfen (Stufen, Eisenklammern und Brücken) nicht ausgereicht hätten, diese Abschnitte sicher zu überwinden oder eine einfache Zwischensicherung erforderlich gewesen wäre.\*

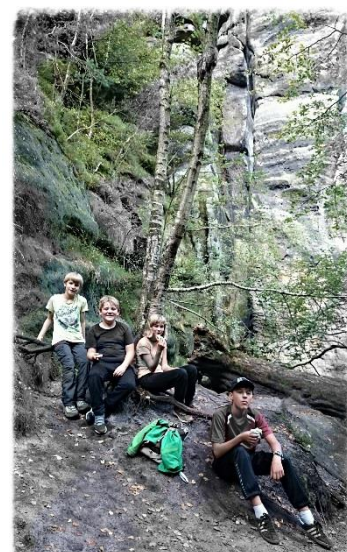
Nach kurzer Einweisung ging es los. Elias ging etappenweise zu sicheren Standplätzen voran und wies die Nachsteigenden auf Griff- und Standmöglichkeiten hin. Bei Notwendigkeit gab der Trainer den Nachsteigern an den „Schlüsselstellen“ der Stiege körperliche und mentale Unterstützung.

Bei einer kurzen Rast stärkten wir uns mit Speis & Trank und besprachen zwei Wegevarianten. Wir entschieden uns für „kurz/steil“, da wir nun schon alle erprobte Bergwanderer waren (-;-)

Der Aufstieg zur Spitze des Langen Horns führte uns über den oberen Teil der Häntzschelstiege. Die Umsetzung erfolgte wie schon zuvor bei der Zwillingstiege.

Der letzte Teil war dann doch etwas problematisch, da dem einen oder anderen die Bezugspunkte fehlte. Dort wo man stand war oben und ringsum war unten, ohne Geländer! Sofern man untrainiert in diese anspruchsvollen Passagen geht, kann man plötzlich in unangenehme Situationen kommen.

Hier kam uns das vorangegangene Training von Parcours-Elementen in der Sporthalle zu Gute.



Der Übergang zum Reitsteig/Zurücksteig (höchster Punkt der Tour ca. 450 m ü. NHN) war gemächlich. Über die Treppen der Heilige Stiege stiegen wie eine Etage tiefer und hatten wieder rasch einige Höhenmeter verloren.

An einem Abzweig ging es weiter auf dem schmalen Bergpfad „Unterer Terrassenweg“ zum Falkoniergrund. Unterwegs machten wir an einer Stelle mit schönem Ausblick in den Heringsgrund Rast und verringerten das Rucksackgewicht deutlich.

Über die erste Passage der Rotkehlchenstiege stiegen wir weiter ab und das letzte Stück im Wald war eine lockere Bergabwanderung nach Schmilka.

Am Imbiss „Zur Alten Schule“ wurden Essen und Getränke nachgekauft und verzehrt. Dabei unterhielten wir uns auch über gesunde Ernährung. Leider gab es am Imbiss hierzu wenig Angebot (-)

Nach etwas Wartezeit am Flussufer machten wir die Fährfahrt über die Elbe und stiegen kurze Zeit später wieder in den Saxonia-Express ein und kamen pünktlich in Leipzig an, dem Endpunkt einer abwechslungsreichen Sporttour.

Besonders herausfordernd waren die Begehung von Zwillings- und Häntzschelstiege. Individuellen Unterschiede bei Technik, Kraft und Einstellung wurden durch sehr gutes Teamwork ausgeglichen. Interessant anzusehen waren die Ausblicke in die Ferne, in Täler und Schluchten sowie die Beobachtung von Tieren und Pflanzen.

Stimmung und Disziplin waren gut, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung sehr gut.

Jens Kunath  
Trainer/Übungsleiter

### ***\*Bergsteigen und technische Ausrüstung. Ein kleiner Exkurs:***

*Die Grenze zwischen Bergwandern und Bergsteigen ist fließend. Beides birgt Risiken. Es ist aber ein Irrglaube, dass man allein durch technische Ausrüstung ein höheres Risiko eingehen kann. Wenn Freizeitsportler mit selten genutzter Ausrüstung aus dem Stehgreif komplexe Handlungen vollführen sollen, wird leicht die Aufmerksamkeit für das Wesentliche beeinträchtigt.*

*Bergsteigen, das ist Sport, wo Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt sind und langfristig erworbene Erfahrung, Bewegungstechnik und Orientierungsfähigkeit. Unser Konzept: Die ausgeschriebenen Touren für die Kinder- und Jugendgruppe werden gemäß Alter und Leistungsfähigkeit erarbeitet und zielgerichtet durch das wöchentliche Sporthallentraining vorbereitet.*

*Danach kann der Übungsleiter die Fähigkeiten der jungen Sportler entsprechend einschätzen. Wir bewegen uns beim Bergsteigen in den untersten Schwierigkeitsstufen:*

- *Stufe I: Geringe Schwierigkeiten, einfachste Form der Felsklettern (jedoch kein leichtes Gehgelände). Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit ist bereits erforderlich.*
- *Stufe II: Mäßige Schwierigkeiten. Hier beginnt die Kletterei, welche die „Drei-Punkt-Haltung“ erforderlich macht.*