

GO ON
STEP BY STEP



Hermann Graf, Geschäftsführer
T&N Telekom & Netzwerk AG

Katharina Tognon - ein junges Klettertalent will hoch hinaus



>>> Katharina Tognon, ist eine begnadete und erfolgreiche Sportkletterin. Sie startet seit 2014 für die Schweizer U16-Nationalmannschaft und möchte an internationalen Wettkämpfen zu den Besten gehören. Wir konnten sie im Rahmen eines Trainings beobachten und sind überwältigt von ihrer Offenheit, Fröhlichkeit und ihrem Engagement. <

Katharina, wer bist du?

Ich bin 15 Jahre und gehe in die 3. Sekundarschule an der Kunst- und Sportschule in Zürich. Diese Schule gibt Künstlern und eben Sportlern die Möglichkeit, mehr Sport zu treiben. Im Moment trainiere ich sechsmal wöchentlich (total 16 Stunden), wovon uns die Schule 4 Stunden zur Verfügung stellt, der Rest ist Freizeit.

Wie kommt eine junge Frau zum Klettern?

Ich kletterte eigentlich schon immer, d.h. als Kind bin ich überall hochgeklettert – auf Bäume und alles, was sonst noch bekllettert werden konnte. Meine Eltern waren immer

erstaunt, wie ich da überall hochkam. Meine Mutter fand dann einen Kurs, wo man Bouldern kann. Ich ging dann jeweils einmal pro Woche in diesen Kurs, bis mich die Trainerin fragte, ob ich nicht ins Regionalkader kommen möchte – so kam ich zum Klettern. In meiner Familie kletterte niemand. Inzwischen habe ich jedoch meine kleinere Schwester angesteckt. Nun klettern wir beide.

Wie muss ich mir diesen Sport vorstellen, wie trainiert man, wie laufen die Wettkämpfe ab?

Im Kader trainieren wir immer in der Halle als Team. Jeweils am Morgen um 07.30 Uhr machen wir Krafttraining, Ausdauer und Technik. In den Abendtrainings klettern und bouldern wir und verbessern unsere Technik an der Wand. Ergänzend zum täglichen Training, gehe ich ins Mentaltraining. Das ist wichtig, weil man beim Klettern sehr fokussiert sein muss und auch das muss trainiert sein. Das Klettern in der Halle unterscheidet sich komplett vom Klettern draussen. An der Wand sind Kunststoffgriffe montiert und die äusseren Einflüsse, wie Nässe, loses



GO ON
STEP BY STEP



Gestein oder mal ein Eidechslin, das einem erschrickt, fehlen in der Halle natürlich. Das macht dann das Klettern in der Natur nochmals schwieriger. Man muss sehr flexibel sein und schnell viele Entscheidungen treffen. Das ist dann auch aufregend. Das Training findet in der Halle statt, aber in Trainingslagern sind wir auch in der Natur.

Die Wettkämpfe finden in der Halle statt. Es gibt drei Disziplinen: Bouldern, Lead und Speed. Beim Bouldern geht es primär um die Technik, die Wände sind in Absprunghöhe und man klettert ohne Seil. Zur Sicherheit sind dicke Matten ausgelegt, falls man doch mal herunterfällt. Beim Schwierigkeitsklettern oder Lead-Klettern müssen die Kletterer versuchen, im Vorstieg in einer ihnen bis dahin unbekanntes Kletterroute möglichst weit, im besten Falle bis zum oberen Ende (Top), zu klettern. Die Routen für internationale Wettkämpfe sind mindestens 15m lang und werden von den Routensetzern extra für diesen diesen Wettkampf gebaut. Die Qualifikations-, Halbfinal- und Finalrunde werden jeweils auf drei unterschiedlichen Routen geklettert, die von Runde zu Runde schwieriger werden. Vor dem Wettkampf (nur Qualifikation) dürfen alle Kletterer gemeinsam die Route fünf Minuten lang vom Boden aus besichtigen. Die Finalrouten werden On-Sight (engl. „auf Sicht“) geklettert. Das heisst, der Finalist kennt die Route nicht, da er sich bis kurz davor in der Isolation befindet. Beim Speed-Klettern geht es darum, eine Route im Toprope, also von oben gesichert, schnellstmöglich die 16m zu klettern. Im Wettkampf treten pro Runde immer zwei Kletterer im K.-o.-System auf zwei möglichst identischen, nebeneinander stehenden Routen gegeneinander an. Dabei klettern sie, mit einer kurzen Pause, jeweils ein-

mal an beiden Seiten. Die beiden Zeiten werden addiert und der insgesamt schnellere zieht in die nächste Runde ein.

Gibt es Kategorien, bei welchen der Schwierigkeitsgrad angepasst ist?

Ja, ich trainiere in der U16 zusammen mit den Jahrgängen 1999/2000. Jedes Jahr steigt der Schwierigkeitsgrad und das ist auch das Ziel, immer schwierigere Herausforderungen zu meistern. Zurzeit klettere ich meistens im Schwierigkeitsgrad 7c.

Was fasziniert dich an diesem Sport?

Beim Klettern wird man immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Es wird einem nie langweilig. Der Klettersport ist sehr abwechslungsreich. Wenn man so viel Zeit in einen Sport investiert, muss man auch Spass daran haben, so dass man sich immer wieder aufs Neue motivieren kann. Im Training sind wir ein cooles Team, wir haben es auch lustig zusammen. In der Wand ist dann aber jeder für sich alleine und wir kämpfen gegeneinander.

Was sind die besonderen Herausforderungen?

Es gibt immer wieder Routen, die man zuerst glaubt nicht überwinden zu können. Dann lasse ich einfach nicht los und versuche es, bis es mir gelingt. Ich spüre, wie ich so immer wieder über mich hinaus wachse und fast Unmögliches schaffe, das motiviert mich unglaublich.

Was ist dein nächstes grosses Ziel?

Ich bin seit diesem Jahr in der Nationalmannschaft und möchte mich nun für die Weltmeisterschaft qualifizieren. Dort möchte ich dann natürlich auch zu den besten Athletinnen gehören.

Hast du ein Vorbild?

Sasha Di Giulian ist eine junge Sportkletterin aus Amerika. Sie ist extrem talentiert und war eine der ersten Frauen, welche die schwierigsten Routen am Fels und in der Halle klettern konnte. Die ersten grossen Titel holte sie sich bereits mit 18 Jahren. Heute ist sie Profi-Kletterin. So wie sie möchte ich auch mal werden.



GO ON
STEP BY STEP

Ist klettern nicht eher ein Männersport?

Nein überhaupt nicht. Die Frauen haben beim Klettern keinen Nachteil gegenüber den Männern. In jungen Jahren sind die Mädchen sogar im Vorteil, weil sie von der körperlichen Entwicklung eher weiter sind. Auch bei uns im Kader sind wir gleich viele Frauen wie Männer.

Gibt es einen Moment, wo du Angst hast beim Klettern?

Angst nicht, es kann ja nichts passieren, wenn man seriös klettert. Manchmal muss man vor allem bei Wettkämpfen auf Risiko gehen und immer abwägen, was man gewinnen oder verlieren kann. Wenn man fällt, hat man die Aufgabe nicht gelöst und kommt nicht weiter. Lacht.

Wie sieht deine weitere Zukunft aus?

Mit dem Sport kann ich später nichts verdienen. Ich möchte trotzdem möglichst lange klettern. Damit das geht, versuche ich nun den Übertritt ins Sport Gymnasium – ein guter Abschluss ist mir wichtig. Was danach kommt, sehen wir dann.

Bleibt neben der Schule und dem Training noch Zeit für etwas anderes?

Eigentlich nicht. Die Zeit ist voll ausgeschöpft. Nach den internationalen Wettkämpfen sind wir meist noch etwas zusammen und haben Zeit zu feiern. Nach den Trainings sind wir jeweils reif für die Dusche und dann ab ins Bett.

Ist Klettern ein teurer Sport?

Das Material ist teuer und vor allem die Reiseri an die verschiedenen Wettkämpfe in Europa und später Übersee. Da es eine Randsportart ist, sind die Finanzierungsmöglichkeiten nicht riesig. Deshalb bin ich froh, dass T&N mich fördert.

Könnte ich auch klettern? Was brauche ich dazu?

Wenn du das möchtest? Es kann jeder klettern. Es braucht Ausdauer, Kraft und vor allem Spass. Die Technik kann man lernen.

Schaut ein Kletterer eigentlich zurück oder immer nur aufwärts?

Zurück schaut er nur, um sich zu verbessern, um zu schauen, wo er sich sonst noch hätte hinstellen können. Sonst geht's immer nur aufwärts.

Katharina ganz herzlichen Dank für das interessante Gespräch. Wir wünschen dir alles Gute und weiterhin viel Erfolg.