

JDAV Bayern

Bayern News

Schwerpunkthema Slacklinien

Außerdem:

Move Your Day! Projekt mit bayrischen Schulen

Klimatransalp

Alles neu macht der Mai... neue Gesichter bei der JDAV Bayern



Slacklinen mit der Jugendgruppe

von Matthias Held

SLACKLINEN WAR UND IST SEIT DER GEBURT DER SPORTART EINE ART ZEIT-
VERTREIB FÜR KLETTERER, DIE GERADE NICHT KLETTERN WOLLEN ODER
KÖNNEN, ALSO AUCH FÜR EUCH UND EURE JUGENDGRUPPE.

Kinder und Jugendliche begegnen der Slackline oft mit einer unglaublichen Motivation und Begeisterung. Wenn ihr nun mit eurer Jugendgruppe zum Slacklinen geht, solltet ihr bezüglich der Themen Baumschutz und Material Bescheid wissen. Die zugehörigen Artikel findet ihr auf den nächsten Seiten dieses Hefts.

Darüberhinaus gibt es noch ein paar Punkte zu beachten:

- Slackt über möglichst ebenem und sturzfreundlichem Gelände (Vorsicht auf Glasscherben, spitze Steine, Baumwurzeln etc.)
- Spann das Band nicht höher als Schritthöhe (des/der kleinsten Balancierenden versteht sich ;))
- Wählt stabile Fixpunkte, die mindestens 1000kg Zuglast aushalten, also keine Straßenlaternen, Absperrpfosten o. ä.
- Lasst am besten nur eine Person, höchstens zwei gleichzeitig auf der Line balancieren.

Alles klar? Dann kanns schon losgehen.

Erklärt kurz, wie man am besten auf einer Slackline balanciert, Füße gerade auf das Band setzen, Hände hoch, leicht in die Knie gehen und ganz wichtig: nicht auf das Band schauen, sondern auf einen festen Punkt am Ende.

Warum das? Weil die Slackline gerade bei Anfängern unglaublich wackelt, dieses Wackeln überträgt sich auf die Optik und stört dadurch das Gleichgewicht. Die Teilnehmer der Jugendgruppe können sich gegenseitig Hilfestellung geben. Dazu geht eine zweite Person neben dem Slackliner her, streckt den Arm nach oben und der Slackliner kann sich je nach Bedarf am dessen Handgelenk festhalten (siehe Bild).

Eine weitere Möglichkeit der Hilfestellung ist die sogenannte Oberleitung. Hierbei handelt es sich um eine zweite Slackline oder ein Statikseil, das hoch über der Lauffine gespannt wird.

Zu früh gibt's nicht beim Slacklinen! Da werden die Weichen für die spätere Slack-Karriere gestellt...
Bild: landcruising.de



Daran könnt ihr Reepschnüre oder kurze Seilstücke befestigen, an denen man sich beim Balancieren festhalten kann. Alternativ könnt ihr an der Oberleitung nur eine Reepschnur/ein Seilstück mithilfe eines Karabiners befestigen. Diese kann dann als „mobile Hilfestellung“ mitgezogen werden.

Grundsätzlich gilt, je mehr Slacklines ihr spannen könnt, umso besser. Jeder will probieren, langes Warten und Anstehen lässt die Motivation schnell sinken.

Wenn ihr zwei oder mehr Jugendleiter seid, macht es durchaus Sinn die Kids aufzuteilen und an einer zweiten Station Gruppenspiele anzubieten, Frisbee zu zocken oder anderweitig Gaudi zu machen.

„Wer stehen kann, kann gehen.“

Das schreibt Heinz Zak in der Bedienungsanleitung des ersten Mountain Equipment-Slacklinesets. Damit beschreibt er sehr treffend, worum es bei dieser Sportart geht: Es geht um Balance, es geht darum das Gleichgewicht auf dem wackeligen Band zu halten, möglichst lange oben zu bleiben. Und nicht darum möglichst schnell möglichst viele Schritte zu machen. Gleich „losrennen“ ist gerade am Anfang sehr gefährlich und kann schnell zu Verletzungen führen.

Gebt das an eure Jugendgruppen weiter, macht beispielsweise einen Wettbewerb, wer am längsten das Gleichgewicht halten kann. Das macht auch zu zweit Spaß: Mal sehen, wer das bessere Gleichgewicht hat!

Höher, länger, weiter...

Natürlich will man sich in jeder Sportart weiterentwickeln und sehen, wo die Grenze ist. Beim Slacklines ist die Longline



oder die Highline für manche nur eine logische Konsequenz. Hierzu sei folgendes gesagt: Beim Longlines (Slacklines ab ca. 30m Länge) treten ungeahnt hohe Vorspannungen auf, die Line hängt nicht selten in einer Höhe von fast 2 Metern. Das Auf- und Absteigen bei derartigen Geräten will gelernt sein.

Ein hohes Maß an Gleichgewichtsgefühl, Slackline-Erfahrung und Know-How bezüglich des verwendeten Materials sind hierbei dringende Voraussetzung.

Noch ernster wird es beim Thema Highline (in großen Höhen gespannte Slackline). Umfangreiche Kenntnisse im Bereich Mobile Seilaufbauten (hohe Elemente) und behelfsmäßige Bergrettung sind dafür unablässig (siehe Highline-Artikel auf Seite 20).

Was bleibt nun für euch und eure Jugendgruppen? Slacklines mit einer Länge von 10 – 15 m sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet. Eine Herausforderung, Koordinations-, Konzentrations- und Gleichgewichtstraining und vor allem immer eine Riesengaudi.

In diesem Sinne: Auf die Leinen, fertig, LOS!

Egal ob im Park beim Gruppennachmittag oder bei der Kletterfreizeit: Die Slackline ist nicht mehr wegzudenken.
Bilder: Matthias Held



Baumschutz – Wozu?

Text und Bilder von Matthias Held

ES IST EIN SONNIGER, WARMER TAG MITTE MÄRZ. ICH RADLE GEMÜTLICH DURCH DEN ENGLISCHEN GARTEN UND BIN ERSTAUNT, WIE VIELE SLACKLINES GESPANNT SIND. LEIDER MUSS ICH FESTSTELLEN, DASS NIEMAND EINEN BAUMSCHUTZ VERWENDET. VIELE SLACKLINER SIND SICH DER THEMATIK NICHT BEWUSST, DOCH IST SIE AKTUELLER DENN JE.

In mehreren deutschen und österreichischen Städten gibt es bereits Slackline-Verbote. Warum? Weil durch fehlenden Baumschutz sichtbare Schäden an der Rinde mehrerer Bäume entstanden sind.

„Na, ich hab doch dicke Baumschlingen.“ sagt ein Slackliner zu mir, als ich ihn darauf anspreche, wieso er keinen Baumschutz verwendet. Leider reiben auch seine dicken Schlingen an der Rinde des Baumes, wenn diese nicht geschützt ist. Dabei wäre es so einfach: Ein um den Baum gelegter Teppichstreifen (ca. 20cm breit) gewährt einen ausreichenden Abriebschutz. Im gleichen Zug werden dadurch die eigenen Baumschlingen geschont. Weniger geeignet sind hingegen

Isomatten, da diese sehr schnell durchgescheuert werden. Einige Hersteller bieten mittlerweile auch Baumschoner an, die zusammen mit den Baumschlingen am Baum fixiert werden können (Bild 1). Damit wird das lästige Verrutschen der Schlingen verhindert und der Aufbau somit erheblich erleichtert.

Leider kann nicht nur die Reibung den Baum schädigen. Ein bisher wenig erforschter Bereich ist der am Baum entstehende Druck. Es ist also wichtig, ihn möglichst gering zu halten. Prinzipiell gilt, je breiter die Baumschlingen sind, desto geringer ist die einwirkende Kraft. Warum? Weil sich der Druck auf eine größere Auflagefläche verteilen kann. Ein Beispiel

hierzu: Wer seine 2,5cm breite Slackline per Ankerstich am Baum befestigt verteilt den Druck auf eine Breite von 2,5cm (Bild2). Wer hingegen Industrie-Rundschlingen mit einer Nutzlast von 1t verwendet, kann den Druck auf eine Fläche von knapp 10cm verteilen (Bild1).

Rechnerisch entsteht hierbei 75% weniger Druck. Natürlich macht diese Breite noch keine Fläche. Mathematisch gesehen ist Fläche = Länge x Breite. Die Länge wird durch den Umfang des Baums bestimmt. Je mehr Baumumfang, desto mehr Länge. Also je dicker der Baum, desto weniger Druck entsteht beim Slacklinen.

Weiterhin sollte ein Baum an dem ge-

spannt wird unbedingt einen Stammdurchmesser von mindestens 30cm aufweisen, was auch von vielen Herstellern empfohlen wird. Bewegt sich ein Baum merklich beim Slacklinen, ist er zu klein!

Wenn ihr also mit eurer Jugendgruppe eine Line spannt, geht auf das Thema Baumschutz ein und gebt das Wissen weiter. Sprecht andere Slackliner, die keinen Baumschutz verwenden, an, dadurch können weitere Slackline-Verbote verhindert werden.

Links: So oder so ähnlich sieht ein vernünftiger Baumschutz aus (Matte + breite Schlingen).
Rechts: So bitte nicht!



Materialkunde: Alu oder Stahl?

von Matthias Held

Damals wurde Klettermaterial verwendet: Bandschlingen, Alu-Karabiner, Schlauchbänder etc. In Europa kam es seit 2006 zu einem regelrechten Boom. Auffallend dabei ist, dass hauptsächlich Material aus der Industrie verwendet wird, um Slacklines zu spannen.

Warum? Zum einen hat es den praktischen Vorteil, dass Längen bis 25m mit einer Ratsche gespannt werden können. Die Bedienung einer Ratsche ist wesentlich unkomplizierter als der Aufbau eines Flaschenzugs. Zum anderen weist Industriematerial im Vergleich zu Klettermaterial wesentlich höhere Bruchlasten auf.

Bei Industriematerial ist meist eine Nutz- oder Arbeitslast (WLL = working load limit, LC = loading capacity) angegeben. Dazu kommt ein Sicherheitsfaktor, aus dem man die tatsächliche Bruchlast berechnen kann (Nutzlast x Sicherheitsfaktor = Bruchlast). Hierzu ein Beispiel: Eine Industrie-Rundschlinge WLL 1t

ES WAR ANFANG DER 80ER JAHRE, ALS IM YOSEMITE VALLEY KLETTERER BEGANNEN, BÄNDER ZWISCHEN BÄUMEN ZU SPANNEN. DAS WAREN DIE ANFÄNGE DES SLACKLINENS.

(= Arbeitslast: 1 Tonne) hat einen 7fachen Sicherheitsfaktor, also eine Bruchlast von 7 Tonnen!

Lediglich bei Slackline-Bändern und Stahl-Karabinern wird direkt die Bruchlast angegeben. So verhält es sich auch bei Klettermaterial. Eine Bandschlinge beispielsweise bricht (= reißt) bei 16kN (= 1,6t).

„Ja cool, mein Alu-HMS-Karabiner hält 25kN (2,5 Tonnen), dann kann ich daran ja locker ne Slackline spannen!“ VORSICHT! Hier gibt es zwei Gefahrenpotentiale: Der HMS-Karabiner wird im geraden Zug getestet. Bei ungünstiger Belastung (siehe Bild rechts) kann er bereits bei 500kg Belastung brechen. Dieser Wert wird schon bei 10–15m langen Slacklines überschritten!

Aluminium, das unter hoher Spannung steht und häufigen Lastwechseln ausgesetzt ist (genau das ist beim Slacklines der Fall) wird schnell spröde, wodurch die

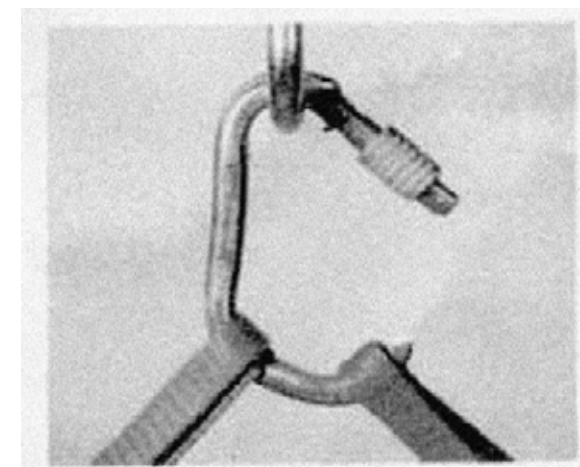
Bruchlast sinkt. Man spricht dabei von sogenannten Schwelllastbrüchen. Ein Alu-Karabiner verbiegt sich bei Überbelastung nicht, sondern bricht ohne Vorwarnung.

Stahl hingegen ist in diesem Bezug wesentlich beständiger, hält also häufigen Lastwechseln besser stand. Desweiteren verbiegt sich Stahl bei Überbelastung zunächst. Dies könnt ihr frühzeitig erkennen und den Karabiner/Schäkel rechtzeitig austauschen.

Mehr Infos zum Thema Schwelllastbrüche findet ihr in der bergundsteigen 02/09.

Nutzt also die Sicherheitsreserven, die das Industriematerial bietet und vermeidet Alu-Karabiner in Slackline-Aufbauten. Bei Fragen zum Thema Materialkunde könnt ihr euch gerne an mich wenden (E-Mail an info@m-y-s.de).

Alu-Karabiner brechen ohne Vorwarnung (d.h. beispielsweise ohne vorheriges Verbiegen). Bei ungünstiger Belastung wie unten kann ein HMS-Karabiner bereits bei 500 kg Belastung brechen!
Bild: slackline.tk





Sicherheit beim Highlinen

Text und Bild von Stefan Junghanns

SLACKLINEN WIRD IMMER BELIEBTER. WAR ES VOR EIN PAAR JAHREN NOCH EIN INSIDER-TIPP UNTER KLETTERERN ZUM ERGÄNZENDEN TRAINING KOORDINATIVER FÄHIGKEITEN, SO IST DAS SLACKLINEN HEUTE DER NEUE TRENDSPORT.

Die Highline gilt seit jeher als die Königsdisziplin des Slacklinens und übt mit Sicherheit die größte Faszination sowohl auf den aktiven Slackliner als auch den Zuschauer aus. Dementsprechend groß ist das Interesse für viele Slackliner am eigenen Erfahren dieses ultimativen Aben-

teuers. Jedoch ist nicht ohne Grund das Thema Highline mit deutlichen Ausrufezeichen versehen. Es sind viele versteckte Gefahren vorhanden, welche sich erst mit großer Erfahrung offenbaren. Aus diesem Grund möchte ich in diesem Rahmen ein paar wesentliche Schwerpunkte

bezüglich der Sicherheit beim Highlinen ansprechen.

Die 4 Elemente

Das Balancieren in großer Höhe hat mit dem normalen Slacklinen nur noch wenig gemein und wird durch ein spezifisches Anforderungsspektrum gekennzeichnet. Im Wesentlichen können alle notwendigen Anforderungen in vier wichtige Bereiche zusammengefasst werden:

- das überdurchschnittliche, intuitive Balancevermögen
- die Beherrschung spezieller Highlinetechniken wie Sitzstart und Fangen
- der sichere, technische Aufbau der Highline
- das mentale Vermögen, Stress, Konzentration und Ruhe auszugleichen

Ich nenne diese Anforderungsblöcke ‚die 4 Elemente des Highlinens‘, und ein sicherer Erfolg stellt sich nur ein, wenn gleichzeitig in allen vier Blöcken ausreichende Ressourcen des Sportlers zusammenwirken. Im Folgenden wird jeder Bereich näher erläutert.

Intuitive Balance

Die Höhe erschwert das Halten des Gleichgewichts in mehreren Aspekten. Die visuelle Stabilisierung durch die optische Wahrnehmung ist deutlich herabgesetzt. Je länger und höher die Highline ist, desto mehr Einfluß hat dieser Effekt. Auf langen Highlines geht man quasi blind mit offenen Augen. Die höhere Masse der Highline mit Redundanz (2. Band oder Seil) verursacht ein anderes Gehverhalten als eine einfache Slackline. Die Angst kann einen Teil des Balanciervermögens blockieren. In Summe lässt sich deswegen sagen, dass man große Reserven be-

Sieht so leicht aus...
aber Vorsicht: die
Tücke steckt im Detail.
Bild: landcruising.de



züglich des Slacklinegehens braucht um auf einer Highline erfolgreich zu sein. Auf Longlines, Waterlines oder auch bei wenig Licht lässt sich intuitive Balance sehr gut trainieren.

Spezialtechniken

Der *Sitzstart* im sicheren Abstand vom Rand ist für den Anfang sehr zu empfehlen. Hierdurch werden große Gefahrenpotentiale wie Aufschlagen auf Fels und Boden von vornherein vermieden. Außerdem ist das Starten im schon weichen Teil der Slackline deutlich einfacher, da hier besser ausgeglichen werden kann. Der Chongo-Start ist der Klassiker, einfach zu erlernen und sicher in der Ausführung.

Das *Fangen der Highline* ist aus meiner Sicht eine unverzichtbare Voraussetzung für sicheres Highlinen. Belastungen auf das Highline-System und den eigenen Körper werden so deutlich reduziert. Fangen lernt man am besten durch wiederholtes Üben auf kopfhohen, kurzen Slacklines, nach dem Prinzip von langamer und energiearmer Ausführung am Anfang zum explosiven und reflexartigen Abrufen im Stadium der Beherrschung.

Sicherer Aufbau

Der technisch sichere Aufbau einer Highline lässt sich nur begrenzt standardisieren. Hauptkennzeichen ist eine vollständige Redundanz durch eine 2. untergetapte Slackline oder ein Kletterseil. Redundanz heist hierbei unabhängige Fixpunkte und Verbindungsmittel. Ich vertrete die Philosophie, so wenig Elemente wie möglich, aber dafür umso sichere Elemente im Aufbau zu verwenden. Ein Sicherheitsfaktor von mindestens 3 sollte in allen Einzelgliedern der Sicherungs-

kette gegeben sein. Schäkel statt Karabiner und leistungsfähige Bandfixierungen statt Knoten. Besonderes Augenmerk gilt der Installation der Ankerpunktbefestigungen und dem Abriebschutz an allen kritischen Stellen im System, auch und besonders in der Hintersicherung. Eine ruhige Atmosphäre und das gegenseitige Überprüfen des Aufbaus vermindert das Risiko von Fehlern.

Mentale Faktoren

Highlinen ist vorwiegend eine mentale Herausforderung. Angst und Stress gilt es auf der einen Seite zu dämpfen. Konzentration und sensible Körperwahrnehmung werden auf der anderen Seite aktiviert und aufrechterhalten. In diesem Spannungsfeld spielen persönliche Erfahrungen und Fertigkeiten eine große Rolle, jedoch kann man auch durch systematische Herangehensweise und Ausdauer sehr viel erlernen. Generell empfehle ich eine behutsame Eskalationstaktik auf Basis persönlicher Bedürfnisse. Am besten schraubt man seine eigenen Erwartungen etwas zurück und versucht im spielerischen Umgang seine Grenzen weiterzuschieben.

Unter Beachtung dieser 4 Elemente ist das Highlinen eine relative sichere Sportart. Hier kann man sich gezielt mit dem Thema Angst und Grenzen auseinandersetzen, ohne gleich Kopf und Kragen zu riskieren. Als Einsteiger ist es anzuraten, sich erfahrenen Highlinern anzuschließen, um so von einem etwas sicheren Start und folglich schnelleren Erfolgen zu profitieren.

In diesem Sinne bleibt locker und immer schön die Bandhaftung behalten ;)