

Steckbrief „Trainer Markus“

Hello, my name is...

Markus Karner



Beruf: Klettertrainer, Student, Vortragender

Ausbildungen: Bakkalaureat der Sportwissenschaft, Instruktor für Sportklettern Breitensport, Ausbildung zum Personal Trainer, Massageausbildung am Institut Herricht und derzeit Masterstudium der Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Trainingstherapie

Abseits meiner Arbeit als Klettertrainer für die Marswiese und den Alpenverein, bin ich auch noch an Weiterbildungen für die Bundessportakademie und die Alpenvereinsakademie als Vortragender tätig.

Was mich abseits des Kletterns noch so interessiert:

Hobbies gab es ganz viele, allerdings bin ich nun fast nur noch am Klettern...

Ich habe Fußball gespielt, bin Fahrradtriatl gefahren, habe an Endurorennen mit dem Motorrad teilgenommen, hab Schlagzeug gespielt, war Boden- und Geräteturnen,... Allerdings musste ich irgendwann feststellen, dass der Tag nur 24h hat und habe beschlossen, dass Klettern doch das Beste ist womit man seine Zeit verbringen kann!

Wenn ich nicht gerade klettere, oder in Hörsälen auf der Universität mein Sitzfleisch unter Beweis stellen muss, dann lese ich gerne. Bücher, welche die Weltanschauung anderer Leute wiedergeben, faszinieren mich besonders, denn desto größer der Horizont, desto besser – ob das nun Nietzsche, Simone de Beauvoir oder die Biographie eines Pop- oder Filmstars ist hängt ganz von meiner Stimmung ab. Apropos Filmstars... Filme schaue ich auch gerne, vor allem die Actionschinken der 90er haben es mir besonders angetan. Man kann ja nicht immer lesen ;) Im Urlaub fotografiere ich gerne und manchmal drehe ich selbst das ein oder andere Video.

Wie lange kletterst du eigentlich schon?

Circa seit 2002.

Die Geschichte wie ich zum Klettersport kam war folgende...



Damals haben wir eine Freundin in Spanien besucht und waren dort in El Chorro Felsklettern. Von dem Tag an als ich dort in der Sonne stand und mich den Fels hinaufkämpfte war ich infiziert. Für mich bedeutet Klettern frei sein. An irgendeiner Felswand zu klettern und die Aussicht zu genießen ist meiner Meinung nach das Beste was man tun kann. Ich bin die erste Zeit meiner „Kletterkarriere“ einfach drauf losgeklettert und wollte eigentlich nur oben ankommen, damit ich kein Material in der Wand zurücklassen

muss. Die Schwierigkeitsgrade waren anfangs für mich nur Orientierung ob ich da hochkommen könnte oder nicht. Was es heißt eine Route „Rotpunkt“ zu klettern erschloss sich mir auch erst viel später.

Als ich dann allerdings mit einigen Kletter*innen unterwegs war die leistungsorientierter kletterten, motivierte mich das und ich begann zu trainieren, Kletterbücher zu lesen und arbeitete daran immer schwerere Felsrouten klettern zu können. Ich war in dieser Zeit sehr viel Bouldern im Gebirgsverein und habe das Klima und die Leute dort sehr lieb gewonnen. Als die Kletterhalle im Sportzentrum Marswiese eröffnet hatte, begann ich dort öfters zu klettern. Die Hallenleitung kannte ich noch aus meiner Zeit beim Gebirgsverein und daraufhin bewarb ich mich einfach und kurze Zeit darauf war ich Klettertrainer in der Kletterhalle Climb on Marswiese.

Das Klettern in der Halle war für mich eigentlich stets nur eine Möglichkeit im Winter fit zu bleiben und Kraft für den Felsen zu tanken. In den letzten Jahren habe ich das Klettern in der Halle und das Wettkampfklettern allerdings als spannende Disziplin auf der großen Spielwiese des Klettersports erkannt. Spätestens seit dem ich als Trainer für die Wettkampfgruppe der Alpenvereinssektion Gebirgsverein im Leistungssport tätig bin, ist das Klettern in der Kletterhalle für mich nicht mehr nur ein Winterüberbrückungsprogramm. Es ist faszinierend wie perfektioniert die Klettertechnik und vielseitig und ausgeprägt die Kraft der Athlet*innen sein muss um in einem Wettbewerb erfolgreich zu sein. Das systematische Training um bei einem Wettkampf die persönliche Bestleistung zu präsentieren, hat eine völlig andere Dimension als das was viele Felskletter*innen über die Wintermonate oft als Training bezeichnen und das ist für mich als Sportwissenschaftler und Klettertrainer natürlich sehr faszinierend und interessant.

Als mich damals Ingrid fragte ob ich mit dem Climbingteam des Gebirgsvereins als Betreuungsperson nach Fontainebleau mitfahren möchte, fühlte ich mich sehr geehrt und war sofort begeistert von der Truppe. Eine aufgeweckte Gruppe die es wirklich versteht sich am Fels oder am Plastik festzuhalten und nie vergisst dabei Spaß zu haben. Ich bin sehr stolz nun schon seit einigen Jahren ein Teil des Climbingteams des Gebirgsvereins zu sein und hoffe ich kann die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen ihre Ziele im Klettersport zu erreichen und ich hoffe ich kann ihnen etwas von meiner Begeisterung für diesen Sport mitgeben.

Vor einigen Jahren entstand die Idee auch auf der Marswiese eine etwas leistungsorientiertere Gruppe aufzubauen. Nachdem ich damals schon einige Jahre im leistungsorientierten Klettersport arbeite habe ich, gemeinsam mit der Hallenleitung der Marswiese auch dort ein Kletterteam aufgebaut. Anfangs war die Gruppe auf der Marswiese als Bindeglied zwischen den rein wettkampforientierten Athlet*innen und den (für begabte Kinder und Jugendliche oft zu langweiligen) fortgeschrittenen Kletterkursen gedacht. Ich habe in den vergangenen Jahren das Kletterteam der Marswiese mit verschiedenen Trainer*innen gemeinsam angeleitet. Seit dem Max Rosenberg mit mir das Kletterteam gemeinsam coacht findet eine sukzessive Professionalisierung und Entwicklung des Kletterteams der Marswiese vom Breitensport zum Leistungssport hin statt. Es ist mir eine Freude auch hier mit meinen Erfahrungen der letzten Jahre im Wettkampfsport einen Beitrag zur Förderung des Klettersports beitragen zu können. Ich freue mich auf die vielfältigen Herausforderungen die „das Klettern“ für mich in den nächsten Jahren als Coach, Felskletterer und Persönlichkeit bereit hält.

Lieblingsbouldergebiet:

Nachdem ich hauptsächlich am Seil kletterte war ich noch nicht in allzu vielen Bouldergebieten. Allerdings kann ich sagen, dass Fontainbleau bestimmt das lässigste Gebiet ist in dem ich bisher gebouldert bin.



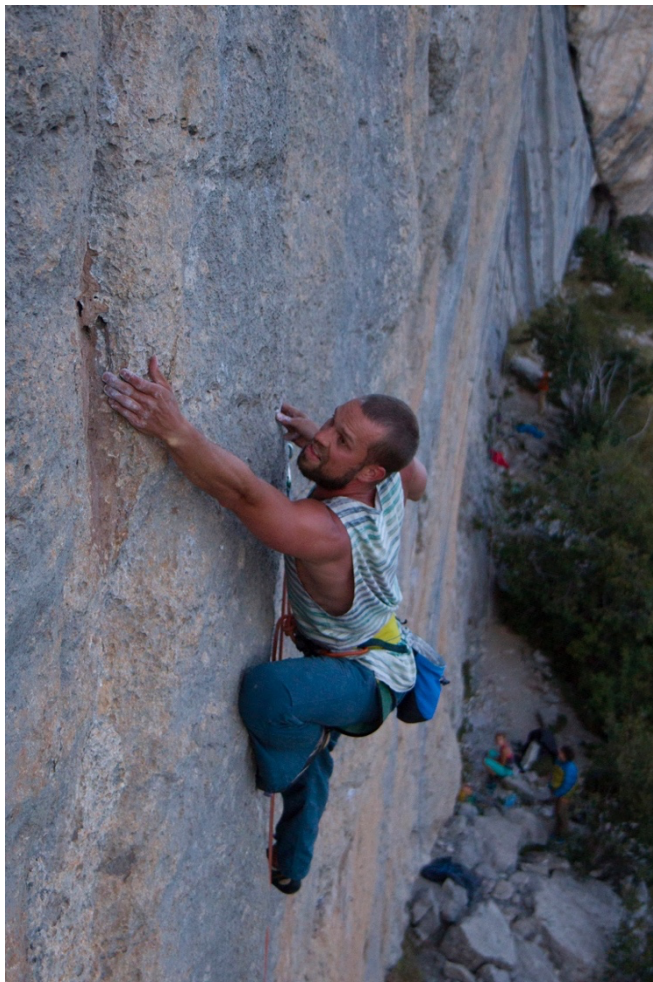
Lieblingsklettergebiet:

Am liebsten klettere ich in Céüse. Ich mag lange Sportkletterrouten im kompakten Fels, leicht überhängende Wandkletterei und diesbezüglich ist Céüse meines Erachtens nach unschlagbar. Außerdem mag ich das französische Klima, das Essen und den Aufstieg vom Camp zum Felsen finde ich auch sehr meditativ. Außerdem wird man für den Marsch mit einer großartigen Aussicht belohnt.

Auch das Klettern in der Verdonschlucht ist ein großartiges Erlebnis das man nicht versäumen sollte.

Persönlich wichtigste Routen und Boulder:

Es gibt sehr viele Routen die für mich kleine Meilensteine waren und es auch weiterhin sind. Es sind meist Routen, bei denen ich lange kämpfen musste um sie klettern zu können, oder auch Routen bei denen ich froh war heil oben anzukommen zu sein. Es sind die Routen bei denen ich das Gefühl hatte etwas dazugelernt zu haben – das Stehen auf kleinen Dellen, das



Weiterklettern mit schmerzhaft aufgepumpten Unterarmen, das Überklettern eines richtig gruseligen Runouts, das Standbauen auf schlechten Hakenmaterial, etc. Gut erinnern kann ich mich an meine erste 6b (Marylou in Céüse) die ich Rotpunkt geklettert bin. Das war für mich das erste Mal, dass ich mich mit dem Rotpunktgedanken befasst habe und öfters in eine Route eingestiegen bin. Es war für mich der Beginn des Kletterns, so wie ich es seither noch immer betreibe. Ich suche nach Linien die mich faszinieren, die ich unbedingt klettern möchte, die mich motivieren zu trainieren und die mich im besten Falle glücklich machen, wenn ich sie dann irgendwann sturzfrei klettern kann.

Routen die mir dieses Gefühl gaben waren unter ganz vielen anderen: Zen light (7a) am Thalhofergrat, Pourquoi Pas (7a+) in Céüse, Odins Rache (7b+) in den Adlitzgräben und Cierne dni (7c+) auf der Hirschwand

Was gibt's noch zu Sagen?!

Jeder soll so Klettern wie es ihm oder ihr gefällt. Ob das nun bedeutet Wettbewerbe zu gewinnen, oder in der Sonne ganz leichte Routen, oder Boulder zu klettern ist völlig egal!

Alles ist Klettern und alles ist erlaubt. Das Schöne an diesem Sport ist es, dass man nicht immer eine Stoppuhr oder ein Maßband braucht. Die Zahlen sollten Nebensache sein. Ist man während bzw. nach dem Klettern, oder dem Erreichen eines persönlichen Zieles in diesem Sport zufrieden und glücklich, dann klettert man in meinen Augen richtig. Das ist meine Einstellung und diese versuche ich durch mein Handeln im und durch den Klettersport weiterzugeben.

Auch wenn einem beim Trainieren manchmal die Finger schmerzen und man sich eine Wand hochquält, oder man beim „Rundenklettern“ auf der Kippwand den Schweiß in den Augen hat und eigentlich nicht mehr kann, in Summe soll Klettern Spaß machen. Ich bin davon überzeugt, bei den vielfältigen Möglichkeiten die der Klettersport bietet, ist für jeden Kletterer und jede Kletterin eine Spielform zu finden die glücklich macht. Mich als Trainer wiederum macht es glücklich, den Athlet*innen dabei zu helfen, die für sie jeweils richtige Kletterform zu finden die ihnen Glück und Zufriedenheit verschafft.