



Mit den Bündner Kletterern geht es aufwärts

Als amtierende Nachwuchs-Schweizer-Meisterin im Bouldern hat die Churerin Marilu Sommer den Sprung ins Nationalkader geschafft. Sie steht sinnbildlich für den Aufschwung im Bündner Klettersport.

von Roman Michel

Es ähnelt einem Rätsel. Marilu Sommer spricht von einer «ständig neuen Herausforderung». Fokussiert steht sie vor der Boulderwand im Churer Kletterzentrum. Schaut. Ein paar schnelle Bewegungen. Und schon hängt die 13-Jährige an den farbigen Griffen.

Der Mix macht es aus

Bouldern. Der Begriff leitet sich aus dem englischen «Boulder» (Felsbrocken) ab. Neben dem Lead und dem Speed ist es eine von drei Disziplinen des Sportkletterns – und zugleich die Lieblingsdisziplin von Marilu Sommer. Hier kürte sich die Churerin im letzten Jahr zur Schweizer Meisterin in der U14-Kategorie. An der Ehrung für Churer Sportler wurde sie letzte Woche dafür ausgezeichnet. «Die komplexen Herausforderungen auf einer komprimierten Route gefallen mir», sagte sie an der Gala in einem kurzen Video, «teilweise gelangt man nur durch Sprünge weiter.»

Kraft, Technik, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und ein gutes Körpergefühl – das sind laut Pit Grob die Fähigkeiten, welche einen guten Kletterer auszeichnen. Seit rund sechs Jahren ist der Churer Cheftrainer beim Regionalzentrum Graubünden –

und damit zuständig für die grössten Kletterhoffnungen des Kantons. Die Vielschichtigkeit ihrer Sportart fasziniert auch Marilu Sommer. «Das Zusammenspiel all dieser Faktoren machen das Sportklettern aus», sagt sie.

Ihre Leidenschaft hat sie schon als Kind entdeckt. Grob sagt: «Sie war schon früh eine Überfliegerin, ihr Talent deutlich sichtbar.» Der Schweizer-Meister-Titel im letzten Juni kam für ihn nicht unerwartet.

Premiere im Nationalteam

Nun folgt für Sommer der nächste Schritt: die Nachwuchs-Nationalmannschaft. Die Gymnastin fungiert seit Jahresbeginn im 25-köpfigen Kader, welches die Schweiz an Europacups, Europa- und Weltmeisterschaften vertritt. «Das ist schon cool», sagt Sommer, «und eine Chance, mich weiterzuentwickeln.» Neben den üblichen drei Trainingseinheiten mit der Bündner Auswahl kommt nun ein wöchentlicher Zusammenschluss in Zürich hinzu. Ein Vorteil ist, dass Grob neben seinem Amt als Coach des Regionalzentrums Graubünden zu 50 Prozent auch als Nationaltrainer tätig ist. «In der ersten Saison geht es für Marilu primär darum, sich über die nationalen Wettkämpfe für die Europacups zu qualifizieren.»

Entsprechend akribisch laufen die Vorbereitungen für die im März beginnende Saison ab. «Unser Hauptfokus

liegt momentan auf dem Krafttraining», erklärt Grob, «die Technik ist auf dieser Stufe grundsätzlich vorhanden.»

Der 2015 von Swiss Climbing zum Coach des Jahres ausgezeichnete Churer legt aber auch viel Wert auf das Leben ausserhalb der Kletterhalle. «Schlaf, Ernährung, Erholung – all das spielt mit eine wichtige Rolle», ist Grob überzeugt. «Dieses Wissen versuche ich meinen Athleten möglichst früh weiterzugeben. Was sie damit anfangen, ist dann jedem selbst überlassen.» Auch mentales Training steht regelmässig auf dem Programm. So könne man unter anderem allfälliger Sturzangst vorbeugen.

Grob: «Rosige Aussichten»

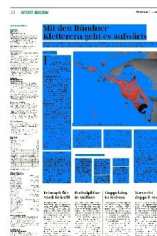
Drei Athleten aus dem Kanton Graubünden stehen in dieser Saison im Kader des Nachwuchs-Nationalteams von Swiss Climbing (Infobox). In den letzten Jahren waren es jeweils höchstens zwei. «Es geht aufwärts», freut sich Grob.

Und es soll weiter in diese Richtung gehen: «In der U12 und der U14 haben wir einige hoffnungsvolle Talente, die den Sprung ins Nationalteam bald auch schaffen könnten.» Gut möglich, dass bald auch im Elite-Kader erstmals seit 2014 wieder ein Athlet aus Graubünden auftaucht.

Hauptausgabe

Südostschweiz / Bündner Zeitung
7007 Chur
081/ 255 50 50
www.suedostschweiz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 29'731
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich



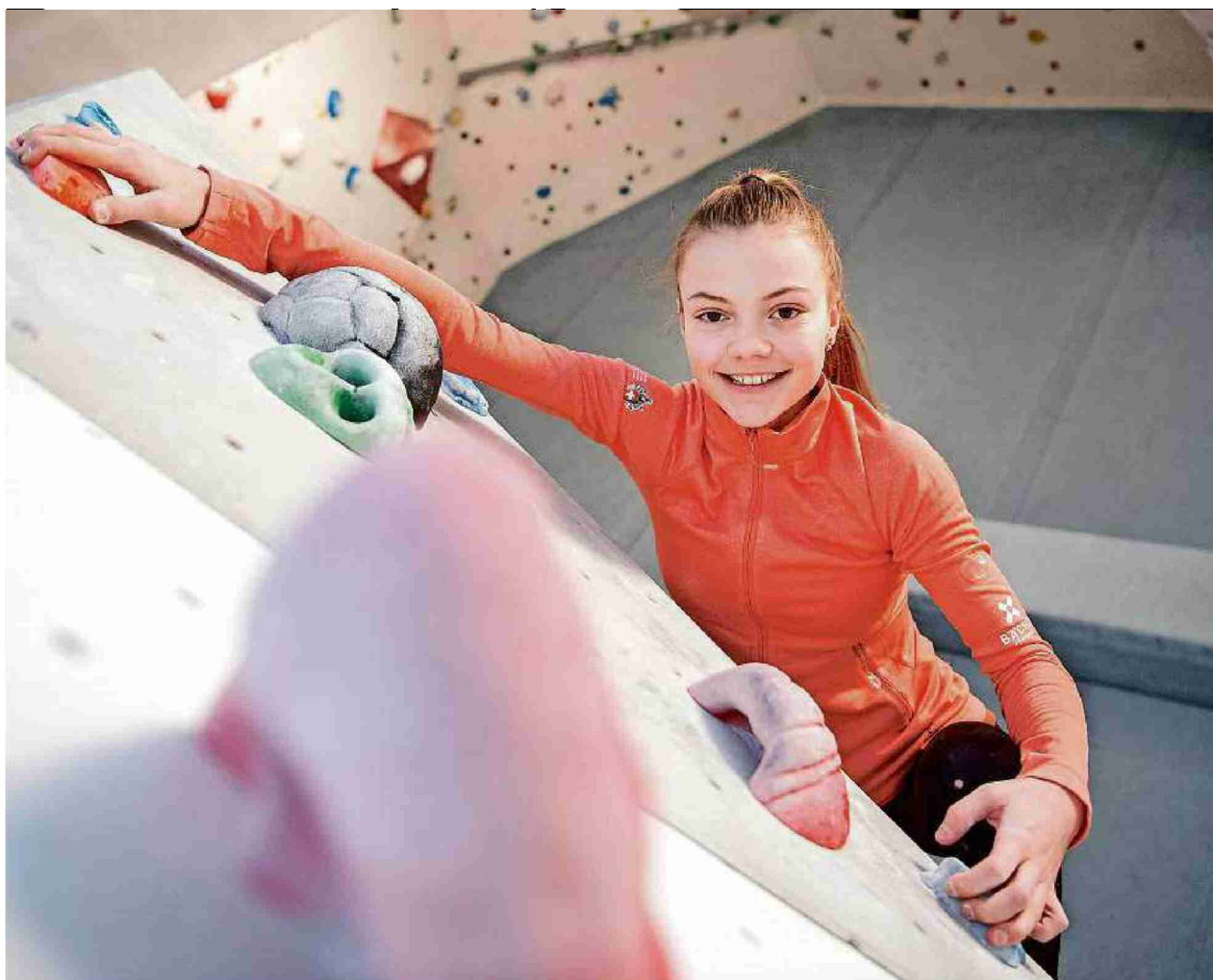
Seite: 22
Fläche: 66'688 mm²

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Auftrag: 1070918
Themen-Nr.: 043.002

Referenz: 72373143
Ausschnitt Seite: 2/3



An der Kletterwand fühlt sie sich wohl: U14-Schweizer-Meisterin Marilu Sommer.

Bild Olivia Item



Drei Bündner im Nationalteam

Neben Marilu Sommer stehen mit Dario Jost und Ilia Wieland zwei weitere Bündner Athleten im Nachwuchs-Nationalkader von Swiss Climbing. Die 14-jährige Churerin Wieland visiert in ihrer zweiten Saison im Nationalteam die Nachwuchs-Weltmeisterschaften im August im italienischen Arco an. **«Für Ilia wird 2019 ein Schlüsseljahr», sagt Trainer Pit Grob.** «sie bringt alle Fähig-

keiten mit, sich für die WM zu qualifizieren.» **Bereits in seiner dritten Saison im Nationalkader steht Dario Jost.** Der 15-Jährige aus Fanas gehört laut Grob «international gesehen zum stärksten Drittel seines Jahrgangs». **Allerdings startet Jost dieses Jahr erstmals in der U18-Kategorie.** «Für ihn geht es primär darum, sich für Europacup-Wettkämpfe zu qualifizieren.» (rmi)