

VON BEATE HITZLER

Solche akrobatischen und zum Teil gigantisch hohen Sprünge zeigen derzeit immer mehr Athleten auf einer Slackline. Der Begriff dieses „mobilen Trampolins“ in Hosengürtel-Breite kommt von Slacklines: „Slack“ wie locker, durchhängend und „line“ wie Leine, ein zweieinhalb bis zu fünf Zentimeter schmales Kunstfaserband, ähnlich einem Spangurt für Lastwagen. Über die dünneren Varianten ab 25 mm wird nun schon seit fast sechs Jahren hierzulande balanciert. Für die breiteren Bänder interessieren sich besonders diejenigen, die neben Geradausgehen auch tricksen und springen, Kunststücke wie die Bounces zeigen wollen und für den jungen Sport regelmäßig trainieren. Sie lassen sich nicht davon abhalten, auch mal neben der Leine zu landen, Abschrüfungen und blaue Flecken zu kassieren. Mehr kann aber kaum passieren.

Zu diesen modernen Seiltänzern, die der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen, gehört neben Momo, alias Maurice Wiese, deutscher Trickline-Weltmeister von 2010, auch der US-Amerikaner Andy Lewis. Der Gesamtweltcupieger springt mittlerweile einen zweifachen Salto und ist in der Szene so bekannt, dass man ihm einen eigenen Slackline-Schuh widmet. Und dann gibt es noch Lukas Irmler aus Freising. Als der 23-jährige Chemiestudent vor fünf Jahren seinen Nachbarn beim Slacklinen sieht, muss er es ausprobieren. „Nach ersten Versuchen habe ich Slacklines erst mal für unmöglich erklärt“, erzählt Irmler. „Doch als es dann eine fest installierte Leine hinter der Kletterhalle gab, habe ich dort öfter geübt und sie dann auch als ‚Reha‘ nach einer Knieverletzung eingesetzt!“

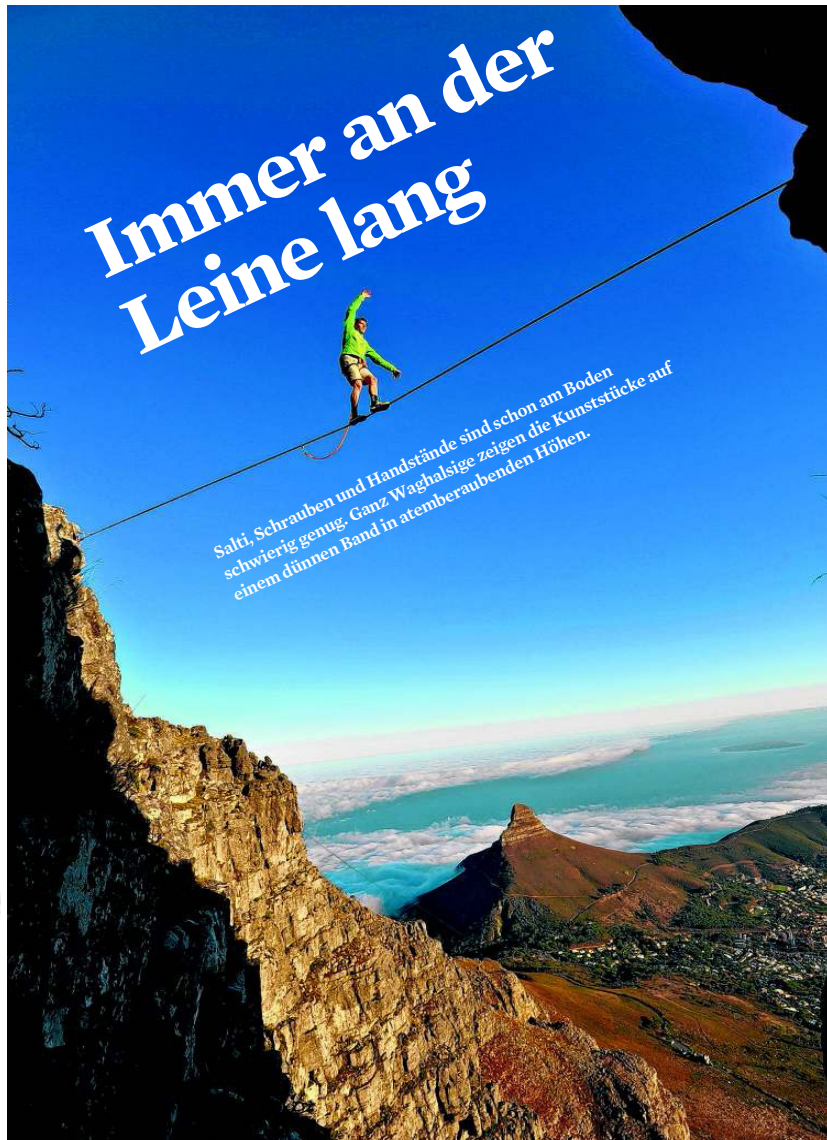
Slacklinen trainiert eine Vielzahl von Muskelgruppen.“

LUKAS IRMLER  
STUDENT UND SLACKLINER



Mittlerweile gehört Lukas zu Europas besten Slacklinern. Wenn er einen perfekt ausgeführten Rückwärtssalto sicher auf einem drei Zentimeter breiten Band landet, weiß man, dass Slacklining weit mehr ist als ein trendiger Freizeitsport. Längst gibt es Weltcups, Contests und Festivals. Doch Lukas lockt vor allem das Abenteuer an solchen Stellen, an denen man sich gar nicht erst hinsetzen möchte: zerklüftete Schluchten, steile Felstürme, strömendes Flusswasser, aber auch Buchten mit tosender Meeresbrandung. Hier zeigen die besten Slackliner, dass der Balanciersport, der in den Klettercamps des amerikanischen Yosemite-Tals entstanden ist, als junge Freerclimber zum Zeitvertreib auf Ketten, Gärten und Seilen balancierten, weit mehr sein kann. So hat er mittlerweile Einzug in den Schullehrplan einiger Bundesländer, aber auch in die Werbung gehalten. Und während Slacklines als Freizeitsport in Parks, Gärten oder auf Stränden selbst von Tourismusverbänden und in Sportvereinen angeboten wird, macht es auch als therapeutisches Sportgerät, das wirksam Krafttraining mit sensorischem Training verbindet, auf sich aufmerksam. „Slacklinen trainiert eine Vielzahl von verschiedenen Muskelgruppen“, macht Irmler klar. „Und da man sich gleichzeitig enorm konzentrieren muss, fällt einem die körperliche Anstrengung oft erst auf, wenn man am Folgetag Muskelschmerzen an den unmöglichsten Stellen im Körper hat! Trainiert werden alle Stabilisatoren im Körper, die Bänder werden gestärkt – das macht sich etwa auch in einer verbesserten Trittsicherheit beim Bergsteigen bemerkbar!“ Selbst beim Erlernen anderer Sportarten wirkt sich die verbesserte muskuläre Koordination positiv aus. Irmler: „Ich konnte innerhalb weniger Stunden das Snowboarden lernen, ohne jemals zuvor auf Skiern oder Ähnlichem gestanden zu sein!“ Kein Wunder, wenn unter Skateboardern, Surfern, Snowboardern und Skifahrern das neue Trendtraining zunehmend beliebter wird.

Aber auch geistig passiert einiges, weiß Irmler: „Man kann sich ganz in seine eigene Welt zurückziehen und nach einem anstrengenden Tag mit leichter Bewegung entspannen. Seltensamerweise gibt es oft die beste Entspannung, wenn man sich intensiv auf nur eine ganz kleine Sache konzentriert!“ Und auch seine Persönlichkeit ist gereift, gibt Lukas zu: „Durchs Slacklinen habe ich gelernt, niemals aufzugeben. Ich habe die Fähigkeit verbessert, mich zu fokussieren, die wirklich wichtigen Dinge zu erkennen und niemals vor einer Herausforderung – und sei sie auf



Ein besonderer Kick: Lukas Irmler, einer der besten Slackliner Europas, balanciert in schwindelerregenden Höhen.

FOTO: MARAIS

**Slacklinen – Infos und Fakten**

**Welche Slacklines gibt es?**

Unterschiede machen Breite, Länge, Höhe und Art der Aufhängung, Befestigung und das Bandmaterial aus. Die Breiten variieren zwischen 25, 35 und 50 mm. Die klassische Leine ist 7 bis 15 m lang, wird ca. knie- bis hüfthoch aufgehängt und bietet über Sand und Wiese ein geringes Verletzungsrisiko; eine Rope- oder Freestyleline ist durchhängend, elastisch, hat keine Vorspannung, ist 3 bis 20 m lang und hängt in der Mitte knapp über dem Boden. Longlines sind 50 bis über 250 m lang, Highlines hängen bis zu mehreren Hundert Metern hoch, beide werden in der Regel mit Sicherung begangen; Waterlines führen übers Wasser, bei ausreichend Wassertiefe sind Stürze mit Sicherheit die schönsten beim Slacken.

**Woran wird befestigt?**

Bäume, Pfosten, Masten, Fels oder per Erdanker im Boden. In der Schule zum Beispiel an Reckstangen.

**Was kosten Slackline-Sets?**

Einsteiger-, Kinder-Pakete (10 m lang, mit 45 mm extrem breit und sehr weich) ab ca. 60 Euro. Sets für Fortgeschrittene (länger, anderes Bandmaterial, z. B. „soft“ zum Springen) ab ca. 90 bis 290 Euro.

**Was gilt es beim Kauf zu beachten?**

Irmler empfiehlt, eine eher schmale Slackline zu kaufen: „Was auf den ersten Blick schwieriger erscheinen mag, ist in Wirklichkeit jedoch angenehmer und einfacher: 5 cm breite Lines tendieren dazu, unter dem Fuß sehr stark zu kippen, und man kann leicht abrutschen. Ein 2,5 oder 3 cm breites Band verhält sich eher wie ein Seil, bleibt gerade und zentriert unter den Füßen! Kurze 50-Euro-Ratschensets lohnen kaum. Denn wer wirklich slacken will, dem sind 15 Meter innerhalb weniger Wochen viel zu kurz! Manche

Slackline-Sets sind so konzipiert, dass auch nur das Band ausgetauscht werden kann, und der Rest, also die teuren Metallteile, lässt sich weiter verwenden.“

**Braucht man spezielle Schuhe?**

Gut sind Schuhe mit profilierter, flacher, rutschfester, nicht zu dicker und fester Sohle; gibt es u. a. von Five Ten (Foto – ca. 100 Euro). Geeignet sind auch Skater- und Bootschuhe. Wer mehr Gespür mag, läuft barfuß.

**Wo ist es erlaubt?**

Nicht in jedem Park und nicht ohne Baumschutz. In Münster wurde bereits die vierte Slackline-Anlage eröffnet – ohne Bäume, dafür mit Pfosten.

**Slacklinen im Internet?**

www.slackliner.de, www.slackline-coach.at, www.slackline.tools.de, www.lukas-irm-ler.com, www.outdoorsportstream.



den ersten Blick auch noch so groß – zurückzuschrecken. Denn Schritt um Schritt führt der Weg zum Erfolg!“

Bis es allerdings so weit ist, wie im Traum über dem Boden zu schweben und sein Gleichgewicht zu spüren, die ersten Tricks zu stehen oder auch mal einen Fluss zu überqueren und dabei dieses besondere Lebensgefühl zu spüren, dauert es je nach Bewegungstalent Wochen, manchmal auch Monate; braucht es Geduld, eine gewisse Hartnäckigkeit und sportlichen Ehrgeiz. Bei Lukas Irmler geht alles ein wenig schneller. Fünf Jahre nach seinen Anfängen überquert er 2010 in ganz Europa 55 Highlines und stellt auf der Longline des Weltrekord mit 254 Metern auf. Im April 2011 verbessert er seinen eigenen Distanz-Weltrekord noch einmal um acht Meter. Mittlerweile sponsert der Sportartikelhersteller Adidas ausgefallene Slackline-Touren, etwa ans Kap der Guten Hoffnung und auf den Tafelberg. Als Lukas dort bei Sonnenaufgang über den Dächern der südafrikanischen

Mother City das dünne Band betritt, das er zuvor zwischen zwei gegenüberliegenden Felsen an der Plattklip-Schlucht gespannt hat, starren Fotografen und Filmern staunend durch die Kameras. Eine halbe Stunde lang balanciert der Bayer auf der Leine, macht Spagat, lässt sich auf die Knie fallen, legt sich auf den Rücken. „Man sieht die Welt aus einem Blickwinkel, den noch keiner zuvor hatte“, sagt Irmler. Dass sich Slackliner dabei an einen Sicherheits- und Umwelt-Kodex halten und wie Sportklettern mit Sicherheitseil und Klettergurt unterwegs sind, dass sie keine Schäden an der Natur hinterlassen und anderen Outdoor-Sportlern mit dem allergrößten Respekt begegnen, setzt Irmler voraus.

Wer allerdings so extrem unterwegs ist, muss trainieren, mehrmals in der Woche. Ansonsten beginnen viele Kleinigkeiten das Balancegefühl empfindlich zu stören: Da ist zum einen der Wind aus allen Richtungen, bei Wasserüberquerungen spiegelt die Oberfläche, die Fließbewegungen können das

Balancegefühl empfindlich stören, und die Orientierung an einem Fixpunkt ist oft erschwert. „Man muss alles ausblenden können und sich richtig fokussieren, um die eigene Angst zu überwinden“, sagt etwa Fabian Müller, Macher beim Hersteller Slackline-Tools.

Während die Experten abheben, beginnen also im „Flachen“ zunehmend mehr Interessierte, unter ihnen Lehrer, Trainer, Sozialpädagogen, Kindergärtner, Physiotherapeuten und Erlebnispädagogen die Slackline für sich zu nutzen. „Was aber tun, wenn es bei den ersten Versuchen und trotz der mittlerweile drei Lehrbücher nicht klappt? Irmers Rezept: „Ich habe mehr als 60 Versuche gebraucht, um meinen ersten Schritt zu schaffen. Und wenn ich schätzen sollte, wie viele Versuche ich gebraucht habe, um meinen ersten Backflip auf dem Band zu landen, würde ich auf mehrere Hundert tippen. Also die Devise heißt: ‚Fällst du runter, stehst du wieder auf! Am besten, du gehst slacken, jede freie Minute! Learning by Doing!“

**Triathletin Dittmer holt sich in London das Olympiaticket**

Als erste Triathletin hat sich Anja Dittmer zum vierten Mal für die Olympischen Spiele qualifiziert. Die 35-Jährige aus Brandenburg kam in London beim fünften von sieben Rennen der WM-Serie auf Platz drei und erfüllte damit die Kriterien der Deutschen Triathlon Union (DTU). „Ich bin glücklich und beinahe sprachlos“, sagte die Sportsoldatin, die schon 2000, 2004 und 2008 bei Olympia dabei war. „Ich habe mich nur auf dieses Rennen konzentriert. Ein weiterer Traum ist wahr geworden.“ Siegerin auf dem Olympia-Kurs im Hyde Park wurde nach 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen die Britin Helen Jenkins.

In Svenja Bazlen, mit drei Top-Ten-Platzierungen bislang beste Deutsche in dieser Saison, gibt es noch eine weitere vielversprechende Olympia-Bewerberin. In London verpasste sie allerdings die Qualifikation als 13. Der Stuttgarterin fehlte nur eine Sekunde zu Platz zwölf. Kathrin Müller (Witten) wurde 21., Ricarda Lisk (Waiblingen) 46. DPA

**TOP FIVE**

Zum Auftakt der neuen Saison beschäftigt sich unser Ranking mit den fünf Letzten der ewigen Bundesliga-Tabelle.

**1 Fortuna Köln:** Immerhin acht Siege und neun Remis stehen in der nur einjährigen Bundesliga-Geschichte der Kölner Fortuna zu Buche. Doch nach nur einer Saison ging es für die Fortunen 1974 wieder runter in die neu geschaffene zweite Liga. Dort wurde der Club zum Dauerbrenner. Erst nach 26 Jahren trat das Team den Gang in die Drittklassigkeit an.

**2 Preußen Münster:** Als einziges Gründungsmitglied des Fußball-Oberhauses spielten die Münsteraner nur ein Jahr lang in der Belegte. Die Westfalen waren gut in die Saison gestartet, kamen dann aber in 30 Spielen nur auf sechs Siege und stiegen ab. Danach legte Preußen einen stetigen Abstieg bis in die Oberliga hin, hat in der vergangenen Saison aber den Drittliga-Aufstieg gepackt.

**3 Blau-Weiß 90 Berlin:** Schon beim Aufstieg von Blau-Weiß in Liga eins sprachen die Berliner Zeitungen von einer Sensation. Eine noch größere Überraschung, nämlich sich auch in der Bundesliga zu halten, gelang dem Club in der Spielzeit 1986/87 aber nicht. Mit nur drei Siegen, aber immerhin elf Remis ging es für die Berliner als Tabellenschlusslicht wieder in die zweite Liga. Dort hielt sich der Verein, bis er im Juni 1992 Konkurs anmelden – und als SV Blau-Weiß in der C-Klasse wieder neu beginnen musste.

**4 VfB Leipzig:** Direkt nach der Wende nur in die zweite Liga eingegliedert, gelang den Sachsen 1993 der Sprung ins gesamtdeutsche Oberhaus. Dort ließ der Erfolg aber auf sich warten: Ab dem 18. Spieltag trug der VfB permanent die Rote Laterne. Der Abstieg war nicht nur logische Konsequenz, sondern auch der Anfang vom Ende: Der VfB versuchte durch großen finanziellen Aufwand vergeblich, sich in der zweiten Liga und später in der Regionalliga zu etablieren und ging 2004 bankrott.

**5 Tasmania 1900 Berlin:** Nicht nur, dass Tasmania das Schlusslicht der ewigen Tabelle ist. In seiner einzigen Bundesliga-Saison 1965/66 hat der Berliner Club auch noch eine ganze Reihe anderer Rekorde aufgestellt: Keiner sollte in einer Spielzeit so wenig Tore (15), kassierte so viele Gegenläufer (108) und musste so viele Niederlagen hinnehmen (28). Kein Wunder, dass das Publikum das irgendwann mit Desinteresse quittierte: Zum Heimspiel gegen München-Gladbach im Januar 1966 kamen nur 827 Zuschauer – natürlich auch ein Rekord. SVEN SATTLER