

Walk the line – ohne Netz und doppelten Boden

Redaktion im Training: SÜDKURIER-Volontärin Ulrike Ebner tauscht den festen Boden unter den Füßen gegen ein wackeliges Kunststoff-Band ein. Ein Selbstversuch auf der Slackline

VON ULRIKE EBNER

Trommelwirbel und Tusch: Als kleines Mädchen war ich begeistert von den Zirkusakrobaten, die hoch oben unter der Kuppel grazil auf einem dünnen Stahlseil ihre Kunststücke vollführten. Ich stellte mir vor, wie ich in einem weißen Tüllkleidchen in 15 Metern Höhe Salti mache, auf Stelzen gehe oder mit dem Einrad auf dem gespannten Seil fahre. Zugegeben, ein verwegener Wunschtraum für ein Kind mit latenter Höhenangst. Schon der Anblick der Seiltänzer trieb mir damals die Schweißperlen auf die Stirn. Mehr als 20 Jahre später ist die Höhenangst immer noch da, die Faszination fürs Seiltanzen aber auch.

Deshalb habe ich vor einigen Jahren nicht schlecht gestaunt, als ich in Österreich am Rande einer Rafting-Strecke ein Band zwischen zwei Bäumen gespannt sah, auf dem junge Leute herumturteln. Wie ich damals erfuhr, handelt es sich dabei aber nicht ums Seiltanzen, sondern ums Slacklines. Das englische Wort „slack“ bedeutet lose oder schlaff, „line“ bezeichnet das Band aus Kunstfasern, auf dem balanciert wird. Mittlerweile sieht man die bunten Slacklines in fast jedem Park – und jedes Mal reizt es mich, es auch auszuprobieren.

Bisherige Versuche endeten jedoch immer damit, dass mich die Slackline sofort abgeworfen hat. Jetzt will ich professionelle Unterstützung. Am Konstanzer Hörnle treffe ich mich mit Jörg Helfrich, der schon seit sechs Jahren slackt. Der 31-Jährige hat während seines Sportwissenschafts-Studiums in Konstanz mit der damals noch ungewöhnlichen Freizeitbeschäftigung begonnen. „Ich kam durch das Klettern dazu“, erklärt er. Vor einigen Jahren hätten nur Kletterer die entsprechenden Materialien gehabt, fertige Slackline-Sets gab es noch nicht zu kaufen. Heute ist das anders, Slacklines ist zum Trendsport für Jung und Alt geworden. Helfrich hat sich bereits vor vier Jahren mit zwei Freunden selbstständig gemacht, entwickelt und verkauft seither Slacklines und Zubehör.

Bevor ich mich im modernen Seiltanz versuchen kann, spannt Helfrich das weiße Kunststoffband. Am Konstanzer Hörnle kennzeichnen kleine Schilder jene Bäume, an denen das Slacklines erlaubt ist. Helfrich legt wert darauf, dass die Stämme mit kleinen schwarzen Gummimatten vor Beschädigungen durch die Aufhängung geschützt werden. Dann kann es auch schon losgehen. „In der Mitte oder ganz am Rand einzusteigen, ist schwierig, versuch' es bei etwa drei Fünfteln der Line“, rät mir Helfrich. Also stelle ich meine blanke



Fußsohle auf die etwa fünf Meter lange Slackline – und das Band fängt an zu schwingen wie verrückt. Ich lasse mich von dem bockigen Verhalten nicht beirren, drücke mein rechtes Bein durch und stehe auf der Line – allerdings gestützt durch meinen Lehrmeister. Schweißperlen treten mir auf die Stirn, jedoch nicht wegen der Höhenangst, das Band hängt nur etwas höher als kniehoch, sondern wegen der enormen Sommerhitze, die auch abends noch am Hörnle herrscht.

Mit Hilfe von Jörg Helfrich überquere ich auf wackeligen Beinen das Band. So graziös wie bei den Seiltänzern im Zirkus sieht es nicht aus. „Am besten suchst Du Dir einen Punkt am Baum, den du mit den Augen fixierst“, empfiehlt der Profi. Der Tipp funktioniert, allerdings schaffe ich nicht mehr als einen Schritt, ohne mich an Helfrichs Hand festzuklammern. Jeder wagemutige Versuch, alleine die Line zu bändigen, wird mit einem prompten Abwurf

quittiert. Doch mein Ehrgeiz ist geweckt. Ich versuche es immer wieder, alleine stehen kann ich schon auf dem Band – zumindest für ein paar Sekunden. Auch das sieht nicht besonders gekonnt aus: Bevor ich runterspringe, biege ich mich mit ausgestreckten Armen von rechts nach links. Gar nicht so einfach, das Balancieren auf einem drei Zentimeter breiten Polyester-Band.

Dabei sieht es so leicht aus, wenn Jörg Helfrich es vormacht. Auf dem Band laufen ist für ihn die einfachste Übung. Er kann das auch mit den Händen in den Hosentaschen oder mit geschlossenen Augen. Springen, hinlegen, hinsetzen – alles kein Problem für den erfahrenen Slackliner. „Ich habe zu Beginn jeden Tag geübt“, gibt Helfrich zu. Mittlerweile hat er sich neue Herausforderungen gesucht: Balancieren auf einer etwa 100 Meter langen „Longline“ oder gar auf einer „Highline“ in luftiger Höhe. Im September 2009 hat er beispielsweise zusammen mit seinen

Redaktion im Training

Liebe Leser, der SÜDKURIER berichtet im Regional-sport umfassend über Sportler und Sportarten, Saisonspiele und Veranstaltungen verschiedenster Disziplinen. In unserer Serie „Redaktion im Training“ wagen wir uns persönlich aufs glatte Parkett und machen einen nicht ganz ernst gemeinten Selbstversuch. Dieses Mal hat sich SÜDKURIER-Volontärin Ulrike Ebner am Konstanzer Hörnle unter die Slackliner gemischt und sich im Balancieren auf einem dünnen Kunstfaserband versucht.

Linkes Bild: Gar nicht mal so einfach, das Balancieren auf einem drei Zentimeter breiten Kunstfaser-Band. SÜDKURIER-Volontärin Ulrike Ebner kann nach dem Treffen mit Profi Jörg Helfrich immerhin ein paar Sekunden lang auf der Slackline stehen, bevor sie abgeworfen wird. Unten: Jörg Helfrich (links) erklärt Ulrike Ebner, wie eine Slackline aufgehängt wird. Dem erfahrenen Slackliner ist dabei der Baumschutz besonders wichtig.

BILDER: PISA



Freunden Tillmann Müller und Lars Krücke die höchste Slackline Europas gespannt und überquert: in den Walliser Alpen an der Capanna Regina Margherita in über 4500 Metern Höhe.

Mir würde es schon reichen, wenn ich die fünf Meter lange Slackline in 60 Zentimetern Höhe am Hörnle bezwingen würde. Doch in zwei Stunden ist dieses Unterfangen für einen talentfreien Anfänger wie mich fast unmöglich. Jörg Helfrich hat für mich und alle, die Slacklines lernen wollen, einen wertvollen Tipp: „Kommt zum Hörnle, geht dort hin, wo die Slacklines sind – dort wird einem geholfen.“ Als ob sie es gehört hätten, kommen prompt mehrere Strandbad-Besucher und fragen, ob sie sich auf der Line versuchen dürfen. Seiltanzen übt scheinbar nicht nur auf mich eine Faszination aus. Auch ohne Zirkuszelt und Trommelwirbel.

Slackline-Einführung im Internet: www.suedkurier.de/onlineplus

Wissenswertes zum Slacklines

► **Geschichte:** Der englische Begriff Slackline heißt übersetzt „loses Band“. Ursprünge des Slacklines reichen bis in die 1960er Jahre, als Kletterer im Yosemite-Nationalpark in den USA zum Zeitvertreib auf Ab-sperrketten („Slackchains“) balancierten. Die Amerikaner Adam Gro-sowsky und Jeff Ellington gelten als eigentliche Erfinder der Slackline. Sie waren Anfang der 80er Jahre die ersten, die ein im Kletterbereich verwendetes Schlauchband spannten. Lange Zeit war das Balancieren auf einem Kunstfaser-Band nur in den US-amerikanischen Kletterkreisen bekannt. Erst Anfang des neuen Jahrtausends schwappte die Bewegung nach Europa über. Laut Jörg Helfrich waren in Deutschland vor allem Konstanz, Stuttgart, Freiburg, München und Wangen im Allgäu Vorreiter.

► **Verbreitung:** Waren es Anfangs überwiegend Kletterer, die Gleichgewicht und Konzentration auf einer Slackline stärkten, findet der Sport mittlerweile in fast allen Altersgruppen Anklang. Auch im Schulsport, im Fitnessbereich und in der medizinischen Rehabilitation kommen Slacklines vermehrt zum Einsatz.

► **Lernen:** Es gibt bisher in Deutschland kaum Slackline-Vereine. Vereinzelt finden sich Kurse an Volkshochschulen oder beispielsweise im Hochschulsport der Uni Konstanz. Slackliner sind aber in der Regel aufgeschlossen und helfen Interessierten beim Einstieg. In Konstanz finden sich Slackline-Plätze am Hörnle und im Herosé-Areal.

► **Ausrüstung:** Zum Slacklines braucht man ein elastisches Kunstfaserband, das zwischen 25 und 50 Millimeter breit und etwa 10 bis 15 Meter lang ist. Die Line wird mittels Rundschlingen beispielsweise an Bäumen aufgehängt und mit Ratschen oder Flaschenzügen gespannt. Als Baumschutz empfehlen sich Gummimatten, die unter die Rundschlingen gelegt werden. Slacklines geht aber auch ohne Bäume, beispielsweise mit Konstruktionen, die im Boden verschraubt werden. Einsteigersets kosten je nach Ausführung zwischen 30 und 80 Euro.

► **Weiterbildung:** Die Sportwissenschaften der Uni Konstanz veranstalten am 10. und 11. September ein Slackline-Symposium. In Zusammenarbeit mit Slackline-Tools, der Firma von Jörg Helfrich, Fabian Müller und Tillmann Müller, finden auf dem Sportgelände der Uni Konstanz Vorträge und Workshops zu Theorie und Praxis des Slacklines statt. Zielgruppe sind Lehrer, Trainer, Physiotherapeuten, Sozial- und Erlebnispädagogen, Personal Trainer und Gruppenleiter, die slacklines können. Eine Anmeldung ist bis Mittwoch, 31. August, möglich. (ulk)

Informationen im Internet: www.slacklinesymposium.de

Viel Glück mit dem Wind

Fünf Wettfahrten bei der Regatta für Lacustre- und 45er-Segler vor Kreuzlingen. Bei den 45ern siegt Andreas Bulang aus Radolfzell

Segeln: Viel Glück mit dem Wind hatten am Wochenende die Lacustre- und 45er-Segler beim Yachtclub Kreuzlingen. Am Samstag lagen tiefe Wolken über dem Konstanzer Trichter, aus der Rückseite einer abziehenden Kaltfront kam Regen und Wind aus Südwest. „Aber wir haben an einem Nachmittag drei Wettfahrten bei knapp vier Beaufort durchgebracht“, freute sich Wettfahrtsleiter Fritz Widmer bei der Siegerehrung auf der Terrasse des Yachtclubs Kreuzlingen.

„Am Anfang hatten wir noch ein kleines Problem mit dem drehenden Wind, aber letztlich waren doch die Segler vorn, die sonst auch immer vorn zu finden sind.“ Am Sonntag gab es am späten Vormittag eine kleine Thermik aus

Ost. „Den ersten Durchgang habe ich abgekürzt, aber die zweite Wettfahrt konnten wir voll fahren“, staunte Fritz Widmer über die fast perfekten Bedingungen.

Überzeugend gewonnen hat bei den 17 gestarteten Lacustre Erich Buck mit der Mirage. „Vier erste Plätze, viel besser geht es nicht“, freute sich der Sieger vom Yachtclub Langenargen. In der vorletzten Wettfahrt unterlief ihm zwar ein kleiner Schnitzer, Buck wurde nur Zweiter, das Ergebnis konnte er aber als schlechteste Wertung streichen. Zweiter wurde Robert Montau vom Konstanzer Yachtclub vor Günter Reisacher vom Segler-Verein Staad.

Bei den 45er Nationalen Kreuzern waren sechs Boote am Start. Erster wurde Andreas Bulang vom Yachtclub Radolfzell, ebenfalls mit vier ersten Plätzen. Auf den zweiten Platz kam Silvio Schobinger vom Württembergischen Yachtclub vor Wolfgang Beck vom Yachtclub Hard.



45er und Lacustre beim Spigang in Kreuzlingen. BILD: SOMM

Argencup geht nach Immenstaad

Segeln: Der Argencup-Wanderpokal geht in diesem Jahr an das Schiff „Magdalena“ (Yardstick 2) von Skipper Stephan Müller (SG Dornier/Immenstaad). Der Argencup zählt zur Internationalen Bodensee Yardstick Meisterschaft. Die Wettfahrt auf dem Up-and-down-Kurs vor Langenargen und Kressbronn bot sämtliche Facetten des Segelsports mit spannenden Wetterkapriolen. Am Samstag konnten nur zwei Wettfahrten durchgeführt werden, am Sonntag eine. Die Yardstickgruppe 1 gewann „Lina Ann“ mit Skipper Thorsten Müller. Yardstickgruppe 2 entschied Thomas Thaler (YCH) mit „Slow down“ für sich, in der Yardstickgruppe 3 siegte die Yacht „Grace“ von Karl Cernovsky (YCL). In der Gruppe „ORC“ überzeugte die „Caurina“ von Thilo Seeger (YCL). Die Gruppe „Int. 806“ wurde von Günter Samland (YCL) auf „Sverre“ angeführt. Bei den H-Booten lag „Don Q2“ von Gerhard Fuchs (BYCÜ) vorn.