Deutscher Alpenverein
Bergsportfachverband Bayern

Konzept zur Nutzung von Normspeedwänden

Speedklettern ist eine in Deutschland noch junge Sportart, wohingegen es in den osteuropäischen Ländern bereits eine lange Tradition hat. Allerdings befindet sich die Disziplin Speed in den letzten Jahren auch in Deutschland kontinuierlich auf dem Vormarsch – bedingt vor allem durch den Olympischen-Combined-Modus in Tokyo 2021.

Beim Speedklettern ist der Name Programm: die Geschwindigkeit entscheidet über den Sieg. Dabei sind vor allem Schnell- und Maximalkraft sowie hohe Greif- und Trittpräzision, trotz höchster Geschwindigkeit gefragt. Im Zuge eines Wettkampfes über mehrere KO-Runden, bei denen die Kletterinnen und Kletterer jeweils gegeneinander antreten, entscheidet auch die Schnellkraftausdauer.

Die Wettkämpfe finden an standardisierten Speedwänden mit einer festen Abfolge von normierten Griffen statt, sodass auch Weltrekorde möglich sind. Die Zeitnahme erfolgt elektronisch mit extra zertifizierten Anlagen. Siehe Vorgaben der International Federation of Sport Climbing (IFSC).

Mit dem nachfolgenden Konzept sind besonders Sektionen/Vereine angesprochen, die über eine Normspeedwand verfügen, die durch Mittel des DAV und/oder BLSV gefördert wurden oder die über den Status Talentsichtungszentrum des BFB verfügen.

Zielsetzung des Konzepts:

1. **Langfristige Planungsgrundlage für den Speed- Routenbau in Kletterhallen durch Definition des Trainingsbedarfs der Athleten im Jahreszyklus d.h.**

   - in welchen Monaten, wird von verschiedenen Nutzergruppen, wie Speed trainiert.
   - welche Anforderungen ergeben sich daraus für die Beschraubung der Speedwände im Jahreskalender.

Junge Athleten, die auf bayerischer Ebene an den Start gehen, benötigen andere Trainingsbedingungen wie Jugendliche, die sich auf deutsche Speedwettkämpfe vorbereiten. Die Phasen, in denen viel Speed trainiert wird überschneiden sich aber auch. Das heißt, dass nicht an 365 Tagen im Jahr die Standard-Speedrouten eingeschraubt sein müssen, die für einen Großteil der Kletterhallenbesucher eher von geringem Interesse sind. In anderen Monaten werden die Speedwände besonders dringend zur Wettkampfvorbereitung benötigt und auch entsprechend viel frequentiert. In dieser Zeit sollten die Normspeedwände so bestückt sein, dass Wettkampftraining Speed möglich ist. Die folgende Tabelle zeigt den Trainingsbedarf im Speedtraining im Jahresverlauf für verschiedene Leistungsklassen:

Tal 42 . 80331 München . www.bergsportfachverband.de
Telefon +49 89 262048 540. e-mail: service@bergsportfachverband.de
Registergericht München VR 16477

Deutscher Alpenverein
Bergsportfachverband Bayern

Konzept zur Nutzung von Normspeedwänden

Trainingsbedarf Speed im Jahreszyklus

Nutzer	**Sektionsgruppe** Fokus: Kidscups 5-12 Jahre	**Talentsichtungs-zentrum** Fokus: Bayer. WK/erste nat. WK 10-15 Jahre	**Landeskader** Nat. WK/erste intern. WK 11-16 Jahre	**Senioren & Jugend Nationalkader** Internat. WK 13- 18+ Jahre
Januar	Kein Speedtraining	Kein Speedtraining	Kaum Speedtraining, ggf. Technik basteln	Kaum Speedtraining ggf. Technik basteln Leichtathletiktraining
Februar	Kein Speedtraining	Kein Speedtraining	Spez. Konditionstraining, Technik & Stabilität an der Wand (Einzellinien oberer und unterer getrennt)= Bewegung einschleifen	Spez. Konditionstraining, Technik & Stabilität an der Wand (Einzellinien oberer und unterer getrennt)= Bewegung einschleifen
März	Kein Speedtraining	Techniktraining an der Wand (teilw. Kindervariante)	Spez. Konditionstraining, Technik & Stabilität an der Wand (Einzellinien oberer und unterer getrennt)= Bewegung einschleifen	Spez. Konditionstraining, Technik & Stabilität an der Wand (Einzellinien oberer und unterer getrennt)= Bewegung einschleifen
April	Techniktraining (Kindervariante)	Techniktraining an der Wand (teilw. Kindervariante)	WK-Training	Spez. Konditionstraining, Technik & Stabilität an der Wand (Einzellinien oberer und unterer getrennt)= Bewegung einschleifen
Mai	Techniktraining (Kindervariante)	WK-Training (teilw. Kindervariante)	WK-Training	WK-Training
Juni	WK-Training (Kindervariante)	WK-Training (teilw. Kindervariante)	WK-Training oberer Teil auch unten	WK-Training
Juli	WK-Traning (Kindervariante)	WK-Training (teilw. Kindervariante)	WK-Training oberer Teil auch unten	WK-Training
August	WK-Training (Kindervariante)	WK-Training (teilw. Kindervariante)	WK-Training	WK-Training
September	WK-Training (Kindervariante)	WK-Training (teilw. Kindervariante)	WK-Training	WK-Training
Oktober	Pause	Pause	Pause	Pause
November	Kein Speedtraining	Kein Speedtraining	Grundlagentraining	Grundlagentraining
Dezember	Kein Speedtraining	Kein Speedtraining	Kaum Speedtraining, ggf. Technik basteln	Kaum Speedtraining ggf. Technik basteln Leichtathletiktraining

Duellwand nötig
Einzellinie genügt

WK=Wettkampf

Schnell wird ersichtlich, je höher das Niveau der in der Halle trainierenden Athleten ist, desto länger im Jahresverlauf wird eine eingeschraubte Speedwand benötigt.

Konzept zur Nutzung von Normspeedwänden

Die in der Tabelle gelb markierten Felder zeigen den Zeitraum an, in dem mindestens eine Speedroute in der Wand eingeschraubt sein sollte. Die rot hinterlegten Felder sind die wichtigsten Monate zu Wettkampfvorbereitung und die Wettkampfzeit. Um den Athleten in dieser Phase der Vorbereitung optimale Bedingungen zu bieten, sollten hier beide Linien eingeschraubt werden. Die weiß hinterlegten Felder, zeigen Monate in denen nicht unbedingt eine eingeschraubte Speedwand angeboten werden muss. Es ist selbstverständlich, dass aber auch in weiß und gelb hinterlegten Monaten beide Speedwände eingeschraubt sein können, je länger desto besser für Athleten und Trainer. Grundsätzlich sollte jeder Hallenbetreiber regelmäßig mit den Trainern der Leistungsgruppen/ Kader o.ä. absprechen wann, welche Trainingsbedingungen benötigt werden und was die Halle wann anbieten kann!

Der Bergsportfachverband empfiehlt dringend, jede zu kletternde Speedlinie mit einem Selbstsicherungsgerät auszustatten. Zum einen bringt es mehr Freiheit für die Nutzer. Athleten aber auch Freizeitkletterer können die Speedwand nutzen, wann sie möchten, ohne einen Partner zu benötigen bzw. der Trainer oder ein weitere Athlet muss nicht sichern. Zum anderen und dies ist der entscheidende Punkt, trägt das Selbstsicherungsgerät zu einem geringeren Sicherungsrisiko bei. Fehler des Sicherungspartners sind eine der Hauptursachen für Unfälle in der Kletterhalle. Mit einem Sicherungsautomaten werden menschliche Fehler vermieden und Gefahren minimiert. Zu guter Letzt müssen die Kletterer auch auf die Wettkampfbedingungen in der Disziplin Speed vorbereitet werden. Auf allen offiziellen Speedwettkämpfen werden Selbstsicherungsgeräte genutzt.

Bundes- und Landesleistungszentren: Im Optimalfall wird davon ausgegangen, dass 12 Monate des Jahres zwei Linien in der Speedwand eingeschraubt sind. In diesen Hallen trainieren regelmäßig Athleten der Bundes- und Landeskader. Ihre Trainingspläne sind sehr individuell, sodass auch im Winter immer wieder kurze Einheiten an der Speedwand stattfinden. Wichtig ist dort auch, dass auf individuelle Wünsche der Trainer eingegangen wird. So ist es beispielsweise eine gängige Trainingsmethode den oberen Teil der Griffe auch mal nach unten zu setzten um diesen Abschnitt spezifisch, ohne Ermüdung trainieren zu können. Auch sollten diese Hallen über eine fest installierte elektronische Zeitnahme verfügen. Wenn diese optimale Lösung nicht möglich ist, sollte zumindest eine Speedlinie ganzjährig in der Speedwand eingeschraubt sein. Durch die guten ganzjährigen Trainingsmöglichkeiten werden auch Talentkaderathleten und Sektionstrainingsgruppen die Hallen für ihr Training nutzen.

Hallen der Talentsichtungszentren (TSZ): Hallen, in denen Talentkaderathleten und Wettkampfkletterer ihr regelmäßiges Training abhalten, sollten sich in ihrem Speedtrainingsangebot von normalen Sektionshallen unterscheiden. Sie sollten bereits im März mind. eine Speedlinie einschrauben und dort auch keine Breitensportlinien darüber schrauben. Da in den Kletterhallen der TSZ Athleten aus sehr unterschiedlichen Altersklassen trainieren, muss hier auch die Kindervariante angeboten werden. In den Wettkampfmonaten sollten dann beide Linie (+ Kindervariante) im Optimalfall mit Zeitnahme in der Wand sein. Von Oktober bis Februar können in der Speedwand kommerziell genutzte Touren eingebaut werden, da hier kaum Speed-Trainingsbedarf besteht. Bietet eine TSZ-Halle gute Speed-Trainingsmöglichkeiten an, werden auch viele Sektionsgruppen aus der Region zum Speedtraining kommen, da es in Sektionshallen kaum Speed-Trainingsmöglichkeiten gibt.

Sektionshallen: Leider gibt es in reinen Sektionshallen bisher kaum Speedwände. Sollte die Sektion eine Speedwand besitzen wäre es schön, wenn in den Hauptmonaten Juni-September zwei Speedrouten, im März und April, eine Tour in der Wand wäre. Auch hier bietet es sich nicht an, kommerzielle Routen über die Speedrouten zu schrauben, da das Verletzungsrisiko zu hoch ist. Für Sektionen ist es jedoch auch möglich „normale" Kletterwände zu „Speedwänden" umzubauen. Die Wand sollte dabei möglichst gleichmäßig, leicht geneigt und mit den Normspeedgriffen beschraubt sein.

Allgemein: Die U15 und U13 klettert in Bayern auf einer speziellen Kindervariante. Die aktuelle Version kann auf unserer Website www.bergsportfachverband.de im Bereich Downloads eingesehen werden.

Konzept zur Nutzung von Normspeedwänden

Den Montageplan für die Norm-Speedwand findet man unter: https://cdn.ifsc-climbing.org/images/ifsc/Footer/Manufacturers/140429_SDSpeedLicenseRules41-corrected.pdf

Weitere Informationen zur Bestellung von Griffen, Zeitnahmen, Sicherungsautomaten und den Speedwandbau erhalten Interessierte unter: service@bergsportfachverband.de

2. Verbesserung der Information über Speed-Trainingsmöglichkeiten für Athleten und Trainer über Plattform www.speedrouten.de

Unter der Internetseite: Speedrouten

bekommen Trainer und Athleten einen Anhaltspunkt, wann sie in welchen Hallen, mit welchen Speed-Trainingsmöglichkeiten rechnen können. Der BFB steht hierzu in engem Kontakt mit den betroffenen Hallen. Die Hallenverantwortlichen pflegen möglichst aktuell ihr derzeitiges Speed-Trainingsangebot auf der Website, werden dazu auch regelmäßig vom BFB angefragt die entsprechenden Informationen zu hinterlegen und pflegen, damit eine hohe Transparenz gegeben ist.
Zur Sicherheit sollte der Athlet jedoch vor dem Training in der Halle anfragen ob die Informationen aktuell sind, dass er nicht umsonst weite Wege auf sich nimmt
Dies führt auch zu einer besseren Auslastung für die betroffene Halle.