



D. STEINERT
 Maurer-, Betonbau-, Zimmerer- und Ausbauarbeiten
 • Komplettlösungen seit über 40 Jahren
 • von der Reparatur bis zum schlüsselfertigen Eigenheim
 • Wir suchen Grundstücke in guter Lage
 24226 Heikendorf · Hammerstiel 7
 Tel. (0431) 248760 · Fax 2487660 · www.steinert-bau.de

Nervenkitzel in der Nordwand

Seit einem Jahr klettern Schüler der Plöner Gemeinschaftsschule in der Schiffsthalhalle

VON DIRK SCHNEIDER

PLÖN. „An die Griffe, fertig, los“, ruft Jörn Hinrichsen. Vier Mädchen steigen in zwei Teams in die Kletterwand, stoppen nach wenigen Sekunden in etwa drei Metern Höhe an der roten Linie, die sie ohne Sicherungsurte- und seile nicht überschreiten dürfen. Dort beginnen die Schülerinnen, große weiße T-Shirts, die sie vor dem Start über ihre Sportbekleidung gezogen hatten, gegenseitig zu tauschen, was angesichts der schwierigen Standverhältnisse von den Teams einiges an Körperbeherrschung, Gleichgewichtssinn und Kraft fordert. Der etwas andere Trikottausch ist eine der Übungen, mit denen sich die Kletterer für den Einstieg in die Plöner Nordwand warm machen. Das künstliche Alpenmassiv der Holsteinischen Schweiz in der Plöner Halle am Schiffsthal erfreut sich seit seiner Erstbesteigung vor einem Jahr in der Kreisstadt größter Beliebtheit.

77 Klettern ist ein Teamsport, bei dem man lernt, seinem Partner zu vertrauen.

Jörn Hinrichsen, Lehrer

„Wir starten das Klettertraining meist mit ein paar spielerischen Übungen in der sogenannten Boulderzone“, so Hinrichsen, Leiter der Kletter-AG an der Plöner Gemeinschaftsschule. Der nach oben limitierte Bereich erlaubt den Jugendlichen einen gefahrlosen Einstieg in die Kletterei. Nach der Aufwärmphase beginnt dann der ernste Teil des Sportunterrichts. Erst kommt



Die Plöner Kletterwand in der Schiffsthalhalle erfreut sich bei den Sportlern seit einem Jahr großer Beliebtheit.

FOTO: DIRK SCHNEIDER

das Anlegen der Klettergurte, dann bilden die Schülerinnen kleine Teams. Diejenigen, die als erste in die Wand gehen, binden sich mit einem Doppelanker in das Sicherungsseil.

Die anderen fädeln die Leine durch die halbautomatische Bremse, mit der sie im Falle eines Falls den freien Fall abfangen können. Dabei unterstützen und kontrollieren sie sich

gegenseitig. So prüfen Johanna und Amira die Achterknoten, während Stella, Leonie und Emilie das reibungslose Gleiten der Seile durch die Sicherungsautomaten testen,

bevor sie schließlich die Grundspannung und damit den direkten Kontakt zum Kletterpartner aufbauen. „Klettern ist in erster Linie ein Teamsport, bei dem man lernt, einerseits seinem Partner zu vertrauen und andererseits Verantwortung zu übernehmen“, betont Hinrichsen.

Mädchen sind meistens im Vorteil

Das eigentliche Trainieren der Klettertechnik sei dann erst der zweite Schritt. „Hier sind die Mädchen den Jungs gegenüber nach wenigen Lektionen oft im Vorteil“, hat Hinrichsen beobachtet. Denn während die jungen Damen meist genau zuhören und Tipps wie „mehr aus den Beinen und weniger aus den Armen“ auch umsetzen würden, kraxelten die Herren oft mit kraftraubenden Klimmzügen einfach drauflos. „Das geht bis zu einem gewissen Punkt gut, aber irgendwann sind die Muskeln einfach erschöpft, und dann gibt es meist auch kein Halten mehr“, hat Hinrichsen beobachtet.

Logische Folge: Die Klettermaxen hängen dann buchstäblich in den Seilen. Wobei dieses „einfach mal nur rumhängen“, auch seinen Reiz habe, wie Johanna und Amira feststellen. Und die beiden 13-jährigen Siebtklässlerinnen können dem Klettersport sogar weitere positive Seiten abgewinnen. „Ich hatte früher Höhenangst, die habe ich jetzt überwunden“, sagt Johanna und findet mittlerweile Gefallen an dem Nervenkitzel. Auch Amira fällt es mittlerweile deutlich leichter, aus acht Metern Höhe nach unten zu schauen. „Es macht mich schon ein bisschen stolz, dass ich mich selbst überwinden kann.“

NICH LANG SCHNACKEN



Doppelte Existenz

„Heute gab es wieder mal überhaupt keine freien Parkplätze. Ich stehe da hinten“, sage ich zu meinem Kollegen. Der wundert sich nicht einmal ob meiner doppelten Existenz, denn eigentlich stehe ich ja gerade neben ihm. Deutschen wird ein inniges Verhältnis zu ihrem Auto nachgesagt. Ich sehe meins eher pragmatisch, kann mich aber

ANZEIGE

ANDERS, UNABHÄNGIG, BESSER!

HAUS. FINANZIERUNG. TGI!



www.tgi-partner.de
 Tel.: 04307 - 82 49 80

dem Sprachgebrauch nicht entziehen: „Ich habe noch Winterreifen drauf“, höre ich jemanden sagen, der ganz fest auf zwei Beinen steht. „Ich weiß nicht, ob ich noch über den TÜV komme“, sagt ein anderer. Der Ärmstel! Ob die Redensart davon kommt, dass man sich ja ins Auto reinsetzt, also zumindest vorübergehend damit ver-schmilzt? Ich bin geblitzt worden. Im Auto, klar, aber diesmal passt das „ich“. Die Behörde weiß: Das Auto ist nur Werkzeug, schuld ist der Fahrer. Und ich verspreche's: Nächstes Mal passe ich besser auf! sel

„Porgy und Bess“ neu arrangiert

EUTIN. Zu einer außergewöhnlichen Aufführung der legendären Oper *Porgy und Bess* von George Gershwin lädt der Kulturbund Eutin heute, 19. März, um 20 Uhr ins Binchen Filmkunsttheater, Albert-Mahlstedt-Str. 2, ein. Das Stück wurde neu arrangiert für zwei Jazz-Musiker (Mike Schönmehl am Piano und Stephan Völker am Saxofon). Die Geschichte erzählt der Schauspieler Ardell Johnson, der nicht nur die Handlung schildert, sondern auch über den Komponisten, die Entstehung und den historischen Hintergrund berichtet. Eintrittskarten gibt es ab 19 Uhr an der Abendkasse. RB

Bücherflohmarkt in Kreisbibliothek

EUTIN. Der Förderkreis der Kreisbibliothek Eutin bietet heute, 19. März, 9.30 bis 13 Uhr wieder einen Bücherflohmarkt in der Kreisbibliothek an. Die Bücher kosten zwischen 50 Cent und 6 Euro. Der Verkaufserlös ist für die Finanzierung der Gartenbuchausstellung gedacht, die der Förderkreis mit der Bibliothek am 2. Mai in der Bücherei eröffnen wird. RB

Lütjenburg plant großes Jugendcamp

Teilnehmer aus vier Partnerstädten reisen an

LÜTJENBURG. Der Europa-Gedanke lebt im Sommer in Lütjenburg auf. Jugendliche aus vier Nationen kampieren für 14 Tage in ihren Zelten auf der Freizeitanlage auf dem ehemaligen Kasernengelände. Es ist ein Treffen mit jungen Menschen aus den vier Partnerstädten Lütjenburgs.

Stadtdezernent Stefan Leyck erwartet Gäste aus Baine-Bretagne (Frankreich), Rakvere (Estland), Uljanovo (das frühere Breitenstein in Russland) und aus Sternberg (Mecklenburg-Vorpommern). Dazu stellt Lütjenburg eine Gruppe. Insgesamt 35 Teilnehmer kommen zu dem Treffen an, das zum großen Teil über ein EU-Programm finanziert wird. Es ist nicht die erste Jugendbegegnung dieser Art. Lütjenburg ist nach längerer Pause aber wieder am Zug.

Wenn die Jugendlichen am 16. August wieder in ihre Heimat zurückreisen, hinterlassen sie etwas Bleibendes in Lütjenburg. Sie bauen mit Unterstützung örtlicher Handwerker einen Europa-Pavillon auf dem Gelände, der in Zukunft als

Unterstand bei Veranstaltungen dienen kann. Jede Gruppe darf eine Säule des Holzgebäudes in möglichst landestypischer Art gestalten. Das können Schnitzereien sein oder Symbole ihres jeweiligen Landes oder Stadt. Mit einem Einweihungsfest wird der Europa-Pavillon am 15. August der Öffentlichkeit übergeben.

Das Programm steht bereits. Es ist eine Mischung zwischen frühem Aufstehen (6.30 Uhr), Arbeitseinsatz am Pavillon und ein Kennenlernen Lütjenburgs und Schleswig-Holsteins. Die Touren führen die Jugendlichen unter anderem nach Schloss Gottorf, zum Ehrenmal in Laboe oder nach Lübeck zu einem Stadtbummel. Jeden Abend gestalten die Gruppen jeweils wieder ein landestypisches Programm, bevor es dann gegen 22 Uhr zur Nachtruhe geht. Wer aus Lütjenburg Lust an, an der Jugendbegegnung teilzunehmen, und zwischen 16 und 23 Jahre alt ist kann sich bei Stefan Leyck anmelden: stefan.leyck@stadt-luetjenburg.de oder Tel. 04381/402060. hjs

JETZT AUCH SONNTAG MITTENDRIN.

Diesen Sonntag shoppen in Neumünster 12 - 17 Uhr

HOLSTEN GALERIE