



Klettern: Olympisch gut!

Seit den Olympischen Spielen in Tokyo 2021 ist Klettern olympisch. Diese Entscheidung traf das Olympische Komitee im Jahr 2016. Bei den vergangenen Spielen gab es lediglich einen Wettbewerb für Männer und einen für Frauen. In diesem Jahr in Paris hingegen werden bereits in je zwei Wettbewerben Medaillen vergeben – in der Olympischen Kombination bestehend aus Bouldern und Leadklettern und im Speedklettern. Für Deutschland sind drei Sportler*innen dabei: Lucia Dörffel, Alexander Megos und Yannick Flohé. Ab Montag, den 5. August starten die ersten Wettkämpfe und es wird richtig spannend.

Spannend ist Klettern aber nicht nur bei Wettkämpfen, weiß Ute Arabin. Sie ist in der Unternehmensleitung bei [Transparenz.NRW](#), einem Programmpartner der Jugendherbergen im Rheinland und betreut gemeinsam mit ihrem Team pädagogische Klassenfahrten, Ferienfreizeiten für Kids & Teens und Familienfreizeiten. Nicht selten ist Klettern dabei mindestens an einem Tag Teil des Programms. „Klettern kann eigentlich jeder“, sagt Ute Arabin. „Außerdem fördert es nicht nur die körperliche Fitness und Koordination, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein in sich selbst, das Vertrauen in die Sichernden und die soziale Interaktion.“





An der Hauswand, im stillgelegten Hüttenwerk, an echten Felsen

Für die Umsetzung der Programme nutzt Transparenz.NRW entweder die vorhandenen Möglichkeiten auf dem Gelände der Jugendherberge oder Kletter-Hotspots in der Umgebung. Im Naturerlebnispark der Jugendherbergen Waldbröl „Panarbora“ ist Baumklettern oder besser gesagt „Tree Climbing XXL“ möglich, an der Jugendherberge Neuss-Uedesheim könnt ihr sprichwörtlich die Wände hochgehen und im Duisburger Landschaftspark Nord besitzt die Sektion Duisburg des Deutschen Alpenvereins (DAV) einen Klettergarten im stillgelegten Hüttenwerk, der für Programme genutzt werden kann. Unweit der Jugendherberge Nideggen können Kletterfans und die, die es werden möchten, sogar in der freien Natur an echten Felsen klettern. Das Klettergebiet „Effels“ an den Buntsandsteinfelsen der Eifel bietet mehr als 150 Kletterrouten und damit die richtige Herausforderung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Sicherheit steht für Ute Arabin und ihr Team dabei immer an erster Stelle. Daher verfügen die verantwortlichen Teamer*innen über eine entsprechende Qualifikation zusätzlich zu ihrer pädagogischen Ausbildung.



Wo ihr sonst noch Klettern könnt:

- Anfang des Jahres wurde im Treppenhaus der Jugendherberge Gemünd Vogelsang eine Kletterwand installiert
- Die Jugendherbergen Hellenthal verfügt über einen eigenen überdachten Hochseilgarten, in dem ihr bei Wind und Wetter klettern könnt
- Einen Hochseilgarten gibt es auch in der Jugendherberge Simmerath. Außerdem verfügt das Haus über eine Kletter- und Boulderwand

Weitere Informationen und viele Programme für Kids, Teens und Familien zum Thema Klettern findet ihr auf www.jh-klettern.de.

Klassenfahrtprogramme, bei denen Erlebnisse in luftiger Höhe im Mittelpunkt stehen oder Teil des Programms sind, findet ihr auf www.jh-klassenfahrt.de im Bereich „[Klettern erlernen](#)“.