

# Auf die Leine -

# Slacklines

*Voll cool: Heinz Zak bei null Grad Außentemperatur vor dem Wilden Freiger*

Slacklines ist das beste Balancetraining für Bergsteiger, Kletterer, Mountainbiker, Skifahrer, Surfer... – und natürlich auch ein Selbstzweck, der immer mehr begeisterte Anhänger findet. Heinz Zak gibt Tipps für den Ein- und Aufstieg auf das straffe Band.

Text und Fotos von Heinz Zak

# lässig – los!

In nur wenigen Jahren hat sich Slacklines von einer Randsportart zu einem richtigen Trend entwickelt. Immer öfter sehen wir die bunten Gurtbänder gespannt auf Campingplätzen und in Parks, in Jugendcamps oder als begeistert angenommenes Spielzeug vor Berghütten: An der Leine vor der Hütte ist an späten Nachmittagen pausenlos Betrieb. Vor allem Kinder und Jugendliche sind begeistert und üben unermüdet. Eine Slackline gehört schon fast zum Standard-Repertoire einer Berghütte.

Natürlich steigt mit der Zahl der Slackliner auch die Zahl von Verletzungen, und man könnte denken, der Sport sei gefährlich. Keine Angst: Im Vergleich zum Skifahren ist der neue Seiltanz absolut harmlos. Dennoch gibt es eine Menge guter Tipps, um seine Leinen besser und sicherer aufzubauen und darauf besser und sicherer unterwegs zu sein.

## Ausrüstung: Alles für seinen Zweck

Der wichtigste Merksatz zur Ausrüstung heißt: Auf keinen Fall das Material zum Slacklines und zum Klettern vermischen! Auch wenn sich einige Bauteile ähneln mögen, die Belastungen sind unterschiedlich und fordern spezifisches Material, das exklusiv nur für die jeweilige Disziplin verwendet werden darf.

Dabei ist die Ausrüstung zum Slacklines unglaublich einfach: ein Gurtband, eine Ratsche, ein bis zwei Baumschlingen, ein Stück Rasenteppich oder einfach ein Teppichrest als Baumschutz. Allerdings ist von der klassischen Yosemite-Ur-Leine bis zu den heutigen kaufbaren Slackline-Sets ein großer technischer Entwicklungsprozess abgelaufen, in dem die Systeme ständig verbessert wurden. Ratschen,

Gurtbänder und Baumschlingen sowie andere Spannsysteme sind heute optimal auf die jeweilige Leine abgestimmt – da zählt es sich wirklich nicht mehr aus, die Komponenten im Baumarkt zu kaufen. Einsteigersets gibt es im Handel ab etwa fünfzig Euro, gute und technisch ausgereifere Sets ab ungefähr achtzig Euro. Aber genauso wie „Auto“ nicht gleich „Auto“ ist, sind nicht jede Ratsche und jedes Gurtband für jeden Slackline-Aufbau geeignet. Deshalb einige Tipps zum Kauf.

**Breite des Bandes:** Die ist letztendlich Geschmackssache. Ein breite-

risiko und kann außerdem durch ihr Gewicht eigenartige, störende Schwingungen erzeugen. Das zweite wichtige Kriterium ist, dass die Leine waagrecht fixiert werden kann – also so, dass die Lauffläche horizontal liegt. Leinen, die an beiden Seiten nur mit Ankerstich fixiert werden, sind sehr schwer waagrecht aufzubauen und schwieriger zu begehen.

**Größe der Ratsche:** Es liegt auf der Hand, dass man mit einer großen Langhebelratsche mehr Kraft erzeugen und so längere und härter gespannte Leinen aufbauen kann. Al-



Ehrensache Naturschutz: Der Baumschutz muss sein. Als Balancehilfe dient die Faust, nicht die Finger.

res Band sieht zwar so aus, als ob es einfacher sei, darauf zu gehen – das muss aber absolut nicht so sein! Ich selbst gehe lieber auf dem klassischen, 25 Millimeter breiten Band – es bietet meiner Ansicht nach mehr Möglichkeiten und ein besseres Schwingungsverhalten. Breitere Bänder sind vor allem als „Jumpline“ sinnvoll. Dazu werden sie so hart gespannt, dass man fast wie auf einem Balken darübergehen kann.

**Fixierung der Ratsche und Aufhängung des Bandes:** Hier sollte man genau hinschauen! Zwei Punkte sind besonders wichtig: Die Ratsche sollte möglichst nahe beim Fixpunkt fixiert werden können – eine Ratsche in der Leine bedeutet Verletzungs-

lerdings kann man dabei leicht das System bis an seine Belastungsgrenze oder darüber hinaus spannen, ohne es rechtzeitig zu merken.

**Baumschutz:** Ein Baumschutz ist aus heutiger Sicht unerlässlich. Bei vielen Sets gehört eine Art Rasenteppich schon zum Lieferumfang. Damit signalisiert man ein klares Bekenntnis zur Naturschonung. Übrigens: Der Teppich schützt nicht nur den Baum, sondern auch die Leine!

## Leinen für Experten

**Yosemite-Ur-Leine:** Im Yosemite Valley erfanden die „resident“ Kletterer in den 1980er Jahren das Slacklines als Trainings- und Lebensform.

Sie bauten ihre Leine mit einem einfachen Schlauchband und Alukarabinern auf. Ein normales Schlauchband hat eine wesentlich höhere Dehnung (ca. 7%) als ein Gurtband (ca. 2%) und kann wie eine Bogensehne sehr schmerzhaft emporschnellen. Achtung: Aluminiumkarabiner können durch Dauerschwellbelastungen in der Slackline markant geschwächt werden, so dass sie schon bei zwei Kilonewton (ca. 200 kg) Belastung reißen können. Also diese Karabiner keinesfalls mehr zum Klettern verwenden! Selbst wenn man Stahlkarabiner verwendet, muss man sich im Klaren sein, dass sich durch die breite Baumschlinge und die schräge Belastungsrichtung ihre Bruchfestigkeit stark vermindert: Sie reißen knapp über der ausgewiesenen maximalen Querbelastung!

**Longlines und Highlines:** Lange Leinen ab etwa dreißig Meter und Highlines erfordern Spannsysteme (Rollenflaschenzug 15:1, Kettenzug oder Hubzug), um durch große Vorspannung den störenden Durchhang gering zu halten. Dabei werden große Kräfte erzeugt und das gesamte Material muss hohe Dauerbelastung und Belastungsspitzen aushalten. Deshalb brauchen solche Aufbauten viel Wissen, Vorsicht und Erfahrung – mehr darüber findet man in Fachbüchern.

### Starker Sport, große Kräfte

Bevor wir eine Leine aufbauen, sollten wir uns im Klaren sein, welche Kräfte auf die Fixpunkte wirken können, also auf Bäume oder Bohrhaken, die man dafür meistens verwendet. Diese Kräfte werden oft maßlos unterschätzt – aber auch teilweise überschätzt. Dabei muss man grundsätzlich unterscheiden in die Dauerbelastung durch die Vorspannung und in die zusätzlichen Belastungsspitzen durch Gehen, Wippen, Springen oder einen Sturz in die Highline-Sicherung.

Auf eine normale Slackline von zehn bis zwanzig Meter Länge wirkt eine Dauerbelastung von etwa vier bis sechs Kilonewton. Dabei sind auf längeren Leinen die Belastungsspitzen durch den Slackliner so gut wie unerheblich. Die



*Wer über die ersten Schritte hinaus ist, findet auf der Slackline ein unerschöpfliches Spielfeld – egal ob man dabei auf locker gespannten Leinen hin- und herschwingt wie Lukas Rudolf, auf harten Jumplines Salto schlägt wie Andy Lewis oder sich entspannt wie unser Autor.*

größte Kraft auf die Fixpunkte erzeugt eine drei bis sieben Meter kurze, extrem hart gespannte Leine. Durch die geringe Dehnung des Bandes und die hohe Vorspannung bei Langhebelratschen (7-8 kN) sowie die große Krafteinwirkung des Slackliners durch Springen und Ähnliches können hier Belastungsspitzen bis etwa zwölf Kilonewton (ca. 1200 kg!) erreicht werden. Stellen Sie sich vor, was Sie damit alles umreißen können – Laternenmasten, kleine Bäume, Geländer und Ähnliches gehen schnell über den Jordan.

### Die richtige Arena für den Zirkussport

Das Gelände sollte möglichst eben sein, so dass die Leine horizontal gespannt werden kann und man nicht

bergauf oder bergab gehen muss oder beim Abspringen mit Unebenheiten zu rechnen hat. Als Untergrund eignen sich Rasen, Sand oder Waldböden ohne Wurzeln. Vorsicht ist geboten, wenn spitze oder unregelmäßige Gegenstände wie Steine, Glasscherben oder Wurzeln nicht völlig wegeräumt werden können. Dieser „sturzfremdliche“ Absprungraum sollte sich auf beiden Seiten der Leine etwa vier bis fünf Meter weit ausbreiten, vor allem wenn man dynamische Tricks ausprobiert.

Die Fixpunkte müssen stark genug sein, um die oben beschriebenen Belastungen auszuhalten. Bäume sollten also mindestens dreißig Zentimeter dick sein. Wer keine entsprechend massiven Fixpunkte im Gar-

ten hat, kann seine Leine an einem so genannten A-Frame aufbauen: Dazu vergräbt man in etwa achzig Zentimeter Tiefe querliegend eine Eisenstange, befestigt daran ein Stahlkabel und führt dieses auf zwei gekreuzte Holzbalken oder ein Dreibein, wo dann die Leine befestigt wird.

Für Einsteiger ist es besonders wichtig, dass die Leine maximal in Kniehöhe aufgebaut und nicht länger als vier bis sieben Meter ist, sonst wird es zu schwierig und zu gefährlich. Wie genau man die Leine aufbaut, hängt vom verwendeten System ab und ist der Gebrauchsanweisung zu entnehmen. Gewissenhaft überprüfen sollte man, dass die Ratsche geschlossen und verriegelt, der Baumschutz richtig montiert und die Basis für den Aufbau stabil genug ist (siehe oben).

### Wacklig, wacklig ... die ersten Schritte

**Hilfestellung:** Es ist wesentlich angenehmer, mit Unterstützung auf die Leine zu steigen. Die Hilfsperson steht etwa eine Armlänge seitlich neben dem Slackliner und hält ihm nicht die Hand mit offenen Fingern hin, sondern die Faust – beim Sturz von der Leine greift man nämlich reflexartig nach allem, was man erwischt, und das können auch mal Finger oder Haare sein, was nicht unbedingt angenehm ist. Beim Gehen nimmt der Slackliner das Handgelenk der Hilfsperson als Stütze.

**Das Zittern am Anfang:** Fast jeder Anfänger wird die Erfahrung machen, dass der Fuß auf der Leine zittert. Dies ist bedingt durch die Mikrofaser in der Muskulatur, die solche Reize nicht kennt und mit störendem Zittern reagiert. Mit Kraft hat das nichts zu tun – jeder muss da durch! Nach zwei bis drei Tagen wird das Zittern verschwinden. Als Hilfestellung kann eine Hilfsperson mit einem Fuß die Leine seitlich stabilisieren oder sich etwa zwei Meter vor dem Slackliner draufsetzen. Achtung: Nicht seitlich auf die Leine setzen, sondern die Leine zwischen die Beine nehmen und zusätzlich mit den Händen fixieren. Für den Slackliner selbst

bieten lange Skistöcke eine Hilfsmöglichkeit, das Gleichgewicht zu halten. Ein guter Trick ist auch, mit dem freien Fuß den zitternden Fuß seitlich zu stabilisieren. Trockenübung: Auf dem Boden auf einem Bein in Slackline-Grundstellung stehen, einen Fuß anheben und die Augen schließen – und lächeln!

**Hinschauen und aufsteigen:** Auf die Frage „Wohin schauen?“ heißt die Antwort: keinesfalls auf die Füße, denn da sieht man nur das Zittern der Füße. Am besten fixiert man mit den Augen den Fixpunkt der Leine oder schaut flächig drei bis vier Meter nach vorne auf den Boden. Zum Aufsteigen wählt man am besten den so genannten „Sweet Spot“ – einen Punkt, wo man am leichtesten stehen kann. Er liegt bei kürzeren Leinen (bis 10 Meter) etwa zwei Meter vom Fixpunkt entfernt, generell etwa 20 Prozent der Länge; bei härter gespannten Leinen tendenziell etwas weiter weg, bei schwereren Gehern etwas näher. Zum Aufsteigen setzt man ein Bein auf die Leine, belastet sie leicht, holt mit den Armen Schwung und drückt das Bein entschlossen

durch in die „Grundstellung“ mit leicht angewinkeltem Standbein. Mit welchem Bein das besser klappt, findet jeder für sich schnell heraus.

**Oben bleiben oder absteigen?** Steht man auf der Leine, heißt es erst einmal ins Gleichgewicht zu kommen. Um die Balance zu halten, hat man drei Gelenk-Ebenen: Das freie Bein, die Hüfte und die Schulter mit den Armen können durch dosierte Ausgleichsbewegungen den Körper stabilisieren. Körper und Kopf sind ganz leicht nach vorne gebeugt, die Arme seitlich hochgehoben, die Daumen zeigen nach oben. Ein Lächeln hilft bei der Balance. Es ist ratsam, zuerst einmal nur das Stehen auf der Leine zu versuchen und erst dann die ersten Schritte zu machen, wenn man ein solides Gefühl entwickelt hat. Viele Slackline-Einsteiger wollen sofort an das andere Ende gehen

– und machen dann die schmerzhafteste Erfahrung, unsanft von der Leine geworfen zu werden. Je weiter man sich vom „Sweet Spot“ entfernt, desto schwieriger wird es. Das kontrollierte Absteigen sollte man auch rechtzeitig üben: Wer sich Zeit lässt und nicht ungeduldig in die Leine läuft oder verzweifelt oben zu bleiben versucht, wird problemlos absteigen können.

**Gehen und gesund bleiben:** Wer sich in der Grundstellung ausbalanciert, kann den ersten Schritt wagen: Mit leichter Vorlage wird der freie Fuß nach vorne auf die Leine gesetzt, mit dem Fußballen zuerst; in der Sohle spürt man die korrekte mittige Lage der Leine. Dann verlagert man zügig das Gewicht auf diesen Fuß, wodurch der andere frei wird zum Ausbalancieren. Ausatmen während jedes Schrittes hilft zur Konzentration. Vorsicht: Wer zu hastig unterwegs ist, kann

leicht danebensteigen, also etwa mit dem rechten Fuß links neben die Leine treten, was heikle Stürze geben kann. Auch seitliches Stehen, also mit den Füßen quer zur Leine, ist gefährlich: Man kann schmerzhaft nach hinten auf den Rücken oder nach

vorne auf den Kopf fallen. Diese Position ist etwas für Fortgeschrittene.

Am Anfang ist es vorteilhaft, Schuhe mit profilloser, dünner Sohle zu tragen. So reduziert sich die Verletzungsgefahr beim Herunterspringen, etwa durch Hängenbleiben mit den Zehen an der Leine. Sobald man das Absteigen sicher im Griff hat, sollte man barfuß slacklinen: Man hat ein besseres Gefühl auf der Leine und es macht in der Regel mehr Spaß. Nur für Jumplines sind Schuhe unerlässlich. Aber das ist ein Thema, das erst mit längerer Erfahrung aktuell wird. Also sicher irgendwann – denn wer einmal auf der Leine stand, will immer wieder rauf. □

#### Literaturtipps:

■ Heinz Zak: **Slackline - das Praxisbuch**. BLV Verlag, München 2011.

■ Fritz Miller, Franz Friesinger: **Lehrbuch Slackline**. Panico Verlag, Köngen, Neuüberarbeitung verfügbar voraussichtlich ab Herbst/Winter 2011.

Heinz Zak - in den USA „Zauberer“ genannt - ist einer der bekanntesten Bergfotografen und ein hervorragender Kletterer und Alpinist mit eindrucksvollen Speed- und Solobegehungen. In den letzten Jahren steht er aber fast lieber auf der Leine: „Slacklines ist echt lässig ... fast so gut wie Klettern!“