

# Die Füße finden ihren Weg

**PORTRÄT:** Katrin Lau bouldert erfolgreich für den Deutschen Alpenverein

VON DORIS THEATO

Es sieht so was von gut aus! Die Fingerspitzen der einen Hand lockert am Griff. Der zweite Arm schwingt gezielt zu einem etwas höher gelegenen Halteknopf. Leichtes Anheben des Oberkörpers, Fuß rechts findet, was er sucht. Halt! Fuß links drückt nach oben. Bouldern in Perfektion.

Allein die angespannten Unterarme verraten eindeutig: Wie eine Katze an der überstehenden Wand hängend zu klettern, ist alles andere als leicht. Wieder unten angekommen, deutet auch die erhöhte Atmung von Katrin Lau darauf hin, da steckt eine ganze Menge Sportlichkeit dahinter.

„Klettern, das ist ein Stück Lebensstil“, erläutert die 29-Jährige, was sie antreibt, immer wieder den glatten, festen Boden zu verlassen, um ein bisschen zu klettern oder zu bouldern. Beides erfüllt Lau, die Mitglied im Deutschen Alpenverein Sektion Kaiserslautern ist, mit Freude. Schon als Fünfjährige lag der erste große Klettersteig hinter ihr. Somit erübrigt sich die Frage, wie sie an den Sport gekommen ist. Klettern gehört in ihrer Familie halt einfach dazu. Zuerst mit Seil und Sicherung, und seit vielen Jahren klettert sie nun eben auch ohne Netz und doppelten Boden, dafür in Absprunghöhe. Aus Sicherheitsgründen betreibt sie ihren Sport draußen in der freien Natur trotzdem nur mit einer festen Matte. „Die kommt dann über Wurzelwerk oder Steine. Ein Fallen ist schließlich immer drin“, erklärt sie. Irgendwann streiken beim Klettern die Unterarme, und schwups gehen die Finger auf, und dann macht es halt plumps. Meist wird auf den Füßen gelandet, aber halt nicht immer. Ein Partner ist ohnehin immer dabei, der einen nicht zu vermeidbaren Abgang abmildert.

Mittlerweile ist die studierte Betriebswirtin Mitbetreiberin der Boulderhalle RockTown in Kaiserslautern. Dort ist rund um die Klettermöglichkeiten ohnehin alles mit einer Matte abgesichert. Hier soll schließlich Spaß herrschen und keine Verletzungsgefahr. Trotz Anspannung im beruflichen Sektor und den damit verbundenen Auslandsaufenthalten, die sie von Ungarn bis Brasilien, von China bis in die USA führen und trotz der Arbeit in der Rock-Town-Halle lässt sich Lau den Kitzel des Wettkampfs nicht nehmen. Es läuft gerade sportlich sehr gut.



Schon als Jugendliche war sie als Mitglied des Nationalkaders erfolgreich durch die Parcours gebouldert, besitzt mehrere deutsche Meistertitel aus der Zeit. Bei den Frauen schlägt ein deutscher Vizetitel zu Buche. Alles ausbaufähig und auf einem guten Weg in der laufenden

Wettkampftour. Es reizt sie, genau auf den Punkt die vorhandene Form abzurufen: die eigene Kraft, die Beweglichkeit, die Technik und die Koordination so zu kombinieren, dass sie eben schneller die geforderten Parcours erklettert, als die Konkurrenz das kann. Wahrlich nicht leicht.

Manchmal findet sie noch Zeit für Yoga. Das schult. Die Ausdauer, die ist in der freien Natur, am Wochenende dran. Kraftsport erteilt sie dagegen eine Absage. Rohe Kraft bringe beim Bouldern gar nichts, außer, dass mehr Muskelmasse mitgeschleppt werden müsse. Sagt's, gibt

**NILS ERKLÄRT**

**Bouldern**



Boulder ist englisch und heißt so viel wie Felsblock. Bei der Sportart Bouldern wird an Felsen oder an künstlichen Kletterwänden geklettert. Ohne Seil und Sicherheitsgurt. Das ist das Besondere daran. Die Fachleute sprechen von Klettern auf Absprunghöhe. An extra aufgebauten Kletterwänden sind Griffe in unterschiedlichen Abständen angebracht. Ganz schwere Touren gehen auch mal an der Decke entlang. Im Wettkampf wird versucht, einen gekennzeichneten Griff mit möglichst wenigen Versuchen in einer vorgegebenen Zeit zu erreichen. Klettern in der freien Natur, also an echten Felssanten, ist nicht immer und überall erlaubt. Da werden im Frühjahr ganze Felsen für das Klettern gesperrt – und zwar für Sportler mit und ohne Kletterseil. Dann nämlich, wenn seltene Vögel wie der Uhu, der Kolkkrabe oder auch der Wanderfalke an solch einem Felsen brüten und ihre Ruhe brauchen. (thea)

**Immer an der Wand lang: Katrin Lau vom Kletterzentrum RockTown bei ihrer Leidenschaft.**

FOTO: VIEW

sich Magnesia auf die Hände und nimmt locker den nächsten Aufstieg an der Wand. Findet sie nach Feierabend die Zeit, dann klettert sie durchaus noch zwei bis drei Stunden in der Halle am Fuße des Betzenberges herum. Weitere Informationen zur Halle [www.rocktown.eu](http://www.rocktown.eu).

## SPORT-MAGAZIN

### Reiten: Kurz vor dem Ziel gescheitert

Wegen eines Abwurfs in der Qualifikationsrunde scheiterte Maximilian Ritter von der Reitsportgemeinschaft Barbarossa Kaiserslautern beim Reit- und Springturnier in Zweibrücken am Stechen der Springprüfung der Klasse S. Mit dem Holsteiner „Simply the best“ wurde er Neunter. Jeweils achte Plätze belegten in den Springprüfungen der Klasse S in Zweibrücken Maximilian Ritter mit dem Holsteiner „Simply the best“ und Wolfgang Schmidt mit „Van Schijndel's Withney“. Überzeugen konnte Wolfgang Schmidt auch mit dem Trakehner „Phlox“ mit dem zweiten Platz in der Springprüfung der Klasse L. Auf dritte Plätze ritten Sonja Schmidt mit dem Oldenburger „Cinzano“ bei einem knappen Rückstand in der Punktprüfung der Klasse L, Melanie Bischoff mit dem Großpferd „Arcasia“ in der ersten Abteilung der Zwei-Sterne-Springprüfung M und Ulrike Schmidt mit dem Zweibrücker „Laxem“ in der zweiten Abteilung. In der Springprüfung M sicherte sich Wolfgang Schmidt mit „Van Schijndel's Withney“ den dritten Platz bei dem Turnier. (osw)

### Kegeln: „Wackelt noch“ bringt Ramstein Punkte

Zum Abschluss der Saison bei den Freizeitkeglern hatte der FC Gut Holz Ramstein am letzten Spieltag in der Bezirksliga I keinen Gegner, da die Mannschaft „Wackelt noch“ Ludwigschafen II nicht antrat. Im Alleingang erzielte die Ramsteiner 1997 Kegel. Es spielten: Christel Lang (441), Gunter Lang (411), Thilo Rüter (391), Christel Borger-Krick (387) und Marliese Aulenbacher (367) Kegel. Trotz des Erfolgs führt für den FC Gut Holz kein Weg am Abstieg vorbei. (edk)

## ZUR PERSON

**Charlotte Wilding, Louisa Moser und Daniela Haake**, Fußballerinnen des SC Siegelbach, waren für die U15-Auswahl des Südwestdeutschen Fußballverbandes im Einsatz. Bei einem Gemeinschaftslehrgang mit dem Fußballverband Baden in der Sportschule in Schöneck trafen sie auf die Spielerinnen aus Baden und unterlagen in der ersten Begegnung mit 0:2. Das zweite Treffen endete mit einem 1:1-Unentschieden. Den Treffer für die Auswahl des Südwestdeutschen Verbandes erzielte Louisa Moser. (huzl)

## BADMINTON

### Großer Schritt in Richtung Meisterschaft

Die zweite Badmintonmannschaft des SV Fischbach machte einen ganz großen Schritt Richtung Meisterschaft in der Rheinland-Pfalz-Liga. Im vorgezogenen vorletzten Rundenspiel beim TV Mainz-Hechtsheim landete das junge Team einen ungefährdeten 6:2-Erfolg.

Der Sieg stand relativ früh fest. Alle drei Doppel gingen an die Fischbacher. Julia Schwing/Malika Jung, Jan Huyhsen/Julian Reuther und Christopher Klein/Maximilian Schwing sorgten für eine beruhigende 3:0-Führung. Als dann Klein und Huyhsen ihre Einzel gewonnen hatten, waren die zum Sieg nötigen fünf Punkte erreicht. Zwar musste Julia Schwing ihr Einzel krankheitsbedingt abgeben, doch ihr Bruder Maximilian holte im dritten Herreneinzel noch einen weiteren Punkt. So spielte der Verlust des Mixed durch Julian Reuther und Malika Jung keine große Rolle mehr. Mit einem Sieg am Wochenende in Bad Marienberg können die Fischbacher den Aufstieg in die Oberliga Südwest klarmachen. (red)

## Landesfinale in Kaiserslautern

**FUTSAL:** HHG und IGS Enkenbach-Alsenborn dabei

Der rheinland-pfälzische Innenminister Roger Lewentz eröffnet am Montag, 26. März, um 10 Uhr das zwölfte Landesfinale des Fritz-Walter-Cups. Austragungsort ist die Universitäts- und Sporthalle Kaiserslautern, in der Stefan Kuntz und Horst Eckel gegen 16 Uhr die Siegerehrung durchführen.

Im Schuljahr 2011/2012 kämpften insgesamt 487 Schulmannschaften in Vor- und Zwischenrunde sowie dem Regionalentscheid um den Einzug ins Landesfinale. Die drei Aufsichts- und Dienstleistungsdirektionen (ADD) in Rheinland-Pfalz (Koblenz, Neustadt und Trier) schicken jeweils zwei Mädchen- und zwei Jungenmannschaften an den Start.

Gespielt wird bei Jungen und Mädchen in zwei Gruppen mit jeweils drei Mannschaften. Die beiden Erstplatzierten ziehen ins Halbfinale ein. Die Sportschüler des Lauterener

Heinrich-Heine-Gymnasiums (HHG) und die IGS Enkenbach-Alsenborn haben sich bei den Jungen und das Helmholtz-Gymnasium Zweibrücken sowie das Otfried-von-Weißenburg-Gymnasium Dahn haben sich bei den Mädchen Ende Februar in Kaiserslautern in der Schillerschule für das Landesfinale qualifiziert. Sie vertreten die ADD Neustadt.

Die Kooperative Gesamtschule Kirchberg und das Gymnasium Astersieben vertreten die ADD Koblenz im Jungen- und die Kooperative Gesamtschule Kirchberg und die Integrierte Gesamtschule Selters im Mädchenwettbewerb. Die ADD Trier schickt das Gymnasium Birkenfeld und das Max-Planck-Gymnasium bei den Jungen und das Gymnasium Konz und das Gymnasium Traben-Trarbach bei den Mädchen ins Rennen.

Das Eröffnungsspiel des viel Spannung versprechenden Turniers beginnt um 10.30 Uhr. (fsm)

## Mit Technik und Showelementen

**CHEERLEADING:** Die Pikes mit drei Teams bei der Regionalmeisterschaft West

Die Kaiserslautern Pikes Cheerleader treten am Samstag in Leverkusen bei der Regionalmeisterschaft West im Cheerleading an. Bei diesem Turnier nehmen Cheermannschaften aus Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und dem Saarland teil, um sich für die deutsche Meisterschaft zu qualifizieren, die im Mai in Erfurt stattfindet.

Ausrichter sind die Wildcats Cheerleader Leverkusen, die die Regionalmeisterschaft bereits zum fünften Mal organisieren. Insgesamt werden über 2000 Sportler und Sportlerinnen aus 46 Vereinen teilnehmen. Rund 70 dieser Cheerleader werden die Kaiserslautern Pikes stellen, die mit drei Teams in der Leverkusener Schmidt-Arena vertreten sein werden. Die Pikes Junior Cheers (bis 16 Jahre) und die Pikes Cheerleader (ab 16 Jahre) starten in ihrer jeweiligen Altersklasse in der Kategorie Allgirl-Cheer. In dieser Kategorie treten die Teams mit bis zu 26 Sportlerinnen an und zeigen in zweieinhalb Minuten



**Wollen hoch hinaus: die Cheerleader der Pikes.**

FOTO: VIEW

ihre sogenannte Routine. Das ist eine Choreografie aus Tanz, Bodenturnelementen und Pyramiden, die zu Musik vorgetragen wird.

Die im vergangenen Jahr neu gegründeten Dancing Pikes treten zum ersten Mal bei der Regionalmeisterschaft an. In der Kategorie Cheerdance Freestyle liegt der Schwerpunkt auf den choreografierten Tanztechniken und Showelementen. „Wir hoffen, uns mit einem der drei Teams für die deutsche Meisterschaft qualifizieren zu können“, gibt sich Trainierin Stefanie Kopp vorsichtig optimistisch. „Wir arbeiten über ein halbes Jahr wöchentlich an den verschiedenen Elementen der Routine. Am Ende steht ein gut zweiminütiges Programm, das am Wettkampftag möglichst fehlerfrei vorgetragen werden soll. Da ist die Tagesform natürlich entscheidend.“ Um an der deutschen Meisterschaft teilnehmen zu dürfen, bedarf es in der Kategorie Allgirl-Cheer bei den Seniors sowie den Juniors einer Platzierung unter den 15 punktbesten Teams aller Regionalmeisterschaften. (aeck)

## AUF EINEN BLICK

### NOTRUF & NOTDIENSTE

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst, Notarzt	112
Giftnotrufzentrale	06131 19240
Stadtentwässerung	0631 37230
SWK Stadtwerke	0631 80010
- Störungsannahme	0631 8001444
- Notruf	0800 8958958
- Gasgeruch	0800 8456789
Frauenhaus	0631 17000
SOS Kinder-/Jugendhilfe	0631 316440
Telefonseelsorge	0800 1101111

### APOTHEKEN

**Notdienst-Apotheke:** Im Festnetz und

im Mobilfunknetz unter Tel. 01805 258825 plus Postleitzahl zu erfahren, 0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min. oder im Internet [www.lak-rlp.de](http://www.lak-rlp.de).

**Kaiserslautern:** Petra-Apotheke, Lutrinstr. 27, Tel. 0631 68111.

**Martinshöhe:** Martins-Apotheke, Schulstr. 6, Tel. 06372 6810.

**Niederkirchen:** Sonnen-Apotheke, Am Schlawweg 2, Tel. 06363 993084.

**Otterberg:** Apotheke am Kirchplatz, Hauptstr. 63, Tel. 06301 793450.

**Ramstein-Miesenbach:** Löwen-Apotheke, Landstuhler Str. 25 a, Tel. 06371 50201.

**Schopp:** Eichen-Apotheke, Hauptstr. 8, Tel. 06307 1237.

### BIBLIOTHEKEN

**Kaiserslautern: Pfalzbibliothek:** Bis-marckstr. 17, 9 bis 16 Uhr. - **Stadtbibliothek:** Klosterstr. 8, 10 bis 18 Uhr. - **Stadtbibliothek, Zweigstelle Mölschbach:** Bürgerhaus, 17 bis 19 Uhr.

**Universitätsbibliothek, Gebäude 32:** Paul-Ehrlich-Straße, 8 bis 19 Uhr. Bereichsbibliotheken Maschinenbau und Verfahrenstechnik/Wirtschaftsingenieurwesen, Mathematik/Physik, Informatik und Elektrotechnik/Informationstechnik, 8 bis 18 Uhr. Bereichsbibliotheken Architektur/Raum- und Umweltplanung/Bauingenieurwesen und Chemie, 8 bis 16.30 Uhr. Bereichsbibliothek Biologie, 8 bis 23

Uhr, Zentralbibliothek.

### MUSEEN

**Kaiserslautern: Fritz Walter-Museumsebene:** Osttribüne, Block 18, 1. OG, Fritz-Walter-Str. 1, 17 bis 19 Uhr. - **Museum Pfalzgalerie:** Museumsplatz 1, 10 bis 17 Uhr. - **Ost-deutsches Heimatmuseum:** Lutzerstr. 20, nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 0631 65503. - **Theodor-Zink-Museum:** Steinstr. 48, 10 bis 17 Uhr. - **Theodor-Zink-Museum, Wadgasserhof:** Steinstr. 55, 10 bis 17 Uhr.

**Enkenbach-Alsenborn: Zirkusmuseum Bajasseum Alsenborn:** Rosen-

hofstr. 87, 9 bis 18 Uhr.

**Eulenis: Beerwei(n)museum:** Hauptstr. 5, geöffnet nach Vereinbarung, Tel. 06374 1310.

**Mackebach: Westpfälzer Musikantenmuseum (Bürgerhaus):** Schulstr. 10, nach telefonischer Vereinbarung Tel. 06374 8010791 oder 06374 6114 oder 06374 6475.

**Mehlingen: Parfüm-Museum Baalborn:** Kehrstr. 18, 10 bis 12 Uhr. - 13 bis 16 Uhr.

### STADTARCHIV

**Kaiserslautern: Rathaus:** Willy-Brandt-Platz 1, 9 bis 12 Uhr, 14 bis 16 Uhr.

### BÄDER

**Kaiserslautern: Freizeitbad Monte Mare:** Mailänder Str. 6, 10 bis 21 Uhr.

**Ramstein-Miesenbach: Freizeitbad Azur:** Schemnauer Str. 50, Hallenbad, 10 bis 22 Uhr.

### GLÜCKWÜNSCHE

**Hütschenhausen:** Johann Rudig, Spesbach, 86 Jahre.

**Niedermohr:** Wilma Weber, 81 Jahre.

**Ramstein-Miesenbach:** Theodor Wiebelt, 80 Jahre.

**Steinwenden:** Otwin Weidinger, 79 Jahre.