

Der innere Antrieb lotet das Limit aus

DIE KURVE KRIEGEN: Katrin Brady vergisst beim Klettern die Sorgen des Alltags und empfindet ihren Sport als aktive Meditation

VON DORIS THEATO

Wie klappt es, die Kurve zu kriegen, sich immer wieder für den Sport zu motivieren? Katrin Brady, ein Ass an der Boulderwand, sagt dazu ganz klar, fünf Minuten an der Wand, und der Alltag ist vergessen.

Sie bouldern seit Jahren auf sportlich höchstem Niveau. Trotzdem purzeln wohl auch Sie gelegentlich kurz vor dem Ziel nach unten. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie gleich wieder angreifen und erneut losklettern? Ja, mittlerweile sind es über 20 Jahre, die ich mal mehr, mal weniger intensiv am Klettern und Bouldern bin. Klar, das Runterfallen gehört zum Klettern mit dazu, aber beim Training kann es auch sehr motivierend sein, kurz vor dem letzten Griff abzufallen! Dann weiß man: Die Route ist machbar, und beim nächsten Versuch klappt es dann. Das macht stark! Man muss das positiv sehen.

Sie hängen an den Griffen und loten mit jeder Bewegung die eigenen Grenzen aus. Was nehmen Sie da für den Alltag mit?

Sehr, sehr viel! „Work Hard - Play Hard!“ Ich denke, ich habe auch im Privatleben: beim Reiten, beim Yoga und auch im Alltag einen starken inneren Antrieb. Ich denke, es ist die 100-prozentige Präsenz, die notwendig ist, um sein Limit immer wieder neu auszuloten. Das lernt man beim Bouldern schnell, sonst kommt man irgendwann nicht weiter. Auch im Alltag kann man oft viel mehr bewältigen, wenn man sich jeder Tätigkeit voll und ganz zuwendet, dann kommt man schnell in den „Flow“.

Sie sind berufstätig, haben zwei kleine Kinder, der Tag war lang und eigentlich müssten Sie jetzt noch ein bisschen an der Wand trainieren. Packen Sie es immer an, oder verschieben Sie die körperliche Anstrengung auch einmal?



Zupackend in der bunten Kletterwand: Katrin Brady. FOTO: DANIEL BITTNER/FREI

ZUR PERSON

Katrin Brady

Alter
35

Wohnort
Kaiserslautern

Beruf
Diplom-Kauffrau und Geschäftsführerin im RockTown

Verein
DAV Kaiserslautern

Lebensmotto
Du wirst morgen sein, was du heute denkst! |thea

Eigentlich packe ich es fast immer. Das liegt vor allem daran, dass genau wegen der genannten Punkte, also Job und Familie, die Zeit, welche man für sich alleine hat, sehr begrenzt ist. Meine Motivation ist dann das Wissen, dass es mir nach fünf Minuten an der Wand so gut geht, dass der anstrengende Tag und alle Sorgen schnell vergessen sind. Nach dem Training noch eine kleine Yoga-Einheit und der Abend ist perfekt!

Für den Laien sieht Bouldern nach Festhalten, den richtigen Weg finden und vor allem nach einsamen Entscheidungen aus. Wo liegt denn da das Motivationspotenzial?

Für mich ist Bouldern volle Aktion im Moment - aktive Meditation. Man trainiert den ganzen Körper und eben auch den Kopf. Der hohe Anspruch an Kraft, Flexibilität und Koordination macht den Sport einfach wunderbar und sehr bereichernd.

Gehen wir mal zu den Anfängen. Wie sind Sie an den Bouldersport gekommen?

Angefangen habe ich als Kind mit meinen Eltern draußen am Fels hier in der Pfalz und an den Felswänden Europas. Erst Jahre später ging es dann auch zum Training in die Kletterhalle. Nach und nach hat sich eine Präferenz für das Bouldern als maximal kräftigere und verspieltere Disziplin des Kletterns entwickelt.

Und das hat Sie so sehr fasziniert, dass Sie 2011 in Kaiserslautern mit dem RockTown eine eigene Boulderhalle errichtet haben?

Ja, die Idee kam dann Anfang 2011 zusammen mit meinem jetzigen Ehemann Luke. Wir lieben diese Halle und trainieren selbst unheimlich gerne dort. Man kann die Arbeit und das Hobby verbinden und durch die eigene Erfahrung sehr viele Ideen einfließen lassen. Dadurch steckt dann unheimlich viel Herzblut und Engagement drin.

So viel Power wie Sie haben die wenigsten. Viele wären über ein bisschen mehr Elan schon glücklich. Wie kann das eigene Aufraffen aus Ihrer Sicht klappen?

Ich denke, man muss es einfach tun. Irgendwann wird es dann zur Routine, und man merkt einfach, wie viel Energie einem der Sport bringen kann. Klettern und Yoga ist für mich einfach die beste Kombination, um fit und gesund zu bleiben.

BADMINTON

Drei Meistertitel für Nils Rogenwieser

Drei Titel gewann Nils Rogenwieser vom 1. BCW Hütschenhausen bei den Verbandsmeisterschaften (U22/O35). Mit insgesamt fünf ersten Plätzen war der 1. BCW zusammen mit der BSG Neustadt bei den am vergangenen Wochenende in Mainz und Hütschenhausen über die Bühne gegangenen Meisterschaften der erfolgreichste Verein.

In allen drei Disziplinen der U22 triumphierte Nils Rogenwieser und war damit der erfolgreichste Spieler der Verbandsmeisterschaften. Nach dem Sieg im Einzelwettbewerb ging der Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums im gemischten Doppel mit Victoria Maurer von der TSG Grünstadt an den Start und gewann mit ihr den Titel. Ebenso in der Herrendoppel-Konkurrenz, in der er an der Seite seines Schulkameraden Matti-Lukka Bahro (TuS Neuhofen) erfolgreich war.

Neben Rogenwieser konnten sich noch eine Spielerin und ein Spieler des 1. BCW Hütschenhausen bei den Verbandsmeisterschaften in die Siegerliste eintragen: Eva Herz, sie setzte sich im Dameneinzel O35 und Pascal Histel im Herrendoppel O35 mit Mark Kieser (BSG Neustadt) durch. |rhp



Er gewann drei Meistertitel: Nils Rogenwieser vom 1. BCW Hütschenhausen. FOTO: PASCAL HISTEL/FREI

Im fünften Satz kurzen Prozess gemacht

VOLLEYBALL: Die Damen des SV Steinwenden setzen sich in der Regionalligapartie beim ASV Landau mit 3:2 durch – Auch die Teams der SG Kaiserslautern landen Siege

VON SOPHIE LACHER

Am vergangenen Wochenende gewannen die Mannschaften aus der Stadt und dem Kreis Kaiserslautern alle ihre Spiele. Die Damen des SV Steinwenden in der Regionalliga und das Herren- und das Damenteam der SG Kaiserslautern-Enkenbach in der Rheinland-Pfalz-Liga.

Nach einem Spiel mit Höhen und Tiefen stand es am Ende 3:2 für die Damen des SV Steinwenden in der am vergangenen Samstag auswärts gespielten Regionalligapartie beim ASV Landau. „Die ersten beiden Sätze haben wir gewonnen, den dritten und vierten Satz verloren. Im fünften Satz haben wir dann mit einem Endstand von 15:1 kurzen Prozess gemacht und das Spiel, durch eine Aufschlagserie von Bettina Gabriel, deutlich für uns entschieden“, fasste Sara Gütter, die Mannschaftsführerin des SV Steinwenden, die Partie zusammen. „Durch diesen Sieg sind wir wieder auf unseren altbekannten vierten Platz in der Tabelle geklettert. Landau



Sie weiß, was sie ihren Damen zu sagen hat: die Spielertrainerin des SV Steinwenden, Bettina Gabriel (in der Bildmitte im roten Sweatshirt). FOTO: VIEW

liegt nun auf dem letzten Platz und ist somit stark abstiegsgefährdet“, erklärte Gütter.

Am kommenden Wochenende hat

ihr Team spielfrei. „In der darauffolgenden Woche am Samstag, also am 10. März, bestreiten wir dann unser letztes Heimspiel. Es wird um 19.30

Uhr in Ramstein gegen die Eintracht Wiesbaden stattfinden. Wiesbaden steht aktuell mit vier Punkten weniger als wir auf dem achten Tabellen-

platz. Da das Feld so eng zusammengedrückt ist, zählt jeder Punkt. Wir freuen uns auf ein mit Sicherheit spannendes Spiel“, so Gütter.

Die Damen der SG Kaiserslautern-Enkenbach konnten am vergangenen Samstag vor heimischer Kulisse gleich zwei Siege feiern. „Zuerst trafen wir auf die Mannschaft der TS Gernersheim, die aktuell den vierten Tabellenplatz belegt. Das Spiel war auch dementsprechend knapp. So gewannen wir den ersten Satz, taten uns beim dritten und vierten Satz aber sehr schwer. Dort merkte man, dass wir gute Gegnerinnen vor uns hatten. Im vierten Satz gelang es uns dann aber, das Spiel zu drehen, und auch den fünften Satz konnten wir gewinnen“, erzählte Anna Lena Birkmeyer, die Mannschaftsführerin der Damenmannschaft der SG Kaiserslautern-Enkenbach. „Die Abwehr der Gegnerinnen stand sehr gut. Da fiel es uns schwer, uns durchzusetzen. Trotzdem spielten wir durchaus auch lange Aufschlagserien, konnten auch bei den langen Spielzügen gut mithalten und bewegten uns in der Abwehr sehr

viel“, lobte Anna Lena Birkmeyer.

Das zweite, auch am Samstag ausgetragene Spiel, in dem es die SG mit dem PSV Wengerohr zu tun bekam, war dagegen sehr schnell entschieden. „Wir gewannen souverän mit 3:0 und haben in diesem Spiel keine Zweifel aufkommen lassen“, so Birkmeyer. Am kommenden Wochenende hat auch ihr Team spielfrei. „Dann stehen noch zwei Spiele, einmal gegen den Tabellenletzten und einmal gegen den Tabellenvorletzten, an. Die sollten machbar sein“, zeigte sich Birkmeyer optimistisch, deren Mannschaft nun den zweiten Tabellenplatz belegt.

Die Herren der SG Kaiserslautern-Enkenbach trafen am vergangenen Samstag bei ihren beiden Heimspielen in der Rheinland-Pfalz-Liga auf die TG Konz und die TGM Mainz-Gonsenheim III. Beide Spiele konnte die Mannschaft nun den zweiten Tabellenplatz belegt. „Die Herren der SG Kaiserslautern-Enkenbach trafen am vergangenen Samstag bei ihren beiden Heimspielen in der Rheinland-Pfalz-Liga auf die TG Konz und die TGM Mainz-Gonsenheim III. Beide Spiele konnte die Mannschaft nun den zweiten Tabellenplatz belegt. Dasa nächste Spiel der Herren findet am Sonntag, 11. März, auswärts gegen den TV Hechtsheim statt.“

AUF EINEN BLICK

NOTRUF & NOTDIENSTE	
Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst, Notarzt	112
Giftnotrufzentrale	06131 19240
Städtentwässerung	0631 37230
SWK Stadtwerke	
Störungsannahme Gas	0631 8001-2222
Strom, Wasser, Fernwärme	
	0631 8001-4444
Notruf kostenfrei	0800 8958958
Notruf-Gasgeruch kostenfrei	
	0800 8456789
Frauenhaus	0631 17000
Hilfetelefon	
Gewalt gegen Frauen	08000 116016
SOS Kinder-/Jugendhilfe	0631 316440

Telefonseelsorge	0800 1110111
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 .	
Hochspeyer: Johannis-Apotheke, Trippstadter Str. 11, Tel. 06305 993145.	
Kaiserslautern: Sonnen-Apotheke, Bismarckstr. 39, Tel. 0631 92179.	
Queidersbach: Höhen-Apotheke, Hauptstr. 43 a, Tel. 06371 3324.	
Reichenbach-Steegen: Herrenberg-Apotheke, Hauptstr. 104, Tel. 06385 1444.	

ARZT	
Kaiserslautern, VG Enkenbach-Alsenborn, VG Otterbach-Otterberg, Kriekenbach, Schopp, Siegelbach, Stelzenberg, Trippstadt: Bereitschaftsdienstzentrale am Westpfalz-Klinikum, Spaethstraße, Kaiserslautern, Tel. 116117, 19 bis morgen 7 Uhr.	
VG Bruchmühlbach-Miesau, VG Landstuhl, VG Ramstein-Miesenbach, Linden, Obernheim-Kirchenarnbach, Queidersbach, Mackenbach, Rodenbach, Weilerbach: Bereitschaftsdienstzentrale der niedergel. Ärztinnen und Ärzte, Nardinistr. 32, Landstuhl, Tel. 116117, 19 bis morgen 7 Uhr.	
BIBLIOTHEKEN	
Kaiserslautern: Pfalzbibliothek: Bismarckstr. 17, 9 bis 16 Uhr. - Stadtbi-	

bliothek: Klosterstr. 8, 10 bis 18 Uhr. - Stadtbibliothek, Zweigstelle Mölsbach: Johanniskreuzer Str. 89, 17 bis 19 Uhr.	
Universitätsbibliothek: Paul-Ehrlich-Straße, 8 bis 19 Uhr, Bereichsbibliotheken Maschinenbau und Verfahrenstechnik/Wirtschaftsingenieurwesen und Mathematik/Physik. - 8 bis 22 Uhr, Zentralbibliothek, Geb. 32. - 8 bis 18 Uhr, Bereichsbibliotheken Architektur/Raum- und Umweltplanung/Bauingenieurwesen, Biologie, Chemie, Elektrotechnik und Informationstechnik und Informatik.	
MUSEEN	
Kaiserslautern: Museum Pfalzgalerie: Museumsplatz 1, 10 bis 17 Uhr. - Stadtmuseum, Theodor-Zink-Museum: Steinstr. 48 und 55, 10 bis 17 Uhr. -	

Stadtmuseum, Wadgasserhof: Steinstr. 48 und 55, 10 bis 17 Uhr.	
Enkenbach-Alsenborn: Zirkusmuseum Bajasseum Alsenborn: Rosenhofstr. 87, 9 bis 18 Uhr.	
Eulenbis: Beerwei(n)museum: Hauptstr. 8, geöffnet nach Vereinbarung, Tel. 06374 1310.	
Landstuhl: Museum der Sickingenstadt: In der Zehntenscheune, nach Vereinbarung unter Tel. 06371 83-0.	
Mackenbach: Westpfälzer Musikantenmuseum (Bürgerhaus): Schulstr. 10, jeden So von 14 bis 16 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 06374 2613 oder 0170 4055898.	
Otterberg: Heimatmuseum: Hauptstr. 54, 9 bis 13 Uhr.	

Ramstein-Miesenbach: Museum im Westrich: Miesenbacher Str. 1, 8.30 bis 13 Uhr. - 13.30 bis 18 Uhr.	
Weilerbach: Reinhard-Blauth-Museum: Schulstr. 6, jeden 1. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr oder nach Vereinbarung unter Tel. 06374 1697 oder 0170 2066093.	
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: Schernauer Str. 50, Hallenbad, 10 bis 21 Uhr.	