



Das Kletterzentrum Bayreuth liegt in der Schwabenstraße 27. Hier trainiert Mia Baumann regelmäßig, um fit für die Wettkämpfe in ihrer Disziplin zu sein. Wer diese Sportart, die vielleicht sogar olympisch werden wird, einmal ausprobieren möchte, kann sich über die Grundkurstermine auf [www.kletterzentrum-bayreuth.de](http://www.kletterzentrum-bayreuth.de) oder [www.alpenverein-bayreuth.de](http://www.alpenverein-bayreuth.de) informieren.

Foto: Ronald Wittek

## Mia geht die Wände hoch

Sogar daheim an der Tür trainiert die 13-Jährige ihre Muskeln

VON ANNE MÜLLER

Habt ihr schon einmal eine Boulderhalle besucht? Hier kann man nach Herzenslust klettern, so viel und so hoch hinaus, wie man möchte. Die 13-jährige Mia Baumann aus Auerbach fühlt sich an solchen Kletterwänden voll in ihrem Element. Kein Wunder, denn sie hat dafür richtig viel Talent!

Erst Ende April hat sie bei den Stadtmeisterschaften des DAV (Deutscher Alpenverein) Erlangen den ersten Platz in ihrer Altersklasse abgeräumt, und im Moment steht sie auf Platz fünf der offiziellen bayerischen Rangliste des Kletterfachverbands. Wie aber kam Mia überhaupt zum Klettern? Das erzählt sie euch hier selbst: „Ich bin schon überall raufigekraxelt, seit ich ein kleines

Mädchen war, schon im Kindergarten. Mein kleiner Bruder ist mir da ziemlich ähnlich, es macht uns einfach einen Riesenspaß, die Wände hochzugehen. Früher, also vor ein paar Jahren, sind wir immer nach Nürnberg zum Klettern gefahren, aber vor zwei Jahren haben wir daheim bei uns in Auerbach auch eine Kletterhalle aufgemacht. Meine ganze Familie hat beim Bauen und Ausstatten mitgeholfen, und ich klettere sowohl in Bayreuth als auch in Auerbach.

### Mia ist oft in der Natur zum Klettern unterwegs

Ein Freund von meinem Papa ist begeisterter Sportkletterer, und durch ihn sind wir eigentlich erst richtig zum Bouldern gekommen. Wir sind ganz

oft draußen in der Natur zum Klettern, und gerade neulich erst habe ich ein tolles Erfolgserlebnis in der Fränkischen Schweiz gehabt. Papa, das hast du doch gefilmt, oder?“

Mias Papa holt sein Smartphone hervor und zeigt das Video von der „Arschvippe“. Ja, die heißt wirklich so! Mia musste dafür nicht sehr hoch klettern, aber sie legte eine ganz schöne Strecke seitwärts an der Felswand zurück. Ihr könnt euch das in etwa so vorstellen, dass sie sich mit beiden Händen und Füßen im Fels festhält und einen Fuß nach dem anderen und eine Hand nach der anderen nach rechts zur nächsten Griffmulde bewegt. Die Arme sind leicht angewinkelt, die Füße sind manchmal so weit oben, dass sich Mias Knie seitlich neben ihren Schultergelenken befinden. Den Schwung für die-

se Bewegungen holt sie aus ihrer Hüfte, daher der Name für diese Kletterübung.

„Daheim habe ich ein Grifft Brett über der Tür, damit ich meine Muskeln auch trainieren kann, wenn ich keine Kletterwand in der Nähe habe. Da kann ich auch meine Dehn- und Aufwärmübungen super dran machen. Ich bin regelmäßig hier in Bayreuth, weil ich im Kadertraining des DAV dabei bin und auch an Wettkämpfen teilnehme. Für Neulinge, die das Bouldern aber erst einmal ausprobieren möchten, kann ich die Boulderhalle hier recht empfehlen. Das Wichtigste ist der Spaß am Klettersport, die Ausrüstung kann man sich erst mal leihen. Schwindelfrei sollte man schon sein, dann kommt erst richtig Freude auf, wenn man die Wände hochgeht!“

## Lies mal!



**R**espekt, was Mia da schafft! Sie ist beim Bouldern richtig leidenschaftlich dabei. Was das ist? Bouldern (boulder ist das englische Wort für Felsblock) ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden. Bouldern macht stark. Schließlich trainiert ihr eure Kraft, wenn ihr die Felsen oder Wände hochgeht. Und mutig macht es auch. Denn Mut braucht man schließlich auch dazu! Wäre dieser Sport vielleicht etwas für euch?

**Eure Ulrike**  
kinderseite@nordbayerischer-kurier.de

### JUNGE GARTENSCHAU

Von 13 bis 16 Uhr ist auf dem Gelände der Landesgartenschau heute der **Fossilien-Klopplplatz** geöffnet, **Fingerboarding** ist von 13 bis 17 Uhr möglich.

## Ach, so ist das!



### WELTNICHTRAUCHERTAG

Jedes Jahr am letzten Tag im Mai ist Weltnichtrauchertag, auch heute. Die Weltgesundheitsorganisation hat diesen Tag ins Leben gerufen, um auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen und für ein rauchfreies Miteinander zu werben. „Ich bin nicht süchtig, ich habe nur gerade Lust darauf“, „nur hin