ROCKSTAR

Der »Kicker« verglich ihn mit Lionel Messi, sein Athletenbetreuer hält ihn eher für den Ronaldo des Kletterns: Der 26-jährige Alex Megos aus Erlangen ist einer der besten Kletterer der Welt und wird Deutschland bei Olympia in Tokio vertreten.

TEXT **MICHAEL NEUMANN & MARTIN SCHEPERS** | FOTOS **KEN ETZEL**

Alex Megos meistert die schwersten Felskletterrouten der Welt. Ob ihm auch beim erstmals ausgetragenen olympischen Kletterwettbewerb ein Coup gelingt?

A

Als wir für ein Interview angefragt haben, hast du dich anfangs ein bisschen geziert, da du um deinen Trainingsrhythmus gefürchtet hast. Jetzt sitzen wir hier im Café Kraft in Nürnberg und du bist gerade mit der ersten Einheit fertig.
Ja, sorry dafür. Aber aktuell ist es gerade ein bisschen viel. Pro Woche habe ich ungefähr drei Anfragen für Interviews und etwa gleich viele Fernsehteams, die mit mir drehen wollen. Diese argumentieren zwar immer, dass ich doch trainieren könne, während sie filmen, doch ein konzentriertes Training sieht anders aus. Würde ich allen Medienanfragen nachkommen, fehlte mir ein ganzer Tag Training pro Woche. Jetzt komme ich gerade vom Speed-Klettern in einer anderen Halle und nachher geht es hier im Haus weiter.

Was hat es mit diesem Speed-Klettern auf sich?
Diese Disziplin steht, seit ich mich für die Olympischen Spiele qualifiziert habe, fest auf meinem Trainingsplan. Sie ist besonders in den ehemaligen Ostblock-Staaten beliebt und wurde nun mit Lead-Klettern und Bouldern für Tokio zu einer Art Dreikampf zusammengefasst, da man fürs Klettern nur einen Medaillensatz vergeben wollte. Aber eines muss ich zugeben: Speed ist für den ahnungslosen Zuschauer sicher die spektakulärste und am schnellsten zu erfassende Art des Kletterns.

Du bist ein Kind der Fränkischen Schweiz und hast dort das Klettern gelernt, bereist aber mittlerweile die ganze Welt. Wo steht die Fränkische im Ranking der Klettergebiete?
Ganz klar auf Platz eins *(lacht)*. Wirklich, die Fränkische ist super, es gibt Tausende Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Hier wurden schon vor 30 Jahren die Grenzen des Möglichen nach oben verschoben und es gibt daher auch viele wirklich schwere Routen. Allerdings sind die Bedingungen nicht immer optimal, da es in der Fränkischen bekanntermaßen auch mal regnen kann. Für mich als Local kein Problem, dann gehe ich eben in der Halle trainieren, doch wer eigens aus Australien anreist und nur drei Wochen Zeit im Gepäck hat, kann auch mal Pech haben.

Ist in der Fränkischen noch Neuland zu entdecken?
Ich bin hier alle schwierigen Routen geklettert und glaube, dass die Pioniere seinerzeit nichts übersehen haben. Zumal die Felsen hier nicht hoch und die Routenlängen somit überschaubar sind.

Gibt es eigentlich die perfekte Figur für Kletterer?
Nein, denn Klettern hat so viele verschiedene Facetten und vermeintliche körperliche Vorteile können eine Route weiter schon wieder ein Nachteil sein. Schaut man sich die Spitzenkletterer auf dieser Welt an, haben alle total unterschiedliche Physiognomien. Klettern ist schließlich kein 100-Meter-Sprint auf einer genormten Kunststoffbahn. Obwohl, Speed-Klettern schon …

Wie penibel achtest du auf deine Ernährung?
Ich esse einfach keinen Mist. Was nicht schwer ist, denn man merkt das sofort an den Trainingsleistungen und am Fels. Zum Glück mag ich auch keinen Alkohol, so dass ich auf nichts verzichten muss. Wein ist wirklich ein grauenvolles Getränk.

Ist Doping ein Thema im Klettersport?
Nicht dass ich wüsste. Anders als bei monotonen Ausdauersportarten wie Marathon oder Radrennen, wo in erster Linie die Kondition zählt, hat Klettern zu viele unterschiedliche Aspekte. Und wie wusste schon der Kletterpionier Wolfgang Güllich: Der wichtigste Muskel beim Klettern ist der Kopf. Insofern ist ein guter Mentalcoach vielleicht das beste Doping.

Deine Bekanntheit verdankst du einer ganz bestimmten Kletterroute. Kläre uns bitte mal auf.
2013 bin ich mit »Estado critico« die erste Route weltweit im Schwierigkeitsgrad 9a onsight geklettert. Onsight bedeutet im ersten Versuch und ohne die Route zuvor auf Fotos oder Video studiert zu haben. Man steht unten, schaut hoch und klettert los. Mir war das anfangs gar nicht so bewusst und ich habe es auch ▸

Alex Megos, 26, Weltklasse-Kletterer aus Erlangen.

Fokussiert: Der Boulder »The Finnish Line« (Rocklands, Südafrika) erfordert Fingerkraft und Konzentration.

Schwindlig: Die gern in Bildtexten bemühte »saugende Tiefe« in voller Pracht am Mt. Louis (Alberta/Kanada).

nirgends veröffentlicht, doch dann hat der Platzwart des Campingplatzes dem führenden spanischen Klettermagazin etwas gesteckt und einen Tag später standen die auf der Matte – zwei Tage später wusste es die halbe Kletterwelt.

Außenstehende haben ihre Schwierigkeiten mit der Bewertungsskala beim Klettern. Früher war der 11. Grad das Ende der Fahnenstange, heute fällt in diesem Zusammenhang immer die Zahl neun. Ist Klettern leichter geworden?
Nein, das sind nur zwei verschiedene Bewertungsskalen. Der 11. Grad wurde in der damals üblichen UIAA-Skala bewertet, mittlerweile hat sich die französische Skala durchgesetzt. Darin ist der 11. Grad mit einer 9a vergleichbar, die heute einmalig von Adam Ondra vergebene 9c für seine Route »Silence« in Norwegen entspricht in etwa dem 12. Grad.

Nur fünf Menschen auf der Welt sind bisher eine 9b+ geklettert. Alex Megos gehört dazu.

Ist der französische 10. Grad schon vorstellbar?
Denkbar ist vieles. Aber wohl nicht für unsere Generation. Man müsste sich an noch kleineren Griffen festhalten können und vermutlich noch früher mit einem noch konsequenteren Training beginnen. Da müssen wir abwarten, wer, wie und was sich die nächsten Jahre entwickelt.

Einst wurde die höchste Schwierigkeit beim Klettern gern mit dem Bezwingen einer Raufasertapete verglichen. Welcher Vergleich trifft es heute?
Raufaser ist ja meist an einer senkrechten Wand angebracht, wir klettern mittlerweile aber meist überhängend. Aber wenn es ein Vergleich sein soll, dann klettern wir im Überhang mittlerweile mit Griffen, die gerade mal einen halben Zentimeter tief sind und auf denen nur ein Zehntel der Fingerkuppe Platz hat.

Apropos schwierige Routen mit Minigriffen in extremen Überhängen: »Perfecto Mundo« (9b+) in Spanien ist deine bisher schwierigste Route, die auch noch von dir erstbegangen wurde. Das bisherige Highlight deiner Laufbahn?
Absolut! Die Route wurde vor einigen Jahren von Chris Sharma entdeckt und mit Bohrhaken versehen. Ich habe ihn dann gefragt, ob ich auch mal probieren darf und habe sie letztlich als Erster gemeistert. Aktuell gibt es nur vier Routen in diesem Schwierigkeitsgrad und fünf Kletterer, die sie geklettert sind: Chris Sharma, Adam Ondra, Stefano Ghisolfi, Jakob Schubert und ich.

Und nun folgt eine Wiederholung der Route »Silence« (9c) von Adam Ondra, die als schwierigste Route der Welt gilt?
Nein. Diese Route in der norwegischen Flatanger-Höhle entspricht nicht meinem Kletterstil und auch nicht dem, was ich mir unterm Klettern vorstelle. Da suche ich mir lieber was Neues. ▸

Die Leichtigkeit des Seins: Beim Bouldern klettert man Höchstschwierigkeiten in Absprunghöhe ohne Seil und Sicherung.

»Ohne Klettern als Beruhigungstherapie wäre ich wohl ein unangenehmer Mensch.«

Seit Jahren kümmern sich gleich zwei Trainer um deinen Kletterfortschritt. Ist das doppelt so gut?
Dicki Korb und Patrick Matros begleiten mich seit 13 Jahren in meiner Entwicklung und haben deshalb auch den Überblick. Und dann gibt es noch den Bundestrainer Urs Stöcker. Er koordiniert die Reisen zu den Wettkämpfen und begleitet diese.

Wie finanziert sich ein Wettkampfkletterer in Deutschland?
Eine Möglichkeit sind die Sportfördergruppen von Polizei und Bundeswehr. In München nutzt und trainiert mein Freund Christoph Hanke in solch einer Gruppe. Dort wird man nach der Grundausbildung freigestellt und kann gezielt trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. Das ist sicher der gängigste Weg. Ich habe dagegen das Glück, dass ich mein Leben allein durch Sponsoren finanzieren kann.

Neben deinen Sponsoren Patagonia, Gore-Tex, DMM und Tenaya bist du auch im exklusiven Red-Bull-Athleten-Team. Wie viele Dosen musst du dafür täglich trinken?
Keine. Aber ich kann so viele bestellen, wie ich mag. Doch darum geht es natürlich nicht. Es kann einem aber kaum was Besseres passieren, als in den Genuss des Red-Bull-Sponsorings zu kommen. Sie schreiben nichts vor, sondern animieren uns Sportler dazu, eigene Ideen und Projekte voranzutreiben. Wenn ich beispielsweise eine Route in Uganda klettern wollte, müsste ich nur sagen, was ich alles dafür bräuchte, und wenn Red Bull die Idee grundsätzlich gutheißt, setzen sie alle Hebel in Bewegung. ▸

Thule Tepui Explorer-Serie
Perfekt für jedes Abenteuer, zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter.

Bring your life
thule.com

»Schmerz ist Schwäche, die den Körper verlässt«, so steht es in Alex' Boulderhalle Café Kraft an der Wand – und so hält er es auch beim Felsklettern. Kleine Wunden werden mit Tape und Sekundenkleber »verarztet«.

Aber auch die medizinische Betreuung ist Weltklasse. Bei Verletzungen etwa organisieren sie in Windeseile ein MRT und kümmern sich bei Bedarf sogar um die bestmögliche Reha.

Woher stammt eigentlich der Name Megos?
Mein Großvater ist Grieche.

Stichwort Olympia. War die Teilnahme in Tokio für dich als Felskletterer eine bewusste Entscheidung?
Es war eine bewusste Entscheidung, an der Qualifikation teilzunehmen, und ich habe alles mir Mögliche daran gesetzt, es auch zu schaffen. Letztlich hat es schneller als erwartet funktioniert. Dass ich nun teilnehme, sehe ich als großartige Chance, aber gleichzeitig auch als enorme Herausforderung.

Welche deutschen Athleten sind im Klettern noch dabei?
Neben mir geht nur noch Jan Hoyer aus Köln mit an den Start.

Als Snowboarden olympisch wurde, haben es viele Topstars boykottiert. Gab es etwas ähnliches auch in der Kletterszene?
Ja. Anfangs gab es auch in der Kletterszene viele Skeptiker, zumal das Format drei unterschiedliche Disziplinen vereint: Lead, Bouldern und Speed. Da sind sozusagen neben Äpfeln und Birnen auch Zitronen im Spiel, denn kein Leadkletterer hat vorher Speed geklettert. Beim Snowboarden wurde Gold in nur einer Disziplin vergeben, der Halfpipe. Am Ende war aber wohl die Verführung größer als der Kompromiss und so sind tatsächlich die Besten am Start – allerdings nicht in allen Einzeldisziplinen. Würde ich bei einem Speedkletter-Weltcup antreten, käme ich kaum über Platz 50 hinaus.

Wie hat Olympia deine Trainingsgestaltung verändert?
Massiv, da ich seit einem Jahr drei Disziplinen gleichzeitig trainieren muss. Früher drehte sich bei mir alles ums Felsklettern. Ich war jetzt ein Jahr lang kaum am Fels und daran wird sich auch bis Tokio nichts ändern. Statt mit Freunden in Ruhe schwierige ▸

Enjoy more. Stress less.
Nimm dein Hilleberg!

ALLAK

Das komfortable Ganzjahreszelt aus unserer RED LABEL Serie ist beeindruckend robust, völlig freistehend und bemerkenswert leicht. Ein hervorragendes Allroundzelt mit zwei Apsiden für jede Reise. Erhältlich für 2 & 3 Personen.

Lisa Nilsvander/Hilleberg Team

SEIT ÜBER 45 JAHREN fertigt Hilleberg Zelte höchster Qualität. Entworfen in Schweden, produziert in Estland und weltweit eingesetzt. Hilleberg Zelte bieten eine ideale Balance zwischen hoher Strapazierfähigkeit, geringem Gewicht, einfacher Handhabung und hohem Komfort.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

Mehr Informationen unter
HILLEBERG.COM
+ 46 (0)63 57 15 50
Folge uns auf facebook.com/HillebergTheTentmaker

»Ich war jetzt ein Jahr kaum am Fels. Das Hallentraining für Olympia hat Vorfahrt.«

Foto: Sugura Saito / Red Bull Content Pool

In Tokio ist Klettern erstmals olympisch – in Form eines Dreikampfs (siehe Seite 20). Für Alex ein Trainingsmarathon.

Routen zu projektieren, verbringe ich meine Zeit an Kunstwänden und meine Leistung ist für alle transparent.

Wie professionell ist die Szene durch Olympia geworden?
Sicher, die mediale Aufmerksamkeit ist derzeit hoch und auch die Kletterhallen in Deutschland erleben einen Boom ohnegleichen. Ob das, was wir da im Hochleistungsbereich betreiben, allerdings professionell ist, wird man erst in einigen Jahren beurteilen können, wenn die Trainingswissenschaft nachgezogen hat.

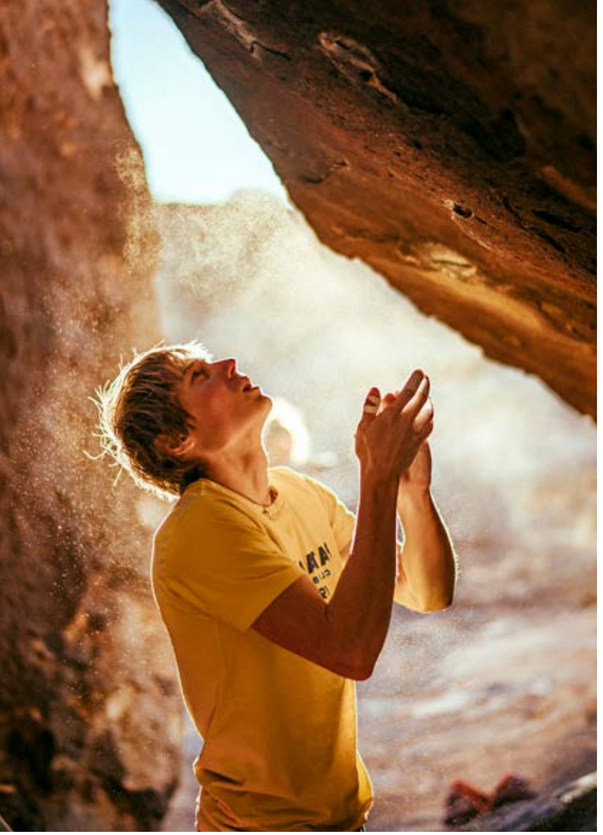
Der tschechische Olympiateilnehmer Adam Ondra hat angeblich mit Ballett angefangen, um sich zu verbessern.
Nun, das hat er sicherlich mal ausprobiert, war ansonsten aber wohl eher ein Gag für seinen wöchentlichen V-Log »Road to Tokyo« – aber ein guter. Seit wir Felskletterer nun aber Speed klettern müssen, sind unsere Beine in den Fokus gerückt und wir trainieren für diese Koordination, Schnellkraft und Maximalkraft – etwas, das beim Lead-Klettern eher verpönt ist …

Wer ist dein Goldfavorit?
Tomoa Narasaki gehört in jedem Fall ganz oben auf die Liste. Er hat 2019 den Boulderweltcup und die erstmals ausgetragene WM im Combined gewonnen. Grundsätzlich sind solche Prognosen aber schwer, denn während unsere Wettkämpfe bisher in klimatisierten Hallen stattfanden, wird in Tokio draußen geklettert – bei 35 Grad Lufttemperatur und 95 Prozent Luftfeuchte … ▸

Foto: Erich Spiess/ASP/Red Bull Content Pool

Bei der WM 2018 im Lead holte sich Alex Bronze hinter Jakob Schubert (Mitte) und Adam Ondra (links).

WANDERN, BIKEN, KLETTERN UND ALLES WAS MAN DRAUSSEN MACHEN KANN.
WWW.FROSCH-SPORTREISEN.DE
FROSCH Sportreisen



Der Blick nach oben, der Geist fokussiert und der Körper austrainiert: Globetrotter drückt Alex Megos die Daumen für Olympia und hofft auf einen fairen Wettkampf samt würdigem Sieger.

Dieses Interview gibt eine grobe Vorstellung deiner Kunst. Doch richtig greifbar wird es erst, wenn bewegte Bilder ins Spiel kommen. Seit Herbst gibt es einen fabelhaften Film namens »Rotpunkt« über dich auf Youtube.
Gedreht haben wir von September 2017 bis Juli 2019. Insgesamt hatten wir 60 Drehtage, davon allein vier Wochen in Spanien, wo mich der Filmemacher Ken Etzel beim Meistern meiner bisher schwersten Route verfolgt hat. Der Arme musste jeden Versuch filmen, nie wissend, ob ich den Durchstieg schaffen würde. Und natürlich musste er abends meine Launen ertragen, wenn ich es mal wieder nicht geschafft hatte *(lacht)*.

Rotpunkt bedeutet, dass man nur am Fels klettert, Seil und Haken dienen allein der Sicherung. Wolfgang Güllich, legendärer Rotpunkt-Mitbegründer, wurde 1991 durch »Action directe« berühmt, eine Route, an der sich immer noch viele Kletterer die Zähne ausbeißen. Du jedoch hast »Action directe« sechs Mal wiederholt. Was macht diese Route aus?
Die Route ist ein Stück Klettergeschichte, zudem ist sie verdammt cool zu klettern. Sie ist nicht lang, aber hängt stellenweise bis zu 45 Grad über und besteht großteils aus nicht sehr tiefen Fingerlöchern. Mal passen zwei rein, mal auch nur einer. Benannt ist die Route nach einer französischen Terrorgruppe, denn sie ist ein einziger Anschlag auf deine Finger.

Was wäre Alex für ein Mensch, wenn er nicht Klettern könnte?
Ärgerlich und unangenehm. Ich brauche Klettern wirklich ein Stück weit als Beruhigungstherapie.

Was macht Alex Megos in 20 Jahren?
Es wäre schön, noch schwer klettern zu können, mindestens 9a, besser 9b. Und ich möchte mein Wissen und meine Leidenschaft für den Klettersport an die Jugend weitergeben.

Und gelegentlich auf eine Medaille in der Vitrine schauen?
Hoffentlich! ◂

OLYMPIC COMBINED – IM AUGUST 2020 IST ES SOWEIT

Wird es Alex bei Olympia aufs Treppchen schaffen? Vom 4. bis 7. August gehen die Kletterer in Tokio erstmals an den Start – in drei Wettkampfformaten.

1. Speed
Erste Disziplin im Finale, das sich aus den besten acht Kletterern der 20-köpfigen Qualifikationsrunde zusammensetzt, ist **Speed.** Im Finale treten immer zwei Athleten parallel gegeneinander an, also einer auf Bahn A, der andere auf Bahn B. Diese Bahnen sind weltweit genormt und 15 Meter hoch. Die Startreihenfolge ergibt sich aus der Qualifikation, das heißt, der Schnellste tritt gegen den Langsamsten aus dieser Runde an. Das Finale findet im K.o.-System statt. Gesamtsieger wird, wer sich bis zum Schluss im K.o.-System durchsetzt.

2. Bouldern
Beim anschließenden **Boulder-Finale** gibt es eine neue Startreihenfolge. Derjenige, der im Speed-Finale den achten Platz belegt hat, startet nun als Erster, der Beste als Letzter. Hier gibt es wie in der Qualifikation vier Boulder. Diese dürfen vor dem Beginn gemeinsam zwei Minuten lang besichtigt werden. Maximal vier Minuten hat ein Finalist dann Zeit, um einen Boulder komplett zu schaffen. Erst wenn alle acht Starter an der Reihe waren, geht es weiter zum nächsten Boulder. Wer nicht klettert, wartet in einem abgeschirmten Raum, der sogenannten Isolation. Bei einem Gleichstand zwischen zwei Athleten, also wenn beide die gleiche Wertung haben, entscheidet die Vorrunde über die Platzierung. Die Startreihenfolge für das Lead-Finale wird dann aus den Ergebnissen vom Speed- und Boulder-Finale errechnet.

3. Lead
Im **Lead-Finale** gibt es wie in der Qualifikation eine Route, die vor Beginn gemeinsam sechs Minuten lang besichtigt werden kann. Maximal sechs Minuten hat dann jeder Kletterer Zeit, um die Route möglichst zu schaffen, danach ist der nächste Starter an der Reihe. Derjenige, der am höchsten kommt, gewinnt. Bei Gleichstand ist nicht – wie beim Bouldern – die Platzierung in der Qualifikation entscheidend, sondern die benötigte Kletterzeit im Finale: je schneller, desto besser.

Endergebnis
Die Ergebnisse der drei Disziplinen werden multipliziert. Wer die niedrigste Zahl erreicht, gewinnt das erste Kletter-Gold der Geschichte. Es gibt in Tokio einen Männer- und einen Frauenwettbewerb.

TATONKA®
EXPEDITION LIFE

LEBENS
RETTER

ENTDECKE DIE NEUE RECCO®-FAMILIE VON TATONKA

TATONKAcom | www.tatonka.com