

FORUM

DAS WOCHENMAGAZIN

FREIZEIT, SPORT UND

Spaß

Die besten Anregungen für jede Menge Bewegung nach der Corona-Krise – ob drinnen oder draußen, ob individuell oder organisiert



ABENTEUERURLAUB GANZ INDIVIDUELL

Reisen, die genau auf die eigenen Ansprüche und Interessen zugeschnitten sind

MIT DEM KAJAK AUF WANDERSCHAFT

Packrafting ist perfekt, um Wandern und Wassersport miteinander zu verbinden

WENN MENSCHEN VON PFERDEN LERNEN

Die Stone-Hill-Ranch vermittelt Reitspaß im Sinne der Indianer Nordamerikas

Saarland, RADLAND, WANDERLAND



FÜR AKTIVURLAUBER UND GENUSSMENSCHEN

Für alle In-die-Pedale-Treter.
Über-Stock-und-Stein-Geher. Natur-Genießer.
Kilometer-Sammler. Und Sich-auch-mal-dreckig-Macher.
Denn die schönsten Wege führen ins Saarland – und zu fünf
erstklassigen Victor's Residenz-Hotels mit höchstem
Komfort und zuvorkommendem
Service.

Freuen Sie sich auf:

- zwei Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet
- ein Abendessen als 3-Gang-Menü
(auf Schloss Berg: ein Abendessen als 4-Gang-
Menü im Restaurant *Bacchus* oder im *Victor's
Landgasthaus Die Scheune*, je nach Verfügbarkeit)
- ein Lunchpaket sowie eine Radfahr- oder
Wanderkarte
- ein Präsent aus Victor's Welt

.....
ab € 115 pro Person im Doppelzimmer

ab € 160 im Einzelzimmer

im Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg *****S:

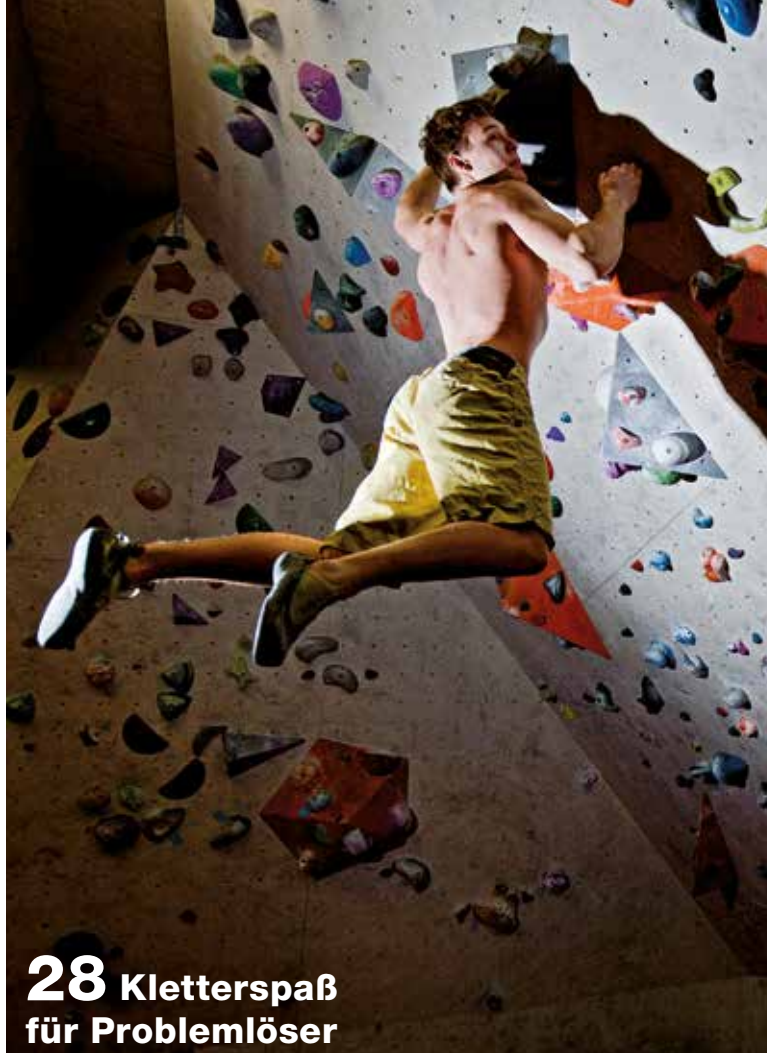
ab € 205 pro Person im Doppelzimmer

ab € 305 im Einzelzimmer

.....
Die Saarland Card bietet Ihnen freien Eintritt zu mehr
als 90 Attraktionen und die kostenlose Nutzung von
Bus und Bahn. www.card.saarland



Victor's
RESIDENZ-HOTELS
SAARLAND



28 Kletterspaß für Problemlöser



8 Abenteuer für Individualisten

Freizeit organisiert

UNTERWEGS MIT KANU UND KAJAK

Von Mai bis September bietet „Freizeit aktiv“ auf Blies, Nied und der Ardèche geführte Kanadier-Touren an. **4**

ABENTEUER FÜR INDIVIDUALISTEN

Die Firmenphilosophie von „AbenteuerWege Reisen“ ist ganz auf den Kunden ausgerichtet und auf dessen Wünsche zugeschnitten. **8**

UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

Die Kernkompetenz der Agentur Erlebnisraum liegt in der Organisation von Firmen- und privaten Events sowie Personaltrainings. **12**

Freizeitsport

DER DREH MIT DER KUGEL

Wo hat das Boule oder Pétanque seinen Ursprung, und welche Spielarten gibt es? Eine Spurensuche. **16**

OUTDOOR-SPASS ZU JEDER JAHRESZEIT

Bogenschießen wird hierzulande unter anderem im ersten Bogensport-Hotel im Saarland, dem Victor's Seehotel Weingärtner, betrieben. **20**

SONNE IN DEN SPEICHEN

Das Saarland bietet für Rennrad-Fahrer beste Voraussetzungen für zahlreiche abwechslungsreiche Touren. Einige Tipps in Kurzform. **24**

FASZINATION BOULDERN

Bei der Spielform des Kletterns, das ursprünglich an kleineren Felsblöcken ausgeübt wurde, werden in Absprunghöhe sogenannte „Probleme“ geklettert. **28**

DER GROSSE TRAUM VOM FLIEGEN

Gleitschirmfliegen gehört mit dem Drachenfliegen zu den sichersten Luftsportarten. Grundsätzlich ist es ein Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. **32**

WENN MENSCHEN VON PFERDEN LERNEN

Die Stone-Hill-Ranch in Ensheim versucht, das Wissen der Indianer wiederzubeleben. **36**

DER WILLE, SICH ZU WEHREN

In Selbstverteidigungskursen sollen Frauen lernen, unmissverständlich Grenzen zu setzen und sich gegenüber Angreifern zu behaupten. **40**

EIN KAJAK IM WANDERRUCKSACK

Packrafting ist perfekt für Menschen, die Wandern und Wassersport miteinander verbinden möchten. Das leichte aber stabile Schlauchboot lässt sich problemlos mitnehmen. **44**

SPASS UND SPORT AUF ROLLEN

Der Rollsportclub ERC Homburg gehört mit 60 Jahren zu den ältesten Vereinen der Region. Sabrina Schäfer und Anna Scheidhauer begeistern mit ihrer Leidenschaft Jung und Alt. **48**



DAS WOCHENMAGAZIN

Verlag:

FORUM Agentur für Verlagswesen, Werbung, Marketing und PR GmbH, Deutschmühlental, Am Deutsch-Französischen Garten, 66117 Saarbrücken, Telefon 0681-93613-2

Geschäftsführung:

Susanne Kleehaas (V.i.S.d.P.)

Verlagsleitung: Dr. Bernd Coen

Redaktionelle Umsetzung: Jörg Heinze

Layout: Saskia Bommer

FORUM erscheint wöchentlich freitags. Der Einzelverkaufspreis beträgt 3,30 Euro.

Unterwegs mit Kanu und Kajak

Von Mai bis September bietet Werner Amann mit seiner Firma „**Freizeit aktiv**“ auf den Flüssen Blies und Nied jedes Wochenende geführte Kanadier-Touren für Familien, Betriebe, Vereine, Schulen und Einzelpersonen an. Zudem stehen Freizeitaktivitäten mit Kanu und Kanadier auf der Ardèche in Frankreich auf dem Programm.

Von Günter Schmitt

Alles begann auf dem Schwarzbach in der Nähe seines Heimatdorfes Clausen, unweit von Pirmasens. Werner Amann, Jahrgang 1957, studierte in Köln und Saarbrücken Sportwissenschaften. Nach erfolgreichem Abschluss hatte er 1987 gemeinsam mit seinem Studienkollegen Martin Scholz die Idee, Kanutouren anzubieten. Ein Jahr später gründeten sie die Firma „Freizeit aktiv“ und boten Touren auf dem Schwarzbach, der Saar, Blies, Nied und der Sauer in Luxemburg an.

Nach einigen Jahren suchte Werner Amann neue Herausforderungen, er wollte seine Kanu- und Kanadier-Touren auf ein höheres sportliches Niveau bringen. Nach einigen Erkundungen in Frankreich hatte er sich schnell in die Landschaft der Ardèche verliebt. Seit dieser Zeit zieht es ihn jährlich für einige Monate Richtung Südfrankreich. Im

Saarland sind nur die Touren auf Blies und Nied geblieben. „Auf der Saar“, sagt Werner Amann, „mussten wir immer mehr Auflagen erfüllen, am Schwarzbach haben uns vor allem die Angler das Leben schwer gemacht“.

Nach einer ausführlichen Einweisung ins Kanufahren und den Hinweisen zum

Bootsrutsche auf der Nied ist sehr beliebt

Natur- und Umweltschutz dürfen sich die Teilnehmer auf etwa vierstündige, abwechslungsreiche Bootsfahrten mit einigen Pausen freuen – inklusive eines selbst mitgebrachten Picknicks. Der Kanulehrer führt die Gruppe an, erklärt und hilft an Stellen, an denen es für Ungerübte schwierig werden könnte. Es sind

aber keine besonderen Kenntnisse notwendig. In Zweier- und Dreier-Booten geht es durch Bootsrueten und Stromschnellen – natürlich mit Schwimmwesten für alle Beteiligten.

Die Tour auf der Nied beginnt im lothringischen Freistroff nahe der Stadt Bouzonville, knapp 50 Autominuten von Saarbrücken entfernt. Von Freistroff schlängelt sich die Nied Richtung Bouzonville, nördlich des Stadtkerns wird Bouzonville über eine Bootsrutsche passiert. An der Rutsche legen die Teilnehmer auch eine längere Pause ein. Wer keine Lust auf Picknick hat, kann stattdessen mehrmals die Bootsrutsche auf der Nied ausprobieren. Später folgen die Kanufahrer dem Fluss Richtung Norden. Nachdem die Ferme Auberge La Bichelbach passiert ist, fließt die Nied nahe der Landstraße D19 in Richtung Filstroff, wo die knapp vierstündi-





Die Pont d'Arc (links) ist eine natürlich geformte Steinbrücke über den Fluss Ardèche. Die hohen Felsen der Region sind perfekt für Klettertouren – auch für Kinder



ge Tour an einer weiteren, sehr steilen Bootsruete endet.

Ideale Bedingungen finden die Wassersportler auch im Bliesgau. Zwischen der saarländischen Gemeinde Reinheim und der lothringischen Gemeinde Bliesbruck verläuft seit mehr als zwei Jahrhunderten die Grenze zwischen Frankreich und Deutschland. Mit der Schaffung des grenzüberschreitenden Kulturparks Bliesbruck-Reinheim wurde 1987 die Grenze „aufgehoben“ und dem Tal seine natürliche Einheit wiedergegeben. Bei Ausgrabungen hatte man unweit der Blies eine außerordentliche Entdeckung gemacht: ein Fürstinnengrab aus den Anfängen des 4. Jahrhunderts vor Christus. Das Fürstinnengrab von Reinheim offenbart den materiellen und kulturellen Reichtum keltischer Aristokratie. Der Schmuck sowie die Opfergaben sind Meisterwerke der keltischen Kunst.

An der Bliesbrücke in Bliesbruck – unweit des Kulturparks – werden die Boote zu Wasser gelassen. Dann geht es flussabwärts. Die Blies ist in diesem Streckenabschnitt Grenzfluss zwischen Deutschland und Frankreich. Im saar-

ländischen Habkirchen, das bald erreicht ist, befindet sich in der ehemaligen Grenzstation ein Zoll-Museum. Nur wenige Meter vom Gebäude entfernt führt eine Fußgängerbrücke über die Blies und verbindet Habkirchen mit der lothringischen Gemeinde Frauenberg. Oben auf dem Hügel thronen die Überreste der ehemaligen Burg, unterhalb der Burg befindet sich der alte Judenfriedhof.

Bis zu 32 Kilometer lange Touren

Wenn die Kanufahrer den Campingplatz Habkirchen passiert haben, geht es weiter in Richtung Bliesschweyen. In diesem Streckenabschnitt zeigt sich der Fluss wild und romantisch. Neben der D82 ist dieser Streckenabschnitt zwischen Deutschland und Frankreich nur mit dem Boot passierbar. Die Hecken, Sträucher und Bäume reichen bis unmittelbar ans Wasser.

Die Ardèche ist ein rund 120 Kilometer langer Nebenfluss der Rhone, der

auf fast 1.500 Metern Höhe im Zentralmassiv entspringt und sich seinen Weg durch Südfrankreich bahnt. Die eindrucksvollsten Abschnitte der Ardèche liegen zwischen Vallon-Pont-d'Arc und der Pont St.-Esprit. Viele Millionen Jahre hat es gebraucht, bis sich das Wasser der Ardèche einen Weg durch das verkarstete Gestein bahnen konnte und damit einen tiefen Canyon in die südfranzösische Berglandschaft gezogen hat. Das Ergebnis ist ein Naturspektakel, bei dem sich bis zu 300 Meter hohe Kalkfelsen in ausgefallenen Formen aneinanderreihen und Tropfsteinhöhlen das Ufer schmücken.

Die Pont d'Arc, eine natürlich geformte Steinbrücke über den Fluss, bildet den Anfang der Schluchten und ist ein idealer Ausgangspunkt für eine Abfahrt auf der Ardèche mit dem Kanu oder Kajak. Es werden verschiedene Streckenlängen – ein acht Kilometer langer Miniparcours bis zu einer 32 Kilometer langen Abfahrt – über ein, zwei oder drei Tage angeboten. Ein Paradies für alle Kanu- und Kajakfahrer!

Am Fuß der Steinbrücke laden angenehme Sandstrände zum Faulenzen



Man muss aber nicht extra an die Ardèche fahren, um Kanutouren zu machen. Das geht auch auf der Blies

WANDER-TIPP

Unterwegs in den Schluchten der Ardèche

Wandern im Vallée du Tiourre mit einem Wandertipp von Hilke Maunder, Hamburger Journalistin, Bauchautorin und Reisefotografin (www.maunder.de):

Karg und zerklüftet zeigt sich der Süden des Départements Ardèche. Zikaden zirpen, silbern schimmern die Blätter der Olivenbäume. Feigen und Wein wachsen in den Gärten, und oben am Himmel zieht ein Geier seine Kreise. Auf dem Fluss, der zum Namensgeber des Départements wurde, sind Hunderte Kanuten unterwegs. Die Schluchten der Ardèche sind ein Besuchermagnet. Doch nur wenige wagen sich jenseits der berühmten Gorges einmal ins Gelände. Schade, denn dann könnte man Täler entdecken, die völlig der Zeit entrückt und ursprünglich sind. Wie das Vallée du Tiourre.

Dort führt ein Wanderweg von einem winzigen Weiler namens Charmes langsam ansteigend das ganze Tal hinauf bis zu einer Grotte, aus der

sprudelnd die Tiourre entspringt. Auf Saumpfadern, mal steil und steinig, streife ich durch das Gestrüpp der Garrigue, atme tief den Duft von Thymian, Lavendel und Oregano ein und banne mit Makro-Objektiven winzige Blumen auf den Chip, die leuchtend lila zwischen den niedrigen Buchsbäumen blühen. Unter der ausladenden Krone einer Steineiche picknicke ich; meine fast leere Wasserflasche fülle ich in einem Bergdorf auf, von der Bevölkerung verlassen, von Briten wiederbelebt.

Zurück geht's dann immer direkt am Fluss entlang – oder auch im Fluss – zurück und hinab bis zum Ausgangspunkt. Die Wanderung im Vallée du Tiourre ist rund sieben Kilometer lang, dauert rund zwei Stunden und überwindet dabei rund 250 Höhenmeter.

Am Abend genieße ich die Ardèche auf eine ganz andere Art: bei einem *ménu curieux*, komponiert aus der Flora der Region – mit Bibernellesalat, Brennnesselcremesuppe, Lavendel-Lamm und Kürbiseis.

und Baden ein. Vom Ort Vallon-Pont-d'Arc aus beginnt die schöne Touristikroute der Schluchten der Ardèche, die von eindrucksvollen und extra angelegten Aussichtspunkten gesäumt ist. Von den Aussichtspunkten namens Serre de Tourre, Kathedrale, Balkon der Tempelritter und Ranc-Pointu aus lassen sich atemberaubende und schier unwirkliche Aussichten genießen.

Die Schlucht der Ardèche, die ein geschütztes Naturreservat ist, wird von vielen markierten Wanderwegen durchzogen und lädt auch zu schönen Fußwanderungen ein. Es ist wirklich eine wunderbare Möglichkeit, die Schönheiten der Natur im Département Ardèche aus nächster Nähe zu bewundern und zu erleben.

Werner Amann war seit seinem ersten Besuch fasziniert von der Landschaft dieser außergewöhnlichen Region Frankreichs und legte den Schwerpunkt seiner Aktivitäten ins Tal der Ardèche. Inzwischen ist das Tal auch zu seinem Lebensmittelpunkt geworden. Seine Lebenspartnerin Nathalie Vedel hat vor einigen Jahren das

Gelände rund um die ehemalige Mühle ihres Großvaters übernommen und den Campingplatz Le Vieux Moulin gegründet. Am Zusammenfluss von Ardèche und Chassezac entstand so ein wirklich außergewöhnlicher Campingplatz, denn Nathalie Vedel und Werner Amann haben ideale Bedingungen geschaffen, um Freizeiten für Familien, Studenten, Schulklassen und Jugendli-

Gemütliche Abende am Lagerfeuer

che zu fast jeder Jahreszeit optimal zu ermöglichen.

Die wunderschöne Badestelle „Labyrinth“ ist etwa 200 Meter vom Campingplatz entfernt. Der Campingplatz hat eine eigene Bar mit kleinem Restaurant. Es gibt drei verschiedene Arten der Übernachtung:

- klassisch mit Zelt oder Wohnwagen auf einem schattigen Stellplatz
- im Mobilhome ohne WC/Dusche
- luxuriös mit zwei Schlafzimmern, ei-

gener Toilette, Küche, Wohnzimmer und eigener Terrasse in einem der großen Mobilhomes

„Kanufahren, Klettern, Flusswandern, Trekking, Höhlenforschen, Baden und die Wochenmärkte“, sagt Werner Amann, „sind auch für Familien mit kleineren Kindern geeignet“. Während der sportlichen Aktivitäten sorgen geschulte Guides für größtmögliche Sicherheit. Am Abend kann man gemütlich am Lagerfeuer zusammensitzen. Ein Erlebnis-Urlaub Ardèche beinhaltet Vollverpflegung, eine Betreuung bei allen Aktivitäten durch qualifizierte Guides, die Bereitstellung modernster Sportausrüstung für alle Aktivitäten, beispielsweise Sicherungsmaterial, Klettergurte, Kletterschuhe, Kanus oder Neoprenanzüge. Zelte und Campingausrüstung müssen mitgebracht werden, und auch eine Mithilfe beim Küchendienst gehört dazu. Preise für die Unterkunft in Mobilhomes gibt es auf Anfrage. ●

Weitere Information: *Freizeit Aktiv, Werner Amann, Ürziger Weg 10, 66113 Saarbrücken, Telefon 0170-9177877, www.freizeitaktiv.de*

ABENTEUER FÜR Individualisten

Die Firmenphilosophie von „**AbenteuerWege Reisen**“ ist ganz auf den Kunden ausgerichtet. Zusammen mit Abenteuerexperten plant man seine individuelle Reise, die genau auf die eigenen Ansprüche und Interessen zugeschnitten ist.

Während eines Praktikums beim britischen Unternehmen Macs Adventure, einem der führenden Unternehmen Großbritanniens im Bereich individueller Aktivreisen, fand Alex Zewe ihre Berufung. Das Unternehmen wurde 2003 von Neil Lapping in Glasgow gegründet und vermittelt pro Jahr mehr als 20.000 Individualreisenden unvergessliche Abenteuer auf der ganzen Welt. 2015 startete die eigenständige Tochterfirma „AbenteuerWege Reisen“ in Saarbrücken mit zwei Mitarbeitern. Mittlerweile besteht das Team aus mehr als 25 Mitarbeitern und hat seit der Gründung weit über 15.000 Reisende auf ihren individuellen und ungeführten Abenteuern betreut.

„Wir von ‚AbenteuerWege‘ wollen durch aktive und nachhaltige Reise-Erlebnisse positive Veränderungen im Leben möglichst vieler Menschen bewirken“, erklärt die Geschäftsführerin Alex Zewe. „Wir wollen unseren Kunden eine neue und einzigartige Sichtweise des Reisens ermöglichen. Wir bieten aktiven und unabhängigen Menschen die Gelegenheit, Land und Leute wirklich kennenzulernen und dabei ein kleines bisschen über sich selbst hinauszuwachsen.“

BERUF WURDE ZUR BERUFUNG

Alex Zewe kam über Umwege zur Tourismusbranche. Die Saarländerin wuchs in Lummerschied, einem Ortsteil der Gemeinde Heusweiler, mit ihren Eltern und Großeltern in einem Mehrgenerationenhaushalt auf. Da die Eltern beide berufstätig waren, versorgte ihre Großmutter den Haushalt. „Aberldings“, sagt Alex Zewe, „saßen Oma und Opa wann immer es ihre Zeit erlaubte auf dem Motorrad und starteten zu Reisen nach Italien, zum Nordkap oder nach Ägypten. Ich glaube, von den beiden habe ich mein Fernweh geerbt.“

Außerdem lag zu Hause immer ein Atlas, der eine riesige Faszination auf sie ausübte, wie sie betont: „Was sind

das für Länder? Wie mag es dort wohl sein, wie sieht ein fremdes Land aus? Wie riecht es dort, und wie sprechen die Menschen dort? Fragen über Fragen, die mich intensiv beschäftigten.“

Zurückblickend kann Alex Zewe heute sagen, dass das Reisen in jedem Alter eine Rolle spielte. Mit 16 reiste sie mit Freundin und Rucksack quer durch Europa, nach dem Abitur verbrachte sie ein halbes Jahr als Au-Pair in Paris, nach dem Studium der Interkulturellen Kommunikation begann dann eine Reise um die Welt mit Stationen in Asien,



Südamerika und einem längeren Aufenthalt in Neuseeland. Dort entdeckte sie ihre Leidenschaft fürs Wandern. Sie beschloss, künftig andere Länder zu Fuß zu entdecken.

Zurück im Saarland fand sie einen Job im Einzelhandel, den sie einige Jahre in führender Position ausübte. Aber: „Ich habe jede Sekunde gehasst“, betont sie heute. Nach Irrungen und Wirrungen entschloss sie sich zu kündigen, um noch einmal die Schulbank zu drücken. 2010 begann sie an der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes mit dem Studiengang Internationales Tourismus Management. Ein Pflichtpraktikum führte sie nach Schottland zum Wanderreiseveranstalter Macs Adventure, dem heutigen Mutterunternehmen ihrer Firma „AbenteuerWege Reisen“.

„Es war Liebe auf den ersten Blick“, betont Alex Zewe. „Als ich nach Glasgow kam und die Firma von Neil kennenlernte, war ich überwältigt. Es stimmte und passte alles – das Büro, das Produkt und das Vertrauen in die Mitarbeiter. Auch die Art, wie die Mitarbeiter mit den Kunden umgingen. Die Firmenphilosophie war auf den Kunden ausgerichtet, bei allen Entscheidungen sollte immer zu Gunsten des Kunden entschieden werden.“

Im Anschluss an das Praktikum in Glasgow 2014/15, gründeten Neil Lapping und Alex Zewe im Wohnzimmer ihrer Saarbrücker Wohnung das Start-Up „AbenteuerWege“. Nach fünf Jahren intensiver Arbeit beschreibt Alex Zewe die Gründerjahre als die beste Zeit ihres Lebens. „Natürlich gab es auch schwere Momente und wichtige. Wegweisende Entscheidungen waren zu treffen. Viele bürokratische Hürden waren zu überwinden, insbesondere deshalb, weil wir



Unterwegs auf dem E5 von Oberstdorf nach Meran – tolle Ausblicke inklusive

auch ein international operierendes Unternehmen sind“, erklärt sie. „Und so seltsam es klingt – auch der erste Erfolg war eine Herausforderung, denn wir wurden plötzlich von Buchungen überrollt. Der Ernstfall, für den wir ein Jahr hart gearbeitet hatten, war plötzlich eingetreten. Wir mussten extrem schnell lernen, damit umzugehen, zum Beispiel mit

ALLES LÄSST SICH INDIVIDUELL PLANEN

neuen Mitarbeitern und dem damit verbundenen Aufgaben von Kontrolle über alles. Letztlich habe ich mich ebenfalls intensiv weiterentwickeln müssen – vom Mädchen für alles zur Chefabenteurerin mit Verantwortung für meine Mitarbeiter, die auch mal schwierige und unpopuläre Entscheidungen treffen muss.“

Reisen mit „AbenteuerWege“ bedeutet, ein ganz persönliches Abenteuer zu erleben. Zusammen mit Abenteuerexperten plant man seine individuelle Reise, die genau auf die eigenen Ansprüche und Interessen zugeschnitten ist – ob jemand Whisky in Schottland probieren möchte, einen Markt in der Provence besuchen will oder einen Tag in Capri verlängern möchte, um das lokale Flair aufzusaugen.

Die buchbaren Reisen sind nicht als Gruppenreisen zu einem bestimmten Datum ausgewiesen. Jeder Reisende bestimmt selbst, an welchem Datum er startet, wie lange er unterwegs ist, welche Unterkunft gewählt wird – von abgelegenen Berghütten, über gemütliche B&Bs oder in einem eleganten Hotel. Auch den Schwierigkeitsgrad einer Bergtour kann man individuell zusammenstellen. Man reist nur mit Menschen, so der Veranstalter, die einem guttun – mit Lebenspartner, Familie oder guten Freunden – oder man nimmt eine ganz persönliche Auszeit auf einer Solotour.

Themen wie Wandern und Wellness, Wandern in der Sonne, Wandern in den Alpen oder Wandern mit Hund sind in der Angebotspalette ebenso zu finden wie Wanderungen zu Themen wie Wein und Whisky. Daneben finden sich Küstenwanderungen an der Mittelmeerküste, auch die europäische Atlantikküste kann erwandert werden, außerdem die Küsten in Großbritannien, in Irland und Skandinavien. Wen es lieber auf Inseln zieht, der kann sich für Mittelmeerinseln, Kanalinseln, Schottische Inseln oder Kanarische Inseln entscheiden.

FOTOS: ABENTEUERWEGE REISEN (3)

Unsere Küstenwanderin hat es hier nach Portugal verschlagen



Angeboten werden auch Alpenüberquerungen und verschiedene Streckenabschnitte von Jakobswegen. Die Wanderungen bieten verschiedene Schwierigkeitsgrade. Eine Alpenüberquerung steht bei vielen Wander-Enthusiasten an oberster Stelle. Die Angebotspalette von „AbenteuerWege“ umfasst acht verschiedene Alpenüberquerungsangebote: etwa die klassische Überquerung auf dem E5 von Oberstdorf nach Meran innerhalb von acht oder zehn Tagen. Auch die mittelschwere Überquerung von Garmisch nach Sterzing eröffnet unvergessliche Bergmomente. Diese Tour vom Fuß der Zugspitze nach Südtirol kann innerhalb von acht oder zehn Tagen unternommen werden. Wer sich für die leichteste Variante einer Alpenüberquerung entscheidet, sollte seinen Weg in Füßen beginnen. Innerhalb von acht oder zehn Tagen geht es quer durch die Alpen ohne Passüberquerung nach Meran.

Die beliebtesten Wanderreisen innerhalb Deutschlands finden sich im Schwarzwald, im Altmühltal, auf dem Salzalpensteig, den Bayrischen Alpen von Starnberg nach Füssen, dem Saar-Hunsrück-Steig, dem Moselsteig, dem Pfälzer Weinsteig, Rheinsteig, Rothaarsteig, dem Malerweg sowie die Landschaft um Garmisch-Partenkirchen und die Zugspitze. Die beliebtesten Reisen in Österreich und der Schweiz sind Alpenüberquerungen, die Wege durchs Lechtal, Wandern am Wilden Kaiser oder die Tour du Mont Blanc. Hinzu kommen die Kitzbühler Alpen, der Öztaler Urweg, das Salzburger Land, Wandern an Eiger, Mönch und Jungfrau sowie Touren im Engadin und St. Moritz oder wandern im Val D'Anniviers.

Mein persönlicher Wander-Tipp: Wandern ohne Gepäck im Schwarzwald. Von Saarbrücken erreicht man innerhalb von drei Stunden den Südschwarzwald. Dort warten Wutachschlucht, Feldberg, Titisee und Schluchsee, um nur einige der Highlights zu nennen, die man auf zwei verschiedenen Wandertouren im Schwarzwald entdecken kann. Eine Woche lang dem eigenen Tempo folgen, ohne Gepäck auf dem bekannten Schluchtensteig oder dem legendären Westweg.

Die Best of Schwarzwald-Tour kombiniert beides. Diese Wanderreise führt zur Crème de la Crème des Schwarzwalds. Die Tour startet auf dem Schluchtensteig entlang des wildrauschenden Wassers der Wutach. Durch das Urlaub-



Auch Radtouren sind im Angebot

sparadies Titisee und weiter auf dem legendären Westweg führt die Route hinauf zum König des Schwarzwalds, dem Feldberg. Nach der Überquerung des höchsten Punkts Deutschlands außerhalb der Alpen geht es abwärts über den Stübenwasen, vorbei an den beeindruckenden Todtnauer Wasserfällen und über das Herzogshorn, den zweit-

RADRUNDREISE DURCH CORNWALL

höchsten Gipfel des Schwarzwalds. Dem Bernauer Panoramaweg folgend, führt der Weg schließlich zum Schluchsee, dem größten See des Schwarzwalds. Und zum Abschluss der Wanderung kann man sich mit einem Stück Schwarzwälder Kirschtorte belohnen.

Die achttägige individuelle Wanderung auf dem Schluchtensteig im Südschwarzwald hat weit mehr zu bieten als Postkarten-Klischees. Jeden Tag in einer anderen Schlucht und fernab der großen Touristenströme offeriert die 119 Kilometer lange, vom Wandermagazin als „Schönster Wanderweg Deutschlands“ ausgezeichnete Fernwanderoute ein reichhaltiges Kontrastprogramm.

Ab Stühlingen führt der Weg durch die enge Wutachschlucht, mal ganz unten am wildrauschenden Wasser, dann wieder hoch droben auf hochragenden Felstürmen, wie dem „Räuberschloßle“. Vorbei am Schluchsee werden die Täler breiter, und die Aussicht auf dem Gipfel des Bildsteins reicht vom Feldberg bis hin zu den Schweizer Alpen. Ein Traum, die-

se Bilderbuch-Landschaft zu genießen, bevor die Domstadt St. Blasien erreicht wird. Wandern auf dem Schluchtensteig – der Schwarzwald zum Anfassen, ein Muss für jeden Wanderfan.

Auch für diejenigen, die während ihres Urlaubs mit dem Fahrrad unterwegs sein möchten, bietet „AbenteuerWege“ verschiedene Möglichkeiten. In Frankreich kann man mit dem Rad entlang der Granitküste die Bretagne erkunden oder das Weinparadies Burgund. Wer wollte nicht immer schon im Herzen der Provence per Fahrrad unterwegs sein? Auch die Schlösser der Loire sind während einer Radtour zu entdecken, ebenso die Dordogne und das Périgord von Souillac nach Rocamadour. Oder radelnd von Carcassonne bis Narbonne entlang des Canal du Midi den Süden Frankreichs genießen.

In Großbritannien steht beispielsweise eine Radrundreise in Cornwall auf dem Programm oder alternativ ein Radurlaub im Herzen Englands von Cotswolds und Oxford. Schottlands Täler und Seen können mit dem Fahrrad ebenso erkundet werden wie die Burgen der Highlands auf einer weiteren besonderen Radtour.

Charmante mittelalterliche Dörfer, heilige Monumente, romanische Meisterwerke und eine große Bandbreite kulinarischer Köstlichkeiten erwarten den Radtouristen auf einer achttägigen, 300 Kilometer langen Strecke zwischen León und Santiago de Compostela – eine Entdeckungsreise für Körper und Seele. Die Pilgerradtour beginnt in León, einst Hauptstadt des Spanischen Königreiches. Mit jedem Tag auf dem Rad in der abwechslungsreichen Landschaft wird man die spanische Kultur mehr und mehr kennen und schätzen lernen. Krönender Höhepunkt ist die Ankunft im Unesco-Weltkulturerbe Santiago und die Übergabe der Pilgerurkunde am Zielort. ●

Günter Schmitt

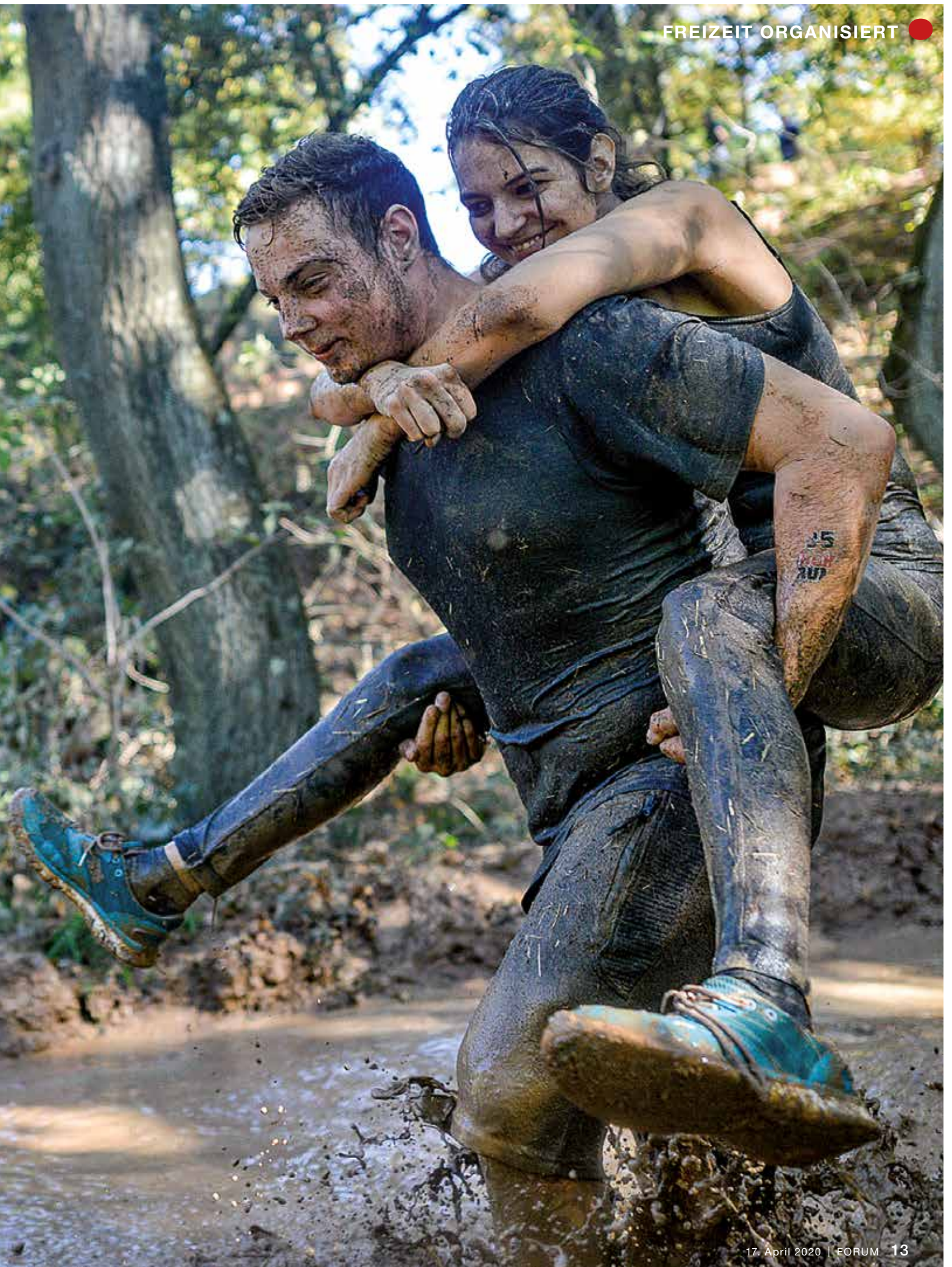
INFO

AbenteuerWege
Individuelle Wander- und Radreisen
Heinrich-Barth-Straße 1-1A
66115 Saarbrücken
Telefon 0681-41097680
www.abenteuerwege.de
info@abenteuerwege.de

UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

Die Kernkompetenz der **Agentur Erlebnisraum** liegt in der Organisation von Firmen- und privaten Events sowie Personaltrainings. Der Großteil der Veranstaltungen und des Trainings wird von einem festen Mitarbeiterstab der Agentur selbst umgesetzt. Dabei werden Events bis zu einer Größenordnung von 1.500 Personen realisiert.

Von Günter Schmitt



Im Jahr 2012 wurde der viktorianische Tearoom und Pub „Baker Street“ in Saarbrücken eröffnet. Mit seiner ausgefallenen Einrichtung und den britischen Spezialitäten wurde der Pub rasch zu einem Publikumsmagneten, zumal die Räume auch als Event-Location genutzt wurden. Seit 2015 ist die Agentur auch Pächter des historischen Jagdschloss Karlbrunn im Warndt.

Die Eventagentur hat inzwischen zudem das ehemalige Theater „Blauer Hirsch“ im Saarbrücker Stadtteil St. Arnual übernommen. Nach umfangreicher Sanierung und Modernisierung in den Jahren 2018/19 verlegte man das beliebte Pub „Baker Street“ von der Saarbrücker Mainzer Straße in die Räumlichkeiten des „Blauen Hirschs“. Und seit August vorigen Jahres kann man die Räume nun zu verschiedensten Anlässen mieten.

Julian Blomann und Michael Hess, zwei von drei Geschäftsführern der Agentur Erlebnisraum, treffe ich in den neu gestalteten Räumen in St. Arnual. Der Diplom-Kulturwissenschaftler Julian Blomann aus Heidelberg und der Diplom-Geograf und Touristikreferent Michael Hess aus dem Saarland haben sich über ihr gemeinsames Hobby, das Live-Rollenspiel, kennengelernt.

Das Live-Rollenspiel – auch als Live Action Role Playing, LARP bekannt –, bezeichnet ein Rollenspiel, bei dem die Spieler ihre Spielfigur auch physisch selbst darstellen. Es handelt sich dabei um eine Art Improvisationstheater. Die Spiele finden meist ohne Zuschauer statt. Die Teilnehmenden können im



Der Toughrun ist wahrscheinlich der schmutzigste, aber auch lustigste Lauf, den man im Saarland findet

Rahmen einer Rolle, die die eigene Figur und ihre Eigenschaften und Möglichkeiten beschreibt, frei improvisieren. Die Spielfigur wird Charakter genannt. Soweit möglich, finden Liverollensspielveranstaltungen an Spielorten statt, de-

PRO JAHR MEHR ALS 400 AUFTRITTE

ren Ambiente dem Szenario der Spielhandlung entspricht. Die Spieler tragen dazu den Charakteren entsprechende Bekleidung. Julian Blomann und Michael Hess stehen bei vielen Agentur-Veranstaltungen selbst mit auf der Bühne, für sie war es einfach, aus der Rolle

des Live-Rollenspielers in die Rolle der Schauspieler zu schlüpfen.

Die 2002 gegründete Agentur mit Hauptsitz in Saarbrücken und einem Büro in Karlsruhe, wo der dritte Geschäftsführer Dr. Frederik Blomann ein breites Personalentwicklungsangebot mit Seminaren, Trainings, Vorträgen und Coachings zu wichtigen Unternehmensthemen anbietet, veranstaltete 2005 das erste Krimi-Dinner. Inzwischen kommen pro Jahr mehr als 400 Auftritte an über 40 verschiedenen Spielstätten zusammen. Gespielt wird neben dem Saarland und Rheinland-Pfalz auch in Baden-Württemberg, Hessen, Bayern, Hamburg, Berlin, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Hinzu kommen Auftritte in Frankreich, Luxemburg und der Schweiz.

Dem Zuschauer werden verschiedene Vorführungen geboten: „Das tödliche Vermächtnis“, „Sherlock Holmes und die Loge der Rothaarigen“, „Miss Mollys Gespür für Mord“ oder „Dr. Jones und die Maske des Todes“ beispielsweise. Oder vielleicht hat der ein oder andere möglicherweise Lust auf das „Requiem für einen Don“ oder auf „Excalibur und das Erbe des Königs?“, um nur eine ganz kleine Auswahl aus der Gesamtpalette von Stücken zu erwähnen.

Auch für Firmenevents ist die Angebotspalette in den vergangenen Jahren stetig gewachsen – von der Western Party bis zu den Pirate Games, von der Sherlock Holmes Academy bis zur Olympiade für jedermann. Eine Weinberg-Rallye steht ebenso auf dem Programm wie eine Party Back to the Twenties.

INFO

Haldengravel

Start und Ziel ist der Erlebnisort Reden, Am Bergwerk Reden in Schiffweiler

Termine: Sa, 13. Juni: Bike- und Mobilitätssmesse, Abholung der Startunterlagen, Bike-Party So, 14. Juni: 9 Uhr Start zum Haldengravel

Startgebühr: ab 59 Euro

Strecke: etwa 70 Kilometer, mindestens 1.500 Höhenmeter, topografisch anspruchsvoll, zirka 95 Prozent Waldwege und einfache Single-Trails, über fünf Bergehalden durch das Industrie-Erbe des Saarlandes. Geplante Streckenführung: Reden,

Spieser Wald, Quierschied Halde Lydia, Frühlingshalde, Halde Viktoria, Riegelsberg, Göttelborner Höhe, Halde Göttelborn, Halde Reden

Rahmenprogramm: Bike-Party am Vorabend der Radtour mit Schwenker und Bier, Landsweiler Dorffest mit Live-Musik, Mobilitätssmesse mit Herstellern von Fahrrädern, Zubehör, Lastenräder, Mobilitätskonzepten, Oldtimer-Ausstellung und weiteren Überraschungen

Veranstalter: Agentur Erlebnisraum, Projektleiter: Fabian Theobald, f.theobald@agentur-erlebnisraum.de Telefon 0681-7020681



Die drei Geschäftsführer von „Erlebnisraum“, deren neue Heimat seit vorigem Jahr der „Blaue Hirsch“ ist



Wer schon immer einmal seine eigene Seifenkiste bauen wollte, kann dies für ein Firmenevent buchen. Oder man baut sein eigenes Floß und begibt sich aufs Wasser. Ein Fußball-Partyturnier ist ebenso machbar wie ein Cocktail-Seminar. Es besteht auch die Möglichkeit, Social Events zu buchen: Teambuilding mit sozialem Engagement, bei dem man seine handwerklichen Fähigkeiten testen kann. Bei diesem Event bauen die Teilnehmer zum Beispiel einen Spielturm für Kinder, legen eine Gartenanlage an oder basteln eine Ritterburg. Das Team baut, gräbt, mauert und pflanzt dabei unter Anleitung eines Fachmanns und erschafft in relativ kurzer Zeit ein tolles Gesamtwerk, das einer sozialen Einrichtung wie Kindergarten, Schule oder einem Altenheim gespendet wird. Alternativ können auch öffentliche Grünanlagen oder Waldstücke gereinigt oder aufgeforstet werden.

Ein weiteres Highlight ist der beliebte Toughrun, der in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal stattfindet. Wer den Dreck liebt und Spaß haben will ohne Zeitnahme, sollte diesen „Ab in de Batsch-Hindernislauf“ für Erwachsene nicht verpassen, werben die Veranstalter. Der Hindernislauf ist wahrscheinlich der schmutzigste Lauf, den das Saarland zu bieten hat. Die 13 Kilometer lange Laufstrecke mit Start und Ziel auf der Motocross-Strecke in Nassweiler, unmittelbar an der lothringisch-saarländischen Grenze, führt teilweise durch französischen Wald. Nach einer ausgiebigen Laufeinheit erwartet die Teilnehmer der „Höhepunkt“ des Batschlaufs. Auf der 1.100 Meter langen Motocross-

Strecke versperren außergewöhnliche Hindernisse den Läufern den Weg.

Zu Beginn muss die Schikane „Dungeon“ überwunden werden. Sie besteht aus einem sumpfigen Loch mit Gängen und Sackgassen, das von einer Verdunklungsfolie bedeckt ist. Die Teilnehmer müssen auf allen Vieren ihren Weg durch das dunkle Labyrinth finden. Kurz danach wartet das „Battlefield“, ein absoluter Zuschauer magnet: Die Schikane besteht aus einem Reifenhindernis, einer Hangelstrecke und einer

„HALDENGRAVEL“ FÜR BIKE-BEGEISTERTE

mit Stacheldraht überzogenen Kriechstrecke. Kaum ist dieses Teilstück erfolgreich absolviert, folgt der „Power Ride“. Hier muss man über einen glitschigen Abhang nach unten. Für die einen Schikane, für die anderen purer Spaß. Anschließend versperrt ein Berg aus Strohhallen den Weg. Der „Glory Mountain“ kann meist nur mit Hilfe gemeistert werden. Danach geht es zum „Warriors Prayer“. Diese extreme Stei-

gung kann nur auf allen Vieren nach oben gerobt werden. Nach dem Anstieg folgt ein weiterer Abstieg: „Stormride“ – eine weitere Rutsche auf der Motocross-Strecke, nur noch steiler und noch schneller. Fast ist es geschafft. Allerdings müssen zuvor noch drei Hindernisse überwunden werden. Als Nächstes steht der „Highway to Hell“ an. Warten da wirklich Teer und Federn? Die vorletzte Herausforderung heißt „Rise & Fall“ und ist die Toughrun-Interpretation eines Hürdenlaufs – drüber, drunter, drauf. Und zum Schluss wartet ein schier unüberwindbares Hindernis, genannt „Walls of Honor“. Diese lassen sich meist nur mit gegenseitiger Hilfe überwinden. Wer jetzt Lust bekommen hat, sollte sich für den 10. Oktober anmelden. Los geht's dann um 11 Uhr.

Und dann wäre da noch der Haldengravel – ein Festival für alle Biker, die gerne abseits von Straßen unterwegs sind. Das Ganze ist ein Jedermann-Event ohne Zeitnahme und ohne Zeitwertung. Die Teilnehmer fahren dabei in einer gemeinsamen Ausfahrt durch den Saarkohlenwald vorbei an Bergehalden und erleben die besondere Flora und Fauna der Region. Zugelassen sind sowohl sogenannte Gravelbikes, Crossbikes und Cyclogrosser, als auch Mountainbikes und E-Bikes. Jeder Radler erhält die Strecke als GPX-Track und als ausgedruckte Karte. Die einzelnen Haldengipfel müssen nicht alle bestiegen werden. Allerdings lohnen die Ausblicke von den Haldengipfeln, und für jede Haldenbesteigung erhält man einen Stempel in seinen persönlichen Haldenpass. ●

INFO

Agentur Erlebnisraum
Saargemünder Straße 11
66119 Saarbrücken
Telefon 0681-7020681
mail@agentur-erlebnisraum.de
www.agentur-erlebnisraum.de



Der Dreh mit der Kugel

Wer einmal in Frankreich war, dem ist das kleine Spiel mit den Metallkugeln garantiert schon einmal begegnet. Wo aber hatte das **Boule oder Pétanque** seinen Ursprung und welche Spielarten gibt es? Eine Spurensuche.

Bereits die alten Griechen und Römer kannten ein dem heutigen Boule oder Pétanque verwandtes Spiel. Dabei verwendeten die Griechen runde Steine, die Römer mit Eisen beschlagene Holzkugeln. Während bei den Griechen die runden Steine so weit wie möglich geworfen wurden, versuchten die Römer so genau wie möglich zu werfen.

Lange Zeit war das Spiel in Vergessenheit geraten, erst im Mittelalter

Von **Günter Schmitt**

tauchte es wieder auf und verbreitete sich dann rasant. Karl V. verbot 1369 das Boulespiel, da seine Soldaten mehr Zeit mit der rollenden Kugel verbrachten, als den Umgang mit Pfeil und Bogen zu üben. Im 16. Jahrhundert förderte Papst Julius II. das Spiel. Er versammelte die besten Spieler im Staat, seine Steinwerferkompanie war sowohl

den Franzosen, den Venezianern und den Spaniern haushoch überlegen.

Durch die französischen Feldzüge in Italien kam das Boulespiel nach Frankreich zurück. Der französische Schriftsteller und Humanist Francois Rabelais merkte damals an: „Das Boulespiel ist gut gegen Rheuma und alle möglichen anderen Leiden, es ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, vom Kind bis zum Greis.“ Das Spiel wurde immer

beliebter, erste Unterschiede zeichneten sich ab. In Frankreich beschlug man die Holzkugeln mit Nägeln, in Italien färbte man die Kugeln ein. Abermals wurde das Spielen mit der Kugel in Frankreich verboten, weil der Hersteller von Paumeschägern (Vorläufer von Tennisschlägern) um seine Einnahmen fürchtete. Das Verbot wurde allerdings kaum beachtet. Abseits der Öffentlichkeit, vor allem in Klöstern, wurde weiterhin Boule gespielt. Es entstanden die ersten überdachten Bouleplätze, nachdem 1697 den Geistlichen verboten wurde, öffentlich Kugeln zu werfen. 1792 starben bei einer Boulepartie in Marseille 38 Menschen. Soldaten hatten in einem Kloster, in dem auch Pulverfässer lagerten, mit Kanonenkugeln Boule gespielt.

Auch der Physiker und Mathematiker Andre-Marie Ampere spielte gerne Boule, jedoch mit normalen Kugeln aus Holz, die rundum benagelt waren. Wahrscheinlich frönte er der Variante, die man seinerzeit im Süden Frankreichs meistens spielte und die heute Jeu Provençal genannt wird. Es wird mit faustgroßen Kugeln auf Distanzen zwischen 17 und 21 Meter gespielt, und speziell beim „Schießen“ der Kugeln wird Anlauf genommen. Anfang des vergangenen Jahrhunderts hatte der infolge des 1870/71er-Krieges aus dem Elsass nach Marseille emigrierte Händler Felix Rofritsch die provençalische Leidenschaft als Geschäftsidee entdeckt und in seiner Werkstatt in der Rue des Fabres die erste Manufaktur für genaue Boulekugeln eingerichtet.

Bis dahin hatten sich die Boulespieler ihre Kugeln überwiegend selbst hergestellt. Ihre kleinen Kunstwerke konnte man bis in die 80er-Jahre auf provençalischen Märkten oft noch zu günstigen Preisen ergattern, heute können sie ein kleines Vermögen kosten.

Die heute gebräuchlichen Kugeln aus Stahl wurden erst viel später, und zwar 1928 von Jean Blanc, einem arbeitslos gewordenen Metallarbeiter aus St. Bonnet-Le Château, östlich Lyon gelegen, hergestellt. Sie sind hohl und werden aus zwei Hälften zusammengeschweißt. Die größeren Kugeln für Boule Lyonnaise werden aus einem Stück gegossen und wurden zuerst – ebenfalls in den 20er-Jahren – von ‚La Boule Integrale‘ in Lyon produziert.

Im Juni 1910 konnte in La Ciotat, der östlich von Marseille gelegenen Hafenstadt, der bis dahin sehr erfolg-

reiche Jules Le Noir keine Anlaufschritte mehr machen, weil er unter Rheuma litt. Sein Freund Ernest Pitiot konnte das Trauerspiel des wehmütig am Spielfeldrand Sitzenden nicht mehr mit ansehen und erfand eine neue Variante des Kugelspiels, bei der dieser wieder mit dabei sein konnte.

Diese wird stehend oder hockend aus einem Kreis heraus auf recht kurze Distanzen (sechs bis zehn Meter) auf nicht präpariertem Terrain gespielt. Dieses Pétanque genannte Spiel ohne Anlauf ist die historisch jüngste Variante aller Kugelspiele und – wenn man so will – wahrscheinlich die erste Behindertensportart.

Zahlreiche Varianten auf der ganzen Welt

Die Bezeichnung stammt vom französischen „pieds tanques“, genauer vom provençalischen „ped tanco“, was so viel wie „mit geschlossenen Füßen“ bedeutet. Es wurde zu Pétanque zusammengezogen. Diese Variante des Kugelspiels breitete sich rasch in ganz Frankreich und später über fast den ganzen Erdball aus, und der Begriff Boule wird heute in vielen Ländern synonym mit Pétanque verwandt, weil andere Kugelspiele oft gar nicht mehr bekannt sind. Aber sowohl in etlichen Regionen Frankreichs als auch in anderen Ländern gibt es zahlreiche Arten von Wurf- und Geschicklichkeits-

spielen mit Kugeln aus Stein, Holz und Ton nach zum Teil ganz anderen Regeln.

Nach wie vor wird das Jeu Provençal, auch a la longue genannt, in der Provence praktiziert. Es werden regelmäßige Turniere – oft mit höheren Preisgeldern als beim Pétanque – angeboten. Boule Lyonnaise – gespielt mit größeren Metallkugeln und nach recht kompliziertem Regelwerk – wird vor allem im Rhonetal und in Ostfrankreich praktiziert. Es ist dem Boccia eng verwandt. Beides wird mit etwa zehn Zentimeter großen Kugeln auf präparierten Bahnen gespielt, wobei die Kugeln in Italien meist aus Kunststoff, in Kroatien oft aus Holz sind. Als letzte Variante der Kugelspiele sei noch Bowls (ursprünglich aus Schottland stammend) genannt, das heute in ganz Großbritannien sowie Australien üblich ist.

Der Überlieferung nach soll die Wiege deutschen Eisenkugelwerfers Bonn-Bad Godesberg sein. Angehörige der französischen Botschaft und der Garnison sollen deutsche Mitarbeiter mit Pétanque bekannt gemacht haben. Etwa zur gleichen Zeit sollen einige Freiburger Schulmeister das Spiel mit der Kugel aus ihrem Südfrankreich-Urlaub nach Südbaden mitgebracht haben. Historisch belegen lässt sich, dass 1965 in Bad Godesberg der erste Boule-Club auf deutschem Boden gegründet wurde und 1966 in Saarlouis im Saarland die zweite Clubgründung stattfand.

1976 wurde auf Initiative von Kugelwerfern aus Bad Godesberg und Freiburg der Deutsche Pétanque Verband (DPV) gegründet. Spieler aus diesen beiden Städten machten deutsche Meistertitel in den ersten drei Jahren praktisch unter sich aus.

Anfang der 80er-Jahre traten rasch weitere Aktivisten – zunächst aus dem Saarland und Berlin, dann aus Düren, Singen, Groß-Gerau und München – in Erscheinung. Bald darauf wurde in einem breiten Streifen beidseits des Rheins von der Schweiz bis nach Holland fast flächendeckend gespielt.

Der Präsident des Saarländischen Bouleverbands, Christof Maurer, ist dem Boulespiel seit mehr als 40 Jahren eng verbunden. Seine Eltern, die regelmäßig in Südfrankreich Urlaub machten, brachten das Spiel und die Kugeln mit nach Saarlouis. Es entstand eine Boule-Clique rund um seine Eltern, und an den Wochenenden zog man in den Stadtpark, um gemeinsam mit den Kindern



Bild eines Wurfspiels, entstanden Anfang des 14. Jahrhunderts

dem Spiel mit der Kugel zu frönen. Bald war allen klar, wir gründen einen Verein. Der B.C. Saarlouis war der erste Bouleclub des Saarlandes und die zweite Clubgründung innerhalb Deutschlands.

Inzwischen verfügt das Saarland über 1.200 Lizenzspieler, die in mehr als 90 Vereinen im gesamten Saarland spielen. Seit Ende der 70er-Jahre werden Meisterschaften ausgetragen. Im Laufe der Zeit musste der Saarländische Boule-Verband den Spielbetrieb in verschiedene Ligen aufteilen. Angefangen von der Bezirksliga (die unterste Klasse, eingeteilt in West, Süd und Ost), der höheren Verbandsliga (eingeteilt in West und Ost) folgen die Regionalliga West und Ost, die Oberliga West und Ost, die Landesliga und die Bundesliga, in der zurzeit zwei Mannschaften das Saarland vertreten: die PF Saarbrücken und der BC Niedersalbach. Für die Lizenzspieler stehen inzwischen auch zwei Hallen zur Verfügung, und zwar in Gersweiler und in Saarwellingen.

Zur Ausrüstung eines Boulespielers gehört das eigene Sportgerät: die Kugeln. Ein Satz besteht aus drei hohlen Metallkugeln. Ausnahmen machen da lediglich die Anfängersets mit sechs oder acht Kugeln, bei denen aber normalerweise immer nur zwei mit der gleichen Riffelung enthalten sind. Das zum Teil recht minderwertige Material und fehlende Gewicht wird durch Füllung der Kugeln ausgeglichen. Für das Doublette (zwei gegen zwei) oder das Tête-à-tête (einer gegen einen) werden drei gleiche Kugeln benötigt. Insofern sollte man sich Wettkampfkugeln zulegen. Diese sind vom



Holzstich „Der Boule-Spieler“ (1840)

internationalen Verband für Wettkämpfe zugelassen und haben ein festgelegtes Gewicht und einen bestimmten Durchmesser. Außerdem können sie nicht mit den Kugeln des Gegners verwechselt werden, weil sie in Kombination mit dem

Wettkampfkugeln mit individueller Nummer

Hersteller und Kugeltyp eine einzigartige Nummer eingraviert haben.

Die Kugeln müssen aus Metall sein. In die Hohlräume der Kugeln dürfen keine Substanzen nachträglich eingebracht werden – sie dürfen weder mit Blei noch mit Sand gefüllt sein, so die Vorschriften

des F.I.P.J.P. (Federation International de Petanque et Jeu Provençal). Boulekuugeln sollten keinesfalls unrund und zu empfindlich sein. Die Modelle der vom Verband zugelassenen Hersteller entsprechen diesen Anforderungen.

Die Herstellung von Boules aus Stahl beginnt mit zwei, gut vier Zentimeter dicken Rundstahlstangen von jeweils bis zu zehn Zentimeter Länge. Jedes Stangenstück wird nach Erhitzen zu einer Scheibe und durch Tiefziehen zu einer hohlen Halbkugel verformt. Zwei Kugelhälften werden elektrisch miteinander zu einer Rohkugel verschweißt und auf exakte Kugelform abgedreht. Wettkampfkugeln werden zusätzlich noch definiert gehärtet. Das Kugelinere wird abgebeizt und die Kugel anschließend ausgewuchtet. Nach dem Vermessen folgen die Gravuren: Gewicht in Gramm, Durchmesser in Millimetern, eingprägtes Warenzeichen, Seriennummer und Zeichen sowie die charakteristische Riffelung.

Größe und Gewicht der Kugel sollten zur eigenen Anatomie passen. Zu einer normal großen Hand passt zum Beispiel ein Durchmesser von 74 bis 75 Millimeter. Als Anhaltspunkt für die richtige Größe misst man den Abstand zwischen Handwurzel und Fingerkuppe des Mittelfingers. Je größer die Hand desto größer der Durchmesser der Kugel.

Beliebt sind meist die leichteren Kugeln. Sie wiegen etwa 700 Gramm. Leichtere Kugeln lassen sich insbesondere beim „Schießen“ besser händeln. Schwerere Kugeln haben beim „Legen“ Vorteile, weil sie sich nicht so leicht von Unebenheiten ablenken lassen und bei hoch gespielten Würfeln weniger weit rollen. Neben Gewicht und Durchmesser unterscheiden sich die Kugeln auch durch die Härte des Metalls. Weichere Kugeln werden bevorzugt zum Schießen genommen. Bei einem Volltreffer (Carreaux) prallen sie nicht so weit ab. Härtere Kugeln haben wiederum Vorteile beim Legen und zudem eine längere Lebensdauer. Die Entscheidung hängt also maßgeblich davon ab, welche Position (Leger, Schiesser, Milieu) man spielen möchte.

Je nach Geschmack können die Kugeln glatt sein oder Rillen aufweisen. Bei einigen Modellen ist es außerdem möglich, seinen Namen vom Hersteller eingravieren zu lassen. Ein nachträgliches Verändern der Kugel ist laut Reglement untersagt.



Alt-Bundeskanzler Konrad Adenauer bei seinem Lieblingssport, dem Boccia



Das Schöne ist, das man nahezu überall spielen kann – sogar in der alten Burgruine in Köllerbach



Bevor man überhaupt anfängt, Boule zu spielen, sollte man sich unbedingt angewöhnen, die Kugeln richtig in die Hand zu nehmen. Man sollte sie grundsätzlich nicht mit dem Daumen und dem kleinem Finger umgreifen, sondern zwischen Handballen und den drei mittleren Fingern fassen. Der Handrücken zeigt immer nach oben. Nur so rollen die Kugeln automatisch über die drei mittleren Finger ab. Sie erhalten so einen schönen Rückdrall (backspin), der den Lauf der Kugel stabilisiert und in der Länge besser kalkulierbar macht.

Legen (franz. pointer): Seine Kugel möglichst präzise platzieren. Man kann sich für drei verschiedene Wurftechniken entscheiden: Rollen, halbhoher Bogen und hoher Bogen. Alle drei Wurfarten kann man aus der Hocke oder aus dem Stand spielen. Egal, für welchen Wurf

man sich entscheidet: Der Körper muss immer gut ausbalanciert sein, um ihn nicht zu „verreißen“. Für jede Wurftechnik gilt: die Kugel nicht durch Muskelkraft, sondern nur durch den Schwung des Armes fliegen lassen.

Einsteigerset gibt es bereits ab 29 Euro

Wenn man die Kugel über die Fingerkuppen abrollen lässt, erhält sie – wie bereits erwähnt – automatisch einen Rückdrall, der ihren Lauf stabilisiert und in der Länge kalkulierbarer macht. Der Punkt, an dem die Kugel auf den Boden auftreffen soll (franz. *Donnée*), sollte „gesund“ sein, damit sie nicht verspringt. Eine *Donnée* genau zu treffen,

erfordert intensive Übung. Die richtige Wahl einer *Donnée* setzt die „Kunst des Bodenlesens“ voraus, die sich erst durch viel Erfahrung ergibt.

Schießen (franz. tirer): Schießen ist als Technik schwerer zu beherrschen und erfordert viel Übung und Gefühl. Schießen ist ein effektives Mittel, eine gute gegnerische Kugel, die nicht durch besseres Legen zu überbieten ist, aus dem Spiel zu entfernen. Wenn dann noch die Schusskugel in der Nähe der *Sau*, also der kleinen Zielkugel, liegen bleibt, ist die hohe Schule des Boule-Spiels erreicht. Beim Schießen sollte die Haltung gut ausbalanciert sein, der Schussarm schwingt weit nach hinten, um dann in einer gleichmäßigen Bewegung die Kugel auf die zu entfernende gegnerische Kugel zu werfen.

Zwei Techniken lassen sich unterscheiden: das direkte Treffen der gegnerischen Kugel aus der Luft, das flache Schießen (Schrappen), oder das Schießen mit Aufsetzen vor der gegnerischen Kugel.

Ein *Pétanque/Boule-Einsteigerset* ist bereits ab etwa 29 Euro erhältlich. Das Set beinhaltet sechs *Pétanque-Kugeln* (für drei Spieler mit je zwei Kugeln), Gewicht der einzelnen Kugel zirka 720 Gramm, Durchmesser der Kugel zirka 73 Millimeter, ein *Cochonnet* (Zielkugel), ein Messband und ein Haftmagnet zum einfachen Aufheben der Kugeln ohne Bücken. Sollte man sich für Profikugeln entscheiden, ist die Preisspanne sehr unterschiedlich. Für eine halbweiche Kugel aus Edelstahl können schon mal 178 Euro ausgegeben werden. ●

INFO

Weitere Informationen:

Saarländischer Boule-Verband e.V.
Geschäftsstelle Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken
Geschäftsstellen-
Ansprechpartner: Daniela Koch
Telefon 0681-3879238
sbv@lsvs.de
www.pétanque-sbv.de

Wo kann man sein

Equipment einkaufen?

Boule-Zampano
Das Fachgeschäft für Freizeit-

und Vereinsspieler

Michael Kolschewski
Senator-Richard-Becker-Straße 32
66123 Saarbrücken
Telefon 0681-665628
info@boule-zampano.de
www.boule-zampano.de

Au fer

boule & accessoires
Beckerstraße 22
64289 Darmstadt
Telefon 06151-292052
aufferjoppo@t-online.de
www.aufershop.de



FOTO: GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO / SERG MISHKOVSKY

Outdoor-Spaß zu jeder Jahreszeit

Das **Bogenschießen** ist ursprünglich eine der ältesten Jagdformen der Menschheit. Heute wird es als Sportart betrieben – unter anderem im ersten Bogensport-Hotel im Saarland, dem Victor's Seehotel Weingärtner.

Von **Günter Schmitt**

Ihr besitzt Geschicklichkeit, habt Würde, habt Haltung“, sagte Tsetsuya. „Ihr beherrscht die Technik und den Bogen, aber nicht Euren Geist. Setzt den Weg des Bogens fort, denn er ist der Weg des Lebens. Lernt jedoch, dass zielsicheres Schießen mit korrekter Haltung etwas ganz anderes ist als ein Schuss, der mit Frieden in der Seele

Von der Waffe der Jagd zum Sportgerät

abgegeben wird.“ Der Fremde verbeugte sich noch einmal tief, wickelte Bogen und Pfeile in die Hülle und ging davon. Soweit ein Auszug aus dem Buch „Der Weg des Bogens“ des brasilianischen Bestsellerautors Paulo Coelho, erschienen 2017 im Diogenes-Verlag.

Auch für David Kossmann, Gründer und Geschäftsführer der Bogensport-schule Saar, Bogenbauer und zertifizierter Bogensporttrainer DFBV (Deutscher



In speziellen Kursen bekommen Teilnehmer aller Altersgruppen eine Einführung ins Bogenschießen

Verband für Feldbogensport) gehören Technik und Geisteshaltung eng zusammen. „Beim Bogensport steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden.“

Das Bogenschießen ist ursprünglich eine der ältesten Jagdformen der Mensch-

heit und spielte lange Zeit als Fernwaffe in kriegerischen Auseinandersetzungen eine bedeutsame Rolle. Der Bogen als Jagdgerät taucht in unterschiedlichster Ausprägung bei vielen Völkern der Erde auf. Er ist auch heute noch wesentlicher Bestandteil des kulturellen Erbes. Zur Geschichte des Bogens und damit auch der Bogenjagd finden sich in Südfrankreich, Spanien und Nordafrika viele Höhlenmalereien, die Jagdszenen darstellen, in denen nicht nur einzeln, sondern auch in der Gruppe gejagt wird.

Die älteste Bogendarstellung ist als Gravur auf einer Kalksteinplatte der Grotte des Fadets, im Departement Vienne in Frankreich aufgebracht. Sie datiert in das späte Magdalénien (18.000 bis 12.000 v. Chr.). Die ältesten gesicherten archäologischen Belege für den Bogengebrauch stellen vollständig erhaltene Pfeile aus dem Stellmoor bei Hamburg dar (etwa 10.000 v. Chr.). Sie wurden aus Kiefernholz hergestellt und besaßen Stielspitzen aus Feuerstein. Die ältesten unzweifelhaften Bogenfunde sind zwei etwa 8.000 Jahre alte Flachbogen aus Holmegård in Dänemark. Bis in die Zeit um 10.000 v. Chr. – und in Teilen darüber hinaus – lebte nahezu die gesamte Menschheit als Jäger und Sammler. Die Jagd stellte dabei durch die mit ihr verbundene Notwendigkeit zur Spezialisierung, Arbeitsteilung und Vorausplanung der Jäger, etwa bei der Produktion von Werkzeugen und Waffen, einen bedeutenden Schritt in der Evolution des Menschen dar. Die gemeinsame Jagd förderte die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten und bildete eine der Grundlagen der menschlichen Kultur.

Als eine der ältesten olympischen Disziplinen erfreut sich das Bogenschießen

INFO

In der **Bogensportschule Saar** versuchen mehr als zehn Trainer Interessierten jeden Alters in Schnupperkursen den Bogensport nahezubringen. Zunächst gibt es eine theoretische Einführung und anschließend eine praktische Einführung. Dabei machen die Teilnehmer Übungen und erhalten Tipps und Tricks für einen sauberen Schießstil. Die Leihhausrüstung ist ebenso inklusive wie die Tageskarte für den Schaumberger Bogensport-Parcours. Die Gruppengröße beträgt mindestens drei Personen pro Trainer, die Kursdauer beträgt zwei Stunden. Termine werden von März bis September jeden Samstag von 10 bis 12 Uhr angeboten.

Neben den Schnupperkursen bietet das Trainerteam um David Kossmann Coaching für Fortgeschrittene, Gruppen-Events, Teambuilding-Events für Unternehmen sowie individuelle Kurse mit Trainern inklusive Tageskarte und Leihhausrüstung. Der im Juli 2018 eröffnete Parcours kann auf einer Strecke von vier Kilometern und 33 Stationen mit insgesamt 130 Zielen für jedermann erkundet werden.

Anfahrt:

Zum Erlebnispark 1, 66636 Tholey
Tageskarte (TK) Erwachsene 15 Euro
TK Kinder (8 – 17 Jahre) 7,50 Euro

Öffnungszeiten:

April bis Oktober (Mo 13 bis 20 Uhr,
Di bis Fr 10 bis 20 Uhr, Sa und So
9 bis 20 Uhr)

November bis März (Mo 13 bis
18 Uhr, Di bis Fr 10 bis 18 Uhr,
Sa und So 9 bis 18 Uhr)

Ausrüstungsverleih:

DK Bow-Factory verleiht für 10 Euro Pfeil und Bogen samt Schutz-ausrüstung. Anmeldung und Ausleihe an der Rezeption des Schaumbergbades. Anfängern wird empfohlen, sich die Schießtechnik von einem Trainer zeigen zu lassen. Ein dreistündiger Kurs kostet für eine Einzelperson 22 Euro, für Kindergruppen ab 12,50 Euro.

Individuelle Anfragen an:
madeleine.kunz@dk-bowfactory.de
DK Bow-Factory
David Kossmann
Remmesweiler Straße 20a
66646 Marpingen-Urexweiler
Telefon 0177-1652485
www.dk-bowfactory.de

INFO

Bogensport-Urlaub im Saarland

Seit 2018 gibt es im Saarland das erste Bogensporthotel im Saarland – das Victor's Seehotel Weingärtner im Landkreis St. Wendel. Auf der hoteleigenen Sportanlage steht ein 3D-Trainingsareal und daneben eine olympische Bogenwiese (FITA/WA) mit fünf Bahnen bis 70 Meter zur Verfügung. Durch die nördliche Ausrichtung mit der Sonne im Rücken und einem angrenzenden Waldstück, das Seitenwind von Westen abhält, bietet die Bogenwiese ideale Trainingsbedingungen. Im Juli 2018 wurde die Anlage von Lisa Unruh und Florian Kahlund, zwei der weltbesten Bogenschützen, offiziell eingeweiht. In diesem Jahr wird die deutsche Bogenschützen-Nationalmannschaft am Bostalsee zu einem Trainingslager erwartet.

Mental-Training: Das eigene Potenzial spüren. Einen festen Stand einnehmen, fokussieren, den Bogen nicht überspannen, loslassen, Ent-

spannung spüren, nachhalten. All das wird spielerisch trainiert. „Intuitives Bogenschießen eröffnet uns die Möglichkeit, Veränderungen spürbar zu machen und sie nachhaltig zu verankern“, weiß die Diplom-Psychologin, zertifizierte Bogensportleiterin und Expertin für Mental-Training und Entspannungstechniken Madeleine Kunz. „Die aktive körperliche Betätigung in Verbindung mit mentalem Training und psychologischen Ansätzen bewirkt eine nachhaltige Veränderung. Konzentration, innere Ruhe, Kraft und die Selbstwahrnehmung stehen dabei im Vordergrund.“

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Der Bogen als Waffe gegen Stress. Zur Ruhe finden, Kraft tanken. Mit einem gezielten Bogencoaching kann man ganz gezielt etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter tun. „Intuitives Bogenschießen ist die ideale Burnout-Prävention“, verspricht

Wolfgang Kossmann, Heilpraktiker und zertifizierter Bogentherapeut. „Als Gesundheitssport unter qualifizierter Leitung wirkt das Bogenschießen aktiv entspannend und ausgleichend. Es tut dem Rücken gut, fördert die Stress-Resistenz und die mentale Leistungsfähigkeit.“

Team-Building: Das gemeinsame Bogenschießen in der Natur ist eine fantastische Erfahrung für alle. Es bringt positive Gemeinschaftserlebnisse, stärkt Motivation und Teamgeist. Die Technik des intuitiven Bogenschießens lässt die Kraft des Körpergefühls spüren. Und man wird sich wundern, was alles in einem steckt.

Weitere Infos

Victor's Seehotel Weingärtner
Bostalstraße 12
66625 Nohfelden-Bosen
Telefon 06852-81651
info.nohfelden@victors.de
www.victors.de/
bogensporthotel-im-saarland

in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Bereits bei den Olympischen Spielen im Jahr 1900 in Paris war Bogenschießen im olympischen Programm, außerdem 1904 in St. Louis, 1908 in London und 1920 in Antwerpen. Es folgte eine längere Pause, ehe zu den Olympischen Spielen 1972 in München das Bogenschießen wieder aufgenommen wurde und seit dieser Zeit durchgängig Teil der Spiele geworden ist. 1904 war es übrigens die einzige Sportart, an der auch Frauen damals teilnehmen durften.

Der heute verwendete Bogen, der häufig als „olympischer Bogen“ bezeichnet wird, ist ein technologisch hoch entwickeltes Sportgerät, mit dem genaue Treffer auf große Distanzen erzielt werden können. Das Bogenschießen zählt zu den sogenannten Präzisionssportarten. Neben dem sportlichen Bogenschießen wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen der Bogen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

In den vergangenen Jahren ist die Entwicklung des Bogensports im Saarland eng mit dem Namen David Kossmann verbunden. Der Bogenbauer, Bogensportler, Bogensportleiter, Trainer und Firmengründer der DK Bow-Factory begann bereits im Alter von 14

Jahren, sich intensiv mit dem Bogenbau zu beschäftigen. Christoph Glauben war damals als Bogenbauer in Saarbrücken tätig und führte den jungen Koss-

Bald entsteht größte Anlage in Großrosseln

mann behutsam in die Geheimnisse des Bogenbaus ein. Das erzählt mir David Kossmann während meines Besuchs in seiner Firmenzentrale in Urexweiler.



Die Riesenspinne ist eines der Ziele auf dem Schaumberger Parcours

2003 legte er sein Abitur ab und gründete noch im selben Jahr seine Firma.

„Im Saarland haben wir einige Alleinstellungsmerkmale, die das Bogenschießen so besonders machen“, sagt Kossmann, der sich mit Leib und Seele diesem Sport verschrieben hat. „Wir haben das erste Bogensport-Hotel im Saarland, wir können mit Schützen den Biberburg-Parcours oder den Schaumberger Bogensport-Parcours absolvieren.“ Der Biberburg-Parcours ist ein naturnaher Pfad mitten im Wald, ruhig abgelegen, urig und wild. Er befindet sich als Rundweg unmittelbar am Premium-Wanderweg „Biberpfad“ ist vier Kilometer lang und man kann auf zwölf verschiedene Feldscheiben schießen. Der Schaumberger Bogensport-Parcours wurde von Kossmann und seinem Team konzipiert. Er ist ebenfalls vier Kilometer lang, ist ebenso als Rundweg angelegt und besitzt 33 Stationen.

In Großrosseln entsteht zurzeit die größte Bogensport-Anlage im Saarland. David Kossmann wurde von der Gemeinde beauftragt, die Planung für eine vier und eine acht Kilometer lange Wander-Schleife durch den Warndtwald mit Start und Ziel am Jagdschloss in Karlsbrunn umzusetzen. ●



Sonne in den Speichen

Die grüne Landschaft und die hügelige Topografie des Saarlandes bieten für Rennrad-Fahrer beste Voraussetzungen für zahlreiche abwechslungsreiche Touren. Aber auch Flachland-Radler finden gute Bedingungen entlang der Saar nach Frankreich oder Rheinland-Pfalz. In der Folge geben wir einige **Tipps in Kurzform**.

Von **Günter Schmitt**

WO DIE SAAR IHRE BERÜHMTE SCHLEIFE ZIEHT

Die Tourist-Information Mettlach mit Büros in Mettlach und Orscholz hat mit ihren Partnern verschiedene Pauschalangebote zu frei wählbaren Terminen.

Eurotour: Startpunkt des sechstägigen Radvergnügens ist Mettlach. Von dort geht es durch die Flußtäler von Saar und Obermosel. Die Tour führt entlang der Saarschleife über den Saargau nach Lothringen und ins Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg.

Weinland-Grenzland-Saarland: Eine etwas anspruchsvollere Tour mit wunderbaren Landschaftsbildern und eindrucksvollen Ausblicken. Von Mettlach führt die Tour auf dem Saarradweg bis Saarlouis, das von Sonnenkönig Ludwig XIV. 1680 gegründet wurde. Er gab der Stadt seinen Namen und den frankophilen Einschlag – eine Stadt mit besonderem Ambiente.

Mosel-Saar-Ruwer: Vier Tage, beginnend in Mettlach, geht es durch die Flußtäler von Saar, Obermosel und Ruwer. Die Tour führt entlang

der Saarschleife über den Saargau nach Lothringen und ins Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg. Über den Moselradweg wird die 2.000 Jahre alte Stadt Trier erreicht.

Drei-Flüsse-Tour: Beginnend in der Keramikstadt Mettlach, führt die Tour entlang der Saarschleife. Nach Hemmersdorf führt die erste Etappe der fünf-tägigen Radtour auf den Leinpfaden der Saar und entlang des Flüsschens Nied.

Grenzenloses Radvergnügen: Man radelt sechs Tage von Mettlach aus durch die Flusstäler von Saar und Obermosel. Die Tour führt über den Saarradweg vorbei an der Saarschleife und über den Saargau nach Lothringen und ins Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg.

*Weitere Infos:
Tagungs- und Besucherzentrum
Cloeef-Atrium
66693 Mettlach-Orscholz
Telefon 06865-91150
Fax 06865-9115120
tourist@mettlach.de
www.tourist-info.mettlach.de*

UNTERWEGS IM BIOSPHÄRENRESERVAT

Die Saarpfalz-Touristik hat für das Kalenderjahr 2020 zwanzig unterschiedliche Radtouren im Programm:

Glan-Blies-Radweg: Von Frankreich durch das östliche Saarland und die Nordpfalz ins Naheland verläuft der Radweg entlang der Blies und des Glans, zwei der wichtigsten Nebenflüsse von Saar und Nahe. Ohne längere Steigungen mit nur einigen kurzen Anstiegen und auf eigenen Radwegen, daher als einfach und sicher zu befahrender Radweg für alle geeignet.

Radtour Gärten mit Geschichte: Eine anspruchsvolle, sehr abwechslungsreiche Tour mit herrlichen Fernsichten und Aussichten über die Kulturlandschaft mit ihren Streuobstwiesen, Wäldern, Weihern und Tälern. Die Rückfahrt führt durch die Niederungen der Bliesauen und des Würzbachtals.

Radwandern entlang der Blies – Von der Quelle bis zur Mündung: Die Blies ist der längste Nebenfluss der Saar und entspringt im nördlichen Saarland

bei Selbach, unweit der Nahequelle. Auf dem 105 Kilometer langen Routenvorschlag geht's vom Bostalsee über Neunkirchen und Blieskastel über die französische Grenze nach Saargemünd.

Große-Bliesgau-Biosphären-Runde: Ausgedehnte, landschaftlich herausragende und abwechslungsreiche Tagestour durch eine der schönsten Kulturlandschaften Südwestdeutschlands, den Bliesgau, mit wunderbarer Fernsicht bis in die Vogesen.

Europäischer Mühlenradweg: Im Mittelpunkt des Mühlenradweges steht das Element Wasser. Insgesamt 14 Mühlen liegen an der Strecke. Highlight ist ohne Zweifel das Mühlen- und Sägemuseum an der Eschviller Mühle in Lothringen. Hier kann man heute noch sehen, wie Getreide und Holz mit Wasserkraft weiterverarbeitet werden.

Die Stadt St. Ingbert hat zwei permanente Mountainbike-Strecken eingerichtet: die Tour rund um St. Ingbert und die Nord-West-Schleife, wo Radfahrer ihre Geschicklichkeit und Kondition in freier Natur erproben können. Für die Biosphäre-Bliesgau-Tour und für den Glan-Blies-Weg können Radpauschalen mit Übernachtungen gebucht werden.

Weitere Infos:

Saarpfalz-Touristik
Telefon 06841-1047174
touristik@saarpfalz-kreis.de

VON HALDE ZU HALDE IM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

Wer eine familienfreundliche Rundtour machen möchte, sollte sich für die Biber-Radtour rund um Illingen oder die Eppelborner Radrunde entscheiden. Wer eine interessante Streckentour von Halde zu Halde bevorzugt, dem bietet die Tour d'Énergie genau das Richtige. Für Mountainbike-Fans gibt es im Landkreis Neunkirchen etwas ganz Besonderes: einen sogenannten Flowtrail. Der 2,5 Kilometer lange Trail befindet sich auf dem Betzelhübel, unweit des Sportplatzes von Steinbach. Flowtrails bieten Mountainbikern eine längere Abfahrt mit überhöhten Kurven, Rampen und verschiedenen Sprüngen. Der wellige Verlauf des Flowtrails lässt Achterbahn-Feeling aufkommen. Der Flowtrail Ottweiler hat einiges zu bieten – vom ebenen und leicht abfallenden Kurvenslalom über weitläufige Serpentin mit Gefälle. Der ebenfalls ausgeschilderte Rückweg zum Start führt fast parallel zur Strecke.

Auch rund um den Bostalsee und in der dortigen Region lassen sich herrliche Radtouren planen



Die Nutzung der Strecke erfolgt auf eigene Gefahr und nur in eine Richtung! Es besteht Helmpflicht, ab dem rotem Schwierigkeitsgrad sind zudem Protektoren angeraten.

Weitere Infos:

Tourismus- und Kulturzentrale
des Landkreises Neunkirchen
Am Bergwerk Reden 10
66578 Schiffweiler
Telefon 06821-972920
info@region-neunkirchen.de
www.region-neunkirchen.de

TOUREN FÜR JEDEN GESCHMACK IM LANDKREIS SAARLOUIS

Unter dem Motto Touren für jeden Geschmack bietet der Landkreis Radtouren entlang der Saar, die Niedtal-Runde, die Saarlouiser Runde, die Teufelsburg-Runde, die Lebach-Runde und die Schmelzer Runde an. Die Radtouren sind zwischen 21 und 110 Kilometer lang. In diesem Jahr sind zwei mehr als 80 Kilometer lange Radtouren speziell für Rennradfahrer hinzugekommen. Dabei geht es Richtung Saarschleife oder ins Grenzland.



Der Saarland-Radrundweg erstreckt sich über mehr als 350 Kilometer

Weitere Infos:

Tourist-Info Saarlouis
Großer Markt 8
66740 Saarlouis
Telefon 06831-444449

OLYMPIASIEGER UND WELTMEISTER ZU GAST IM LANDKREIS ST. WENDELER LAND

Weltmeister, Olympiasieger, Europameister und Deutsche Meister waren oft zu Gast im St. Wendeler Land, um sich auf Radrennen vorzubereiten oder an einem Rennen in St. Wendel teilzunehmen. Unter anderem Sabine Spitz, zweimalige Weltmeisterin, Olympiasiegerin und 20-malige Deutsche Meisterin, sowie Mike Kluge, mehrmaliger Deutscher Meister, Weltmeister und Gesamtsieger des Mountainbike Weltcups. Für Hobbybiker gibt es attraktive Angebote. So kann man zum Beispiel auf den Spuren der Spitzensportler fahren, wenn man Teile der einstigen MTB-Worldcup-Strecke befährt. Rund 300 Kilometer ausgeschilderte Mountainbike-Strecken stehen zur Verfügung auf insgesamt neun Touren zwischen 18 und 47 Kilometern.

Radtourenvorschläge: In einer Broschüre findet man Tourenvorschläge, geordnet nach den verschiedenen Kategorien. Ob man einfache Routen sucht oder lieber steigungsreiche Höhentouren, ob man lediglich ein paar Stunden unterwegs sein will oder das ganze Saarland kennenlernen möchte – in der Broschüre findet jeder die passende Tour.

Rennrad-Touren: Wer mit seinem Rennrad auf Straßen und Radwegen unterwegs sein möchte, findet insgesamt sieben Tourenvorschläge zwischen 59 und 175 Kilometer.



Die Saarschleife bietet einige schöne Touren für Radfahrer, auch für Mountainbiker – toller Blick inklusive

Regionale Radtouren: Der Fritz-Wunderlich-Radweg (24 Kilometer) beginnt in Freisen, führt nach Kusel und von dort zurück nach Freisen. Beim Ostertal-Höhenweg-Radweg muss man 35 Kilometer zurücklegen, und der Schaumberg-Radweg ist 40 Kilometer lang. Insgesamt sind acht regionale Radtouren ausgeschildert.

Weitere Infos:
 Tourist-Information
 Sankt Wendeler Land
 Am Seehafen 1
 66625 Nohfelden-Bosen
 Telefon 06852-90110
 Telefax 06852-901020
 tourist-info@bostalsee.de

GRENZENLOSES RAD-VERGNÜGEN IM REGIONAL-VERBAND SAARBRÜCKEN

Die Region Saarbrücken ist mit einem dichten Netz an Freizeit-Radwegen überzogen. Viele Radwanderwege wie der Saar-Radweg oder der Saar-Nahe-Oster-Radweg sind Fernradwege, die weiter ins Saarland oder ins benachbarte Lothringen führen. Zusammen mit den angrenzenden Landkreisen auf deutscher und französischer Seite hat der Regionalverband Saarbrücken die „Velo visavis“-Routen eingerichtet. Sie verknüpfen die interessantesten Ausflugsziele und führen abseits des Verkehrs in die schönsten Naturräume der Region: den Saarkohlenwald, den Warndt-Wald und an die Obere Saar zum Biosphä-

renreservat Bliesgau. Zur optimalen Orientierung hilft eine landesweit abgestimmte Beschilderung. Saarbrücken eignet sich damit hervorragend als Ausgangspunkt für Tagestouren oder als Station einer Radwanderreise.

Weitere Infos:
 Tourist-Info
 Schlossplatz 1-15
 66119 Saarbrücken
 Telefon 0681-5066006

Radtourenfahrten (RTF) sind bei Hobbyfahrern beliebte Breitensportveranstaltungen – oftmals auch mit Cross-Touren (CTF) für Mountainbiker verbunden. Für eine geringe Startgebühr gibt es ausgeschilderte Touren zwischen 40 und 150 Kilometer Länge mit Verpflegungsstellen. Zwischen dem 26. April und dem 22. August finden insgesamt 20 verschiedene CTF/RTF-Veranstaltungen statt. Infos zu den Terminen gibt es im Internet unter www.jedermanntermine.de, Infos zu Vereinen im Saarland unter www.srb-saar.de

SAARLAND-RADRUNDWEG

Ein guter Ausgangspunkt für die 353 Kilometer lange Strecke entlang der Landesgrenze ist die Landeshauptstadt Saarbrücken. Auf alten Treidelpfaden entlang der Saar führt die Route zunächst ins nahe gelegene Lothringen nach Saargemünd. Dort geht es weiter entlang der Blies zum Europäischen Kulturpark Bliesbruck-Reinheim. Nun verläuft der Radweg auf einem stillgelegten

Bahndamm bis zum Barockstädtchen Blieskastel. Auf dem weiteren Weg über Homburg sind die größten Buntsandsteinhöhlen Europas, das Römermuseum Schwarzenacker und das saarländische Bergbaumuseum in Bexbach sehenswert.

In nördlicher Richtung schlängelt sich der Radweg anschließend durch die Talau des Ostertals. Ein Abstecher führt nach St. Wendel, wo sich die schönste spätgotische Hallenkirche Westdeutschlands, die Wendalinusbasilika, besichtigen lässt. Durch die abwechslungsreichen Landschaften des Naturparks Saar-Hunsrück gelangt man zum Bostalsee. Über die Höhenzüge des Schwarzwälder Hochwaldes erreicht man den Peterberg, von dem aus man einen herrlichen Panorama-Blick in die Umgebung genießen kann. Die Route führt in westlicher Richtung durch saftig grüne Hügellandschaften vorbei am keltischen Ringwall in Otzenhausen, der nahe gelegenen Burg Nohfelden, dem Kurort Weiskirchen und weiter nach Mettlach, wo sich ein Besuch beim traditionsreichen Keramikhersteller Villeroy&Boch lohnt.

Ein Abstecher zum Aussichtsplattform oberhalb der Saarschleife, dem Wahrzeichen des Saarlandes, verspricht einen spektakulären Ausblick auf die Flusslandschaft. Von Mettlach aus saarabwärts erreicht man die rheinland-pfälzische Grenze bei Taben-Rodt. Nach einem steilen Anstieg gelangt man ins Dreiländereck Deutschland, Frankreich, Luxemburg mit seinen Weinhängen. Hier fühlten sich bereits die alten Römer wohl, was das größte und besterhaltene römische Mosaik nördlich der Alpen in Nennig sowie die Villenanlage bei Perl-Borg eindrucksvoll dokumentieren. Die Route führt weiter durch den Saargau mit seinen ausgedehnten Streuobstwiesen. Bei Hemmersdorf kreuzt der Niedtal-Radweg. Über Niedaltdorf, Berus und Überherrn führt der Weg in den schattigen Warndtwald. In Völklingen gelangt man wieder an die Saar. Das Unesco-Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist mit wechselnden Ausstellungen in der imposanten Gasgebläsehalle besonders sehenswert. Die letzten Kilometer der Rundtour führen auf dem Saar-Radweg zurück in die Landeshauptstadt Saarbrücken.

Weitere Informationen über GPS-Track, Tourdaten als PDF und Google-Earth: www.urlaub.saarland.

RadSPORT im Saarland

Im Saarländischen Radsport Bund (SRB) sind zurzeit **mehr als 20 Radsportvereine** mit unterschiedlichsten Radsportgruppierungen vertreten. Von den klassischen Rennsportarten wie Straßenrennen, Mountainbike, Cyclocross oder RTF-Touren bis hin zu BMX, Trialsport, Einradfahren, Kunstradsport und Radball.

Von **Günter Schmitt**

Trial: Fahrrad-Trial (auch Bike Trial) entwickelte sich in den frühen 1970er-Jahren. Grundsätzlich wird Trial mit Rädern ohne Federung und ohne Sattel gefahren. Beim Trial gilt es, das Fahrrad in jeder Situation perfekt zu beherrschen. Dabei fahren Trialer nicht nur, vielmehr hüpfen und springen sie über alle nur erdenklichen Hindernisse. Körperbeherrschung, Balancegefühl, Konzentration, Kraft, Ausdauer und Mut werden gleichermaßen gefordert und gefördert.

*Landestrainer und Koordinator Trial:
Joachim Jäckel, trial@srb-saar.de*

BMX: Seinen Anfang nahm der BMX-Rennsport wohl überall auf der Welt, wo Kinder und Jugendliche sich abseits von Straßen im Gelände mit ihren Fahrrädern die ersten Rennen lieferten und über Hügel sprangen. Die Bahnen wurden mit der Zeit anspruchsvoller,

mit größeren und technisch schwieriger zu fahrenden Hindernissen, betonierten Kurven und Starthügeln, und bekamen teilweise Flutlichtanlagen und Tribünen. BMX-Bahnen im Saarland gibt es zum Beispiel in Püttlingen, Wemmetsweiler oder Saarwellingen.

Koordinatorin BMX:

Dagmar Kinmayer, bmx@srb-saar.de

Radball: Radball ist eine Radsportart, bei der mit speziellen Fahrrädern in Mannschaften auf Tore gespielt wird. Dabei wird der etwa 500 bis 600 Gramm schwere Ball in der Regel mit dem Rad gespielt. Die meist verbreitete Art des Radballs ist das Zweier-Radball. Es wird in der Halle gespielt und von zwei Mannschaften je zwei Spieler durchgeführt. Weitere Disziplinen sind Fünfer-Radball und Sechser-Rasenradball. Während Fünfer-Radball auch in der Halle stattfindet, wird Rasenradball von

Mannschaften mit je sechs Spielern im Freien gespielt.

Koordinator Radball:

Martin Rein, radball@srb-saar.de

Kunstradfahren: Kunstradfahren ist eine Radsport-Ästhetiksportart, die zu meist in Sporthallen auf einem speziell dafür vorgesehenen Hallenrad ausgeübt wird. Kunstradfahren kann man in Altenkessel, Orscholz oder Auersmacher.

Koordinatorin Kunstradfahren:

Ilona Rein, kunstrad@srb-saar.de

Schulsport: Ein in Deutschland einzigartiges Konzept. Der SRB ist der einzige Radsportverband, der zurzeit für die weiterführenden Schulen Meisterschaften anbietet. Jahr für Jahr treffen sich bis zu 300 Kinder und Jugendliche in Begleitung ihrer Lehrer, um die Schulmeisterschaften auszufahren.

Koordinator Schulsport:

Thorsten Resch, schulsport@srb-saar.de ●



Ob Trial, BMX, Radball, Schulsport oder Kunstradfahren: Die Möglichkeiten auf zwei Rädern sind schier grenzenlos

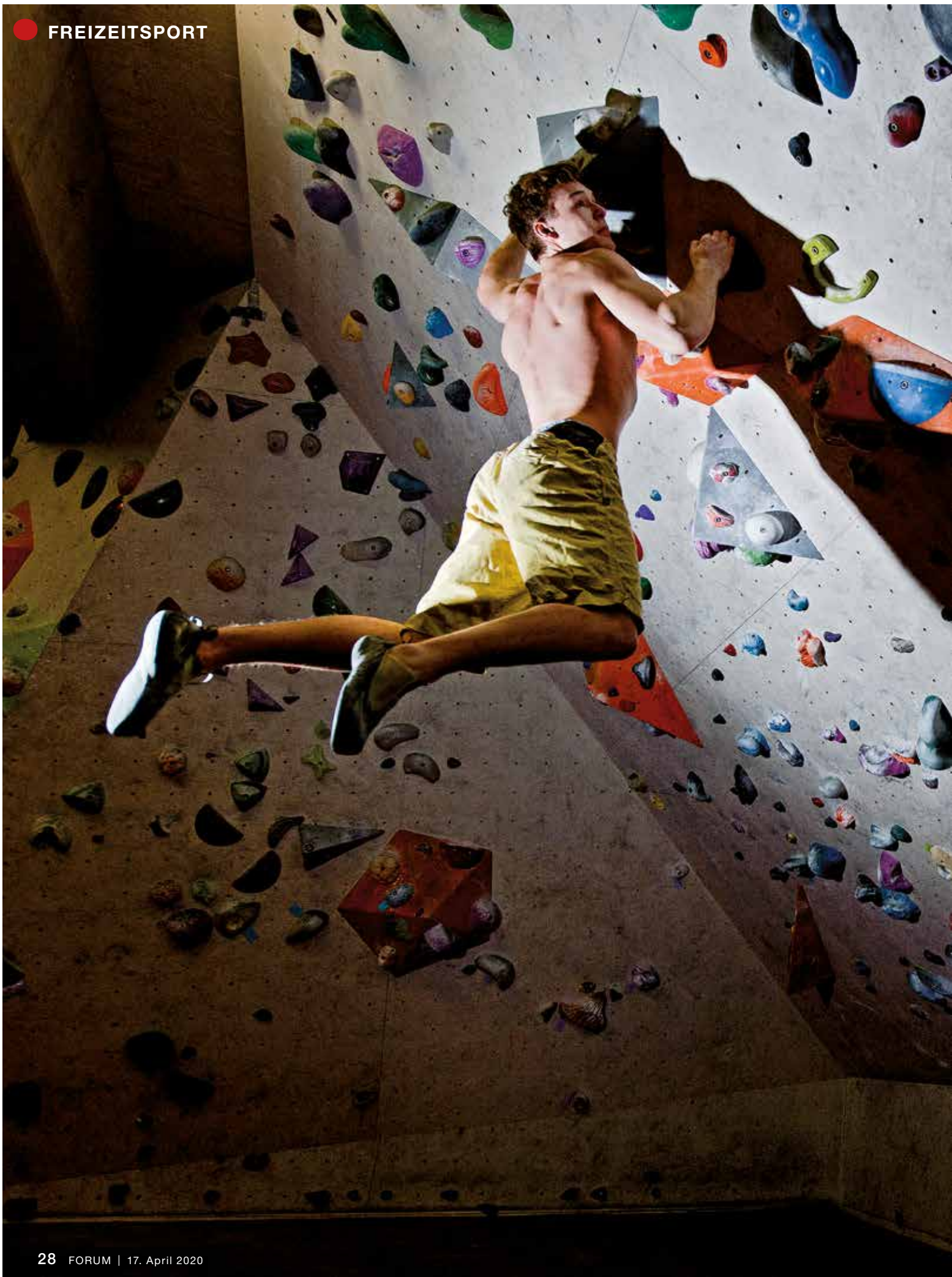


FOTO: GETTY IMAGES / AURORA OPEN

FASZINATION BOULDERN

Bei der **Spielform des Kletterns**, das ursprünglich an kleineren Felsblöcken ausgeübt wurde, werden in Absprunghöhe sogenannte Probleme geklettert. Im Vergleich zum Klettern wird hierbei kein Seil verwendet – man klettert frei am Felsen. Und auch nur in Höhen, von denen gefahrlos abgesprungen werden kann.

Von Bianca Gade

Hochkonzentriert sitzt sie da. Die langen blonden Haare fest zu einem Pferdeschwanz gebunden, nimmt das 13-jährige Mädchen weder die tobenden Kinder um sich herum wahr noch mich, obwohl ich direkt neben ihr stehe. Stattdessen richtet sie den Blick geradeaus auf die Wand, und es scheint, als wolle sie sich die unzähligen bunten, aufgeschraubten Flecken als Route einprägen. Als ob sie ein inneres Kommando erhalten habe, steht sie plötzlich auf, betritt die meterdicke Matte, greift links und rechts einen jeweils gleichfarbigen Griff und tritt mit den Füßen auf zwei weitere. Mit dem Rücken schräg zum Boden hängt sie wenige Sekunden, um sich kurz drauf elegant am nächsten Griff hochzuziehen.

Mein erster Eindruck, als ich die KBA, die Kletter- und Boulder-Arena in Herrensohr, betrete: ein riesiger Spielplatz. Groß und Klein klettern auf den künstlichen Felsen mit farbigen Griffen, toben auf der dicken durchgängigen Matte, machen sich zum Klettern und Bouldern mit Dehnübungen warm oder trainieren auch mal so nebenbei den Handstand. Bouldern bedeutet, Kletterprobleme zu lösen. Sie sind wie ein Rätsel, dessen jeweiliges Ziel es ist, ganz oben oder an einem anderen Punkt, anzukommen. Und ist es gelöst, muss der Körper die Lösung umsetzen.

Extremsportler arbeiten bis zu einem Jahr an einer einzigen Aufgabe.

Ich treffe auf Sandra und André Rodriguez, zwei ehrenamtliche Trainer der Kinder- und Jugendgruppen. Sie bouldern und klettern seit 2013 selbst zweimal in der Woche. Seit fünf Jahren betreuen die beiden die Kleinsten in der Halle. André lädt mich ein, mich an der Aufwärmrunde zu beteiligen, doch ich beobachte lieber: Sandra und er wärmen sich mit der fröhlichen Zwergenbande auf, hopsen und dehnen sich – das hilft, das Verletzungsrisiko zu verringern. Die

DIE FARBE DEFINIERT DIE SCHWIERIGKEIT

Kinderbetreuung in der KBA beginnt ab dem 8. und geht bis zum 16. Lebensjahr.

Das Bouldern ist eine Spielform des Kletterns, das ursprünglich an kleineren Felsblöcken ausgeübt wurde. Dabei werden in Absprunghöhe sogenannte „Probleme“ geklettert. Die Basics sind im Grunde schnell beschrieben: Im Vergleich zum Klettern wird hierbei kein Seil verwendet – man klettert folglich frei am Felsen (= engl. Boulder) und auch nur in Höhen, von denen gefahrlos abgesprungen werden kann. Die erwähnte dicke Matte dient in Hallen als

weicher Boden – in der Natur bringen die Sportler ihre Matten mit, sie sind kleiner, doch genauso sicher.

Schon seit den 1970er-Jahren ist das Bouldern eine eigene Disziplin des Sportkletterns und hat vor allem seit den 1990er-Jahren eine rasante Entwicklung erlebt. Bouldern ist seit 2001 als eigene Disziplin bei den Kletterweltmeisterschaften präsent. In Europa gilt das benachbarte Frankreich als das Mekka für diesen Sport, weshalb das Land Begeisterte aus aller Welt anzieht. Allerdings sind Meisterschaften, so André Rodriguez, für die ganz Kleinen noch nichts. Für sie soll der Spaß im Vordergrund stehen. Vor allem müssen die jungen Körper erst entwickelt sein, um keine Langzeitschäden davonzutragen. Und Spaß, so mein Eindruck, haben alle der rund 15 Kinder: „Marketing müssen wir keins betreiben“, sagt André Rodriguez. „Die Nachfrage ist allein durch die Mund-zu-Mund-Propaganda mehr als ausreichend.“

Während sich die Kids in der Halle verteilen, darf ich mit, um beim Training zuzusehen. Manche begleiten uns, so auch die 13-jährige Liv. Wir gehen zu einer grauen Wand, deren grüne, blaue und weiße Griffe um die Ecke verschraubt wurden. Wöchentlich werden alle Boulder-Routen an den künstlichen Felsen verändert, damit es nicht langweilig wird. Die Farben haben eine besondere Bedeutung: Sie definieren den Schwierigkeitsgrad der Route. Sobald mit einer Farbe begonnen wurde, wird diese auch bis zum Schluss verwendet. Jede Halle hat ihre eigenen Farbegeln, sodass sich jeder vorher informieren sollte, welche davon seinem eigenen Können entspricht.

Liv konzentriert sich ganz und gar auf diese Wand, bevor sie auf sie zugeht und den unteren Griff in die Hand nimmt. Elegant bouldert Liv den ersten Teil, bis ein falscher Tritt sie auf die Matte befördert. Ruhig steht sie auf und beginnt von Neuem. An der Fallstelle setzt sie den Fuß aber nun ein wenig anders – und schafft es. Drei Sekunden hält sie den letzten Griff mit beiden Händen, damit dies als Erfolg gilt. „Das passiert nicht einmal selten“, unterrichtet mich André Rodriguez. „Da denkt man, dass der Boulder quasi unmöglich zu lösen ist, und dann gelingt er doch, wenn der Fuß nur ein wenig anders steht.“

Ein Vorteil des Boulderns ist, dass nicht viel Ausrüstung benötigt wird.

INFO

Kletter- und Boulderanlagen im Saarland und in der Region

Blocschokolade
Bouldern & Backen
Trier, Ruwerer Str. 27
www.blocschokolade.de

Boulder Olymp
Bexbach, Kleintotweilerstraße 75
www.boulderolymp.de

Camp 4 Kletterzentrum
Zweibrücken, Pariserstraße 24
www.campvier.de

Cave Boulderhalle Wittlich
Wittlich, Gottlieb-Daimler-Str. 22
www.cave-bouldern.de

Cube Trier Kletterhalle & Bouldern
Trier, Diedenhofener Straße 27c
www.cube-trier.de

DAV-Kletterhalle Ens Dorf
Ens Dorf, Im Sportzentrum
www.bergfreunde-saar.de

DAV-Kletterzentrum Hochwald
Wadern-Wadrill, Franz-Haas-Straße 8
www.dav-hochwald.de

DAV-Kletteranlage Trier
Kletterwand in der Arena Trier
Fort Worth-Platz 1
www.alpenverein-trier.de

Eifelblock Trier
Trier, Niederkircher Str. 10
www.eifelblock.de

Kletterzentrum Saarbrücken
Saarbrücken, Mainzer Straße 30
www.kletterzentrum-saarbruecken.de

Rocklands Kletterzentrum Saarlouis
Saarlouis, St. Nazairer Allee 10
www.rocklands-sls.de

Rocklands Kletterzentrum
St Wendel, Willi Graf Str. 3
www.rocklands-wnd.de



Die Kletter- und Boulder-Arena in Herrensohr wirkt wie ein riesiger Spielplatz für jedes Alter



Wer möchte, kann auch an einem der Outdoor-Felsenkurse teilnehmen, und sich an Naturfelsen beweisen

Gerade für Anfänger ist der finanzielle Aufwand so denkbar gering: Es genügen bequeme Sportkleidung und spezielle Boulderschuhe, die man in der KBA ausleihen kann. Beim Bouldern wird wie erwähnt kein Sicherungsmittel wie Seil, Gurt, Karabiner und Kenntnisse mit deren Umgang benötigt. Ein Sicherungspartner (Spotter), ist auch nur dann notwendig, wenn an einem Überhang geklettert wird: Bei einem Fall würde der Spotter den Fallenden dann so stützen, dass dieser auf den Füßen landet.

Andreas Hoffmann empfängt Rodriguez und mich im angrenzenden Gastraum. Mit Stolz berichtet der Hallenbesitzer von seinen eigenen Anfängen und dem Werdegang der KBA. Im Herbst 2010 mietete man die damalige Tennishalle und gründete eine GmbH. Die Halle steht in seinem Wohnort und ist fußläufig zu erreichen. Die Motivation zu diesem Schritt war seine Leidenschaft für den Sport. Im Herbst 2011 eröffnete das Kletterparadies, was „ohne ehrenamtliche Hilfe nie möglich gewesen wäre“, wie Hoffmann betont. Er ließ seinen Helfern freie Hand, wie sie die Wände und Felsen gestalten – bis heute geht nichts ohne sie, ergänzt er dankbar. „Das Familiäre hier, deshalb

kommen die Leute in die KBA“, fügt André Rodriguez hinzu.

Anfänger sind willkommen und werden gut betreut. Für Klettereinsteiger gibt es Kurse, und neben Anfänger- und Fortgeschrittenen-Workshops werden

ANFÄNGER SIND WILLKOMMEN UND WERDEN GUT BETREUT

auch Outdoor-Felsenkurse angeboten. Wer zunächst lieber bouldert, kann sogar ohne Kurs sofort loslegen und ausprobieren. Vor Ort lassen sich passende Schuhe ausleihen, und schon kann's an die künstlichen Felsen gehen. Ideal ist

es, wenn man mit einem Freund oder einer Freundin startet, wissen meine Gesprächspartner aus eigener Erfahrung zu berichten.

Wer eine Monats- oder Jahreskarte für die KBA erwirbt, kann im Rahmen der Öffnungszeiten kommen und gehen, wann immer er möchte. An Montagen und mittwochs ist für Kids die Betreuung inklusive, auch erhält man an diesen Tagen das Equipment kostenlos dazu. Wer beim Klettern oder Bouldern erste Erfolge hatte, den packen meist der Sport und der Ehrgeiz sehr schnell. Eine schier unermessliche Möglichkeit an Rätseln und Herausforderungen lassen sich an der Wand und am Felsen bewältigen, und wer regelmäßig kommt, wird von Mal zu Mal routinierter, kräftiger und schneller. Der Sport vereint Kraft, Ausdauer, Konzentration, Spannung, Kreativität und Geselligkeit und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren.

Als ich aus der Halle komme, nehme ich nicht nur Informationen mit, sondern auch das Gefühl, eine Kletter- und Boulder-Oase kennengelernt zu haben, die ihre Gemeinschaft authentisch lebt. Großes entsteht im Kleinen – hier passt unser saarländisches Motto ohne Frage ganz besonders gut. ●

INFO

Daten & Fakten

KBA Bouldern Slackline Squash
Herrensohrer Wiesen 1
66125 Saarbrücken
Telefon 06897- 9522246
info@kba-saar.de
www.kba-saar.de

Der große Traum vom Fliegen

Gleitschirmfliegen gehört zusammen mit dem Drachenfliegen zu den sichersten Luftsportarten. Grundsätzlich ist es ein Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Schwindelfrei sollte man allerdings sein und keine Höhenangst haben.

Er steht rückwärts zum Hang, unter ihm der Weinberg bei Zeltingen, mit Ausblick auf die mäandrierende Mosel. Seinen geöffneten Gleitschirm hält er mit der rechten Hand an den Leinen fest und geht im Geist noch einmal alle wichtigen Punkte durch: Ist er fest mit seinem Gurtzeug, seinem Sitz, verbunden? Kommt der Wind aus der richtigen Richtung? Ist der Luftraum über ihm frei?

Mehr als 100 weitere Piloten warten darauf, dass Jean-Pierre Philippe, Saarländer und amtierender Landesmeister Rheinland-Pfalz/Saarland der Flow Mosel Open (www.moselopen.de), startet. Es ist ruhig, die Sekunden vergehen. Dann rauschen die Blätter der unten stehenden Büsche, und kurz darauf weht ein warmer Maiwind über den Startplatz. Jean-Pierre geht einen Schritt zurück, zieht an seinem Gleitschirm, und als dieser prall gefüllt ist und die perfekte Position über ihm hat, dreht er sich mit dem Körper zum Abhang und lässt sich nach einem Schritt vorwärts elegant von demselben Aufwind über die Weinreben tragen, der die Büsche rascheln lässt. Der nächste Pilot übernimmt nun den freien Platz, legt seinen Gleitschirm aus, und die Prozedur beginnt von Neuem.

Als der frühere Fallschirmspringer Walter Weiland, Vorsitzender der Gleitschirmfreunde Hochwald, im Jahr 2000 im Allgäu zum ersten Mal Gleitschirme am Himmel sah, weckten sie sein In-

teresse. Denn im Vergleich zum Fallschirmspringen ist man mit einem Gleitschirm, auch Paraglider genannt, autark und sehr flexibel – genau das suchte er. Benötigt wird nur ein – je nach Schirmtyp-, Größe und Gurtzeug – rund zehn bis 18 Kilogramm leichter Rucksack mit Ausrüstung, der in jedes Fahrzeug, manchmal auch auf das Motorrad oder sogar Fahrrad passt. Leichte Exemplare, wie sie Walter Weiland fliegt, wiegen gerade mal sieben Kilogramm, lassen sich bequem bei einer Wanderung mit auf den Berg nehmen – um diesen danach entspannt hinabzugleiten.

Generell ist das Gewicht abhängig von der Größe des Gleitsegels und seiner Beschaffenheit. Das Gurtzeug wird unterschieden in Sitz- und Liegegurtzeug. Mit großem Rückenprotektor ist ein Liegegurtzeug sehr viel schwerer, dafür aber auch aerodynamischer. Ultraleichtes Equipment spart am Protektor und am Segel durch Materialoptimierung so viel Gewicht ein, dass mit dem Gleitschirm im Rucksack auch Berge hochgewandert werden können. Eine herkömmliche Ausrüstung für Anfänger liegt bei etwa 13 Kilogramm

Um die Flugerlaubnis, A-Schein genannt, zu erhalten, müssen angehende Piloten eine theoretische und eine praktische Prüfung in zwei bis drei Phasen ablegen. Die Grundausbildung, der Basisteil der A-Schein-Lizenz, vermittelt Grundkenntnisse in den

Gewicht abhängig von Größe des Gleitsegels





Die Mosel ist perfektes Fluggebiet. Unsere Autorin (rechts) wagte den Selbstversuch



Sachgebieten Luftrecht, Meteorologie, Technik und Verhalten in besonderen Fällen. Praktisch lernen Flugschüler Vorbereitungs-, Start-, Steuer- und Landeübungen im flachen Gelände. Darunter fallen auch schon die ersten 15 Alleinflüge mit 30 bis 100 Meter Höhenunterschied zwischen Start- und Landeplatz – natürlich alles unter Aufsicht und Anleitung eines Fluglehrers. Eine Flugerlaubnis wird nach Ausbildungsabschluss nicht erteilt.

Nach Abschluss der Grundausbildung folgt die A-Lizenz. Diese berechtigt zum freien Fliegen und ist international anerkannt. Vertieft wird der theoretische Inhalt der Grundausbildung, und es werden praktische Kenntnisse ausgebaut. Auf zwei verschiedenen Fluggeländen sind 40 Höhenflüge über 500 Meter und einige Flugmanöver nötig. Theoretisches und praktisches Können beziehungsweise Wissen werden am Ende von einem Prüfer abgenommen. Die A-Fluglizenz darf man ab dem 14. Lebensjahr erwerben.

Wer nach der A-Lizenz auch die B-Lizenz erwerben möchte, darf den Start- oder Hausberg verlassen und Streckenflüge absolvieren. Der Rekord liegt übrigens bei mehr als 500 Kilometer. Lerninhalte sind erweitertes Wissen in Meteorologie, Streckenplanung, Navigation, Vertiefung des Luftrechts und bessere Einschätzung der aktuellen Bedingungen. Bedingung für die B-Schein-Lizenz ist der Besitz der A-Lizenz seit mindestens 24 Monaten – und Volljährigkeit. Alle einmal erworbenen Lizenzen gelten unbefristet. Insbesondere wird in der Folge kein Nachweis für geleistete Flugstunden gefordert.

Die Gesamtkosten für die A-Lizenz belaufen sich auf etwa 1.500 Euro.

Vielleicht schon während der Ausbildung, aber spätestens am Ausbildungsende steht die Frage nach der eigenen Ausrüstung. Das komplette Basis-Equipment beinhaltet ein Gurtzeug, einen Notfallschirm, einen Helm

Komplette Ausrüstung ab 3.500 Euro zu haben

und natürlich einen anfängertauglichen Gleitschirm. Aus Sicherheitsgründen haben sich ein leichtes und ein dickeres Handschuhpaar bewährt, windundurchlässige Kleidung und knöchelhohes Schuhwerk sind ebenso empfehlenswert. Wer möchte, kann sich mit einem Variometer eine elektronische Hilfe erwerben, die in ihrer einfachsten Version mit Tonhöhen und -frequenz anzeigt, ob man steigt oder fällt.

INFO

Fluggebiete im Saarland

- Halde in Ensdorf
 - Galgenberg (Gallo)
 - Wehingen
 - Landsweiler-Reden
 - Scheidt bei Losheim
 - Kerzenberg
 - Hungerberg
 - Losheim am See
- Weitere Infos unter:
www.gleitschirminfo.de/index.php/fluggebiete

Viele Flugschulen haben in Sachen Ausrüstung gute Angebote für ihre Schützlinge. Eine komplette Ausrüstung gibt es bereits ab etwa 3.500 Euro. Wer noch unsicher ist, ob der Sport auch auf Dauer ausgeübt werden soll, kann auf dem Gebrauchtmart für Gleitschirme im Internet unter www.dhv.de fündig werden. Wer sich nicht auskennt, sollte auf die Unterstützung eines erfahrenen Gleitschirmpiloten zurückgreifen, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Es gibt ein spezielles DHV-Gütesiegel als Orientierungshilfe.

Das Gleitschirmfliegen gehört zusammen mit dem Drachenfliegen zu den sichersten Luftsportarten. Gefährlich wird dieser Sport erst dann, wenn Sicherheitsregeln missachtet werden. Die einzigartige Freiheit des Gleitschirmfliegens erfordert viel Selbstdisziplin. Gleitschirme mit dem in Deutschland vorgeschriebenen DHV-Gütesiegel sind auf ihre Reißfestigkeit getestet, und ihr Flugverhalten wurde von unabhängigen Testpiloten bewertet. Seit der Erfindung des Gleitschirms hat sich bezüglich Material viel verändert, und es entwickelt sich stetig weiter. So sind Anfängerschirme auch bei Flugfehlern noch sehr sicher. Auch bei den Hochleistern, die Wettkampfpiloten wie Jean-Pierre Philippe fliegen, werden nur sicherheitsgeprüfte Schirme bei Wettbewerben zugelassen.

Grundsätzlich ist das Gleitschirmfliegen ein Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Schwindelfrei sollte man allerdings sein und keine Höhenangst haben, zudem über normale Grundkondition verfügen. Wer sich nicht sicher ist, ob er fit genug ist zum Gleitschirmfliegen, dem hilft ein

Beim Wettkampf an der Mosel bereiten die Teilnehmer ihre Gleitschirme vor und machen sich bereit, abzuheben



Schnuppertag in einer Gleitschirmschule zur ersten Orientierung. Gleitschirmfliegen lässt sich, wie so viele andere Sportarten auch, von gemütlich bis extrem ausüben – nur regelmäßig Zeit und etwas Geduld sollte man mitbringen, um mit genügend Flugstunden Routine aufzubauen und nicht zu verlieren.

Der Deutsche Hängegleiterverband (DHV) ist mit rund 40.000 Mitgliedern der weltweit größte Zusammenschluss von Gleitschirm- und Drachenfliegern. Er regelt die Ausbildung sowie die Aus- und Fortbildung der Fluglehrer, zertifiziert Flugschulen und erteilt Luftfahrerscheine und -erlaubnisse. Die Auswahl einer zertifizierten Schule garantiert, dass nach geprüften Prozessen und Strukturen vorgegangen wird und dass die erworbene Fluglizenz international anerkannt ist.

Zu noch mehr Sicherheit tragen entsprechendes Training, eine regelmäßig geprüfte Ausrüstung und die innere Einstellung bei. Je mehr Routine man durch Flugstunden gewonnen hat, desto weniger muss in schwierigen Situationen nachgedacht werden – die instinktive Reaktion ist schneller als der Gedanke daran. Fast jeder Auto- und Motorradfahrer kennt Sicherheitstrainings, und solche gibt es auch für Piloten. Dabei werden im kontrollierten Set Flugmanöver über einem See geflogen. Diese werden trainiert, kommentiert, gefilmt und anschließend besprochen. Im Gurtzeug ist ein meist runder und nicht lenkbarer Notfallschirm eingebaut, den der Pilot binnen Sekunden auslösen und sich damit aus einer gefährlichen Situation retten kann. Dieser muss jährlich frisch gepackt werden, damit er sich im Notfall gut öffnet. Ein dicker Protektor aus

Schaumstoff, das Gurtzeug, schützt den Piloten, wenn es doch einmal zu einer härteren Landung kommen sollte. Ein Gleitschirm muss alle zwei Jahre zum „TÜV“. Hierbei werden unter anderem die Tuchdurchlässigkeit geprüft und alle Leinen. Jeder Pilot ist zudem angehalten, sich selbst fortzubilden. Dies

Helm- und Haftpflicht sind vorgeschrieben

kann er tun, in dem er Routine aufbaut, Sicherheitstrainings besucht und Erste Hilfe leisten kann.

Grundsätzlich kann man mit allem fliegen, notfalls auch in Badekleidung. Es ist trotzdem sinnvoll, vier Dinge dabei zu haben: eine Sonnenbrille zum Wind- und Blendschutz, knöchelhohle Schuhe, um bei Start und Landung

nicht umzuknicken, Handschuhe, damit die dünnen Leinen keine Wunden verursachen und einen gut sitzenden Helm – der ist vorgeschrieben. Eine sogenannte Halterhaftpflichtversicherung ist für Gleitschirmpiloten Pflicht und deckt Schäden von „nicht im Luftfahrzeug beförderten Personen und/oder Sachschäden von Dritten, die durch den Betrieb des Luftfahrzeugs verursacht worden sind, ab“, wie es konkret heißt. Zusätzlich empfiehlt es sich, etwas mehr zu investieren und auch die Bergung mit zu versichern. Wer Mitglied im Deutsche Hängegleiterverband ist, kommt in den Genuss einer vergünstigten Versicherung.

Walter Weiland ist in seinem Verein der Gleitschirmfreunde Hochwald sehr aktiv und organisiert immer wieder spontane Ausflüge oder Reisen. Wer hier im Saarland gerne „groundhandeln“, also am Boden mit dem Schirm üben möchte, der trifft sich mal in Holz oder auf anderen grünen Hügeln. Für erfahrene Piloten bietet sich bei Südwind zum Fliegen die Halde in Enseldorf an. Bei anderen Windrichtungen lässt es sich etwa in Wehingen, Scheidt und Losheim am See ebenso fliegen. An Christi Himmelfahrt bietet der Verein Gleitschirmfreunde Hochwald jährlich eine Reise für die Mitglieder an, bei der es auch mal in die Vogesen oder an die Mosel geht. Im Herbst und Winter, so Weiland, zieht es sie sehr oft ins italienische Bassano, da dort die Flugbedingungen zu der Jahreszeit die besten sind und sich viele aus der Flugszene treffen.

Auch Wettkampfpilot Jean-Pierre Philippe reist für die Wettbewerbe weit. Für den Paragliding World Cup (PWC, www.pwca.org) und die Wettkämpfe der deutschen Liga (www.facebook.de/gleitschirmliga) geht es mal nach Spanien, Mexiko, Kroatien, Frankreich, Türkei, Italien, Südafrika und in diesem Jahr nach Kolumbien. Neben seinem Fulltime-Job als Unternehmer mit mehreren Mitarbeitern ist die Wettkampfteilnahme oft eine organisatorische Herausforderung – die es aber wert ist, wie er bestätigt.

Am Ende der eingangs erwähnten 10. Flow Mosel Open in Zeltingen fliegt Jean-Pierre Philippe, nach knapp 40 Kilometer und 1:39:19 Stunden ins Ziel und sichert sich damit – als einziger Saarländer im Teilnehmerfeld – zum dritten Mal in Folge den Sieg. ●

Bianca Gade

INFO

DHV-zertifizierte Flugschulen in der Region

Fly Gleitzeitgestaltung
54293 Trier
www.fly-gleitzeitgestaltung.de
rob@fly-a-glider.de
Moselglider
54338 Schweich
www.moselglider.de
mmueller@moselglider.de
Flugschule Saar-Mosel
54472 Longkamp
www.flugschule-saar-mosel.de
flugschule_saar_mosel@freenet.de



FOTO: GETTY IMAGES / CASARSAGURU

Wenn Menschen von Pferden lernen

„Ein Pferd ist ein Pferd – und so sollten wir es auch behandeln.“ Diese Weisheit stammt von den Indianern, die einen ganz anderen Umgang mit ihren Tieren hatten als wir. Die **Stone-Hill-Ranch** in Ensheim versucht, dieses Wissen wiederzubeleben und weiterzugeben.

Von *Bianca Gade*

Einmal ein Indianer sein. Sich einem wilden stolzen Pferd nähern, um dessen Vertrauen zu gewinnen. Du lernst es kennen – es lernt dich kennen. Langsam. Manchmal über Wochen, gar Monate. Irgendwann weicht es freiwillig nicht mehr von deiner Seite, lässt es sogar zu, dass du auf seinen Rücken steigst und ihr eins werdet. Du spürst von oben, wie es deinem neuen Freund geht – und es geht ihm gut. Die Sonne geht unter und ihr reitet ihr entgegen – völlig frei über die Prärie. Die Prärie haben wir zwar nicht im

Saarland, und hier läuft auch niemand wie ein Indianer herum. Dennoch: In Ensheim, im Mandelbachtal, mitten im Biosphärenreservat und an kilometerlangen Reit- und Wanderwegen, liegt eine ganz besondere Reitschule: die Stone-Hill-Ranch. Hier werden Mensch und Pferd zu Partnern, wie einst die Indianer. Auf Basis der natürlichen Verhaltensweisen der Pferde werden kleine und große Reiter ausgebildet.

Auf der Stone-Hill-Ranch wird das sogenannte Dialogreiten gelehrt. Die Philosophie dahinter: Der Mensch ist



Links: Sich einmal wie ein Indianer fühlen. Rechts: Spüren, welchen Zug ein Pferd mit Trense erträgt

nicht Befehlsgeber oder Kommandeur, sondern er steht in Dialog mit dem Pferd. Der respektvolle Umgang, sagen Ranch-Chef Walter Rauch und seine Ehefrau Ulrike Link-Dorner, liege ihnen mehr als alles andere am Herzen. Das setze voraus, zuzuhören und die Körpersprache der Pferde zu kennen. Vornehmlich fokussiert sich die Stone-Hill-Ranch auf

Wander- und Freizeitreiter und zeichnet sich durch den Verzicht von Hilfsmitteln wie Sporen, Gerten und Gebisse aus. Doch es steckt weit mehr dahinter.

An einem sommerlichen Wochenende besuche ich das Kompaktseminar „Native Horsemanship“. Hier wird Grundlegendes über Pferde, ihrer artgerechten Haltung und ihre natürlichen Verhaltensweisen gelehrt. Ziel dabei: die Körpersprache der Tiere lesen und deuten zu lernen. Bevor wir Teilnehmer ein Pferd zu Gesicht bekommen, werden wir in den Theoriestunden verstehen lernen, wie uns die Pferde wahrnehmen.

Bilder, die uns geläufig sind, hinterfragen wir zu selten. Wir sehen Pferde auf Werbeplakaten und verkennen die verdrehten Augen, das verkrampfte Gesicht und das schäumende Maul. Anstatt wie ein Hund zu winseln, bleibt es stumm – weil es seine Natur ist. Umdenken bedeutet auf der Stone Hill, zuzuhören. Das hilft nicht nur dem Pferd, sondern der gesamten Mensch-Pferd-Beziehung.

Walter Rauch unterrichtet uns am Vormittag in allen Basics. Wir lernen Wissenswertes über die Instinkte genauso wie über die Grundbedürfnisse und Verhaltensweisen der Tiere. Wir sollen verstehen, wie der Mensch auf das Pferd wirkt und wie wir positiv auf es einwirken können. Auf diesem Wissen aufbauend, wird das Thema Kommunikation behandelt: Pferde kommunizieren im Herdenverband geräuschlos und fast ausschließlich über Körpersprache. Das ist für sie als Fluchttiere

überlebenswichtig in der Natur – jeder Schmerz- oder Angstston würde sie den Raubtieren verraten.

Unsere Gruppe ist am ersten Kurstag bunt gemischt. Eine Teilnehmerin erzählt, dass sie erstmals im Leben auf einem Pferd sitzt. Eine andere ist gerade dabei, ihr Jungpferd auszubilden. Bewundernswert ist jene, die sich ihrer Angst vor Pferden stellen möchte – auch weil ihre Tochter Pferde liebt.

Nach den ersten Erkenntnissen wenden wir uns praktischeren Dingen zu: der Ausrüstung. Dass Pferde ohne Trense, also das Mundstück mit Ringen an jeder Seite zum Einschnallen der Zügel, geritten werden, ist immer noch selten. Warum es sich lohnt umzudenken, wird an

Trense kann sehr schmerzhaft sein

einem Test erklärt. Wir sind angehalten, eine herkömmliche Wassertrense in die Hand zu nehmen, während

Walter Rauch auf der anderen Seite am Zügel zieht. Die Zugkraft unterteilt er in drei Phasen, die ein Reiter auf ein Pferdemaul hat. Phase eins: „So sollte es sein“ – lockere Zugkraft und Anlehnung ans Pferdemaul. Wir spüren die Trense ohne Schmerzen in der Hand. Phase zwei: „So ist es oft wirklich“ – eine deutlich erhöhte Zugkraft, die Hand schmerzt nach einiger Zeit deutlich. Phase drei: „So ist es, wenn man richtig dran zieht“ – unmöglich, die Trense länger schmerzfrei in der Hand zu halten. Das passiert leider häufig bei ängstlichen Reitern, betont Rauch. Und: „Könnte ein Pferd vor Schmerzen schreien, gäbe es vermutlich 90 Prozent aller Reitwettkämpfe nicht.“ Die Teilnehmer seien oft überrascht, wie

INFO

GLOSSAR

Sporen: Ein Sporn (Plural: die Sporen) ist ein am Reitstiefel befestigtes gebogenes Metallstück mit Dorn oder Rädchen, der beim Reiten eingesetzt wird, um die Schenkelhilfen zu unterstützen.

Gerte: Eine Reitgerte, auch Reitstock genannt, ist zwischen 50 und 130 Zentimeter lang und wird für Reiterhilfen im Pferdesport verwendet.

Gebiss oder Trense: ein Mundstück mit Ringen an jeder Seite zum Einschnallen der Zügel.

Knotenhalfter: Ein Knotenhalfter wird aus einem einzigen Seil geknotet. Die Knoten sitzen an sensiblen Punkten am Pferdekopf, daher ist die Einwirkung auf das Tier stärker als bei einem Stallhalfter.

Horsemanship: (von Horseman, engl.: Pferdenschmied) bezeichnet die allgemeine Reitkunst und den fairen Umgang mit dem Pferd. Im erweiterten Sinne auch die artgerechte Haltung und den fairen Umgang mit den Mitreitern.

einfach die Umstellung ist, sagt Rauch und meint damit, das Pferd von einer Zäumung mit Gebiss auf eine gebisslose umzustellen. „Doch im Nachhinein ist es allen klar, schließlich muss das Pferd nichts Neues lernen, sondern hat einfach kein Mundstück mehr im Maul“, erklärt der Horseman. Auch im Hinblick auf Versicherungen ist gebissloses Reiten kein Problem, weiß er. Wichtig sei, dass eine Zäumung vorliegen müsse, die es dem Reiter erlaubt, Einwirkung auf das Pferd zu haben. Einige Versicherungen erwähnen explizit, dass ebenso gebisslose Zäumungen versichert sind.

„Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, ein Pferd nicht zu ver-

Jede Stunde endet mit Erfolgserlebnis

menschlichen“, erklärt Ulrike Link-Dorner zu Beginn des zweiten Kurstages. Walter Rauchs Ehefrau ist Psychologin und Expertin darin, zu reflektieren, was wir Teilnehmer am Pferd lernen. Walter und „Rike“ sind ein perfektes Team, das zeigt sich besonders bei ihrem Förderangebot für Sechs- bis 14-Jährige. Von Montag bis Mittwoch bieten die beiden Reit- und Horsemanship-Unterricht für Kinder an. Der Unterschied: Abseits klassischer Reitschulen, in denen Abteilungsreiten (hintereinander herreiten) und oft harsche Kritik an der Tagesordnung sind, haben sie klare Leitlinien. Diese sind: Alle Herausforderungen sind hoch, aber auch nur so hoch, dass sie zu meistern sind. Und: Jede Reitstunde endet mit Erfolgserlebnissen.

„Wer bewegt wen?“, fragt Walter Rauch und sieht uns eindringlich an. Ob der Mensch das Pferd oder das Pferd den Menschen bewegt – für das Pferd mache dies in der Rangordnung einen deutlichen Unterschied. Läuft ein Pferd vor seinem Menschen weg, anstatt sich von ihm halftern zu lassen, bewegt das Pferd den Menschen. Für diese Übung führen wir ein Pferd in den sogenannten Roundpen, einen mit Kies ausgelegten Zirkel mit einem vollkommen geschlossenen, rund drei Meter hohen Holzzaun. Dieser ist nötig, damit weder Mensch noch Pferd abgelenkt sind. Für die Übung „Wer bewegt wen“ steht ein Teilnehmer im Roundpen, und ein Pferd läuft frei um ihn herum. Um das Pferd in der gewünschten Gangart zu

INFO

Angebote der Stone-Hill-Ranch Teamevents mit Lernfaktor

Die Stone-Hill-Ranch hat auf ihren Teamevents mit „Nutz“-Tieren Antworten auf die Frage, was gute Führung ausmacht. Die psychologisch fundierten entwickelten Spiele regen zum Reflektieren der eigenen Verhaltensweisen an. Nicht nur Pferde werden eingesetzt, auch Ziegen und Esel sind dabei. Teamevents sind ab zehn Mitarbeiter buchbar, Termine individuell möglich. Der zeitliche Aufwand beträgt etwa drei Stunden, danach gibt es eine Grillmöglichkeit, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Stone-Hill-Ranch
Marktweg 50
66131 Saarbrücken-Ensheim
Telefon 06893-8010246
info@stone-hill-ranch.de
Weitere Infos unter
www.stone-hill-ranch.de/
team-events

Urlaub mit dem Pferd

Zwischen vier Tagen und einer Woche haben Pferdebesitzer auf der Stone-Hill-Ranch die Möglichkeit, sich und ihrem Pferd eine Auszeit zu gönnen. Kurseinheiten im Native Horsemanship, dialogorientiertem Reiten, Training im zertifizierten Trail Park und Wanderritte im Mandelbachtal runden das Angebot ab. Ab 375 Euro, individueller Termin zwischen März und Oktober. Weitere Informationen unter: www.stone-hill-ranch.de/angebote/urlaub-mit-dem-pferd/

Native Horsemanship

Die sechs Kurstage vermitteln alles, um eine von Vertrauen und Respekt geprägte und damit tragfähige Beziehung zum Pferd aufzubauen: elementar wichtiges pferdepsychologisches Wissen – Grundlagen des Indianischen Beziehungstrainings – Bodenarbeit/Roundpen-Training – pferdefreundliches Freizeitreiten. Alle Kurse sind mit Ranchpferden oder eigenem Pferd möglich. Weitere Informationen unter: www.stone-hill-ranch.de/angebote/kurse/native-horsemanship

Reitstunden für Erwachsene

Der Gruppenunterricht findet jeweils abends von Mittwoch bis Freitag und am Vormittag samstags statt.

Berufliche Weiterentwicklung

Zur Fachkraft für tiergeschützte Intervention bietet die Stone-Hill-Ranch derzeit 16 Teilnehmern Weiterbildungsmöglichkeiten an. Die Ranch bietet durch die ISAAT-Zertifizierung die höchste Qualitätsstufe.

Buchtipps

Walter Rauch und Reittherapeutin Alicia Müller-Klein greifen die Lehren des Indianers GaWaNi Pony Boy auf in ihrem Buch „The Horse's Perspective“ mit dem Untertitel: „Gut gemeint ist nicht gut gemacht“. Das Buch deckt auch Kapitel in der Geschichte der Pferde auf, die für einen respektvolleren Umgang mit den Tieren zum Nachdenken anregen. Ab Mai 2020 unter der ISBN 978-3-7482-5120-0 im tradition Verlag. Kosten: 28 Euro

bewegen, ist ein Seil (Rope) erlaubt. Zudem Kreativität, Körpersprache und Stimme. Ziel dieser Übung ist es, das Vertrauen und den Respekt des Tieres zu gewinnen – mit der Konsequenz, dass das Pferd am Ende freiwillig in die Mitte zum Menschen geht.

Durch den Pferdewechsel kommen mehrere Charaktere in den Roundpen und somit stets eine andere Mensch-Pferd-Kombination. Nicht alles läuft glatt. Ein Isländerwallach beispielsweise erweist sich als schwierig. Als eine Teilnehmerin es nicht energisch genug schafft, ihn im Roundpen zu bewegen, legt der Wallach die Ohren an und geht drohend auf sie zu. Ein Trainer schreitet

unverzüglich ein, um niemanden in Gefahr zu bringen. Wir lernen, wie wichtig selbstbewusstes Auftreten ist. Ohne dieses wird das Tier nie die Sicherheit des Menschen spüren, die es als Fluchttier dringend benötigt.

Nach zwei Tagen Theorie und jeder Menge Bodenarbeit belohnen wir uns mit einem zweistündigen Wanderritt durch das Ensheimer Gelösch. Ein wunderbarer Abschluss, der zudem von herrlichem Wetter gekrönt ist. So galoppieren wir über die weiten und hügeligen Wiesen des Biosphärenreservats im Mandelbachtal – und fühlen uns dabei so frei wie damals die Indianer in der Wildnis der Prärie. ●



DER WILLE, SICH ZU WEHREN

In **Selbstverteidigungskursen** sollen Frauen lernen, unmissverständlich eigene Grenzen zu setzen und sich gegenüber Angreifern zu behaupten. Sich dabei selbst mit physischer Gewalt zu wehren, ist dabei nur Ultima Ratio, aber auch das will gelernt sein.

Von **Bianca Gade**

Gisela Hauprichs, Frauenreferentin des PSV Saarbrücken, Abteilung Budo, und Caroline Nicola, Frauenreferentin des Saarländischen Ju-Jutsu Verband (www.sjiv.de) und Polizeibeamtin, stehen vor rund 30 Frauen. Bei ihnen ihr Trainerteam des Sportsportvereins Saar Saarbrücken – Stefan Müller und Renata C. Schmidt, beide Kursleiter Selbstverteidigung für Frauen. Es ist der Auftakt einer 13-teiligen Kursreihe, zu der sich die Teilnehmerinnen in der Joachim-Deckarm-Halle in Saarbrücken eingefunden haben und mit Spannung die zunächst theoretische Einführung in das Thema verfolgen.

LERNEN, WO GEWALT ANFÄNGT

Da laut Statistik der Großteil der Täter männlich ist, sind in diesem Selbstverteidigungskurs (FSV) nur Frauen zugelassen. Diesen Frauen wird eine geschützte und wertschätzende Trainingsatmosphäre geboten, vor allem, weil dies für sie in vielen Fällen ein sehr sensibles und ernstes Thema ist. Oft befinden sich auch Frauen, die bereits Gewalt erlebt haben, unter den Teilnehmerinnen.

Die Gründe für eine Kursteilnahme an einem Frauen-SV-Kurs sind von Frau zu Frau unterschiedlich. Manche kommen, weil auch schon die Freundin oder Kollegin hier war und es grundsätzlich nicht schaden kann, sich selbst verteidigen zu können. Eine Teilnehmerin des aktuellen Kurses erzählt von einer Frau, die sich unter Anleitung der hier erlernten Kenntnisse so erfolgreich gegen einen Angreifer wehren konnte, dass sie derlei Selbstverteidigungstechniken in diesem Kurs ebenso erlernen möchte. Andere möchten konkret ein stärkeres Sicherheitsgefühl, wenn sie im Dunkeln mit ihrem Hund allein im Wald spazieren gehen. Die Grundlage des Ganzen bleibt aber: „Der beste Kampf ist der, den man vermeiden kann.“

„Was davon ist eigentlich Gewalt?“, fragt die Trainerin Gisela Hauprichs die Teilnehmerinnen und deutet auf eine Reihe an der Wand beschriebener Gewaltsituationen. Ist es bereits gewalttätig, wenn ein Mann einer Frau an den Po greift, oder erst, wenn er sie vergewaltigt? Ist es Gewalt, wenn jemand den anderen „nur“ verbal beschimpft, oder

INFO

Kursinhalt

Ju-Jutsu kann als Vereinssport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, als sportlicher Wettkampf bis hin zur WM trainiert werden. Zeitlich begrenzte Kursangebote gibt es für Frauen, Mädchen und Schulkinder sowie als Behördensport bei Polizei und Justizvollzugsdienst. Die Selbstverteidigungslehrgänge des PSV für Frauen basieren auf einer Konzeption des Saarländischen Ju-Jutsu Verbandes unter Mitwirkung des Landespolizeipräsidiums Saarland. Dem Ju-Jutsu wurden einfache Techniken, die in den natürlichen Bewegungsablauf der Frauen passen, entnommen, um eine effektive Selbstverteidigung zu bieten. Zweimal jährlich finden Kurse des PSV Saarbrücken statt. Hierbei werden in 13 Unterrichtseinheiten als feste Bestandteile gelehrt: Prävention und Verhalten in Gefahrensituationen in unterschiedlichen Alltagssituationen und Orten.

- Selbstbehauptung in Belästigungssituationen
- Gefahrensituationen vorbeugend entschärfen
- Techniken und Schockpunkte
- Alltägliche Gegenstände und Hilfsmittel
- Informationsabend des LPP Saarland

- Vollschutzabend
- Abschlussparcours
- Bodentechniken

Kurse finden unter anderem in Saarbrücken, St. Ingbert, Neunkirchen, St. Wendel, Homburg und Perl statt. Informationen zu unverbindlichen Ju-Jutsu-Probetrainings gibt jeder örtliche saarländische Verein. Eine Kontaktliste findet sich unter www.sjiv.de.

Für FSV-Kurse im PSV Saarbrücken ist die Frauenreferentin des PSV Saarbrücken, Gisela Hauprichs, Ansprechpartnerin. Der PSV bietet als Besonderheit nicht nur halbjährig zeitlich begrenzte Selbstverteidigungskurse für Frauen, sondern auch ein reguläres Training „Fitness und Selbstverteidigung für Frauen“ als Vereinssport an.

Informationen zu landesweiten Kursen können bei Caroline Nicola, frauenreferentin@sjiv.de, nachgefragt werden.

Weiterführende Informationen PSV Saar
www.psv-saar-ju-jutsu.de
 Saarländischer Ju-Jutsu-Verband
www.sjiv.de
 Deutscher Ju-Jutsu Verbandes
www.ju-jutsu.de

womöglich erst bei physischem Kontakt; ist Gewalt auch ein Wettkampf mit zwei Boxern im Ring? „Solange nur einer mit einer Aktion nicht einverstanden ist“, so der Konsens der Kursteilnehmerinnen nach kurzer Diskussion, „handelt es sich um Gewalt.“ Und es ist dabei egal, ob es psychisch oder körperlich ist. Dieses klare Bewusstsein darüber, wo Gewalt anfängt, ist wichtig für das Situationsverständnis, was wiederum Basis für Reaktionsentscheidungen ist. Die Frauen sollen lernen, eigene Grenzen zu setzen und sich zu behaupten.

Um solche Entscheidungen in gefährlichen Situationen besser treffen zu können, stellt Nicola das sogenannte Ampelschema vor und sortiert den Akt der Selbstverteidigung für die Teilnehmerinnen exemplarisch mit ein. Das Schema unterliegt den drei Ampelfarben und gliedert sich in:

- **GRÜN:** Prävention zum Selbstschutz – Wie erkenne ich Gefahren und wie kann ich sie minimieren?
- **GELB:** Selbstbehauptung – Wie kann ich durch mein Auftreten und den Einsatz meiner Stimme Übergriffe frühzeitig abwenden?
- **ROT:** Selbstverteidigungstechniken – Wie kann ich mich mit einfachen, leicht erlernbaren Techniken effektiv zur Wehr setzen?

Ein wichtiges Resümee dieser Grundlagen ist: Frauen können viel tun, um gefährlichen Situationen aus dem Weg zu gehen und so erst gar nicht in eine gelbe oder rote Situation zu kommen. Zur Verteidigung kommt es erst, wenn Prävention und Selbstbehauptung nicht funktionieren, also wenn der Angreifer kommunikativ nicht mehr beeinflusst werden kann. Alle drei Punkte werden in diesem Kurs durchgehend trainiert,

denn gleichweg ist wichtig, präventiv für Gefahrensituationen zu sensibilisieren als auch Mut zur Selbstbehauptung zu machen. Auch die Verteidigungstechniken selbst werden erklärt, trainiert und in Rollenspielen angewendet.

Doch haben einige Teilnehmerinnen noch Hemmungen: „Mein Problem ist die Angst vor dem Zuschlagen.“ Zwei Frauen sprechen offen aus, was viele denken. Polizeibeamtin Nicola kennt diese Sorge gut und erklärt, dass die heutigen und späteren Übungen in diesem Kurs dabei helfen können, diese Ängste anzugehen und abzubauen.

Für die erste Übung werden die Teilnehmerinnen gebeten aufzustehen und kreuz und quer durch den Raum zu gehen. Ganz absichtlich sollen sie zusammenstoßen, mal links, mal rechts am Arm, mal am Knie und an den Füßen. Die Prozedur ist vorgegeben und wird kontinuierlich gesteigert. Das ist nicht nur hilfreich, um sich ersten Abwehrmechanismen zu nähern, sondern heitert zugleich das Training unweigerlich auf und lässt das Eis zwischen den Teilnehmerinnen brechen.

Die darauffolgende Übung lehrt das Kräfteverhältnis zwischen Täter und Opfer. „Meist suchen sich Täter Schwächere. Die Chance als Frau in der Selbstverteidigung ist daher nicht Kraft, sondern Technik“, erklärt Hauprichs. Dabei ist der unbedingte und im Voraus



Das Trainerteam hat markante Stellen für eine effektive Verteidigung markiert

spielerisch geübte und verstärkte Wille, sich zu wehren, Grundvoraussetzung dafür, im Ernstfall nicht zu „erstarren“, sondern sich in einer Gefahrensituation erfolgreich eines Angreifers zu erwehren.

WIDERSTAND STATT SCHOCKZUSTAND

Daran knüpfen einfaches und effektives Wissen über Techniken, empfindliche Körperstellen und Alltagswaffen an, die über Erfolg und Nicht-Erfolg der Abwehr entscheiden können. Durch den starken

und klar demonstrierten Widerstand eines potenziellen Opfers sind Täter nicht selten überrascht. Man spricht von sogenannter Tatschockumkehr, was dem potenziellen Opfer wiederum Zeit gibt, sich zu wehren, zu fliehen und Hilfe zu holen. Damit es erst gar nicht zum Kampf kommt, werden die Teilnehmerinnen in ihrer Wahrnehmung sensibilisiert und in ihrer Körpersprache und Stimme trainiert, um Gefahrensituationen entschärfen zu können. Es geht darum:

- Durch selbstbewusstes und sicheres Auftreten. Angreifer suchen sich meist ein deutlich unterlegenes, schüchtern wirkendes „Opfer“.



Einer der Trainer demonstriert, wie man einen Angreifer unschädlich machen kann

INFO

Hilfsangebote

Wenn Sie oder eine Ihnen bekannte Person in einer Notlage befindet, zögern Sie nicht, Hilfe zu holen:

Frauennotruf Saarland

Beratung für vergewaltigte und misshandelte Frauen
Telefon 0681-36767

Nele

Beratung gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen/Jugendlichen
Dudweilerstraße 80
66111 Saarbrücken
Telefon 0681-32058

Weißer Ring

Landesbüro Saarland
Halbergstraße 44
66121 Saarbrücken
Telefon 0681-67319



Links:
Potenzielle
Hilfsmittel aus
dem Alltag zur
Verteidigung;
rechts ein gut
gepolsterter
„Angreifer“



- Grenzverletzung wahrnehmen und ernst nehmen. DEIN Gradmesser ist DEIN Wohlbefinden.
- Auf die innere Stimme hören, dem eigenen unguuten Gefühl im Bauch folgen.
- Innerlich vorbereiten und mögliche Gefahrensituationen nicht gedanklich ausklammern.
- Eine positive Einstellung zu sich selbst entwickeln.
- Eigene Strategien entwickeln, „was wäre wenn...“.
- Sicherheit vor Höflichkeit setzen.
- Zu hohen Alkoholkonsum vermeiden, Wahrnehmungen werden dadurch getrübt.
- Auf die eigene Distanzlinie achten.
- Eigene Entscheidung treffen, ob man in der Situation bleibt oder geht.

Vieles von dem, was uns umgibt, sind potenzielle Hilfsmittel zur Selbstverteidigung. Alltägliche Gegenstände können auch zu Waffen werden, womit Täter nicht immer rechnen. Darunter zählen auch unsere körpereigenen Waffen wie Hände, deren Daumen und Finger, die Ellenbogen und Knie und natürlich unsere Stimme. Durch kraftvollen Einsatz der Stimme, kann frau den konsequenten Willen zur Gegenwehr ausdrücken – sowohl gegenüber dem Täter als auch zur Verstärkung von Mut und Kraft für sich selbst. Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmerinnen ihre eigene Stimme so weit trainiert haben, dass sie sie in einer Notsituation zu nutzen wissen.

Doch nicht immer ist man selbst Opfer eines Angriffs: Was geschieht,

wenn man „nur“ Zeuge einer Gewalttat wird? Nach Paragraph 323 StGB ist unterlassene Hilfeleistung strafbar. Aber: Der Helfende ist nicht zu Hilfeleistungen verpflichtet, wenn er oder sie sich dadurch selbst in Gefahr bringt. Das heißt: Es gilt, auch auf die eigene Sicherheit zu achten. Es kann bereits ausreichen, die Polizei über Notruf zu verständigen.

Nach eineinhalb Stunden und viele intensive Eindrücke später werden die Teilnehmerinnen über den weiteren Kursverlauf informiert. Ein zentraler Moment der Kurskonzeption ist der Abschlussparcours am letzten Tag, der den Frauen die Möglichkeit bietet, das Erlernte in einer realitätsnahen Simulation anzuwenden. Auch bieten sich an einem anderen Abend erfahrene männliche Ju-Jitsu-Trainer an, die bösen Angreifer zu spielen.

Da die „Angreifer“ sicher verpackt in Vollschutzanzügen stecken, können die Teilnehmerinnen die erlernten Techniken realistisch und mit voller Kraft einsetzen, ohne jemanden zu verletzen.

Der Abend endet mit der Geschichte von Kelly Herron, 36, aus Seattle in den USA. Während ihrer Vorbereitung auf einen Marathon musste

die zierliche Brünette ein einsames Toilettenhäuschen aufsuchen. Doch dort lauerte bereits ein vorbestrafter Sexualstraftäter auf sie und griff sie von hinten an. Glücklicherweise besuchte Kelly wenige Wochen zuvor einen Selbstverteidigungskurs und zeigte dem Angreifer geistesgegenwärtig, was sie dort lernte.

Mit den Worten „Not today, M**F**er!“ schlug und zerkratzte sie sein Gesicht und gab so lange nicht auf, bis sie sich aus seinem Griff befreite. Ein Spaziergänger hörte ihre Schreie und konnte mit ihr den Sexualstraftäter in dem Toilettenhäuschen einschließen, bis die Polizei kam. Auf Instagram schrieb Kelly Herron anschließend: „Mein Gesicht wurde genäht, mein Körper ist blau, aber meine Seele ist intakt.“ ●

INFO

Ju-Jitsu als (übersetzt) „sanfte Kunst“ basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an ein größtmöglicher Nutzeffekt durch variable Anwendung erzielt. Bestehende Konzepte werden kontinuierlich erweitert und optimiert, ohne sich an die Einschränkungen bestimmter Stile oder Philosophien zu halten. Deshalb ist Ju-Jitsu auch eine Selbstverteidigungsart, die für jeden geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt. Jeder kann sich im Ju-Jitsu auf für ihn geeignete Techniken spezialisieren.

QUELLE: WIKIPEDIA

AUCH DIE STIMME BRAUCHT TRAINING

Ein Kajak im Wanderrucksack

Packrafting ist perfekt für Menschen, die wandern und Wassersport miteinander verbinden möchten. Das leichte aber stabile Schlauchboot lässt sich problemlos beim Wandern, Fahrradfahren oder im öffentlichen Verkehr mitnehmen.

Es ist Mitte Juni, die Sonne scheint, und für diesen Tag werden hohe Temperaturen erwartet. Genau richtig, um aufs Wasser zu gehen und das Packraften zu erlernen. Dieses ultraleichte, aufblasbare Kajak ist zusammengelegt so klein und leicht, dass es in einen 35-Liter-Rucksack passt und somit auch zum Wandern mitgenommen werden kann. Im Saar-Hunsrück und an der Nahe gelegen, unweit der saarländischen Grenze in Rheinland-Pfalz, bin ich bei Land Water Adventures (LWA) und werde vom Geschäftsführer Sebastian Schmidt und seinem Kollegen Peter an diese besondere Sportart bei einem Schnupperkurs herangeführt.





Unser Guide kennt genau die Stellen, an denen wir problemlos ins Wasser einsteigen können



Diese ultraleichten Boote (solo etwa drei bis vier Kilogramm) sind so klein und leicht, dass man mit ihnen wandern kann. Etwa in Luxemburg die Sauer hoch, dann mit dem Boot aufs Wasser und gemütlich zum Auto zurückpaddeln. Durch das kompakte Packmaß lässt es sich außerdem bequem ins Auto legen oder auf den Nebensitz im Bus. Man ist damit völlig autark unterwegs, was das Abenteuer zu Land und Wasser noch eindrücklicher macht. Und wer glaubt, dass ein Packraft nicht viel aushält, der irrt: Auch höhere Wildwasserstufen meistert das stabile Material.

.....
**In wenigen Minuten
 ist alles einsatzbereit**

Doch bei unserem Ausflug wird es nicht gleich so wild, die Nahe plätschert gemütlich und ist für uns Schüler eine gute Basis für erste Übungen. Zu Beginn gibt es genügend Fragen, die beschäftigen: Wie werden Boot, Paddel, Rettungsweste und alles weitere im Rucksack verstaut? Wie baut man so ein Packraft auf? Welche Risiken bestehen auf dem Wasser und wie minimiert man sie?

Ein Packraft ist erstaunlich robust, da das Material dem von Lkw-Planen entspricht. Das mir Zugewiesene bietet die Möglichkeit, eine Spritzdecke zu montieren, um den Paddler vor Spritzwasser zu schützen. Auch der Auf- und Abbau, den wir vor Beginn der Tour üben, ist kinderleicht. Statt einer Luftpumpe wird ein sogenannter Aufblacksack verwendet, der nur wenige Gramm wiegt. Er lässt sich auf der einen Seite mit dem Packraft verbinden und ist auf der anderen Seite offen. In die offene Seite füllt man den Aufblacksack durch Schütteln mit Luft, zwirbelt ihn anschließend ein-, zweimal oben zu und presst die Luft ins Boot. Das dauert nicht lange, Geübte müssen diesen Vorgang nur wenige Male wiederholen. Der letzte Rest Luft wird über den Mund eingeblasen, und fertig ist das Boot – innerhalb weniger Minuten.

Nachdem ich alles für den ersten Test aufgebaut habe, wird es nun wieder abgebaut, um es für die Wanderung im Rucksack zu transportieren. Die Luft kommt raus, das Paddel wird gedritzelt, und alles wird kompakt in und am Rucksack verstaut. Probe erfolgreich absolviert, die Wanderung zum Naheanstieg kann somit starten. Es ist mitt-

INFO

**Profilbeschreibung
 Land Water Adventure**

Land Water Adventures (LWA) ist ein Spezialanbieter für kombinierte Land-Gewässer-Touren, -Kurse und -Expeditionen mit Packrafts. LWA ist dabei spezialisiert auf die Themen Tagesevents, Multiday Packrafting im Expeditionsstil und Wildwasser Packrafting, die durch aufeinander aufbauende Kursprogramme bis hin zu kommerziellen Expeditionen abgedeckt werden. Für alle Unternehmungen verpflichtet sich LWA zu seinem eigenen Na-

turschutz-Konzept und minimalem Impact in die Gebiete der Unternehmungen.

Das Team von Land Water Adventures ist ein Zusammenschluss von größtenteils expeditionserfahrenen Outdoor-Enthusiasten, Wildnis-Pädagogen, Wildnisführern und Kajak-Lehrern rund um den Gründer Dr. Sebastian Schmidt.

Land Water Adventures (LWA) www.land-water-adventures.com
 Kurstermine von Mai bis September
 Packrafts mieten und gebraucht kaufen: www.packrafting-store.de

lerweile kurz vor 11 Uhr, und die Sonne brennt bereits ordentlich auf uns herab. Auf einer Brücke über der Nahe betrachten wir das Wasser: Wie bei „regulären“ Kajaks oder Kanus ist es für die eigene Sicherheit wichtig, die Strömungen lesen zu können. So werden Gefahrenstellen vermieden. Doch auch der Naturschutz spielt hier eine große Rolle. Jeder Fluss hat seine Naturschutzrichtlinien, die beachtet werden müssen, um seltene Tier- und Pflanzenarten zu schützen. Wer eine geführte Tour bucht, geht dabei sicher, unserer Natur keinen Schaden zuzufügen. Die Befahrensregelungen einzelner Flussabschnitte können beim Deutschen Kanuverband (DKV) auf www.kanu.de entnommen werden. Sobald wir die Zivilisation hinter uns gelassen haben, taucht er hinter den Baumwipfeln langsam auf: der Rotenfels. Dieses 202 Meter hohe Wandmassiv ist 1.200 Meter lang und gilt als höchste Steilwand zwischen den Alpen und Skandinavien. Der rötliche Fels ist ein bekanntes Revier für Kletterer und Bergsteiger, und direkt darunter fließt ganz idyllisch die Nahe – worauf wir gleich paddeln werden.

Die Packrafts sind schnell aufgebaut, und schon geht es aufs Wasser. Doch bevor wir den Fluss hinunterpaddeln, bringt uns Guide Sebastian erste Basics bei: Drei Paddelschläge zeigt er uns, die wir dann nacheinander ausführen. Zu Beginn ist es gar nicht so einfach, das Boot geradeaus zu halten, doch der Dreh ist schnell raus. Danach lernen wir, Bogen zu paddeln und ins Kehrwasser ein-



Eine Spritzdecke schützt den Paddler vor zu viel Spritzwasser

zufahren. Letzteres ist schon schwieriger, da das Boot mit Schwung aus der Strömung rausmuss, um dann am Ufer in ruhigeres Wasser zu paddeln, das von der Strömung nicht tangiert wird. Ähnlich wie das Lee, das sich im „Windschatten“, also der windabgewandten Seite, bildet.

Dann endlich ist die Einführung vorbei. Wir wenden unsere Boote und paddeln die Nahe abwärts. Nur noch das Geräusch beim Eintauchen der Paddel begleitet uns, der Rest ist ein Orchester aus Wind und Vogelgezwitscher. Gerade an einem solch heißen Tag ist jeder Wasserspritzer auf der Haut ein wahrer Genuss – und die Aussicht vom Wasser auf das Land ist fantastisch. Selbst die Stromschnellen sind für uns Anfänger angenehm: Sie fordern uns zwar, aber nicht zu sehr. Die Packrafts meistern die Schnellen problemlos und liegen fast wie ein herkömmliches Kajak im Wasser. Gerade auch an den schnellsten Passagen wird Sebastian nicht müde,

mit uns immer wieder die Einfahrt ins Kehrwasser zu üben. Kehrwasser zu erkennen und es für Pausen bei stärkeren Strömungen zu nutzen, ist existenziell: Bei längeren Paddeltouren kann man sich dort verabreden, sodass die Gruppe aufeinander warten kann.

Auf den letzten beiden Kilometern erscheint vor uns eine Stromschnelle, die wir nicht mit den Booten überfahren dürfen. Jetzt heißt es: Raus aus dem Wasser, das Raft schultern, ein paar Meter entlang der Nahe laufen und wieder rein ins Wasser. Mit nur knapp vier Kilo, die so ein Packraft wiegt, ist das Umsetzen gar kein Problem. Kurz nach der Stromschnelle findet sich auch wieder ein Platz, wo wir die Boote ins Wasser lassen und weiterpaddeln können. Eine knappe Stunde später erreichen wir den Campingplatz, an dem wir losgelaufen sind. Ein kleines Wehr verlockt hier zu einer Abfahrt, und Guide Sebastian zeigt uns die beste Paddellinie. Mit etwas Schwung fahre ich mein Packraft über die Kante, um dann rund zwei Meter tiefer wieder anzukommen.

Die letzten Meter bis zum Ausstieg treffen wir auf junge Kanuten in schnittigen Kajaks – offensichtlich ein Wettbewerb. Wir biegen vorher ab ans Ufer, in der Nähe ein Schwimmbad. Die Boote kommen aus dem Wasser und werden an Land mit einem kleinen Tuch abgetrocknet, abgebaut und in den Rucksäcken verstaut. Die drei Kilometer zurück zum

Campingplatz genießen wir entlang der Nahe. Wenig später steige ich erschöpft und glücklich ins Auto. Kaum zu glauben, dass dieses kleine Abenteuer ohne großen Aufwand an einem Tag erlebt werden kann. Wandern und Paddeln vereinen – geht auch vor der Haustür. ●

Bianca Gade

Der Deutsche Kanu-Verband (DKV) ist der größte weltweit mit rund 122.015 Mitgliedern. Zur Tourenplanung bietet der DKV alle wichtigen Links zu Pegelständen, Naturschutzgebieten und mehr auf seiner Seite: www.kanu.de

GLOSSAR

Materialliste und Preise

Packraft mit/ohne Spritzdecke: 400 bis 2.000 Euro

Paddel: 35 bis 250 Euro

Rucksack: 40 bis 260 Euro

Wasserschuhe: 6 bis 35 Euro

Wanderschuhe: 80 bis 260 Euro

Handschuhe (zum Beispiel aus Neopren): 7 bis 30 Euro

Neopren- oder Trockenanzug

(für kalte Tage): 40 bis 600 Euro

Kleines Handtuch zum Trocknen und Wechselklamotten

Das Packraft ist ein leichtes, aber stabiles Schlauchboot, das durch sein geringes Gewicht und Packmaß auch beim Wandern, Fahrradfahren oder im öffentlichen Verkehr mitgeführt werden kann. Synonyme sind die Bezeichnungen Trailboat, Rucksackboot, Taschenboot oder Ultraleichtschlauchboot.

Mit dem Begriff Kehrwasser bezeichnet man im Wildwasser Bereiche, in denen sich die Strömung flussaufwärts kehrt oder zumindest stark verlangsamt. Diese „Umkehr“ (oder Verlangsamung) der Fließrichtung des Wassers wird durch Wirbelbildung hinter angeströmten Hindernissen in Fließgewässern hervorgerufen.

Das Doppelpaddel besteht, wie auch beim Kajak, aus einem Schaft, an dessen beiden Enden sich je ein Paddelblatt zur Kraftübertragung auf das Wasser befinden. Es ist in zwei oder drei Teile geteilt und lässt sich mit wenigen Handgriffen zusammensetzen.

QUELLE: WIKIPEDIA



FOTOS: GETTY IMAGES / EYEEM — KAI RÖHLER

Spaß und Sport auf Rollen

Der **Rollsportclub ERC Homburg** gehört mit 60 Jahren zu den ältesten Vereinen der Region. Sabrina Schäfer und Anna Scheidhauer begeistern mit ihrer Leidenschaft für den Sport Jung und Alt.

Von **Bianca Gade**

Es ist ein bedeckter Januartag, als sich am Nachmittag zehn Speedskater in Homburg an der Bahn treffen, um dort ihr erstes Training in diesem Jahr zu absolvieren. Pünktlich um 17.30 Uhr bin ich an der Skatebahn, an deren Eingangs- tür eine Traube fröhlich aufgeregter Kinder und junger Erwachsener mit Inlinern steht.

Eine dieser Skaterinnen ist die gebürtige Homburgerin Sabrina Schäfer. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Anna Scheidhauer ist sie unter anderem verantwortlich für die Events und Trainings des Vereins, das heute unter freiem Himmel stattfinden kann – dank des milden und trocknen Wetters an diesem Winterwochenende.

Rollsport ist der Oberbegriff von allen mit Rollschuhen, Inlineskates oder

Skateboards ausgeübten Sportarten. Darunter fallen unter anderem Rollkunstlauf- und -hockey, Inline Fitness, Alpin und Downhill und eben auch Speedskating. Die Bahn in Homburg, auf dem heute das Speedskating-Training stattfindet, ist eine 200 Meter lange, asphaltierte, ovale Bahn, die speziell für den Rollsport gebaut wurde.

Profis erreichen bis zu 60 km/h auf den Rollen

Den Eis- und Rollsportclub Homburg gibt es bereits seit 1959 nachdem sich die Rollsportabteilung vom Turnverein getrennt hatte. Neben der mittlerweile größten Abteilung, dem Speedskating, gibt es die Sparten Rollkunstlauf, Inline-Hockey und Gymnastik für Frauen. Der Verein erfreute sich schon damals großer Erfolge im Rollkunstlauf und profitierte vom zusätzlichen Trai-



Der ERC Homburg leistet eine sehr aktive und erfolgreiche Nachwuchsarbeit



Schon die Kleinen messen sich beim Speedskating

ning auf dem Eis in Zweibrücken. Bis heute ist der ERC Ausrichter Süddeutscher sowie Deutscher Meisterschaften und eines Europa-Cups im Jahr 1994. Die jährlichen Saarlandmeisterschaften finden seit 1975 hier statt und wurden von Sportlern aus verschiedenen Nationen besucht – früher übrigens auf klassischen Rollschuhen, die 1990 durch Speedskates ersetzt wurden.

Bei einem Speedskating-Rennen ähnelt die Taktik der eines Radrennens, da der Windschatten der vorderen Person genutzt wird. Während des Rennens kann der Gegner attackiert und abgeschüttelt werden, in einem Team selbst sind die Mitglieder in verschiedene Rollen eingeteilt. Hierbei kommt es häufig zu einem Massensprint, bei dem das Team versucht, seinen Leader, also Anführer, durch erlaubte Maßnahmen zum Sieg zu führen. Spitzensportler erreichen bei diesen Sprints Geschwindigkeiten von bis zu 60 km/h. Frühere Wettkampf-Austragungsorte waren in den 1980er-Jahren – und somit vor dem Bau der Rollsportanlage – auch schon mal der Parkplatz am EKZ (heute Real), die Rollsportanlage am Festplatz (Rollkunstlaufbahn) und der Parkplatz der Firma Bosch – heute fast unvorstellbar.

Durch die ehrenamtliche Arbeit des Vorstands, der Trainer und zahlreicher Helfer hat sich der Verein weiterentwickelt. Der Fokus liegt nicht allein auf Leistungssport, sondern auch soziale und Breitensportliche Aspekte werden in allen Sparten einbezogen. Über die Jahre ist es dem Verein gelungen, sowohl bei den Schülern und der Jugend, als auch bei den

Aktiven- und Altersklassen zahlreiche Erfolge einzufahren. Bei Landes-, Süddeutschen-, Deutschen-, Europa-, und sogar Weltmeisterschaften gewinnen Vereinsmitglieder immer wieder Medaillen.

Als Trainerin Sabrina Schäfer 1985 mit dem Rollsport anfang, geschah dies

Basisausrüstung kostet nur ein paar Euro

mehr aus Zufall. Ihr ursprünglicher Wunsch, zum Radsport zu gehen, verpuffte, da es für Frauen damals kein Angebot gab, das sie interessierte. Doch aus der damaligen Sport-Alternative wurde schließlich ihre ganze Leidenschaft –

INFO

Rollsportanlagen in der Region

Im Saarland gibt es drei Rollsportanlagen, die eigens für diesen Zweck gebaut und dem Rollsport gewidmet sind. Zum einen die Rollschuhbahn in Homburg in den Schrebergärten, die Rollsportanlage Saarbrücken an der Saarlandhalle und die Eissporthalle ICE-Arena Zweibrücken.

Im Saarland gibt es derzeit folgende Rollsport-Vereine: Skate-Network-Saar; ERC Homburg; ERC Saarbrücken; EC Dillingen; Biathlon-Team Saarland; Saar Skateboarding und Saar 05.

auch mit einigen Erfolgen. 1986 wurde sie Saarlandmeisterin, und Anfang der 90er-Jahre durfte sie sogar in der Nationalmannschaft ran. Mit 17 fuhr sie ihre ersten Wettkämpfe auf der Straße, schnell folgten erste Sponsoring-Verträge von großen Sportartikelherstellern. Schäfer fuhr Halbmarathons und Marathons, gewann Anfang 2000 den Baden-Württemberg Cup. Später machte sie die A-Trainerlizenz – die höchst mögliche.

Ein großer Vorteil des Rollsports und des Speedskatings ist, dass jeder einfach und ohne große Investitionen damit beginnen kann. Für ein paar Euro gibt es für Anfänger als Basisausrüstung ein Paar Inlineskater und eine Schutzausrüstung, also den vorgeschriebenen Helm und die optionalen Schützer. Wer Spaß an diesem Sport findet, kann aufstocken: Fortgeschrittene schlüpfen in sogenannte Softboots mit professioneller Schiene, an der die Rollen befestigt werden. Dieser „Bausatz“ kann schon einmal zwischen 200 und 400 Euro kosten. Wer es noch eine Liga weiter und zu den Profis schafft, lässt sich seinen Schuh maßschneidern. Diese Schuhe können durchaus 1.400 Euro und mehr kosten, bieten dafür allerdings auch einen perfekten Sitz und ein optimales Wettkampferlebnis.

Wenn Schäfer für „ihren Sport“, das Speedskating, wirbt, dann vor allem in Grundschulen und Kindergärten. „Die Kinder, die noch nach einem Hobby suchen, erreichen wir dort am besten.“ erklärt sie. Ihre Trainer-Kollegin Anna Scheidhauer ist eines ihrer früheren „Ziehkinder“. Beide hauptberufliche Pädagoginnen arbeiten für den ERC ehrenamtlich, so wie die meisten hier. Es ist die Freude daran, etwas zu bewegen und einen Sport auszuüben, der sowohl für Jungs und Mädchen, Frauen und Männer und somit für jedes Alter gleichermaßen, gemeinsame Trainingsmöglichkeiten bietet. Mit das Größte an diesem kleinen Verein mit seinen 110 Mitgliedern ist das starke Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl, das von allen gelebt wird. Die leuchtenden Augen der Kinder und die Heiterkeit ihrer Eltern lassen am Ende meines Besuchs keinen Zweifel daran, dass der Verein mindestens weitere 60 Jahre bestehen wird. ●

Schnuppertraining beim ERC Homburg für Interessierte: Freitags von 17 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Kirnberg. www.erc-homburg.de



WILLKOMMEN
BEI FREUNDEN



GARTENVILLA PINK
3 SCHLAFZIMMER

Räume zum Träumen

Farben beeinflussen Gefühle. Und sie sind Ausdruck von Individualität. Darum besitzt auch jedes Haus unseres Urlaubsdomizils namens Victor's Portugal Malveira-Guincho eine eigene Persönlichkeit – genau wie Sie. Entdecken Sie 19 elegante Gartenvillen sowie 6 luxuriöse Poolvillen mit Privatpool und erleben Sie einzigartige Momente in einem einzigartigen Ferienparadies. Sie werden es lieben.

CASCAIS
●● Lissabon

Victor's Portugal

MALVEIRA-GUINCHO

Condominio Malveira-Guincho · EN 247 Malveira da Serra · P-2755-140 Alcabideche
Telefon +351 912900166 · malveira@victors.de · www.victors-portugal.de



30 Minuten von Lissabon entfernt, gesundes Atlantikklima, milder Winter, Weltkulturerbe Sintra in 15 km erreichbar.

Victor's

SEEHOTEL WEINGÄRTNER
BOSTALSEE
★★★★

UNSER ANGEBOT FÜR ZIELSTREBIGE:

*Volltreffer
für Genießer*

3D-Bogenschießen begeistert immer mehr Menschen – auch uns! Darum verfügen wir als erstes Bogensporthotel im Saarland über ein eigenes 3D-Trainingsareal mit olympischer Bogensportwiese. Verbringen Sie – als Anfänger oder gestandener Profi – ein erfolgreiches Trainingslager am Bostalsee und freuen Sie sich auf:

- drei Übernachtungen inklusive Frühstück vom Buffet
- drei Abendessen als 3-Gang-Menü oder vom Buffet, überwiegend mit frischen Produkten aus der Region
- Nutzung unserer hoteleigenen Bogensportanlage samt Trockenraum
- je eine Tageskarte für den Schaumberger Bogensport-Parcours und den Biberburg-Parcours
- stilvolle Entspannung im Schwimmbad mit Whirlpool und Sauna

ab € 264 p. P. im Classic-DZ

ab € 343,50 p. P. im Classic-EZ

Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage. Ganzjährig gültig, ausgenommen Ostern, Weihnachten und Silvester. Angebot auch als „7 Tage – 6 Übernachtungen“ erhältlich.

Weitere Informationen unter:

www.victors.de/bogensporthotel-im-saarland

Bostalstraße 12 · D-66625 Nohfelden-Bosen
Telefon +49 6852 889-0 · Fax +49 6852 81651
info.nohfelden@victors.de · www.victors.de



Ein Unternehmen der Victor's Residenz-Hotels GmbH · Aroser Allee 84 · D-13407 Berlin



Die Saarland Card bietet
Ihnen freien Eintritt zu mehr
als 90 Attraktionen und die
kostenlose Nutzung von
Bus und Bahn.
www.card.saarland

