

ZÜRISPORT

#3 Sep. 2015

Spiderwoman

Alina Ring



Zürcher Boxmeeting

Schlagabtausch

Die Wand als der Bewährer

Die junge Zürcherin Alina Ring gehört zu den Hoffnungsträgerinnen im Lead-Klettern. Jetzt steht sie vor einer besonderen Prüfung.

Ihr Blick richtet sich konzentriert nach oben. Im Kopf arbeitet es. Ihre vom Magnesium weissen Hände deuten an, was von ihnen, vom ganzen Körper in den nächsten Minuten gefordert sein wird: Präzision, Intuition, eine Höchstleistung. In der Zeitperiode von sechs Minuten hat Alina Ring an einer vorgegebenen Route der 20m hohen Kletterwand möglichst hoch zu kommen. «Das stets Neue, das Unbekannte der Route, das Spontane, die neuen Bewegungen, die andern Griffe – das ist für mich das Faszinierende am Lead-Klettern», sagt die bald 17-Jährige und bezieht sich auf ihre bevorzugte Disziplin. Das mit Grund: In dieser Sparte des Sportkletterns, der eigentlichen Königsdisziplin, hat sie sich zu den hoffnungsvollsten Nachwuchskräften der Schweiz entwickelt. Ihre Begeisterung strahlt sie an der Wand aus – wenn sie ihre Kraft, die Beweglichkeit, die technische Raffinesse mit dem Vorstellungsvermögen und der vollen Aufmerksamkeit kombiniert und so erstklassige Leistungen abrufen.

Die Affinität von Alina Ring zum Klettern hat sich früh gezeigt. «Mich hat es schon als kleines Kind stets gelockt, in den Bäumen, der Küche oder sonst wo nach oben zu kommen», sagt sie. Besonders glücklich fühlte sie sich in den Ferien in Pany im Prättigau. Da gab es nicht nur Bäume und die Einrichtungen im Haus, sondern im nahen Küblis auch eine Kletterhalle. Ein Anfängerkurs löste Begeisterung aus. «Ich wollte immer wieder hin, wollte mehr», erinnert sich Alina Ring mehr als zehn Jahre zurück.

Und mehr ist geworden. Die Gymnastin zählt inzwischen zu den Hoffnungsträgerinnen im Schweizer Sportklettern. Von höchster Seite (siehe Interview) werden ihr viel versprechende Perspektiven vorgezeichnet. Jugend-Europameisterin kann sie sich seit letztem Jahr bereits nennen, WM-Zweite in ihrer Alterskategorie ist sie, aktuelle Jugend-EM-Zweite und Schweizer Meisterin im Bouldern. Und beim Weltcup-Event in Stavanger (No) muss sie sich Ende August zum

Gehört zu den hoffnungsvollsten Nachwuchs im Lead-Klettern: Alina Ring

«Alina lebt das Klettern seit frühester Kindheit»

Urs Stöcker, Sie sind Nationaltrainer und wichtige Bezugsperson von Alina Ring. Was zeichnet sie aus?

Bei Alina passen die entscheidenden Komponenten zusammen: Talent technisch, konditionell und mental. Sie kann sich auf den Punkt hin sehr gut einstellen, und sie bringt von Natur aus viel mit. Das ist eine solide Basis für Spitzenresultate. Und Alina lebt das Klettern seit frühester Kindheit. Ebenso wichtig ist, dass sie von ihrem Umfeld mitgetragen wird.

In dieser Saison wurde sie von Verletzungen gebremst. Was braucht es nun, damit sie weitere Fortschritte erzielt?

Es geht darum, die Belastung so zu dosieren, dass sie sich erholen kann, aber trotzdem «am Ball bleibt». Da stellt sich die Frage nach dem Wie. Aufs Training bezogen haben wir die Belastungen verändert. Die Trainingsreize erfolgen nun schier ausschliesslich im laktativen, also mittellangen und mittelintensiven Bereich. Stark reduziert haben wir die sehr intensiven wie auch die langen Belastungen. Die Schwierigkeit ist, dass sie trotzdem bereit ist für den Wettkampf, wo sie sehr intensiv gefordert ist.

Wie steht es generell um den Schweizer Kletter-Nachwuchs?

Erfreulich, wir sind sehr gut aufgestellt. Zahlreiche Medaillengewinne in den Kategorien U16, U18

und U20 zeigen dies. Ebenso macht die Breite Freude, vor allem im Lead-Klettern, aber auch beim Bouldern. Ziel muss es sein, diese Talente in die Elite zu bringen.

Schweizer Kletterer wie Ueli Steck oder Evelyn Binsack sind Weltstars. Sportkletterer haben es schwieriger?

Mit Cédric Lachat, Nina Caprez und Alexandra Eyer erbrachten in den letzten 10 Jahren auch Exponenten unserer Sparten Topleistungen. Und im Bouldern zeichnete sich Petra Klingler mit erstklassigen Ergebnissen aus. Mein Ziel als Nationaltrainer ist es, uns als Kletternation Schweiz besser zu positionieren. Wenn wir es schaffen, den Jungen gute Perspektiven anzubieten und sie hochzubringen, sehe ich die Möglichkeit, dass wir uns von unserer derzeitigen Weltranglistenposition zwischen 10 und 15 kontinuierlich nach vorn arbeiten.

Welche Rolle kommt in dieser Zukunftsvision Alina Ring zu?

Wenn Alina ihren eingeschlagenen Weg konsequent weitergeht, sehe ich sie in zwei bis fünf Jahren als Leistungsträgerin. Zentral ist aber die Frage: Was passiert mit ihrem Körper, wie bringt sie Schule und später das Studium mit dem Sport in Einklang. Es ist wichtig, dass Alina – wie alle Talente – angemessen begleitet und betreut wird.

zweiten Mal auf Elitestufe im Weltcup und schaffte es in den Halbfinal. Vor wenigen Tagen stand sie an den Jugend-Weltmeisterschaften in Arco (It) im Einsatz. Nach einer guten Qualifikation reichte es im Final aber lediglich zu Platz 11. Es ist nur folgerichtig, dass Alina Ring im letzten Jahr mit dem Nachwuchs-Sportpreis der Stadt Zürich ausgezeichnet worden ist.

Beispielhafter Werdegang

Aus dem einstigen «Chlätteräffli» ist eine Leistungssportlerin geworden. Um einen Aufstieg handelt es sich, der mustergültig erscheint. Mit sieben stieg Alina Ring in die Trainingsgruppe des SAC

rin des Kunst- und Sport-Gymnasiums im Rämibühl, dessen Schüler die Matura in fünf, statt in vier Jahren erlangen, kommt Alina Ring auf ihre Rechnung. So hat sie zwar einen durchstrukturierten Alltag, findet aber auch Raum für die erholsfördernden Massnahmen, für das allgemeine Konditions- und für spezifisches Krafttraining neben dem Klettern und nicht zuletzt zum Abschalten, für Zeit mit Kollegen, Spaziergänge mit Hund Ginny, zum Kochen und Backen.

Trotz intaktem Umfeld, Zielstrebigkeit und hervorragenden Resultaten sind die letzten Monate für Alina Ring schwierig

gewesen. Ein Logen- oder Kompartmentsyndrom an den Unterarmen – Muskelschwellungen, sodass Platzmangel und Gewebedruck innerhalb der Muskel-Loge entsteht – hinderte und hindert sie. «Das stresst», sagt sie, betont aber ebenso: «Durch diese Verletzung habe ich viel gelernt, und ich sehe diesen Rückschlag mittlerweile auch als Chance.» Da die konservative Behandlung nicht die erwünschte Wirkung zeigte, muss sie sich Anfang Oktober einer Operation unterziehen lassen.

Text: Jörg Greb
Foto: Severin Lang

Aus dem einstigen «Chlätteräffli» ist eine Leistungssportlerin geworden.

Winterthur ein. Mit neun fand sie Aufnahme im Regionalkader. Seit bereits vier Jahren gehört sie dem Nationalkader an. Profitiert hat sie von den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten in der Region Zürich und Oberland. Die Kletterhallen des Milandia in Volketswil, beim Gaswerk in Schlieren und jüngst die Griffighalle in Uster bieten ausgezeichnete Möglichkeiten fürs spezifische Klettertraining.

Entscheidend war und ist aber ebenso eine strukturierte Förderung. Diese obliegt mittlerweile Nationaltrainer Urs Stöcker. Und wichtig ist, dass sich die rund 20 Trainingsstunden pro Woche mit der Schule ergänzen. Als Schüle-



Alina bringt Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut. Erholung muss dabei gezielt geplant werden.