

# LAND DER EXTREME



**AM DRACHEN ÜBERS SCHÄUMENDE MEER, AM DRAHTSEIL ÜBER SCHLUCHTEN ODER IM SPORTWAGEN ÜBER DIE RENNSTRECKE: IN DEUTSCHLAND KOMMEN EXTREM- UND FUNSPORTBEGEISTERTE ÜBERALL AUF IHRE KOSTEN. IN ALLEN VIER HIMMELSRICHTUNGEN FINDEN SICH ANGEBOTE ABSEITS DES ALLTÄGLICHEN.**

TEXT: JOHANNES KÜHNER // FOTOS: ZITZMANN, RÜTTINGER, TOPSPEED-RACING, JOCHEN SCHWEIZER GMBH, FISCHER, VOLK, BROMWICH, MARTIN

## KURZFASSUNG Der Artikel in 13 Sekunden

Fliegen, Klettern, Nervenkitzel, Geschwindigkeit: Kite-Meister Mario Rodwald, Hobby-Formel-Fahrer Jens Martin und drei weitere Extrem- und Funsportler beschreiben, weshalb sie sich den Kick geben. Was alle fünf Sportarten auszeichnet: Um sie auszuüben, reichen Grundfitness und ein bisschen Mut.

## IM NORDEN DEM HIMMEL ENTGEGEN

Der Wind peitscht die Wellen ans Ufer der Insel Sylt. Mario Rodwald lässt seinen überdimensionalen Drachen steigen, läuft aufs Meer zu, wirft sein Board ins Wasser und springt in die Schlaufen. Der Drachen zieht ihn mit rasender Geschwindigkeit aufs Meer hinaus. Rodwald nimmt immer mehr an Fahrt auf. Als es nicht mehr schneller zu gehen scheint, reißt Rodwald blitzschnell die Lenkstange vor seinem Bauch in die andere Richtung. Der Kite reagiert mit schier unbändiger Kraft und zieht den Sportler zwölf Meter in die Höhe. Der 20-Jährige dreht sich um die eigene Achse, macht eine Pirouette. Alles beabsichtigt. Er landet einige Sekunden später mit dem Board voraus sicher auf der Wasseroberfläche und gleitet im Wind weiter.

Beim deutschen Meister im Kitesurfen sieht das ganz spielerisch aus. Dahinter steckt jahrelange Erfahrung und Wassersportbegeisterung seit Kindertagen. „Aber man kann auch als Anfänger nach fünf, sechs Tagen schon die ersten Sprünge machen“, sagt Rodwald. Mit dem Wind in den Ohren mehrere Meter über dem Meer zu fliegen, „das ist es, was den Sport ausmacht“.

Kitesurfen ist die am schnellsten wachsende Trendsportart Deutschlands. Jedes Jahr kommen 10.000 neue Kiter hinzu. Ein Grund dafür wird sein, dass der Sport schnell zu erlernen ist. Die Grundausstattung: ein bis zwei Kites, Lenkstange, Board, Neoprenanzug, Helm und Trapez als Befestigung des Drachens. Neu kostet all das 3.000 bis 5.000 Euro. Mario Rodwald rät, zu Beginn einen einwöchigen Kurs zu belegen. Seine Empfehlung ist die Ostseeinsel Fehmarn, weil das Meer dort ruhiger ist als beispielsweise auf Sylt in der Nordsee. „Generell



Der deutsche Kitesurfing-Meister Mario Rodwald lässt sich vom Drachen bis zu zwölf Meter in die Höhe ziehen. Auch Anfänger können nach einer Woche schon die ersten Sprünge wagen. Der schnelle Erfolg macht den Sport so reizvoll.

ist am Anfang erst mal alles anstrengend“, sagt Rodwald. Durchs Wasser zu laufen gehe in die Beine, der Blick nach oben in den Nacken, der Wasserstart auf die Bauchmuskulatur und das Fahren in Rücken und Brust. „Aber ein sportlicher Anfänger, der ab und zu ins Fitnessstudio geht, dürfte keine allzu großen Schwierigkeiten haben.“ Noch besser, wer schon windsurfen oder snowboarden kann, denn „die Koordination ist da ziemlich ähnlich“. Dann steht dem Kite-Vergnügen nichts mehr im Wege. Ob in der Nord- oder Ostsee, ob auf bayerischen und italienischen Seen oder an exotischeren Zielen wie Thailand, Südafrika und Mauritius, wo Mario Rodwald seine Wettbewerbe bestreitet: Der Kite fliegt in jedem Wind.

**INFOS** Einen Überblick über die Kiteschulen auf Sylt gibt es unter [www.sylt-kiteschule.de](http://www.sylt-kiteschule.de) oder [www.sylt.de](http://www.sylt.de). Auf der [www.fehmarn.de](http://www.fehmarn.de) finden sich Kiteschulen auf der Ostseeinsel.

NORDRHEIN-WESTFALEN  
2IM WESTEN FAST  
SCHWERELOS FLIEGEN

Björn Döppner lässt sich fallen, doch er fällt nicht tief. Ein Luftstrom erfasst ihn und trägt ihn wie auf einem unsichtbaren Kissen in die Höhe. Er fühlt sich schwerelos, wie beim Tauchen, nur ohne Ausrüstung. Sein Overall flattert. Die Luft kommt ihm mit bis zu 280 Stundenkilometern von unten entgegen. Vier Turbinen mit 2.170 PS erzeugen diesen starken Windstrahl in Europas größter Indoor-Skydiving-Anlage. Sie steht in Bottrop und ermöglicht die Simulation von Fallschirmsprüngen, die einem Absprung aus 3.000 bis 4.000 Metern Höhe entsprechen.

Für Björn Döppner und Frank Mauell sind die vier Minuten in der 4,3 Meter breiten Röhre die Vorbereitung für einen Fallschirmsprung am nächsten Tag. Absprünge

mit offenem Schirm hatten sie schon. Morgen erleben sie zum ersten Mal den freien Fall. Dafür wollen sie in der Indoor-Anlage ein Gefühl bekommen.

Frank Mauell klingt entspannt. Der 33-jährige Zimmermann sitzt in der Lounge auf einer Ledercouch und hat sich einen Drink besorgt. Neben ihm surrt die Luft in der Röhre. Vor einigen Minuten hat er sie verlassen. Von Adrenalin spürte er nichts, von Hochgefühl umso mehr. „Das hier macht ziemlich Spaß. Man fällt nicht wie beim Fallschirmspringen, sondern es ist, als ob man fliegt.“ Björn Döppner sieht das ähnlich: „Die Überwindung, den Schritt aus dem Flugzeug – das hat man hier nicht“, sagt der Tunnelbau-Ingenieur. Lediglich der Moment, in dem man sich mit gestrecktem Körper auf den unsichtbaren Wind fallen lässt, sei ein wenig mulmig, „Weil man sich als Mensch ungern fallen lässt.“ Dann aber sei es „ein Gefühl, das man woanders nicht kriegen kann“.

**INFOS** Das Indoor-Skydiving ist ab 49 Euro möglich, je nach Länge der Flugzeit. Ausrüstung wie Overall und Schutzbrille werden gestellt. Infos unter [www.indoor-skydiving.de](http://www.indoor-skydiving.de)



DAS INDOOR-SKYDIVING IN BOTTROP GLEICHT EINEM FALLSCHIRMSPRUNG AUS 3.000 BIS 4.000 METERN HÖHE.



In Schrittgeschwindigkeit der Erde entgegen: Aus 98 Metern lassen sich die HouseRunner in Frankfurt vom Dach des Holiday Inn abseilen. Das fühlt sich extremer an als ein Bungee-Sprung.



HESSEN

3

## IN MITTE DIE HAUSWAND BESIEGEN

Jetzt steht ein Mann an der Kante des Dachs, läuft darüber hinweg, kippt nach vorne und verschwindet aus dem Blickfeld. Der HouseRunner hängt mit dem Bauch voraus an der

Hochhausfassade. „Oh Gott, oh Gott!“, ruft er euphorisch, die Hände links und rechts ausgestreckt. Wer das HouseRunning in Frankfurt wagt, seilt sich nicht aktiv ab, sondern wird abgeseilt – ein Vorteil, wie Torsten Fischer sagt: „Man ist unterwegs nicht mit dem Seilziehen beschäftigt und muss nicht nachdenken, was man tut. Das ist viel angenehmer, weil man den Blick auf die Skyline von Frankfurt genießen kann.“

Es sei denn, die Sinne spielen verrückt: Adrenalin durchströmt die Adern, auf den Körper wirkt die doppelte Erdanziehungskraft. Fischer hat schon Menschen erlebt, die mit einem Puls von 185 neben ihm standen, bevor sie sich an die Hauswand wagten. „Spätestens da merkt man: Es ist halt wirklich ein Extremsport.“

**INFOS** HouseRunning ist bei normaler physischer Gesundheit für jeden möglich und kostet 79 Euro. Weitere Infos, Termine und HouseRunning-Städte unter [www.house-running.de](http://www.house-running.de)

Wieder so jemand mit Höhenangst. Teamcaptain Torsten Fischer kennt diese Leute. Aber sie sagen das nur. Auch das kennt er. Letztlich schreiten sie ja doch fast alle nach vorne an die Kante des Dachs. Sie stehen 98 Meter über Frankfurt auf dem Holiday Inn in Sachsenhausen. Torsten Fischer und ein Assistent des HouseRunning-Teams halten die Seile fest in den Händen, die am Rücken des HouseRunners befestigt sind. Sie ermutigen die Zögernden oder piesacken die Vorlauten („Passt der Gurt auch richtig?“). Mehr können sie nicht tun, denn den Schritt nach vorne an die senkrechte Hauswand muss jeder selbst wagen.

Fischer vergleicht den Moment mit dem Absprung beim Bungee Jumping. Aber er bezeichnet HouseRunning als die mutigere Extremsportart. „Wer den ersten Schritt geschafft hat, muss den Blick in die Tiefe für mehrere Minuten bewusst ertragen.“ So lange dauert es meistens bis zum Boden. Beim Bungee Jumping sei der Moment viel kürzer. „Man springt und hat dann keine Kontrolle mehr.“



Sie sind klein, leicht und pfeilschnell: In Formel-König-Rennautos kann jeder sich fühlen wie Michael Schumacher und Sebastian Vettel. „Was mich am meisten fasziniert, ist die hohe Kurvengeschwindigkeit“, sagt Hobby-Rennfahrer Jens Martin (unten).

## IM OSTEN DIE KURVE KRIEGEN

BRANDENBURG  
4



Jens Martin rast mit 200 Stundenkilometern über die Zielgerade des Lausitzrings. Kurve 1 taucht vor ihm auf, 90 Grad scharf. Zu scharf für ein normales Auto. Aber der Projektgenieur aus Dresden sitzt in einem Formel König. Der ungefederte Rennwagen bringt es auf eine rasante Beschleunigung und liegt auf der Straße wie ein Brett. Jede Unebenheit überträgt sich auf Jens Martins Körper, der zehn Zentimeter über dem Boden in die enge Karosserie gequetscht ist. Er spürt die Geschwindigkeit, die ihm beinahe den Helm vom Kopf zieht. „Aber die Geraden haben gar nicht so den Reiz auf mich“, sagt der 46-Jährige. „Was mich am meisten fasziniert, ist die hohe Kurvengeschwindigkeit.“

Eine seiner Lieblingskurven kommt immer näher. Seine Augen suchen am Streckenrand zur Orientierung nach den Entfernungsschildern. Das ist Routine für den Hobby-Rennfahrer: Bei einem Schnupperkurs des Anbieters Topspeed-Racing hatte er es nicht belassen. Seit sechs Jahren kommt er mindestens einmal pro Jahr auf den Lausitzring. Er weiß deshalb: „Bevor ich einlenke, muss ich mit allem fertig sein: Bremsen, Kuppeln, Schalten.“ Ansonsten fliegt er aus der Kurve. Jens Martin bremst leicht. Die Kupplung drückt er mit aller Kraft. 50 Kilo muss

er aufbringen. Er schaltet, erreicht die Kurve, lenkt ein und nimmt sie so schnell, dass er anfangs selbst das Gefühl hat, das könne nicht gut gehen. Aber es funktioniert – der Formel König rast weiter. Der nächsten Kurve entgegen. Viermal 20 Minuten hinter einem Führungsfahrzeug und nachmittags dieselbe Zeit allein mit den anderen Teilnehmern auf der Strecke: So laufen die Premiumkurse ab. Die Schnupperkurse dauern halb so lang.

„Mir macht's unheimlichen Spaß“, sagt Jens Martin. „Es ist ein ganz anderes Gefühl als im Pkw.“ Und seit er selbst Formel-Fahrzeuge fährt, sieht er die Rennen der Formel 1 mit anderen Augen. Profifahrer müssten eine Runde nach der anderen immer gleich fahren. „Wenn man selbst mal gefahren ist, dann merkt man, wie schwierig das eigentlich ist.“

**INFOS** Die Kurse kosten zwischen 579 und 1.795 Euro. Die nächsten Termine: 15. August und 1. September. Auch auf dem Hockenheimring sind Kurse möglich. Infos: [www.topspeed-racing.de](http://www.topspeed-racing.de)

Sieht aus wie Klettern, ist aber sicherer: Klettersteige sind eine Mischung aus Wandern und Klettern. Sie führen über vorgegebene Routen an steilen Felswänden vorbei und bieten Möglichkeiten, die es beim Wandern nicht gibt. Anfängern wird angeraten, mit Kategorie 2 oder 3 zu beginnen statt sich zu überschätzen.



## IM SÜDEN DEM ABGRUND BEGEGNEN

5  
BAWERN

Jetzt nur nicht ausruhen! Jörg Zitzmann steigt wie an einer Leiter über Stahlklammern einen senkrechten Felsen empor. Er merkt, wie ihm die 50 Meter lange Passage in den Bizeps geht. Der Anwalt bezwingt ein Teilstück des Höllentalklettersteigs an der Zugspitze, eine Acht-Stunden-Tour der Kategorie 4 an Felswänden entlang, über steinige Pfade und einen Gletscher hinweg.

„Klettersteige sind ein Zwischending zwischen Wandern und Klettern“, sagt Zitzmann. Es gibt sie in den Kategorien 1 bis 6. Die einfachste bezeichnet er als „eher Wandern“, in Kategorie 6 hingegen gilt es streckenweise, sich mit der reinen Kraft der Hände an einem Stahlseil emporzuhangeln.

Doch schon der Klettersteig, den Jörg Zitzmann geht, hat es in sich. Wer das Abenteuer wagt, sollte mindestens schwindelfrei sein und technisch dazu in der Lage, auch kraftraubende Passagen zu überstehen: Senkrechte Wände mit herausstehenden Stahlklammern als Hilfe gehören dazu und provisorische Brücken über Schluchten, die lediglich aus einem Stahlseil als Trittpläche bestehen. Bei all dem ist der Klettersteigsportler mit Karabinern an Stahlseilen gesichert, die fest im Felsen installiert sind. Das macht die Klettersteige aus: „Sie sind eine Möglichkeit für Flachland-Tiroler wie mich, ein Gefühl vom Klettern zu bekommen“, sagt der Nürnberger. „Wenn ich es ohne Hilfe machen könnte, dann würde ich klettern gehen.“

Ursprünglich sind Klettersteige angelegt worden, um schwierige Wanderwege zu sichern. Eine andere Herkunft ist der Erste Weltkrieg: In den Dolomiten legten Soldaten

**INFOS** Auf der Internetseite [www.klettersteig.de](http://www.klettersteig.de) sind mehr als 1.000 Klettersteige aufgelistet. Dort steht auch, welche Ausrüstung erforderlich ist und wie genau die Kategorien definiert sind.



gesicherte Pfade an, um die Berge begehbar zu machen. Für Zitzmann sind die Klettersteige deshalb mehr als Sport: Er kennt historische Klettersteige, auf denen Kavernen in den Fels gesprengt sind, Stacheldraht zurückgeblieben ist und alte Stellungen an früher erinnern. Bei alledem dringt er als Klettersteig-Geher in Gelände vor, das Wanderer nicht erreichen. Belohnung: spektakuläre Aussichten auf atemberaubende Landschaften.