



## Tag des Parakletterns

Aktionstag 5. Mai – Inklusion von Anfang an

**Termin:** 05. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** DAV Kletterzentrum Berlin

**Anmeldung und Fragen:**

info@dav-kletterzentrum.de

Am 5. Mai ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. An diesem Tag finden bundesweit mehrere hundert Aktionen von Verbänden und Organisationen der Behindertenhilfe und -selbsthilfe statt. Nachdem die Sektion schon 2017 einen Tag des Parakletterns durchgeführt hat, soll dieser Tag genutzt werden, uns mit einem Tag des Parakletterns 2018 an diesen Aktionen zu beteiligen.

Dieser Tag richtet sich mit unserem Angebot an Menschen mit einem körperlichen oder geistigen Handicap, die erste Kontakte zum Klettersport erleben wollen, um sich vielleicht später im vertikalen Gelände erfolgreich fortbewegen zu können, sehr viel Spaß dabei zu haben und einen großen Ehrgeiz entwickeln, dies aus eigener Kraft zu erreichen.

Bereits 2017 nahmen über 50 Interessenten am Tag des Parakletterns teil, die von Melinda Vigh durch den Tag geführt wurden. Daraus entstanden ist eine Klettergruppe, die zweimal im Monat regelmäßig unter Anleitung trainiert. Weiter aktiv ist die Klettergruppe der Lichtenberger Werkstätten, die seit einem Jahr bei uns im Kletterzentrum trainiert.

Der Tag des Parakletterns wird gefördert durch die Aktion Mensch und wieder zusammen mit Melinda Vigh und dem Behinderten-Sportverband Berlin organisiert.

HEINZ-HELMUT MEYER (Inklusionsbeauftragter) ■

Paraklettern in der DAV Sektion Berlin

## Klettern ist für alle da!



Paraclimbing-Treffen im Kletterzentrum. Foto: Archiv M. Vigh

Im März 2017 organisierten wir den ersten Tag des Parakletterns im DAV Kletterzentrum Berlin, wo etwa 50 Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten das Klettern ausprobierten. Aufgrund des Erfolgs dieser Veranstaltung können wir seit Juni 2017 jeden zweiten Freitag ein reguläres Treffen veranstalten, bei dem jeder Teilnehmer mit einer Behinderung in einer Toprope-Situation selbstständig klettern lernen kann.

Dieses „Paraclimbing-Treffen“ wird von zwei Trainern des Kletterzentrums unterstützt. Ich freue mich sagen zu können, dass ich einer von ihnen bin. Ich bin dankbar für die Unterstützung von Viktor Lang, der mir vertraut hat, mit meinem wenig perfekten Deutsch Kurse zu geben und Leuten beizubringen, wie man Sicherungsgeräte benutzt, die ich selbst nicht benutzen kann (leider benötigen die meisten Geräte zwei Hände, ich kann aber nur mit einer Hand sichern). So wurde ich die erste DAV-Kletterlehrerin, die nur eine Art von Sicherungsgerät verwenden kann – dafür brauchte es eine Ausnahmeregelung.

Kletterlehrerin zu sein ist ein neues Hobby für mich. Ich genieße es, Leuten beizubringen, wie man sicher klettert. Alles, was ich über Kletter- und Sicherungstechniken gelernt habe, und die Erfahrung als Ausbilderin (wenn auch noch ziemlich frisch) helfen mir,

das Paraclimbing-Treffen, das immer noch mein Projekt ist, zu unterstützen.

Die Gruppe ist noch ziemlich klein; pro Treffen nehmen ungefähr sechs Leute teil. Die Fähigkeiten und das Alter der Teilnehmer variieren stark von Sehbehinderten bis hin zu Gelähmten und von 8 bis 40+ Jahren. Es ist schön, dem Fortschritt zu folgen, den die Teilnehmer machen, obwohl ihre Fähigkeiten manchmal recht stark eingeschränkt sind. Man kann sehen, wie das Klettern ihr Selbstvertrauen stärkt. Manchmal beteiligen sich auch körperlich behinderte Angehörige, insbesondere Kinder, die die Veranstaltung inklusiver machen. Jeden Monat kommen neue Interessierte hinzu.

Mein Traum ist es, in Berlin eine Gemeinschaft von Kletterern mit unterschiedlichen Fähigkeiten aufzubauen, die regelmäßig klettern, Spaß haben und sich gegenseitig unterstützen. Der diesjährige Tag des Parakletterns ist ein weiterer Schritt dahin.

Paraclimbing wird auch in Deutschland immer beliebter. So findet am 9. Juni in Karlsruhe der erste nationale Paraclimbing-Wettbewerb statt, gedacht als Plattform, um sich zu treffen und gemeinsam Spaß zu haben. Schließlich geht es beim Klettern generell um persönliche Herausforderungen und Fortschritte. Und auf diese Weise ist Klettern wirklich für alle da!

MELINDA VIGH ■