Foto: Dieter Rebstock

Vom Klettern, Fliegen und Mountainbiken

Nicht weit fahren müssen Outdoorsportler. Die Region Stuttgart bietet landschaftlich und von den Möglichkeiten viel.

Von Dagmar Engel-Platz

Felsklettern, Gleitschirmfliegen, Mountainbiken – Sport fürs Allgäu? Keineswegs, die Outdoorsportarten, die mitunter Nervenkitzel versprechen, sind auch hier in der Umgebung der Landeshauptstadt Stuttgart beliebt. Die Region bietet interessante Möglichkeiten, Natur und Landschaft auf sehr sportliche Weise zu erleben. Vier Freizeitsportlerinnen und Sportler berichten, wie sie ihre Heimat genießen und sich auch für ihren Sport und ein respektvolles Miteinander aller Beteiligten einsetzen.

„Man kann schon einiges machen in der Gegend", sagt Malena Schmidt. Die 22-Jährige ist Mitglied der Leistungsgruppe Sportklettern des Deutschen Alpenvereins (DAV), Sektion Stuttgart. Sie studiert in Ludwigsburg Kindheitspädagogik und bestreitet vorerst keine Wettkämpfe mehr. Aber sie klettert immer noch leidenschaftlich gern. „Und ich klettere weiterhin auf hohem Niveau", weiß sie. Die Urlaubsziele werden danach ausgewählt, wie die Klettermöglichkeiten sind. „Woanders ist die Felsqualität oft besser als etwa auf der Schwäbischen Alb", sagt sie, „aber wenn wir zurückkommen, stellen wir immer wieder fest, dass es hier mindestens genauso schön ist. Und man muss nicht so weit fahren", erzählt sie.

> „Ist ein Felsen wegen Vogelbrut gesperrt, muss man sich an das Verbot halten."
>
> **Malena Schmidt** vom Deutschen Alpenverein über das Miteinander von Natur und Sport

Gern fährt sie nach Calw zum Bouldern, das ist Klettern ohne Seil und Gurt bis zu einer Höhe, von der man abspringen kann. Oder mit Seil und Klettergurt auf die Schwäbische Alb. „Wenn die Sonne scheint, kann man in der Arena bei Schopfloch sogar im Winter im T-Shirt klettern", erzählt Malena Schmidt und schwärmt auch von der Gemeinschaft unter den Kletterern. „Für meine Leistung bin ich allein verantwortlich, aber man braucht immer eine Person, die sichert." Und man treffe meistens jemanden, den man kennt. Ziel sei es immer, eine Tour komplett am Stück durchzuklettern, ohne ins Seil zu fallen, erläutert sie. Nervenkitzel verspürt sie hier nicht – das sei in den Alpen schon anders. „Aber es gibt Situationen, in denen ich weiß, jetzt sollte ich nicht fallen, denn es könnte weh tun oder ich falle weit."

Malena Schmidt hat beim DAV gelernt: Klettern, Fallen und was sonst noch zum Bergsport gehört. Und das will sie auch weitergeben. Sie hat Trainerscheine gemacht und trainiert Kinder. „Wir müssen auch gute Vorbilder sein", sagt sie. „Wenn ein Felsen wegen Vogelbrut gesperrt ist, muss man sich an das Verbot halten." Naturschutz und Rücksicht auf alle Beteiligten seien, wie bei anderen Outdoorsportarten auch, ein großes Thema. „Die Natur, die Vögel, der Wind, die Geräusche – das ist es ja auch, warum ich das gern mache", sagt Malena Schmidt.

www.alpenverein-stuttgart.de

„Raus in die Natur und diese unfassbare Freiheit fühlen", schwärmt Marc Kynast, das sei es, was ihn am Gleitschirmfliegen fasziniere – und das Gemeinschaftsgefühl. Der 33-Jährige fliegt seit vier Jahren, hat in einer Flugschule in Göppingen den Flugschein gemacht. „Baden-Württemberg ist echt cool, es gibt gute Flugmöglichkeiten", sagt Kynast, der aus Schweinfurt kommt. Bei gutem Wind könne man ganz in der Nähe am Kleinheppacher Kopf fliegen mit weitem Ausblick auf Stuttgart und das Remstal. „Es ist wunderschön vom Hohenneuffen am Albtrauf entlang in den Sonnenuntergang zu fliegen", erzählt er.

Die Entwicklung der Fliegerei mit Drachen und Gleitschirm hat Dieter Rebstock fast von Beginn an miterlebt. Inspiriert von einem „Tagesschau"-Bericht 1973 über den Amerikaner Mike Harker und dessen Flug von der Zugspitze, begann er 1976 mit dem Drachenfliegen. „Für mich ist der Albtrauf Heimat – die Aussicht zu den drei Kaiserbergen, über die Fildern und bei sehr gutem Wetter bis in die Alpen", sagt Dieter Rebstock, der beim DC Hohenneuffen für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Er ist 75, seit 1979 am Hohenneuffen aktiv und fliegt seit vier Jahren mit dem Gleitschirm. „Die Möglichkeiten sind größer als mit dem Drachen, der Gleitschirm ist leichter, der Aufwand geringer, der Zugang einfacher, man kommt damit jeden Berg hoch." Mit dem Gleitschirm würden auch mehr Frauen fliegen. „Gleitschirmfliegen ist unglaublich schön", schwärmt der Rentner. „Wenn der Bussard oder der Milan fliegen, können wir das auch. Wir kreisen in derselben Thermik. Es ist ein Glücksgefühl, so einem Vogel mit fünf oder zehn Meter Abstand zu begegnen." Naturschutz sei für die Gleitschirmflieger wichtig und im Interesse von jedem.

www.dc-hohenneuffen.de

Um Naturverbundenheit geht es auch der Mountainbikerin Janet Weick. Seit 2006 fährt sie Mountainbike und seit 2016 nach der Geburt ihres Sohnes vor allem E-Mountainbike. Auf ihrem Blog www.mythos-ebike.de berichtete sie auch schon über Stuttgarter Trails. Janet Weick und ihre Familie fahren am liebsten von zuhause aus los, sie bringt es auf 3000 bis 4000 Kilometer im Jahr. „Rund um Stuttgart und angrenzend im Rems-Murr-Kreis ist eine grandiose Waldgegend", schwärmt sie. Sie genießt den Wald, die Ruhe, die Natur – meistens. Denn Mountainbiker haben auch mit ihrem Image und mit der sogenannten Zwei-Meter-Regel in Baden-Württemberg, nach der Fahrradfahren im Wald auf Wegen unter zwei Meter Breite verboten ist, zu kämpfen. „Es macht so Spaß einen Single Trail runterzufahren", sagt Janet Weick. Single Trails sind schmale, natürliche Pfade mit Wurzeln, oft auch Wanderwege. Im Gegensatz dazu haben Downhill-Strecken Einbauten für Sprünge und sind technisch sehr anspruchsvoll.

Aus Leidenschaft zu ihrem Sport engagiert sich die Frau, die fast zehn Jahre lang Bau- und Ordnungsamtsleiterin in Gemeinden im Rems-Murr-Kreis war, nun ehrenamtlich. Gemeinsam mit Patrick Ortwein ist die 43-jährige Backnangerin Sprecherin der Interessengemeinschaft (IG) Rems-Murr der Deutschen Initiative Mountainbike (DIMB) und maßgeblich an dem Projekt zur Legalisierung von Trails in den Wäldern im Rems-Murr-Kreis beteiligt.

Seit 2020 arbeitet die DIMB IG Rems-Murr mit den Behörden, Forst, Jagd, Wandervereinen und Naturschutz zusammen, um Ausnahmegenehmigungen von der Zwei-Meter-Regel zu erreichen. So können im Kreis schon viele Kilometer legal befahren werden. Die IG kümmert sich um den Trailbau, Beschilderung und Instandhaltung der Trails. Diesen Winter hat Weick an zehn Samstagen jeweils vier Stunden allein beim Trailbau geholfen. Fürs Mountainbiken brauche es Gleichgewicht und eine gute Fahrtechnik, um richtig bremsen zu können, vor allem bei höherer Geschwindigkeit. Auch ein steiler, kurviger Schotterweg sei herausfordernd für Anfänger. „Ich besuche selbst immer wieder Fahrtechnik-Kurse," sagt sie und: „Mein Anliegen ist, dass alle, die die Wege nutzen, respektvoll miteinander umgehen und im Sinne der Entbürokratisierung die Zwei-Meter-Regel eingestampft wird."

www.dimb.de

Der Boulder „Big Boy fun sit" (li.) steht in der Nähe von Calw. Im Rems-Murr-Kreis gibt es einige Strecken, die bei Mountainbikern beliebt sind. Fotos: Niklas Kunze/thethreephotofriends, Angelo Santamaria/DIMB