

# «Klettern ist enorm facettenreich»

Interview

Mit Rachel Kernem sprach Jörg Greb

**Rachel Kernem, Sie haben das Sportklettern in Zürich in verschiedenen Funktionen massgeblich geprägt. Jetzt ist die Sportart olympisch geworden und feierte in Tokio ein viel beachtetes Debüt. Ist die Begeisterung auch an den Kletterwänden von Zürich zu spüren?**

**Wenn es jemand auch einmal versuchen will: Zu welchem Weg raten Sie?**  
Einen Eintritt lösen für eine Boulder- oder Kletterhalle. Wer am Seil klettern will, meldet sich für einen Kurs an. Das ist wichtig, denn am Seil hast du nicht nur die Verantwortung für dich selbst.

**Wie lautet das Erfolgsrezept? Bei uns in Zürich werden viele Kinderkurse angeboten. Sie sind wahnsinnig beliebt. Und neue Kletterhallen öffnen. Wir sind diesbezüglich sehr gut aufgestellt.**

**Seilklettern in der Halle?**  
Natürlich lässt sich Seilklettern nicht nur in der Halle ausüben. Klettern hat enorm viele Facetten – vergleichbar mit dem Velofahren.

**Wie finden Talente zum Sportklettern? In Zürich vielfach über das Projekt «Talent Eyes» sowie über die regulären Kinderkurse und natürlich über Eltern, die selbst klettern.**

**Wie steht es um den leistungsorientierten Nachwuchs in Zürich?**  
Der befindet sich nach einer Baisse im Wiederaufbau. Wir sind auf gutem Weg und haben wieder die richtigen Trainerinnen und Trainer. Nicht einfach, ist die Aufgabe doch mit viel Arbeit und magerer Entlohnung verbunden.

**Erwarten Sie einen Zusatzeffekt durch Olympia?**  
Klettern hat viel Medienpräsenz erhalten. Das belebt das Geschäft. Und in dieses Gesamtbild passt, dass die Schweiz 2023 die WM austragen kann.

**«Kinder-Kletterkurse sind wahnsinnig beliebt.» Rachel Kernem ist Geschäftsleiterin und Trainerin für den Leistungssport bei Swiss Olympic.**



Der 18-jährige Timo Villingner begann seine Kletterkarriere mit 12 Jahren.

vermeiden. Er rücht sich.» Villingner weist einen Bestwert von 7,40 Sekunden auf, nur 32 Hundertstel trennen ihn vom Schweizer Rekord. Doch eine andere Zeit relativiert, oder sie zeigt zumindest die Relationen auf: 5,28 – der Weltrekord. «Das ist nochmals eine andere Welt», ist er sich bewusst. Er sagt aber auch: «Ich kann noch einiges herausholen.»

Zuletzt musste Villingner einen Dämpferhinnehmen. Statt den nächsten Schweizer Meistertitel zu erringen, schied er Anfang Juli in der ersten Runde des K.-o.-Wettbewerbs aus. Ein Rätsel? Ein Blackout? Timo Villingner blickt nochmals zurück auf das belastende Resultat: «Ich gitte aus, und das selbe Missgeschick unterließ mir beim zweiten Starversuch erneut.» Noch sind die Emotionen greifbar. «Ich war der Favorit und landete auf dem sechsten und letzten Rang», sagt er dazu und fügt an: «Ich machte alles falsch, was sich falsch machen lässt.»

Mit etwas Distanz gewinnt er aus «diesem Desaster» aber auch etwas Gutes: Villingner denkt, er habe seine Lehren aus dem Misserfolg gezogen. «Man kann nicht immer gewinnen», sagt er. Um Distanz zu gewinnen, kletterte er in den Folgewochen oft mit der Freundin und/oder den Eltern – und vorwiegend in der Natur. Er genoss das, tankte Energie und ist überzeugt: «Auf lange Sicht bringt mich auch diese Negativverfäherung weiter.»

Text: Jörg Greb  
Foto: Václav Zimr

inen Nachmittag und eine Nacht verbrachte Timo Villingner Anfang August besonders gespannt vor dem Fernseher. Die Olympischen Spiele in Tokio waren der Grund – genauer: die Olympia-Premiere der Sportkletterer. «Faszinierend, was diese Sportler und Sportlerinnen boten» sagt Timo Villingner. So überraschen ihn Athletinnen und Athleten, die nicht nur in ihrer Paradedisziplin hervorstechen, sondern sich als Allrounder profilieren. Und ebenso staunte er über «neue junge Gesichter, die ich zuvor noch nie gesehen habe». Vor allem aber machte sich bei ihm eines breit: Mitleid mit den Athleten. «Alle drei Disziplinen an einem Tag. Das finde ich unfair und eine unnötige Riesenstrapaze»

Timo Villingners Wertung hat Gewicht. Er ist selbst Sportkletterer – auf sehr hohem Niveau. Allerdings sagt er auch: «Ein Wettkampf, wie er in diesem Jahr bei Olympia stattfand, ist nicht meins.» Der Hintergrund für die an sich überraschende Aussage liegt in seiner Spezialisierung. Timo Villingners Disziplin heisst Speed. Im Kampf um die Olympia-Medaillen zählte aber der Dreikampf aus Bouldern, Lead und Speed. Trotzdem, Olympia kann durchaus zum Thema werden für den talentierten Zürcher. Ab 2024 sind auch auf dieser Stufe Einzelmedaillen zu gewinnen (Speed sowie Bouldern und Lead zusammen). «So ist Olympia auch für mich ein Ziel und eine Vision, die mich begleiten wird», sagt er. Ob 2024 allerdings realistisch ist, fragt er sich. Optimistisch formuliert er: «Möglich ist alles.» Wahrscheinlicher aber, so denkt er, dürfte 2028 oder 2032 sein.

Mit dem Klettern begann Timo Villingner in der 5. Klasse – durch einen Kick seiner Eltern. «Meine Mutter meldete mich zu einem Kurs an, was mich zuerst gar nicht begeisterte», erinnert er sich. Die Faszination entwickelte sich allerdings rasch – und wurde zu einem wichtigen Lebensinhalt. «Eine faszinierende Sportart», erkannte er, «da kannst du über dich hinauswachsen.»

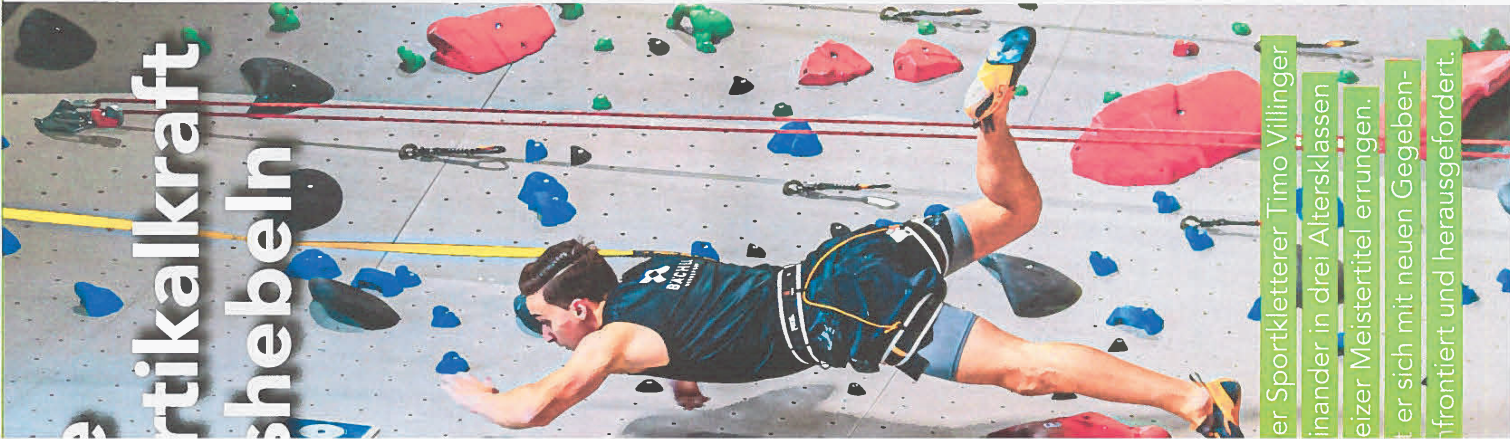
Rasch zeigte sich Villingners Talent. Er schloss sich der SAC-Trainingsgruppe Zürich an, wechselte wegen des Sports nach einem Jahr Sekundarschule in die Kunst- und Sportschule Birch. Da bot sich die Gelegenheit, dem Sport parallel zur Ausbildung grossen Stellenwert einzuräumen. Anschliessend begann er die Lehre zum Detailhändler bei Bächli Bergsport. Auch in diesem Umfeld ist das Verständnis gross. «Besser werden, schwierigere Herausforderungen meistern, immer neue Ziele verfolgen und über mich hinauswachsen» – so beschreibt Villingner seine Philosophie. Dazu passt, dass er sich früh aufs Speedklettern spezialisiert hat. «Mit meiner Grösse, meinem Gewicht und meinen Fähigkeiten passt das am besten zu mir. Und Speed bereitet mir auch am meisten Spass.»

Spricht Timo Villingner vom Speedklettern, zeigt sich seine Begeisterung in jedem einzelnen Wort. «Speed erfordert 100 Prozent Hingabe. Speed duldet keine Halbheiten, verlangt volle Konzentration», sagt er. Immer gleich präsentieren sich die Wände, die es zu meistern gilt. Mit denselben Winkeln, den gleichen Griffen, derselben Neigung der Wand. Was zählt, ist einzig und allein die Zeit. Es gilt, die Vertikalkraft auszuhebeln und im richtigen Augenblick die gefragten Bewegungsabläufe abzurufen. Entscheidend dabei: Schnelligkeit, Tempo, mentale Stärke.

## «Ich war der Favorit und landete auf dem letzten Platz»

Villingner zieht den Vergleich mit dem 100-m-Sprint der Leichtathleten: «Auch da zählt die Perfektion. Jeden noch so kleinen Fehler gilt es zu

# Vertikalkraft hebeln



er Sportkletterer Timo Villingner in drei Altersklassen seiner Meistertitel errungen. Er sich mit neuen Gegebenheiten konfrontiert und herausgefordert.