CATCH THE LINE
Lukas Irmler auf der 300 Meter hohen Highline an der Limaròwand beim Gardasee

DER TÄNZER AUF DEM SEIL

Slackline-Athlet Lukas Irmler (24) liebt es luftig – und findet selbst 300 Meter über dem Abgrund seine Balance: auf schmalem Band

TEXT **TOBIAS HATJE**
FOTOS **YORICK CARROUX**

Der Himmel verspricht einen guten Tag. Schon morgens um acht Uhr verdeckt keine Wolke die Sicht auf den Horizont, die Luft schmeckt nach Sommer und Italien, die Temperaturen kündigen einen heißen Tag an. Lukas Irmler aus Freising ist mit seinem langjährigen Berliner Kumpel Christian Rojek (28) und Bastian Alderhoff (20) unterwegs. Ihr Ziel: die Limaròwand bei Sarche im Sarcatal, rund 30 Minuten nördlich von Arco am Gardasee, schönster Outdoor-Spielplatz der Münchner Sportmaniacs. Ob Surfer, Segler, Kiter, Mountanbiker oder Kletterer: Hier präsentiert Münchens fitte Szene ihre neuen Sport-Spielzeuge. Man zeigt, was man hat – und manchmal auch, was man kann.

Zu den etablierten Szenen gesellt sich eine neue hinzu: die Slackliner. Ursprünglich nutzten die Sportkletterer das Balancieren auf dem 2,5 Zentimeter (ein Inch) schmalen Gurtband als Zeitvertreib, wenn sie abends nach einer anstrengenden Klettersession zu den Zelten zurückkehrten. Oder wenn die Wände zu feucht waren, um neue Routen zu erobern. Dann wurde zwischen zwei Bäumen oder Felsbrocken in Absprunghöhe die Slack-

line gespannt und balanciert, was der Gleichgewichtssinn hergab. Doch was so leicht und spielerisch aussieht, erfordert „högschte (Körper-)Konzentration“. Und ist viel anstrengender, als es scheint. Inzwischen hat sich aus der Kletteralternative ein eigener Sport mit Wettkämpfen und (Halb-)Profis entwickelt.

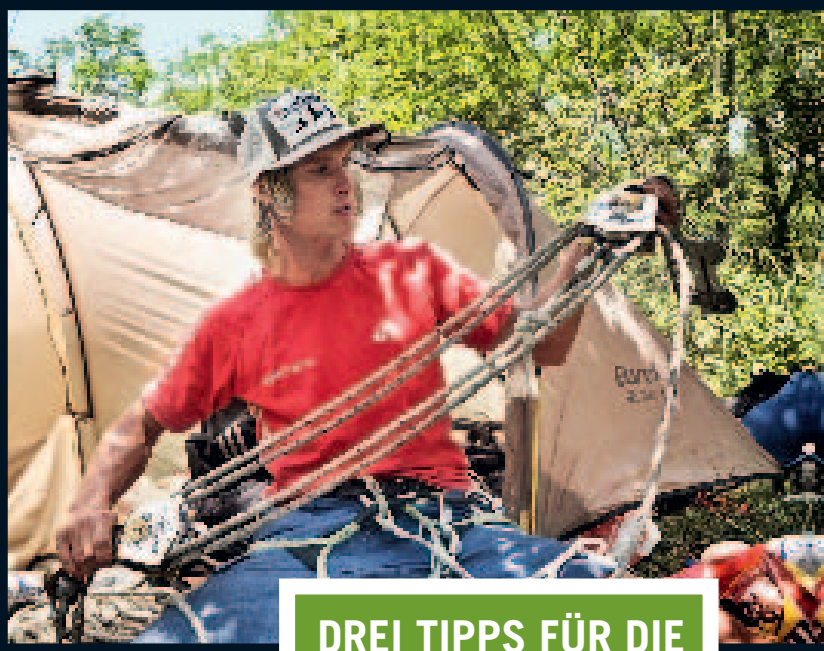
Einer, der sich seit Jahren auf die Slackline konzentriert, ist Lukas Irmler. An der Limaròwand will er mit seinen Freunden eine neue Highline gehen: 300 Meter über dem Grund der Schlucht, 62 Meter lang. Highlines sind die Königsdisziplin beim Slacklinen – nicht nur, weil die Aussicht spektakulär ist. Die mentale Herausforderung verlangt trotz Sicherungsseil jede Menge Mut, dazu Kraft und Konzentration. Rund 250 verschiedene Highlines ist der ehemalige Chemiestudent und Kunstturner Irmler bereits gegangen, selbst am 1000 Meter hohen Tafelberg über Kapstadt hat er seine Balance gezeigt. Doch diese Highline an der Limaròwand stellt eine neue Herausforderung dar. Und genau das ist es, was er sucht, wie er im Interview mit FIT FOR FUN-Redakteur Tobias Hatje erzählt.

Was ist die besondere Faszination an einer Highline?
Es ist ein Spiel mit den eigenen Ängsten. Man begibt sich in eine Situation, in die man nicht gehört. Als ich anfing, dachte ich: Das wird schon nicht so schlimm sein. Ich war die Höhe vom Klettern ja gewohnt. Doch beim Klettern hast du eine Wand vor dir und zwei Griffe zum Festhalten.

„Man hat Todesängste, auch wenn man sich klarmacht, dass objektiv nichts passieren kann“

Beim Slacklinen hast du nur ein Band, das unter dir schwingt. Du stehst davor und denkst: Nee, keinen Meter. Man hat Todesängste, auch wenn man sich klarmacht, dass objektiv nichts passieren kann. Es ist schon ein perfider Reiz, und du fragst dich anfangs immer wieder: Warum mache ich das eigentlich? Worin liegt der Wert des Ganzen? Doch wenn du eine Leine läufst und am anderen Ende ankommst, ist das Gefühl unbeschreiblich, weil gera-

WALK THE LINE
Beim Einrichten einer Line ist stets höchste Konzentration gefordert. Neben den Highlines sind Waterlines (links), gespannt über einen Fluss oder See, eine Variante des Slacklining. Bei dieser Leine schwebt Lukas zwei Meter über dem Lago de Tenno in der Nähe des Gardasees. Die Schwierigkeit bei Waterlines ist, dass sich die Oberfläche durch kleine Wellen und Sonne stets verändert und die Orientierung erschwert.



de das gefühlte Risiko so hoch war. Mit der Zeit wird man relaxter, die Höhe normaler, und dann weicht die Todesangst.

Was war das Besondere der Line an der Limaròwand?

Es war seit langer Zeit wieder eine Leine, die wirklich hoch war. Es ist ein riesiger Unterschied, ob die Leine 50 Meter oder 300 Meter über dem Boden hängt.

Schaust du die ganze Zeit in die Tiefe, 300 Meter nach unten?

Nein, man schaut nach vorn, sucht sich einen Fixpunkt am anderen Ende der Slackline. Aber man nimmt natürlich die ganze Umgebung peripher wahr und registriert, dass man weit weg ist vom festen Untergrund. Wenn man bei einer langen Leine in die Mitte kommt, da ist so viel Luft um einen rum, das beeindruckt. Hinzu kommen Störfaktoren wie Wind oder Aufwinde bei starker Hitze, da fühlt man sich schon sehr exponiert. Ein Freund sagte mal: „One inch away from flying" – also nur einen Inch vom Fliegen entfernt. Genau das trifft es.

Und seid ihr lebensmüde oder gesichert?

Wir sind natürlich gesichert und alles andere als lebensmüde. Wir haben ja auch noch ein Sicherheitsseil bei den Highlines gespannt, direkt unter dem Gurtband. Und man kalkuliert meist mit einem dreifachen Sicherheitsfaktor. Wenn wir fallen, treten Spitzenkräfte von rund 800 Kilogramm auf. Die Lines bzw. das Seil können jedes für sich aber Kraftspitzen bis zu 3,5 Tonnen auffangen, bevor sie reißen.

Was macht man bei einem Sturz?

Wir sind ja mit einem Gurt und einer Leash (Sicherheitsleine zur Slackline) an der Leine und dem Sicherungsseil eingehakt. Ein erfahrener Highliner versucht stets, die Line zu catchen, wenn er ins Straucheln kommt. Dann geht man nach unten und greift mit den Händen und einem Fuß das Gurtband. Man versucht, nicht in die Leash zu fallen, das ist für die Psyche unangenehm und schlecht für Material und Körper.

Und wenn man doch in die Leash fällt?

Gerade bei langen Leinen kann das natürlich vorkommen (Lukas' längste normale Leine war 310 Meter, die längste ▸

DREI TIPPS FÜR DIE RICHTIGE BALANCE

Lukas Irmler verrät, worauf Einsteiger achten sollten

1. ANFANGS KURZE SLACKLINE
Fünf bis zehn Meter reichen für die ersten Versuche. Eine kurze Line schwingt weniger, außerdem ist das Ziel und damit die ersten Erfolgserlebnisse näher.

2. KOPF UND ARME HOCH!
Suchen Sie sich einen Fixpunkt auf Augenhöhe am anderen Ende der Leine. Den Blick nach vorn richten, dann fällt das Balancieren leichter. Halten Sie beide Hände seitlich über Schulterhöhe, so haben Sie eine bessere Hebelwirkung mit den Armen zum Ausgleichen.

3. TIEFER SCHWERPUNKT UND FÜSSE PARALLEL STELLEN
Gehen Sie leicht in die Knie, bleiben Sie in Knie- und Hüftgelenken beweglich. Die Füße nicht quer zur Slackline aufstellen, sondern in Längsrichtung. So haben Sie mehr Kontaktfläche und Kontrolle.

HOLD THE LINE
Um neue Highlines einzurichten, bedarf es viel Vorbereitung. Jedes Ende ist mit bis zu fünf Bohrhaken gesichert. Teils dienen auch kräftige Latschen, Kiefern oder Felsnadeln als Ankerpunkte. Um an die exponierten Stellen zu gelangen, ist versiertes Kletterwissen und -können natürlich die Voraussetzung

Highline 85 Meter), dann hängt man zweieinhalb Meter unter der Leine. Man zieht sich dann an der Leash hoch, hängt sich an die Slackline und macht einen Aufschwung zurück auf die Leine. Starten kann man auch aus dem Sitzen.

Ist die Höhe oder die Länge der Leine die größere mentale Herausforderung?

Bei den Highlines spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle. Je länger die Line wird, umso schwerer werden Seil und Gurtband, es ist mehr Masse im System, und die Line hängt auch stärker durch. Bei unserer waren es etwa 1,70 Meter Durchhang. Am Boden orientiert man sich an Ebenen und Achsen wie Bäumen oder Felskanten. Doch der Untergrund ist meistens zu weit weg, und Bäume gibt es in der Höhe häufig nicht. Es ist also schwer, immer einen Punkt zu finden, an dem man sich gut orientieren kann. Selbst bei 60 Metern ist ein Punkt am anderen Ende sehr klein.

Man sieht auf den niedrigen Slacklines oft, dass Könner die Leinen aufschaukeln oder Saltos machen. Geht das auch bei Highlines?

Das Aufschaukeln, Surfen, ist eine Variante, die man auf langen Highlines nicht macht. Auch keine Saltos oder andere Tricks. Dafür wiegt das ganze System zu viel. Aber man bounct, also bringt die Leine zum Schwingen, wenn man sich sicher fühlt.

Gibt es beim Slackline schon Klassiker – also Routen, die man mal gegangen sein muss?

Der „Lost Arrow Spire“ im Yosemite Park ist eine Felsnadel, die extrem ausgesetzt ist und an den Flanken 1000 Meter abfällt. Die Highline ist zwar nur 16 Meter lang, aber schon ein echter Klassiker. Ansonsten ist es das Schönste, neue Leinen zu spannen an Ecken auf der Erde, wo noch niemand eine Slackline gegangen ist. Man entdeckt die Welt dort aus einer neuen Perspektive – obwohl doch eigentlich schon alles erforscht und entdeckt wurde.

ZIEHEN SIE LEINE – ABER RICHTIG

Einsteiger wählen am besten ganze Slackline-Sets

1. SLACKLINE-TOOLS Das „Frameline Classic Set“ hat alles, was man als Einsteiger benötigt – selbst wenn man keine Bäume zum Fixieren hat. Mit den Erdankern wird die Slackline (aus besonderem Polyester) befestigt und über die beiden Holzrahmen gespannt (Höhe circa 65 Zentimeter). Leinenlänge maximal 10 Meter. 249 Euro, www.slackline-tools.de

2. GIBBON Die „Jib Line“ ist die offizielle Worldcup-Line. Der gummierte Aufdruck gibt mehr Halt auch bei schwierigsten Tricks. Die Slackline ist besonders für Freestyler geeignet. Breite 5 Zentimeter, Länge 15 Meter, 79 Euro. www.gibbon-slacklines.com

3. BAUMSCHUTZ Nutzt man zwei Bäume als Fixpunkte, muss man unbedingt die Rinde schonen. Spezielle Gummi- oder Filzunterlagen lassen sich auf alle Baumdurchmesser einstellen. Zum Beispiel „Treewear“ von Gibbon, 12 Euro.

4. SLACKLINE-SCHUHE Eigentlich lässt es sich am besten barfuß balancieren. Wer Schuhe bevorzugt, benötigt eine flache, glatte Sohle mit gutem Grip, zum Beispiel Adidas Boat Lace Deluxe, 89,95 Euro, www.adidas.de

A

1/1

EINPASSEN: 4/4 (links)
0/4 (rechts)