

# «Klettern ist wie Tanzen»

SAC-Leiterin Kristina Macku führt Kinder in die Kunst des Klettersports ein. Die AZ hat eine Schulklasse beim Training in Windisch begleitet.

Marla Kahlau

«Wer von euch war schon mal bouldern oder seilklettern?», fragt Kursleiterin Kristina Macku in die Runde. Ein paar Schülerinnen und Schüler strecken die Hände in die Höhe. «Und wer war schon mal im Blockchäfer?» Niemand meldet sich. Erstaunt meint Macku: «Dabei ist es doch so nahe!» Kristina Macku ist im Schweizer Alpen-Club (SAC) in der Sektion Brugg aktiv. Sie organisiert das Familien-Bergsteigen und leitet seit Februar auch den Kletter- und Boulder-Schulsportkurs.

An diesem Nachmittag geht Macku ihrem neuen Projekt nach. Mit Schnupperkursen ermöglicht sie Schulklassen einen Einblick in den Klettersport. Die sechste Klasse aus Gebenstorf ist mit dem Velo zum Blockchäfer in Unterwindisch gefahren. Die Fahrräder warten schön aneinandergereiht vor dem Wohnzentrum Spitzmatt der Stiftung Faro, während für viele der Schülerinnen und Schüler in der Kletterhalle im Untergeschoss eine neue Welt aufgeht.

«Wisst ihr denn, was der Unterschied zwischen Bouldern und Seilklettern ist?», erkundigt sich Kristina Macku. Gemeinsam mit der Klasse erarbeitet sie die Differenzen: Beim Seilklettern tragen die Kletternden einen Gurt und sind an einem Seil befestigt, das von einer anderen Person gesichert wird. Diese Sicherung ist notwendig, da Seil-

routen in der Regel deutlich höher sind als Boulderrouten – und anders als beim Bouldern gibt es dort keine dicken Matten, die einen Sturz abfedern.

Vor sechs Wochen gewann Kristina Macku mit ihrem Projekt «Mut tut gut» den ersten Platz beim IBBooster. Mit den 5000 Franken Preisgeld kaufte sie Kletterschuhe und Klettergurte. Das übrige Geld reicht nun auch für die Eintritte der ersten 500 Kinder. «Am Freitag sind die Kletterfinken angekommen», erzählt Macku freudestrahlend.

Dann stellt sie der Klasse ihre Helfer und Helferinnen aus dem SAC vor: «Das sind Heidi, Fritz und Urs: Sie werden euch nachher mit dem Seil an der Kletterwand sichern.» Während Kristina Macku und ihre Kolleginnen und Kollegen mit einer Gruppe das Seilklettern üben, werden die beiden Lehrpersonen gebeten, ein Auge auf die anderen Kinder zu haben. Diese dürfen sich im Bouldern probieren. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.

Kaum haben sie passende Kletterschuhe gefunden, springen die Kinder los. Gegenseitig feuern sie sich an und beraten, wie man am besten den obersten Griff der Route erreicht. «Die Lehrerinnen heute hatten ihre Klasse sehr gut im Griff und nahmen ihre Aufgabe ernst», sagt Macku nach dem Kurs. Ansonsten könne es schnell gefährlich werden. «Eine gewisse Disziplin ist in einer Kletterhalle



Abgesichert durch eine dicke Matte, wagt es eine Schülerin sogar, im Überhang zu klettern.

Bilder: Marla Kahlau

notwendig, um sich und die anderen nicht zu gefährden.»

## Auf die Kurs-Idee kam Macku durch eine Lehrerin

Angefangen hat Kristina Macku mit ihren Kursen, als eine Lehrerin nach einer Möglichkeit suchte, ihre Klasse auf das «Alpenlernen» vorzubereiten. Das ist eine vom SAC organisierte Woche, bei der Schülerinnen und Schüler in den Bergen sind und sich Wissen über die Berge, den Bergsport und die Nachhal-

tigkeit aneignen. Die Mutter einer Mitschülerin fragte sie, ob sie nicht helfen könnte, und Kristina Macku war einverstanden. So entstand ihr erster Schnupperkurs für Schulklassen. Mittlerweile ist die SAC-Kursleiterin auch mit der Lehrerin befreundet und geht mit ihr ab und zu auf Klettertouren.

Aus dem «Alpenlernen-Vorbereitungskurs» entwickelte Kristina Macku die Idee, generell Schulklassen im Blockchäfer in Windisch schnuppern zu lassen. In der ersten Phase kostete der Kurs allerdings etwa 200 Franken, denn die Klassen mussten für die Miete für Schuhe und Klettergurt sowie den Eintritt aufkommen. Aktuell ist er für die ersten 500 Kinder gratis, danach müssen die Schulen nur noch für die Eintrittsgebühren von 5 Franken pro Kind aufkommen.

## Nach einem Skiunfall aufs Klettern gekommen

«Ich treibe den Sport noch gar nicht so lange», erklärt Macku. Nach einem Skiunfall mit 36 Jahren suchte die heute 43-jährige auf den Rat ihres Arztes nach einer Sportart, um wieder fit zu werden. Da sich ihre Tochter damals fürs Klettern interessierte, besuchten sie gemeinsam schon bald einen SAC-Schnupperkurs. Seither klettern beide mit Begeisterung.

«Klettern ist für mich wie Tanzen», sagt Macku. «Es hat etwas sehr Kunstvolles.» Ihr gefielen vor allem die Bewegungsabläufe «und dass man dabei etwas überlegen muss». Hauptberuflich arbeitet Kristina Macku beim Eidgenössischen Nuklearsicherheitsinspektorat (Ensi) in Brugg. «Sicherheit steht bei mir immer im Vordergrund – sei es beruflich oder eben in meiner

Freizeit beim Klettern», fügt sie schmunzelnd an.

Das ist auch der Grund, warum sich Macku immer vorher mit den Lehrpersonen trifft, um den Kurs zu besprechen. Und auch beim Besuch der Gebenstorf-Klasse führt die passionierte Klettersportlerin zu Beginn die Kinder durch die Halle und erklärt ihnen alles. Um in die obere Etage zu gelangen müssen die Schülerinnen und Schüler mehrere Stufen hochklettern. «Das hilft mir auch als Vorbereitung, die Kinder etwas einzuschätzen». An diesem Kurstag freut sich die Leiterin: «Ihr seid aber eine fitte Klasse!»

## «Kinder sind schnell für etwas zu begeistern»

Bei ihrem Pensum von 70 Stellenprozenten nutzt Macku die übrige Zeit, um sich zu engagieren. Kristina Macku, die aus Tschechien kommt und mittlerweile schon lange mit einem Schweizer Pass in Windisch lebt, schätzt besonders das Vereinsleben in der Schweiz. «Ich mache gerne etwas für andere und habe immer viel Spass dabei», erzählt sie. «Die Welt wäre traurig, wenn jeder nur für sich schauen würde.»

Kristina Macku ist Mutter von zwei Kindern. Die sind mitt-

lerweile 15 und 17 Jahre alt. «Sie brauchen nicht mehr so viel Aufmerksamkeit, und so habe ich mir «neue» Kinder gesucht», meint Macku lachend. Im SAC kann sie ihre Freude am Klettern ausleben und dazu Schülerinnen und Schüler der dritten bis sechsten Klasse im Rahmen eines Trainings fördern. «Kinder haben häufig nicht so viel Angst und sind schnell für etwas zu begeistern», so Macku. Ausserdem würden sie viel intuitiver klettern als Erwachsene.

Am Ende des Kurses verteilt die engagierte Leiterin Flyer mit weiteren Kletter-Angeboten. Sowohl für Familien als auch für Jugendliche bietet der SAC Brugg eine breite Palette an Aktivitäten an. Mit dem Flyer in der Hand, den leer getrunkenen Wasserflaschen, roten Köpfen und verschwitzten Haaren verabschieden sich die Kinder. «Ich freue mich immer besonders, wenn ich Schülerinnen und Schüler nach dem Kurs privat in der Halle wiedersehe», so Macku.

Bis zu den Ferien haben sich zehn Klassen für die Schnupperkurse angemeldet. Und Kristina Macku hofft, dass sie auch nach der Sommerpause wieder viele Schülerinnen und Schüler für ihren Lieblingssport begeistern kann.



Kristina Macku führt für Schulklassen Schnupperkurse durch.

## «Sicherheit steht bei mir immer im Vordergrund – sei es beruflich oder eben in meiner Freizeit beim Klettern.»

Kristina Macku  
Kursleiterin SAC Brugg