

WOLFSBURGER NACHRICHTEN

10.08.2016 - 17:28 Uhr

Ohne Seil und Gurt die Wand hoch

Die 14-jährige Hannah Pongratz ist ein Ass im Klettern und in der Schule. Sie trainiert täglich an der Kletterwand und hat zwei Klassen übersprungen.

Von Marc Simmchen



Hannah Pongratz kann man als Überfliegerin bezeichnen. Im Klettern ist die 14-jährige Wolfsburgerin ein großes Talent, und in der Schule zeigt sie auch sehr gute Leistungen. Wir haben Hannah bei einem Training besucht.

Nachdem ihre Eltern Sonja und Daniel Pongratz sie 2008 mit in das Aloha-Sportzentrum in Braunschweig zum Klettern mitgenommen hatten, war das Feuer in ihr entfacht. „Es ist einfach abwechslungsreich. Klettern kann man einfach überall und es wird nie langweilig“, erzählt Hannah, die auch schon erste Erfolge vorzuweisen hat. Bei der norddeutschen Meisterschaft im Bouldern landete sie zweimal auf dem ersten Platz.

Das Training zahlt sich aus

Bouldern bezeichnet das Klettern ohne Seil und Gurt an Felsblöcken, Felswänden oder

an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe. Seit 2011 belegte Hannah bei verschiedenen Wettbewerben in Deutschland mehr als 20 Treppchenplätze. „Ich trainiere fast täglich“, sagt Hannah. „Ich möchte später auch international durchstarten. Zuletzt war ich in Frankreich und konnte meine Technik an einer Felswand verbessern“, berichtete die ehrgeizige 14-Jährige.

Ihr Vater Daniel Pongratz erzählt: „Leider ist es in Wolfsburg nicht möglich zu Bouldern, es fehlt eine Halle. Daher fahren wir meist nach Braunschweig zum Klettern.“ Zu Hause hat Hannah allerdings auch eine Kletterwand. „An der trainiere ich täglich, auch vor der Schule“, sagt die Schülerin.

Manchmal fährt die Familie mit ihrem Wohnmobil quer durch Deutschland, nicht nur um bei Wettkämpfen anzutreten, sondern auch einfach nur zum Testen anderer Kletterhallen. Auf Hannahs Homepage (www.hannahpongatz.de) kann man sich über verschiedene Kletterhallen in Deutschland informieren und allgemeine Informationen zum Thema einholen.

Doch nicht nur sportlich läuft es bei Hannah. Trotz der vielen Wettkämpfen und Trainingseinheiten hat sie die Schule nicht vernachlässigt. Im Gegenteil: „In der Schule läuft alles gut. Ich bin jetzt 14 Jahre alt und besuche die 12. Klasse des Gymnasiums. Ich habe zwei Klassen übersprungen.“

Auszeit nach dem Abitur

Da es derzeit danach aussieht, dass Hannah ihr Abitur vorzeitig ablegen wird, macht sie sich bereits Gedanken, wie sie ihr Leben nach der Schule gestalten möchte. „Ich möchte mich ein Jahr lang nur auf das Klettern konzentrieren. Studieren will ich aber auch. Etwas Naturwissenschaftliches und in Richtung Sport soll es gehen.“

Für Anfänger, die den Klettersport erlernen wollen, hat die Wolfsburgerin einen einfachen Tipps: „Einfach am Anfang total viel klettern, dann kommt das mit der Zeit alles von alleine. Die Kraft ist auch nicht entscheidend für den Trainingserfolg, sondern die richtige Technik und Bewegung. Natürlich gehört auch eine große Portion Willensstärke und Fleiß dazu.“

<http://www.wolfsburger-nachrichten.de/lokales/Wolfsburg/ohne-seil-und-gurt-die-wand-hoch-id2393956.html>