



SPEEDKLETTERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die weltweit identische Route, explosives Training statt Kraftausdauer und die 0,1-Sekunden-Regel im Start.

1. AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sicherung	Hoch	Ein Auto-Belay-System sichert automatisch – du bedienst nie selbst ein Sicherungsgerät.
Schuhe	Hoch	Steife Sohle (3,5–4,5 mm) statt weicher Boulderschuh – feste Plattform für kleine Tritte.
Ausrüstung reduzieren	Niedrig	Wenig bis kein Chalk-Bag, eng anliegende Kleidung – jedes Gramm kostet Zehntelsekunden.

2. WETTKAMPF-FORMAT

Wichtigkeit: **Mittel**

PHASE	ABLAUF
Qualifikation	Zwei Läufe auf Bahn A und B, die schnellere Zeit zählt fürs Ranking 1–14.
K.-o.-Duelle	Ein Lauf pro Duell, kein zweiter Versuch – Rang 1 gegen Rang 14, Rang 2 gegen Rang 13.
Fehlstart-Regel	Im K.-o. sofortiger Verlust ohne zweite Chance – in der Quali zählt er nur als schlechtere Zeit.
Finale	Kleines Finale um Platz 3, großes Finale um Gold und Silber – meist direkt hintereinander.

3. WAS SPEED ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Eine Route, weltweit:** Identisch seit 2007 – Zeiten aus Tokio und Krakau sind direkt vergleichbar, die Route wird auswendig gelernt.
- 0,1-Sekunden-Regel:** Reaktionszeit unter 0,100 Sekunden gilt als Fehlstart – physiologisch nicht bewusst schaffbar.
- Seit 2024 eigenständig olympisch:** Getrennt von Bouldern und Vorstieg – Weltrekorde liegen bei 4,58 s (Männer) und 5,99 s (Frauen).

4. FEHLER & VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Fußplatzierung zuerst trainieren:** 56 % aller Bewegungsfehler passieren bei den Füßen, nur 31 % beim Greifen.
- Sehnen gezielt aufwärmen:** Achillessehne und Patellasehne dynamisch aktivieren – der explosive Antritt belastet beide besonders.
- Zweite Hälfte gezielt üben:** Fehler häufen sich unter Ermüdung – Sektionen isoliert unter Vorermdung trainieren.
- Ritual gegen Choking:** Ein fester Vor-Start-Ablauf und echte Duell-Simulationen schützen den Fokus besser als Solo-Training.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GENAUIGKEIT VOR TEMPO

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer zu früh aufs Tempo drückt, verlernt die Route – Fehler passieren fast doppelt so oft beim Fußtreffen wie beim Greifen.
Tipp: Die Route in vier Abschnitten erst fehlerfrei in Zeitlupe laufen, dann Sektion für Sektion Tempo aufbauen.

FAKTOR 2: EXPLOSIV STATT AUSDAUERND

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Speed ist anaerob und plyometrisch – Kraftausdauer-Training vom Seil- oder Boulderklettern bringt hier fast nichts.
Tipp: Plyometrie, Sprünge und Bergauf-Sprints ins Programm holen – 2–3 intensive Einheiten pro Woche, mindestens 48 h Pause dazwischen.

FAKTOR 3: DER TOMOA SKIP VERSCHIEBT DAS LIMIT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der 2018 eingeführte Step-up-Dyno überspringt Griff 2 und spart rund 14,5 % Zeit im Start – seither fielen fast doppelt so viele Rekorde.
Tipp: Beinwinkel und kurze Bodenkontaktzeit erklären den Start besser als Armkraft – nur mit Trainer und erst über Matte üben.



PRO-TIPP: Filme deinen Start einmal pro Woche von der Seite und miss nur eine Zahl: die Zeit bis zum dritten Griff. Speedklettern-Fortschritt entsteht in Zehntelsekunden am Start, nicht im Gefühl der ganzen Route.