



**Tim Jacobs** über die Kunst des Kletterns

# Tom Cruise in der Luft

**In** schwindelerregender Höhe klettert Agent Ethan Hunt (Tom Cruise) in „Mission: Impossible – Phantom Protokoll“ (Kinostart 15. Dezember) an der Fassade des Burj Khalifa hinauf, dem höchsten Gebäude der Welt. Unrealistisch? Wir fragten Tim Jacobs (27), seit 15 Jahren passionierter Kletterer.

von **Paramount Pictures Germany**  
Foto **Paramount Pictures Germany**

**inSport** Wie kommt man auf die Idee, an Wänden hochzuklettern?

**Jacobs** Ich habe als Student mit Buildering angefangen. Ich fand die Möglichkeit sehr reizvoll, draußen mit Freunden eigene ausgewählte „Probleme“ zu knacken, ohne erst ins nächste Klettergebiet fahren zu müssen. Beim Buildering bringt man Stadt, Beruf und Freizeit unter einen Hut.

**inSport** Und wie lernt man das?

**Jacobs** Da Buildering eine Spezialisierung des Kletterns ist, sollte man vorher schon gewisse Grundkenntnisse beim Klettern gesammelt haben. Denn Buildering erfordert besonders an gro-

ßen Gebäuden sehr viel Kraft, Ausdauer und mentale Stärke.

**inSport** Sicher entdeckt man dabei Muskeln, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat.

Welche werden am meisten beansprucht?

**Jacobs** Man denkt es vielleicht nicht, aber neben den Fingern und den Schultern werden die Beinmuskeln enorm beansprucht. Dort besitzen wir mehr Kraft als in Schultern und Armen. Die Beinkraft nutzt man, um Finger, Arme und Schultern zu entlasten.

**inSport** Hattest du schon mal Höhenangst oder Schwindelgefühle?

**Jacobs** Nein. Ich denke, dass Leute, die klettern bzw. buildern nicht so anfällig für Höhenangst sind.

**inSport** Wie oft bist du runtergefallen, bis du es ganz nach oben geschafft hast?

**Jacobs** Oh je! Um ganz ehrlich zu sein, bin ich froh, dass ich mich daran nicht mehr er-

innern kann. Das liegt aber zum Glück schon einige Jahre zurück. Aber mit Sicherheit waren es unzählige Male – und ich war erschöpft und verschwitzt.

**»Man ist bis zu zehn Stunden auf sich allein gestellt«**

**inSport** Hast du dich beim Buildering schon mal ernsthaft verletzt?

**Jacobs** Nein. Abgesehen von ein paar Kratzern zum Glück noch nicht. Beim Klettern am Fels habe ich mir leider vor einem Jahr das Steißbein gebrochen. Grund für den Sturz war ein herausgebrochenes Felsstück. Das sollte beim Buildering jedoch nicht passieren.

**inSport** Welches war deine bisher spektakulärste Kletteraktion?

**Jacobs** Die spektakulärste Aktion gibt es nicht. Natürlich sind viele Sprünge und „Decken-Klettereien“ sehr imposant anzusehen. Aber für mich sind große Wände am spektakulärsten, in denen man bis zu zehn Stunden zubringen kann. Dort ist man vollkommen auf sich allein gestellt.

**inSport** Ethan Hunt klettert in „Mission: Impossible – Phantom Protokoll“ mit Spezialhandschuhen am höchsten Gebäude der Welt hinauf, dem Burj Khalifa (828 Meter hoch). Ist das überhaupt möglich?

**Jacobs** Ja. Allerdings nur für einen sehr erfahrenen und trainierten Kletterer. Es gibt immer wieder Ausnahmereisnerungen, wie Alain Robert, der ohne Sicherung Hochhäuser auf der ganzen Welt besteigt. Er ist an der Fassade des Burj Khalifa im März 2011 ohne Hilfsmittel hinaufgeklettert. Auf seiner Liste bezwungener Hochhäuser stehen über 100 Gebäude.

**inSport** Was hat Tom Cruise mit diesem Stunt geleistet?

**Jacobs** Ich finde es gut, dass er diesen Stunt selbst macht, denn leicht ist es nicht, sich ohne Boden unter den Füßen in so großen Höhen zu bewegen und dabei noch Sprünge und Stunts zu absolvieren – das kostet enorme Überwindung. Zumal alles für einen Filmdreh mehrmals durchgeführt werden muss, bis Kameraleute und Regie zufrieden sind.

**inSport** Was war das Höchste, was du bisher erklettert hast?

**Jacobs** Das war eine 400 Meter hohe Wand. Also halb so hoch wie der Burj Khalifa.



**SUBWAY**  
Medien GmbH

**WIR SUCHEN**

**Kundenberater Printmedien (m/w)**

In unserem Verkaufsteam übernimmst Du eigenständig Aufgaben in der Beratung und Betreuung eines bereits bestehenden Kundenstammes und bist für die Akquisition von Neukunden und Pflege der Kunden- und Auftragsdaten zuständig.

Du bist eine hochmotivierte und durchsetzungsstarke Persönlichkeit mit Verkaufserfahrung, idealerweise im Medien- bzw. Verlagsbereich.

Du hast eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder eine adäquate Vorbildung und besitzt sehr gute und stilsichere Deutschkenntnisse.

Wir wünschen uns selbstständiges und strukturiertes Arbeiten sowie ein hohes Maß an Flexibilität, Einsatzbereitschaft und Teamgeist.

**INTERESSE?**

Dann sende uns Deine aussagekräftige Bewerbung mit Foto an:

**SUBWAY Medien GmbH**  
Kohlmarkt 2  
38100 Braunschweig  
oder per E-Mail an: [jobs@subway.de](mailto:jobs@subway.de)  
Weitere Informationen findest Du unter [www.subwaymedien.de](http://www.subwaymedien.de)

**Gut versichert?**



Das Leben besteht aus einer Reihe von Augenblicken. Wir bieten Ihnen dafür das passende Versicherungsprodukt an. Sprechen Sie mit uns.

[www.oeffentliche.de](http://www.oeffentliche.de)

**ÖFFENTLICHE**  
Unsere Stärke: Ihre Zukunft.



**Links:  
So machen es die  
echten Parkour-Profis  
Unten:  
Nicht nachmachen!  
Harzer will hoch hinaus**



**Harzer in Gefahr** – beim Parkour-Training

# Neuzeit-Ninjas

**Z**uletzt stürzte sich **inSport**-Redakteur Julian Harzer in eine wilde Horde bulliger Rugby-Spieler. Diesmal ging es für ihn sehr viel ruhiger und eleganter zu – aber bestimmt nicht weniger gefährlich! Bei der angesagten Extremsportart Parkour erklomm er meterhohe Mauern, sprang gewagt von knorrigen Bäumen und rollte sich denkbar ungeschickt ab – autsch!

von Julian Harzer  
Fotos Privat, Sebastian Heise

**A**ls ich Parkour-Erfinder David Belle vorm Fernseher zuschaute, wie er im Actionfilm „Ghettogangz“ über die Dächer Frankreichs zu fliegen schien, dachte ich nur eins: Das will ich auch können! Geschickt springt er über Häuserschluchten, hangelt sich Dachrinnen herunter und nebenbei vermöbelt er mit seinem stahlharten Body ein paar Drogenschurken – da kam der kleine Junge in mir hoch! Gleich den nächsten Tag zog ich mir meine Sportsachen und festes Schuhwerk an, schnappte mir mein Wasser und traf mich mit den Braunschweiger Traceuren (so nennen sich die Parkour-Sportler), die mehrmals die Woche am Löwenwall zusammenkommen, um gemeinsam zu trainieren und um immer gefährlichere Moves zu präsentieren. Nachdem ich den Bus verpasste, kam ich endlich an und schaute mir eingeschüchtert einige Trainingseinheiten an. Angefangen mit „Präzis“, wobei man die Präzision einfacher

Sprünge übt, über „Zick-Zacks“, bei denen man in engen Passagen von Wand zu Wand springt, bis hin zu „der Katze“ – ein wahrer Klassiker: Anlauf nehmen, mit den Armen auf einem Hindernis abstützen und den Körper anschließend zwischen den Armen hindurch ziehen. Wenn ich das nicht gerade mache, sieht das verdammt gut aus. Überhaupt: Zu Parkour gehört ein großer ästhetischer Teil und viel Kreativität. Wobei man zwischen Parkour und Freerunning unterscheidet. Während ersteres dem Zweck dient, die Strecke von A nach B möglichst schnell zu durchlaufen, stehen beim Freerunning kreative Aspekte im Vordergrund – Salti und Schrauben versüßen die ninjaartigen Bewegungen. Dann war es endlich so weit, ich durfte selbst ran. Die Jungs machten die erste Standardbewegung locker vor: auf eine Wand zulaufen, an die Kante springen, schnell abdrücken und weiter geht's. Ich klatschte nur so gegen die Wände, fast wie in einem schlechten Comic. Peinlichkeiten blieben mir wirklich nicht erspart, aber es ist auch hart, denn selbst ich mit meinem durchtrainierten Körper (schön wär's) hatte richtige Schwierigkeiten damit, Muskelgruppen zu benut-

zen, deren Existenz ich nicht einmal kannte. Das war auch der Grund dafür, dass ich mich den nächsten Tag wie ein alter Pirat mit Holzgliedmaßen herumschleppte. Aber das wusste ich zu diesem Zeitpunkt ja noch nicht und schnell stürzte ich mich auf die nächste Gefahr: Eine rund vier Meter hohe Steinwand. Ein wahres Highlight für mich, denn schon nach fünf oder sechs Versuchen stand ich oben. Ich fühlte mich wie die Verschmelzung von Batman, Superman und Spider-Man, auch wenn ich zuvor 1.000 Mal Staub fressen musste. Aber auf die Schnauze fliegt jeder einmal. Hauptsache ist, man beißt sich durch und steht wieder auf. Und letztendlich stand ich ganz oben, auf der bezwungenen Mauer, die Fäuste in Richtung Himmel gestreckt, ganz wie der junge Balboa. Rund eine Stunde eiferte ich dem guten David Belle nach, bis Josef kam. Mit seinen gerade mal 22 Jahren ist er der erfahrenste Traceur unter den Braunschweigern und für das Training zuständig – was ich machte, galt nur dem Warm-up. Trotzdem: Für meinen ersten Tag mit diesem Extremsport schlug ich mich gut, versicherten mir die Jungs. Dann war es an der Zeit mich zu verabschieden und das Bett aufzusuchen. Aber keine Sorge, mir geht es gut und der Sport macht richtig Laune, kostet nichts und ist (relativ) schnell zu erlernen. Kommt doch auch mal vorbei, jeden Montag um 17 Uhr am Löwenwall – alle sind willkommen. Den Bus verpasse ich jedenfalls so schnell nicht mehr. Denn wenn es knapp wird, nehme ich die Abkürzung durch den Nachbarsgarten, vorbei an dem Dobermann, ab durch die Hecke und voilà: Sie haben ihr Ziel erreicht – ziemlich praktisch, dieses Parkour.