



© EpicStockMedia / fotolia.com

# Waghalsiger Sprung

Als Sprungbrett eine Klippe oder einen Felsen in der Natur mit einer Höhe von bis zu 28 Metern und dann eine Geschwindigkeit von annähernd 100 Stundenkilometern – beim **Cliff Diving** ist nicht nur Akrobatik gefragt.

**V**iele von uns haben bestimmt im Schwimmbad schon einmal auf einem Drei-, Fünf- oder Zehn-Meter-Brett oder -Turm gestanden, haben mit mulmigem Blick nach unten geschaut und sind dann doch in die Tiefe des Beckens abgetaucht. Dafür braucht es ein gewisses Maß an Mut, keine Frage. Wer selbst schon einmal gesprungen ist, kann ungefähr erahnen, welchen Adrenalinkick die Klippenspringer an der Felskante spüren. Doch beim Cliff Diving muss sich der Extrem-

sportler noch weitaus mehr Herausforderungen stellen. Hier erwartet den Sportler ein Zusammenspiel von menschlicher Kraft mit den physikalischen Gesetzen der Natur. Diese Extremsportart gibt es bereits sehr lange. Ihr Ursprung geht bis ins Jahr 1770 zurück. Damals war Cliff Diving Teil einer traditionellen Zeremonie auf Hawaii. Bekannt wurde das Klippenspringen von Höhen über 15 Meter allerdings erst durch einen Teenager. Mit lediglich 13 Jahren kletterte Enrique Apac Rios 1934 die Klippe La Quebrada in Acapulco

Mexiko hinauf und sprang knapp 16 Meter in die Tiefe. Seit fast 20 Jahren gibt es diesen Extremsport nun sogar als Wettkampf-Sportart. Die Gruppe derjenigen, die sich profimäßig mit Cliff Diving beschäftigen, umfasst etwa 300 Springer.

**Von Saltos bis Schrauben** Als Laie stellt man sich, wenn man von der Sportart hört, schon die Frage, wie meistert man am besten einen Sprung aus einer Höhe von bis zu 28 Metern? Klippenspringer wenden gerne Rollen vor und zurück, Saltos

oder auch Schrauben an, bevor sie in das Wasser eintauchen. Kurz vor dem Eintauchen ins Wasser ist es zwingend notwendig, die Füße so zu positionieren, dass der Sportler das Wasser zuerst mit den Füßen berührt. Kopfsprünge sind ausgeschlossen, da es bei solch hohen Ge-

ving World Series, bei der Stars des Cliff Divings an verschiedenen Tour-Orten ihr Können zeigen. 2013 feierte die Sportart bei der Schwimm-Weltmeisterschaft in Barcelona erstmals als offizielle Disziplin Premiere. Weltmeister wurde der kolumbianische Top-Springer Orlando Duque.

können, ist es sinnvoll, sich die Grundlagen des Turnens anzueignen und auch regelmäßig am Stufenbarren, Schwebebalken oder bei Bodenübungen zu trainieren. Training ist wichtig, denn beim Cliff Diving muss man den Sprung so kontrollieren können, dass man möglichst gerade ins Wasser eintaucht. Das Risiko des Sprungs liegt im Aufprall auf das Wasser. Je größer die Höhe ist, aus der man abspringt, umso höher wird die Geschwindigkeit. Beispielsweise taucht man bei einem Sprung, der zwei Sekunden dauert, mit einer Geschwindigkeit von 90 Stundenkilometern ein. Bereits ein kleiner Fehler kann ungeahnte Folgen haben.

Aus Sicherheitsgründen darf die Absprunghöhe beim Cliff Diving nicht unter zehn Meter betragen. Aus dieser Höhe erreicht der Springer, je nach Eigengewicht, eine Geschwindigkeit von annähernd 50 Stundenkilometern. Die Wasseroberfläche ist bei dieser Sportart eine Art Gegenkraft. Die darunter befindlichen Wassermassen bremsen die Geschwindigkeit innerhalb weniger Sekunden auf Null. Die Werte verändern sich dann nur noch, wenn sich die Absprunghöhe ändert. Dadurch erhöht sich aber auch die Geschwindigkeit. Neben den physikalischen Größen Geschwindigkeit, Temperatur und Masse spielt auch noch der Druck eine Rolle. Beim Eintauchen berühren sich Haut und Wasser und durch die sich plötzlich verändernden Druckverhältnisse entstehen an den Berührungspunkten Dampfblasen. Dadurch sind wenige Sekunden später an der Wasseroberfläche sogenannte Sekundärspritzer zu erkennen.

Wer gerne in diese Sportart einsteigen möchte, für den empfiehlt es sich, zunächst mit Wasser- oder Turmspringen zu beginnen. Erst nachdem man ausreichend Erfahrung gesammelt hat, sollte man einen Schritt weiter gehen und zum Cliff Diving kommen. ■

*Nadine Hofmann,  
Redaktion*

## VORAUSSETZUNGEN FÜRS CLIFF DIVING

- + Körperliche Gesundheit
- + Langjährige Erfahrung im Turm- und Kunstspringen
- + Herausragende Körperbeherrschung
- + Mut
- + Ausreichende Wassertiefe
- + Trockene Absprunghöhen
- + Weit genug überhängende Felsplattformen
- + Nicht alleine springen
- + Kein Kopfsprung

schwindigkeiten zu lebensgefährlichen Verletzungen kommen kann. Neben der hohen Geschwindigkeit, können auch noch andere Naturgesetze greifen, die zu Problemen führen können. Eine starke Strömung, zu hoher Wellengang, unerwarteter Windzug, zu flaches Wasser oder Felsen unter dem Wasser machen die Extremsportart risikoreich. Man muss also immer damit rechnen, dass etwas Unvorhersehbares eintritt und dementsprechend gut vorbereitet sein.

**Sportliche Höchstleistung** Menschen, die diesen Extremsport ausüben, brauchen ein ausgezeichnetes Körpergefühl, vor allem während des freien Falls. Denn immerhin spürt ein Cliff Diver G-Kräfte vom Dreifachen bis zum Zehnfachen des Körpergewichts. Um eine bessere Vorstellung für diese Werte zu bekommen, kann man die auftretenden Kräfte etwa mit einer Fahrt im Formel-1-Wagen vergleichen.

Wie wir bereits erfahren haben, wird Cliff Diving seit 1997 auch wett-kampfmäßig betrieben. Das bekannteste Event ist die Red Bill Cliff Di-

**Turnen ist eine gute Basis** Wenn man sich die Sportart genau betrachtet, fällt auf, dass ein herausragendes Körpergefühl notwendig ist, um in jeder Phase des Sprungs zu wissen, was gerade passiert. Um das eigene Körpergefühl zu trainieren, Arme und Schultern zu stärken und auch einen stabilen Handstand halten zu

## BEKANNTE CLIFF DIVING-ORTE

- + Ponte Brolla, Schweiz
- + Sisikon, Schweiz
- + Falkensteinwand, Österreich
- + Wolfgangsee, Österreich
- + Buchenegger Wasserfälle, Deutschland
- + La Quebrada, Acapulco Mexiko
- + Navagio Beach, Zakynthos Griechenland
- + Portovenere, Italien
- + Poco do Diabo, Chapada Diamantina Brasilien
- + The Kimberley, Australien
- + Oahu, Hawaii