

## Interview mit Vincent Nelius

Freitag, 11. Februar 2022

---

Die meisten kennen Vincent hauptsächlich als Trainer, der u. a. viele Klettersteigkurse durchgeführt hat. Doch damit würde man ihm gar nicht gerecht werden, denn er ist auch in der 1. Boulder-Bundesliga daheim.

Und nun zu der Frage-Antwort-Runde zwischen Vincent und uns. Und da wir weder ein Aufnahmegerät bei uns haben und auch keine Stenographie beherrschen, sind die Antworten von uns aus dem Gedächtnis formuliert worden.

### 1. Wann und auf welche Art und Weise bist du zum Bouldern gekommen?

Als ich 2015 keinen Kletterpartner mehr hatte, bin ich zum Bouldern gewechselt, da man den Sport auch alleine ausüben kann. Und nahm bereits 2016 an den ersten Wettkämpfen teil, bevor ich 2017 in die 2. Bundesliga einstieg.

### 2. Welche sportlichen Aktivitäten unternimmst du noch so?

Die Liste ist lang und bestimmt auch unvollständig und nicht jede Sportart mit der gleich hohen Aktivität:

- Wandern
- Sportklettern
- Fitness
- Yoga
- Rennradfahren

Mit dem Mountainbiken möchte ich demnächst starten. Vielleicht schließe ich mich unserer MTB-Gruppe an, denn ich habe den Gruppenleiter Andy ja in unserem Team Homepage bereits kennengelernt.

Wandern (bisher höchster Berg: Patteriol, Vorarlberg mit 3.056 m) ist aber meine liebste Aktivität, wobei mir oftmals die Zeit fehlt, da ich mich ja noch in meinem Masterstudium (angewandte Informatik) befinde.

### 3. Welche Voraussetzungen benötigt man, um ein guter Boulderer zu sein?

Eigentlich keine, solange man motiviert dran bleibt. Natürlich ist stetes Training immens wichtig, um wirklich ein guter Boulderer zu werden und auch zu bleiben. Ich würde 3 x pro Woche das Bouldern empfehlen, wobei mit steigender Schwierigkeit auch zusätzliches Krafttraining an Bedeutung gewinnt; aber nicht die größte Bedeutung, denn das Bouldern ist wichtiger.

Wie auch beim Sportklettern sollte die meiste Kraft aus den Beinen kommen, deswegen ist Techniktraining das A und O.

### 4. Genügt dir der Amateursport oder möchtest du irgendwann zum Profilager wechseln?

Hätte ich früher angefangen, dann hätte das mit der Profikarriere vielleicht klappen können. Allerdings ist es schwierig in so einer Randsportart – auch wenn das Bouldern total angesagt ist – nur vom Sport zu leben. Als Profi ist man dann überwiegend vom Sponsoring abhängig.

Aber ich überlasse auch gerne jüngeren und talentierteren Kletterern das Feld.



## Interview mit Vincent Nelius

Freitag, 11. Februar 2022

### 5. Gibt es Altersbeschränkungen beim Bouldern?

Eigentlich nicht, aber die Absprünge aus teilweise großer Höhe gehen schon auf die Gelenke. Es gab schon ältere Teilnehmer mit Kampfsporterfahrung, die beim Abrollen keine Probleme hatten. Und dann kann man den Sport auch bis ins hohe Alter ausüben.

### 6. Du bist ja mittlerweile in der 1. Bundesliga – wie lange hat der Aufstieg gedauert?

Insgesamt 4 Saisons in der 2. Liga und dann ab 2021 in der 1. Bundesliga.  
Wobei man selber entscheidet, in welche Liga man unterwegs sein will.  
Insgesamt gibt es zur Zeit 3 Ligen mit mehr als 1.200 Aktiven.

### 7. Wie zeitaufwändig ist das Bouldern in der Bundesliga?

Das kommt natürlich auch darauf an, welche Ziele man hat (Aufstieg in eine höhere Liga oder in der bisherigen Liga verbleiben). Insgesamt gibt es pro Jahr 11 Stationen, in welcher man 6 Wochen pro Station Zeit hat, die 15 Boulder zu bewältigen.

Anm. der Redaktion: Während man beim Sportklettern von Routen spricht, sind es beim Bouldern die Probleme – auch einfach Boulder genannt.

Am zeitaufwändigsten sind natürlich die Fahrten zu den Spielstätten (1 bis 2 x im Monat), denn diese sind über ganz Deutschland verteilt. Die nächste Station ist übrigens Osnabrück.

Es gibt zwar ein Portal für Mitfahrgelegenheit, aber dieses wird recht wenig genutzt. Ich selber fahre natürlich mit der Bahn!

NRW ist in den Ligen sehr gut vertreten und speziell das Ruhrgebiet ist ein echter Hotspot geworden. Deshalb gibt es wohl hier auch so viele Boulderhallen.

Es gibt keine Schiedsrichter, da alles auf Vertrauensbasis abläuft und sich jede\*r selber online in die Liste einträgt.

Übrigens liege ich nach 5 Stationen zur Zeit auf Platz 48.

### 8. In der Fußballbundesliga geht es um Tore und gewonnenen Spiele - wie sieht das beim Bouldern aus?

Eigentlich recht simpel: es gibt drei Wertungen für den Boulder. Je weniger Versuche man benötigt den Boulder zu schaffen, desto höher ist die Punktzahl.

1. Liga Herren	1. Liga Damen	2. Liga Herren	2. Liga Damen	3. Liga Herren	3. Liga Damen
Platz		Name	T & F   Flash   Zone	Punkte	
48		Vincent Nelius <small>28 Jährig, aus Duisburg, DAV Sektion Duisburg</small>	44   20   6	60,03 <small>5 Stationen</small>	

Die meisten Punkte gibt es für einen Flash: Durchstieg im 1. Versuch. Dann folgt der Top: Durchstieg mit mehr als einem Versuch. Zone ist ein Bonus, den es zwar in jedem Liga-Boulder in der Bundesliga gibt, aber nicht in jedem Wettkampf (die Regeln sind je nach Wettkampf immer unterschiedlich); dabei muss man einen bestimmten Griff erreichen (dieser ist mit einem Schild markiert).

Hubertus: Wir waren ja zusammen im Dezember 2021 in Mannheim. Wie war da eigentlich dein Ergebnis?

Da du mich so super angefeuert hast, habe ich tatsächlich 11 Boulder geschafft!

Hubertus: Dann muss ich dich wohl öfter begleiten, damit deine Siegesserie nicht abreißt, oder? Jeder Zeit gerne – sofern du nicht schon anderweitig verplant bist. Zum Beispiel als Co-Trainer im Klettergarten!!!

Übrigens geht es am 19.2. zum Kick-off nach Osnabrück – es gibt sogar gratis Clif Bars ...

Hubertus: Da bin ich dabei. Ich liebe diese tollen vegetarischen Energieriegel!!!

#### 9. Wie sieht es beim Bouldern mit der Aufteilung in weiblich und männlich aus?

Es hält sich fast die Waage, wobei es in der 2. Liga viel mehr Frauen als Männer gibt. Aber ich glaube, es gibt viele starke Frauen in der 2. Liga, die auch fit genug für die erste wären und sich vielleicht unterschätzen.

Man sieht ja an der Gesamtzahl, dass die meisten in der 2. und 3. Liga sind.

	Herren	Damen
1. Liga	180	90
2. Liga	160	272
3. Liga	256	246

Hubertus: Gibt es unter den Boulderern eigentlich Konkurrenzkampf?

Im Gegenteil. Man hilft sich immer und ich habe schon viele tolle Leute kennenlernen dürfen. Einige veröffentlichen sogar Videos mit Lösungsansätzen für die Probleme der Boulder. Sind alle unterschiedlich, das ist das Schöne. Aber es ist trotzdem eher ein Miteinander und kein Konkurrenzkampf.

#### 10. Wo siehst du dich in 10 Jahren?

So lange es geht werde ich an Wettkämpfen teilnehmen, aber ich sehe mich dann eher als Trainer, denn ich möchte gerne mein Wissen und Können weitergeben. Wenn das Bouldern weiter so beliebt bleibt und die Leute merken, dass man durch spezielles Training besser wird, werden in unserer Sektion vielleicht auch die Boulderkurse mehr angenommen. Hier sollte man vielleicht einfach mehr Werbung machen!

Nach ca. 1 Stunde - das Interview führten wir im Veranstaltungsraum der Geschäftsstelle - waren alle Fragen beantwortet. Und es werden weitere Interviews folgen. Versprochen!

Danke Vincent für deine Offenheit, Ehrlichkeit und deinem stets wertschätzenden, freundlichen und respektvollen Umgang mit der Geschäftsstelle und unserer Murmiebande.

Petra Buse  
- Naturschutzgruppe -

## Interview mit Vincent Nelius

Freitag, 11. Februar 2022

Ich fühle mich bei dir und in deinem Rucksack schon fast wie daheim und freue mich schon jetzt auf unseren nächsten Trip - egal wohin er uns auch führen wird. Spaß haben wir zwei ja eh immer, ne?

Hubertus

- Chef der Murmiebande –



Extra für diesen Anlass  
hat mir Petra diese tollen  
Hausschuhe gehäkelt.  
Sind die nicht mega?

