

Gleiche Leidenschaft, gleiches Leben

## WENN SICH ZWEI EXTREM-KLETTERER LIEBEN

Die beiden Weltklasse-Kletterer Nina Caprez und Cédric Lachat verbindet Liebe und Leidenschaft. Und die Lust auf ein Leben ausserhalb Schweizer Normen.

Ein Gespräch über entspannte Franzosen, ästhetische Frauen und kraftvolle Männer, gute Kletterer und die Freude an der totalen Erschöpfung.



**Cédric, was mögen Sie vor allem an Nina?**

**Cédric Lachat:** Oh, das ist schwierig zu sagen, die Liebe kann man nicht erklären. Wir verstehen uns einfach sehr gut.

**Was hat Sie denn als erstes an ihr fasziniert? Dass Sie eine passionierte Kletterin ist?**

Nein, das hat im ersten Moment keine Rolle gespielt. Wir haben uns an einem Kletter-Wettbewerb kennengelernt und ich habe mich auf Anhieb in sie verliebt. Ihre Ausstrahlung hat mich fasziniert. Am Anfang sprach sie ja kaum französisch.

**Wie war das bei Ihnen, Nina?**

**Nina Caprez:** Was mich vom ersten Moment an fasziniert hat, ist sein Humor! Es gibt kaum etwas im Leben, was uns wirklich die Laune verderben kann. Ist der eine gestresst, bringt ihn der andere wieder runter. Wir haben das grosse Glück, unsere Leidenschaft leben zu können. Und dazu brauchen wir nicht viel. Wir leben in einer bescheidenen Wohnung zusammen mit zwei Kollegen und wenn wir klettern gehen, schlafen wir in unserem Bus. Für beide ist das im Moment das ideale Leben. Das verbindet.

**Was mögen Sie denn nicht aneinander?**

**Cédric:** Wir verbringen sehr viel Zeit miteinander, da geht man sich schon mal auf die Nerven. Aber wenn wir uns streiten, wissen wir hinterher oft nicht einmal mehr wieso.

**Nina:** Ich kann schon sagen, was mir bei Cédric auf die Nerven geht. Er ist ein Mann der Extreme, wenn er

etwas tut, dann mit 700-prozentigem Einsatz. Das Problem: danach ist er nur noch müde. Zu müde für alles, auch für die alltäglichen Dinge. Dann liegt er nur noch rum. Das stört mich manchmal.

**Wer versucht nach einem Streit als erster die Wogen zu glätten?**

**Cédric:** Das kann manchmal schon ein bisschen dauern. Wir sind beide Sturköpfe, zwei Menschen, die ihre Ideen hartnäckig verfolgen. Es ist aber nicht immer der gleiche, der zuerst nachgibt.

**Nina:** Schauen Sie, wir haben uns vor fünf Jahren kennengelernt, dann haben wir uns getrennt, sind wieder zusammengekommen – wir haben eine bewegte Geschichte hinter uns, das hat uns zusammengeschweisst. Nun ist es Liebe, da kann uns nichts mehr so schnell auseinander bringen.

**Cédric:** Wir sind beide Spitzensportler, wir haben eigentlich das gleiche Leben. Darum verstehen wir, warum sich der andere ausruhen oder trainieren muss, haben oft das gleiche Bedürfnis, zuhause zu bleiben oder auszugehen.

**Nina:** Wir hören auf unseren Körper. Ich würde nie nach einem festgelegten Trainingsprogramm arbeiten. Wenn ich müde bin, dann ruhe ich mich aus, auch wenn mir ein Trainingsexperte raten würde, trotzdem das eine oder andere zu tun. Die Kletterei ist für uns eben nicht ein klassischer Spitzensport, sondern eine Herzensangelegenheit. Vielleicht erreichen wir auch deshalb so viel, können über unsere Grenzen gehen. Klettern ist für uns eine Freude. Immer.



**Für Sie auch Cédric? Eine Weltmeisterschaft im Bouldern oder Schwierigkeitsklettern ist immer eine Freude?**

**Cédric:** Na ja, Nina und ich arbeiten trotz aller Gemeinsamkeiten in zwei verschiedenen Metiers. Ich bestreite Wettkämpfe, das ist meine Arbeit. Nina verdient sich ihr Leben mit spektakulären Besteigungen, mit Fotos und Videoaufnahmen. Aber extreme Exkursionen machen wir beide gemeinsam und das ist auch für mich immer die reine Freude. Weil ich das machen will.

**Hat die Leidenschaft eher mit der sportlichen Leistung als mit dem Naturerlebnis zu tun?**

**Nina:** Nein, ganz sicher mit beidem.

**Cédric:** Wir Kletterer leben und schlafen gerne draussen in der Natur, im Regen, unter der Sonne und dem Sternenhimmel, dazu brauchen wir nicht viel. Dieses Erlebnis gehört zur Leidenschaft dazu.

**Nina:** Und das Berühren des Felsen, das Spüren, wie viel Krafteinsatz für einen Griff nötig ist. Das ist wirklich fantastisch! Im Jahr verbringen wir acht Monate draussen in der reinen Natur.

**Cédric:** Es gehört ja schon die Anreise an eine Wand dazu, das Bereitstellen des Materials, die langen Diskussionen um die Route, die miese Laune, wenn etwas nicht klappt, die Freude, wenn man oben steht. Das sind Dinge, die man nicht so schnell vergisst.

**Nina:** Du spürst die Anspannung in deinem Körper, er vibriert, du leidest, du schiebst deine Grenzen hinaus. Und am Schluss liegst du da und kannst fast nicht mehr – was gibt es schöneres?

**Cédric:** Wir erkunden ja auch regelmässig Höhlen, machen dort auch extreme und verrückte Sachen, bleiben oft tagelang unter der Erde, klettern und kriechen durch enge und steile Passagen. Wir brauchen diese extremen Herausforderungen zum Leben.

**Nina:** Bei der Höhlenforschung ist vor allem auch das Rauskommen ein sehr spezielles Erlebnis. Du bist während zwei oder drei Tagen dort unten, in Dunkelheit, Kälte und Feuchtigkeit, dann kommst du wieder ans Tageslicht, spürst die Sonne auf deiner Haut – das ist wie eine Geburt, du lernst die Natur jedes Mal neu schätzen.

**Und die Angst blendet man aus?**

**Cédric:** Sie ist gar nicht da. Das Klettern ist in uns drin, dazu gehört auch die Lust an der Höhe und an den Extremen. Aber Angst? Nein. Wir beherrschen unser Metier, weil wir auch viel trainieren, wir sind Profis. Wir wissen, was wir tun.

**Sie haben auch nie Angst, Nina?**

**Nina:** Nein. Oder doch, einmal war mir mulmig zumute. Auf meiner ersten alpinen Klettertour in Patagonien haben wir eine neue Route erschlossen. Wir sind geklettert, ohne dass dort vormontierte Sicherungen waren und haben mobile Haken eingesetzt. Ich wusste, dass jeder Einzelne der Gruppe an den Haken hängt, die ich gesetzt hatte. Das machte mir ein wenig Angst.

**Die Angst vor Verletzungen gibt es nicht?**

**Nina:** Verletzungen gehören zum Geschäft, genauso wie anderswo auch. Wenn der Partner einen zu hart

sichert, kann man schon mal gegen die Felswand knallen. Aber die häufigsten Verletzungen passieren an den Fingern. Die Sehnen sind immer höchsten Belastungen ausgesetzt.

**Welche Erfolge sind schöner, Cédric: jene im Wettkampf oder jene bei Besteigungen draussen in der Natur?**

**Cédric:** Für mich sind beide wichtig, das ist klar. Jene am Berg aber bleiben mir länger in Erinnerung, weil es Team-Erfolge sind. Nina und ich harmonieren extrem gut miteinander, ich mache sie und sie macht mich besser.

**Ist das der Grund, warum Sie keine Wettkämpfe mehr bestreiten, Nina?**

**Nina:** Ja, auch. Klettern im Fels ist Freude, ist das, was mich erfüllt, ist – wie Cédric sagt – Teamarbeit. Beim Wettkampf zählst nur du allein und du kämpfst gegen alle anderen. Das hat mich blockiert, gestresst, das will ich nicht. Und es hat sich auf mein Leistungsvermögen ausgewirkt, während den Wettkämpfen konnte ich kaum meine besten Leistungen zeigen.

**Cédric:** Als du Wettkämpfe geklettert bist, warst du aber noch zu jung, hattest zu wenig Erfahrung. Wenn sie heute wieder einsteigen würde, wäre sie unter den Besten der Welt, da bin ich mir ganz sicher.

**Keine verlockende Aussicht, Nina?**

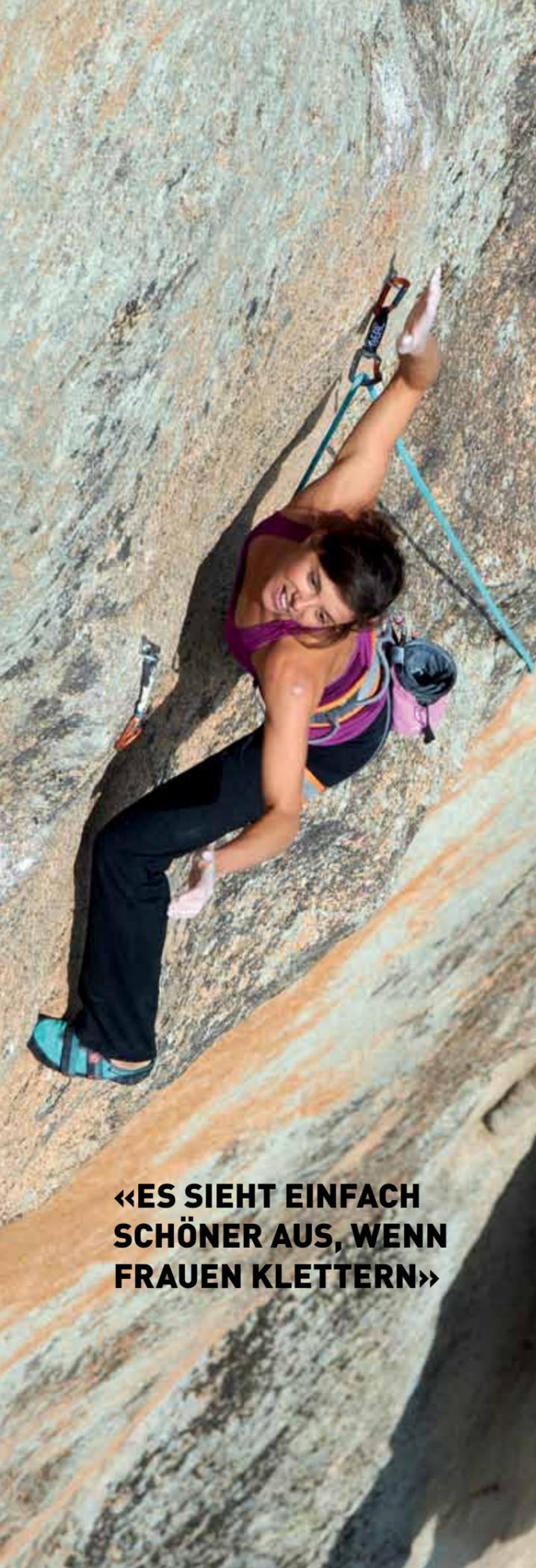
**Nina:** Nein, um Gottes Willen! Ich muss beim Klettern Freundschaft und Vertrauen spüren, für die Wettkämpfe bin ich viel zu sensibel. Damit aufzuhören war die

## Die Bündnerin und der Romand

bad. Die 25-jährige Nina Caprez wuchs im bündnerischen Küblis mit zwei älteren Geschwistern auf. Ihr Vater verunglückte bei einer Wanderung, als sie drei Jahre alt war. Sie begann mit 13 zu klettern. Mit 17 entdeckte sie das Sportklettern, mit 19 war sie Mitglied der Nationalmannschaft. 2006 dominierte sie die Schweizer Kletter Szene und holte sich zwei nationale Meistertitel (Speed und Bouldern). Seit 2008 verzichtet sie auf Wettkämpfe. Zu ihren spektakulärsten Begehungen gehören die Route «Alibaba» in Südfrankreich (8a+, 250 Meter) und «Silbergeier» im Rätikon (8b+, 200 Meter). Im Sportklettern bewältigte sie schon mehrere Mal den Schwierigkeitsgrad 8c. Sie wohnt zusammen mit ihrem Lebenspartner Cédric Lachat im französischen Grenoble.

Der 27-Jährige wuchs in Pruntrut (JU) auf und kam mit 10 dank seinem grösseren Bruder zum Klettern. Er gewann mehrmals die Schweizer Meisterschaft im Schwierigkeits- und Speedklettern. Er wurde unter anderem Jugendweltmeister, gewann mehrere Weltcup-Wettkämpfe und siegte an Europameisterschaften in der Kombinationswertung und im Bouldern. Zudem holte er sich 2010 in Arco den prestigeträchtigen Rockmaster. Neben seinen Wettkampferfolgen gelangen Lachat auch zahlreiche Begehungen von Sportkletterrouten bis zum Schwierigkeitsgrad 9a+.

[www.ninacaprez.ch](http://www.ninacaprez.ch), [www.cedric-lachat.com](http://www.cedric-lachat.com)



**«ES SIEHT EINFACH SCHÖNER AUS, WENN FRAUEN KLETTERN»**

beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Sie hat mich befreit, eine grosse Last fiel von meinen Schultern.

#### **Was macht einen guten Kletterer aus?**

**Nina:** Er muss an verschiedenen Orten und auf allen möglichen Unterlagen klettern können: an der Sprossenwand, an einer Mauer, im Eis, auf dem Felsen, in der Halle. Und er muss entsprechend verschiedene Techniken beherrschen.

**Cédric:** Ja, er muss vielseitig sein. Und er muss viel Kraft haben. Aber vor allem: Er muss stark im Kopf sein, er muss einen starken Willen haben. Es gibt Kletterer, die haben viel mehr Kraft als ich, aber sie haben keine Chance mich zu schlagen – weil mein Kopf viel besser funktioniert. Das hat aber nicht nur mit dem Willen zu tun. Ich weiss genau, welche Muskeln ich ansteuern und wie ich die Kraft dosieren muss. Und ich akzeptiere die Müdigkeit, darum lähmt sie mich nicht. Damit kann ich über meine Grenzen hinausgehen. Aber am Schluss bin ich dann bisweilen auch fix und fertig. (lacht)

#### **Wie lange ist die Erholungszeit nach einer grossen Anstrengung?**

**Nina:** Als ich im letzten Jahr die 8b+-Route «Silbergeier» im Rätikon geklettert bin, konnte ich danach während einem Monat keinen Sport mehr treiben. Ich war völlig leer.

**Cédric:** Das hat natürlich nicht nur mit der sportlichen Leistung zu tun, sondern auch mit der grossen mentalen Belastung und der langen Vorbereitungszeit.

**Nina:** Ja, auf den «Silbergeier» habe ich mich während Monaten vorbereitet. Sieben Tage, verteilt auf vier Wochen, habe ich dann in der Wand verbracht, um die Route perfekt auszubouldern, sie einzustudieren. Hinzu kommt, dass es nur wenige Haken in dieser Route gibt und man also ziemlich tief fallen kann. Das ist eine zusätzliche Belastung. Danach bin ich auch mental in ein ziemlich tiefes Loch gefallen, es fehlten mir eine Zeit lang die neuen Ziele. Ich musste zuerst komplett regenerieren. Der «Silbergeier» war ein lange gehegter Traum von mir, die Route liegt direkt neben meinem Elternhaus.

#### **Haben Sie neue Ziele gefunden?**

**Nina:** Ja, ich fühle mich gut, bin gut trainiert. Wir wollen zum Beispiel in Argentinien ein ganz neues Klettergebiet eröffnen, darauf freue mich sehr. Mit einem Team gehe ich die Nähe von El Chalten. Ich bin voller Energie.

---

#### **«Bei ihm geht immer etwas in die Brüche»**

**Du oder ich? Nina Caprez und Cédric Lachat über Haushalt, Sixpacks und Tanzkünste.**

#### **WER IST EHRGEIZIGER?**

Cédric: Oh, les deux.

Nina: Ja, es ist bei beiden gleich: Wenn wir uns etwas in den Kopf gesetzt haben, ziehen wir es durch. Ohne wenn und aber.

#### **WER HAT DAS SCHÖNERE SIXPACK?**

Nina: (lacht) Das ist bei beiden ziemlich cool! Aber bei Cédric sind die Quadrate verschoben. Zeig es mal.

Cédric: (lacht verlegen) Nein, sicher nicht.

#### **WER STEHT LÄNGER VOR DEM SPIEGEL?**

Cédric: Das geht bei beiden gleich schnell.

Nina: Ja, tac tac tac und fertig.

#### **WER HAT MEHR KONDITION?**

Cédric: Ich habe natürlich viel mehr Kraft, aber sie kann länger.

#### **WER MACHT MEHR IM HAUSHALT?**

(beide schmunzeln) Nina: Das bin ich, ganz klar. Es braucht schon sehr viel, bis er mal einen Staubsauger in die Hand nimmt.

Cédric: Dafür bastle ich an unserem Bus herum und halte ihn in Schuss.

Nina: Das ist wahr. Und es ist auch besser, dass er nicht so viel im Haushalt hilft. Bei ihm geht immer etwas in die Brüche.

#### **WER FÄHRT BESSER AUTO?**

Cédric: Ich!

Nina: Ich!

Cédric: Mais alors!

Nina: Er hat etwa schon 10 Autos verbraucht und fast so viele Unfälle gebaut. Ich fahre besser!

Cédric: (schmunzelt) Beim ersten Auto habe ich schon nach kurzer Zeit die Schlüssel verloren und konnte es nicht mehr gebrauchen.

#### **WER TANZT BESSER?**

Nina: Ich. Er kann gar nicht tanzen, da gehe ich immer alleine.

---



**«EIN PROFI-KLETTERER IST IN FRANKREICH VIEL AKZEPTIERTER ALS IN DER SCHWEIZ.»**

**Und Sie, Cédric? Gehen Sie mit nach Argentinien?**

**Cédric:** Nein, ich habe vorerst einmal Lust darauf Wettkämpfe zu bestreiten, was danach kommt, weiss ich noch nicht. Für die Projekte im Felsen stimme ich mich immer mit Nina ab.

**Nina:** Was die Wettkämpfe betrifft, ist Cédric sehr zielstrebig, weiss genau, was er will. Bei den anderen Projekten bin ich eigentlich eher die treibende Kraft, mache Vorschläge, entwickle Ideen und sammle Informationen. Er lässt sich dann jeweils von meiner Begeisterung anstecken.

**Was haben Sie von Nina gelernt, Cédric?**

**Cédric:** Sie ist eine Frau! (lacht)

**Was soll das heissen?**

**Cédric:** Männer haben mehr Kraft, Frauen die bessere Technik.

**Nina:** Wir müssen unsere Kräfte sehr gezielt einsetzen, uns also genau überlegen, wie man den Körper für den nächsten Zug positioniert, welchen Griff man wählt. Ich suche nach jedem Zug immer wieder das Gleichgewicht. Darum sieht es auch schöner aus, wenn Frauen klettern.

**Cédric:** Natürlich habe ich viel mehr Kraft und Erfahrung, einen Wettkampf würde ich sicher gewinnen. Aber man kann die Leistungen nicht vergleichen. Das macht man ja in anderen Sportarten auch nicht. Aber gerade bei der Silbergeier-Route, die extrem plattig und vertikal ist, braucht es eine ausgefeilte Technik. Dort habe ich extrem von den Tipps von Nina profitiert.

**Sie, Nina, haben einmal gesagt, dass viele Frauen zu wenig Mut haben. Was haben Sie damit gemeint?**

**Nina:** Sie trauen sich viel zu wenig zu! Vor allem glauben sie, dass sie nicht die gleichen Ziele wie die Männer erreichen können. Das kann ich nicht verstehen, gerade weil wir Frauen eben in Sachen Technik und Körperhaltung Vorteile haben. Ich glaube an meine Möglichkeiten, das macht mich so stark.

**Wer verdient von Ihnen beiden eigentlich mehr?**

**Cédric:** Oh, das ist unterschiedlich, mal verdient sie mehr, mal ich. Das gleicht sich aus.

**Reicht es?**

**Nina:** Ja, wir dürfen uns nicht beklagen, wir brauchen ja auch nicht viel. Wir haben fixe Verträge mit unse-

ren Sponsoren. Wird es mal knapp, finden wir in der Schweiz immer Arbeit. Wir können Vorträge bei Unternehmen halten oder neue Routen in Kletterhallen bauen. In Letzterem ist vor allem Cédric gut.

**Cédric:** Es ist natürlich ein Teufelskreis. Je mehr wir solche Dinge machen, desto weniger kommen wir zum trainieren. Und darunter leiden unsere Leistungen als Spitzensportler. Swiss Olympic hatte mich in ein Förderprogramm für Top-Athleten aufgenommen, ich erhielt einen jährlichen Beitrag. Ab nächstem Jahr bekomme ich die Fördergelder nicht mehr. Damit fällt die Hälfte meiner fixen Einkünfte weg, das ist natürlich ein Problem. Ich muss mich also auf die Suche nach einem neuen Partner machen, das macht mir ein bisschen Sorgen. Ich bin jetzt seit 10 Jahren Profi, so eine Situation habe ich noch nie erlebt.

**Nina:** Cédric macht sich immer mehr Sorgen als ich. Ich bin zuversichtlicher, denke, dass sich immer irgendwo eine Tür öffnet.

**Cédric:** Dass ich so vielseitig bin, ist meine grosse Stärke. Darin sind nicht viele besser als ich. Aber diese Vielseitigkeit verliere ich, wenn ich nicht auch vielseitig und regelmässig trainieren kann. Darum habe ich ein bisschen Angst.

**Nina:** Man kann sich im schlimmsten Fall auch Hilfe bei Kolleginnen und Kollegen holen. Er ist ja nicht allein. Aber das entspricht nicht Cédrics Art zu leben, er glaubt, dass er alleine für sich verantwortlich ist.

**Ist das Leben als Profi-Kletterer einfacher hier im französischen Grenoble?**

**Cédric:** Viele unserer Freunde leben hier. Und wir sind innerhalb einer Viertelstunde mitten in den Alpen, mitten in perfekten Kletter-Gebieten. Und ein Profi-Kletterer ist hier viel akzeptierter als in der Schweiz. Dort haben sie uns immer gefragt: Und was arbeitet ihr denn? Einen Skifahrer fragen sie so etwas nicht. Für mich war es noch ein bisschen einfacher, weil ich Wettkämpfe bestreite und deshalb konkrete Erfolge meiner «Arbeit» zeigen kann. Nina hatte es schwerer.

**Nina:** Viele Schweizer trennen klar zwischen Arbeit, Freizeit und Familie. In diese Schablone habe ich nicht gepasst. Und ich hatte es satt, immer mein Leben und meine Arbeit erklären zu müssen. Hier in Frankreich finden es die meisten Leute cool, dass man sich sein Leben mit seiner grossen Leidenschaft verdienen kann. Nachdem ich ein paar Mal im Schweizer Fernsehen zu sehen war, wurde es in der Schweiz allerdings besser. Man hat mich darauf angesprochen, der Respekt ist grö-



sser geworden. Und ich spüre nicht mehr immer die unterschwellige Frage: Welchen Beitrag leistest Du denn zum Funktionieren der Gesellschaft?

**Ihre Antwort?**

**Nina:** Ich führe ein eigenständiges Leben, falle niemandem zur Last. Und beweise, dass man seinen Träumen nachleben kann. Damit bin ich ganz zufrieden.

**Waren Ihre Familien auch immer zufrieden mit Ihrem Leben?**

**Cédric:** Ja, ich wurde von meinen Eltern immer vorbehaltlos unterstützt.

**Nina:** Mein Vater stürzte ja bei einer Wanderung ab, als ich noch ein kleines Mädchen war. Meine Mutter ist immer voll hinter mir gestanden, meine Schwester und mein Bruder wollten mich hingegen überzeugen, in einen «normalen» Beruf einzusteigen. Insbesondere als ich die Diplommittelschule sehr erfolgreich abgeschlossen hatte. Aber ich wollte danach nur noch in die Berge, raus in die Natur, raus aus meinem Heimattal in die weite Welt. Ich habe es nie bereut.

**Und wie sieht Ihr Leben in 10 Jahren aus?**

**Nina:** Wir leben in einem grossen Haus mitten in der Natur, mit Kindern, Haustieren, Schafen, Hühnern – das wäre ein Traum! (lacht) Und Klettern werden wir immer. Und wenn wir dort nicht mehr so extreme Sachen machen können, finden wir sicher ein anderes Betätigungsfeld, in dem wir wieder an die Grenzen gehen können. Aber das ist alles ja noch weit weg.

**Cédric:** Ich möchte später sicher einmal Leute mit in die Berge nehmen, Touren führen, meine Erfahrungen weiter geben. Das würde mir sehr gefallen. \*

**Tipps der Profis**

Der OUTDOOR GUIDE hat Nina Caprez und Cédric Lachat gebeten, Tipps für gute und je nach Niveau geeignete Klettergebiete abzugeben:

Einsteiger: Klettern rund um die Brochne Burg oberhalb von Sargans (SG). Super Ambiente!

Hobby-Kletterer: Lehn, ein vielseitiges Gebiet in der Nähe von Interlaken (BE).

Ambitionierte Kletterer: Über dem Voralpsee (AI), das ultimative Hammergebiet für extreme Kletterer.

**TEXT**

Peter Bader

**FOTOS**

Anita Vozza /

visualimpact.ch,

Stefan Schlumpf

