



# ABENTEUER KLETTERN & YOGA IN THAILAND

## – ABSEITS DER MASSEN

Mit Thailand verbinden die meisten Menschen schöne, weiße Sandstrände, türkisblaues kristallklares Wasser und viel Sonne. Und dann gibt es eine kleine Gruppe von Menschen die behauptet, in Thailand gibt es fabelhaften Fels mit Tafoni- und Stalaktitenklettereien soweit das Auge reicht.

Schön, dass es beides gibt und noch dazu abseits der Massen, die zum Baden auf den Inseln wie Koh Phanghan und zum Klettern auf den Ton Sai weilen.

Auf der kleinen Insel Lao Liang zum Beispiel, die an der Westküste Thailands liegt und zu Trang, der südlichsten Provinz gehört, findet man perfekten Kalkfels, einen super Sandstrand und eine begrenzte Anzahl von Menschen. Denn auf der Insel gibt es nur ein privates Resort, das von dem dahinter liegenden Felskomplex begrenzt wird.

Untergebracht ist man dort in luxuriösen Zwei-Personen-Zelten, mit dem Meer vor dem Zelteingang. Die Zustiege zu den Felsen mit Schwierigkeiten von 5b-8a begrenzen sich auf zwei bis fünf Minuten, sind also wie geschaffen für einen sanften Einstieg ins Klettern auf Thailand, wo 30° im Schatten an der Tagesordnung liegen.

Yoga als Ausgleich, Ergänzung und Abrundung des Kletterns wird auf einer von schattenspendenden Bäumen begrenzten Fläche, mit Blick aufs Meer praktiziert.

Neben Klettern und Yoga gibt es die Möglichkeit, mit den Kayaks die Insel zu umrunden, Schnorcheln und Tauchen zu gehen, sich eine

klassische Thai-Massage zu gönnen oder einfach in einer der unzähligen Hängematten den Jetlag auszukurieren.

Wo bleibt denn da das Abenteuer? So fragen sich jetzt wohl die jungen, wilden KletterInnen und Yoginis.

### **Abenteurer: Klettern und Yoga auf Koh Yao Noi**

Nun da geht es dann weiter auf Koh Yao Noi, die lange kleine Insel, wie sie übersetzt heißt, und die ziemlich genau zwischen Phuket und Krabi gelegen ist, aber zu letzterer Provinz zählt.

An ihr ist der Massentourismus (noch) vorübergegangen. Die ca. 5 000 Menschen, die auf der verschlafenen muslimischen Insel leben, betreiben hauptsächlich Fischfang und ihre „Rubber Tree Plantagen“. So befindet sich nur zwei Stunden Bus+/ Boottour vom Klettermekka Tonsai Railey eine Insel, die sowohl idyllische Ruhe als auch Abenteuer bietet.

Text + Fotos: Lisa Fally

Dort muss zuerst eine wilde Mopedfahrt durch den Dschungel bewältigt bzw., wenn man es dann doch ruhiger angehen mag, eine kleine Bootsfahrt gemacht werden, damit man zum Ausgangspunkt „Paradise Beach“ für den Zustieg kommt. Von dort liegt die Zeit zum Fels zwischen zehn und dreißig Minuten. Durch den Dschungel versteht sich. Auch wenn sich die Local Heroes noch so bemühen die Zustiege zu verbessern, kann es schon pas-

sieren, dass alles mögliche Getier auftaucht und man über spitze Felsen „bouldern“ muss, bevor man überhaupt zum eigentlichen Fels gelangt. Doch der ist dann vom Feinsten! 3-D-Klettereien an Tafoni und Stalaktiten, Henkelpartien genauso wie „ganz normale“ super Wandklettereien. Wer sich verständlicherweise nicht vom Fels reißen kann, den kann beim Zurückgehen schon einmal die Flut erfassen (siehe Bild).

Zurück in der kleinen Ortschaft Takhao, lässt man nach einer erfrischenden Dusche den aufregenden Tag auf der Yogamatte ausklingen. So schleicht sich kein Muskelkater in die Glieder und Körper und Geist werden auf angenehme Weise „heruntergefahren“.

Erst 2009 wurde dort die erste und einzige Yoga Shala auf Koh Yao Noi gebaut. David Sharpe, ein begnadeter Yogi und Kletterer, der ursprünglich aus England stammt, hat sich in Zusammenarbeit mit Ulmer's Nature Lodge einen kleinen idyllischen ruhigen Flecken ausgesucht, wo nun zweimal täglich Yogaklassen abgehalten werden.

Das Yoga am Morgen stimmt Körper und Geist auf das Klettern ein. Spezielle Konzentrations-, Balance- und Körperspannungsübungen ergänzen und unterstützen die Klettertechnik. Atemübungen decken den (falschen) Atemrhythmus am Fels und im täglichen Leben auf und geben neue Impulse zur Optimierung der Atmung.

Wer zusätzlich Ruhe in der Meditation, Ausgleich beim Mantren singen und „spiritual



insights“ sucht, der findet dies ebenfalls beim Island Yoga in der Ulmer's Nature Lodge.

**Die Insel entdecken**

Am besten mit einer 125er Honda! So hat man frischen Wind im Gesicht und ein Gefühl von Freiheit in der Brust. Man mischt sich auf den Straßen unter die Einheimischen, die ebenfalls alle ihre Wege auf den „Feuerstühlen“ bewältigen. Es finden sich aber immer mehr TouristInnen darunter, die die Insel und ihre dirt roads mit dem Mountainbike bewältigen. So oder so: Treffpunkt ist für alle früher oder später der Market oder „Downtown“ Koh Yao Noi, wo man zwei ATMs, zwei Seven Eleven und eine Apotheke neben sonst sehr einfachen lokalen Ständern entdeckt. Es werden leckere Früchte (auch als Shake) und Gerichte, Lebensmittel, Klamotten und Internet angeboten.

Wer lieber abseits dieser Szenerie bleiben möchte, der kann die lokale Fauna und Flora am besten beim Vögel beobachten mit den ortsansässigen Führern erkunden. Erwarten kann man sich da an einem Tagestrip auf der Insel bis zu 50 verschiedene Vogelarten.

Ebenfalls viel über die örtliche Tier- und Pflanzenspezies lernt man auf einer Kayaktour auf den unzähligen Dschungelwasserwegen: schelmische Affen, verschiedene Echsenarten und wieder eine ganze Reihe exotischer Vogelarten.

Da auf Koh Yao Noi zwar das türkisblaue Meer vor der Bungalowtüre, es aber zum Schwimmen zu flach ist, wollen auch die beiden weißen, fast menschenleeren Sandstrände erkundet werden. Das Schwimmen wird auch gerne beim Island Hopping bequem vom Boot aus gemacht!

**Island Hopping**

Kletterbegeisterte werden sich nicht satt sehen können an den spektakulären Kalksteintürmen der benachbarten kleinen Inselchen der Phang Nga Bucht. Immer mehr neue Routen werden auch an diesen zum Teil wilden Felsformationen eingebohrt und laden zu einem Boots- und Kletterabenteuer ein.

Ebenso gut kann man auf einem der menschenleeren Strände solcher kleiner Inseln Picknicken, schwimmen, schnorcheln und versteckte Lagunen erforschen.

Neugierig geworden? Willst du gerne selbst einmal Yoga und Klettern in Thailand abseits der Massen erleben? Der Alpenverein Edelweiss hat ein Angebot für dich:

**Klettern & Yoga in Thailand – 2011a002**  
**abseits der Massen 4. - 18. Februar 2011**

Leitung: Lisa Fally  
 Vorbesprechung: Do 02.12., 18:00  
 Richtpreis: € 1.390,- (6-8 TeilnehmerInnen)  
 10 x ÜF im Bungalow + Lunchpaket an Klettertagen,  
 4 x VP im Zelt, Betreuung beim Klettern und beim Yoga,  
 Transfers vor Ort, exkl. Flug Wien – Thailand – Wien  
 und Spezialleistungen nach Wahl  
 Mehr Infos im Edelweiss Alpinprogramm 2011  
 (erscheint Ende September 2010)

**BOHRHAKEN-  
 SETZBERICHT 2009**

In folgenden Neurouten von Thomas Behm stecken Bohrhaken, die das Alpinreferat des Alpenvereins Edelweiss zur Verfügung gestellt hat:

**Hohe Wand:**

- Klettergarten Straßenwand: 20 Einseillängenrouten von 6 bis 9+
- Sonnenuhrwand: Walkurenritt 8
- Draschgrat: Tristan-Express 7-
- Große Klause: Philipp-Flamm-Sturm 7
- Nieberlwand: Kaiserpapst 8-

**Projekte, welche 2010 fertig werden sollen:**

Mehrseillängentouren auf der Flatzer Wand und Hohen Wand, vorwiegend in den unteren Schwierigkeitsbereichen.

**Topos:** www.thomasbehm.at

Weiters stecken auch in der Mehrseillängenroute „Gaudi, 7-“ von Harald Gaudera in der Blechmauer im **Großen Höllental** von der Edelweiss finanzierte Bohrhaken.



**Buchtipps**

Thomas Behm: Neues aus dem Höllental. (2010) 56 Seiten. € 6,80. Ergänzungsheft zum Höllental-Kletterführer!

Ein wildes Sammelsurium an neuen Sportkletterrouten und neuen wie auch steinalten Alpinrouten, garniert mit Geschichten aus alten und neuen Zeiten.

**Hohe Wand: TRISTAN-EXPRESS 6+ (6-10)**

↑ ○ ↑ ○ ↑

✱ **Eingezeichnet:** Thomas Behm 2009  
 ✚ **1.Beg.:** Th. Behm, A. Riedl 7.9.2009 (RP)

✚ **Charakteristik:** Relativ lange und abwechslungsreiche Sportkletter-Gemüßbräute an einem der schönsten Flecke der Hohen Wand. Klar, etwas gesucht und auch abgestuft, ein paar Meter vom „Liebesspiel der Falken“ gestohlen, aber so ergibt sich eine sehr homogene Tour im 6. Schwierigkeitsgrad, in Fast durchwegs bestem, rauhem Wandkalk, tw. ziemlich verkropft, mit ein paar Gras- und Geh-Metern dazwischen. Alles übermäßig gut abgesichert mit NIRD-BH und Klebhaken, zusätzlich ein paar Bandschlingen mitnehmen!

Tw. ergeben sich skulille Kletterpassagen, zB die „Klammerstelle“ am „Zustieg“ zur Tristanprotte (6 oder B-C; manchem mag wohl aufsteigen, aber alle Relikte absägen geht nun wirklich nicht!), natürlich dann die seltsam luftige Gemüßkletterei mit dem sinisten Schlund unterm Gesäß. Zuletzt auch noch der Linksschwenk aus der luftigen Plattenrampe in die düstre Schlucht...

... dazwischen gibt es natürlich auch „normale“ Kletterstellen, am schönsten sind diese wohl in der 2. und 7. St!