

**TEXT:** RALPH STÖHR

**ILLUSTRATION:** ERBSE KÖPF

TRENDSPORT KLETTERN HEISST ES IMMER WIEDER, UND WER DIE GRAUENHAFTEN ACTIONSENDUNGEN AUF SAT1 ODER RTL ERTRAGEN KANN, BEKOMMT AUCH DORT IMMER MEHR SEILE UND KARABINER IN AKTION ZU GESICHT. IN UNSERER SECHSTEILIGEN SERIE FÜR EINSTEIGER WOLLEN WIR DIE WESENTLICHEN GRUNDLAGEN ALLER SPIELARTEN DES KLETTERS AUF SACHLICHE WEISE VORSTELLEN.

Foto: Jörg Pross



EINSTEIGER **SPEZIAL** TEIL 1

# DER EINSTIEG IN DIE VERTIKALE

**W**o bitte geht's zur Wand?" Für Einsteiger keine unwichtige Frage, wichtiger ist jedoch, wie er oder sie sicher die Wand rauf und wieder herunter kommt. In den sechs Ausgaben dieses Jahres wollen wir dieser Frage für die wichtigsten Sparten des Kletterns nachgehen. Der erste Teil beginnt quasi bei Adam und Eva. In den nächsten Ausgaben wenden wir uns dann dem Sportklettern und dem Alpinklettern zu, klären über die Techniken des Bigwall- und technischen Kletterns und die Feinheiten des Eiskletterns auf. Zum Schluss geht's beim Expeditionsbergsteigen hoch her.

Während wir mit Adam und Eva selbst zurecht kommen, werden wir für die kommenden Teile auch Spezialisten hinzuziehen, die mit besonderen Tricks und Tips weiterhelfen. Immer dabei sein werden die Ratschläge vom Verband Deutscher Berg- und Skiführer, die jeweils sicherheitsrelevante Aspekte zum Thema beleuchten.

## WARUM MAN KLETTERN LERNEN MUSS

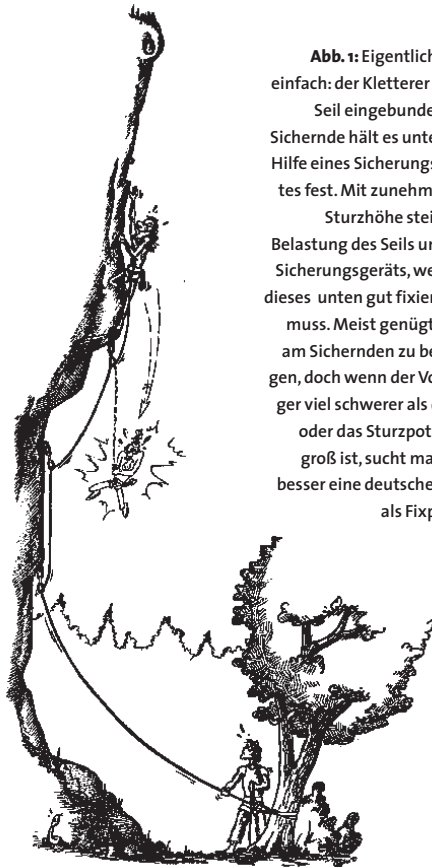
Für unsere genetischen Vorfahren gehörte Klettern zum Alltag, und auch Kleinkinder haben einen instinktiven Drang nach oben, weg von der muffelnden Windel. Leider gebietet es die Physik, dass Klettern gleichzeitig ein gefährliches Vergnügen ist.

Beim Klettern ist es also notwendig, eine Reihe von Vorkehrungen zu treffen, um den überraschenden Bodenkontakt zu vermeiden. Diese Vorkehrungen nennt man Sicherung. Die Sicherung funktioniert bekanntlich „mit Seil und Haken“ und „in steiler Wand“. Der Umgang mit dem Seil und die verschiedenen Anseil-, Sicherungs- und Abseiltechniken gehören zum Grundwerkzeug aller Kletterer. Diese grundsätzlichen Techniken sollen deshalb hier Thema sein.

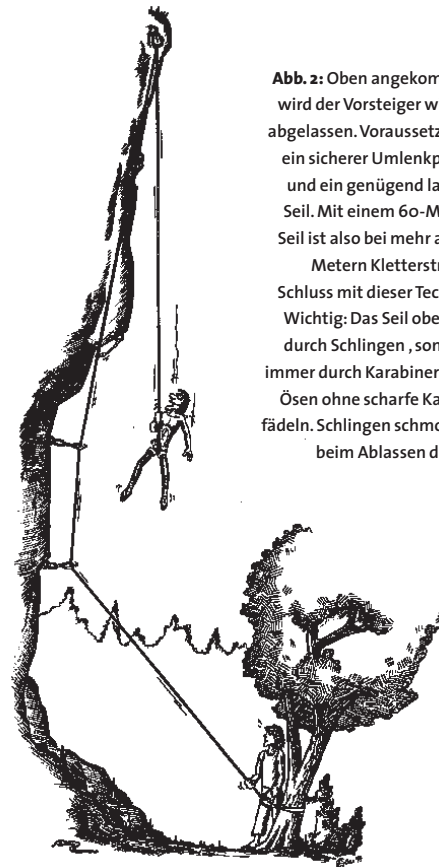
Eines noch vorneweg: Dieses bedruckte Papier kann keinen Kletterkurs ersetzen. Ein fundierter Kletterkurs ist immer noch der beste Einstieg in den Sport und angesichts der Verlängerung der eigenen Lebensdauer allemal sein Geld wert. Bergschulen, die Kurse anbieten, gibt's auf Seite 73.

## WAS MAN BEIM KLETTERN HABEN MUSS

Haben oder sein ist beim Klettern weniger die Frage. Zwangsläufig braucht es eine gewisse Grundausrüstung, sonst wird das Sein nicht allzulange dauern. Wer mit dem Klettern anfängt,



**Abb. 1:** Eigentlich ganz einfach: der Kletterer ist ins Seil eingebunden, der Sichernde hält es unten mit Hilfe eines Sicherungsgerätes fest. Mit zunehmender Sturzhöhe steigt die Belastung des Seils und des Sicherungsgerätes, weshalb dieses unten gut fixiert sein muss. Meist genügt es, es am Sichernden zu befestigen, doch wenn der Vorsteiger viel schwerer als dieser oder das Sturzpotezial groß ist, sucht man sich besser eine deutsche Eiche als Fixpunkt.



**Abb. 2:** Oben angekommen wird der Vorsteiger wieder abgelassen. Voraussetzung: ein sicherer Umlenkpunkt und ein genügend langes Seil. Mit einem 60-Meter-Seil ist also bei mehr als 30 Metern Kletterstrecke Schluss mit dieser Technik. Wichtig: Das Seil oben nie durch Schlingen, sondern immer durch Karabiner oder Ösen ohne scharfe Kanten fädeln. Schlingen schmort es beim Ablassen durch.

sollte sich zunächst folgende Ausrüstungsgegenstände zulegen:

**Klettergurt:** In aller Regel wird dies ein sogenannter Hüftsitzgurt sein, ein Haufen tückisch vernähter Schlingen, in die man nach einigen Tagen selbstständig einsteigen kann. Heute werden wohl 90 Prozent aller Klettereien mit einem solchen Gurt gemacht, und in vielen Fällen ist er völlig ausreichend. Für besondere Fälle – Klettern im Gebirge, Klettern mit dem Risiko langer oder unerwarteter Stürze, Klettern mit Rucksack – ist der Hüftsitzgurt durch einen Brustgurt zu ergänzen. Einzelheiten dazu gibt's im Teil Alpinklettern.

**Seil:** Für den Einstieg genügt ein sogenanntes Einfachseil mit einer Länge von mindestens 50, besser 60 Meter. Einfachseile haben einen Durchmesser von 9,7 bis 11 Millimeter und halten im Neuzustand jeden erdenklichen Sturz. Einzige Gefahr für moderne Seile sind Stürze, bei denen das Seil über scharfe Kanten läuft (zum Beispiel eine Felskante). Einige ganz neue Modelle vertragen sogar das.

**Karabiner:** Von schwafelnden Laien gerne als Ösen bezeichnet, sind die Karabiner das Verbindungsglied zwischen dem Seil und den Sicherungspunkten in der Wand. Es gibt sie mit und ohne Verschluss. Für den Einstieg sind zwei Karabiner mit Verschluss Pflicht, daneben ein Dutzend normale Karabiner, am besten mit sogenannten Express-Schlingen verbunden, und schließlich noch zwei bis drei einzelne Karabiner. Je mehr ihr kauft, desto mehr könnt ihr an den Gurt hängen, was ein tolles Gefühl ist, ein bißchen wie einen Revolver im Holster zu versenken.

**Schlingen:** Die bunten Nylondinger sehen nicht nur gut aus, sie sind auch für viele Zwecke nützlich und notwendig. Eine lange „Standplatzschlinge“ und zwei bis drei kürzere Schlingen sollten schon dabei sein. Diese Schlingen sind aus flachem Bandschlingematerial. Zusätzlich sind einige Reepschnüre verschiedener Dicke und Länge brauchbar. Ein bis zwei Meter in drei verschiedenen Dicken reichen für den Einstieg allemal.

**Helm:** Während am Kunstfels lediglich fallende Karabiner das Oberstübchen bedrohen, hat der Naturfels die Eigenart, langsam zu verrotten und dabei immer wieder mal ein Stück Ballast abzuwerfen. Und auch das Seil reißt immer wieder mal einen Brocken aus der Wand. Die Vorstellung, man könne ausweichen, den Kopf mit der Hand schützen oder so vorsichtig klettern, dass keine Steine fallen, könnt ihr euch

abschminken. Zudem droht auch bei Stürzen die Gefahr, die Rübe am Fels blutig zu schlagen. Deshalb draußen möglichst oft mit Helm unterwegs sein. Einzige Ausnahme sind bombenfeste Felsen mit Umlenkhamen (siehe unten). Wer übrigens im Gebirge ohne Helm klettert, ist doof.

**Kletterschuhe:** Zum Einstieg genügt ein Paar der heute üblichen Kletterschuhe mit glatter Sohle. Die Dinger sollten vor allen Dingen bequem, aber gleichzeitig fest sitzen. Trekking- und Turnschuhe eignen sich nicht zum Klettern, Bergstiefel mit Profilsohle ebenso wenig.

Wenn ihr wirklich cool seid, wollt ihr natürlich das Geräffel in der Plastiktüte an den Fels tragen, ansonsten empfiehlt sich aber noch ein mittelgroßer Rucksack, um den Krempel zu transportieren und auch in der Stadt als Kletterer zu erkannt zu werden.

Was kostet der ganze Spaß nun? Grob gesprochen wird das Seil mit etwa 250.- DM zu Buche schlagen, der Gurt mit 150.- DM, Karabiner und Schlingen gehen für rund 200.- DM in euren Besitz über, der Helm für 100.- DM und die Schuhe kosten euch rund 150.- DM. Schließlich noch ein Rucksack für etwa 200.- DM, dann ist die Tausendergrenze knapp überschritten. Seil und Schuhe sind allerdings Verschleißartikel, die je nach Einsatz zwischen einem und etwa drei Jahren halten. Der Rest ist einigermaßen unverwüsthlich.

## ÜBER DIE GRUNDLAGEN

### DER SICHERUNGSTECHNIK

Nehmen wir einmal an, ihr habt das ganze Geräffel erstanden, zu Hause vor dem Spiegel tapfer das Einsteigen mit den Kletterschuhen in den Gurt geübt – es klappt jetzt schon manchmal ohne Umfallen, wenigstens, wenn niemand zuschaut – und jetzt wollt ihr endlich loslegen. Der Gurt ist jetzt zu. Ist er das wirklich? Prüft noch einmal nach, ob er genau so verschlossen ist, wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Bei manchen Gurten muss ein Stück Band zurückgeschlauft werden, bei anderen nicht. Es ist lebensnotwendig, sich peinlich genau an die Vorgaben des Herstellers zu halten. Gewöhnt euch an, das vor dem Einbinden in das Seil immer nochmal zu checken. Flüchtigkeitsfehler sind beim Klettern tödlich.

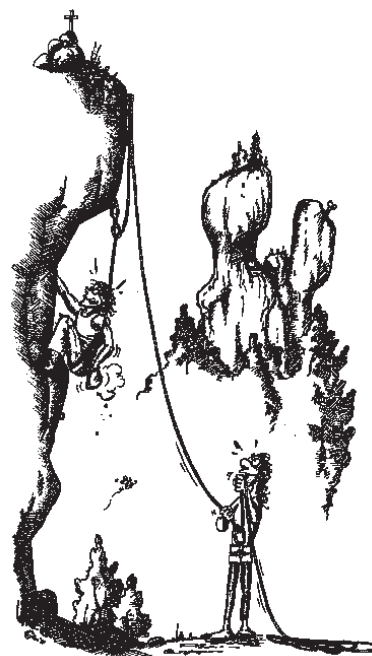
Jetzt müssen die Grundlagen der Sicherungstechnik her. Der Regelfall ist die sogenannte Gefährtsicherung. Ein Gefährte ist dabei nicht ein Männchen in Strumpfhose und grünem Rock mit einer Feder am Hut, sondern einfach eine zweite Person, die sozusagen das andere Ende des Seils festhält. Dann passiert im Grunde folgendes:

Ihr bindet euch beide in das Seil ein. Einer steigt vor und hängt das Seil mit den Karabinern in die in der Wand vorhandenen Sicherungspunkte. Der oder die zweite sichert vom Einstieg aus und blockiert im Sturzfall das Seil, so dass der Vorsteiger nach einem Sturz irgendwo zwischen seiner obersten Si-



Ein einfacher und universeller Knoten ist der hier dargestellte Sackstich. Mittels dieser geknüpften Schlinge kann man das Seil an einem oder mehreren Fixpunkten befestigen, Schlingen kürzen oder den Hund anbinden. Wie die meisten Knoten bezieht auch dieser seinen Namen aus der Seefahrt, sonst würde er wahrscheinlich „einfacher Trenker“ heißen.

**Abb. 3:** Das sogenannte Topropen, auf deutsch das Klettern mit Seilsicherung von oben, ist die sicherste Art zu klettern, gilt aber nicht gerade als sportlicher Höhepunkt. Für Einsteiger ist es aber eine gute Methode, auch mal ein paar schwerere Meter angstfrei zu versuchen. Allerdings muss das Seil erstmal in den Umlenker und bezüglich Sicherheit gilt das dort gesagte. Ansonsten gilt es als unfein, Routen stunden- oder gar tagelang mit einem Toprope zu belagern, wenn andere sie gerne vorsteigen möchten. In der Regel lässt sich dies mit wenigen Worten klären.



cherung und dem Boden hängenbleibt (Abbildung 1). Fall gelöst, Vorsteiger gerettet.

Ergo: Einbinden. Es gibt verschiedene Knoten, um das Seil mit dem Gurt zu verbinden. Relativ einfach zu lernen, weit verbreitet und sicher ist der sogenannte gesteckte Achterknoten (siehe Seite 72). Will euch jemand stattdessen einen sogenannten doppelten Bulin andrehen, dann handelt es sich nicht um einen russischen Schnaps, sondern um eine zweite Möglichkeit, sich sicher anzuseilen. Wir haben hier nur den Achterknoten dargestellt, er lässt sich einfacher zeichnen (Danke, Erbse). Aber egal welcher Knoten: Lernt ihn auswendig, bis er mit verbundenen Augen klappt. Tragt ein Stück Reepschnur mit und übt unterm Tisch Knoten, während euch euer Chef zusammenscheißt oder euer Tischnachbar langweilt. So habt ihr wenigstens was vom Tag.

Ob ihr das Seil beim Einbinden in die Anseilschleife des Gurtes oder durch Bein- und Hüftschleife fädelt, spielt keine wesentliche Rolle. Die meisten bevorzugen die letztgenannte Methode, da der Knoten dann kompakt am Gurt sitzt. Vergewissert euch aber regelmäßig, dass der Gurt im Anseilbereich nicht durchscheuert.

Eins noch: In Kletterhallen, wo meist vorgeknottete Seile von der Decke baumeln, wird gerne mit Verschlusskarabiner eingebunden. Das ist mit Sicherung von oben in Ordnung, solange der Karabiner sicher verschlossen ist (nachprüfen!), im Vorstieg und draußen aber absolut unzulässig.

So, jetzt steigt ihr also vor. Oder besser noch, ihr lasst, weil ihr clevere Einsteiger seid, den Gefährten mit der Feder am Hut vorsteigen. Der hängt ein paar Sicherungspunkte ein, verheddert sich dann mit der Feder und stürzt. In diesem Fall ist die Kraft, die am Seil zieht, aufgrund der Sturzenergie meist wesentlich größer als nur das Gewicht des Vorsteigers. Wenn viele Sicherungen eingehängt sind, geht zwar einiges davon über die Reibung verloren, doch halten lässt sich der Kumpel nur, wenn das Seil mit einer bestimmten Sicherungsmethode am Durchrutschen gehindert wird. Das gilt auch dann, wenn sich der Gefährte nur vorsichtig bei einem Sicherungspunkt ins Seil setzt.

Zur Sicherung gibt es eine Reihe von Methoden. Bei allen wird das Seil auf eine bestimmte Weise durch Karabiner oder kompliziertere Gerätschaften, die an einem Fixpunkt verankert sind, geführt, so dass es im Sturzfall durch die Reibung so gebremst wird, dass die am Boden sichernde Person das Seil bequem halten kann. Der Fixpunkt ist häufig der Sichernde selbst, genauer gesagt die Sicherungsschleife am Gurt. Allerdings nur, solange nicht die Gefahr besteht, im Sturzfall vom Seilzug weggerissen zu werden. Wenn man daher „über den Körper“ sichert, ist es notwendig, einigermaßen direkt unter der zu erwartenden Zugrichtung zu stehen. Fünf Meter von der Wand entfernt, werdet ihr euch wundern, wie ihr als Sichernde durch die Gegend fliegt, wenn euer Gefährte den Sturzflug antritt.

Als Bremsgeräte kommen verbreitet der sogenannte Halbmastwurf, der Abseilachter, die Stichtbremse und das Grigri zum Einsatz. Mit am univer-

## Abarten des Bergsports

Wer den Trendsport Klettern in der Halle beginnt, wird lange Zeit die Vorstellung haben, es gelte, sich chalkverschmiert aus der Ebene zu lösen, um nach zehn bis 20 Metern kleingriffiger Wand wieder zu Boden zu schweben. Alle aber, die das Klettern mit einer Bergschule erlernen, stoßen mit dem ersten Ausbilder zwangsläufig auf einen weiteren Kletterertypus. Wenn der entweder vollbärtige oder bezopfte Führer – deutsche Bergführer kommen nur noch in diesen Varianten auf den Markt – andächtig an der Pfeife saugt und dabei von Biwaknächten auf einsamen Gipfeln im hintersten Hindukush schwärmt, dürften Einsteiger das erste Mal ahnen, dass die Welt der Berge reichlich groß ist und die Typen darin reichlich daneben sind. Vereinfacht lässt sich das Geschehen in gefährlichere und weniger gefährliche Abarten unterteilen, wobei die alpinen und eisigen Spielarten des Kletterns meist mit mehr, die felsigen und sportlichen Varianten mit weniger Risiken behaftet sind. Der Einsteiger hält sich vornehmlicherweise zuerst an die weniger riskanten Spielarten wie Sportklettern und Bouldern.

Beim Sportklettern trifft er Typen, die am kleinen Finger zehn Klimmzüge machen und nebenher alle Griffkombinationen einer Route im australischen Outback herunterbeten. Das Leben der Sportkletterer wird von Zahlen bestimmt, sie starren auf Schwierigkeitsgrade wie Yuppies auf Börsenkurse. Die meist gute Absicherung ihrer Routen sorgt dafür, dass sie sich keine Sorgen machen müssen, ob sie den Nachmittagskaffee noch erleben dürfen, weshalb die Sportkletterer total locker sind – außer, sie können diesen einen Griff nicht halten. Boulderer sind noch total lockerer, da sie mit dem Fels nur auf den untersten zwei bis drei Metern in Kontakt treten. Man nennt dies auch Absprunghöhe. Wird es zu hoch, springen sie einfach ab. Boulderer sind so locker – außer in den Unterarmen –, dass sie Schwierigkeitsgrade verachten. Sie tun es nur zum Spaß, wegen der tollen Bewegungen, die oft zu schweren Zerrungen führen, und weil sie fast immer oben ohne klettern können, so dass ihr ausgebleichter Body sichtbar wird. Boulderer sind immer auf der Suche nach der Essenz des Klettersports und finden den Sinn des Lebens in einem Zweifingerloch oder einem abschüssigen Sloper.

Für den Alpinisten ist ein Boulder bestenfalls ein großer Felsblock, hinter dem er sein letztes Angstgeschäft vor dem Einstieg in die Wand verrichtet. Der Alpinist begibt sich ständig in Lebensgefahr, wobei er dabei nach eigenem Bekenntnis nicht den Tod, sondern das wahre Leben sucht. Am Montag kehrt er geläutert ins Büro zurück, wo er auf das nächste Wochenende wartet. An Ruhetagen im Gebirge sieht man ihn auf einem Klappstuhl vor seinem Campingbus sitzen, wo er Kletterführer studiert und Begehungszeiten vergleicht.

Der Eiskletterer ist ein Mischling, eine Kreuzung aus Sportkletterer und Alpinist. Seine Ziele sind gefrorene Wasserfälle und vereiste Rinnen, die haltlos wie das Abflussrohr einer Kanalisation nach unten schießen. Eisklettern ist vergleichsweise riskant, so dass oftmals nicht viel fehlt, dass die eisigen Figuren wie ein Haufen nutzloser Exkremente in der Kanalisation davongespült werden. Man kann sich wirklich schöneres vorstellen.

Am bekanntesten sind die Expeditionsbergsteiger. Kein Gipfel ist ihnen hoch, kein Daunenzug dick und kein Rucksack schwer genug. Die dünne Luft und die Räucherstäbchen bei den buddhistischen Besänftigungszeremonien haben ihre Hirne oft schwer angegriffen, und auch im Alltag führen sie Selbstgespräche mit fiktiven Partnern, weil sie das von ihren Gipfelgängen in der Todeszone so gewohnt sind. Ihr Masochismus ist grenzenlos, und nur wer gerne Reißnägel frühstückt, sollte sich mit dem Gedanken tragen, ihnen nachzueifern. Allen gemeinsam ist aber, dass sie klein angefangen haben. Deshalb: Lasst euch nicht einschüchtern, probiert es einfach mal aus.



Der Sportkletterer



Der Alpinist



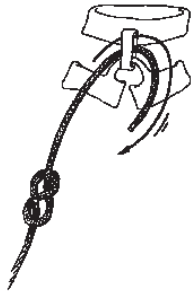
Der Boulderer



Der Eiskletterer



Der Höhenbergsteiger



Der sogenannte gesteckte Achter ist der am weitesten verbreitete Anseilknoten. Er ist einigermaßen einfach zu lernen, hat aber den Nachteil, dass er nach starker Belastung schwer zu öffnen ist.

stellten, sichersten und am einfachsten zu bedienen ist der Halbmasterwurf, ein Knoten, bei dem das Seil mit einer definierten Reibungskraft gebremst wird (siehe Seite 74). Anfänglich empfiehlt es sich, das Seilausgeben und Seileinziehen am Boden zu üben. Abseilachter und Stichtbremse gehören als Sicherungsgeräte nur in die Hände Geübter, da sie einige Tücken aufweisen. Und das Grigri ist nicht etwas das Geräusch in der Pfanne brutzelnder Froschschenkel, sondern ein aus Frankreich stammendes Sicherungsgerät, das im Sturzfall das Seil automatisch blockiert. Was heißt hier automatisch? Nun, bei den anderen Techniken ist es notwendig, das Seil hinter dem Bremsgerät festzuhalten. Lässt man es los oder hält es von vornherein nicht, rast der Gefährte ungebremst zu Boden und verliert seinen Hut. Beim Grigri blockiert ein Klemmechanismus das Seil im Sturzfall, so dass hier prinzipiell beide Hände zum Nasenpobelnen oder Ohrenputzen frei sind. Dieser Automatismus verleitet viele, Anfängern ein Grigri zum Sichern in die Hand zu drücken und darauf zu vertrauen, dass nichts mehr schiefgehen kann. Die versuchen dann fünf Minuten lang, das Seil in der richtigen Weise einzulegen und das Grigri richtig herum an den Gurt zu hängen, können kaum Seil ausgeben und lassen den Vorsteiger beim Ablassen (siehe unten) schließlich auf den Boden knallen. Kurzum: Auch das Grigri braucht Übung. Eine idiotensichere Sicherungsmethode gibt es bisher noch nicht.

## MODERNER ABLASSHANDEL

Früher war der Ablass kostenpflichtig, beim Klettern gibt's das heute umsonst. Wovon ich rede? Angenommen, euer Gefährte ist mit Hut in der Kletterhalle bis unter die Decke geklettert und seine Feder stößt jetzt oben an. Das Seil hat er in den letzten Haken, den sogenannten Umlenker, geklinkt, nun will er wieder herunter. Nichts leichter als das: Er setzt sich ins Seil, ihr bremst und lasst ihn langsam zu Boden schweben. Soweit die Theorie.

In der Praxis gibt es einiges zu bedenken. Erstens solltet ihr euch vor dem Ablassen immer vergewissern, dass der Umlenker geklinkt ist, und wenn ihr euch vom Gefährten habt zum Vorstieg überreden lassen und steht nun selbst unter der Hallendecke, dann empfehle ich euch dringend, euch verbal und optisch zu versichern, dass euer Partner am

Boden bereit ist, euch abzulassen und nicht irgendwo nach den Mädels oder Jungs schaut. Oder, was häufig genug vorkommt, euch ganz aus der Sicherung genommen hat, weil er glaubt, die Tour sei ja zu Ende.

Das sogenannte Umlenken und Ablassen ist auch am Naturfels gang und gäbe. Nach Adam Riese kann mit einem 60-Meter-Seil aber nur maximal 30 Meter abgelassen werden. Wenn das Seil im Aufstieg ein bisschen kreuz und quer läuft, reduziert sich diese Zahl weiter. Blöd ist es, wenn keiner weiß, ob das Seil beim Ablassen wieder herunterreicht. Die Zahl der Ablassunfälle, bei denen das Seilende durch das Sicherungsgerät geschlüpft ist, ist Legion. Beim Ablassen ist daher von Anfang bis zum Ende äußerste Vorsicht angesagt, auch wenn der Vorgang an sich primitiv erscheint.

Komplizierter wird die Ablasshandlung, wenn der Umlenker nicht aus einem Karabiner oder ähnlichem besteht, wo das Seil, ohne sich auszubinden, eingehängt werden kann. Wenn einfach eine Öse (die diesmal wirklich eine ist) aus der Wand steht, hilft auch kein indischer Seiltrick weiter: Der Vorsteiger muß sich mit Schlinge und Verschlusskarabiner am Haken fixieren, dann ausbinden, das Seil durchfädeln und wieder einbinden. Dazu gibt es noch einiges anzumerken, das folgt aber in der nächsten Ausgabe.

## NICHTS WIE WEG HIER

Angenommen, ihr seid beide in die Höhe geklettert und wollt jetzt wieder herunter. Ihr könntet euch gegenseitig ablassen, was machbar, aber zeitaufwendig ist. Die schnellere Methode, nach unten zu kommen, ist das Abseilen. In manchen Ländern ist „Abseiling“ gar eine eigene Sportart, bevorzugt für beleibte Männer mittleren Alters, die vor dem Herzstillstand einen letzten Thrill erleben wollen.

Im Grundsatz ist das Abseilen eine einfache und sichere Angelegenheit. Das Seil wird an einem Fixpunkt durchgefädelt, der doppelte genommene Strick dann durch einen sogenannten Abseilachter gefädelt, dieser am Gurt befestigt und ab geht die Post. Im Gurt sitzend bremsen die Hände unterhalb des Abseilachters das Seil und es geht kontrolliert dahin. Zur Sicherheit kann man noch unterhalb des Achters eine sogenannte Prusikschlinge mitführen (kommt im Teil Alpinklettern), die die Talfahrt stoppt, wenn die Hände vom Seil genommen werden (weil die Nase juckt oder das Ohr verstopft ist).

Soweit, so gut. Da aber auch hier kleine Tücken das Leben erschweren, einige Hinweise: Erstens beginnt jeder Abseilvorgang in schwindelnder Höhe. Es ist deshalb zwingend, sich während der Vorbereitung mittels Schlinge und Verschlusskarabiner selbst zu sichern. Das klingt so banal wie es ist, so dass es selbst erfahrene Kletterer manchmal einfach vergessen. Zweitens muss der Fixpunkt zum Abseilen bombensicher sein (wie übrigens auch der oben genannte Umlenker). Dazu allerdings mehr beim nächsten Mal.



**Abb. 4:** Klettern für Fortgeschrittene: Spätestens wenn die Wand höher als das Seil lang ist, bleibt nicht anderes übrig, als einen Fixpunkt in der Wand zu beziehen. Wichtig beim Klettern mehrerer Seillängen: Immer mindestens einer muss am soliden Standplatz fixiert sein, von wo er den anderen – entweder den Vorsteiger oder den Nachsteiger – sichern kann.

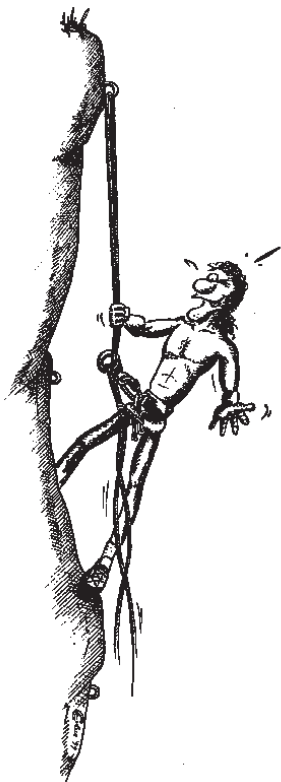
Drittens muss sichergestellt sein, dass die Seilenden auch auf den Boden oder zu einem sicheren Punkt reichen. Wenn die Seilenden irgendwo drei Meter über Grund baumeln, nützt das wenig. Im Gegensatz zum bekannten Erfrischungsgetränk verleiht das Abseilen nämlich keine Flügel. Wenn von oben gar nicht klar ist, wo das Seil endet, verknotet man sicherheitshalber die Seilenden und führt außerdem auf jeden Fall eine Prusikschlinge mit.

Sicher hinauf, sicher hinunter. Zumindest in den Grundzügen haben wir damit den Einstieg in den Klettersport bewältigt. Mehr Details wie besprochen in den nächsten Ausgaben. Wer sich bis dahin schon mal auf den zweiten oder dritten Bildungsweg begeben will, kann folgende Wälzer zu Rate ziehen: „Alpin Lehrplan, Band 2, Felsklettern, Sportklettern“, erschienen beim BLV Verlag in München 1996, ISBN 3-405-14822-7 oder „Sportklettern, Klettertechnik und Sicherungspraxis“ vom Odysee-Alpinverlag in München (wo sonst?), 1992, ISBN 3-926693-16-9.

Anregungen und Fragen sind willkommen unter [ralph@klettern-magazin.de](mailto:ralph@klettern-magazin.de). Wenn ich ehrlich bin, sind nur Anregungen willkommen, aber ich werde mich bemühen, ernsthafte Fragen zu beantworten. **Ralph Stöhr**



Der sogenannte Halbmastwurf dient zur Gefährtensicherung und bremst einen Sturz zuverlässig. Allerdings darf die Bremshand hinter dem Knoten nie vom Seil genommen werden. Außerdem muss immer ein Karabiner mit Verschluss eingesetzt werden.



**Abb. 5:** Wer beim Abseilen die Bremshand unterhalb des Abseilachters wie hier gezeigt vom Seil nimmt, geht in den fast freien Fall über. Eine zusätzliche Prusikschlinge – wie abgebildet – bremst in solchen Situationen und ist deshalb sehr zu empfehlen.

## ÜBERSICHT Bergschulen

Wenn jemand einen Kletterkurs machen will, sollte er unter Umständen einen anderen Anbieter wählen, als jemand, der sich gerne auf einen 7000er führen lassen möchte. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die wichtigsten Bergschulen im deutschsprachigen Raum, die Anfängerkurse anbieten.

### DEUTSCHLAND

#### Alpinsport TS

Eckbergstr. 15,  
D - 76534 Baden-Baden,  
Tel. 07221/72831

#### Bergerlebnis Toni Freudig

Mühlenbichlweg 5  
D - 87459 Pfronten,  
Tel. 08363/5364

#### Bergschule Wittmann

Dammkarstr. 37b, D - 82481  
Mittenwald, Tel. 08823/5856

#### DAV Jugendkursprogramm

Von Kahr-Str. 2-4,  
D - 80997 München,  
Tel. 089/14003-51

#### DAV Summitclub,

Am Perlacher Forst 186,  
D - 81545 München,  
Tel. 089/64240-0

#### Hindelanger Bergführerbüro

Kühgasse 3,  
D - 87541 Bad Oberdorf,  
Tel. 08324/89220

#### mixtour/redpoint tours

Kommandantenstr. 65,  
D - 47057 Duisburg,  
Tel. 0203/352180

#### Picos

Hochfeldweg 6, D - 85586 Poing,  
Tel. 08121/73700

#### Bergschule Randonnée

Kirchplatz 5, D - 88171 Weiler i.A.,  
Tel. 08387/99030

#### Rotpunkt-Schule

Zugspitzstr. 14, D - 81541 München,  
Tel. 089/6971380

#### VIPS Berg Sport Abenteuer

Burgfrieden 36, D - 87600 Kauf-  
beuren, Tel. 08341/82388

#### Vivalpin

Hauptstr. 36 - 38, D - 82467  
Garmisch-Partenkirchen,  
Tel. 08821/9430-323

### ÖSTERREICH

#### Alpenschule Dachstein

A - 8972 Ramsau 233,  
Tel. ++43/(0)3687/81223

#### Alpenschule Salzburg

Albert-Schweitzer-Str. 8/2,  
A - 5020 Salzburg,  
Tel. ++43/(0)662/629882

#### highlife alpinsport

Klagenfurtstr. 15, A - 9170 Ferlach,  
Tel. ++43/(0)4227/4366

### Naturfreunde Hochgebirgs- schule Glockner-Kaprun

A-5710 Kaprun,  
Tel. ++43/(0)6747/8271

#### No Limits Bergsteigerbüro

Eichensiedlung 13,  
A - 8605 Kapfenberg,  
Tel. ++43/(0)3862/33247

#### OeAV-Bergsteigerschule

Wilhelm-Greil-Str. 15,  
A - 6010 Innsbruck,  
Tel. ++43/(0)512/59547-0

#### Österreichischer Touristenklub

Bäckerstr. 16, A - 1010 Wien,  
Tel. ++43/(0)15123844

#### Vertical Alpin-

und Sportkletterschule  
Haus Nr.196, A - 5562 Ober-  
tauern, Tel. ++43/(0)6456/7594

### SCHWEIZ

#### Alpine Action

Postfach 149, CH-7017 Flims Dorf,  
Tel. ++41/(0)81/9367474

#### Alpenschule Bavaria

Gschwend, CH - 8824 Schönen-  
berg, Tel. ++41/(0)16861470

#### Bergschule Uri Mountain Reality

CH - 6490 Andermatt,  
Tel. ++41/(0)41/8720900

#### Bergschule Züri

Badenerstr.5, CH - 8180 Bülach,  
Tel. ++41/(0)1860/5526

#### Höhenfieber

Postfach 290, CH - 2501 Biel,  
Tel. ++41/(0)323611818

#### SAC

CH-3000 Bern 23,  
Tel. ++41/(0)31/3701818

#### Yoyo Kletterschule

Sihlquai 244, CH - 8005 Zürich,  
Tel. ++41/(0)12731861

### ITALIEN/SÜDTIROL

#### Alpenschule Pustertal

Bahnhofstr. 2, I - 39035 Welsberg,  
Tel. ++39/0474944660

#### Alpenschule Südtirol

Jungmannstr. 8, I - 39032 Sand in  
Taufers, Tel. ++39/0474/690012

#### Euroalpin Dolomit

Dorfweg 1, I - 39030 Kiens,  
Tel. ++39/0474/565248

#### Globo Alpin

Bahnhofstr. 3, I - 39034 Toblach,  
Tel. ++39/0474/976139