

Die 12 (Kletter-) Gebote

Die Kletterregeln des Alpenvereins, Teil 1

von Robert Renzler

Vor ca. einem Jahr formulierten wir als Teil der „Kletterschein-Aktion“ die 12 Kletterregeln des Alpenvereins. Zum Unterschied von den FIS-Regeln für die Schipiste, die zumindest zum Teil in Richtung „Verkehrsregeln“ gehen, zielen die Kletterregeln einzig auf eine Bewusstmachung von sicherheitsrelevanten Vorgängen und damit auf eine Änderung von Verhaltensweisen ab. Im Zeitalter des Sportkletterns hat der Anteil an rein subjektiv bedingten Unfällen stark zugenommen und dürfte mittlerweile den überwiegenden Anteil aller Kletterunfälle ausmachen. Gerade darin liegt eine große Chance für die Unfallprävention. Blitz- oder Steinschlag, das Ausbrechen von Griffen oder das Versagen der vorhandenen Zwischensicherungen in alpinen Routen kann ich kaum beeinflussen, mein Verhalten sehr wohl. Der „Partnercheck“ als „SOP“¹ z.B. - um mit den Worten unseres Ausbildungsleiters Michael Larcher zu sprechen - gilt für erfahrene Seilschaften gleichermaßen wie für Kletteranfänger. Während er bei Ersteren zur Vermeidung des berüchtigten „Black-outs“ dient, sorgt er bei den Anfängern zur Kontrolle von Basistätigkeiten, die noch nicht internalisiert (= in Fleisch und Blut übergegangen) sind. Bei einer konsequenten Umsetzung der Kletterregeln könnten die Unfallzahlen signifikant gesenkt werden. Daher gilt meine Bitte und mein Appell an alle mit der Ausbildung Befassten, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und die Regeln als Grundbaustein in die Kletterausbildung zu integrieren.

Regel 1: Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut

An und für sich eine Selbstverständlichkeit, angesichts des grundsätzlichen Risikos, das der Klettersport in sich birgt! Das genaue Durchlesen der von den Produktherstellern und von der Norm (CE, UIAA) zum Teil vorgeschriebenen Gebrauchshinweise allein ist allerdings zu wenig. So wurde z. B. der Grigri lange als ideales Sicherungsgerät für Anfänger propagiert. Mittlerweile ist er auf Grund zahlreicher Unfälle in mehreren Kletterhallen verboten und wird in der Literatur (siehe Berg&Steigen, Heft 3/99) als Gerät für den „Profi“ beschrieben. Die Auswahl der Sicherungsgeräte richtet sich nach dem

hauptsächlichen Verwendungszweck (Vorstieg, Nachstieg, Allround-Gerät) und muss auch dem Alter angepasst sein. So zeigte die praktische Erfahrung mit ganz jungen Sportlern, dass das an und für sich ideale „Sicherungsgerät“, der HMS-Knoten, für die Kinder in Kombination mit den häufig steifen Toprope-Seilen in den Hallen zu viel Kraftaufwand zur Bedienung erfordert. In der Folge führte das zur falschen Bedienung des Seils (beide Hände VOR dem Sicherungskarabiner!) und zum Durchlaufen des Seils im Falle eines Sturzes. Auch das richtige Anlegen des Klettergurts und vor allem die korrekte Handhabung des Verschlusssystems (Abb. 1) muss geübt werden. Ich muss wissen, wo ich das Seil beim Anseilen durchfädle

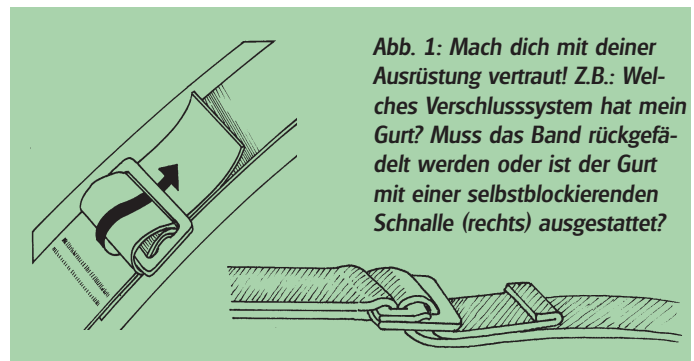


Abb. 1: Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut! Z.B.: Welches Verschlusssystem hat mein Gurt? Muss das Band rückgefädelt werden oder ist der Gurt mit einer selbstblockierenden Schnalle (rechts) ausgestattet?

und wo der Karabiner beim Topropen bzw. Abseilen eingehängt wird.

Stichwort Bergseil: Das Wissen um die Alterung und Verwendungsdauer des Seils ist meist mangelhaft. Alte „Vorurteile“ aus der Literatur halten sich hartnäckig. Ein modernes Kletterseil altert kaum (früher: Empfehlung nicht länger als 3 - 4 Jahre), ist UV-beständig (früher: kein Seil aus der Auslage) und kann auch nach sehr langer Verwendung weder im Anseilknoten noch im Karabiner der Zwischensicherung noch im Sicherungsgerät reißen. So hielt ein von Pit Schubert

getestetes, 30 Jahre altes Einfachseil mit 176 Gebrauchsstunden noch immer einen Normsturz. Seile - auch neue - können allerdings reißen, wenn eine Sturzbelastung über eine scharfe Felskante erfolgt oder wenn das Seil mit Säure (auch Dämpfe, z.B. Autobatterie!) in Berührung kommt. Auch zahlreiche Sportkletterstürze schaden dem Seil praktisch nicht, solange keine auffällige Mantelbeschädigung am betreffenden Seilabschnitt festzustellen ist. Ausgeschieden werden sollte ein Seil mit einer starken lokalen Mantelbeschädigung (Kern sichtbar) und bei einer



Abb. 2: Aufwärmen vor dem Klettern! Der sportphysiologische Grundsatz „gründlich Aufwärmen vor individueller Höchstleistung“ hat natürlich auch im Klettersport uneingeschränkte Gültigkeit. Mindestens 15 Minuten sind ein absolutes Muss! (Foto: H. Zak)

1 SOP, „Standard Operation Procedure“, Standardmaßnahme

Kletterregeln des Alpenvereins

1. Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut

Studiere sorgfältig die Gebrauchshinweise und behandle deine Ausrüstung schonend.

2. Aufwärmen vor dem Klettern

Schütze deine Gelenke, Sehnen und Muskeln! Klettere erst dann an deine Grenze, wenn dein ganzer Körper durch Gymnastik oder Klettern in leichten Routen warm ist.

3. Kein freies Seilende

Durch eine Achterschlinge im Seilende verhinderst du, dass du beim Ablassen das Seilende übersiehst. Mach diesen Knoten immer, egal wo du kletterst.

4. „Partnercheck“ vor jedem Start

Kontrolliert euch gegenseitig: • Der Gurt rückgefädelt? • Der Anseilknoten richtig geknüpft bzw. der Schraubverschluss des Anseilkarabiners zuge dreht? • Das Sicherungsgerät richtig eingelegt? • Kein freies Seilende?

5. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

Das Leben deines Partners liegt in deinen Händen! Wähle deinen Standort in Wandnähe, schräg unter dem ersten Haken. Halte das Seil immer möglichst straff, gerade so, dass dein Partner beim Klettern nicht behindert wird.

Wichtig: Den Partner langsam und gleichmäßig ablassen.

6. Lass deinen Partner wissen, was los ist

Informiere deinen Partner immer: • bevor du loskletterst, • bevor du dich ins Seil hängst, • bevor du kontrolliert abspringst!
• Beachte in Mehr-Seillängentouren die Seilkommandos „Stand“ und „Nachkommen“.

7. Achte auf den richtigen Seilverlauf

• Das Seil läuft immer wandseitig in den Karabiner ein. • Bei schrägem Routenverlauf hängtst du die Expressschlinge so ein, dass die Schnapperöffnung in die entgegengesetzte Richtung zeigt. • Bei schrägem Routenverlauf das Seil immer außerhalb des Schrittes führen (nicht zwischen den Beinen).

8. Nie Seil auf Seil

Nie direkt über Reepschnüre oder Bandschlingen topropesichern oder einen Partner ablassen! Achte darauf, dass in einem Topropehaken, in einer Zwischensicherung oder an einer Abseilstelle immer nur ein Seil eingefädelt ist.

9. Vorsicht beim Abseilen

• Nie an einem einzelnen Normalhaken abseilen. • Immer die Seilenden verknoten (Ausnahme: wenn du siehst, dass beide Seilenden am Boden aufliegen).

10. Nicht übereinander klettern

Warte, bis deine Route frei ist.

11. Schütze deinen Kopf

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei unkontrollierten Stürzen und Steinschlag! Verzichte auf den Helm nur, wenn du beides weitgehend ausschließen kannst.

12. Achte auf deine Umwelt

Respektiere andere Kletterer und informiere sie über Fehler und Gefahren. Vermeide Lärm und hinterlasse keinen Müll. Benutze die Wege und beachte bestehende Kletterverbote. Vor der Erschließung unberührter Felsen informiere dich über die Besitzverhältnisse.

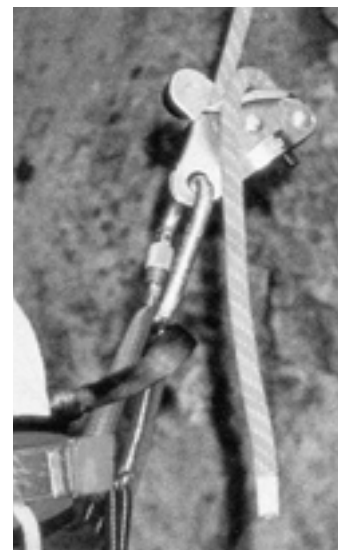
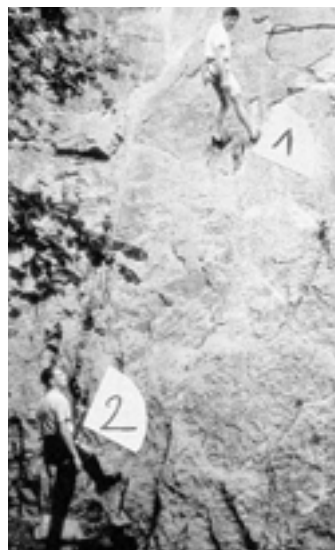


Abb. 3: Kein freies Seilende! Die Bilder zeigen die Unfallsituation im AV-Klettergarten bei Innsbruck. Ca. 5 Meter bevor der Kletterer den Boden erreicht, ist das Seil zu Ende und pflöcht durch den Grigi. Ein Knoten im Seilende als Standardmaßnahme kann dieses Risiko völlig ausschalten.

weglichen Teile der Karabiner und deren Schraubverschlüsse sollten ab und zu geölt werden, damit die Schließfunktion gewahrt bleibt (Gefahr der Schnapper-Offen-Belastung!). Die tragenden Nähte am Klettergurt und an den Bandschlingen müssen regelmäßig kontrolliert werden.

Regel 2: Aufwärmen vor dem Klettern

Wer die alpine Literatur kennt, weiß, dass sich das Aufwärmen bei einer alpinen Kletter- oder Eistour früher vor allem auf den obligaten Schluck Hochprozentigen bezog. Der Cognac ist zwar in der Sportkletter-Szene einem angeblich „Flügel verleihenden“ Softdrink gewichen, das Aufwärmen im sportlichen Sinne aber fristet im Breitensportbereich nach wie vor ein eher kümmerliches Dasein. Konsequentes Aufwärmen hilft nicht nur Verletzungen an Sehnen, Bändern und Muskeln zu vermeiden, sondern ermöglicht auch einen verbesserten Einsatz (nach Glowacz/Pohl, Richtig Freiklettern, BLV-Verlag, 1989) der koordinativen Fähigkeiten und stimuliert die Psyche zur Leistungsbereitschaft. Sinnvolles Aufwärmen sollte nicht unter 15 Minuten betragen. Etwas lockeres

Laufen oder schnelles Gehen zum Klettergarten genügt als Anregung für das Herz-Kreislaufsystem. Danach werden Muskulatur und Bandapparat durch gymnastische Übungen und leichtes Dehnen vorbereitet. Anschließend klettert man sich in einer leichten Route oder, falls das nicht möglich ist, in leichten Routenabschnitten warm. Nach einer längeren Pause bzw. bei einem längeren dauernden Wechsel von einem Klettersektor zu einem anderen soll erneut aufgewärmt werden.

Regel 3: Kein freies Seilende

Eine Regel, die sich als Standardmaßnahme erst durchsetzen muss. Wer schon länger klettert, weiß, dass die Routenlängen in den Klettergärten ständig zunehmen. Genügte vor 10 Jahren noch in der Regel ein 50-Meter-Seil, so ist heute ein 60-Meter-Seil der Standard, wobei speziell in den oberen Schwierigkeitsbereichen manchmal 70 Meter und mehr vonnöten sind. Die Führerliteratur gibt oft keine Angaben über die Kletterstrecke. Allein aus dieser Entwicklung heraus wird der Achterknoten im freien Seilende zum absoluten „Muss“. Diese wenige Sekunden in Anspruch neh-

starken Mantelabscheuerung (Seilpelz).

Ein Mindestmaß an Materialpflege ist auch für die Gebrauchssicherheit notwendig. Stark verschmutzte Seile werden im lauwarmen Wasser gewaschen und an der Luft (nicht in der direkten

Sonne) getrocknet. Dies und die Verwendung eines Seilsacks erhöht die Lebensdauer, da die Schmutzpartikel durch den Gebrauch in den Seilkern wandern und dort die Filamente durchreiben.

Karabiner und Gurte: Die be-

mende Maßnahme könnte schwere Unfälle verhindern wie das folgende Beispiel zeigt: Zwei Kletterer - beide mit mehrjähriger Erfahrung - befinden sich im AV-Klettergarten am Fuße der Martinswand bei Innsbruck. Sie versuchen eine Tour im 5. Schwierigkeitsgrad unter Verwendung eines 60-Meter-Seils. Nachdem J. bei der Hälfte der Tour „moralische“ Probleme bekommt, wird er von seinem Freund S. abgelassen. S. seilt sich um und steigt die Route bis zur Umlenkung durch. Dort fädelt er das Seil durch die Umlenkung und wird von J. mittels Grigri abgelassen (siehe Abb. 3). Ca. 5 Meter über dem Boden rutscht plötzlich das ungesicherte Seilende durch den Grigri und S. stürzt zu Boden, wobei er sich eine Knöchelfraktur zuzieht. Beide waren völlig überrascht, da sie die Route bereits kannten und das 60-Meter-Seil damals ausgereicht hatte. Warum die Route „länger“ geworden war, ließ sich nicht genau rekonstruieren. Denkbar wäre jedenfalls, dass S. die Umlenkung in eine benachbarte Route eingehängt hat und sich dadurch die Kletterstrecke verlängerte, oder dass bei einer Sanierungsaktion die Umlenkung höher gesetzt wurde. Aus dem Unfallprotokoll geht ebenfalls nicht hervor, ob J. beim Sichern einen Standort gewählt hat, der nicht unmittelbar am Einstieg der Route lag (Gelände fällt ab) und sich dadurch die Kletterstrecke verlängerte. Letzterer Fall ist übrigens aus der Unfallkunde mehrfach bekannt! Nur wenige Monate später ereignete sich ein fast identischer

Unfall in einer unmittelbar benachbarten Route, der mit einem Absturz aus 7 Metern Höhe und schweren Schädelverletzungen der Betroffenen endete. In beiden Fällen hätte der Knoten am freien Seilende den Absturz verhindert.

Regel 4: Partnercheck vor jedem Start

Neben Regel 3 die vielleicht wichtigste Neuerung in der Kletterausbildung! Auch wenn es gerade bei langjährigen, erfahrenen Seilschaften etwas befremdend anmutet, den Partner aufzufordern, hundertmal durchgeführte Tätigkeiten zu kontrollieren (siehe Abb. 5), zeigt ein Blick in die Unfallgeschichte, dass Erfahrenen und Anfängern gleichermaßen Fehler passieren. Die folgenden Beispiele sollten für sich sprechen:

Beispiel 1: In einem Klettergarten im Oberinntal treffen sich zwei sehr erfahrene Kletterer (einer davon Bergführer) zum Training. A. steigt zunächst eine Route vor, fädelt das Seil durch die Umlenkung und klettert anschließend, von Ch. gesichert, bis zu einem Zwischenstand - ca. 12 Meter über dem Wandfuß - ab. Dort hängt A. sein Seilende mit dem Achterknoten aus dem Schraubkarabiner und legt es zur Seite. Von diesem Stand aus klettert nun sein Partner eine Route im 8. Schwierigkeitsgrad im Vorstieg, baut mittels Expresschlingen eine Umlenkung und wird abgelassen. Anschließend

nimmt A. wieder das zur Seite gelegte Seilende mit dem Achterknoten und befestigt es mit einem Schraubkarabiner im Hüftgurt. Von Ch. nun topropegesichert steigt er ca. 3 Meter hinauf, setzt sich ins Seil, und probiert die dort befindliche Schlüsselstelle. Als er dabei wiederholt ins Seil rutscht, stürzt er ab, schlägt auf einem Band auf und stürzt insgesamt ca. 15 Meter auf den Waldboden. Mit viel Glück überlebt er den Unfall schwer verletzt. Was war passiert? Der Achterknoten von A. hatte sich durch das Abklettern und das Beiseitelegen verschoben. Als A. den Achterknoten wieder im Anseilkarabiner einhängte, erwischte er nicht die eigentliche Achterschlinge, sondern einen der parallel laufenden Seilstränge (siehe Abb. 4) des Achterknotens, der anschließend durch die Mehrfachbelastung aus dem Knoten gezogen wurde.

Beispiel 2: In einer Kletterhalle steigt ein zwölfjähriges Mädchen im Topropesektor verschiedene Routen durch. Dabei muss es die vorhandenen und bereits mit Achterknoten versehenen Seile wechseln. Als es erneut hinaufklettert, rutscht es ins Seil und stürzt 5 bis 6 Meter ungebremst zu Boden! Das Mädchen hatte den Anseilkarabiner mit dem Achterknoten nicht im Steg des Hüftgurt, sondern in der Materialschleife eingehängt, die einer solchen Belastung nicht Stand hielt. Den Schraubverschluss des Karabiners hatte sie vorsorglich zugezogen. Ein ähnliches Missgeschick passierte übrigens einem

Bergführeraspiranten, der bei einer Prüfung in eine Gletscherspalte sprang und den Anseilkarabiner ebenfalls in die Materialschleife des Brustgurtes eingehängt hatte. Beide Unfälle verliefen glimpflich (Das Mädchen erlitt einen Fersenbeinbruch, der Aspirant blieb auf einer Schneebrücke liegen).

Die Serie von Beispielen ließe sich beliebig fortsetzen. Murphys Gesetz sagt, dass alles, was passieren kann, auch passieren wird. Die Erweiterung dieses Gesetzes bedeutet, dass jeder Fehler, der gemacht werden kann, auch irgendwann begangen wird. Der Partnercheck als Standardmaßnahme ist eine effektive Rückversicherung, die einfach und mit wenig Zeitaufwand verbunden ist.

Regel 5: Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

Der erste erläuternde Satz in dieser Regel - „Das Leben deines Partners liegt in deinen Händen!“ - sagt eigentlich alles. Die geforderte Ernsthaftigkeit, speziell bei der Sicherungstätigkeit, entspricht leider oft nicht der Realität. Während beim Alpinklettern in der Regel allein die wilde Umgebung und das Alleinsein auf das latente Risiko hinweisen, suggeriert die lockere und entspannte Atmosphäre in den Klettergärten eher das Gegenteil. Man plaudert mit Bekannten in der benachbarten Route, wird um Auskunft gefragt und gibt sich ganz dem Genuss der Tätigkeit hin. In stark frequentierten Kletterhallen sorgt die Beengtheit zusätzlich für Ablenkung. Nicht selten kommen die am Boden liegenden Restseile von verschiedenen Seilschaften durcheinander, man wird durch andere Sichernde gestört und kann nicht die optimale Sicherungsposition einnehmen. Die dadurch bedingte Ablenkung behindert die Konzentration aufs Sichern. Eine vielfach beobachtete Unsitte ist auch, dass der Abstand zur Wand viel zu groß gewählt wird und zudem das Seil zum Vorsteiger als „Schlappseil“ am Boden dahinfließt. Die

Fortsetzung auf Seite 20

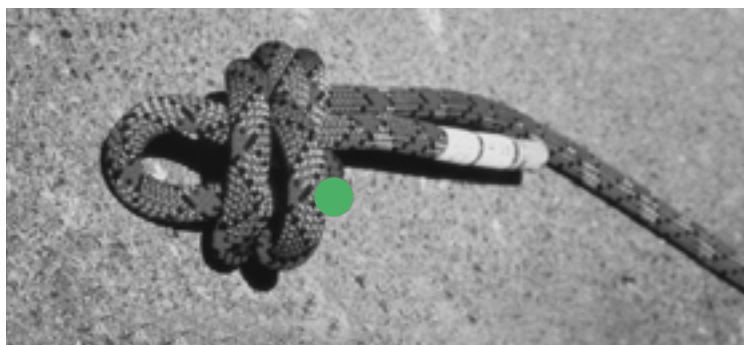


Abb. 4: Partnercheck vor jedem Start! Nichts, was nicht auch Profis passieren kann: Anstatt den Karabiner in die eigentliche Achterschlinge des Toprope-Seiles einzuhängen (links), erwischt der Kletterer eine herausstehende Schlinge des Knotens.



Abb. 5: Der „Partnercheck“ kann Black-outs vermeiden helfen: Bevor ich zu klettern beginne, checkt mein Partner meine Sicherungsmaßnahmen: Knoten (1) - o.k., Gurt rückgefädelt (2) - o.k., genügend Schlingen (3) - o.k., und ich kontrolliere die meines Partners: Sicherungsgerät (4) - o.k., das freie Seilende abgeknotet (5) - o.k.

Fortsetzung von Seite 17

dadurch bedingte Sturzstreckenverlängerung rückt einen „Groundfall“ - auch beim Einhängen der 3. oder 4. Zwischensicherung - durchaus in den Bereich des Möglichen.

Richtiges Sichern und konsequenterweise auch richtiges Stürzen muss trainiert werden. Dynamisches Sichern verhindert, dass ein Sturz zu ruckartig gestoppt wird und in eine peitschende Pendelbewegung zum Fels übergeht. Möglichen Verletzungen durch das Anprallen kann so vorgebeugt werden. Besteht allerdings die Wahrscheinlichkeit des Auf-

pralles auf einem Felsband oder am Boden (im unteren Teil einer Kletterroute), wird die statische Sicherungsart vorzuziehen sein. In Extremsituationen (z.B. bei manchen Routen im englischen Gritstone) kann die richtige Reaktion durch Zurücklaufen oder gegenläufiges Abspringen des Sicherers lebensrettend sein.

Verschiedene Sicherungsgeräte verlangen verschiedene Techniken. Während beim Grigri die Dynamik durch ein Mitgehen des Körpers erzeugt wird, erziele ich diese Dynamik bei HMS, Achter und den Geräten nach dem „Sticht-Prinzip“ (VC, ATC, Sticht, Tuber), indem ich das Seil ca.

eine Armlänge durch die Sicherung laufen lasse.

Der Standort wird in Wandnähe und seitlich des ersten Hakens gewählt, um nicht durch einen Sturz des Vorsteigers verletzt zu werden. Bei großen Gewichtsunterschieden der Seilschaftspartner muss eine Selbstsicherung angebracht werden. Es besteht die Gefahr, hochgerissen zu werden und mit dem Stürzenden oder dem Fels zu kollidieren. Das Nachsichern eines Partners sollte grundsätzlich nur über dem Fixpunkt erfolgen. Immer wieder werden leichtere Verletzungen bekannt, die durch das zu schnelle Ablassen des Kletternden passieren. Diese verbreitete Unsitte ist nicht nur gegenüber dem Partner als fahrlässig zu bezeichnen, sondern schadet auch dem Seil deutlich mehr als z.B. einzelne Sportkletterstürze.

Klettern setzt wie kaum ein zweiter Sport Vertrauen in den Partner voraus, heißt Verantwortung für das Leben des Freundes zu übernehmen. Daher ist die Forderung nach höchster Aufmerksamkeit beim Sichern eigentlich eine Grundvoraussetzung und kann nicht eindrücklich genug ins Bewusstsein gerufen werden. Ein abschließendes Beispiel soll das verdeutlichen:

Er und sie klettern eine ca. 30 Meter lange Route im unteren 6. Grad. Zuerst steigt der Bursch vor und hängt die tiefer gelegene Umlenkung einer benachbarten Route ein, von der aus er sich abseilt. Das verwendete 50-Meter-Seil reicht gerade bis zum Boden. Anschließend steigt das Mädchen vor - allerdings bis zur originalen Umlenkung -, fädelt das Seil durch und wird vom Partner abgelassen. Dabei sammelt sie die verwendeten Expressschlingen ein. Als sie sich ca. 7 Meter über dem Boden befindet, ist das Seil zu Ende und rutscht durch das verwendete Sicherungsgerät ATC. Das Mädchen stürzt und zieht sich mehrfache Gesichtsschädelbrüche zu. Obwohl durch die vorausgegangene Abseilaktion vom tieferen Umlenkungspunkt beiden bewusst war, dass das Seil nicht ausreicht und sich beide gemäß ihren Aussagen darüber klar waren, dass ein weiterer Umbau notwendig sein würde, übersah der Bursche das Seilende. Er hatte sich gerade mit seinen Freunden am Wandfuß unterhalten und auch das Mädchen hatte die drohende Gefahrensituation wieder vergessen!

Robert Renzler
OeAV-Alpinreferent



Abb. 6: Volle Aufmerksamkeit beim Sichern! Sicherungsarbeit ist Präzisionsarbeit: Die Wahl des richtigen Standpunktes, möglichst wenig Schlappseil, die Augen auf den kletternden Partner gerichtet.