

Das eisige Klassenzimmer

Eisfallklettern im Kursbetrieb

von Roman Dirnböck

Eisfallklettern liegt im Trend. Während die technischen Inhalte des Eisfallkletterns nach und nach bekannt werden, steckt das Vermitteln – die „Methodik“ - dieses Themas noch in den Kinderschuhen. Der Profibergführer Roman Dirnböck stellt im folgenden Artikel vor allem die praktische Seite des Kursbetriebes in den Vordergrund und trägt damit bestimmt dazu bei, dass die grauen Haare des Bergführers vom Alter kommen und nicht von den Sorgen um seine Gäste.

Grundlagen

Voraussetzung für einen erlebnisreichen und sicheren Kletterkurs sind ausgezeichnete Gebietskenntnisse. Diese beziehen sich einerseits auf die Gefahrenbeurteilung (Lawinen und Eis) und andererseits auf die Auswahl eines passenden Übungsgeländes. Nur wer sich hervorragend in einem Eisklettergebiet auskennt und je nach Verhältnissen auf angepasste „Locations“ zurückgreifen kann, sollte deshalb Kurse leiten.

Da man zumeist bei eisigen Temperaturen unterwegs ist, muss man besonders auf seine eigene Gesundheit und natürlich auch auf die Gesundheit seiner Gäste achten. Eine ausgezeichnete Ausrüstung, gutes Essen mit vielen Vitaminen und ein warmes Plätzchen am Abend sollten daher unbedingt vorhanden sein.

Vom Eigenkönnen her muss man als Ausbilder den Anforderungen

souverän gewachsen sein. Im einfachen Gelände ist es nämlich mitunter notwendig, dass man frei mitklettert, um Anweisungen zu geben, zu korrigieren oder Eis-techniken vorzuzeigen. Im Steileis ist man zumeist im Vorstieg unterwegs und während 90° im Nachstieg kein Problem darstellen, ist diese Steilheit am scharfen Ende des Seils bereits sehr anspruchsvoll.

Aufgrund des ohnedies schon relativ hohen Gefahrenpotentials, sollte man aber sehr risikobewusst und zurückhaltend agieren!

Kursziel und Kursdauer

Das Ziel eines einwöchigen Kurses ist das Klettern von kleineren Wasserfällen (max. 2-3 Seillängen) in einer Schwierigkeit von WI 2-3 (bis 75°). Dabei soll der Teilnehmer befähigt werden, von der Planung bis zur Ausführung alle Schritte der Tour selbstständig durchführen zu können.

Um dieses hochgesteckte Ziel erreichen zu können sind mindestens sechs Kurstage erforderlich. In einem Wochenendkurs können dem Anfänger nur Teilaspekte oder ein wenig „fun und action“ vermittelt werden. Fortgeschrittene können zwar ihre Fähigkeiten auffrischen und festigen, neue Techniken und die Verbesserung des Eigenkönnens brauchen erfahrungsgemäß jedoch etwas länger.

Zielgruppe

Das Eisfallklettern gehört zu den anspruchsvollen Disziplinen im Bergsport. Dem entsprechend muss ein gewisses Maß an kletter- und seiltechnischem Können bei den Teilnehmern vorausgesetzt werden können. Ist dies nicht gegeben, wird die Woche zur Qual, da man mehr friert als klettert.

Meist ist die Gruppe bunt gemischt: Sportkletterer, Allroundalpinisten oder Expeditionsbergsteiger treffen mit ihren unterschiedlichen Kenntnissen aufeinander, jeder sollte jedoch folgende Grundlagen mitbringen:

- ✓ Klettererfahrung im Fels (wenigstens bis zum fünften Grad)
- ✓ Sicherungspraxis und Kenntnisse im Standplatzbau

- ✓ Knoten (HMS, Mastwurf, Sackstich, Achter, Prusik ...)
- ✓ Abseilen
- ✓ (etwas) Erfahrung mit Pickel und Steigeisen
- ✓ heiß auf Eis sein, auch wenn's saukalt wird

Gruppengröße

Die Gruppengröße ist vor allem vom Übungsgelände abhängig, sollte jedoch eine Größe von 6 Teilnehmern keinesfalls überschreiten.

Wichtig ist, dass jeder permanent „beschäftigt“ ist, da er ansonsten rasch „kalte Füße“ bekommt.

Je größer die Gruppe, desto mehr Routen bzw. Topropestationen müssen vom Führer eingerichtet werden.

Gibt es ausreichend Platz, hat dies den großen Vorteil, dass man verschiedene Linien klettern kann.

Kritisch wird es, wenn man mit einer großen Gruppe mehrere Seillängen klettern will, da man leicht die Übersicht verliert.

Darüber hinaus muss sichergestellt werden, dass niemals übereinander geklettert wird.

Ein besonders günstiges Gelände oder die Hinzunahme eines zweiten Ausbilders am Ende der Woche können dabei die Situation wesentlich entschärfen.

Geländewahl

Die richtige Geländewahl entscheidet über Erfolg oder Misserfolg eines Kurses. Dabei muss der Faktor Sicherheit an oberster Stelle stehen. Doch auch ein reibungsloser Übungsbetrieb ohne „kalte“ Stehzeiten kann nur in einer perfekten Umgebung realisiert werden. Grundvoraussetzung ist natürlich, dass es möglichst den ganzen Winter über Eis gibt. Der Zugang sollte bequem und nicht allzu lang sein, um die kurzen Wintertage bestmöglich nutzen zu können. Idealerweise hat man ein Übungsgelände, das auch noch bei erheblicher Lawinengefahr betreten werden kann, da man sich die Verhältnisse - im Gegensatz zum Gelände - nicht aussuchen kann. Da dies in der Natur nicht immer möglich ist, haben sich „künstliche Eisfälle“ (Eisklettertürme oder vereiste Staumauern) bestens bewährt.

Ausrüstung

Der Ausrüstung kommt beim Eisklettern ein sehr hoher Stellenwert zu! Sie entscheidet oft über „Spaß oder Frust“ – „Aufstieg oder Fall“. Für Kurse hat es sich als sinnvoll erwiesen, dass der Veranstalter das wichtigste Equipment stellt. Zusammengefasst ist auf Folgendes zu achten:

- ✓ Mehrere neuwertige, imprägnierte Einfachseile. Dadurch wird gewährleistet, dass man täglich trockene Seile hat und das Handling immer perfekt ist
- ✓ 6-8 hochwertige Eisschrauben pro Person
- ✓ 2 Topeisgeräte und steileistaugliche Steigeisen pro Person
- ✓ 1 LVS-Gerät, Schaufel und Sonde pro Person
- ✓ Schitourenausrüstung oder Schneeschuhe
- ✓ 4-5 HMS-Karabiner
- ✓ 3-4 Normalkarabiner
- ✓ 4-5 Expressschlingen
- ✓ 2 kurze (120 cm) und 2 lange (240 cm) vernähte Bandschlingen
- ✓ Reepschnüre (5 m, 3 m, 1,5 m und Kurzprusik)
- ✓ Versorgungssystem für Eis-

schrauben (z.B.: Eisrack oder Köcher)

- ✓ 1 Eissanduhrfädler
- ✓ 1 Hüft- und Brustgurt (inkl. Verbindung)
- ✓ 1 Helm, der genügend Platz für Mütze oder Stirnband bietet, ohne die Passform zu verlieren

Ein großes Augenmerk gilt dem persönlichen Material. Nur wer eine funktionelle und völlig intakte Ausrüstung zur Verfügung hat, wird den extremen Temperatur- und Umweltbedingungen gewachsen sein:

- ✓ Gore-Tex Bekleidung (Jacke und Hose), sowie Gamaschen evtl. Daunengilet
- ✓ eine warme Mütze (unter den Helm passend und über die Ohren reichend)
- ✓ ein Gesichtsschutz (z.B. Seidenmaske)
- ✓ genügend warme Kleidung für darunter (Funktionswäsche)
- ✓ hochwertige, steigeisentaugliche Leder-oder Kunststoffbergschuhe
- ✓ mehrere Paar warme, dichte Fingerhandschuhe und Fäustlinge mit Schneestulpe (Spezialmodelle), zusätzlich noch Reservehandschuhe
- ✓ Rucksack (klettertaugliches Modell)
- ✓ Thermosflasche
- ✓ Rucksackapotheke (mit Wundnahtplastern)

Quartier

Neben dem idealen Gelände trägt ein Quartier mit der richtigen Ausstattung wesentlich zu einem optimalen Kursverlauf bei.

Ein gut ausgestatteter Unterrichtsraum - Overheadprojektor, Beamer, und Fernseher für Videoanalysen - ist für Theorieeinheiten ideal.

Die Gruppe sollte dort ungestört die Kursinhalte erarbeiten können. Besonders wichtig ist ein „leistungsfähiger“ Trockenraum, da täglich die feuchten Klamotten getrocknet werden müssen. Eine Sauna für die durchgefrorenen Knochen und eine Kletterwand für's Trockentraining runden ein perfektes Angebot ab.

Nicht zuletzt hat eine reichhaltige Verpflegung und eine gemütliche

Atmosphäre großen Einfluss auf einen erfolgreichen Kurs.

Kursablauf

Natürlich muss man sich beim Eisfallklettern den Witterungsverhältnissen anpassen, trotzdem gilt der Grundsatz: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung“.

Der Kurs soll so angelegt werden, dass nach und nach das richtige Gefühl für Eis und Geräte entwickelt werden kann. Dabei nähert man sich schrittweise dem Kursziel. Das Vertrauen in die technischen Systeme und das Kennenlernen verschiedener Situationen braucht Zeit und deshalb dürfen die Teilnehmer nicht überfordert werden. Da die Abläufe beim Eisfallklettern oftmals sehr komplex sind, sollen diese jeweils am Vortag im Trockenen trainiert werden. Die praktischen Inhalte werden durch theoretische Unterriehte abgerun-

det, welche möglichst anschaulich und praxisnah gestaltet werden müssen. Kursunterlagen können dabei helfen die Ausführungen zu verdeutlichen.

**Beim Kursablauf gilt:
„Weniger ist mehr“
Besser das Grundlegende
gut trainiert, als mit zu
vielen Spezialtricks verwirrt.**

Eine gute Vorbereitung der jeweiligen Übungsplätze und ein durchdachter Kursablauf tragen dazu bei, dass die Stehzeiten kurz sind und die Motivation auch bei widrigen Bedingungen nicht abfällt.

1. Tag

„Beschnupern und Vorbereiten“

Meist noch am Anreisetag wird die Ausrüstung kontrolliert, ange-



Von Anfang an muss auf die richtige Technik geachtet werden. Dem Übungsgelände kommt dabei entscheidende Bedeutung zu - ein Abspringen muss jederzeit gefahrlos möglich sein! Stets ist auf eine geeignete Schutz-ausrüstung (Helm, Handschuhe ...) zu achten. Gegenstände wie Eisschrauben oder Eispickel sollen nicht am Gurt getragen werden.



W. Würtl

Klettertechnische Übungen mit und ohne Eisgeräte helfen, dass man ein Gefühl für's Eis bekommt. Auch hier ist auf geeignetes Gelände (Bodennähe) und Schutzausrüstung zu achten.



W. Würtl

Beim Topropeklettern kann man relativ gefahrlos an die eigenen Grenzen gehen. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Erlernen der Sicherungs- und Bewegungstechniken. Genügend große Sicherheitsabstände zwischen den Kletterern müssen unbedingt eingehalten werden. Als Umlenker eignen sich besonders gut stabile, gesunde Bäume.

passt und in allen Details erklärt. Grundlegende Sicherheitsstandards wie beispielsweise der Partnercheck oder „niemals übereinander klettern“ werden erklärt. Ebenso kommt das Thema Risiko und Eigenverantwortung zur Sprache. Auch die Vorkenntnisse der Kursteilnehmer werden in einem gemütlichen Gespräch abgefragt, wobei man die Ausführungen mancher „Heldentat“ mit Vorsicht genießen sollte. Die Einweisung in das Kursgebiet, die Handhabung des LVS-Gerätes, sowie allgemeine Fragen zur Rettung können gleichfalls schon angesprochen werden. Abrufmöglichkeiten von Lawinenlagebericht, Wetterbericht und sonstigen Informationen werden vorgestellt um die Standards zur Tourenplanung im Eis festzulegen. Kann man alle diese Dinge erledigen, bleibt am nächsten Tag schon viel mehr Zeit zum Klettern.

2. Tag

„Angst abbauen – dem Material vertrauen“

Am Anfang stehen praktische Übungen zum Lawinenunfall (inkl. LVS-Suche), welche je nach Bedingungen und Teilnehmern noch einmal während der Woche wiederholt werden können. Ein wichtiger Punkt stellt auch die Einschätzung der Lawinengefahr beim Eisfallklettern dar, welche vom ersten Tag an in einer Gefahrenbeurteilung im Gelände trainiert wird.

Vom Gelände her ist für den ersten Tag ein ca. 50° - 60° (WI 1) steiler Wasserfall mit ca. 20 - 30 m Höhe ideal. Am Einstieg darf es keine Absturzgefahr geben! Leichte Zugänge zum Aufbau von Topropestationen bzw. fix vorbereitete Umlenker (Bäume, Bohrhaken, große Eissanduhren ...) erleichtern das Arbeiten.

Arbeitet man Toprope, sollte man eine „Weiche“ einbauen. Das heißt, dass die letzten 2,5 m doppelt genommen werden, um eine gewisse Redundanz zu erzielen. In den Knoten hängt man sich mit zwei Schraubkarabinern ein. Bei Einfachseilen kön-

nen auch stabile Gartenschläuche als „Verhüterli“ benutzt werden. Als Verankerungen für die Topropestationen eignen sich am besten Bäume mit einem Durchmesser von mindestens 25 cm oder Bohrhakenstände. Im Umlenker selbst werden 2 Schraubkarabiner gegengleich eingehängt. Falls man direkt im Eis aufbaut, so besteht die Umlenkung aus wenigstens drei Fixpunkten, wobei ein Fixpunkt unbelastet bleibt. Einer der drei Punkte soll eine Eissanduhr (Abakow) sein. Generell beträgt der Abstand zwischen den Verankerungspunkten mindestens 50 - 60 cm, wobei darauf geachtet werden muss, dass nicht alle Fixpunkte in einer Eisstruktur (z.B. einer Eissäule) gesetzt werden. Bei längerem Gebrauch ist es sinnvoll mit mehreren Eissanduhren zu arbeiten und diese regelmäßig zu kontrollieren.

Die Übungsinhalte können vielfältig gestaltet werden und dem Einfallsreichtum des Kursleiters ist keine Grenze gesetzt, in jedem Fall gehören aber folgende Punkte dazu:

- ✓ Frontalzackentechnik, z.B. durch Querern ohne Eisgeräte in Bodennähe
- ✓ Eisgeräte setzen und belasten mit dem Ziel, mehr mit Gefühl und weniger mit Kraft arbeiten
- ✓ Paralleltechnik und Diagonalltechnik in Reinform üben (Toprope)
- ✓ Steigeisentechnik verbessern durch Topropeklettern ohne Geräte
- ✓ Klettern mit einem Gerät, nur einmal schlagen und dann belasten, abklettern ...
- ✓ Theorieblock (z.B.: Lawinenkunde)

3. Tag

„Können entwickeln – Vertrauen schaffen“

- ✓ Toprope training im anspruchsvolleren Gelände (60° - 90° bis WI 4) in 20 - 30 m Höhe. Als Sicherheitsabstand zwischen den einzelnen Kletterrouten ist mindestens 1/4 der erreichten

- Kletterhöhe einzuhalten (z.B.: bei 20 m Höhe, 5 m Abstand).
- ✓ In verschiedenen Routen die Steileistechnik inkl. Bewegungsablauf erlernen bzw. festigen
 - ✓ Eisschrauben setzen (zuerst am Boden mehrmals üben)
 - ✓ Eine Eisschraube (inkl. Rücksicherung) mit dem Gewicht der ganzen Gruppe testen, um Vertrauen zu schaffen
 - ✓ Im einfacheren Gelände (50° - 60°, WI 1) Schrauben im Nachstieg setzen (längeren Seilchwanz lassen und diesen in die eingedrehten Zwischensicherungen einklinken)
 - ✓ Vorstiegstraining, indem die zuvor gesetzten Eisschrauben gleich als Zwischensicherungen verwendet werden (kurze Abstände einhalten!). Um das Handling möglichst einfach zu gestalten, bedient man sich im Übungsbetrieb einer vorbereiteten Selbstsicherung. Vor allem in Notsituationen ist dieses System sehr hilfreich, da ich mich rasch in ein gut gesetztes Gerät oder eine Schraube hängen kann, ohne mit dem Seil hantieren zu müssen. Doch auch als temporäre Zwischensicherung beim Setzen der Eis-



Das Wasserfallklettern im Vorstieg stellt hohe Ansprüche an die Psyche. Es steht am Ende der Kletterwoche, wobei die Teilnehmer zwar gefordert, keinesfalls aber überfordert werden dürfen.

- schrauben oder beim Abseilen hat sich diese bestens bewährt.
- ✓ Theorieblock (z.B.: Ausrüstung, Geräte feilen ...)

4. Tag

„Grenzen kennenlernen“

- ✓ Spezielles Steilestraining an unterschiedlichen Strukturen (Säulen, Verschneidungen, Pilzen ...) im 70° - 90° (bis WI 5) geneigten Gelände, wobei auch längere Passagen geklettert werden sollen (alles Toprope). Wenn möglich auch an unterschiedlichen Eisqualitäten trainieren (Softeis, Röhreneis ...)
- ✓ Bewegungsabläufe perfektionieren
- ✓ Eissanduhr (Abalakow) demonstrieren und mit dem Gewicht der Gruppe testen (Rücksicherung!). Beim Fädeln der Eissanduhr bewährt sich ein vorbereiteter Drahtbügel mit dem man die Reepschnur aus dem Bohrloch herausziehen kann.
- ✓ Standplatzbau vorzeigen und üben
- ✓ Verhältnisse einschätzen lernen (Steilheit, Strukturen, Eisqualität ...)
- ✓ Theorieblock (z.B.: Hintergrundinfo zum Eisfallklettern ...)

5. Tag

„Technik verbessern – Psyche stärken“

- ✓ Seilschaftsablauf mit Wechselführung (2 Seillängen mit ca. 10 m) in mäßig steilem Gelände (ca. 70°), dabei auch auf die Linienführung achten. Zwischensicherungen setzen.
- ✓ Rückzug mittels selbstgebohrter Eissanduhr (mit lockerer Rücksicherung)
- ✓ Vorstiegstraining im anspruchsvolleren Gelände bis maximal WI 4, wobei der Abstand der Zwischensicherungen keinesfalls 5 m überschreiten darf
- ✓ Theorieblock (z.B. Tourenplanung inkl. Eisschwierigkeitskala, Topos ...)
- ✓ Selbständige Tourenplanung für den 6. Tag (kontrollieren!)



oder Tape bewährt. Es ist darauf zu achten, dass der Karabiner in das jeweilige Loch am Schaftende des Eisgerätes problemlos passt.

6. Tag

„realistische Selbsteinschätzung finden“

- ✓ Wenn das Teilnehmerniveau passt, kann das Kursziel angepeilt werden. Ein gut gestufter Eisfall der bis 75° steil ist (WI 2-3) soll in 2 – 3 Seillängen geklettert werden. Auf einen einfachen Zu- und Abstieg ist dabei zu achten. Die „Eisfans“ sollen dabei zwar maximal gefordert, keinesfalls aber überfordert werden.
- ✓ Reflexion der Klettertour unter dem Motto: „Was kann ich mir zutrauen?“
- ✓ Abschlussabend: die Spannung der letzten Tage fällt ab und man kann seine Schäffchen beruhigt auf die Materie Eis

loslassen. Der Sensibilisierung der Kursteilnehmer auf die spezifischen Gefahren des Eisfallkletterns kommt in dieser Woche große Bedeutung zu, deshalb sollte man zum Schluss noch einmal darauf zurückkommen.

Eisfallklettern ist ein faszinierender Sport, der bei risikobewusster Vorgehensweise natürlich auch vorsichtigen Familienvätern und geliebten Freundinnen empfohlen werden kann.



Roman Dimböck, 35, ist seit 10 Jahren Profi-Bergführer, Allroundbergsteiger mit Liebe zu hohen Bergen und gefrorenen Wasserfällen.

Sicherheitstipps

- Richtige Geländewahl!
- „Abtapan“ oder Abschrauben der hinteren Einsätze bei den Eisgeräten
- Topropeklettern mit Seilweiche, v.a. wenn Hohlhauen in Verwendung sind
- Seitliche Abstände im Kursbetrieb genügend groß halten
- Von Topropeumlenkungen genügend Abstand halten
- Im Kursbetrieb mit vorbereiteter Selbstsicherung arbeiten
- Niemals ohne Handschuhe klettern
- Absolute Helmpflicht
- Im Kursbetrieb stets Brustgurt tragen (privat kann sich jeder frei entscheiden)
- Schrauben nur am Gurt tragen, wenn dies notwendig ist
- Im Vorstieg höchstens 5 m Zwischensicherungsabstand
- Achtung auf Erfrierungen (Partnercheck ...)
- Fördern der Eigenverantwortung und gegenseitige Kontrolle