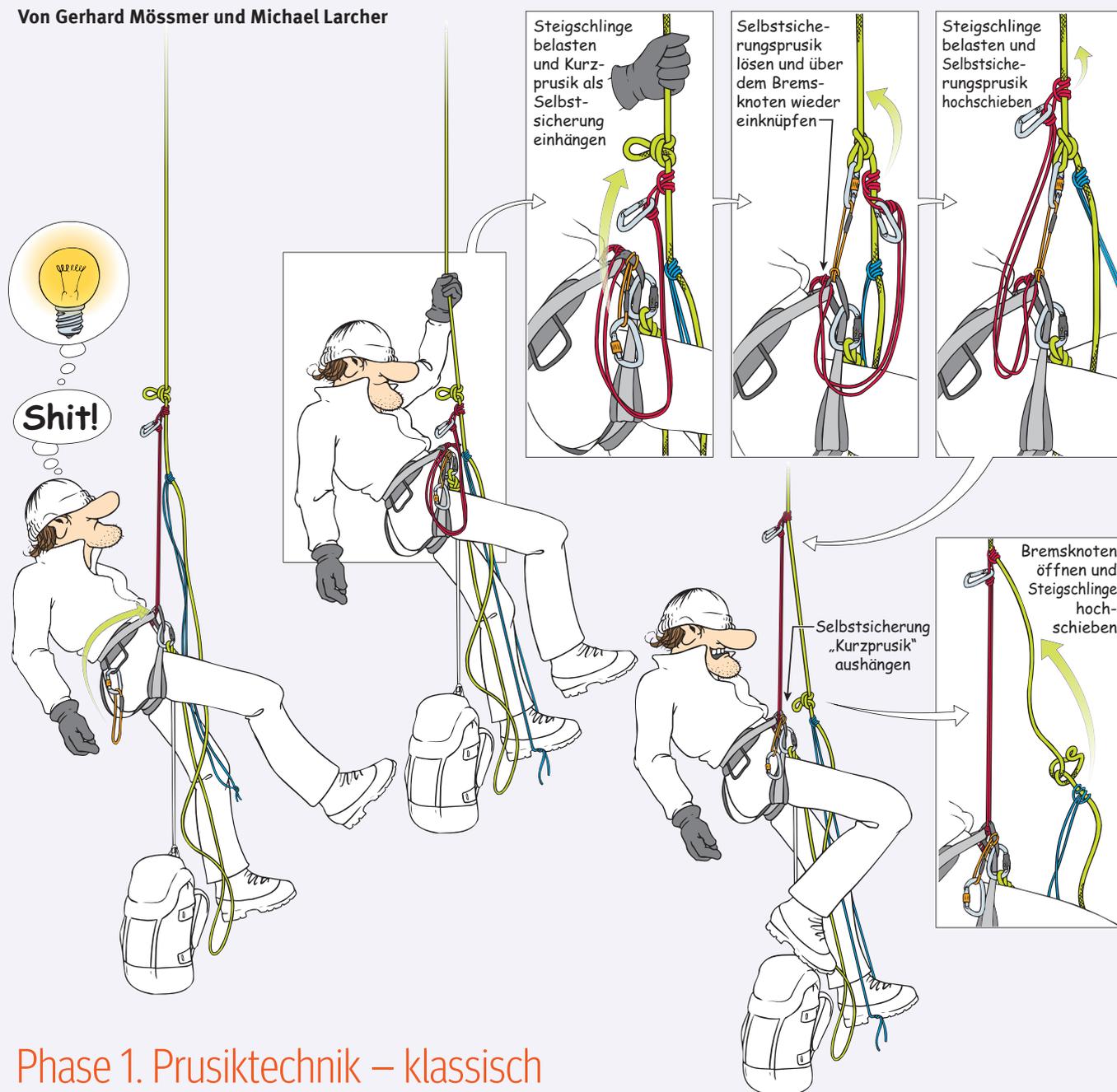


# Bremsknoten überwinden

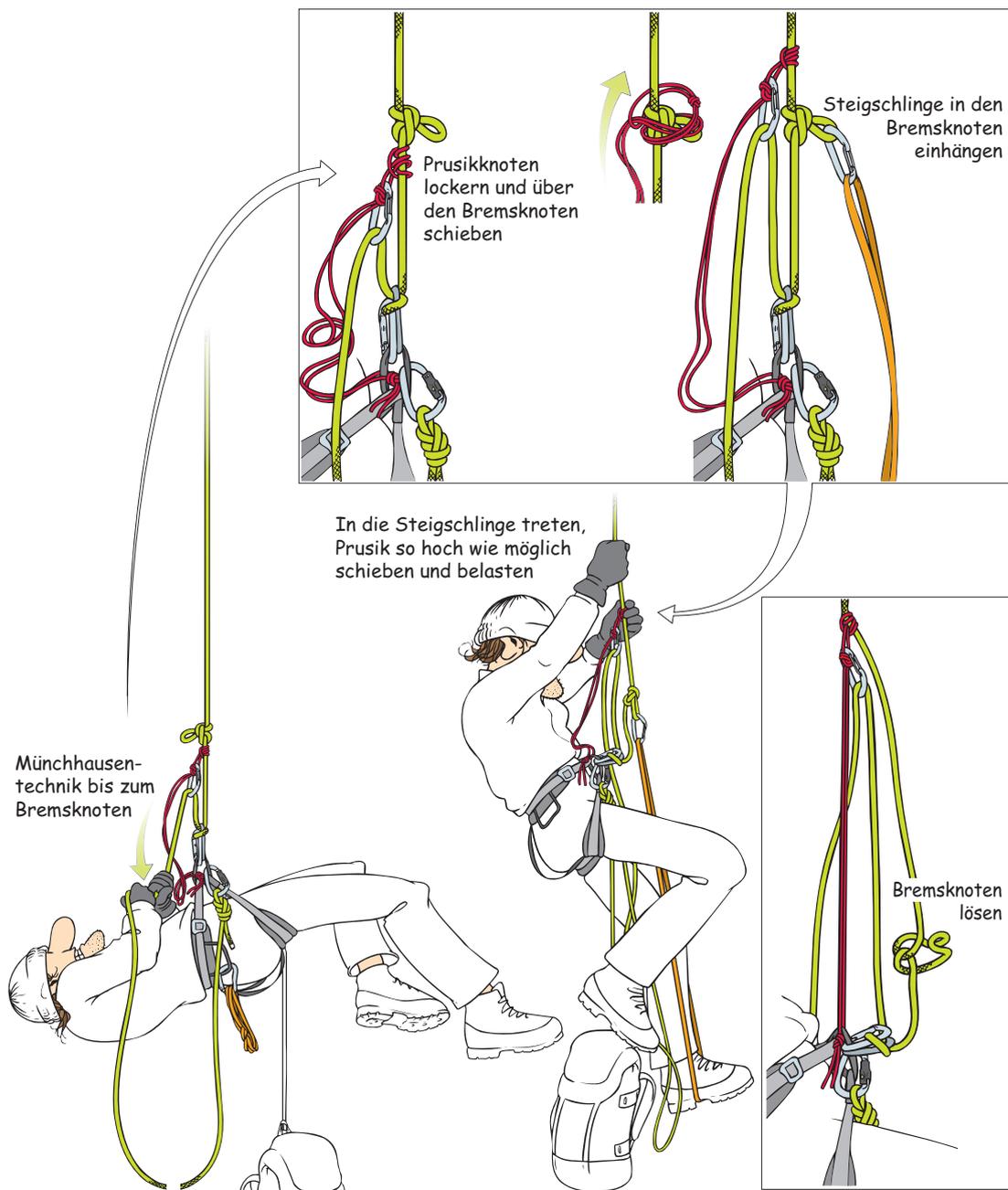
Selbstrettung aus der Gletscherspalte. Die Selbstrettung ermöglicht das selbstständige Aussteigen aus einer Gletscherspalte nach einem Spaltensturz. Die Technik wird in zwei Phasen unterteilt: Prusiktechnik und Münchhausentechnik – benannt nach dem Lügenbaron Münchhausen, der sich samt Pferd beim eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht. Sind dabei Bremsknoten im Spiel, wird es kompliziert – selbst mit den neuen Seilklemmen. Wir zeigen euch eine Möglichkeit, wie ihr klassisch mit Reepschnüren und mit Klemmen über die Knoten kommt.

Von Gerhard Mössmer und Michael Larcher

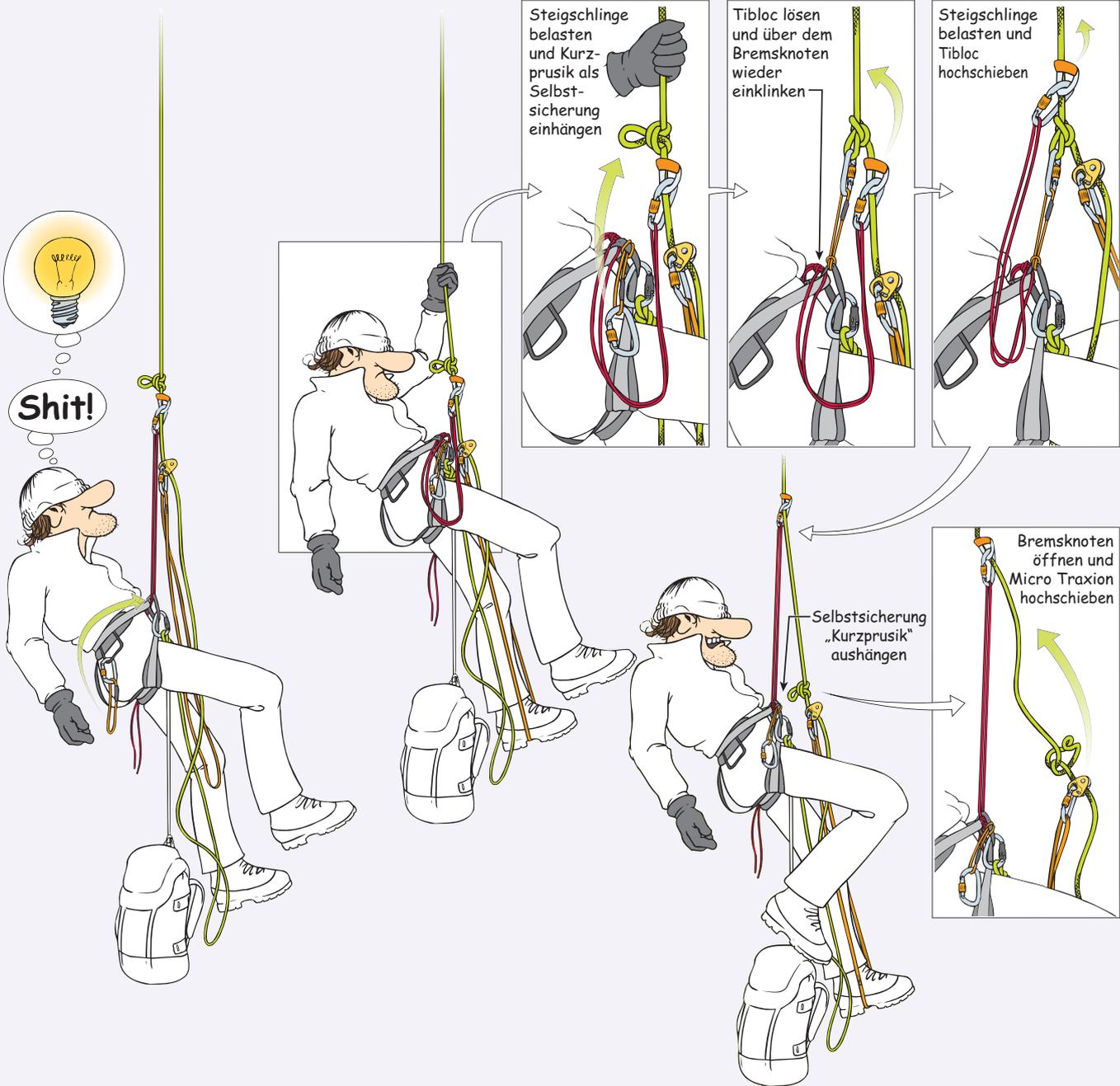


Phase 1. Prusiktechnik – klassisch mit Reepschnüren bis zum Spaltenrand

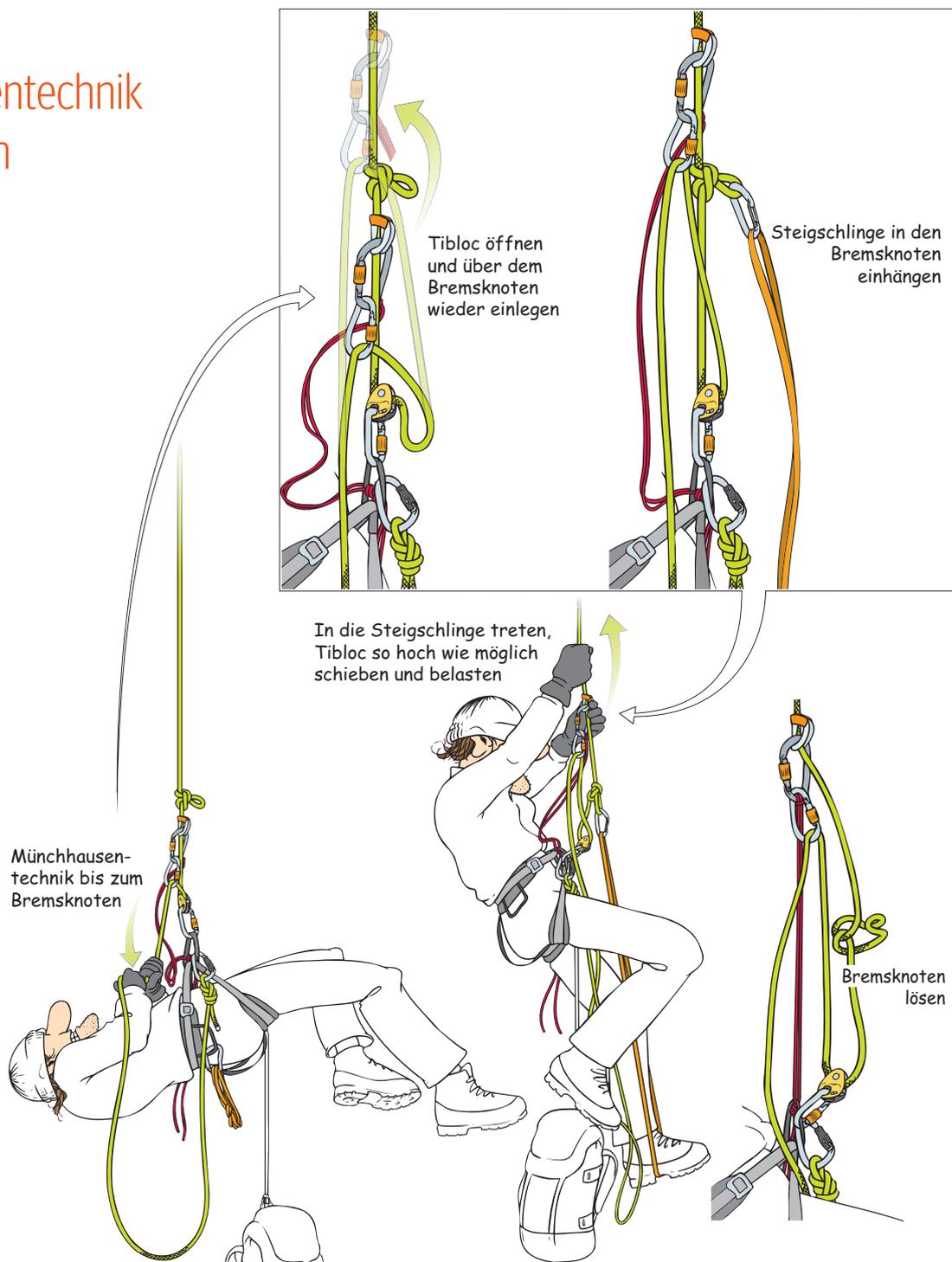
## Phase 2. Münchhausentechnik – klassisch mit Reepschnüren und Gardaklemme über den Spaltenrand



# Phase 1. Prusiktechnik mit Klemmen



## Phase 2. Münchhausentechnik mit Klemmen



Gerhard Mössmer ist Bergführer, Sachverständiger und arbeitet beim ÖAV in der Abteilung Bergsport, wo er für Publikationen, Lehrmeinung und das ÖAV-Lehrteam verantwortlich ist. Darüber hinaus kümmert er sich um die Beantwortung eurer Fragen in der Rubrik Dialog in bergundsteigen. Michael Larcher ist Bergführer und Leiter der Bersportabteilung im ÖAV. Dieses Kapitel erscheint im Booklet Hochtouren des ÖAV, das in Kürze neu aufgelegt wird.