

klettern

Sonderbeilage
Juli/August 2004

hot rocks · cold ice · big walls



DIE WELT
DES KLETTERNS
VON A BIS Z

GLOSSAR VERTIKAL

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



Marmot®



„Dynamo von der Leiste an den angehakten Sloper mit Tickmark ...“ Wie in jeder anderen Sportart gibt es beim Klettern eine Menge von Fachbegriffen und Szeneausdrücken. Anfängern und Außenstehenden mutet der Kletterjargon oft wie ein Buch mit sieben Siegeln an. Damit das in Zukunft nicht mehr vor- kommt, haben wir euch dieses kleine Nachschlagewerk zusammengestellt: die wichtigsten Begriffe aus der Welt der Vertikalen vom Boulderblock bis zum Bigwall. Damit ihr bei der Lektüre rund ums Klettern nie wieder im Dunkeln tappt.

Viel Spaß beim Lesen und am Fels!

die **klettern**-Redaktion

IMPRESSUM

Kostenlose Beilage zu **klettern** 7+8/04

Chefredakteur: Volker Leuchsner (verantwortl.)

Redaktion: Ralph Stöhr, Steffen Kern

Layout: Frank Majer-Koenicke (klettern)

Redaktionsanschrift: klettern Team GmbH + Co., Zieglergasse 11, D - 70372 Stuttgart, Telefon 0711/9547926, Internet: <http://www.klettern.de>

Fotos: Klaus Fengler (Titelbild), Volker Leuchsner (S. 3), Ralph Stöhr (S. 4, 7, 8, 12)

Leitung des Geschäftsbereichs: Adi Kemmer
Anschrift von Verlag, Anzeigenabteilung und allen Verantwortlichen: Sport + Freizeit Verlag GmbH & Co. KG, Leuchsnrstr. 1, 70174 Stuttgart, Telefon 0711/18201

Glossar

Der große Rockhaus von A bis Z

A **Abalakov-Schlinge** Sicherungspunkt im Eis, wobei mit \rightarrow **Eisschrauben** eine \rightarrow Sanduhr gebohrt wird, durch die man eine Reepschnur fädelt. Kommt vor allem beim \rightarrow **Abseilen** an Eisfällen zum Einsatz.

Ablassen Herunterlassen des im Seil hängenden Partners auf den Boden oder zum letzten \rightarrow **Standplatz** durch Seil ausgeben.

Abseilen Abstieg am fixierten Seil. Dieses wird doppelt genommen oder zwei \rightarrow **Halbseile** werden durch den Abseilhaken gezogen und zusammengeknotet. Mit Hilfe einer Seilbremse gleitet man am Seil nach unten.

Absprunggelände Fläche unter einem \rightarrow **Boulder**, auf der die Landung erfolgt.

Afterwork-Route Wettkampfroute, in der sich die Akteure vor dem Wertungsdurchgang versuchen dürfen.

Ägypter auch „drop-knee“ genannt; starkes \rightarrow **Eindrehen**, das wandnahe Knie wird nach innen heruntergedrückt.

Akklimatisation sukzessive Anpassung des Körpers an große Höhen (auf Expeditionen, bei Gipfeln ab 3500 Meter zu empfehlen).

Alpines Sportklettern Übertragung des Sportklettergedankens auf alpine Wände. Meist Absicherung durch \rightarrow **Bohrhaken**.

Alpinstil sportlich hochwertiger Stil in mehrtägigen Routen. \rightarrow **Hochlager** oder \rightarrow **Fixseile** werden nicht verwendet, die Route wird in einem Zug (mit \rightarrow **Biwaks**) durchstiegen.

am kurzen Seil Sicherungsmethode, die auf Gletschern, von routinierten Bergsteigern auch auf Graten angewandt wird.

am laufenden Seil zur Zeitersparnis klettern die Partner gleichzeitig, wobei das Seil durch

→ **Zwischensicherungen** läuft. Nur für Experten, da riskant (vor allem für den Vorsteiger). **aper** schneefrei (verwendet für Gletscher sowie Eis- und Felswände).

aushecken (auch **ausbouldern**) die einzelnen Passagen einer → **Route** probieren mit dem Ziel, die richtigen Bewegungsabläufe herauszufinden und einzustudieren.

Ausgleichsverankerung Alternative Bezeichnung für → **Kräftedreieck**.

B **Band** mehr oder weniger schmaler, langgezogener Absatz in einer Wand.

Bandschlinge flaches, nicht elastisches Band aus Nylon mit Haltekräften von meist mehr als zwei Kilonewton. Zu Schlingen vernäht, aber auch von der Rolle erhältlich.

Baseclimb kurze Sportkletterroute, die nur den unteren Teil einer höheren Wand nutzt.

Basislager bei Expeditionen Ausgangspunkt für die eigentliche Besteigung eines Berges.

Begehungsstile siehe Kasten S. 4

Beგრund Spalten am Übergang von

flacherem Gletscher zu steiler (Eis-) Wand.

Bigwall sehr hohe Wand, meist mit → **technischer Kletterei**. Für eine Durchsteigung sind in der Regel mehrere Tage nötig.

Bigwall-Technik der → **Nachsteiger** klettert nicht, sondern steigt mit Hilfe einer → **Steigklemme** am Seil nach oben (→ **jumarn**) und sammelt das Material ein (→ **cleanen**).

Biwak meist frostige Freiluftübernachtung.

Biwakschachtel kleine, alpine Notunterkunft, meist mit Matrasen und Decken.

Blankeis wadenmordender Untergrund, in Eiswänden ohne Schneeeauflage zu finden.

blockieren 1. den Arm in spitzem Winkel fixieren. 2. das Seil im Sicherungsgerät arretieren (gegen Durchrutschen sichern).

Blumenkohleis Wassereis mit knollenartiger Struktur und Luftpneinschlüssen.

Bohrhaken Haken, der in zuvor gebohrtem Loch befestigt wird. Man unterscheidet zwischen → **Expansionsbohrhaken**, zementierten Haken und → **Klebehaken**. Ersterer

DIE WICHTIGSTEN BEGEHUNGSSTILE

rotpunkt gängiger Freikletterstil, bei dem eine Route von unten nur an Griffen und Tritten und ohne Ruhen in Zwischensicherungen sowie sturzfrei geklettert wird. Nach strenger Definition sind die Zwischensicherungen im Vorstieg einzuhängen

en libre oder **pinkpoint** quasi eine rotpunkt-Begehung, bei der die Expressschlingen schon in den Zwischensicherungen hängen.

Wird heute meist mit rotpunkt gleichgesetzt, ist aber leichter.

flash rotpunkt-Begehung einer Route oder Durchstieg eines Boulders im ersten Anlauf ohne



vorheriges Aushecken. Infos und Tipps sind aber zulässig.

onsight wie flash, jedoch ohne jegliche Vorkenntnisse der Route oder des Boulders (es darf auch

niemand anderer beim Durchstieg oder Versuch beobachtet werden).

solo Durchstieg einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Partner. Seilsicherung ist dennoch möglich.

free solo Durchstieg einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Partner und ohne Seilsicherung. Nach strengen Maßstäben darf der free-solo-Kletterer außer Kletterschuhen und Chalkbag nichts dabei haben.

toprope Begehung einer Route mit Seilsicherung von oben; der Sichernde steht am Boden, das Seil läuft oberhalb des Kletterers durch eine Umlenkung.

wird nur im Loch verdübelt, der zweite mit Zement, der dritte mit Zwei-Komponentenkleber fixiert und versiegelt.

Bolt (engl.) → *Bohrhaken*.

Bouldern klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Eigenständige Disziplin mit kurzer Kletterstrecke, aber höchsten Anforderungen an Maximalkraft, Körperspannung und Motorik.

Brustgurt Ergänzung zum → *Sitzgurt*, die bei unkontrollierten Stürzen ein Kippen des Oberkörpers nach hinten verhindern soll.

Building klettern an Gebäuden, Bushaltestellen und Baustellenkränen.

Campusboard überhängende Holzplatte mit Griffleisten, von Wolfgang Güllich erstmals zum spezifischen Krafttraining eingesetzt.

Cams englischer Begriff für → *Klemmgeräte*

Chalk → *Magnesia*.

Chalkbag umschnallbarer Beutel zur Aufbewahrung von Chalk.

Chalkball durchlässiges, mit Chalk gefülltes Stoffsäckchen zur sparsameren Dosierung.

Clean Climbing zur Absicherung werden einzig mobile Sicherungsmittel eingesetzt (→ *Klemmkeile*, → *Friends* etc.).

cleanen Einsammeln der Metallwaren durch den → *Nachsteiger* beim → *technischen Klettern* an → *Bigwalls*.

Cliff gebogenes Häkchen zur Fortbewegung beim → *technischen Klettern* (auch → *Hook*, *Skyhook*).

Clippstick Teleskopstock mit Halterung für → *Karabiner* zum → *Klippen* von weit entfernten → *Haken*.

Copperheads kleine Kügelchen aus Weichmetall plus Drahtkabel, die beim → *technischen Klettern* in Felsvertiefungen gehämmert werden.

Couloir franz. Ausdruck für enge steile Rinnen, die oft mit Eis oder Firn gefüllt sind.

Crashpad gepolsterte Bouldermatte zur

Verletzungsprävention bei der Landung.

Cruix schwierigste Stelle oder Passage einer Kletterroute → *Schlüsselstelle*

D **Dach** Überhang mit horizontaler Neigung.

deadpointen (im toten Punkt greifen) den nächsten Griff am Scheitelpunkt einer dynamischen Hin-Bewegung erwischen.

Direttissima Kletterroute, deren Verlauf annähernd der Gipfelfalllinie folgt.

Doppelseil Oberbegriff für alle Seiltypen, bei denen zwei Seilstränge verwendet werden.

Drytooling das Klettern mit → *Steigeisen* und → *Eisgeräten* auf nacktem Fels.

Dynamo schwingvolle, schnellkräftige Bewegung des Körpers hin zum nächsten Griff (vom kurzen Anziehen bis zum Megaspung). Wird mit beiden Händen gleichzeitig losgelassen, heißt es Doubledyno.

E **Eindrehen** Bewegungstechnik, bei der durch Drehen der Hüfte zur Wand in steilem Gelände eine bessere Hebelwirkung und eine größere Reichweite erreicht wird. Außerdem ist so der → *Körperschwerpunkt* näher am Fels.

Einfachseil einziger Seiltyp, der für den → *Vorstieg* im Einzelstrang ausgelegt ist.

einhängen (auch → *klippen* oder *klinken*) das Seil an → *Zwischensicherungen* in die → *Expressschlingen* einführen.

Eisgerät kurzer Pickel für steile Eis- und → *Mixedklettereien*, oft gebogener Schaft.

Eisschraube röhrenförmiges Sicherungsmittel im Eis: innen glatt gefräst, außen ein scharfes Gewinde und an der Spitze mehrere scharfe Zacken. Die Haltekraft einer Eisschraube hängt von der Eisqualität ab.

Expeditionsstil Vorgehensweise an hohen Bergen, bei der einzelne Etappen einer → *Route* mit → *Fixseilen* präpariert und → *Hochlager* eingerichtet werden. Sportlich weniger wertvoll als → *Alpinstil*.

Expressschlinge (auch Express, Runner, Exe) Bindeglied zwischen Seil und →**Haken** (zwei →**Karabiner**, verbunden durch eine kurze, abgenähte →**Bandschlinge**).

F Fangstoß die bei einem Sturz über das Seil auf den Kletterer und die →**Sicherungskette** einwirkende Bremskraft.

Fiffi Hähken zum Einhängen einer →**Trittleiter** in →**Haken**.

Figure of Four Kletterposition, bei der das entgegengesetzte Bein über einen Arm gelegt wird (eine Art absitzen), um statisch eine größere Reichweite zu erzielen.

Firnanker Sicherungsmittel im Schnee (langer, schlanker Metallwinkel mit Bohrungen) für den Expeditionseinsatz. In den Alpen kaum üblich.

Fixieren einen Griff während einer Bewegungssequenz unter Belastung halten.

Fixpunktsicherung das →**Sicherungsgerät** ist direkt in einen →**Haken** oder sonstigen fixen Punkt (→**Sanduhrschlinge**) eingehängt.

Fixseil fix befestigtes Seil, das vor allem bei Expeditionen als Auf- und Abstiegshilfe fungiert (Sicherung mit →**Steigklemmen**).

Foothook (auch →**Hook**) Einsatz des Fußes als Hangelhilfe, indem man in steilem Gelände entweder mit der Ferse (→**Heelhook**) oder mit der vorderen Fußinnenseite (→**Toehook**) am Fels einhakt, zieht oder den Fuß nach unten drückt.

Freiklettern (engl. Freeclimbing) zur Fortbewegung werden ausschließlich natürliche Strukturen benutzt. In Abgrenzung zum →**technischen Klettern**, bei dem →**Haken** und sonstige Sicherungsmittel auch zur Fortbewegung verwendet werden. Oft fälschlicherweise als seilfreies Klettern verstanden.

Friends mobile, in vielen Größen erhältliche →**Klemmgeräte**, zugleich der Name des ersten Geräts dieser Art auf dem Markt.

Froschtechnik ermöglicht einen wandnahen

→**Körperschwerpunkt**, indem die Knie nach außen gedreht werden und der Oberkörper über den Füßen „absitzt“.

G Gletscherbruch durch starkes Gefälle des Untergrunds bedingter, stark zerklüfteter Abschnitt eines Gletschers.

Gouttes d'eau →**Tropflöcher**

Grat nach beiden Seiten steil abfallender, scharf geschnittener Bergkamm.

Griff siehe Kasten S. 7

Griffwechsel Wechsel der Greifhand an einem Griff.

Grounder Sturz mit Bodenkontakt oder Aufprall auf einem zwischengelagerten Band.

Gurt Kurzform für →**Sitzgurt**, →**Hüftgurt**.

H Haken Oberbegriff für alles, was einen Schaft und eine Öse besitzt und in den Fels geschlagen oder gebohrt wird.

Halbseil zweisträngiges Seil mit einer Stärke von acht bis neun Millimeter. Anders als beim dünneren →**Zwillingsseil** darf an jedem Strang ein →**gesichert** werden.

Halbseiltechnik vor allem im angelsächsischen Raum praktizierte Seiltechnik, bei der jeweils nur ein Strang in eine →**Zwischensicherung** eingehängt wird.

hängende Finger Gegenteil von →**aufgestellten Fingern**. Die Hand ist offen, die Finger sind relativ gestreckt.

Hardware in der Regel wird damit die gesamte Kletter- und Outdoorausrüstung außer der Bekleidung bezeichnet.

Haulbag robuster, schlanker Sack, in dem bei →**Bigwalls** das Gepäck transportiert und der an einem Seil nachgezogen wird.

Heelhook siehe →**Foothook**

Helm vor Stein- oder Eisschlag schützende Kopfbedeckung, die auch bei unkontrollierten Stürzen den Kopf vor größeren Blessuren bewahrt. In alpinem Gelände Pflicht.

Hexcentric →**Klemmkeil** mit sechseckiger Form, meist für breitere Risse.

Highball sehr hoch → *Boulder*, bei dem ein Abspringen ziemlich gefährlich sein kann.

HMS Abkürzung für → *Halbmastwurfsicherung* (siehe Kasten S. 12)

HMS-Karabiner → *Verschlusskarabiner* (→ *Schrauber*, → *Twistlock* oder Mehrfachsicherung), der durch birnenförmige Konstruktion ein gutes Handling und Umspringen der → *Halbmastwurfsicherung* gewährleistet.

Hochlager Stützpunkt am Berg bei Besteigungen von hohen Bergen im → *Expeditionsstil*, der im Vorfeld der eigentlichen Besteigung eingerichtet wird.

Holzkeil antiquiertes Sicherungsmittel mit geringer Haltekraft, bestehend aus einem Holzstück mit Schlinge, das in den Riss geschlagen wird.

Hook 1. → *Foothook*, 2. → *Cliff*.

Hüftgurt → *Sitzgurt*

J **jumarn** → mittels zweier → *Steigklemmen* (in der Regel mit Griff) an

einem fixierten Seil aufsteigen. Der Name leitet sich von der ersten Klemme dieser Art namens „Jumar“ ab.

K **Kamin** schmaler Felsspalt, in den der gesamte Körper des Kletterer hinein passt und wo dieser sich je nach Breite mittels → *Stemntechnik* oder → *Spreiztechnik* höherarbeitet.

Kante einem → *Grat* ähnliche Geländeform, aber steiler bis hin zu überhängend (quasi das Gegenstück zu einer → *Verschneidung*).

Karabiner rundliches Metallkonstrukt mit Gelenk, das durch seine Öffnung die Verbindung zwischen Seil und → *Haken* herstellt.

Kevlarschlinge kevlarverstärkte und relativ steife → *Reepschnur* mit hohen Haltekraften, gut zum Fädeln von → *Sanduhren* geeignet.

Klebehaken siehe → *Bohrhaken*.

Klemmblock Felsklotz in jeder möglichen Größe, der sich in einem → *Riss*, → *Kamin* oder einer → *Verschneidung* verklemt hat.

DIE WICHTIGSTEN GRIFFARTEN



1



2



3



4



5



6

1 **Aufleger** oder **Sloper** flacher, mehr oder minder günstig geneigter Felsabsatz, der meist mit offener oder halboffener Hand gegriffen wird.

2 **Leiste** schmaler Absatz für die Fingerkuppen, je nach Größe halboffen oder (im Bild) mit aufgestellten Fingern greifbar.

3 **Fingerloch** kommt in verschiedenen Größen vom Einfinger- bis zum Dreifingerloch. Wird

häufig mit hängenden Fingern gegriffen.

4 **Zangengriff** meist vertikale Griffform, bei der zum Halten des Griffs zwischen Daumen und Fingern ordentlich Kraft aufgebaut werden muss. Ohne Daumen bei entsprechender Gewichtsverlagerung oft auch als Seitgriff haltbar.

5 **Seitgriff** wird auf seitlichen Zug gehalten. Sonderform eines Seitgriffs ist der **Gaston**, bei dem

der Daumen abwärts weisend durch Gegendruck die Finger unterstützt.

6 **Untergriff** Griffform, bei der die Finger nach unten zeigen. Kann ansonsten jede Form haben und lässt sich mit Körperspannung oft erstaunlich weit durchziehen.

Henkel unabhängig von der Form werden sehr große Griffe gerne als Henkel oder gar Bierhenkel bezeichnet.

Klemmer beim \rightarrow Rissklettern essentielle Halteform. Je nach Rissbreite vom Finger über den Hand- bis zum Faustklemmer.

Klemmgeräte mechanische \rightarrow Klemmkeile mit beweglichen Segmenten, die qua Kniehebelprinzip auch in parallelen Rissen halten.

Klemmkeil Metallklötze in unterschiedlichen Größen zur mobilen Absicherung (beim \rightarrow technischen Klettern auch zur Fortbewegung), die in sich nach unten verjüngenden Rissen platziert und vom Nachsteiger wieder eingesammelt werden.

Klemmkeilentferner (auch \rightarrow Nutkey) dünner, etwa 15 Zentimeter langer Metallstab mit gebogenem Haken an der Spitze zum leichten Entfernen festsitzender \rightarrow Klemmkeile.

Klettergarten Sportkletterfels mit meist niedriger Wandhöhe und guter Absicherung.

Klettertechniken Oberbegriff für alle erdenklichen Bewegungsmuster beim Klettern.

Klippen \rightarrow Einhängen des Seils in eine Zwischenabsicherung. Auch als Klinken bezeichnet.

Knoten siehe Kasten S. 8.

Knotenschlinge im Elbsandstein verwendetes Sicherungsmittel, das anstelle von \rightarrow Klemmkeilen oder \rightarrow Klemmgeräten in Risse gelegt wird, wobei der Knoten klemmen soll.

kombiniertes Gelände Wechsel von Fels und Eis, ggf. auch Schnee in einer Seillänge, meist im alpinen Umfeld.

Körperschwerpunkt liegt in der Nähe des Bauchnabels und sollte sich möglichst über der Standfläche befinden.

Körpersicherung das \rightarrow Sicherungsgerät ist direkt am \rightarrow Gurt des Sichernden angebracht, dessen Körper beim Sturz des \rightarrow Vorsteigers einen Teil der Energie abbekommt. Beim \rightarrow Sportklettern übliche \rightarrow Sicherungsmethode.

Körperspannung vor allem in überhängendem Gelände erforderliche Anspannung eines Großteils der Körpermuskulatur, um Druck auf die Füße zu bringen.

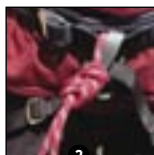
Kräftedreieck Verbindung von mindestens zwei \rightarrow Haken oder sonstigen Sicherungen mittels Schlinge, in die ein Zentralkarabiner

DIE WICHTIGSTEN KNOTEN



1

1 Sackstich einfacher Knoten zum Verbinden von Seilen oder gesteckt auch zum Einbinden.



2

2 Achter kommt meist nur als gesteckter Achter zum Einbinden in den Gurt zur Anwendung. Nach Belastung leichter zu öffnen als der Sackstich.



3

3 Mastwurf ideal zur Selbstsicherung am Standplatz. Vorteil: Abstand zum Fixpunkt kann verändert werden, ohne den Knoten aus dem Karabiner auszuhängen zu müssen.



4

4 Bulinknoten einfach geknüpft unsicher, in der gezeigten Fassung



5

als doppelter Bulin schwer zu knüpfen, daher heute nur noch wenig verbreitet.

5 Prusik wird mit einer dünneren Reepschnur ums Seil geknüpft. Dient mit zwei Prusikschlingen zum Aufstieg am Seil, nach Stürzen auch zur Seilfixierung.

eingehängt wird und an dem \rightarrow *Selbstsicherung* und \rightarrow *Sicherungsgerät* angebracht werden. Vorteil: gleichmäßige Lastverteilung, deshalb gut bei schlechten \rightarrow *Haken*.

Kratzer winzige Griffleiste.

Kreuzzug Klettersequenz, bei der eine Hand über die andere greift (im waagrechten Sinn).

künstliches Klettern \rightarrow *technisches Klettern*.

L **Linie** durch die Strukturen von Fels, Eis oder Schnee vorgegebene Wegführung für eine \rightarrow *Route* oder einen \rightarrow *Boulder*.

M **Magnesia** (auch \rightarrow *Chalk* genannt) wirkt schwach basisch und neutralisiert dadurch den sauren Handschweiß.

Mantle \rightarrow *Klettertechnik*, bei der eine meist dynamische Zugbewegung in eine Handballenstützbewegung überleitet. Oft nötig am Übergang von steilem in flacheres Gelände.

Mixedklettern Fortbewegung mit \rightarrow *Steigeisen* und \rightarrow *Eisgeräten* abwechselnd in Fels und Eis mit eigener Mixed-Bewertungsskala (siehe Kasten S.11)

Move denglisch für einen Zug oder eine einzelne Bewegungssequenz.

Mover denglisch für Kletterer.

N **Nachsteigen** dem Vorsteiger folgen, ergo mit Seilsicherung von oben und daher ohne Sturzgefahr. Eine Spezialform ist das \rightarrow *Toprope*-Klettern.

Nähmaschine (auch *Elvis*) unkontrolliertes Zittern der Beine beim Klettern durch Kraftmangel, Aufregung oder Angst.

No hand rest Rastposition in einer \rightarrow *Route*, bei der man mit beiden Händen gleichzeitig längere Zeit loslassen kann.

Normalhaken alle \rightarrow *Haken*, die nicht gebohrt, sondern in \rightarrow *Risse* oder Löcher geschlagen werden. Gängige Typen: Längs- und Querhaken, Ring-, Profil-, Drehmomenthaken.

Normsturz Sturz mit definiertem Fallgewicht und \rightarrow *Sturzfaktor* zur Ermittlung, wieviele

(Norm-) Stürze ein Seil aushält.

Nutkey \rightarrow *Klemmkeilentferner*

Nuts \rightarrow *Klemmkeile*

objektive Gefahren von der Kompetenz des Kletterers unabhängige Gefahren wie Stein- oder Eisschlag, Wettersturz, etc.

O **offwidth** unangenehm zu kletternde Rissbreite zwischen Faustriss und Kamin.

offene Tür Problem, dass der Körper seitlich von der Wand wegdreht, bedingt durch ungünstigen \rightarrow *Körperschwerpunkt*.

P **Pfeiler** vertikal hervorstehende Felsstruktur ähnlich einer abgerundeten \rightarrow *Kante*.

piazen (bei den Franzosen *dülfern*) sich auf Gegendruck höherarbeiten, indem man mit den Beinen stemmt, mit den Armen zieht und sich mit Schulter und Hüfte zum Fels dreht. Oft in Granitrissen erforderlich.

Placement 1. Felsstruktur, die das Legen eines \rightarrow *Klemmkeiles* oder \rightarrow *Klemmgerätes* erlaubt. 2. Möglichkeit, beim technischen Klettern einen \rightarrow *Hook* oder beim Mixedklettern das \rightarrow *Eisgerät* zu verankern.

Plaisir-Klettern auf Jürg von Känel's Kletterführer-Reihe „Schweiz Plaisir“ zurückgehender Begriff für gut abgesichertes Klettern mit geringen \rightarrow *objektiven Gefahren*.

Platte mehr oder weniger geneigte, relativ glatte und griffarme Wandstruktur.

Pof (eigentlich *Kollophonium*) spezielles Harz, das an den Bouldern Fontainebleaus anstelle von Magnesia verwendet wird.

Portaledge quasi ein stabiles Feldbett (meist inklusive Zelt), das bei \rightarrow *Bigwalls* in der Wand fixiert wird und als Nachtlager dient.

Problem schwieriger Boulder.

Projekt noch nicht \rightarrow *rotpunkt* gekletterte \rightarrow *Route* oder nicht gekletterter \rightarrow *Boulder*.

prusiken mittels zweier \rightarrow *Prusikknoten* am Seil aufsteigen.

Q **Quergang** horizontal verlaufende Kletterpassage.

R **Rack** sämtliche Metallwaren, die ein Kletterer mit sich trägt.

Rampe steil ansteigendes Band.

Randkluft Spalt zwischen Gletscher und Fels am Fuß einer Wand.

Reepschnur dünnes Seilmaterial (ca. 4 bis 8 Millimeter). Die Festigkeit muss laut CE-Norm Durchmesser² x 20 betragen.

Reibungsplatte quasi grifflose, geneigte Platte, bei der mit möglichst viel Sohlenfläche „auf Reibung“ gestanden wird.

Reihenschaltung Methode zum Standplatzbau bei guten \rightarrow **Haken**. Partner- und \rightarrow **Selbstsicherung** werden direkt in einen Haken eingehängt und dieser mit weiteren „in Reihe“ verbunden.

Rinne vertikale, schmale und langgezogene Einbuchtung die durch Erosion entsteht.

Rippe stumpfer Grat, der zwei \rightarrow **Rinnen** voneinander trennt.

Riss schmaler Felsspalt, vom Finger- über Hand-, Faust-, Schulter- bis zum Körperriß.

Rissklettern erfordert spezielle Techniken wie \rightarrow **klemmen**, \rightarrow **piazen** etc. Häufig im Granit oder Sandstein.

Rocks gebräuchlichste, vierkantige \rightarrow **Klemmkeile**.

Route gängigste Bezeichnung für alle Kletterwege, die mit Seil begangen werden – von zehn Meter bis zur 1000-Meter-Wand.

Runout weiter Abstand zwischen zwei \rightarrow **Zwischensicherungen**.

Rurp kleiner Winkelhaken für schmalste \rightarrow **Risse** beim \rightarrow **technischen Klettern**.

S **Sanduhr** zwei Löcher im Fels, die in dessen Innern verbunden sind.

Sanduhrschlinge bei ausreichender Festigkeit des Stegs einer \rightarrow **Sanduhr** Möglichkeit, eine zuverlässige Sicherung zu basteln.

Sanierung Nachrüstung von \rightarrow **Routen** mit neuen (Bohr-) Haken.

Sauschwanz kringelförmiger \rightarrow **Umlenker**, in den das Seil direkt eingelegt wird.

Scharte schmale Einbuchtung zwischen zwei Gipfeln.

Schlüssellänge schwierigste Länge einer

DIE WICHTIGSTEN SICHERUNGSGERÄTE UND -METHODEN



1

1 **Achter** die Sicherung mit Abseilachter ist beim Sportklettern häufig. Nachteil ist ihre geringe Bremswirkung.



2

2 **HMS** die Sicherung mit dem Halbmastwurf ist universell beim Sportklettern und Bergsteigen ein-



3

setzbar (auch mit Doppelseil). Sie benötigt kein zusätzliches Gerät, verursacht aber beim Ablassen Krangel im Seil.

3 **Stichtprinzip** nach dem Prinzip der Stichtbremse (Knicksicherung) funktionieren



4

viele Sicherungsplatten sowie sogenannte Tubes und ATCs.

4 **GriGri** halbautomatisches Sicherungsgerät für Einfachseile. Beim Sportklettern weit verbreitet, da es bei Belastung selbsttätig klemmt. Nur zur Körpersicherung.

→Route mit mehreren →Seillängen.

Schlüsselstelle schwierigste Stelle oder Passage einer →Route (→Crux).

Schnapper Schenkel eines →Karabiners, der sich mittels eines Scharniers öffnen lässt.

Schwierigkeitsgrade siehe Kasten S. 10.

Seillänge wichtigstes Längenmaß beim Klettern. Distanz zwischen zwei →Standplätzen

respektive zwischen Boden und →Umlenker.

Seilschaft das Team beim Klettern besteht in der Regel aus zwei, öfter auch aus drei, selten aus vier oder gar mehr Personen.

Selbstsicherung Befestigung des Sichernden am →Standplatz.

Serac Gletscherabbruch in steilem Gelände. Oberhalb von →Routen sehr gefährlich, da weiteres Abbrechen kaum zu berechnen ist.

sichern die Tätigkeit des Seilausgebens und Einholens und im Falle eines Sturzes das Halten des Stürzenden mit Hilfe eines →Seils und eines →Sicherungsgeräts.

Sicherungsgeräte / Sicherungsmethoden siehe Kasten S. 12.

Sicherungskette alle mechanischen Bestandteile wie →Gurt, →Seil, →Standplatz, →Zwischensicherungen.

Sicherungsplatte →Sicherungsgerät, mit dem zwei →Nachsteiger parallel gesichert werden können, und das einen „Nachstiegssturz“ selbsttätig blockiert.

Sika spezieller Kleber für Stein und Beton.

Sinter längliche, vertikale Felsstrukturen, die durch Kalkablagerungen (Tropfsteinprinzip) entstehen.

Sitzgurt feste Textilkonstruktion aus zwei Beinschlaufen, mit einem Gurt um die Hüfte verbunden. In diese Verbindung wird das Seil eingebunden (→Gurt, →Hüftgurt).

Sitzstart häufiger Beginn von Bouldern. Das Gesäß verlässt dabei den Boden zuletzt.

Skyhook →Cliff, →Hook.

Softshell denglisch für Kleidungsschicht,

die einen weichen, textilen Grip besitzt und Wetterschutz mit Isolation bei gleichzeitiger Atmungsaktivität verbindet.

Speedklettern Wettkampfdisziplin, bei der einzig die Klettergeschwindigkeit zählt und zwei Starter parallel zum Ausstieg sprinten.

Spindrift in der Wand befindlicher Schnee, der vom Wind aufgewirbelt wird und durch Bekleidungsöffnungen eindringt.

Sportklettern →Freiklettern in gehobenen Schwierigkeitsgraden mit meist guter Absicherung.

spotten aktives Aufpassen auf den Boulderer, wobei der Spotter den Kletterer bei einem Sturz so abfängt, das dessen Füße zuerst den Boden oder die Matte erreichen.

Spreiztechnik vor allem in →Verschneidungen und →Kaminen zum Einsatz kommende →Klettertechnik, bei der die Beine weit ausgespreizt werden (oft auf Gegendruck).

Standplatz Ort, an dem bei Routen mit mehreren →Seillängen der →Vorsteiger den →Nachsteiger sichert und von wo aus der Vorsteiger in die nächste Länge startet.

Steigeisen gezackter Schuhuntersatz zum sicheren Fortbewegen in flachem ebenso wie in steilem Eis. Man unterscheidet zwischen *Leichtsteigeisen* für Gletscherwanderungen und Skitouren, *Allroundsteigeisen*, die robuster sind, und *Extremsteigeisen* fürs Wasserfallklettern oder steiles alpines Eis.

Steigklemme in eine Richtung selbsttätig blockierende Metallkonstruktion für den Aufstieg am Seil (siehe auch →jumarn).

Stemntechnik Klettertechnik für →Kamine, bei man sich mit Füßen und Rücken auf Gegendruck höherarbeitet.

Stopper →Rocks.

Sturzfaktor physikalische Größe, welche die Härte eines Sturzes angibt (Sturzhöhe dividiert durch Länge des ausgegebenen Seils gleich Sturzfaktor).

subjektive Gefahren Risiken, die aus mangelndem Können oder individuellen Fehlern resultieren.

T **T-Anker** (auch Toter Mann) Sicherung im Schnee, bei der ein länglicher Gegenstand (Pickel, Ski etc.) im 90-Grad-Winkel zur zu erwartenden Sturzrichtung eingegraben wird.

Tasche großes, länglich geformtes (horizontal) Loch, das als \rightarrow Griff dient.

technisches Klettern (engl. *aid climbing*) im Gegensatz zum Freiklettern werden hier nicht natürliche Strukturen, sondern \rightarrow Haken und andere Hilfen zur Fortbewegung benutzt.

Tickmark Kennzeichnung von \rightarrow Griffen mit Chalkstreifen, um diese leichter zu treffen.

Toehook siehe \rightarrow Foothook.

top klettern Wettkampffargon für den Ausstieggriff einer Route erreichen und halten.

Topo Anstiegsskizze, die den Verlauf einer \rightarrow Route mithilfe von Symbolen verdeutlicht.

Topout \rightarrow Boulder mit Ausstieg auf einen Felsblock.

Tradclimbing (von traditional) angelsächsische Spielform des Kletterns, bei der nur mobile Sicherungsmittel zum Einsatz kommen.

Tricam kaum noch gebräuchliche Sonderform eines \rightarrow Klemmkeils.

Tritt steht für alles, worauf die Füße Platz finden, ob riesengroß oder winzig klein.

Trittleiter flexible, kurze Sprossenleiter, die beim \rightarrow technischen Klettern in \rightarrow Haken und sonstiges eingehängt wird, um darauf ein Stück höher zu gelangen.

Tropflöcher (\rightarrow Gouttes d'eaux) durch Erosion im Kalk entstandene, nach oben offene, kleine Löcher, oft als \rightarrow Griff baubar.

U **Umlenker** \rightarrow Haken (teils mit \rightarrow Karabiner, \rightarrow Sauschwanz oder ähnlichem) am Ende einer \rightarrow Route, an dem man das Seil umlenkt und wieder zum Boden hinabschwebt.

V **Verhauer** unbeabsichtigtes Abweichen von einer alpinen Route.

Verschlusskarabiner \rightarrow Karabiner, bei dem der \rightarrow Schnapper durch einen Verschlussmechanismus gegen selbsttätiges Öffnen gesichert werden kann (Schrauber etc.).

Verschneidung zwei aufeinanderstoßende Felswände, die eine „Ecke“ im Fels ergeben.

Vorsteigen Klettern „am scharfen Ende des Seils“; das Seil läuft vom *Vorsteiger* nach unten und wird von diesem in \rightarrow Zwischensicherungen eingehängt.

W **Waben** vor allem im Sandstein auftretende Felsstruktur aus vielen kleinen, nebeneinanderliegenden Löchern.

Wasserrillen durch Erosion entstehende vertikale „Wellen“ im Fels.

Wechselführung (auch *überkreuz* oder *überschlagend* klettern) die Partner einer Zweierseilschaft wechseln sich in einer Mehrseillängenroute mit dem \rightarrow Vorsteigen ab.

Wechte auf der windabgewandten Seite eines Grats angehäufte, überhängende Schneemassen.

Whiteout völliges Verschwimmen der Geländekonturen bei Schneefall oder Nebel.

Workout-Route \rightarrow Afterwork-Route.

Z **Zackenschlinge** (auch *Köpflschlinge*) Schlinge, die über einen schmalen Felszacken oder ein „Felsköpf“ gelegt wird.

Zonengriff Griff bei einem Wettkampfboulder, für den der Kletterer wenigstens einige Punkte bekommt, falls er den Ausstieggriff nicht erreicht.

Zwillingsseil dünnes *Doppelseil* (7,5 bis 8 Millimeter stark), das auch im Nachstieg nur im Doppelstrang verwendet werden darf.

Zwischensicherung jede Sicherung (\rightarrow Haken, \rightarrow Klemmgerät \rightarrow Sanduhrschlinge), die einen Sturz des Vorsteigers halten soll (in Abgrenzung zu Sicherungspunkten am \rightarrow Standplatz).

Die Schwierigkeitsgrade

Weltweit gibt es eine Vielzahl von Bewertungsmöglichkeiten, hier die wichtigsten.

Freikletterbewertungen

Freikletterbewertungen gelten meist ausschließlich für eine Rotpunktbegehung. Üblicherweise dürfen dabei heute auch die Expressschlingen vorgehängt sein (eigentlich en libre oder pink-point). Die meisten Bewertungen beziehen sich nur auf die Schwierigkeit und sagen nichts über Absicherung oder Gefährlichkeit einer Route aus.

UIAA-Skala im deutschsprachigen Raum und den Alpen gebräuchlich. Wird mit arabischen, manchmal auch römischen Ziffern angegeben und reicht von 1 bis ungefähr 11+. Eine Feingliederung erfolgt durch + (schwerer) und - (leichter).

Sächsische Skala entstammt dem Elbsandsteingebirge in Sachsen. Grade werden in römischen Ziffern von I bis XII angegeben, Feingliederung durch Buchstaben von a bis c.

Französische Skala ist in ganz Südeuropa gebräuchlich und breitet sich beim Sportklettern weiter aus. Grade werden in arabischen Ziffern von 1 bis 9 angegeben, die Feingliederung erfolgt durch die Buchstaben a bis c. Eine einfache Umrechnung in UIAA ist nicht möglich.

Amerikanische Skala das sogenannte Yosemite Decimal System (YDS) setzt sich aus zwei

Bestandteilen zusammen: Die Ziffer 5 bezeichnet Klettereien, die üblicherweise ein Seil verlangen, die Zahl nach dem Dezimalpunkt gibt die technische Schwierigkeit an. Diese reicht derzeit bis etwa 14 oder 15 und wird je nach Gebiet entweder durch + oder - oder durch die Buchstaben a bis d verfeinert.

Australische Skala Down under liebt man es einfach: Die Grade werden in arabischen Ziffern von 1 bis 34 angegeben. Eine weitere Unterteilung existiert nicht.

Britische Skala zweigeteilte Skala mit einer Gesamtwertung (von VD bis E10) und einem „Technical Grade“ von 4a bis 7b. Die Gesamtwertung beinhaltet Länge, Ausgesetztheit, Absicherbarkeit und Schwierigkeit einer Route, der Technical Grade ist eine Angabe der schwersten Kletterstelle. Gilt für Trad-Climbs; bei reinen Sportklettereien greift der Brite zur Franzosenskala.

E-Skala in Anlehnung an die britische Gesamtwertung der Ernsthaftigkeit einer Route existieren in den Alpen regional Systeme mit E-Bewertung, die sich aber von Region zu Region und je nach Kletterführer unterscheiden.

Boulderbewertungen

Fontainebleau-Skala lehnt sich an die Sportkletterbewertung an,

es wird aber bei der Gradangabe meist ein Fb (wie Fontainebleau, Bouldermecca bei Paris) vorge-setzt, also zum Beispiel Fb 7a. Die Angaben berücksichtigen die Kürze der Kletterei, die Bewertung ist härter als Sportklettergrade. **Amerikanische Skala** von John Sherman (Spitzname „vermin“ = Ungeziefer, Gesindel) eingeführte Skala in Anlehnung an die Dezimalwerte des YDS. Die Ziffern reichen von 0 bis 16 und haben ein V wie „vermin“ vorgestellt.

Technisches Klettern

A-Bewertung vom englischen Aidclimbing abgeleitete Bewertung fürs technische Klettern. Gradangabe durch Ziffer von 0 bis 5 mit vorgestelltem A. A0 bedeutet Griff in den Haken, ab A1 sind Trittleitern erforderlich, ab A2 sind Fortbewegungspunkte selbst anzubringen. Ab A3 wird dieses sehr schwierig, und bei A4 und A5 zunehmend gefährlich, da die Fortbewegungspunkte kaum noch das Körpergewicht, sicher aber keinen Sturz mehr halten.

Eis- und Mixedklettern

Eisklettern beim reinen Eisklettern (u.a. an Wasserfällen) existiert eine Bewertung, die von 1 bis 7 mit vorgestellten WI (für „water ice“) reicht. Ab Grad WI 4 ist

mit kurzen senkrechten Passagen zu rechnen, ab Grad WI 5 auch mit längeren solchen Passagen, und ab Grad WI 6 mit sehr langen und heiklen vertikalen Abschnitten.

Grad WI 7 bringt Überhänge und Eisvorhänge, viel mehr geht im reinen Eis physikalisch nicht.

Mixedklettern eigene Skala mit vorgestelltem M und arabischer

Ziffer derzeit von 1 bis 14, teils mit + oder - verfeinert. Der Bezug zu anderen Skalen ist schwer aufzustellen, die Regelungen zur Klettertechnik sind noch im Fluss.

DIE SCHWIERIGKEITSGRADE IM VERGLEICH

FREIKLETTERGRADE						BOULDERGRADE	
UIAA-Skala	Elbsandstein	Frankreich	USA	AUS	Großbritannien	Frankreich	USA
1-3	I - III	1-3	5.0-5.2	10-12		Fb 1-2	
4	IV	4	5.3		VD	Fb 3	Vb-
4+		4+	5.4	13	HVD		
5-	V		5.5	14	MS		
5	VI	5a	5.6		S	4a	Vb
5+	VIIa		5.7	15	VS	4b	
6-		5b	5.8	16		4c	
6	VIIb	5c	5.9	17	HVS	5a	V0-
6+	VIIc	6a	5.10a	18			
7-	VIIIa	6a+	5.10b	19	E1	5b	
7	VIIIb	6b	5.10c	20			Fb 4c
7+	VIIIc	6b+	5.10d	21	E2	5c	V0
8-	IXa	6c	5.11a	22			Fb 5a
8	IXb	6c+	5.11b	23	E3	6a	V2
		7a	5.11c	24			Fb 5b
8+	IXc	7a+	5.11d	25	E4	6b	V3
		7b	5.12a	26			Fb 5c
9-	Xa	7b+	5.12b	27	E5	6c	V4
9	Xb	7c	5.12c	28			Fb 6a
9+	Xc	7c+	5.12d	29	E6	7a	V5
		8a	5.13a	30			Fb 6b
10-	XIa	8a+	5.13b	31	E7	7b	V6
10	XIb	8b	5.13c	32			Fb 6c
		8b+	5.13d	33	E8	7c	V7
10+	XIc	8c	5.14a	34	E9	7d	V8
		8c+	5.14b				Fb 7a
11-	XIIa	9a	5.14c		E10		V9
11		9a+	5.14d				Fb 7b
			5.15a				Fb 7c
11+							Fb 7d
							Fb 8a
							Fb 8b
							Fb 8c
							Fb 8d