

# 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, Leuchsnestr. 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.

**C** **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.

**CruX** 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** Häkchen 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.

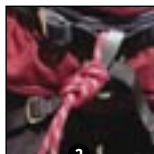
**Kräftedreieck** Verbindung von mindestens zwei  $\rightarrow$ Haken oder sonstigen Sicherungen mittels Schlinge, in die ein Zentralkarabiner

## DIE WICHTIGSTEN KNOTEN



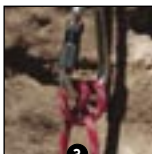
1

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



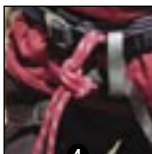
2

**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 Durchmesser<sup>2</sup> 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 Gesamtbewertung 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	6b	V4
9	Xb	7c	5.12c	28			Fb 6a
9+	Xc	7c+	5.12d	29	E6	6c	V5
		8a	5.13a	30			Fb 6b
10-	XIa	8a+	5.13b	31	E7	7a	V6
10	XIb	8b	5.13c	32			Fb 6c
		8b+	5.13d	33	E8	7b	V7
10+	XIc	8c	5.14a	34			Fb 7a
		8c+	5.14b		E9		Fb 7b
11-	XIIa	9a	5.14c		E10		Fb 7c
11		9a+	5.14d				Fb 7c+
		9a+	5.15a				Fb 7d
11+							Fb 7e
							Fb 8a
							Fb 8a+
							Fb 8b
							Fb 8b+
							Fb 8c
							Fb 8c+