Beat Kammerlander in *Kein Wasser, kein Mond* (9, 4 SL) am Wildhuser Schafberg.

PROFITIPPS: BEAT KAMMERLANDER

SPASS IN HOHEN WÄNDEN

TEXT: BEAT KAMMERLANDER

Von der Auswahl bis zum Abseilen, von Plaisir bis zum Projekt: Der Bergführer und Kletterprofi verrät, worauf es beim **alpinen Sportklettern** ankommt. Damit der Tag am Berg ein großer wird.

Beat Kammerlander

Bereits in den 80er-Jahren eröffnete er Routen im 10. Grad, in den 90ern gelangen ihm Meilensteine des alpinen Sportkletterns wie *Silbergeier* und *WoGü*. Und auch mit 53 ist der Vorarlberger noch immer in den oberen Graden unterwegs.

Wer das erste Mal zum alpinen Sportklettern geht, muss sich im Klaren sein, dass Gebirge kein Klettergarten ist. Da gibt's Gefahrenquellen wie Wetter und Steinschlag, auch beim Zu- und Abstieg. Deshalb empfehle ich Alpinneulingen, beim Schwierigkeitsgrad weit unten anzufangen, damit ihr Reserven habt, das Ganze nicht in Stress ausartet oder ihr gar in Teufels Küche kommt.

Die meisten Leute haben auch Probleme, den Fels zu lesen, weil die Kletterei im Gebirge in der Regel viel flacher ist als das steile Zeugs, was heute in den Klettergärten gemacht wird. Dazu ist die Kletterei oft viel technischer, auch sind die Hakenabstände meist größer. Wenn fünf, sechs Meter über dir der nächste Bohrhaken steckt, heißt das nicht, dass es gerade hoch geht. Oft muss man eine größere Schlaufe klettern, weshalb man viel mehr überlegen muss, wo es lang gehen könnte. Das erfordert ein geschultes Auge, und das bekommt man nur, indem man viele leichtere Routen klettert. Wenn man dann doch mal einen Verhauer baut, sollte man sich zusammenreißen und das Ganze wieder abklettern, statt zu versuchen, auf Teufel komm raus zum Stand oder nächsten Bohrhaken zu kommen. Zumal das Gelände oft nicht zum Stürzen geeignet ist.

Deshalb ist auch der psychische Anspruch im Gebirge größer. Das beginnt schon, wenn du vor der Wand stehst und weißt, da geht's jetzt 200, 300 oder 400 Meter hoch. Als Bergführer erlebe ich oft, dass Menschen damit erstmal mental überfordert sind. Deshalb solltet ihr euch am Anfang nicht zusätzlich mit klettertechnischen Schwierigkeiten überfordern!

Abgesehen davon geht's beim alpinen Klettern ja nicht nur um den Fels, die Route und den Grad, sondern auch darum, sich Zeit zu nehmen und die Landschaft um einen herum zu genießen.

EIN PLAN MUSS SEIN

Generell ist wichtig, dass ihr euch einen Plan zurechtlegt, dass ihr am Abend vorher schaut, wie geht der Zustieg, wie verläuft die Tour, wie komme ich wieder runter? Wenn ich das weiß, dann bin ich schon richtig programmiert. Ich mache mir auch immer einen groben Zeitplan und beschäftige mich mit den Rückzugsmöglichkeiten. Dann weiß ich beispielsweise, die Route kann ich bis zur Hälfte klettern und von dort noch locker abseilen. Dazu benötigt man aber eine gute Seiltechnik, damit es schnell geht, wenn ein Gewitter reinzieht. Da sollte man sich nicht erst überlegen müssen, wie mache ich einen Prusik oder wie muss der Knoten liegen, damit ich das Seil abziehen kann. Das darf keine zehn Minuten dauern, sondern höchstens eine!

Plant deshalb immer zwei, drei Stunden Polster ein, im Gebirge kommt oft etwas dazwischen. Wenn ihr selten alpin unterwegs seid, braucht ihr ohnehin für alles länger. Dann fehlt die Routine.

Gehobene Alpinkletterer sollten sich bewusst sein, wonach ihnen an dem Tag ist. Mal habe ich Lust, mich durch eine harte Route zu fighten, ein andermal klettere ich lieber was leichteres und genieße es, durch die Route zu cruisen. Wenn Einstellung und Psyche nicht stimmen, macht es keinen Sinn und ist auch riskant, sich eine (zu) harte Route hochzuquälen!

MACH ES MIT GEMÜTLICHKEIT

Wenn ich was Schweres klettere, will ich's bequem haben. Da habe ich immer einen Haulbag und eine 60-Meter Versorgungsschnur dabei, die mit einer Mini Traxion (Seilrolle mit Rücklaufsperre) schon so präpariert ist, dass ich sie nur in den Standplatz hänge und den Haulbag nachziehe, bevor ich den Nachsteiger sichere. Im Haulbag sind eine Softshell, Trinken, Energieriegel, ein kleines Erste-Hilfe-Set und ein Sitzbrett, damit ich mich regenerieren kann.

In harten Routen ist es sinnvoll, die Finger prophylaktisch zu ta-

Ich lege inzwischen sehr viel Wert darauf, dass es mir gut geht in einer Route, dass ich mich wohl fühle

Fotos: Stefan Kürzi / adidas Outdoor

Tipps und Tricks für alpine Sportkletterrouten

1. PLANUNG

→ Alpinneulinge sollten sich langsam herantasten: Erstmal eine nicht allzu lange, gut abgesicherte Route zwei volle UIAA-Grade unter dem eigenen Klettergarten-Niveau klettern.
→ Vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht checken!
→ Die Ausrichtung der Wand, vorhergesagte Temperatur und Windstärke bei der Routenwahl berücksichtigen.
→ Zustieg, Abstieg und Rückzugsmöglichkeiten vorab abklären und einprägen, dies gilt auch für den Routenverlauf.
→ Eine grobe Zeitplanung entwerfen, dabei immer zwei bis drei Stunden Polster einbauen.
→ Auch mögliche Ausweichroute(n) einplanen, falls schon mehrere Seilschaften in der eigentlich vorgesehenen Route unterwegs sind.
→ Alle möglichen Gefahrenquellen im Vorfeld abklären: Gibt es Geröll- oder Schneefelder über der Route? Sind oberhalb der Route Wanderer oder Tiere zu erwarten, die Steinschlag auslösen könnten?

Faszination alpines Sportklettern: perfekter Fels, Bohrhaken und der Standplatz eine Aussichtsloge.

2. AUSRÜSTUNG

→ Sitzgurt mit bequemen breiten Beinschlaufen verwenden.
→ Expressschlingen wie im Führer angegeben plus eine als erste Zwischensicherung am Standplatz. Längere Expressschlingen benutzen, da der Seilverlauf im Gebirge selten gerade ist. Mobile Sicherungsmittel ebenfalls wie angegeben.
→ ??? Schraubkarabiner, um bei Bedarf auch bergungstechnische Maßnahmen durchführen zu können.
→ Zwei ATC Guide oder ähnliche Sicherungsgeräte, die beim Sichern des Nachsteigers selbsttätig blockieren.

Steigt nur ein Kletterer vor, dient eines auch als Selbstsicherung des anderen am Standplatz (mit Knoten als Backup hintersichert), aber auch als Reserve, falls mal eines runterfällt.
→ Drei lange Bandschlingen (120 cm) plus eine lange (120 cm) und zwei kürzere (80 cm) Kevlar-Reepschnüre (zum Sanduhren fädeln, für Abseilmanöver an Bohrlaschen oder für eventuell nötige bergungstechnische Maßnahmen).
→ In langen alpinen Sportkletterrouten zwei Paar Kletterschuhe mitnehmen (richtig bequeme und ein Paar enge für die schwierigen Längen).
→ Für jeden Kletterer eine Stirnlampe mitnehmen (damit lässt sich oft ein Biwak vermeiden).

Keine Angst vorm Fliegen: Christine Ganahl sorgt für eine weiche Landung.

3. SEILMANAGEMENT UND SICHERN

Links: Beat Kammerlanders Speziallösung gegen Seilsalat am Standplatz. Rechts: Jeder Alpinkletterer sollte über eine Plate ablassen können.

➜ Bei dynamischem Sichern über Körper sich an Schlingenständen immer eineinhalb bis zwei Meter tiefer hängen, um mehr Luft nach oben zur ersten Zwischensicherung am Standhaken zu haben. Um Stürze des Partners möglichst weich abzufangen, das ATC umdrehen, damit die Riffelung nicht zusätzlich bremst, und Handschuhe benutzen.

➜ Immer mit selbstblockierendem Sicherungsgerät (ATC Guide, Reverso, Plate) nachsichern, weil das deutlich sicherer ist und man sich währenddessen besser erholen kann.

➜ Um Seilsalat am Standplatz zu vermeiden, die Seile in Zehn-Meter-Schlaufen mittels Schleifknoten an der Bandschlinge der Standplatzsicherung fixieren (siehe Foto oben links).

➜ Wird mit zwei Halbseilen geklettert, sollte man bei zwei aufeinanderfolgenden schlechten Sicherungen nie den gleichen Strang in beide einhängen. Denn wenn die obere Sicherung ausbricht, ist das Seil schon so überdehnt, dass die Dehnungsreserven ausgereizt sind und die untere Sicherung eine deutlich höhere Belastung abbekommt.

➜ Ablassen mit Plate oder ATC: Das Bremsseil mit HMS am Körper hintersichern, dann am quer liegenden Karabiner am ATC eine lange Bandschlinge mittels Ankerstich befestigen, oberhalb umlenken und mit einem Karabiner in der Einbindeschlaufe des Klettergurtes befestigen. Nun das Bremsseil hinter der HMS greifen, die ATC mit dem Körpergewicht lösen und den Partner über die HMS ablassen (siehe Foto oben rechts).

pen. Wenn du eine Zehnerroute ausboulderst, ist der Fels oft so scharf, dass du nach vier, fünf Versuchen keine Haut mehr hast. Einmal längs von unten nach oben einen Streifen kleben und dann von vorne nach hinten im Dachschindelprinzip tapen – das hält gut, und der Finger ist nicht supersteif. Deshalb habe ich immer eine Rolle Tape am Gurt, um bei Bedarf nachzutapen.

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN!

Für den Standplatz nehme ich eine 120-cm-Bandschlinge doppelt und mache damit eine Ausgleichsverankerung. Ich weiß, die Lehrmeinung empfiehlt die Reihenschaltung, aber in alpinen Sportkletterrouten sichere ich den Vorsteiger ohnehin nicht über den Stand, sondern über Körper. Da ist es dann aber essentiell, dass man dynamisch sichern kann, dass man Seil durchlässt – und das kann man nicht genug üben! Wichtig ist dabei, dass Seil und Sicherungsgerät optimal zusammen passen. Das sollte jeder für sich im Klettergarten austüfteln. Wenn ich richtig dynamisch sichern muss, ziehe ich Handschuhe an – um keine Sorge haben zu müssen, mir die Hände zu verbrennen.

Ich mache nie mehr den Fehler, eine vermeintlich leichte Route zu unterschätzen

Ist ein Dach über dem Stand, wo ich bei einem Vorsteigersturz dagegengeschleudert werden könnte, oder die Route geht seitlich weiter, dann sichere ich auch mal über den Stand. Generell ist natürlich das Tragen eines Helms zu empfehlen, nicht nur wegen Steinschlag, sondern auch bei Stürzen oder wenn andere Kletterer über dir sind. Auch eine herabfallende Exe kann tödlich sein!

HERR DER DINGE

Zur Sicherheit im alpinen Gelände gehört auch, dass man einige seiltechnische Manöver beherrscht. Dazu gehört, durch steile Wände abseilen zu können – also als erster Zwischensicherungen einzuhängen und zum nächsten Stand pendeln. Oder eine belastete Plate zu lösen, wenn mal jemand wo nicht hoch kommt. Wenn du deinen Partner dann nicht ablassen kannst, steckt ihr fest. Auch sollte man einen Flaschenzug aufbauen können, um bei Bedarf den Partner einige Meter hochziehen zu können. Ich kenne so viele starke Kletterer, die seiltechnisch sehr wenig Ahnung haben. Das finde ich richtig beängstigend!

4. ABSEILEN

Auch Abseilen will gelernt sein: Bei Beat Kammerlander geht's flott bergab.

➜ 60-Meter-Doppelseil verwenden. Auch wenn die meisten Abseilstellen nur 40 oder 50 Meter sind, hat man so noch Reserve. Und es schont die Psyche, wenn man nicht ständig bis zum Seilende abfahren muss.

➜ Beim Abseilen einen einzelnen Karabiner auf der Seite der Bremshand in die Beinschlaufe des Klettergurts hängen. Wenn dann die Seilreibung nach einer gewissen Strecke abnimmt, beide Seilstränge dort einhängen – dann muss man nicht so stark bremsen und kann die Bremswirkung über den Einlaufwinkel in den Karabiner dosieren.

➜ Zum Abseilen immer das gleiche Sicherungsgerät wie zum Sichern verwenden. Generell nur Sicherungsgeräte benutzen, in die das Seil gerade hineinläuft, um ein Krangeln des Seils zu vermeiden.

➜ Bei starkem Wind das Seil in Zehn-Meter-Schlaufen mittels Schleifknoten an verschiedenen Expressen am Gurt befestigen (gleiches Prinzip wie am Standplatz), um zu verhindern, dass es verweht wird und sich verfängt.

➜ In flachem Gelände, wo das Seil ständig an Büschen, Zacken oder Rissen hängen bleibt, besser den Ersten an beiden Seilsträngen ablassen. Zuvor das Seil durch den Ring fädeln und zum Abseilen vorbereiten, und wenn man sich auf einem Band befindet, das Seil schön sauber auflegen, um Steinschlag zu vermeiden!

Fotos: Stefan Kürzi / adidas Outdoor

Foto: Till Gottbrath