

SICHER
k l e t t e r n

www.alpenverein.at

liebe eltern. ihr kind hat einen kletterschein des alpenvereins erworben. mit klettern hat es eine sportart gewählt, die eine unvergleichliche fülle an lern- und erfahrungspotential bietet. nicht umsonst fand das klettern eingang in den schulsport, in erlebnispädagogische programme und sogar in therapeutische konzepte.

- klettern kommt dem kindlichen bewegungsdrang entgegen.
- bäume und felsen üben eine magische anziehungskraft aus.
- klettern fördert motorische vielfalt - jede kletterstelle erfordert ein eigenes bewegungsmuster.
- klettern fordert konzentration und genauigkeit im umgang mit techniken und ausrüstung.
- klettern im freien vermittelt eine unmittelbare und tiefgehende naturbegegnung.
- klettern hat viel mit vertrauen zu tun - es fördert das selbstvertrauen, das vertrauen in den sichernden partner und erlaubt dem sicherer die wichtige erfahrung, dass einem selbst auch vertraut wird.

die besondere qualität des kletterns gründet sich auch auf seinem ausgeprägten ernstcharakter. wer irgendwo hinaufsteigt, kann - wenn er nicht aufpasst - auch hinunterfallen. funktionelle ausrüstung, eine ausgefeilte sicherungstechnik und ein verantwortungsvolles gefahrenbewusstsein helfen, ein angemessenes risikoverhalten zu erlernen.

der alpenverein bietet seinen mitgliedern ein umfassendes service in form von ausbildung, beratung, programmen und versicherungsleistung. Die ansprüche von kletterern finden dabei besondere berücksichtigung.

der kletterschein in seinen drei stufen soll ihrem kind zeigen, dass dieser sport eine vielfältige ausbildung erfordert. Wir freuen uns, wenn Sie dieses interesse fördern und stehen ihnen für weitere auskünfte gerne zur verfügung! mit freundlichen grüßen

christian wadsack
team alpenvereinsjugend



intro

seit mehr als 10 jahren in sachen "kletterlehrer" unterwegs lässt sich eines klar erkennen: wer vor 10 jahren glaubte, dass nun das klettern seinen höhepunkt erreicht hat, der wurde eines besseren belehrt. der kletterboom hält an! egal aus welcher sozialen schicht, egal wie alt und egal zu welcher jahreszeit, die begeisterung für unseren sport springt auf ein immer breiteres publikum über. bouldern, klettern im klettergarten, alpines sportklettern, alpinklettern - die disziplinen werden immer mannigfaltiger, die zahl der künstlichen kletteranlagen steigt stetig, die neuerschließung von routen und klettergärten nimmt kein ende. und in einigen bundesländern hat sich das klettern bereits als schulsport durchgesetzt.

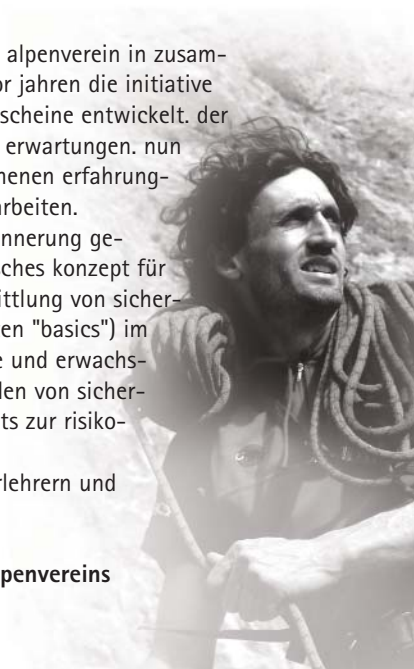
doch diese modeerscheinung birgt auch gefahren: viele kletterer auf engem raum, großer lärm, herumlaufende kinder, klingelnde handys, überall bekannte, mit denen man auch während dem sichern ein paar worte wechseln muss. all das hat das klettern in der halle und im klettergarten zu einem sammelbecken für "neue" gefahren gemacht. die meinung, "beim klettern an bolts, da kann ja eh' nix passieren", ist ein irr glaube.

aus diesem grund hat der österreichische alpenverein in zusammenarbeit mit erfahrenen sportlehrern vor jahren die initiative "sicher klettern" gestartet und die kletterscheine entwickelt. der ansturm auf diese "scheine" übertraf alle erwartungen. nun ist es an der zeit, die inzwischen gewonnenen erfahrungen umzusetzen und das konzept zu überarbeiten.

dabei sei die intention noch einmal in erinnerung gerufen: die kletterscheine sind ein didaktisches konzept für ausbildner und ausbildnerinnen zur vermittlung von sicherheitstechnischen grundlagen (so genannten "basics") im klettersport. sie sollen kinder, jugendliche und erwachsene einerseits zum aneignen und anwenden von sicherheitsstandards motivieren und andererseits zur risikobewussten sportausübung qualifizieren.

in diesem sinne wünsche ich allen kletterlehrern und kletterschülern viel spaß und erfolg

reinhold scherer
sportkletter-trainer im lehrteam des alpenvereins

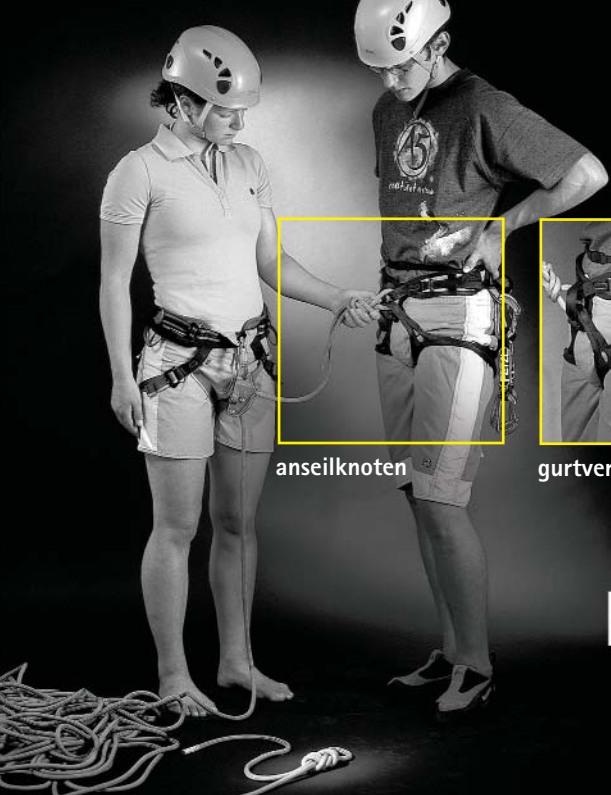


klettern ist eine risikosportart

bei unzureichender beherrschung der sicherungstechnik oder bei verwendung ungeeigneter ausrüstung besteht lebensgefahr.

k l e t t e r r e g e l n

- 1 mach dich mit deiner ausrüstung vertraut**
benutze nur normgerechte bergsportausrüstung (ce-zeichen) und studiere sorgfältig die gebrauchshinweise.
- 2 aufwärmen vor dem klettern**
gymnastik und warmklettern schützt deine gelenke, sehnen und muskeln!
- 3 partnercheck vor jedem start**
kontrolliert euch gegenseitig: gurtverschluss, anseilknoten, sicherungsgerät, karabiner-verschlusssicherung, seilende.
- 4 volle aufmerksamkeit beim sichern**
das leben deines partners liegt in deinen händen!
- 5 lass deinen partner wissen, was los ist**
kommunkation verhindert missverständnisse! informiere deinen partner immer bevor du dich ins seil hängst.
- 6 nie seil auf seil**
ablassen nur über umlenkungen aus metall! nie zwei seile in denselben karabiner/topropehaken einhängen!
- 7 schütze deinen kopf**
ein helm schützt dich vor kopfverletzungen bei stürzen und steinschlag!
- 8 achte auf deine umwelt**
respektiere andere kletterer und informiere sie über fehler und gefahren. beachte bestehende kletterverbote.



anseilknoten



gurtverschluss



sicherungsgerät



karabiner
verschlussicherung



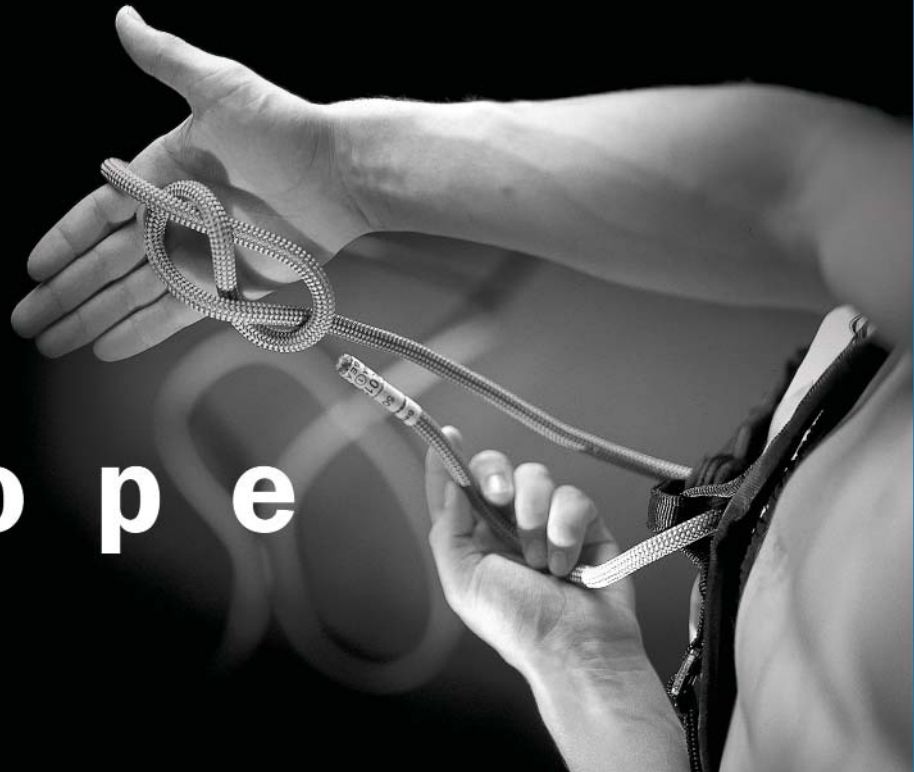
seilende

p a r t n e r c h e c k



kontrolliert euch gegenseitig

t o p r o p e



- hüftgurt anziehen
- einbinden direkt mit gestecktem achter
- einbinden mit achterschlinge und karabiner
- partnerchek
- toprope sichern und ablassen mit tuber, achter, hms und grigri
- toproper klettern einer route
- 5 kletterregeln



h i n w e i s e t o p r o p e

hüftgurt anziehen → der gurt soll in angemessener zeit richtig angelegt werden. der verschluss (ev. auch jene an den schenkeln) muss dem schnallensystem entsprechend richtig geschlossen sein. der gurt soll nicht verdreht sein.

einbinden direkt mit gestecktem achter oder mit achterschlinge + karabiner → favorisiert wird von uns auch beim top rope-klettern das direkte einbinden mittels gestecktem achter. wird mittels karabiner ange-seilt, dann nur mit zwei schraubern oder verschlusskarabinern mit arretierung. klassische twistlockkarabiner dürfen nicht verwendet werden. das seilende des anseilknotens soll ca. 10 cm überstehen.

partnercheck → die kletterpartner kontrollieren sich standardmäßig immer gegenseitig und trainieren eine fixe reihenfolge des partnerchecks ein: gurtverschluss?, anseilknoten?, sicherungsgerät?, karabiner-verschluss-sicherung?, seilende ?

unbedingt notwendig ist die kontrolle mit der hand durch "angreifen". beim "grigri" erfolgt ein "blockiertest". das seilende wird mit einer achterschlinge ca. 1 meter vor dem ende versorgt.

toprope sichern und ablassen →



das sicherungsgerät ist frei wählbar.

tipps zum sichern mit kindern: der tuber ist als einstiegssicherungsgerät für Kinder besser geeignet als der hms. besonderer wert ist auf das handling beim seil ein- bzw. ausgeben zu legen. eine automatisierung dieser bewegung ist anzustreben. beim ablassen das seil langsam und kontrolliert ausgeben.

bei der toprope-umlenkung wird mindestens ein schraubkarabiner verwendet und redundanz hergestellt indem das seil auf der seite des sichernden in die letzte expressschlinge vor dem top eingeklinkt bleibt.

toprope klettern einer route →

eine beliebige route wird in adäquater zeit frei geklettert .

wichtig ist die auseinandersetzung mit den für das toprope klettern relevanten regeln: partnercheck, volle aufmerksamkeit beim sichern, ...

3 kletterregeln →

bei der prüfung steht es frei, welche regeln genannt werden.

i n d o o r



- seil vorbereiten
- einbinden direkt mit gestecktem achter
- partnercheck
- vorstieg sichern und ablassen
- klettern einer route im vorstieg
- kontrolliert stürzen
- kommunikation am top
- 8 kletterregeln

voraussetzung
inhalte top rope

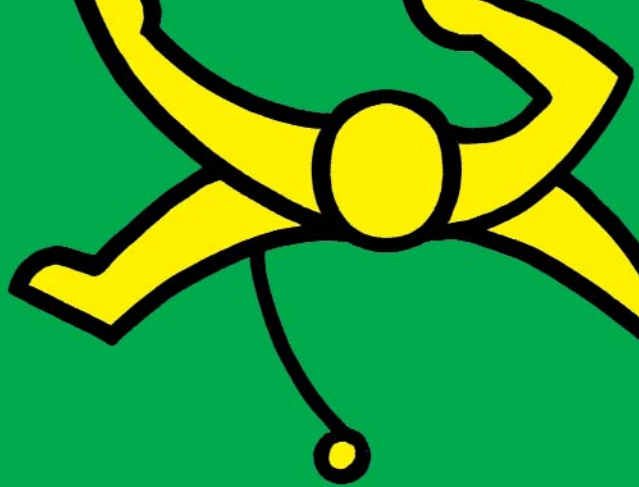


o u t d o o r
basic



- partnercheck
- klettern einer route im vorstieg
- durchfädeln am umlenkpunkt
- fixieren des sicherungsgerätes
- abseilen mit kurzprusik
- 8 kletterregeln

voraussetzung
inhalte indoor



h i n w e i s e i n d o o r

- seil vorbereiten → es gilt zu verhindern, dass die sicherungsarbeit durch seilsalat behindert (knoten im seil!) bzw. der sichernde abgelenkt wird. gleichzeitig kann bereits der knoten im seilende gemacht werden.
- einbinden direkt mit gestecktem achter → **der gesteckte achter ist der klar favorisierte anseilknoten.** er ist übersichtlicher, lässt sich gut kontrollieren - besser als der bulin! - und auch nach sturzbelastung gut öffnen.
- partnercheck → **die kletterpartner kontrollieren sich standardmäßig immer gegenseitig und trainieren eine fixe reihenfolge des partnerchecks ein:** gurtverschluss?, anseilknoten?, sicherungsgerät?, karabinerverschlussicherung?, seilende ?
unbedingt notwendig ist die kontrolle mit der hand durch "angreifen". beim "grigri" erfolgt ein "blockiertest". das seilende wird mit einer achterschlinge ca. 1 meter vor dem ende versorgt.
- vorstieg sichern und ablassen → **die anforderung besteht hier im souveränen umgang mit einem beliebig wählbaren sicherungsgerät, insbesondere im korrekten handling beim seil ein- und ausgeben sowie beim ablassen (beide hände unterhalb des sicherungsgerätes, das seil darf "rutschen". beim "grigri" muss die rechte hand am bremsseil bleiben!).** wichtig ist auch die richtige positionierung des sichernden in geringer entfernung zur wand, schräg unterhalb des kletternden. auch auf ein ausgeglichenes körpergewicht der kletterpartner ist zu achten.

- halten eines sturzes → hier soll **dynamisches sichern demonstriert werden**: die bremshand führt das seil bewusst in die richtung des sicherungsgerätes - wie beim seil ausgeben. gleichzeitig geht der sichernde einen schritt dem sturzzug entgegen. beim "grigri" entfällt das seil ausgeben, die bewegung nach oben ist daher besonders betont auszuführen.
- klettern einer route im vorstieg → **eine beliebige route ist in adäquater zeit frei zu klettern**. zu achten ist auf das korrekte einhängen des seils in die zwischenicherungen und darauf, dass der kletterer nicht zwischen seil und "wand" steigt und das seil so zwischen seinen beinen führt.
- kontrolliert stürzen → **durch entsprechendes sturztraining gelingt es dem kletterer "kontrolliert zu stürzen"**: das abspringen wird angekündigt, eine hand greift knapp über dem anseilknoten zum seil, die zweite hand dient zur balance und zum ev. abstützen, der landepunkt wird bewusst wahrgenommen.
- kommunikation am top → **bevor der kletterer sich zum ablassen ins seil hängt**, sucht er den (blick)kontakt zum sichernden. erst wenn der seilzug durch den sichernden partner spürbar ist, hängt er sich ins seil.
- 6 kletterregeln → **wichtig auf dieser stufe ist die auseinandersetzung mit allen** für das vorstiegsklettern relevanten regeln: partnercheck ... bei der prüfung steht es frei, welche regeln genannt werden.

h i n w e i s e o u t d o o r basic

partnercheck → die kletterpartner kontrollieren sich standardmäßig immer gegenseitig und trainieren eine fixe reihenfolge des partnerchecks ein: gurtverschluss?, anseilknoten?, sicherungsgerät?, karabinerverschlussicherung?, seilende ?

klettern einer route im vorstieg → unbedingt notwendig ist die kontrolle mit der hand durch "angreifen". beim "grigri" erfolgt ein "blockiertest". das seilende wird mit einer achterschlinge ca. 1 meter vor dem ende versorgt. eine beliebige route ist in adäquater zeit frei zu klettern. zu achten ist auf das korrekte einhängen des seils in die zwischenicherungen und darauf, dass der kletterer nicht zwischen seil und "fels" steigt. hinzu kommt das selbständige einhängen der expresschlingen unter bedacht des seilverlaufs (bei schrägem seilverlauf liegt das seil über dem gesunden karabinerschenkel).

durchfädeln am umlenkpunkt → favorisiert wird die abgebildete variante, bei der das seilende durchgefädelt wird, da diese methode immer machbar ist - auch bei hakenösen mit geringem durchmesser. voraussetzung ist ein verschlusskarabiner (kein klassischer twistlock) zum vorübergehenden "anseilen". damit bleibt während des durchfädelns die gesamte sicherungskette erhalten. eine selbstsicherung mittels expresschlinge(n) kann somit toleriert werden. eine bessere möglichkeit der selbstsicherung ist eine mittels ankerstich im hüftgurtring

fixieren des sicherungsgerätes →

fixierte bandschlinge mit verschlusskarabiner. wichtig auch die kommunikation während dem durchfädeln: "bin oben und fädle jetzt durch", "bin fertig - hast du mich?"

ausbildungsziel ist es, das fixieren und anschließende lösen der sicherungsgeräte hms, tuber und achter bei körpersicherung (zug nach oben) zu erlernen. bei der prüfung kann das favorisierte gerät abgebunden werden. wer mit dem "grigri" sichert, muss zumindest ein weiteres gerät fixieren können.

klettern einer route im vorstieg →

obwohl sich der "outdoor_basic" nur in base-climbs bewegt, wollen wir in dieser ausbildungsstufe die grundlagen des gesicherten abseilens vermitteln. prüfungsszenario: selbstsichern mit vorbereiteter bandschlinge am abseilpunkt, seil durchfädeln, beide seilenden mit achter verknoten, abseilgerät einlegen, kurzprusik stecken und einbinden oder mit schrauber einhängen. als ideale abseilgeräte haben sich dem seildurchmesser angepasste sicherungsgeräte in tuber-bauweise herausgestellt. als basistechnik empfehlen wir das abseilen mit vorbereiteter bandschlinge und dadurch erhöht eingehängtem abseilgerät (dadurch kann der prusik im hüftgurtring befestigt werden). vermittelt kann aber auch das abseilen direkt im hüftgurtring werden (der prusik wird in eine beinschleufe eingebunden oder mit einem schraubkarabiner eingehängt)

8 kletterregeln →

alle kletterregeln in beliebiger reihenfolge.

→ sicher klettern?

die steigende anzahl an tÜV-geprüften kletterhallen und bestens eingerichteten klettergärten in kombination mit nahezu perfekter ausrüstung haben die rahmenbedingungen für das sportklettern in den letzten jahren sehr sicher werden lassen. der faktor mensch stellt, wie in anderen bereichen auch, die grösste fehler- und somit gefahrenquelle dar. die kletterscheine sollen durch standardmassnahmen wie dem "partnercheck", die allgemein gültigen "kletterregeln" und durch die vermittlung der seil- und sicherungstechnischen grundlagen helfen den einsteiger vor solchen fehlern und daraus resultierenden unfällen zu bewahren.

→ was ist der sinn der kletterscheine?

die kletterscheine sind ein didaktisches konzept für ausbilderinnen zur vermittlung von risikokompetenz. sie motivieren zum erlernen von sicherheitsstandards im klettersport. sie sind kein "führerschein" und legitimieren zu nichts, stellen aber für die entsprechenden bereiche top rope, indoor und outdoor eine solide technische grundlage dar. die sektionen des alpenvereins und die bergsteigerschule globetrek bieten nicht nur spezielle kurse für die kletterscheine sondern auch weiterführende ausbildungen im klettersport an. infos unter www.alpenverein.at und www.globetrek.at

→ muss man mit dem top rope beginnen?

die lehrinhalte der kletterscheine sind aufbauend gestaltet. das bedeutet, dass bei jeder prüfung die beherrschung der inhalte des vorangehenden scheines vorausgesetzt wird. dadurch bleibt der direkte einstieg in jeden schein möglich.

→ wer darf welche scheine prüfen?

	top rope	indoor	outdoor basic
trainer sportklettern	x	x	x
bergführer	x	x	x
lehrwarte: sportklettern Breitensport, sportklettern Leistungssport, hochalpin, Hochtouren, alpin, klettern-alpin	x	x	x
PI 3	x	x	x
PI 1,2	x	x	
übungsleiter	x	x	
jugendleiter	x		

f a q ' s

→ outdoor_basic in der halle prüfen?

der outdoor_basic soll den schritt aus der halle an den natürlichen felsen im freien begleiten. die vorbereitung und prüfung findet deshalb im freien statt . bei schlechten wetterbedingungen kann die prüfung in ausnahmefällen auch in der halle abgenommen werden, wenn die inhalte entsprechend geprüft werden können (expresschlingen selbstständig einhängen, ...) .

→ mindestalter?

prinzipiell ein mindestalter für jeden schein vorzugeben ist nicht notwendig. entsprechend den individuellen begabungen macht unserer erfahrung nach der topope ab einem alter von ca. 6 jahren sinn. das selbstständige klettern von kindern wird nicht zuletzt aus rechtlichen gründen erst ab dem 14 lebensjahr empfohlen. eine altergrenze nach oben hin gibt es übrigens nicht ...

→ wie läuft die prüfung ab?

die abnahme des kletterscheines soll weniger eine "prüfung" als vielmehr eine zusammenfassende wiederholung des in der ausbildung gelernten sein. der/die prüfer/in weiss um die stärken und schwächen des kandidaten und kann eventuell auftretende fehler entsprechend bewerten. die inhalte müssen "sitzen", eine angenehme und entspannte athmosphäre ist unnotwendigem prüfungsdruck oder zeitstress vorzuziehen.

→ "dürfen" auch weitere inhalte vermittelt werden?

die inhalte der kletterscheine stellen ein solides grundgerüst für die entsprechenden ausbildungstufen dar. selbstverständlich kann und soll der kletterlehrer/in je nach interesse und können der teilnehmer weitere inhalte einbringen.

→ gibt es eine kletterschein prüfung ohne kurs?

die kletterscheine sind als abschluss einer ausbildung - sei es im verein, der schule oder bei einem professionellen anbietergedacht. sowohl die inhalte der broschüre als auch die kletterregeln müssen von kompetenten kletterlehrern/innen erklärt und trainiert werden. die unvorbereitete abnahme eines scheines kann nicht zum gewünschten ziel führen.

→ wo kann man die kletterscheine bestellen?

sektionen des oeav, schulen und bergsportschulen können die kletterscheine, die broschüre "sicher klettern" und die kletterschein t-shirts bestellen beim:

oesterreichischen alpenverein, referat bergsport
wilhelm greil str. 15, 6010 innsbruck

bergsport@alpenverein.at

tel.: 0512.59547-30, fax.: 0512.575528

www.alpenverein.at, www.bergundsteigen.at



NEVER STOP EXPLORING™
www.thenorthface.com



herausgeber und medieninhaber oesterreichischer alpenverein, innsbruck,
www.alpenverein.at

autoren michael larcher, peter plattner

fachliche beratung werner gächter, birgit hammerer, stefan kleinhapfl, reinhold
scherer, stefan mitter, martina mrak, pascal oliviera uvm.

fotos mario rabensteiner, imst, www.fotomario.at

layout und dtp brandmaier.fuetsch, telfs, www.auseinandersetzung.at

druck paul sappl, kufstein, www.sappl.at

© oesterreichischer alpenverein 2003