

Trainingsplan zum selbstständigen Sichern

Sicher Sichern – Schritt

Klettern ist ungerecht: Wer's nicht kann, kommt nicht rauf. Sichern ist noch ungerechter: Wenn der Sichernde einen Fehler macht, trifft es den Stürzenden. Um dies zu vermeiden, hilft dieser Trainingsplan zum sicheren Sichern. Denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – aber mancher Geselle aus der Wand.

Text von Florian Hellberg und Chris Semmel, Illustrationen von Georg Sojer

Klettern und Sichern gehören, außer beim Bouldern und Free Solo, unmittelbar zusammen. Dabei entscheidet der Kletterer, ob er in eine Route einsteigt, ob er ihr gewachsen ist, und trägt auch die Konsequenzen. Genauso entscheidet der Sicherer selbst, ob sein Sicherungskönnen ausreicht, um die Verantwortung für den Kletterer zu übernehmen. Die Konsequenzen trägt aber in erster Linie der Kletterer! Wie viel Verantwortung kann der Sichernde übernehmen – eine gewichtige Frage. Dabei müssen neben den motorischen (Beherrschen des Sicherungsgerätes) auch die kognitiven (Gefahrenwahrnehmung) und sozialen Kompetenzen (Verantwortungsbewusstsein) berücksichtigt werden. Wenn Kinder klettern und sichern und eine dritte Person die Aufsicht hat, kommt dieser Frage besondere Bedeutung zu (siehe „Aufsicht mit Durchblick“ auf den vorhergehenden Seiten), aber auch Erwachsene sollten diese Frage beachten. Wie kann ein methodischer Weg mit nötigen Sicherheitsmaßnahmen aussehen, um jemanden Stück für Stück an die Sicherungsverantwortung heranzuführen?

Toprope- ist nicht Vorstiegssichern

Vorstiegssichern unterscheidet sich eklatant vom Sichern im Toprope. Bei korrekter Topropesicherung entstehen keine relevanten Sturzhöhen, da das Seil von oben kommt. Beim Vorsteigen dagegen ist eine gewisse Sturzhöhe normal und macht das Sichern we-

sentlich komplexer. Permanent muss man wechseln zwischen Seilausgeben (beim Klettern), schnellem Seilausgeben (zum Clippen) und Seileinnehmen (nach dem Clip). Zudem sind die Wahl des richtigen Standortes, das Gewichtsverhältnis, die Handkraft und die Fähigkeit, Sturzverläufe richtig einzuschätzen, mit entscheidend für die Sicherheit. Der Sicherer braucht komplexere motorische Fähigkeiten und muss laufend entscheiden und abwägen. Erst wer das Topropesichern beherrscht, sollte mit dem Vorstiegssichern beginnen.

Sicher Topropesichern

Der erste Schritt ist, die Sicherungsmotorik zu erlernen und zu festigen. Also das Seileinnehmen und

Ablassen unter Berücksichtigung der Dreibeinlogik – nach dem Motto: Drei Dinge braucht der Sicherungsmann:

1. Die Bremshand hält das Bremsseil stets umschlossen.
2. Die Bremshandposition passt zur Bremsmechanik des Geräts.
3. Die Bedienung entspricht den Reflexen.

Für die ersten Erfahrungen hat es sich bewährt, an einer Sicherungsstation mit einem etwas erhöhten Umlenkpunkt zu arbeiten. Eine Person übt das Seileinnehmen, während die andere den Kletterer simuliert; dann wird getauscht (s. Abb. 1).

Die ersten Male Sichern in der Realsituation müssen unbedingt „unter Kontrolle“ stattfinden. Das heißt: Die Aufsichtsperson steht unmittelbar ne-

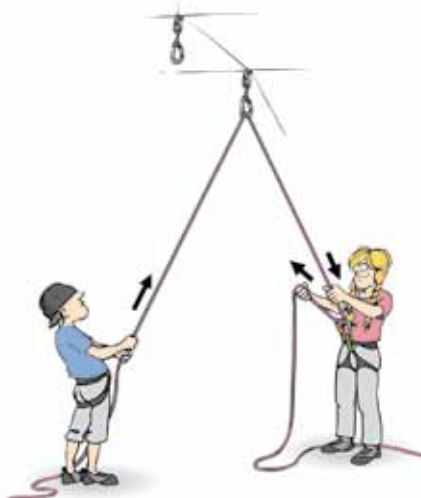


Abb. 1: Vorübung Topropesichern: Einer sichert, der andere simuliert den Kletterer.



Abb. 2: Topropeklettern unter Kontrolle: Der Trainer steht beim Sichernden.

für Schritt



Abb. 3: Betreutes Sichern: Toprope oder Vorstieg mit Hintersicherung, der Trainer beaufsichtigt.

ben dem Sichernden und hält als „Hintersicherer“ das Bremsseil locker in der Hand oder ist jederzeit bereit einzugreifen (s. Abb. 2). Knackpunkte sind: straffes Sichern bis zum dritten Haken, um Bodenberührung durch Seildehnung zu verhindern, die generelle Vermeidung von Schlappseil und ein nicht zu großer Gewichtsunterschied zwischen Sicherer und Kletterer.

Um die Seildehnungsproblematik zu verdeutlichen und um den Sicherungsvorgang unter realer Last durchzuspielen, kann man einen Hängetest einbauen: Ist der Kletterer beim zweiten oder dritten Haken, zieht der Sichernde das Seil straff ein, der Kletterer setzt sich ins Seil und wird abgelassen (Vorsicht Seildehnung! Und nicht im überhängenden Gelände wegen Pendelgefahr!). In diesem Stadi-

um sind Kletterer und Sicherer meist noch unerfahren und es ist für beide gut, die erste Erfahrung noch in Bodennähe zu sammeln. Dann weiß der Sicherer, mit wie viel Kraft er das Seil halten muss, und der Kletterer hängt nicht am Ende der Route mit der Panik-Frage, wie er jetzt herunterkommen soll.

Sinnvoll ist es, nach ein paar Sicherungsvorgängen mit einem ersten Falltest das Vertrauen in Material und Sicherungsaufbau zu stärken und Erfahrungen zu den wirkenden Kräften zu vermitteln (s. Kasten).

Als Nächstes kann man schrittweise zum betreuten Sichern übergehen. Dabei wird zuerst noch mit einem Hintersicherer und der Aufsichtsperson in der Nähe (s. Abb. 3) gesichert. Als Zwischenschritt folgt das Sichern

Der Weg zum sicheren Sichern

- **Immer mit Topropesichern beginnen!**
 - Erlernen und Festigen der Sicherungsmotorik (Seileinnehmen und Ablassen)
 - Erstes Anwenden unter Kontrolle
 - Vertrauen fassen und Problematik erfahren durch erste Falltests
 - Betreutes Anwenden mit Hintersicherung
 - Betreutes Anwenden ohne Hintersicherung
- **Topropesicherung sicher - dann Vorstieg**
 - Vorstieg erst beginnen, wenn Topropesicherung sicher und automatisch beherrscht wird und ausreichend kognitive und soziale Kompetenz vorhanden sind! Auch ausreichende Kontrolle muss leistbar sein.
 - Erlernen und Festigen der Sicherungsmotorik (Seilausgeben, schnell Ausgeben und Wechsel zwischen Einnehmen und Ausgeben)
 - Erstes Anwenden unter Kontrolle, eventuell mit zusätzlicher Topropesicherung
 - Sturztraining, um die Problematik zu erfahren und zu verstehen
 - Betreutes Sichern

Der beste Weg zum sicheren Sichern ist ein Kurs bei einer Alpenvereinssektion oder Bergschule. In der Trainer-C-Ausbildung des DAV wird die Methodik des „sicheren Sicherns“ vermittelt.

ohne Hintersicherer, aber mit Knoten im Bremsseil, um einen Bodensturz zu verhindern – bis schließlich ohne Knoten und Hintersicherer gearbeitet werden kann. Wie schnell der Sicherer der „nächsten“ Stufe gewachsen ist und wie viele Seilschaften eine Aufsichtsperson betreuen kann, hängt von der individuellen Entwicklung der Sichernden ab – von ihren motorischen Fähigkeiten, aber auch wesentlich vom Gefahren- und Verantwortungsbewusstsein. Kriterien dafür sind stabil automatisierte Bewegungsmuster, vorausschauendes Mitdenken und situativ angepasstes Verhalten, auch in engen, unebenen oder unruhigen Umgebungen. Und um das zu beurteilen, muss natürlich der Coach absolut über der Sache stehen.

Der Weg zum Vorstieg

Die gleichen Kriterien, aber noch strenger gehandhabt, gelten auch für die Entscheidung, wann es sinnvoll ist, mit dem Vorstieg zu beginnen. Der Trainer sollte bedenken, ob er ausreichende Kontrolle oder Betreuung leisten kann und ob es überhaupt

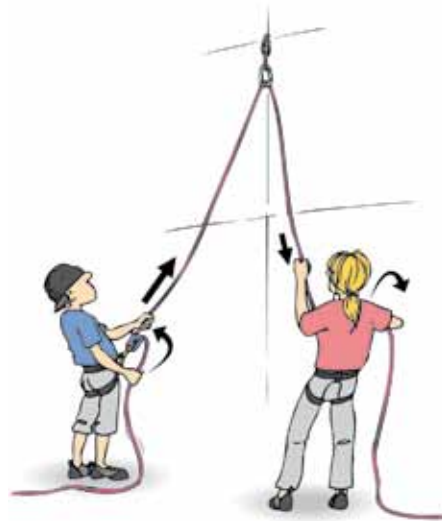


Abb. 4: Vorübung zum Vorstiegssichern: Über eine Umlenkung werden Seilausgeben und -einnehmen gleichzeitig geübt.

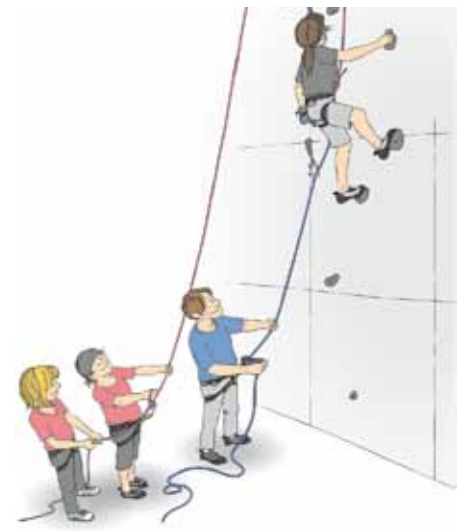


Abb. 5: Zwischenstufe zum Vorstiegssichern: Der vorstieigende Kletterer wird zusätzlich im Toprope gesichert.

notwendig ist, im Vorstieg zu sichern. Denn was man einmal gelernt hat, wird man auch anwenden wollen – und es gibt kaum etwas Gefährlicheres, als wenn Anfänger, die gerade erst das Vorstiegssichern grob gelernt haben, es selbstständig ohne Betreuung ausprobieren.

Wie beim Topropesichern ist der erste Schritt des methodischen Weges das Lernen und Festigen der neuen Sicherungsmotorik. Also Seilausgeben, schnell Ausgeben und der Wechsel

zwischen Einnehmen und Ausgeben. Auch dies kann man im Zweierteam mit einer Simulation über eine Umlenkung (erste oder zweite Exe) üben (s. Abb. 4).

Unter Umständen bietet sich ein Zwischenschritt an, bei dem eine Seilschaft normal im Vorstieg sichert, parallel aber der Kletterer per Toprope hintersichert wird (s. Abb. 5).

Die ersten Male „echtes“ Vorstiegssichern (ohne Toprope-Backup) sollten auf jeden Fall „unter Kontrolle“ gesche-

Auch Stürzen will gelernt sein

Falltest und Sturztraining sind wesentliche Bestandteile eines modernen Sicherungstrainings. Dabei lernen beide Seilschaftsmitglieder die auftretenden Kräfte kennen, der Sichernde übt das reflexhafte Greifen und das „weiche“ Sichern, der Stürzende lernt die richtige Sturzhaltung und baut Vertrauen auf und Ängste ab. Genormte und geprüfte Zwischensicherungen in der Halle garantieren ausreichende Festigkeit. Genauere Infos bieten der Alpinlehrplan 2A und das DAV-Ausbilderhandbuch.

Voraussetzungen

- Entspannte, ruhige Situation, stressfreies Gelände.
- Solider Umlenkpunkt in etwa 10 Meter Höhe, möglichst redundant hintersichert (z.B. Exe in Zwischenhaken mit zusätzlicher Exe für Redundanz).
- Steiles aber nicht zu überhängendes Gelände ohne Anprall- und Pendelgefahr, Umlenkung gut ankletterbar.
- Das Seil läuft durch die Zwischensicherungen unter der Umlenkung.
- Körpersicherung mit dynamischem Gerät (Tube, HMS), Halbautomaten ab Stufe 2 einführen.

- Wenn der Stürzende etwa fünf Meter über dem Boden ist, Sackstich ins Bremsseil als Hintersicherung.

Falltest, Stufe 1 (mit dynamischem Bremsgerät)

- Der Kletterer klettert im Toprope bis unter die Umlenkung und sitzt ins Seil.
- Der Sichernde fixiert das Bremsseil mit einer Hand am Gerät und greift es mit der anderen Hand einen Meter weiter hinten.
- Die zweite Hand auch zum Gerät führen, so dass sich eine Schlappseilschleife bildet, dann die erste Hand öffnen.
- Mit dem durchlaufenden Seil fällt der Kletterer nach unten; ein Sturzzug entsteht.
- Schlappseilmenge (und damit Sturzhöhe) auf zwei Meter steigern, evtl. Hintersicherung durch dritte Person.

Falltest, Stufe 2 (dynamisches Bremsgerät oder Halbautomat)

- Der Kletternde klettert bis drei Züge unter die Umlenkung, der Sichernde hält das Bremsseil fest.
- Der Kletternde klettert die fehlenden Züge bis zur Umlenkung, der Sichernde zieht kein Seil mehr ein.

- Der Kletternde lässt los und stürzt ins Seil; Freifallphase und Sturzzug entstehen.

Falltest, Stufe 3

- Wie Stufe 2, evtl. mit ein, zwei Zügen mehr Fallhöhe.
- Der Sichernde geht vor dem Sturz leicht in die Knie und versucht, mit dem entstehenden Sturzzug leicht vom Boden abzuheben, um den Sturz „weicher“ zu machen.
- Der Kletterer achtet darauf, nicht zu weit nach hinten abzuspringen, sondern sich wie in ein Sofa in den Gurt fallen zu lassen.

Sturztraining

- Nun steigt der Kletternde über die Umlenkung hinaus und lässt sich dann fallen.
- Die Sturzhöhe wird langsam gesteigert bis etwa „Haken auf Fußhöhe“; nicht zu weit übersteigen wegen Anprallgefahr.
- Der Sichernde übt das „Mitgehen“ mit dem Sturzzug, um den Sturz weich zu gestalten; bei dynamischen Geräten eventuell mit etwas Seildurchlauf.
- Der Kletternde übt die aufrechte, unverkrampfte Sturzhaltung (Sofasitz) mit weicher Körperspannung – nicht von der Wand wegspringen!



Abb. 6: Vorstiegsicherung unter Kontrolle: Der Trainer steht direkt neben dem Sichernden und kann notfalls eingreifen.

hen. Das heißt, die Aufsichtsperson steht direkt neben oder hinter dem Sichernden, um eingreifen zu können (s. Abb. 6). Eine Hintersicherung durch ein Kind wie beim Topropen ist für die Vorstiegsituation kaum sinnvoll. Natürlich kann man ein Sicherheitsplus gegen „Bremshandfehler“ erreichen, indem eine dritte Person das Bremsseil in der Hand hält (ohne Sicherungsgerät). Aber das nützt beim Vorsteigen nur für Stürze weiter oben etwas. Bei bodennahen Stürzen (bis ungefähr zum vierten Haken in Hallen) kann man gar nicht so eng hintersichern, dass diese Sicherung greift, bevor der Stürzende auf dem Boden landet.

Einige weitere Fehlermöglichkeiten kann die Hintersicherung auch nicht verhindern, wie etwa falschen Standort des Sichernden, zu viel ausgegebenes Seil zum Clippen oder die Bewertung der Sturzsituation, ob weicher oder härter gesichert werden muss. Ein größeres Problem ist, dass das Hintersichern beim Vorstieg neue Gefahren schafft, beispielsweise wenn der Sichernde Seil zum Clippen ausgeben sollte, dieses vom Hintersichernden aber nicht schnell genug erhält. Als sinnvolle Möglichkeit für Sicherheitsreserven beim Vorstiegsichern bleibt also vor allem die Verwendung eines geeigneten halbautomatischen Sicherungsgeräts oder die direkte Eingriffsmöglichkeit durch die Beaufsichtigenden (siehe unten).

Es empfiehlt sich, auch beim Vorstiegssichern früh mit Sturz- und Sicherungstraining zu beginnen, da-

mit die Lernenden Erfahrungen mit den wirkenden Kräften sammeln und ein Verständnis für die Problematiken beim Vorstiegssichern bekommen (s. Kasten S. 66).

Erst wenn die Sicherungsmotorik gefestigt ist und der Sicherer ein klares Gefahren- und Verantwortungsbewusstsein entwickelt hat, kann man zum betreuten Sichern übergehen, bei dem eine Aufsichtsperson mehrere Seilschaften betreut. Das Ausmaß der Betreuung wird dabei natürlich der Entwicklung der Sicherer angepasst: Zuerst wird die Aufsichtsperson maximal zwei Seilschaften direkt nebeneinander betreuen, mit Anweisungen und Hilfestellungen, später kann ein Coaching ausreichen, bei dem man Route und Sicherungstaktik bespricht.

Die Wahl des Gerätes

Geeignete Sicherungsgeräte sind prinzipiell das Tube, die HMS und Halbautomaten wie Smart, GriGri und Click Up. Welches dieser Geräte man am besten verwendet, hängt von den motorischen Fähigkeiten der Auszubildenden und der Hintersicherungssituation im Vorstieg ab. Dynamische Sicherungsgeräte sind im Vorstieg motorisch etwas einfacher zu handhaben und führen einem die Verantwortung klar vor Augen; man sollte aber längere Zeit mit Hintersicherung arbeiten. Wenn man ohne Hintersicherung arbeiten will oder muss, bieten Halbautomaten ein Sicherheitsplus: Smart und GriGri verzeihen am ehesten auch mal einen Bremshandfehler, verlangen aber vom Sichernden mehr motorisches Geschick und Verständnis für die Mechanik des Geräts und die Fehlbienutzungsmöglichkeiten. Das Click Up bietet nur eine Sicherheit für Personen mit geringen Handkräften. Bei Bremshandfehlern blockiert es nicht zwingend den Seildurchlauf, besonders bei Toprope-Stürzen, wenn kein markanter Ruck wirkt. Dafür bietet es das motorisch einfachste Handling zum Seilausgeben. □

Die Empfehlungen und diesen Text haben die DAV-Resorts Breitenberg, Ausbildung und Jugend gemeinsam erarbeitet. Weitere Tipps finden Sie im Internet unter www.alpenverein.de -> Breitenberg-sport -> Sicher Klettern -> Klettern mit Kindern.

KOMPERDELL
www.komperdell.com

**HUBER BUAM
THOMAS & ALEX**
EXTREMBERGSTEIGER & -KLETTERER

„Der KOMPERDELL Approach Stock ist einfach Weltklasse!
Passt in jeden Rucksack und ist gleichzeitig 100% stabil
auch bei extremsten Bedingungen!“

DER
APPROACH
SUPERLEICHTER CARBONSTOCK
mit **ULTIMATIV KLEINEM PACKMASS!**

nur
34
cm
PACKMASS

EINFACH, LEICHT & UNGLAUBLICH ROBUST

Informationen & Details zu unserem neuen Approach Stock
finden Sie auf unserer Homepage www.komperdell.com

MADE
in
AUSTRIA

Bergsteiger
4/11
**TIPP
EXTREM**