

Das erste Mal draußen klettern: Von der Halle an den Fels

Weg aus der Halle, ran an den Felsen. Viele Kletterer, die erste Erfahrungen in den zahlreichen Kletterhallen der Republik gemacht haben, werden verständlicherweise vom Klettervirus befallen – und suchen jetzt erstmalig die natürliche Umgebung auf, um ihrem neuen Hobby nachzugehen. Damit die erste Klettertour nicht zum Reinfall oder gar zum Unfall führt, haben wir zehn Tipps für euch Outdoor-Rookies parat. Klickt euch durch, dann steht eurem ersten Ausflug zum Sandstein, Kalk, Granit oder Basalt nichts mehr im Wege.



Die Wahl des Klettergebietes

Der Wahl des Klettergebietes kommt bei Planung des ersten Outdoor-Trips entscheidende Bedeutung zu. Anfänger sollten sich in einem Kletterführer oder auf den einschlägigen Webseiten (beispielsweise der DAV Felsinfo) über die Charakteristik ihres Wahlzieles informieren: Wie sind die Routen abgesichert? Sind mehrere leichte Touren vorhanden, in denen man erste Erfahrungen sammeln kann? Gibt es besondere Gefahren oder Verhaltenshinweise? Habt ihr ein für Anfänger geeignetes Gebiet entdeckt, könnt ihr mit den Planungen fortfahren.

Der richtige Kletterpartner

Als Anfänger ist es praktisch und ratsam, sich einen Kletterpartner zu suchen, der schon etwas Erfahrung hat. Kennt sich dein Seilpartner bereits im Gebiet aus, kann er dich nicht nur in Sicherheitsfragen unterstützen, sondern dir auch die Besonderheiten von Routen mitteilen und Tipps und Tricks zum Outdoor-Klettern verraten. Damit zwischen Sicherer und Kletterer auf keinen Fall Missverständnisse auftreten, solltet ihr vor dem Start ganz klare Seilkommandos absprechen ("Zu", "Stand", "Seil frei", "Ab", usw.).

Ausrüstung beim Outdoor-Klettern

Zum Klettern am Fels braucht ihr in jedem Fall mehr Ausrüstung als beim Hallenklettern. In anfängergeeigneten Klettergärten werden Routen im Normalfall mit Bohr- oder Klebehaken abgesichert, in die ihr für die Zwischensicherung Express-Sets einhängen müsst. Für den Anfang reichen etwa acht bis zehn Expresssets - ihr solltet zunächst eher kurze Routen klettern, Mehrseillängentouren verlangen etwas mehr Erfahrung. Neben Expressen sollten ein Kletterhelm (Steinschlag kann nicht nur für den Kletterer, sondern vor allem auch für den Sichernden sehr gefährlich sein), ein mindestens 60m langes Seil (Knoten im Seilende nicht vergessen), eine lange Hose (Schürfwunden an den Beinen sind sehr beliebte Mitbringsel vom Fels), einige Bandschlingen (kurz und lang), drei HMS-Karabiner und ein paar Reepschnüre zu eurer Ausrüstung gehören. Klettergurt und Kletterschuhe sind natürlich Pflichtutensilien, nicht verpflichtend, aber praktisch, ist ein Sitzkissen, auf dem man auch auf felsigem Untergrund bequem ausruhen kann. Packt auch etwas Verpflegung in euren Rucksack, sonst geht euch bei den ersten Touren schnell die Kraft aus.

Am Fels gut vorbereiten

Bevor ihr draußen am Naturfels in eine Route einsteigt, solltet ihr euch etwas Zeit nehmen, euch darauf vorzubereiten. Dazu zählen vor allem die Überprüfung der Vollständigkeit der Ausrüstung, der übliche Partnercheck, aber auch die Besichtigung des Felsens und der örtlichen Gegebenheiten. Ein geübter Kletterer sieht schnell, ob es kritische Stellen gibt, man bei einem Sturz zum Beispiel am Fels entlang pendeln könnte oder welche Positionen beim Einklinken der Zwischensicherung anspruchsvoll sind. Als Anfänger hat man es da deutlich schwerer. Wenn ihr mit einem erfahrenen Kletterer unterwegs seid, könnt ihr ihn zu Beginn den Vorstieg klettern lassen und erste Erfahrungen im Top-Rope machen. Wollt ihr gleich in den Vorstieg gehen, solltet ihr die Route von unten inspizieren und versuchen, vor eurem inneren Auge zu visualisieren, welche Bewegungen auf euch zukommen. Je genauer euer Bild ist, desto leichter tut ihr euch später beim Klettern und im Umgang mit Stürzen.

Wo soll ich mich denn hier festhalten?

Das erste Mal am Fels. In der Halle klettert ihr mittlerweile jede 6 im On-Sight, eine 7 ist euch auch schon geglückt. Und da steht ihr jetzt in der 5+ und versteht die Welt nicht mehr. Wo geht es denn jetzt hier weiter? Wo soll ich mich denn hier festhalten, da sind ja gar keine Griffe?

Das Klettern am Fels ist mit der schönen, heilen Welt des Indoor-Climbings kaum zu vergleichen. Farbige Griffe, die euch den Weg weisen, werdet ihr vergeblich suchen. Der Tritttechnik kommt eine noch größere Bedeutung zu, oft handelt es sich um Plattenklettereien, die vor allem Gleichgewicht und sicheres Stehen erfordert. Pumpiges Dachklettern und große Henkel? In der Natur meist Fehlanzeige, solange ihr euch nicht mindestens im zehnten Grad bewegt. Diese Tatsache solltet ihr euch bereits vor dem ersten Trip an den Fels vor Augen führen - dann werdet ihr vielleicht nicht so enttäuscht von eurer Leistungsfähigkeit sein. **Grundregel:** Am Fels klettert man mindestens einen Schwierigkeitsgrad niedriger als in der Halle!

Stand bauen

Nicht in allen Klettergärten sind am Ende einer Route Umlenkkarabiner, in die ihr das Seil einklinken könnt. In gut abgesicherten Sektoren findet ihr dort einen Ring, der mit Ketten an zwei Bohr- oder Klebehaken befestigt ist. An solch sicheren Einrichtungen (natürlich muss das der Witterung ausgesetzte Material auf Schäden untersucht werden) ist der Standplatzbau relativ simple - anders sieht es da in nicht sanierten, alpinen Routen aus, in denen der Standplatzbau nicht nur der Selbstsicherung für das Abseilen dient, sondern von dort auch der Partner gesichert wird. Dennoch: Den Standplatzbau zur Selbstsicherung mit anschließendem Abseilen solltet ihr ihn vorher ein paar Mal in der Halle üben und vom Fachmann erklären lassen.

Grundsätzlich gilt beim Standplatzbau das Prinzip der Redundanz: Es sollte immer versucht werden, die Last auf mehrere Fixpunkte zu verteilen. Falls beispielsweise beim beschriebenen Ring mit zwei Klebehaken ein Haken ausbricht, kann so der zweite Haken den Absturz verhindern. Weitere Prinzipien beim Standplatzbau sind die der Reihenschaltung und des Kräftedreiecks, auf die wir aber nicht näher eingehen wollen - fragt dazu am besten einen DAV-Ausbilder.

Kommt ihr am Ende einer vorgestiegenen Route an und findet die erwähnte Konstruktion vor, könnt ihr euch zunächst mit einer Bandschlinge, die mit Ankerstich an eurem Klettergurt befestigt ist, und HMS-Karabiner am Sicherungsring selbst sichern. Ist dies geschehen, folgt das Kommando "Stand" an euren Kletterpartner, der euch im Anschluss aus der Seilsicherung nimmt. Nun könnt ihr das Seil durch den Ring ziehen, so dass beide Enden bis zum Boden reichen, euch mit Abseilachter oder Tube wiederum selbst sichern, Karabiner und Bandschlinge ausklinken und euch abseilen, ohne das Material in der Route zurückbleibt. Das Seil könnt ihr im Anschluss einfach durch den Ring abziehen.

Richtig vorsteigen und abseilen

Beim Anbringen der Express-Schlingen am Bohrhaken solltet ihr darauf achten, dass der Schnapper vom Fels wegzeigt, da er sonst durch das Anliegen am Fels aufgehen kann. Selbst wenn er sich dadurch nicht ausklinkt, kann es dennoch leicht passieren, dass der Karabiner mit offenem Schnapper nicht die Steifigkeit aufweist, um Stürze abzufangen. Damit das Seil, das in den Schnapper der Expresse eingehängt wird, sich nicht von allein aushängen kann, muss man auf eine korrekte Seilführung im Schnapper oder Karabiner achten: Die Expressen sollten immer so hängen, dass die Schnapper von der Kletterrichtung weg zeigen - sonst besteht die Gefahr, dass das Seil sich selbst aushängt.



Abseilen

Abseilen ist heutzutage relativ simple. Zur Zeit der Bergpioniere seilte man sich noch ohne Sicherungsgerät ab, legte sich das Seil um den Körper oder nahm später den Dülfersitz ein und nutzte die Reibung des Körpers, um langsam zum Boden zu kommen. Die Grundregel war aber schon damals bekannt: Das Abseilen an zwei Sicherungspunkten ist immer sicherer, als nur an einem Fixpunkt abzuseilen. Dies solltet ihr nur machen, wenn es sich um einen stabilen, normierten Bohrhaken, einen DAV-Sicherungsring oder eine solide Sanduhr handelt. Als Anfänger klettert ihr eher kurze Routen, daher sind Halb- oder Zwillingsseile und die passende Knotenkunde (z.B. Ankerstich) nicht unbedingt notwendig. Die üblichen 20- bis 30-Meter-Routen könnt ihr mit einem 60m-Seil abseilen. Wie schon beim Standbau beschrieben, fädelt ihr nach der Selbstsicherung das Seilende durch den oder die Sicherungspunkte und zieht das Seil, bis die Seilmitte oben ist. **Vorsicht:** In die Seilenden bitte Knoten machen - falls das Seil zu kurz sein sollte, kann es euch dann nicht durchrutschen und der Absturz wird vermieden. Mit den beiden Seilsträngen, die ihr in den Tube oder Abseilachter, die über HMS-Karabiner am Klettergurt befestigt werden, einlegt, könnt ihr euch nun abseilen. Sinnvoll zur zusätzlichen Absicherung: Macht mit einer kurzen Reepschnur unterhalb des Abseilgerätes um das Bremsseil einen Prusikknoten. Das andere Ende der Schnur befestigt ihr am Klettergurt. Der Knoten zieht sich bei einem Absturz fest und hält euch am Bremsseil.



Verhalten in der Natur

Klettern ist nicht nur Outdoor-, sondern auch Natursport. Seit Jahrzehnten gibt es in vielen Ecken Deutschlands Fehden zwischen Kletterern und Umwelt- und Tierschützern. Es sollen nicht noch mehr werden. Als Kletterer sollte man daher die Grundregeln des Natursports auf jeden Fall beachten - und auch andere auf ihr Fehlverhalten hinweisen. Dazu zählt, dass man jeglichen Müll wieder mit nach Hause nimmt oder entsorgt, unnötigen Lärm vermeidet, Brutzeiten von Vögeln beachtet und Kletterverbote unbedingt einhält, nicht kiloweise Chalk hinterlässt und Toilettengänge nicht in unmittelbarer Nähe der Kletterrouten unternimmt. Am besten informiert ihr euch vor dem Felsbesuch über die zum Teil umfassenden Verhaltensregeln in den einzelnen Klettergärten - und vermeidet somit unnötige Konflikte.

Erste-Hilfe-Set und Handy

Klettern ist kein ungefährlicher Sport. Von Prellungen, Schürf- und Schnittwunden, Verletzungen der Bänder bis hin zu Zeckenbissen können viele kleinere und größere Probleme auftreten. Zur Pflichtausrüstung beim Outdoor-Trip gehört daher ein gut sortiertes Erste-Hilfe-Paket und ein Handy, mit dem im Notfall die Rettungskräfte alarmiert werden können.

Spaß haben am Klettererlebnis

Klettern in der Halle hat einen anderen Charakter als das Klettern in der Natur. Indoor geht es oft um Schwierigkeitsgrade, Erfolge und Leistung. Outdoor stehen Sicherheit (die indoor natürlich auch nicht vernachlässigt werden darf), das Erlebnis, die Natur und der Umgang mit der Erde und dem Fels im Vordergrund. Als Anfänger solltet ihr nicht verbissen auf die Steigerung eurer Leistung pochen, sondern zunächst das Gefühl des Naturerlebnisses genießen und eines nicht vergessen:

Spaß haben!

