

INHALT

Vorwort _____	5	Selbstsicherung _____	33
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan _____	8	Selbstsicherung am Standplatz 33	
Einführung _____	9	Selbstsicherung am Fixseil 34	
		Selbstsicherung am Geländerseil 35	
		Selbstsicherung beim Abseilen 35	
		Partnersicherung _____	36
		Dynamische Sicherung 36	
		Gletscherseilschaft 37	
		Gehen am gleitenden Seil 37	
		Sicherung in Seilschaft 37	
		Bedienung von Sicherungsgeräten _____	38
		Die Drei-Bein-Logik 38	
		Bremskraft von Sicherungsgeräten 39	
		Der richtige Standort 40	
		Halbmastwurfsicherung 40	
		Tube-Sicherung 44	
		Achtersicherung 48	
		Grigri-Sicherung 50	
		Cinch-Sicherung 51	
		Smart-Sicherung 54	
		Sicherung mit dem Click-Up 55	
		Typische Bedienungsfehler 56	
		Sicherungs- und Sturztraining 60	
		Nachsichern 62	
Grundlagen _____	12	Klettern im Vorstieg _____	65
Energie ist Kraft mal Weg 12		Zwischensicherungen 65	
Risikoabwägung 14		Einhängen von Zwischensicherungen 66	
Die Ampel 15		Seilführung im Vorstieg 68	
		Taktik des Vorsteigens 69	
Sicherung _____	16	Anbringen von Fixpunkten _____	70
Sturzmodell 16		Sanduhrschlingen 70	
Fangstoß, Sturzzug, Reibung, Bremsweg und der Sturzfaktor 16		Baumschlingen 71	
		Köpfelschlingen 71	
Knoten _____	18	Keile und Klemmgeräte 71	
Anseilknoten 18		Knotenschlingen 74	
Verbindungsknoten 19		Normalhaken 74	
Sicherungsknoten 21		Bohrhaken 76	
Knotenfestigkeiten 24		Eisschrauben 80	
		Eissanduhren 81	
Anseilen _____	28	Sicherungsmethoden _____	82
Anseilmethoden 28		Fixpunktsicherung 82	
Anseilen mit Hüftgurt 29		Körpersicherung 84	
Anseilen mit Hüft-/Brustgurt-Kombination 29			
Anseilen mit Doppelseil 30			
Anseilen in der Seilweiche 31			
Anseilen am Gletscher 31			
Anseilen am Klettersteig 32			

Standplatzbau	88	Abtransport	144
Fixpunkteinteilung	88	Selbstrettung (Prusiken)	146
Theoretische Grundlagen	88		
Grundsätzliche Regeln beim Standplatzbau	90		
Reihenschaltung – Kräfteverteilung	90		
Stände, die nur auf Zug nach unten halten müssen	94		
Stand an einem soliden Fixpunkt	95		
Stand an zwei soliden Fixpunkten	95		
Stand an einem soliden und einem fraglichen Fixpunkt	97		
Stand an zwei fraglichen Fixpunkten	98		
Stand an mehreren fraglichen Fixpunkten	100		
Sonderfälle und Spezialformen	102		
Geeignete Sicherungsgeräte am Stand	104		
Umlenkungen	106		
Toprope-Umlenkung	106		
Abbauen von Routen	108		
Abseilen	110	Normen und Bestimmungen	150
Abseilgeräte	111	Europäische Norm	151
Abseilsicherungen	112	Die UIAA-Norm	151
Einrichten von Abseilständen im Fels	115	Persönliche Schutzausrüstung	151
Einrichten von Abseilständen im Eis	116		
Organisation und Tipps	118	Seile	153
Ablassen	119	Dynamische Seile	153
Ablassen aus der Toprope-Situation	119	Statische Seile	158
Ablassen vom Standplatz	119		
Begehen von Klettersteigen	120	Gurte	158
Sicherungstechnik	121		
Sicherheitsregeln	123	Karabiner	161
Zusätzliche Seilsicherung	124		
Seilkommandos	124	Schlingen	165
Seilkommandos im Klettergarten	124	Bandmaterial	165
Seilkommandos in alpinen Routen	124	Reepschnüre	166
Grundregeln des Sportkletterns	126	Expressschlingen	167
Kletterschein	129	Bohrhaken	169
Tourenplanung	130	Sicherungsgeräte	173
Routen-Topos	130		
Schwierigkeitsbewertungen	131	Helme	174
Alpine Gefahren	132		
Einfache Rettungsmethoden	133	Keile und Klemmgeräte	176
Notfallregeln	133		
Schleifknoten	135	Sonstige Hardware	178
Seilverlängerung	136	Normalhaken	178
Rücklaufsperrern	139	Seilklemmen	179
Expressflaschenzug	140	Seilrollen	180
Lose Rolle	141	Klettersteigbremsen	181
Schweizer Flaschenzug	142	Steigeisen	183
Abseilbergung	143	Pickel und Eisgeräte	185
		Eisschrauben	188
		Register	190
		Literatur	191