

Abseilen / Ablassen / Absteigen

SICHER NACH UNTEN

Die Tour ist erst zu Ende, wenn das Bier vor dir steht. Und damit ihr die Flasche oder den Humpen sicher erreicht, geben wir euch dieses Mal eine Reihe interessanter Tipps rund um das Thema Runterkommen.

Text: CHRIS SEMMEL

Komfortabel und sicher nach unten am El Capitan.

What goes up, must come down! Beim Klettern gilt dies ganz besonders. Und sollte auch kein Problem sein, wenn man sich richtig anstellt. Doch ein Blick auf die Unfallzahlen zeigt: Etwa ein Viertel der tödlichen Sportkletterunfälle ereignen sich beim Abseilen oder Ablassen. Und immer wieder beobachtet man die selben Fehler. Dabei lassen sich diese relativ einfach vermeiden. Wie das geht und wie ihr mit ein paar kleinen Tricks komfortabel und

sicher zurück zum Wandfuß kommt, zeige ich euch hier.

DIE TYPISCHEN FEHLER

Eine Ursache für einige der tödlichen Abseilunfälle sind ungleich lange Seilenden. Oft sieht man, dass eines der beiden Seilenden bis knapp zum nächsten Stand reicht. Automatisch nimmt man an, dass das andere Ende dann ja wohl auch so weit reichen muss. Aber: Diese Annahme kann daneben liegen. Eine nicht mehr korrekte Seilmittenmarkierung bei einem gekürzten Seil wurde einem Kletterer in einem

zum Klettergarten umfunktionierten Steinbruch bei Weinheim zum Verhängnis. Auch im Kaiser stürzte ein Vater vor den Augen seines Sohnes ab, weil eines der beiden Halbseile kürzer war als das andere. Abhilfe schaffen hier Vorsichtsmaßnahmen wie die Verwendung einer Kurzprusik und Knoten in den Seilenden sowie natürlich korrekte Seilmittenmarkierungen und vor allem: gleich lange Seile.

Eine weitere Unfallursache ist das unbeabsichtigte Aushängen einer provisorischen Selbstsicherung mit Exenkette

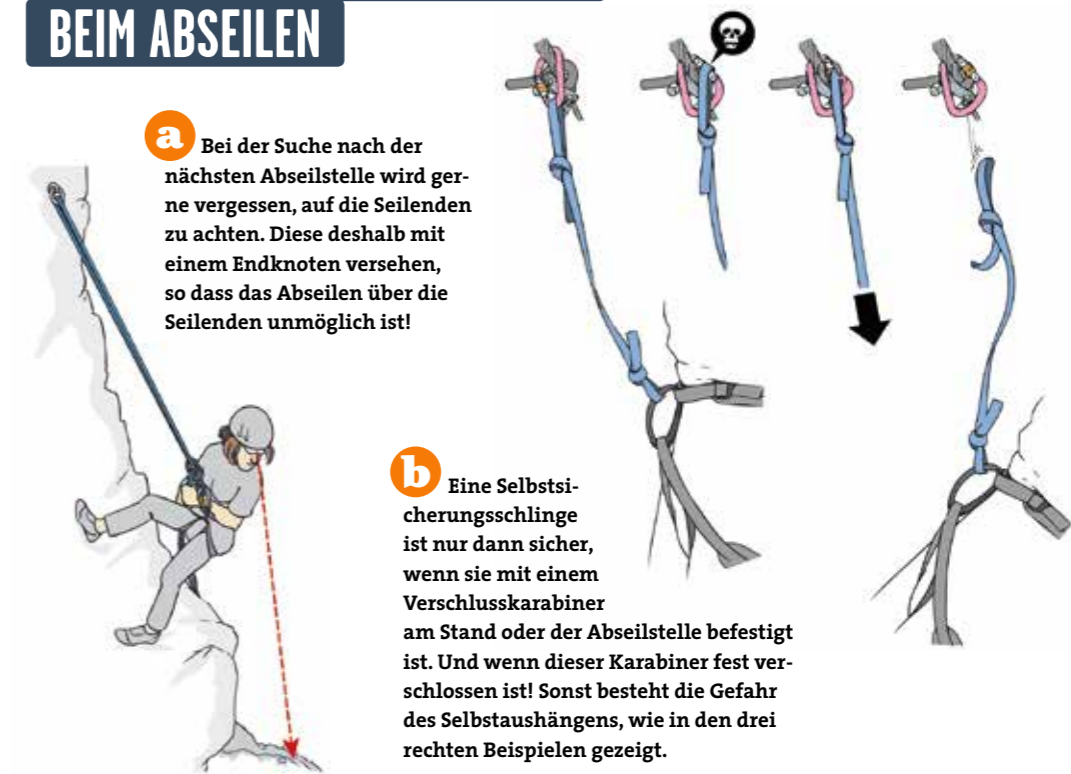


TIPPS VON DEN PROFIS



In unserer Serie „Draußen sicher klettern“ geht es diesmal um Details zum sicheren Abseilen, Ablassen und Absteigen. Dass diese Empfehlungen dem aktuellen Wissensstand entsprechen, dafür bürgt Chris Semmel, Mitglied und Sprecher des Verbands der Deutschen Berg- und Skiführer.

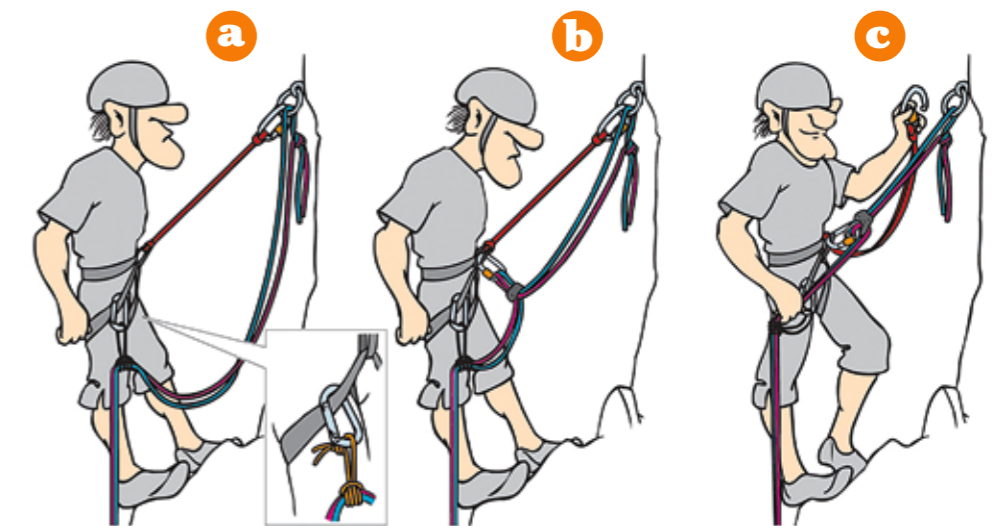
1 DIE SCHLIMMSTEN FEHLER BEIM ABSEILEN



a Bei der Suche nach der nächsten Abseilstelle wird gerne vergessen, auf die Seilenden zu achten. Diese deshalb mit einem Endknoten versehen, so dass das Abseilen über die Seilenden unmöglich ist!

b Eine Selbstsicherungsschlinge ist nur dann sicher, wenn sie mit einem Verschlusskarabiner am Stand oder der Abseilstelle befestigt ist. Und wenn dieser Karabiner fest verschlossen ist! Sonst besteht die Gefahr des Selbstaushängens, wie in den drei rechten Beispielen gezeigt.

2 MIT KURZPRUSIK KOMFORTABEL DAS SEIL EINHÄNGEN



Der Kurzprusik verschafft nicht nur mehr Sicherheit beim Abseilen, sondern auch mehr Komfort beim Seileinhängen: Zunächst den Kurzprusik um die Seilstränge legen und in eine der Beinschlaufen einhängen. Nun ausrei-

chend Seil durch die Prusik hochziehen, so dass man es unbelastet in seinen Tuber einhängen kann. Karabiner in den Sicherungsring einhängen, verschließen, Seil straffen, Belastungstest, Selbstsicherung aushängen und los geht's.

KOMFORTABEL UND SICHER ABSEILEN: SO GEHT'S

Als erstes bereitet man eine Selbstsicherungsschlinge vor. Am besten nimmt man dazu eine 120 Zentimeter lange Bandschlinge, die mit einem Ankerstich am Sicherungsring des Hüftgurts befestigt wird. Vorne wird ein Verschlusskarabiner mit einem Mastwurf fixiert. Die Schlinge kann mit einem Sackstich im oberen Drittel abgeknotet werden, um sie auch verkürzt einhängen zu können.

An der Abseilstelle sichert man sich immer zuerst selbst, indem man die Selbstsicherungsschlinge einhängt und den Karabiner verschließt! Dann wird das Seil im Abseilpunkt eingefädelt. Zur Sicherheit knotet man auf jedes der Seilenden ein Sackstich- oder Achterauge als „Notstop“. Nun wird das Seil ausgeworfen.

Jetzt kommt der Komfort: Man zieht nun nicht das Seil hoch und versucht, es mit 2 mal 50 Metern Seilgewicht in der Hand in den Tuber zu stopfen. Stattdessen legt man zunächst ganz lässig seinen Kurzprusik um die Seilstränge und hängt diesen dann in eine seiner Beinschlaufen. Nun zieht man sich



EIN GUT SICHTBARE MITTENMARKIERUNG HILFT, UNFÄLLE BEIM ABSEILEN UND ABLASSEN ZU VERMEIDEN

genügend Seil durch die Prusik hoch, so dass man es unbelastet in seinen Tuber einhängen kann, und lässt die 100 Meter Seil bequem an seiner Beinschlaufe zerren. Karabiner in den Sicherungsring einhängen, verschließen, Seil straffen, Belastungstest, Selbstsicherung aushängen und los geht's (siehe Kasten 2).

Der Prusik verschafft einem zudem die Möglichkeit, das Abseilseil zur Not loszulassen und Seilkrangel mit beiden Händen zu lösen. Außerdem unterstützt er einen, sollte die Reibung am

dünnen neuen Halbseil doch überraschend niedrig sein. Alles easy und komfortabel!

DIE SACHE MIT DEN ENDKNOTEN

An der nächsten Abseilstelle angekommen geht die ganze Sache von vorne los. Bevor man das Seil nun abzieht, muss man an den Endknoten denken und diesen lösen. Sonst hat man ein Problem, weil der Knoten in der Abseilstelle darüber klemmt!

Deshalb verzichten manche auf die Endknoten im Seil. Ein Kompromiss ist es, an dem Seil-

ende, das man durch den Abseilpunkt fädelt, einen Knoten hinter der Abseilöse anzubringen. Nun wird das Seil abgezogen, bis die Mitte oder der Verbindungsknoten sich am Abseilpunkt befindet. Das andere Seilende rauscht nun hoffentlich an einem vorbei in die Tiefe. Sollen wir das nun wieder 50 Meter hochziehen um den fehlenden Endknoten anzubringen? Das kann man sich sparen, wendet man folgenden Trick an: Der Seilpartner, der als zweiter abseilt, hängt gleichzeitig mit dem zuerst Abseilenden seinen Tuber schon mal direkt unter dem Abseilpunkt fertig ins Seil ein. Damit kann das Seil nicht mehr durch die Abseilösen laufen (siehe Kasten 4b).

ABLASSEN BEIM SPORTKLETTERN UND IN MEHRSEILLÄNGEN-ROUTEN

Beim Sportklettern und in der Kletterhalle stellt das Ablassen die gängige Methode dar, wieder zum Boden zurück zu kehren. Abgeseilt wird hier so gut wie nie. Doch auch im alpinen Gelände ist das Ablassen zwar eine selten praktizierte, aber in gewissen Situationen sehr sinnvolle Alternative zum Abseilen.

3 PROBLEME MIT DEM KURZ-PRUSIK VERMEIDEN



a Wichtig: Die Kurzprusik muss wirklich kurz genug sein. Denn steht sie beim Abseilen wie links im Bild an der Kante des Tubers an, kann die Prusik nicht „beißen“ sondern wird vom Tuber mitgeschoben und blockiert nicht. Und bringt dann natürlich gar nichts. Als Schlinge verwendet man eine 5 bis 7 Millimeter starke Reepschnur.



b Alternativ gibt es auch die „hohe Aufhängung des Abseilgeräts“, bei der der Kurzprusik nicht Gefahr läuft, am Abseilgerät anzustehen. Für die hohe Aufhängung wird der Tuber nicht im Sicherungsring des Hüftgurts aufgehängt, sondern am Sackstich der Selbstsicherungsschlinge. Das Abseilgerät befindet sich nun etwa 50 bis 70 Zentimeter oberhalb des Sicherungsringes. Der Prusik wird entweder wie zuvor in der Beinschlaufe oder aber im Sicherungsring des Hüftgurts aufgehängt. Besonders die Schweizer benutzen gerne diese Variante.

4 ZWEITEN TUBER BEIM ABSEILEN ALS HINTERSICHERUNG VORHÄNGEN

Das freie Seilende ist an euch vorbei in die Tiefe gerauscht und ihr wollt es nicht mehr hochziehen, um einen Endknoten anzubringen. Einen Endknoten habt ihr aber an dem Seilende, das durch die Abseilöse gefädelt wurde. Dann könnt ihr folgendes tun: Der als Zweiter Abseilende hängt sein Abseilgerät (geht nur mit Tuber) schon mal ein. Der erste Abseilende seilt nun ab. Seilt der Erste nun versehentlich über das eine freie Seilende bleibt er am vorhandenen Endknoten des zweiten Endes hängen. Das Seil kann oben jedoch nicht durchrutschen dank der Reibung des Tubers, der unter dem Abseilpunkt eingehängt ist. Safe!



Unsichere Personen können keine Fehler beim Abseilen machen. Aber auch für eine eingespülte und erfahrene Seilschaft kann das Ablassen Sinn machen, weil zum Beispiel das Seil nicht ausgeworfen werden muss und sich dadurch im flachen Gelände nicht verhängen und verheddern kann. Dadurch wird im brüchigen Gelände weniger Steinschlag ausgelöst. Voraussetzung ist, dass man sich verständigen kann, also Sicht oder zumindest Rufkontakt besteht. Auch sollte der Ablassende wissen, wo und in welcher Entfernung sich die nächste Abseilstelle befindet.

Beim Ablassen aus der Top-rope-Situation beim Sportklettern ist es wichtig, dass das Seil ausreichend lang ist. Als Hilfe dient eine Seil-Mitten-Markierung, die jederzeit auch mit einem edding 3000 nachträglich angebracht oder erneuert werden kann. Zusätzlich wird beim Partnercheck überprüft, dass ein Knoten das freie Seilende absichert.

Beim Ablassen vom Standplatz gibt es zwei Basis-Möglichkeiten: die HMS und das Tube. Während das Ablassen mittels HMS sehr einfach ist, hat es den Nachteil eines hohen Seil-

verschleißes, da hier die Bremswirkung auf der Reibung von Seil auf Seil beruht. Beim Ablassen mit dem Tube ist darauf zu achten, dass der Tuber einen Doppelknick braucht, um genügend Bremskraft aufzubauen (siehe Kasten 5).

Will der Zweite danach abseilen, empfiehlt es sich, den Partner gleich an beiden Seilenden abzulassen. Damit danach nicht

wieder zeitaufwändig gefädelt werden muss, kann man ein Seilende vor dem Ablassen bereits vorbereitend fädeln. Beim Ablassen mit Einfachseil wird das Seil beim Ablassen durch den Abseilpunkt zur Mitte gezogen. So kommt der abgelassene Kletterpartner mit beiden Seilenden am nächsten Standplatz an und das Seil muss nicht mehr ausgeworfen werden.

5 MIT DEM TUBER VOM STAND ABLASSEN



Beim Ablassen vom Stand mittels Tube muss der Doppel-Knick hergestellt werden, um eine ausreichende Bremswirkung zu erreichen. Hierzu wird das Bremsseil in einem Karabiner oder in der Metallöse des Abseilpunktes oberhalb des Tubers umgelenkt. Falls der Zweite nach dem Ablassen selbst Abseilen will, spart es Zeit, das Seil gleich durch die Abseilöse zu fädeln.

Lässt man mit zwei Halbseilen ab, sollten die Seilenden bereits im Abseilstand eingeknotet werden oder zumindest beide fixiert sein, damit ein versehentliches Ablassen über die Enden hinaus nie möglich ist! Der Abgelassene wird grundsätzlich erst dann aus der Sicherung genommen, wenn er sich am nächsten Stand gesichert hat. Sicht oder Rufverbindung ist daher beim Ablassen nötig!

ABSTEIGEN – SCHNELL, WENN MAN ES BEHERRSCHT

Hat man die Alternative, ist Absteigen deutlich schneller, denn hier bewegen sich beide Partner gleichzeitig. Beim Abseilen kostet das Seil-Einfädeln und -Abziehen viel Zeit.

In häufig begangenen Routen muss man zudem berücksichtigen, dass nachfolgende Seilschaften durch Abseilmanöver gestört oder gar gefährdet werden. Ein Fußabstieg sollte hier wenn möglich vorgezogen werden. Hierfür sollte man leichte Zustiegsschuhe am Gurt mitführen.

Im Abstieg bleibt man im steinschlaggefährdeten Gelände eng zusammen, um zu vermeiden, dass man den Partner aus größerer Distanz mit Steinen malträtiert. In Serpentin-Abstiegen wird an den Kehlen aufeinander gewartet, so dass man sich nicht in Falllinie übereinander bewegt.

Abkletterstellen können je nach Schwierigkeit vorwärts oder rückwärts abgeklettert werden. Vorwärts (mit dem Gesicht zum Tal) hat man mehr Überblick und ist meist schneller, rückwärts (mit dem Gesicht zur Wand) klettert man im schwierigeren Gelände. Der Helm bleibt auf dem Kopf, denn er schützt nicht nur gegen Steinschlag sondern auch gegen Anprall, sollte man doch mal ein paar Meter im Schroffgelände abtauchen. Das Abklettern will geübt sein und ist im alpinen Gelände eine wichtige Bewegungsfertigkeit, die jeder lernen sollte.