

Alles im Griff



Kloterklub Niederanven

*Zweimal etwas
großes riskieren
und beim dritten
Mal umkommen,
ist relativ einfach.*

(Reinhold Messner)

Die Notrufnummer lautet:

112

Was sagt ihr dem Notruf ?

- die 4 „W“s

Wer ihr seid

Was passiert ist

Wo ihr seid

Wem etwas passiert ist



PERSÖNLICHE BERATUNG VOM SPEZIALISTEN

1 SHOP
in Luxemburg

Casper's Climbing Shop
46, rue du Commerce
L-8220 Mamer
Luxemburg



CASPER'S

SUPPORTS YOUR SUMMIT

www.caspersclimbingshop.com

POWERED BY  www.ion.lu

info@caspersclimbingshop.com

Inhaltsverzeichnis

*Übrigens:
Das Bergsteigen
wird durch die
Existenz von
Bergen sehr
erschwert.
(Jan Rys)*

1. **Basiswissen**
 - 1.0 Checkliste Kletterpraxis Seite: 4-5
 - 1.1 Hüftgurt anlegen Seite: 5
 - 1.2 Anseilen Seite: 6
 - 1.3 Achterknoten machen Seiten: 7
 - 1.4 Partnercheck Seiten: 8-9
 - 1.5 Sichern mit GriGri Seiten: 10-14

2. **Aufbauwissen**
 - 2.1 Abseilen Seiten: 15-16
 - 2.2 Vorstiegsklettern Seiten: 17-20
 - 2.3 Materialkontrolle Seite: 21
 - 2.4 Klettern und Naturschutz Seite: 24
 - 2.5 Berdorf Seiten: 25-28
 - 2.6 Die Schwierigkeitsgrade Seite: 29

3. **Training** Seiten: 30-31

4. **Kletterabzeichen** Seiten: 23, 32

1. Checkliste Klettersport

Praxis	Sicherheit	Material	Orte
Bouldern			
klettern traversieren abklettern	geringe Höhe Landefläche -frei -geschützt (Crashpad) abklettern (rechtzeitig!) Sprung! Spotter der Landung kontrolliert	- Kletterschuhe - Crashpad - Chalkbag	Felsblöcke unterer Felsbereich künstliche Struktur Bäume
Nachstieg			
klettern abklettern abseilen im Nachstieg sichern	-sichern -Sicherungsgurt -Kommunikation -Sicherheitsregeln -Schulung	- Kletterschuhe - Klettergurt - Karabiner - Sicherungsgerät - Kletterseil - Träger Sicherungsgerät - Helm	Kletterwände Felsen - Einführungsrouen - Sportrouen Bäume

ALL YOU NEED TO GO



Scarpa Origin

+



Petzl Corax

+



Petzl Griote

SPECIAL OFFER STARTER PACKAGE

Total value of the package is 240 €, bring the booklet and price in

Checkliste Klettersport 1.

Praxis	Sicherheit	Material	Orte
Vorstieg			
klettern & klippen abklettern Fall ablassen abseilen Standplatz	<ul style="list-style-type: none"> - sichern - Gurt - Kommunikation - Sicherheitsrichtlinien - Schulung - Ankerpunkte Vorort - praktische Schulung - Sicherheit beim Ablassen/Abstieg 	<ul style="list-style-type: none"> - Kletterschuhe - Klettergurt - Karabiner - Sicherungsgerät - Kletterseil - Träger Sicherungsgerät - dynamisches Kletterseil - Exen & Karabiner - Helm 	Kletterwand Felsen

Abseilen			
Selbstsicherung am Standplatz Abseiltechnik Sicherung durch Klemmknoten	<ul style="list-style-type: none"> - Zugang sichern - Selbstsicherung mit geschlossenem Karabiner - Klemmknoten 	<ul style="list-style-type: none"> - Seil - Schlinge - Repschnur - Sicherungsgerät 	Kletterwand Felsen Gebäude Brücken

GET TO THE TOP

Casper's Climbing Shop
 46, rue du Commerce
 L-8220 Mamer
 Luxembourg



~~240-~~
210 €



CASPER'S

SUPPORTS YOUR SUMMIT

www.caspersclimbingshop.com

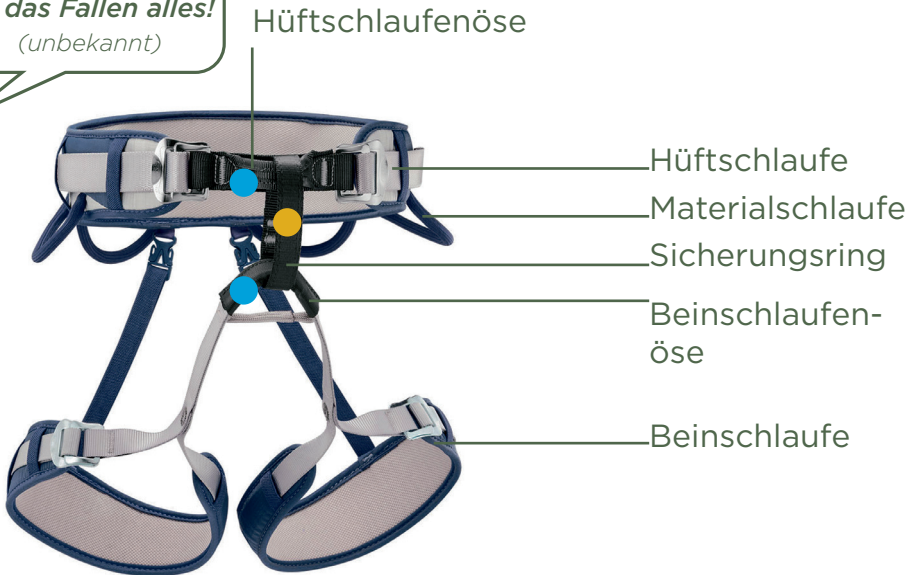
POWERED BY  www.ion.lu

ACK

s 210 €

1.1. Hüftgurt anlegen

Im Falle eines Falles, ist das Fallen alles!
(unbekannt)



Kontrolle:

- Sind die Schlaufen rückgesichert?
- Sind die Schlaufen fest genug?

Hüftgurt über die Hüfte ziehen
erst die Hüftschlaufe schliessen
dann die Beinschlaufen schliessen

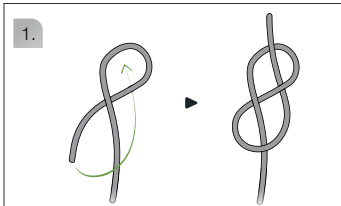
1.2. Anseilen

- In den Sicherungsring wird der Karabiner eingehangen!
- Das Seil wird beim Anseilen durch die Bein- und die Hüftschlaufenöse geführt!

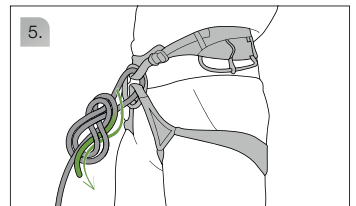
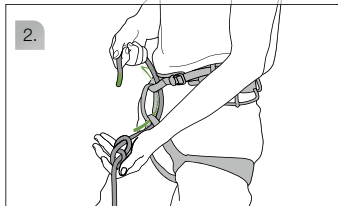
Achterknoten 1.3.

Man baut dem Schneemann einen Kopf, legt ihm einen Schal um den Hals und setzt ihm eine Nase auf.

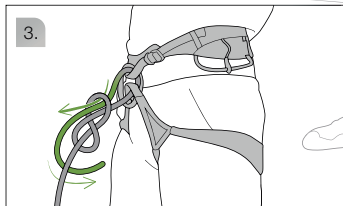
Der wichtigste Muskel beim Klettern ist das Hirn.
(Wolfgang Güllich)



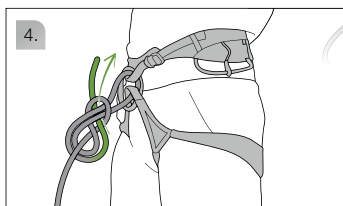
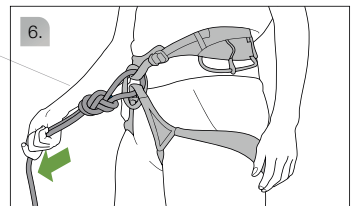
Das Seil wird durch Beinschlaufenöse und Hüftschlaufen-öse geführt.



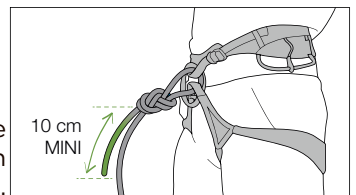
Jetzt einfach dem ersten Achter folgen



Festziehen!



Das Seilende sollte mindestens 10 cm lang sein.



1.4. Partnercheck

Der Sichernde

Sitzt der Hüftgurt über den Hüften?

Liegt der Gurt eng am Körper an?

Ist der Gurtverschluss richtig angezogen?

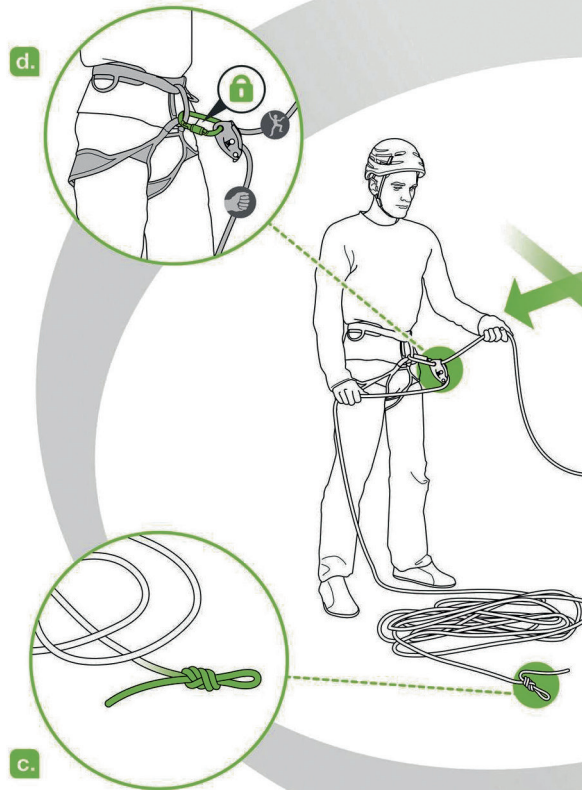
Ist der Einbindeknoten an der richtigen Stelle des Gurtes eingebunden?

Ist der Knoten korrekt?

Ist der Knoten fertiggeknüpft und festgezogen?

**Wer nur das tut,
was er schon kann,
wird immer bleiben,
was er schon ist!**

(Henry Ford)



Partnercheck 1.4.

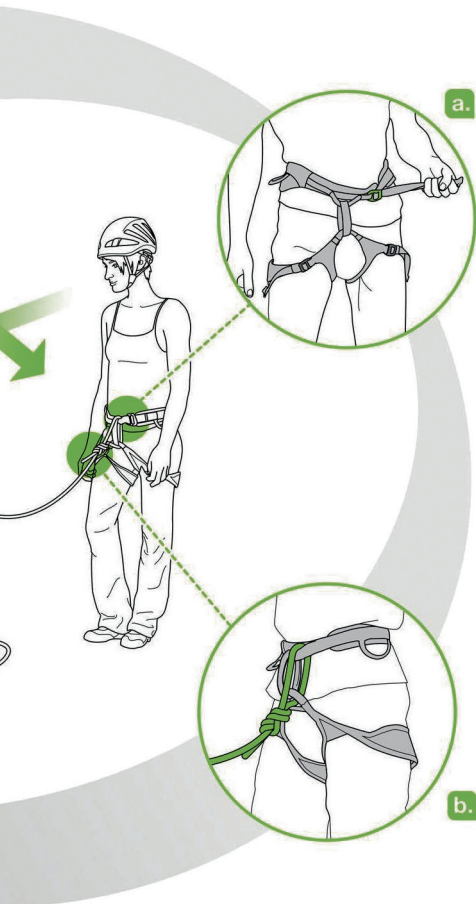
Der Kletternde

c. Ist das Seilende mit einem Knoten versehen?

d. Ist das Seil richtig eingelegt?
(Funktionstest des Geräts.)

Ist der Karabiner an der richtigen Stelle des Gurtes eingehängt?

Ist der Karabiner verriegelt?



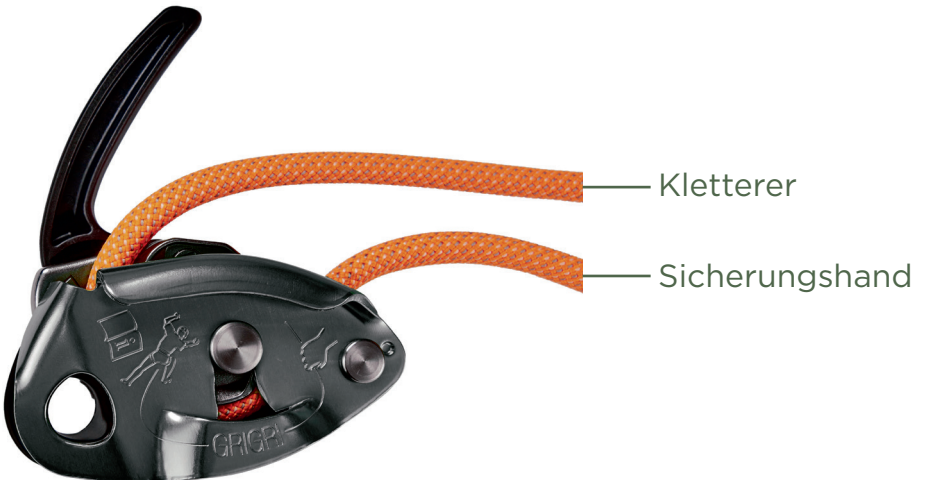
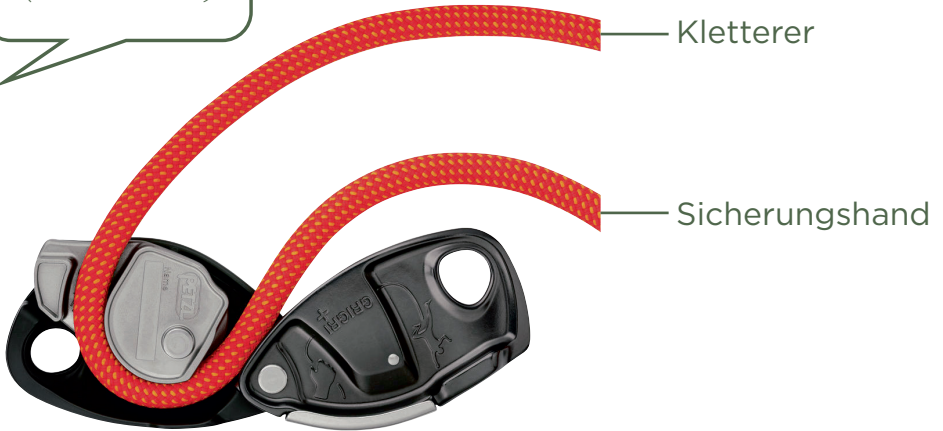
*Und denk dran
keinen tödlichen
Unfall zu haben,
die Gemeinschaft
wird denken, dass
Klettern gefährlich
ist, deine Freunde
werden mies drauf
sein...
... und du wirst
tot sein.
(Kitty Calhoun)*

1.5. Sichern mit Grigri

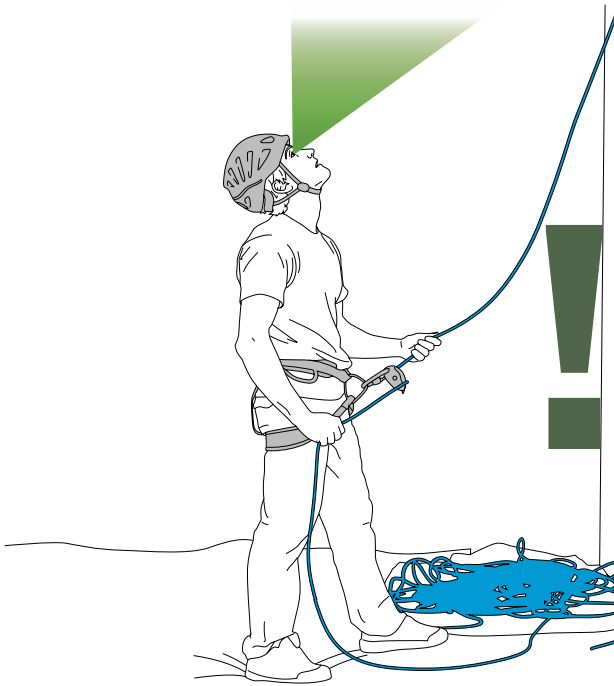
Klettern ist weder ein Kampf gegen die Elemente, noch gegen die Erdanziehungskraft. Es ist ein Kampf gegen sich selbst.

(Walter Bonatti)

Seil einlegen:



Sichern mit 1.5. Grigri



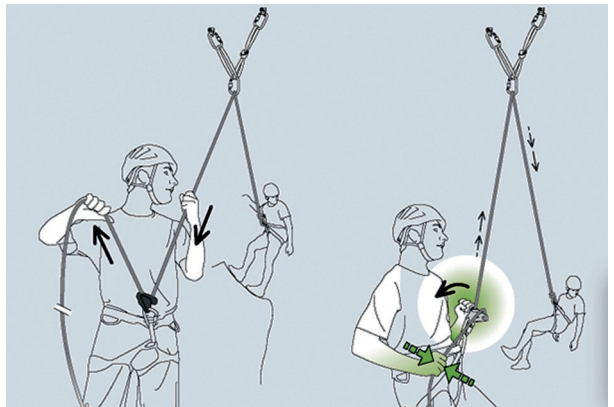
Sichern

- immer seinen Kletterpartner ansehen und im Auge haben
- nicht ablenken lassen
- nahe der Wand stehen
- die Sicherungshand befindet sich zum Blockieren immer an der Hüfte,
- bei Problemen mit dem Partner reden
- Denkt immer daran, ihr haltet das Leben eures Partners in der Hand !

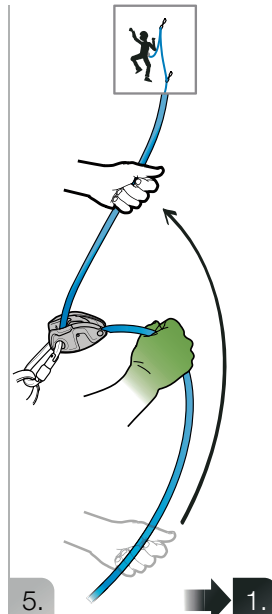
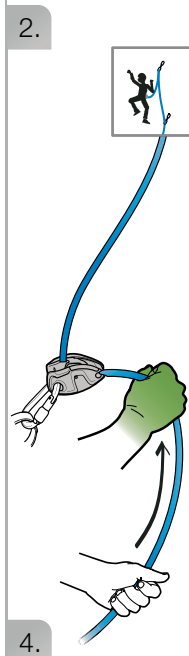
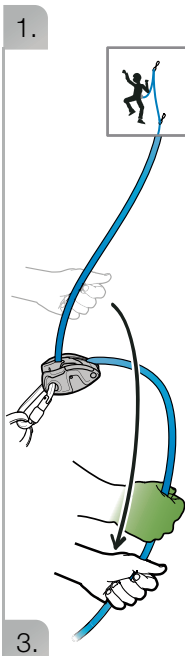
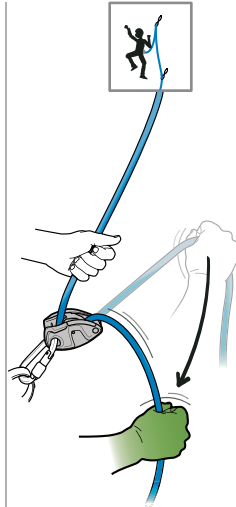
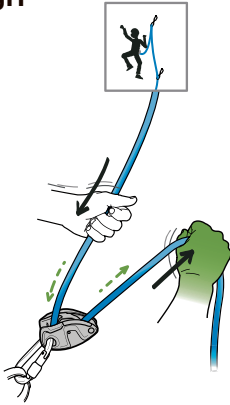
Gute Einschätzung kommt durch Erfahrung. Erfahrung kommt durch schlechte Einschätzung
(Evan Hardin)

Ablassen mit dem Grigri:

- erst das Seil festziehen
- Seil mit Sicherungshand zum Blockieren an die Hüfte bringen!
- dann den Partner langsam herunterlassen
- wichtig ist, dass der Partner sanft am Boden ankommt
- **Sicherer: Immer die Hand unterhalb des Grigri am Seil haben !!!**
(grüne Hand)



1.5. Sichern mit Grigri

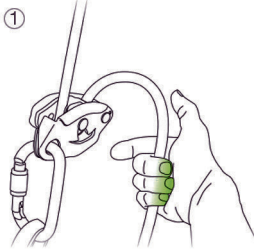


Seil einziehen mit dem Grigri:

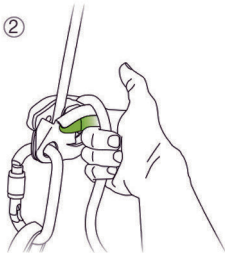
1. Die sichernde Hand zieht das Seil nach, mit die andere Hand hilft in dem sie das Seil leitet.
2. Die sichernde Hand wird zurück an die Hüfte geführt.
3. Die andere Hand greift unter der Sicherungshand nach und hält das Seil fest.
4. Die Sicherungshand greift unter dem Grigri nach.
5. Die andere Hand wird in die Anfangsposition zurückgeführt.

Seil ausgeben mit dem Grigri:

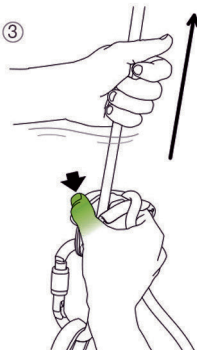
Sichern mit 1.5. Grigri



1. Halten Sie das Seil immer mindestens mit drei Fingern.



2. Zeigefinger unter der Lippe des Grigri platzieren.



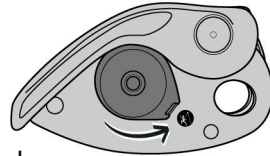
3. Der Daumen drückt gegen den Hebel.

Ich habe noch nie bemerkt dass weibliche Affen schlechter klettern sollen als männliche!
(Don Whillans)

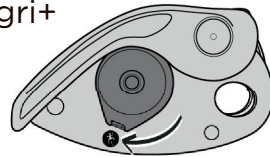
Schnelles Seilausgeben:

Diese Position darf nur vorübergehend eingenommen werden. Wenn der Vorsteiger den Karabiner eingehängt hat, muss Ihre Hand wieder in die normale Sicherungsposition zurückkehren. Der ständige Kontakt mit dem Gerät kann zu unsachgemäßer Verwendung führen. Diese Technik ermöglicht es, das Bremsseil immer in den Händen zu halten (mindestens mit drei Fingern). Sie reduziert zudem das Risiko, dass die Hand den Klemmechanismus umklammert. Es ist absolut erforderlich, das Bremsseil immer in der Hand zu halten.

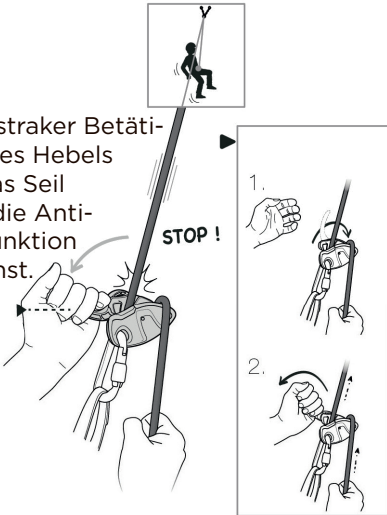
1.5. Grigri+



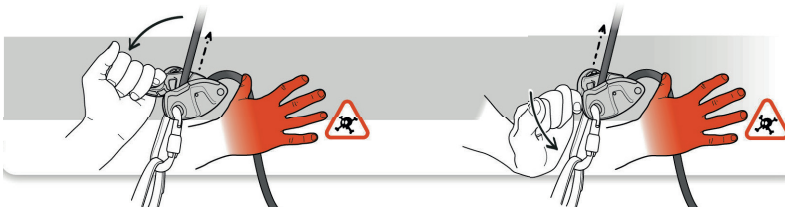
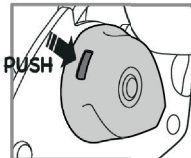
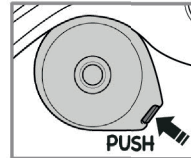
Auswahl des Sicherungsmodus beim Grigri+



Bei zu starker Betätigung des Hebels wird das Seil durch die Antipanikfunktion gebremst.



Der Auswahlhebel des Grigri+ kann blockiert werden



Abseilen 2.1.

Benötigtes Material:

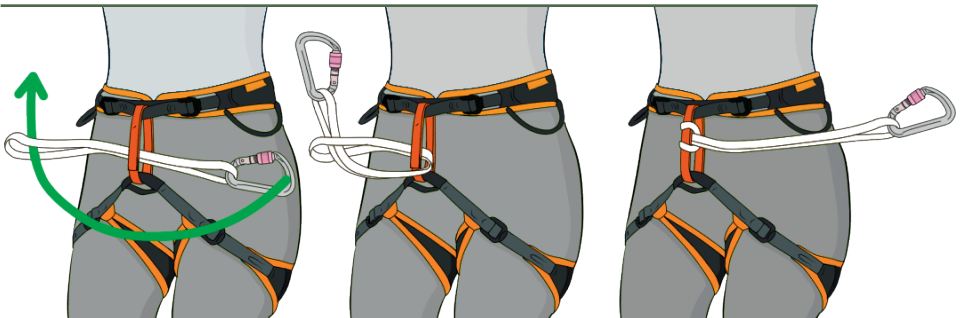
- Achter mit Schraubkarabiner



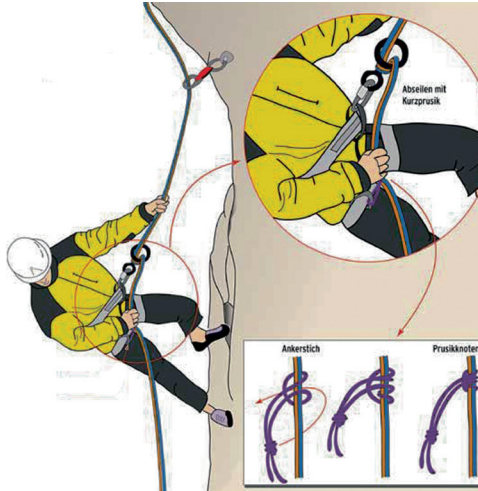
Wenn du etwas für unmöglich hältst, dann such nach einer Möglichkeit.

(Bruce Lee)

- Bandschlinge mit Schraubkarabiner



2.1. Abseilen



Du suchst ein Stück Fels mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad und darin den Weg des geringsten Widerstandes.

(Wolfgang Güllich)

- mit der Bandschlinge am Stand einbinden, Schraubkarabiner verschrauben
- anschliessend Seil in Achter einlegen (nebenstehende Abb.) und den Karabiner an den Sitzgurt befestigen
- mit der Sicherungshand, das nach unten hängende Ende des Seiles, nach dem Achter, festhalten
- nochmals Achter und Karabiner überprüfen
- mit der freien Hand den Karabiner der Bandschlinge am Stand lösen
- beide Hände unterhalb des Achters ans Seil nehmen und **langsam** runterlassen

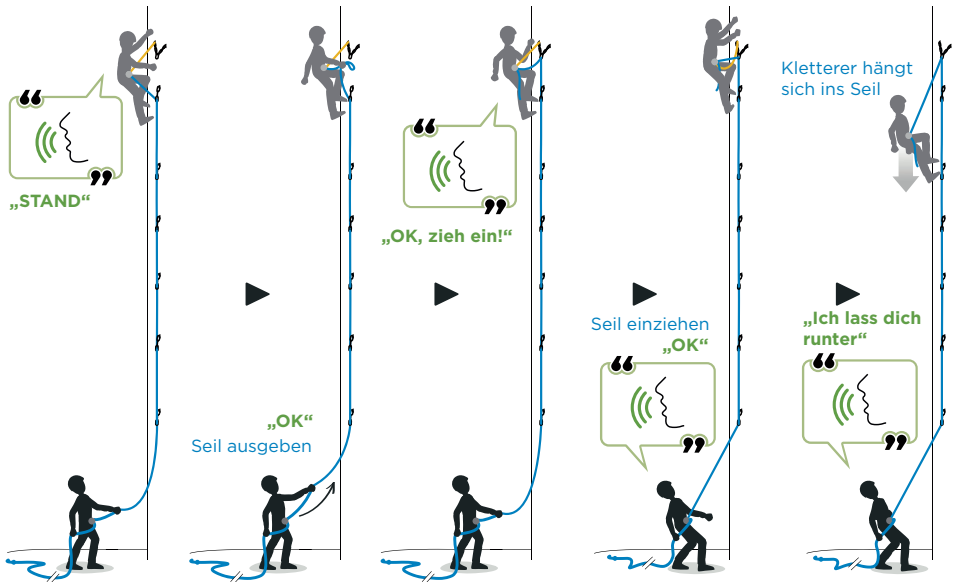
Vorstieg 2.2.

Beim Vorstieg:

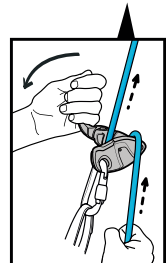
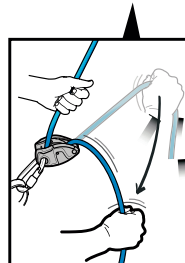
- genügend Quicksdraws (Exen / Clips) dabei ??
- GriGri richtig eingelegt ??
- Sicherungspartner steht nahe genug an der Wand, kann mich spotten
- nicht ablenken lassen
- wenn möglich zwischen Schulterhöhe und Hüfthöhe clippen
- auf Seilverlauf beim Vorstieg achten
- oben Stand bauen

Wenn die Leute sagen, „Das ist nicht machbar,“ oder „Das schaffst du nie,“ macht es die Aufgabe umso interessanter.

(Lynn Hill)



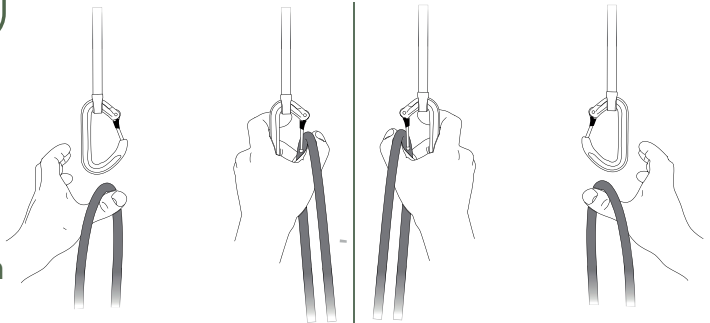
- wichtig ist Kommunikation mit dem Partner
- oben angekommen, nach Standbau „Stand“ rufen
- Sicherer „ok“, gibt Seil
- Kletterer legt Seil in Stand ein, dann „ok, zieh ein“
- Sicherer zieht Seil wieder ein, „ok“
- Kletterer hängt sich in Seil
- Sicherer „lasse dich runter“
- auf keinen Fall zu viel Schlappseil lassen !!!



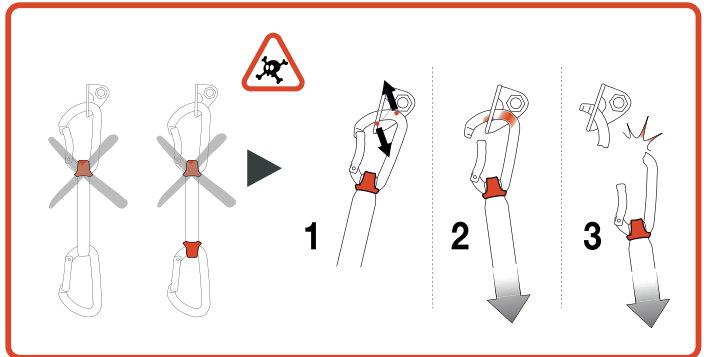
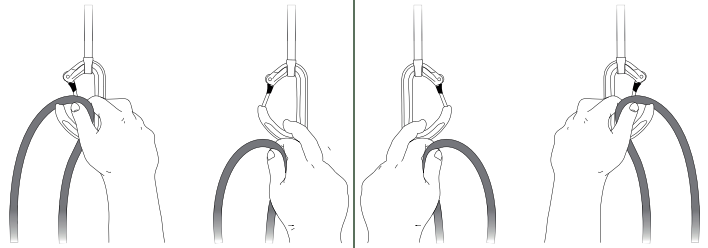
2.2. Vorstieg Clippen

*Der beste Kletterer
der Welt ist der,
der am meisten
Spaß hat.*
(Alex Lowe)

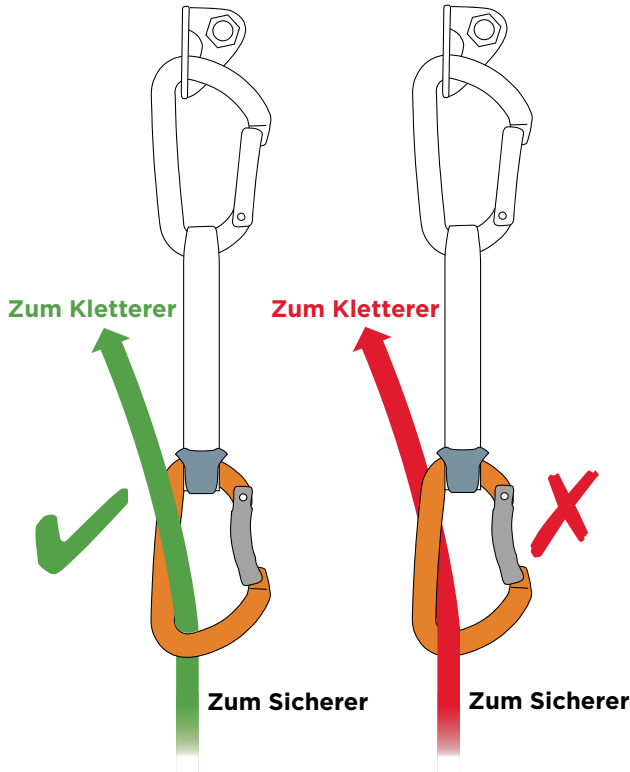
Mit dem Daumen



Mit Daumen und
Zeigefinger



Vorstieg 2.2. Seilverlauf



Beim Falscheinlegen des Seiles droht bei einem Sturz die Gefahr, dass das Seil sich aus dem Clip löst !!!

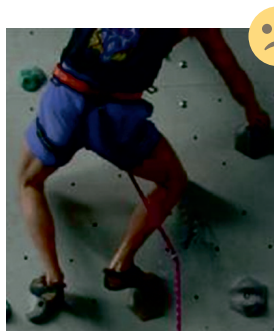
Beim Clippen:

DAS SEIL LÄUFT IMMER
VON HINTEN NACH VORNE

Nicht der leichteste Weg zum Gipfel zählt, sondern die Bewältigung der selbstauferlegten Schwierigkeit.
(Beat Kammerlander)



Richtig: Seil läuft vor dem Körper



Falsch: Seil läuft hinter dem Körper

Vorsteiger:

IMMER DAS SEIL VOR DEM KÖRPER HABEN (ansonsten drohen Überkopf-Stürze)

ACHTUNG GEFAHR!



Ich umfasse den Grigri mit der ganzen Hand..



Ich halte das Bremsseil nicht wenn ich Seil ausgabe.



Mein Zeigefinger ist nicht richtig positioniert.



Ich halte das Seil am Ende des Kletterers.

2.2. Finger weg!

ACHTUNG!

NIEMALS DIE FINGER IN DIE HAKEN, WEDER AN DER KLETTERNWAND, NOCH BEIM AUSSEN-KLETTERN

*Wir hätten nie eine Freundin gekriegt.
Wir stanken.
Wir wuschen uns nicht.
Und es hat uns auch nicht inetressiert.*

(Jerry Moffat)



**Material 2.3.
Kontrolle**

Beim Klettern ist es wichtig, dass das Material immer in Ordnung ist, da unser Leben davon abhängt. Regelmässige Kontrolle ist somit nicht nur nützlich, sondern **NOTWENDIG**.



I) Hüftgurt

- An jedem Hüftgurt gibt es Sicherheitsmarkierungen. Wenn diese sichtbar werden, MUSS der Gurt gewechselt werden.

II) Schuhe

- Grössere Löcher in den Schuhen können nicht mehr repariert werden, also schnell reparieren lassen oder ggf. neue kaufen.

III) Weitere Materialtipps

- Karabiner, Clips oder Sicherungsgeräte (GriGri, Achter, Reverso, Co.) Wenn diese Geräte tief auf festen Boden fallen, können kleine, nicht sichtbare Risse, entstehen, die die Sicherheit gefährden. Falls einer der Geräte weit fällt, nicht mehr benutzen und ersetzen lassen !
- Material nicht mit Ölen oder Säuren bearbeiten oder in Kontakt kommen lassen

*Denk immer dran:
„Wenn du
dich hältst,
Fällst du
nicht runter!“
(unbekannt)*

BOULDERHALLE & KONDITOREI

BLOCSCHOKOLADE

bouldern & backen



**„Bouldern“
Klettern ohne Seil in Absprunghöhe**

Jeder kann das!!! - Keine Vorkenntnisse & Ausrüstung notwendig
Reinkommen - loslegen
Tageskarte Studenten 7,50€ / vor 14 Uhr (Mo-Fr) 5,90€
Genießt dabei die **hausgemachten Köstlichen**
unserer gläsernen Backstube!!!

Täglich ab 10 Uhr geöffnet

Ruwerer Straße 27
D-54292 Trier (Gewerbegebiet Nord)
Tel +49-651-150 422 49

www.bloeschokolade.de
www.fb.com/bloeschokolade
info@bloeschokolade.de

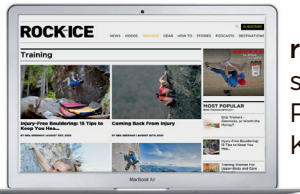
Und wenn du müde bist vom Klettern?

Hier unsere Lieblingswebseiten:

...natürlich nach der vom KKN!

grimper.com

Klettertechnik, Material,
coole Spots...



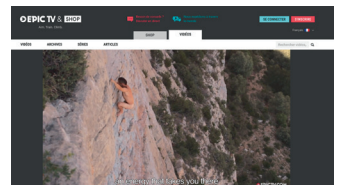
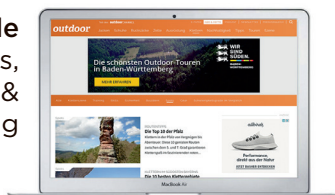
rockandice.com

super Berichte,
Porträts der besten
Kletterer...

shop.epicTV.com

nicht nur Shop, sondern
auch gute Videos
(nicht nur von Nacktkletterern)

klettern.de
Berichte, Spots,
Klettertechnik &
Training



CHECKLISTE für das bronzene Eichhörnchen:

- Ich kann mich mit dem Achterknoten korrekt anbinden
- Ich weiss wie man den Grigri richtig benutzt
- Ich kann meinen Gurt selber anlegen
- Ich weiss wie man den Partnercheck macht (Kletterer und Sicherer)
- Ich kann mich von der Abseilplattform aus abseilen
- Ich kenne die Notrufnummer
- Ich kenne die 4 W's beim Notruf
- Ich kann drei Routen im Toprope klettern (4a, 4b, 4c)
- Ich übe den Sturz ins Schlappseil am Überhang (2 Stürze)

CHECKLISTE für das silberne Eichhörnchen:

- Ich kann drei Routen im Toprope klettern (5a, 5b, 5c)
- Ich weiss wie der Seilverlauf durch die Clips sein soll
- Ich kann richtig Klippen
- Ich kann bereits einfache Routen im Vorstieg klettern
- Ich kann im Vorstieg sichern
- Ich übe den Sturz im Vorstieg am Überhang (Clip/Hüfthöhe)
- Ich kann mindestens 5 Punkte zu Klettern und Naturschutz nennen

CHECKLISTE für das goldene Eichhörnchen:

- Ich kann zwei Routen im Toprope klettern (6a)
- Ich kann zwei Routen im Vorstieg klettern (5c, 5c/6a)
- Sturz im Vorstieg (letzter Clip geklippt, Hände an die Oberkante)
- Ich klettere am Felsen (Berdorf 2 Mal)
- Ich kann ein 70 Meter-Seil aufwickeln
- Ich weiss wie man einen Stand baut (in der Halle)

2.4. Naturschutz



„Die Natur hat immer Recht. Die Fehler machen immer nur wir. Und der große Fehler, den wir Extrembergsteiger machen, ist, den Unsinn überhaupt anzufangen.“
(Reinhold Messner)

1. Bevor man in ein Klettergebiet geht, über eventuelle Sperrungen informieren.
2. Die Umlenkpunkte benutzen die unterhalb von bewachsenen Felsköpfen sind.
3. Beim Zustieg zur der Route, immer den Weg benutzen.
4. Rücksicht auf die Natur (Tiere und Pflanzen) nehmen.
5. Keinen Müll liegen lassen.
6. In Notfällen, anderen Kletterern helfen.
7. Keine Route reservieren.
8. Andere Kletterer auf grobe Fehler hinweisen.
9. Leise sein, moderat verhalten, rücksichtsvoll sein.
10. Als Kletterer warten bis eine Route frei ist und nicht dazwischen steigen oder übereinander klettern.

Berdorf 2.5.

- Wenn man nach Berdorf (oder im allgemeinen draussen) klettern geht, sollte man immer einen erfahrenen Kletterer mit dabei haben.

- Um in Berdorf zu klettern, braucht man keine spezielle Erlaubnis mehr. Man muss nur Mitglied in einem Club sein. Dann muss man die Clubkarte und seinen Ausweis bei sich haben.

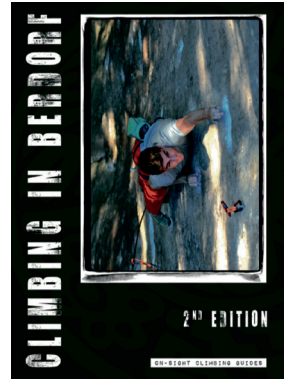
Wichtige Punkte:

- nur klettern wenn es trocken ist (da sonst der Fels kaputt geht)
- falls Magnesia benutzt wurde, Fels beim Runterkommen säubern.
Nicht zu viel Magnesia benutzen
- anfänglich 2-3 Niveaus unter Kletterwand Niveau klettern
- Hakenabstand 3-4 Meter, also auf Seilführung achten und kein Schlappseil beim sichern

Am Routenende gibt es, nicht wie in der Halle, Karabiner in die man das Seil einclippen kann. Also die Methode auf der nächsten Seite nutzen.

Infos über Berdorf: <http://climbing.lu>

**Immer die
Kletterrestriktionen beachten!**



Topo erhältlich bei
Casper's climbing shop

Für Berdorf benötigtes Material:

- mind. 14 Clips
- 1 Bandschlinge
- 2 Schraubkarabiner
- 70 Meter Seil
- 1 Erste-Hilfe Set

*Mein schönster
Erholungsurlaub
ist dein
schlimmster
Albtraum*

(Jim Bridwell)

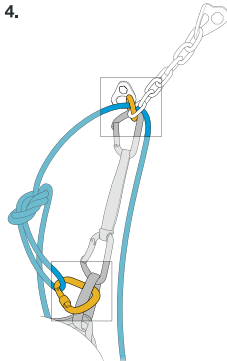
2.5. Berdorf am Umlenkpunkt

*Am Ende wirst du dich nicht daran erinnern wie du im Büro gearbeitet hast, oder wie du den Rasen gemäht hast.
Also Steig auf den gottverdammten Berg.*

(Jack Kerouac)

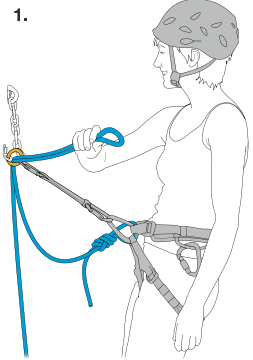
Achtung:

Auf KEINEN FALL die Materialschleife hierfür nutzen. Diese hält das Körpergewicht nicht aus.

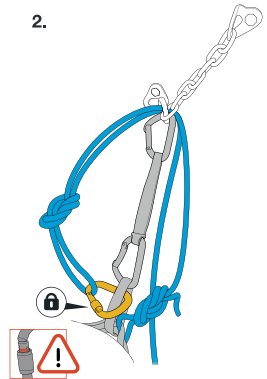


Wichtig: genau vorher an der Kletterwand einstudieren

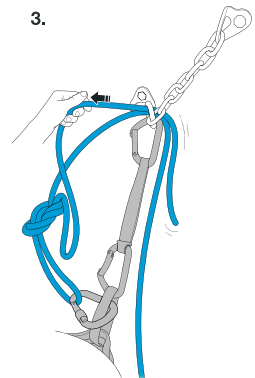
1. Am Umlenkpunkt fixiert sich der Kletterer mit einer oder zwei Bandschlingen. Anschließend nimmt er das Seil doppelt und zieht es durch den Umlenkpunkt.



2. In dieses Seil knüpft er einen Achterknoten der mittels Verschlusskarabiners am Klettergurt fixiert wird.



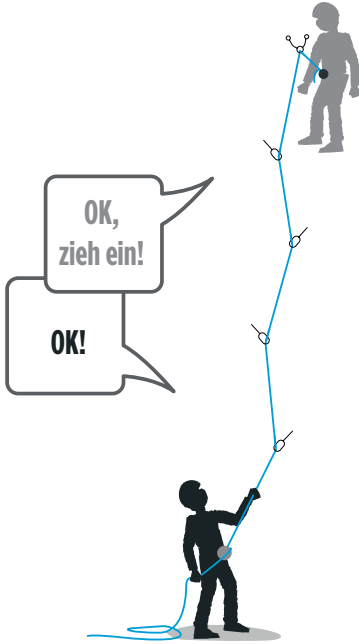
3. Danach löst er den Einbindeknoten und fädelt das freie Seilende durch den Umlenkpunkt.



Wichtig:

Den Knoten immer zwei Mal prüfen, denn am Umlenker gibt es keinen Partnercheck !!

5.



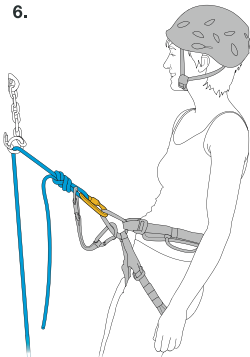
Berdorf 2.5. am Umlenkpunkt

Klettern ist ein Ganzkörpersport, von den Fingerspitzen bis zu den Zehen, aber gleichzeitig, ist es wie ein Tanz am Felsen. Es geht darum stark und fit zu sein aber ebenso anmutig und elegant und effizient am Felsen.

(Chris Sharma)

5. Der Kletterer teilt dem Sicherer mit, dass das Seil straff gezogen werden kann. Erst dann baut der die Bandschlinge ab.

6.



6. Der Sicherer kann den Kletterer jetzt am Karabiner gesichert ablassen.

- Im Vorstieg und am Stand, immer alles zwei Mal Prüfen.

- Kommunikation mit dem Partner ist das „A“ und „O“ Beim Klettern.

- oben angekommen, nach Standbau „Stand“ rufen
- Sicherer: „ok“, gibt Seil
- Kletterer legt Seil in Stand ein, dann „ok, zieh ein“
- Sicherer zieht Seil wieder straff, „ok“
- Kletterer hängt sich ins Seil
- Sicherer „lasse dich runter“

2.5. Berdorf am Umlenkpunkt

Variante 2:

Am Umlenkpunkt fixiert sich der Kletterer mit einer oder zwei Bandschlingen.

Anschließend zieht er etwa 2 Meter Seil hoch. Der Sicherer gibt das Seil aus, behält den Kletterer jedoch in der Sicherung.

In dieses Seil knüpft er, vom Einbindeknoten 2 Meter entfernt, einen Sackstich, der mittels Verschlusskarabiners am Klettergurt fixiert wird.

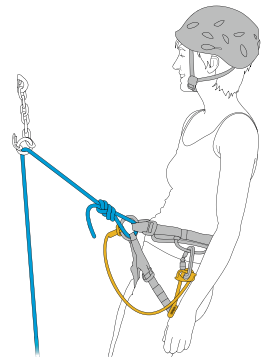
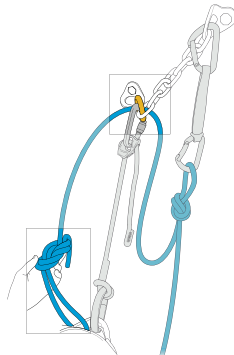
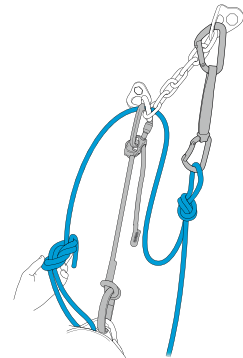
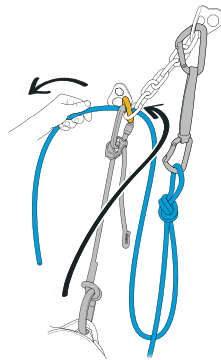
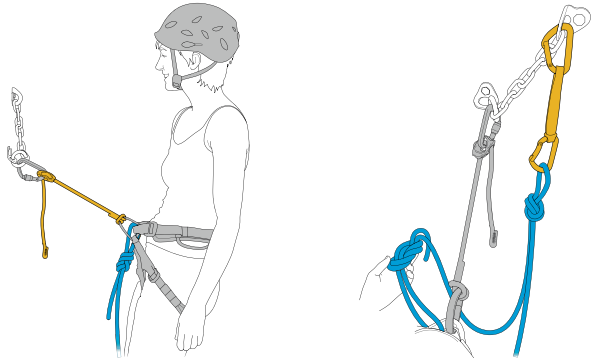
Achtung: Auf KEINEN FALL die Materialschleife hierfür nutzen. Diese hält das Körpergewicht nicht aus.

Danach löst er den Einbindeknoten und fädelt das freie Seilende durch den Umlenker.

Wenn das freie Ende durch den Umlenker gefädelt ist, bindet der Kletterer sich wieder ganz normal im Gurt an.

Danach den in Schritt 3, mit dem Schrauberkarabiner fixierten Sackstich lösen. Das Seil läuft nun normal vom Sichernden durch den Umlenker zum Kletterer.

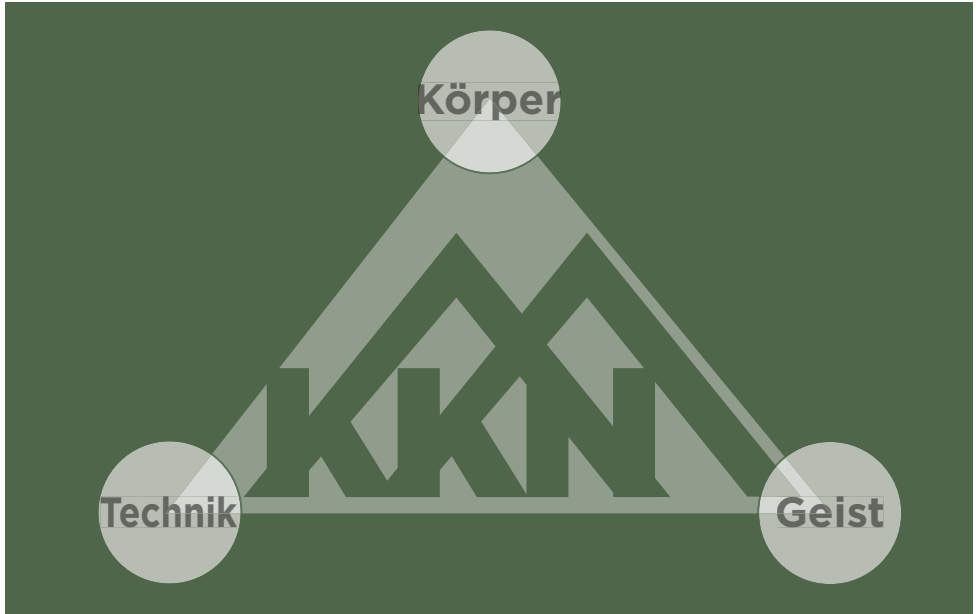
Bevor die Schlingen gelöst werden, den Sichernden fragen ob er bereit ist. Dieser zieht das Seil straff. Dann die Schlingen lösen und sich langsam und gesichert zu Boden schweben lassen.



Schwierigkeitsgrade 2.6.

YDS (USA)	British		French	UIAA	Saxon	Ewbank (AUS, NZL, RSA)	Finnish	Norwegian	Brazilian
	Tech	Adj							
5.0									I
5.1	1		1	I	I		1	1	I sup
5.2	2	D	2	II	II	1-4	2	2	II
5.3	3		3	III	III	5-7	3	3	II sup
5.4		VD	4a	IV	IV	8-12	4	4	III
5.5	4a	S	4b	IV+	V	13	5-	5-	III sup
5.6	4b	HS	4c	V	VI	14	5	5	IV
5.7	4c	VS	5a	V+		15			
5.8		HVS	5b	VI-	VIIa	16	5+	5+	IV sup
5.9	5a		5c	VI	VIIb	17		6-	V
5.10a		E1	6a	VI+	VIIc	18	6-		VI
5.10b	5b		6a+	VII-		19		6	
5.10c		E2	6b	VII	VIIIa	20	6	6+	VI sup
5.10d	5c		6b+	VII+	VIIIb	21		7-	
5.11a		E3	6c 6c+		VIIIc	22	6+	7	7a
5.11b				VIII-		23			7b
5.11c	6a	E4			IXa	24	7-	7+	7c
5.11d			7a	VIII	IXb		7		
5.12a		E5	7a+	VIII+	IXc	25	7+	8-	8a
5.12b			7b			26	8-		8b
5.12c	6b	E6	7b+	IX-	Xa	27	8	8	8c
5.12d			7c	IX	Xb	28	8+		9a
5.13a		E7	7c+	IX+	Xc	29	9-	8+	9b
5.13b	6c		8a				9	9-	9c
5.13c		E8	8a+	X-	XIa	30	9+		10a
5.13d		E9	8b	X	XIb	31	10-	9	10b
5.14a	7a	E10	8b+	X+	XIc	32	10		10c
5.14b			8c			33	10+	9+	11a
5.14c	7b	E11	8c+	XI-		34	11-		11b
5.14d			9a	XI		35	11	10-	11c
5.15a			9a+	XI+		36			12a
5.15b			9b	XI+/XII-		37			12b
5.15c			9b+	XII-		38			12c

3. Training



*Es gibt kein
zu klein,
zu groß,
zu schwer,
zu warm,
zu nass,
zu feucht...*

*Es gibt nur:
zu schwach!*

(Alex Megos)

Grundinformationen:

- langsamer Aufbau der Muskulatur
- bei mehrmaligem Training pro Woche, unterschiedliche Aspekte trainieren:
einmal Kraft, einmal Vorstieg, einmal Ausdauer
- versuche die Routen immer erst mental zu klettern
- konzentriere dich auf die richtige Technik

Trainingsablauf:

- langsames Aufwärmen durch leichte Routen
- **Kraft**
probiere eine noch nicht gekletterte Route, an deinem Limit; mehrere Versuche an einem Abend; Sit-ups und Pull-ups bis zum Limit
- **Vorstieg**
versuche mind. genauso viele Routen im Vorstieg zu klettern wie dein Level ist (dh. 5b max = 5 Routen)
- **Ausdauer**
Klettere 15 Min. ohne Pause, dann 15 Min. Pause, dann erneut 15 Min. ohne Pause, usw.
Passe die Zeitspannen deinem Level an.
- **Dehnen**
mind. 20 Min. dehnen, am Ende des Trainings.
Hauptsächlich Oberkörper: Arme, Schultern, Nacken, Rücken, aber auch den Rest.

Training 3.

Tips:

- nahe der Wand klettern
- eindrehen
- viel die Beine benutzen, und sich hoch drücken
- Gleichgewicht finden
- Langsam klettern
- Routen hoch und runter klettern
- weich zugreifen
- bessere Kletterer achten mehr auf ihre Füße



*Besser wir steigern
das Level unseres
Könnens,
als wir senken
das Level der
Herausforderung.*

(Royal Robbins)

4. Abzeichen

Es gibt 3 Stufen
des KKN-Kletterabzeichens

1. das bronzene Eichhörnchen
2. das silberne Eichhörnchen
3. das goldene Eichhörnchen

Diese Abzeichen sind vereinsintern.



*Es ist immer weiter
als es aussieht.
Es ist immer
größer als es
aussieht.
Und es ist immer
härter als
es aussieht.*

(Reinhold Messner)

Das bronzene Eichhörnchen:

- Toprope klettern Theorie
- Knoten
- GriGri
- Gurt
- Partnercheck
- Abseilen an der Abseilplattform
- Hilfe rufen bei Unfall
- Notrufnummer
- Die 4 W's
- Toprope klettern Praxis
3 Routen klettern: 4a, 4b, 4c
- 2 Stürze ins Schlappseil am Überhang

Das silberne Eichhörnchen:

- Toprope klettern Praxis
3 Routen klettern: 5a, 5b, 5c
- Vorstiegsklettern Theorie
- Seilverlauf in den Clips.
Grund?
- Wie wird geclippt?
- Warum sollte Seil vor Kletterer sein?
- Vorstiegsklettern Praxis
- einfache Route klettern
- im Vorstieg sichern
- Kurzer Sturz im Vorstieg am Überhang Hüfte in Höhe des letzten Clips
- Klettern und Naturschutz
Nenne 5 Punkte hierzu

Das goldene Eichhörnchen:

- Toprope klettern Praxis
2 Routen klettern: 6a, 6a
- Vorstiegsklettern Praxis
2 Routen klettern: 5c, 5c/6a
- Sturz im Vorstieg am Überhang letzter Clip geclippt, Hände an die obere Kante und LOS ;)
- 2 Mal in Berdorf klettern
- langes Seil (70 Meter) aufwickeln
- Stand bauen (in der Halle)