



# ALPINKLETTERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für den Umstieg vom Sportklettern in die Wand – Standplatzbau, Zeitmanagement und die Basics für deine erste Mehrseillänge.

## 1. AUSRÜSTUNG FÜR DIE MEHRSEILLÄNGE

Wichtigkeit: **Hoch**

| ELEMENT            | BEDEUTUNG | TIPP                                                                                         |
|--------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seiltyp            | Hoch      | Halbseile sind das alpine Arbeitspferd – weniger Seilzug und doppelte Abseillänge.           |
| Helm               | Hoch      | Pflicht, nicht optional – der Kopf ist einer der häufigsten Verletzungsorte am alpinen Fels. |
| Standplatzmaterial | Mittel    | Schlinge, Cordelette und HMS-Karabiner an einem blind findbaren Platz am Gurt.               |

## 2. MOBILE SICHERUNGEN LEGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

| SITUATION          | REGEL                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Verengender Riss   | Keil einsetzen – ein passiver Keil hält durch Form, nicht durch Federspannung.   |
| Paralleler Riss    | Friend einsetzen – Segmente gleichmäßig belastet, Größe füllt den Riss satt aus. |
| Platzierung prüfen | In Zugrichtung setzen und kräftig testen – wackelt oder wandert es, neu legen.   |

## 3. SO LÄUFT EINE SEILLÄNGE AB

Wichtigkeit: **Hoch**

### DER ZYKLUS

- Vorsteiger klettert:** Führt vor, hängt Zwischensicherungen ein und klettert bis zum nächsten Standplatz.
- Stand bauen & melden:** Oben Standplatz bauen, straff einbinden und klar „Stand“ geben.
- Nachsteiger sichern:** Sicherungsgerät im Führungsmodus, „Nachkommen“ geben, Zwischensicherungen werden abgeräumt.
- Am Stand umbauen:** Wechselführung: direkt übernehmen. Blockführung: Rack sortiert weiterreichen – dann die nächste Länge.

## 4. OBJEKTIVE GEFAHREN IM GRIFF

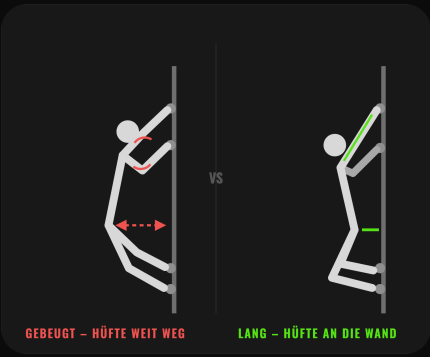
Wichtigkeit: **Hoch**

- Steinschlag- und Wettergefahr:** Rinnen und Schuttbänder meiden, Helm auf, Bergwetter auf Gewitter checken und früh starten.
- Kommandos vorher klären:** Wenige feste Rufe mit Partnername vereinbaren – sonst reagiert die falsche Seilschaft.
- Nachsteiger sichern üben:** Das Gerät blockiert selbst, ist aber kein Autopilot – das Lösen unter Last am Boden trainieren.
- Ehrlich auswerten:** Nach jeder Tour kurz reflektieren, was flüssig lief und wo es eng wurde – das bringt den meisten Fortschritt.

## 5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: KRAFT SPAREN FÜRS LANGE PROGRAMM

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** Eine Mehrseillänge dauert Stunden, nicht Minuten – pumpst du die Arme schon in Länge eins ab, fehlt am Ausstieg die Kraft.

**Tipp:** Auch am Fels gilt: Arme strecken, Hüfte an den Fels, Gewicht auf die Füße – über hunderte Höhenmeter zählt jedes gesparte Gramm.

### FAKTOR 2: IMMER ANGEBUNDEN BLEIBEN

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Die gefährlichsten Momente sind die Standwechsel – ein einziger Moment ohne Sicherung reicht.

**Tipp:** Vor jeder Vorbereitung mit der Selbstsicherung einhängen; beim Abseilen Enden verknoten und einen Prusik als Backup setzen.

### FAKTOR 3: ZEITBUDGET SCHLÄGT GIPFELFIEBER

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Das häufigste alpine Problem ist keine schwere Kletterstelle, sondern Verirren oder Erschöpfung durch Zeitdruck.

**Tipp:** Zustieg, Kletterzeit und Abstieg großzügig einplanen, eine feste Umkehrzeit setzen – und daran festhalten, komme was wolle.



**PRO-TIPP:** Notier vor der Mehrseillänge ein Zeitbudget: Zustieg, jede Länge, Abstieg, Umkehrzeit. Die Uhr entscheidet über deine Sicherheit, nicht dein Gipfelwille.