

Sturztraining: Die Kurz-Anleitung



Verkrampft festklammern, laut “Zu” schreien, bis zur letzten Expresse abklettern, dann gemütlich ins Seil setzen - so sehen “Stürze” in der Halle häufig aus. Nur wenige trauen sich, im Vorstieg an die Leistungsgrenze zu gehen und notfalls ein Stück weit zu fallen. Im Sturztraining bekommst Du das nötige Vertrauen, um Technik und Kraft einzusetzen, ohne vom Kopf gebremst zu werden.

Was bringt Dir ein Sturztraining?

- Durchziehen statt abklettern: Du gehst näher an Dein Leistungslimit, wenn Du Dich vorher nicht getraut hast.
- Du kannst Sturz-Risiken und die mögliche Fallstrecke besser einschätzen.
- Beim Sichern bist Du besser auf die Sturz-Situation vorbereitet.
- Für Adrenalin-Junkies: Es macht sehr viel Spaß.

Sicherheit:

Wenn Du die nötige Erfahrung hast, brauchst Du für ein Sturztraining nicht unbedingt einen extra Kurs; prinzipiell reicht ein verlässlicher Sicherungspartner. Ein Kurs ist dann sinnvoll, wenn Du die Risiken nicht selber einschätzen kannst oder Du die Bewegungsabläufe das erste Mal ausprobierst - in der Regel werden im Kurs auch die Feinheiten des Vorstiegs-Sicherns noch einmal wiederholt. Manche Fehler und Unsauberkeiten, die beim Klettern nicht weiter auffallen, sind beim Sturztraining ziemlich schmerzhaft oder führen sogar zu Verletzungen.

Zur Hintersicherung ist es empfehlenswert, dass eine dritte Person hinter Deinem Sicherungspartner das Seil zusätzlich festhält.

Vorbereitung:

Du suchst Dir eine einfache, leicht überhängende, perfekt gesicherte Route, am besten in der Halle. Achte darauf, dass Du keine anderen Kletterer gefährdest, die z.B. in Nachbar-Routen unterwegs sind. ATC und Reverso sind zum Sichern ok. Mit einer HMS-Sicherung wird die erste Übung etwas langsamer, ein Grigri hingegen ist für ein Sturztraining weniger geeignet.

Möglicher Ablauf:

Zunächst steigst Du normal vor, bis das Seil ca. 10 Meter hoch in einer Expresse eingehängt ist. Diese Expresse wird beim Sturztraining stark belastet, deshalb lieber noch einmal ganz genau hinschauen, ob sie solide und nicht abgenutzt ist. Im Interesse Deines Kletterhallen-Betreibers kannst Du für die ersten beiden Übungen auch die Expresse schonen und die Umlenkung verwenden.

Übung 1: Du setzt Dich ganz entspannt ins Seil, als wolltest Du abgelassen werden. Dein Sicherungspartner hält mit beiden Händen das Bremsseil fest. Dann greift er mit seiner normalen Sicherungshand (also wahrscheinlich mit der rechten Hand bei Rechtshändern) das Bremsseil ca. ein bis zwei Meter hinter dem Sicherungsgerät, während er mit der anderen Hand das Seil nahe des Sicherungsgerätes festhält. Bei einer normalen Handhaltung sollten jetzt ein bis zwei Meter Schlappseil zwischen beiden Händen im Bremsseil sein. Wenn der Kletterer bereit ist, lässt der Sicherer das Bremsseil mit der Hand los, die näher am Sicherungsgerät ist, während er mit der anderen Hand (seiner normalen Sicherungshand) das Bremsseil weiterhin festhält. Das Schlappseil läuft dann durch das Sicherungsgerät durch, der im Seil sitzende Kletterer fällt je nach Schlappseil ca. ein bis zwei Meter. Das ist sehr entspannt für den Kletterer, weil er nicht aktiv springen muss, sondern lediglich im Seil sitzt. Wenn Du Dich traust und die nötige Sturzerfahrung hast, kannst Du natürlich auch direkt mit der dritten Übung beginnen.

Übung 2: Du stehst unterhalb der Expresse im Toprope in normaler Kletterposition. Dein Sicherungspartner gibt etwas Schlappseil, Du lässt Dich fallen.

Übung 3: Um einen Vorstiegs-Sturz zu simulieren, kletterst Du etwas über die Expresse hinaus und lässt Dich fallen. Die Sturzstrecke kannst Du bei Wiederholungen steigern, ideal ist letztendlich eine Absprungposition, bei der Deine Hüfte auf Höhe der nächsten nicht geklippten Expresse ist. Vorsicht: Langsam steigern, weil die Fallhöhe überraschend hoch sein kann!

- - -

Wichtig ist weiches bzw. dynamisches Sichern: Die Sturzweite wird etwas länger, dafür ist der Anprall an der Wand deutlich sanfter (funktioniert wirklich!).

Für den Partner ist das Sturztraining gleichzeitig Sicherungstraining: Durch «weiches Sichern» reduziert er die Wucht des Anpralls. Dazu geht er in leichte Kauerstellung und richtet sich beim Halten des Sturzes auf; deutlich schwerere Sicherungspartner müssen aktiv in die Höhe springen. Für deutlich leichtere Sicherungspartner (ab ca. 20 kg Unterschied) empfiehlt sich eine Selbstsicherung, möglichst etwas von der Wand entfernt.

- - -

Ablauf des Falls:



Stossen Sie sich mit allen Vieren ganz sanft von der Wand ab; so, dass Sie nicht entlangrutschen, aber auch nicht im großen Bogen dagegenknallen; die Dosierung können Sie zuerst im Toprope (mit etwas Schlappseil abspringen) üben.

Achten Sie auf die richtige «Flughaltung»:

Aufrecht, Bauchmuskeln angespannt, leichter Katzenbuckel, Beine leicht gespreizt nach vorne, Knie leicht gebeugt, beide Hände halten das Seil beim Einbindeknoten. Im Bremsmoment lösen sich die Hände vom Seil und der Anprall an der Wand wird mit allen Vieren gleichmäßig abgefangen.