

# In eine neue Welt klettern, Vorsteigen lernen

## Kurs Vorstiegsklettern

Bislang ist die Toprope-Sicherung die in der TVB Klettergruppe die am häufigsten angewandte Art der Sicherung für die Kletterer.

Das ist eine einfache Technik mit einem hohen Sicherheitspotential und sowohl vom Kletterer als von seinem Sicherer leicht zu erlernen.

Bei dieser Sicherungsform ist das den Kletterer sichernde Kletterseil am höchsten Punkt der Kletterroute in einer Umlenkung eingehängt. Der Partner sichert den Kletternden vom Boden aus. Dabei muss der Sichernde laufend Seil einnehmen, während sein Partner klettert.

Der Kletterer kann sich jederzeit ohne Sturz in das Seil hängen, um auszuruhen, oder von seinem Sicherungspartner wieder auf den Boden abgelassen werden.

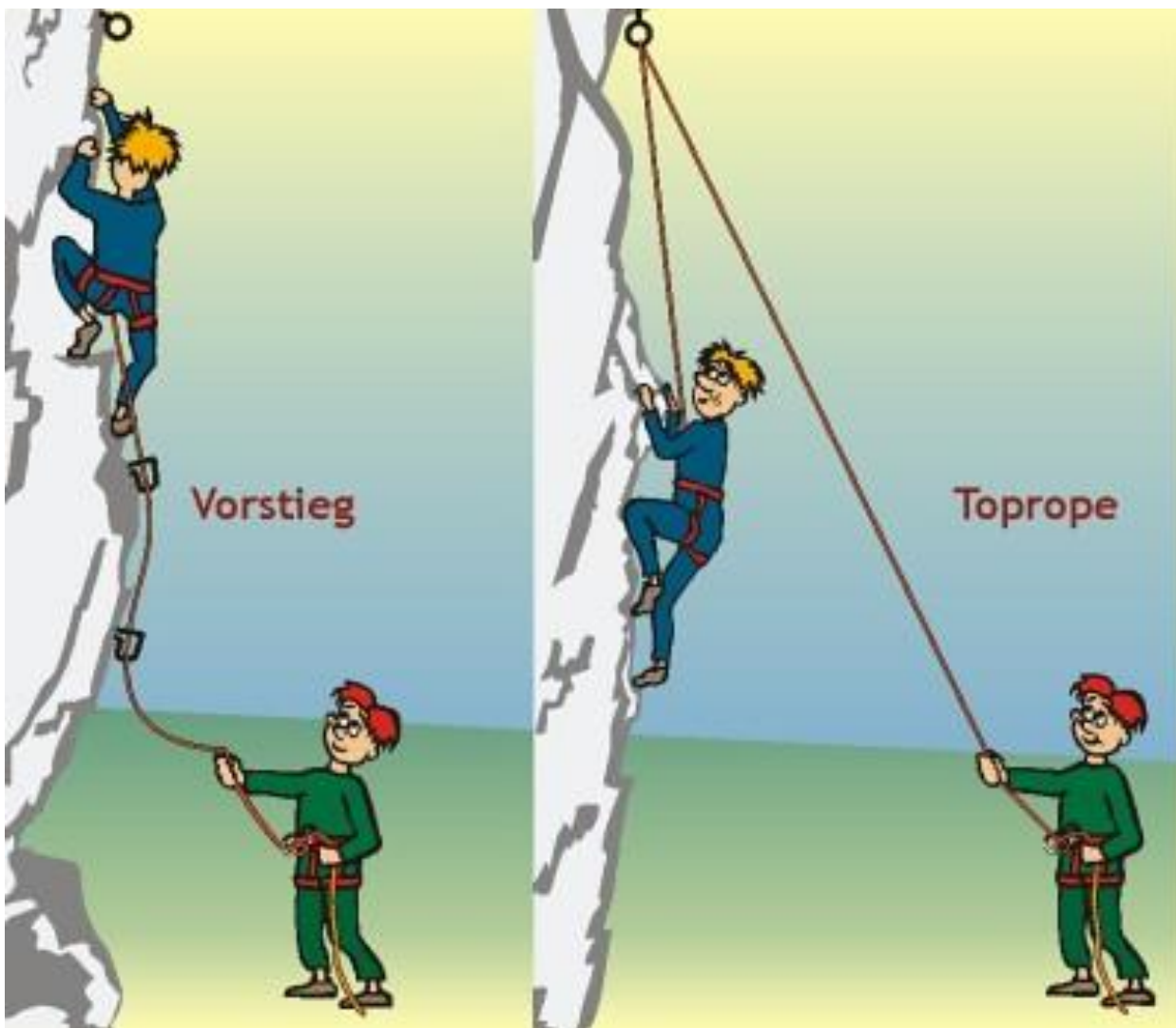


Bild: Kletter-Infozentrum Fränkische Schweiz Obertrubach

In der TVB-Klettergruppe soll es nun mit dem Erlernen der Vorstiegstechnik einen großen Schritt weiter gehen. Beim Vorstieg kommt, anders als bei der Toprope-Sicherung, das Seil quasi von unten. Vorstieg bedeutet, dass die Kletterer sich eine Kletterroute selbst erschließen, indem sie immer wieder **über den letzten Sicherungspunkt** hinausklettern.

Das bedeutet, dass **bis zum nächsten** Sicherungspunkt ein **Sturz-Risiko** eingegangen werden muss. Der Kletterer nimmt das Kletterseil mit in die Höhe und hängt es eigenhändig in an der Kletterroute installierte Pressschlingen, die Umlenker für das Seil, ein.

Im Gegensatz zum Toprope-Klettern bringt das Vorsteigen ein echtes Sturzrisiko mit sich. Und gerade auf den ersten Metern kann ein Sturz sehr schnell auf dem Boden enden. Deshalb ist gerade zu Beginn höchste Vorsicht geboten, Kletterer und Sicherer müssen hochgradig aufmerksam sein. Mit der richtigen Technik kann aber Schlimmeres verhindert werden.



Vorstieg links im Bild. Toprope rechts im Bild  
Bild: DAV-Sektion Koblenz e. V.

Dafür wird im kommenden Jahr ein Vorstiegs-Kurs als Fortbildung für interessierte Kletterinnen und Kletterer angeboten.

Geplant ist dessen Start zu Anfang Februar 2022.

Jeweils an Montagabenden sind 90 Minuten an der Kletterwand im Schulzentrum Blomberg

Wir freuen uns, dass wir dazu einen versierten und qualifizierten Kletterlehrer gewinnen konnten.

An dieser Stelle schon mal einige Details zum geplanten Kurs:

**Ziel:**

selbständig klettern in Sportkletterrouten in der Halle

vorbereitende Übungen für Klettern im Fels

Erweiterung der Material- und Technik- Kenntnisse

**Umfang:**

6 x je 90 min Übungseinheit an der Kletterwand in Blomberg

1 x Klettern im Kletterzentrum Brakel

1x Klettern im Leinebergland

**Inhalte / Ablauf:**

Je Einheit werden die notwendigen Techniken und Materialthemen erläutert (ca. 30 min)

und direkt an der Wand angewendet und bei Bedarf korrigiert (ca. 60 min).

Der Umfang wird bedarfsgerecht und individuell angepasst.

- **1. Woche: Grundlagen Vorstieg in vorbereiteter Route**  
Für den Sichernden: Gewichtsunterschiede, Position, straffes Seil, Vorstieg sichern mit GriGri (Gaswerkmethod)  
Für den Kletterer: Seilverlauf, wann und wie wird geklippt? Kommandos erste Übungen in leichter Route
- **2. Woche: Wiederholen, verfeinern**  
Spotten, Klippen in verschiedenen Positionen, Optimal Seil ausgeben  
Üben, üben, üben ...
- **3. Woche: Ergänzungen Material für die Halle**  
alternative Sicherungsgeräte wie Smart und Tuber  
alternativer Knoten z.B. Bulin
- **5. Woche: etwas Klettertechnik, Sturztechnik**  
was ist bei der Fußtechnik zu beachten?  
Was beim Klettern am langen Arm?  
richtig Stürzen, Sturzangst überwinden
- **6. Woche: Vorbereitung draußen Klettern**  
Vorbereitungen am Umlenker: Seil einfach fädeln / Seil doppelt fädeln  
Materialzusammenstellung: Expressschlingen, Karabiner, Bandschlingen, mobile Sicherungsgeräte  
(Klemmkeile, Friends)

Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt. In diesem Kurs können maximal 12 Teilnehmer qualifiziert werden. Mindestalter ist 10 Jahre.

Anmeldungen werden ab sofort vom Übungsleiter Alexander Martinow entgegengenommen.