

## Outdoor

28.04.2014



### Aus der Kletterhalle an den Fels: Tipps zum Felsklettern für Anfänger

Wie die meisten Kletterer und Outdoorliebhaber träumten auch wir schon früh davon, die stickigen und überfüllten Kletterhallen inmitten der Stadt hinter uns zu lassen und irgendwann einmal in der Natur an echtem Fels zu klettern, um so die Ursprünge und das Lebensgefühl dieses Sports kennen zu lernen. Dieser Traum erscheint vielen Kletterneulingen oft unerreichbar, da sie sich durch die vermeintlich höheren Gefahren und erforderlichen Kenntnisse abschrecken lassen. Schließlich kennt nicht jeder einen erfahrenen Kletterer, der einem die Einführung am echten Fels ermöglicht. Doch die Wunschvorstellung muss kein Traum bleiben. Was den Unterschied zwischen Kletterhalle und Naturfels ausmacht und was Kletter-Anfänger ohne Felserfahrung beachten sollten, möchten wir euch hier näher bringen.

#### Kletterhalle oder Fels?

Heutzutage gibt es in fast jeder größeren Stadt eine Kletterhalle, welche es einem ermöglicht, den leichten und sicheren Einstieg in die Welt des Kletterns zu finden. Das Klettern in besagten Hallen ist mittlerweile zu einem Trendsport geworden und manche geben sich mit dem Sportklettern in der Halle zufrieden (für sie ist Klettern lediglich ein Sport). Kletterhallen sind eine feine Sache, um sich in relativ kurzer Zeit mit den grundlegenden Bewegungsabläufen, Materialien und Techniken auseinanderzusetzen und diese zu erlernen. Wenn man wie wir aus Saarbrücken nicht die Alpen vor der Haustür hat, ist es unvermeidlich, regelmäßig die Kletterhallen in der Umgebung aufzusuchen, um die Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Doch irgendwann fängt es dann bei manchen von uns an zu kribbeln..., die ersten Gedanken werden laut...



*Draußen am Fels klettert es sich anders als in der Kletterhalle. Dort kann man jedoch die notwendigen Grundtechniken des Kletterns erlernen, bevor es rausgeht in die Natur.*

Je mehr wir uns mit der komplexen Materie des Kletterns auseinandersetzen, je mehr Fachbücher und -zeitschriften wir lasen und je öfter wir in der Kletterhalle an unseren Fähigkeiten feilten, desto stärker wurde der Drang, eben jene erlernten Fertigkeiten am Naturfels zu testen. Wir wussten bereits, bevor wir das erste Mal einen Fuß in die Kletterhalle gesetzt hatten, dass diese Form des Kletterns nur eine Zwischenstation sein würde, um die notwendigen Fähigkeiten zu erlangen, die es uns später einmal ermöglichen sollte, in der Natur und den Bergen große Abenteuer zu erleben.

#### Wann bin ich soweit, das erste Mal raus zu gehen?

Über diese Frage lässt sich streiten. Meiner Meinung nach gibt es zwei unterschiedliche Konstellationen:

1. Man kennt einen felerfahrenen Kletterer, der einen mit nach draußen nimmt. Dann kann man die ersten Felserfahrungen schon recht schnell im Nachstieg sammeln. Hierzu sollte man lediglich grundlegende Erfahrung im "Fallen" gesammelt haben (jedenfalls die minimalen Höhen, die im Nachstieg durch Seildehnung möglich sind) und wissen, dass an echtem Fels ein höheres Verletzungsrisiko besteht, sollte man mit Knien oder Ellenbogen an die Wand stoßen. Dann kann man sich nach und nach die notwendigen Techniken für den Vorstieg vermitteln lassen – jedoch sollte man damit warten, bis man sich bereit dazu fühlt und mit sehr leichten Routen im 2. bis 3. Schwierigkeitsgrad beginnen.

2. Man kennt keinen erfahrenen Kletterer und hat lediglich einen Partner mit demselben Erfahrungslevel (so war es bei uns). In diesem Fall gestaltet sich das Erlernen des Vorstiegs am Naturfels etwas komplizierter und gefährlicher. An dieser Stelle sei erwähnt, dass die sicherste Variante die Belegung eines Kurses bei erfahrenen Kletterlehrern darstellt.



*Hat man einen erfahrenen Vorstiegspartner, kann man seine ersten Erfahrungen am Fels im Nachstieg sammeln (Bild: Normalweg auf den Lauterschwaner Rappenfels, 2. Grad UIAA).*

#### Erforderliche Fähigkeiten und Ausrüstung fürs Felsklettern

Zu den grundlegenden Klettertechniken muss man sich weitergehende Techniken aneignen wie Sicherungstechnik im Vorstieg, Sturztraining, Standplatzbau, Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln (Friends/Klemmkeile) und mehr. Zum Teil kann man das bereits in der Halle üben, aber mobile Sicherungsmittel beispielsweise lassen sich erst am echten Fels verwenden. Das heißt, früher oder später muss man einfach den Schritt nach draußen wagen. Zunächst sollte man jedoch einige Trockenübungen in Bodennähe machen und das Setzen von Klemmkeilen/Friends trainieren und diese auch einmal kräftig belasten, um zu sehen, ob sie halten oder herausrutschen.

Neben den eigenen Fähigkeiten ist auch die notwendige Kletterausrüstung zu checken. Dazu zählen Klettergurt, Kletterschuhe, Seil, Helm, Bandschlingen, Karabiner sowie diverse Sicherungsmittel. Ist die Ausrüstung erst einmal besorgt, kann es dann endlich an den Fels gehen.

#### Klettern am Fels – jetzt wird's ernst

Auf viele Massive – ob im Pfälzer Wald oder anderswo – führen Pfade, über die man auf den Gipfel gelangt. Dort kann man oft problemlos Toprope-Routen einrichten, sollte man sich nicht gleich an den Vorstieg wagen wollen. Dann kann es – je nachdem was man sich zutraut – mit den ersten Routen im 2. oder 3. Grad losgehen. Man sollte dafür technisch jedoch mindestens den 6. oder 7. Grad in der Halle beherrschen.



*Ein letzter Ausrüstungscheck, bevor es in die Vertikale geht – Ordnung muss sein!*

Die größte Herausforderung beim Klettern am Naturfels ist der Umgang mit der eigenen Psyche. In vielen Klettergebieten (insbesondere der Pfalz) gibt es nur sehr wenige Haken, an denen man sich sichern kann. Die Abstände sind demnach weitaus größer als in der Halle und man muss sich mit mobilen, selbstgelegten Sicherungen arrangieren. Gerade am Anfang, wenn man über wenig Erfahrung verfügt, wird einem die Einschätzung dieser Sicherungen schwer fallen. Das Vertrauen ist zunächst gering, die Angst dagegen groß. Es ist ein stetiger Prozess, dieses Verhältnis umzukehren. Man sollte in der Lage sein, sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die der Klettertechniken realistisch einzuschätzen. Das Klettern selbst ist hingegen nicht gefährlicher als andere Sportarten. Die meisten Unfälle passieren in Folge von Überschätzung oder Leichtsinns, daher sind ein gesunder Respekt vor der Höhe, eine adäquate Selbsteinschätzung und ständige Überprüfung von Material und Schwierigkeit unverzichtbare Bestandteile für ein sicheres und gelungenes Abenteuer.

#### Kletterparadies im Pfälzer Wald: Das Dahner Felsenland

Nachdem nun das wie geklärt ist, stellt sich die Frage nach dem wo. Für uns als Saarbrücker kommt wie für die meisten aus Südwestdeutschland in erster Linie die Pfalz in Frage, ein kleines Naturparadies im Südwesten Deutschlands. Das sogenannte Dahner Felsenland im Pfälzer Wald besteht aus über 140 Felsmassiven mit einer Höhe von bis zu 70 Metern. Es ist eines der bekanntesten Klettergebiete Deutschlands und blickt auf eine über 100 Jahre alte Klettertradition zurück. Das vielseitige Erscheinungsbild des Sandsteins erlaubt ein breites Spektrum an Klettertechniken und lässt keine Wünsche offen. Gerade an den größeren Massiven (Hochstein, Lauterschwaner Rappenfels, Lämmerfelsen,...) gibt es sehr viele Routen, die von einfachen Normalwegen (2., 3. Grad) bis zu sehr schweren Routen in den obersten Schwierigkeitsgraden reichen.



*Traumhafte Gratklettern in der Pfalz: Westgradrampe, Himmelsleiter, Lämmerfelsen.*

#### Outdoorklettern als Lebensgefühl

Nachdem wir das erste Mal Naturfels zwischen den Fingern hatten, die ersten natürlichen Griffe und Tritte ertastet und die ersten Sicherungen – zugegebenermaßen etwas unsicher – gelegt hatten, war uns klar, dass diese Form des Kletterns unseren weiteren Weg maßgeblich bestimmen würde. Für uns ist Klettern etwas sehr Komplexes, schwer zu Beschreibendes. Es ist ein Ausdruck von Freiheit. Es geht natürlich auch um den Sport an sich, aber das damit verbundene Gesamterlebnis (Auseinandersetzung mit der Ausrüstung, Gefahren wie Steinschlag und Wettereinflüsse, Reisen, Naturerlebnis, Freundschaft) ist uns ebenso wichtig und bildet ein unbeschreibliches Lebensgefühl voller Abenteuer und einzigartiger Erlebnisse.

Seit unseren ersten Erlebnissen hat die Felsklettern uns in ihren Bann gezogen. Wir fahren regelmäßig ins Dahner Felsenland, um dort unserer Leidenschaft nachzugehen. Wir freuen uns über jeden Tag, jedes Wochenende, das wir am Felsen verbringen können. In dieser Zeit vergessen wir alle Alltagssorgen und erleben ein besonderes Gefühl von Freiheit und Selbstzufriedenheit. Das Klettern in der Natur, an echten Felsen ist eine Erfahrung, die das Leben eines jeden Naturliebhabers und Outdoorsportlers bereichern kann. Ich kann also nur jedem raten, den Weg nach draußen zu bestreiten – es lohnt sich!



*Klettern als Lebensgefühl: Abendstimmung am Lauterschwaner Rappenfels im Pfälzer Wald.*

by Ben Weiler & Kai Cürette