



gletscherspalten

MITTEILUNGEN DER SEKTION RHEINLAND KÖLN
DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS

3182
NOVEMBER



SPORT UND ALPINISMUS

Deutscher Alpenverein · Sektion Rheinland Köln

Gegründet 1878

Geschäftsstelle

Gereonshof 49 · 5000 Köln 1 · Telefon 134255
Geschäftsführerin: Frau Cieslewicz

Öffnungszeiten:

Vom 1. 4. — 1. 10. Montag, Dienstag und Donnerstag von 15.30— 18.30 Uhr
Vom 1. 10. — 1. 4. Dienstag, Donnerstag und Freitag von 15.30— 18.30 Uhr

Mitgliedsbeiträge

A-Beitrag = 60,— DM

B-Beitrag = 30,— DM

Junioren = 30,— DM

(für Ältere als 25 Jahre bitte Vorlage der Studienbescheinigung)

Jugend = 10,— DM

Kinder = 3,50 DM

Bei Ihrer Überweisung geben Sie bitte genaue Anschrift an: Postleitzahl und Zustellpostamt.

Jede Adressenänderung umgehend der Geschäftsstelle melden!

Bankverbindungen:

Postscheck: Köln 3890-504 · Bankkonto: Delbrück & Co., Köln, 360354
Stadtsparkasse Köln 29052289 · Dresdner Bank 8711690

Bücherei

Öffnungszeiten **nur** Montag von 17.00 bis 18.30 Uhr

Sportgruppe

Dienstags abends, 20.00 Uhr, Müngersdorfer Stadion, Osthalle

GLETSCHERSPALTEN, Mitteilungen für die Mitglieder der Sektion Rheinland Köln des Deutschen Alpenvereins, Gereonshof 49, 5000 Köln 1

Redaktion und Gestaltung: Karin Spiegel (verantwortlich), Elisabeth Stöppler, Robert Wagner

Druck: city-druck *Leopold* bonn Verlagsdruckereigesellschaft mbH,
Postfach 19 47, 5300 Bonn 1

Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 15. 1. 1983

SPORT UND ALPINISMUS

Hochtrabendes Thema für eine Sektionszeitschrift! Aber wenn die Alpen mindestens 600 Kilometer entfernt sind? Wenn die Mitglieder sich weit- aus öfter im Klettergarten, in den Sportstätten und Wäldern der Umge- bung tummeln als im Hochgebirge? Durchaus also ein Problem einer al- penfernen Sektion. Nur: Wo liegt der Unterschied zwischen Sportklettern und Bergsteigen? Wohin führt die Entwicklung? Ist oder wird der Alpen- verein ein Sportverein? Wir hoffen, daß die Beiträge dieses Heftes zumin- dest die Diskussion dazu bereichern.

INHALT

Florian Schmitz	JECK LOS JECK ELANS — Sportklettern in der Nordeifel —	2
Lothar Rest	Die Kletterwand der Sporthochschule Köln	6
Heiner Brinkmann	Die »allgemeine« Konditionierung der Winter- und Bergsportler	9
Hans Diefenbach	Spielformen und Ethik des Sportkletterns	15
Andreas Kubin	Die Babylonische Sprachverwirrung — oder was ist freies Klettern?	24
Reinhard Sander	Bergsteigen heute	26
Lothar Rest	Gefahrenschule	28
Herbert Clemens	Zu den kritischen Äußerungen der Mitglieder — Versuch einer Antwort	29
Rita u. Jupp Siewers	Vier Tage durch die Hohe Rhön Leserbriefe	30 32

Jeck los jeck elans — Sportklettern in der Nordeifel —

»Nun ist der schon seit einer Viertelstunde mit der Stelle da oben beschäftigt und ist bestimmt schon 5- oder 6mal gefallen, obwohl da vor seiner Nase doch ein Haken steckt. Dann fängt er nach jedem Sturz zu allem Überfluß auch noch wieder vom Boden an zu klettern. Ich weiß nicht warum der das alles veranstaltet, wo man sich doch einfach am Haken hochziehen könnte; immerhin ist die Tour ja schon seit Jahren so geklettert worden. Wo ein Haken steckt, nimmt man ihn doch auch als Griff, oder?«

Genau das oder ähnliches mag sich manch einer gedacht haben, der, vor allem in den letzten 2 Jahren, als Unbeteiligter das neue Klettergeschehen in der Nordeifel beobachten konnte. Tatsächlich hat sich in der Eifel einiges, was das Klettern angeht, verändert. Da hängen Gestalten in den Routen, die beim ersten und manchmal auch beim zweiten Hinsehen soviel mit dem klassischen Bergsteiger gemeinsam haben wie ein Drachenflieger mit einem Space-Shuttle-Astronauten. Bunt wie die Papageien und (einige) so laut wie die Brüllaffen aus exotischen Gefilden bevölkern sie die Wände des Rurtals, in einer mittlerweile nicht mehr zu übersehenden Menge. Die drei wichtigsten Markenzeichen dieser neuen Spezies von Kletterern sind zum ersten die ballettschuhartigen Reibungskletterschuhe, die, profillos, weich und sehr eng geschnitten, ein optimales Gefühl zum Fels vermitteln. Als weiteres der Hüftgurt, der, von vielen als zu gefährlich abgelehnt, beim rucksackfreien Klettern sicherlich angenehmer zu tragen ist,

und als letztes ein weißes Pulver, was unter Zollfahndern und Junkies auf den ersten Blick großen Aufruhr auslösen könnte, sich dann aber doch als harmlos erweist: das Magnesia, mehr oder weniger progressiv auch Chalk genannt. Dieses Mittelchen, auch unter Turnern beliebt, saugt den Fingerschweiß auf und ermöglicht so das Klettern wie unter klimatischen Idealbedingungen.

Doch wichtig sind nicht die Äußerlichkeiten, sondern vielmehr die Einstellung zum Felsklettern, die sich in den Jahren nach 1976 eben auch in der Eifel entwickelte. Stand früher das vielzitierte »WAS« im Vordergrund, so ist nun das — in letzter Zeit in Fachkreisen nicht weniger oft zitierte — »WIE« einer Begehung zu einem gleichberechtigten Faktor geworden. Also nicht die Route allein ist das Wichtigste, sondern in welchem Stil ich diese begehe. Vor nicht allzulanger Zeit war mancher Kletterer der Eifel der Ansicht, den Leistungsstand dort nur mit Zement (Vorsicht, Florian!!) oder eben mit Haken hochschrauben zu können. Vornehmlich durch Kontakte der »jungen, noch namenlosen Generation« zu den damals wegbereitenden Freiklettergebieten der Pfalz und des Frankenjuras, wurde der Gedanke des sportlichen Freikletterns in die Eifel importiert. Ungefähr im Frühjahr 1977 fing man an in den »leichteren« Classics die Haken konsequent als Kletterhilfe (nicht als Sicherung) zu ignorieren. Die dabei erreichten Schwierigkeiten lagen anfangs noch erheblich unter denen der ehemals schwersten, mit Hakenhilfe begangenen, Route (Pater Noster, VI + a 1), dennoch löste es Proteste seitens

Ungläubiger aus, als es hieß, die Effelskante »ginge« auch ohne die 2 dort steckenden Haken zur Fortbewegung zu benutzen. (»Dann macht ihr irgendetwas falsch«, Bewertung heute: V—VI).

Die Eifel war vom Freiklettervirus infiziert und nun rief es auch die »Altmeister« auf den Plan, die, dank ihres damaligen Leistungsvorsprungs, dann auch direkt einige großartige Routen Rotpunkt — so der Begriff für eine durchgehende frei Durchsteigung ohne am Haken auszuruhen oder ihn zur Fortbewegung zu benutzen — meistern. Die Meisterwerke der frühen Tage waren »Trichterkannte, Dir. Burgwand und Partisanenweg«, die alle schon an der »Grenze des Menschenmöglichen« rüttelten. Nun, nachdem die erste Hemmschwelle überwunden war, konnte sich die Idee des sportlichen Freikletterns immer weiter durchsetzen, die Entwicklung nahm mit rasanter Geschwindigkeit ihren Lauf. Man erkannte, daß mit dem entsprechenden Training wie in jeder Sportart

größere Erfolge erzielt werden konnten, die man sich vorher nicht hätte vorstellen können. In der Pfalz und in Franken gab es schon seit einiger Zeit Routen im 7. Schwierigkeitsgrad, die Pumprisse im Wilden Kaiser hatten die Öffnung der mittlerweile veralteten und ungenauen UIAA-Skala eingeleitet, wieso sollte es also in der Eifel nicht auch möglich sein, die Schallgrenze zu durchbrechen.

Eine der ersten Kletterstellen im 7. Grad dürfte wohl die »geheimnisumwitterte« Schlüsselpassage im sog. »Quartettriß« an den »Hinkelsteinen« gewesen sein, doch handelte es sich hier um eine schwere Einzelstelle zwischen zwei zur Fortbewegung benutzten Haken und stellte somit keine Lösung im Sinne einer sportlich freien Durchsteigung dar. (Die erste durchgehende freie Durchsteigung — Rotpunkt — erfolgte ca. 2 Jahre später.) Die ersten Touren, die, wenn freigeklettert, im 7. Grad lagen und auch heute noch dem Bewertungsvergleich standhalten, waren das »Sorgenkind«



Foto: Schmitz

an der Burgwand und die »Sprosswand« im Effels, die beide im Frühjahr 79 erstmals frei begangen wurden.

War in den ersten 2—3 Jahren das Freiklettern ein »Spiel« einiger weniger »Verrückter«, so änderte sich dies schlagartig in den folgenden Jahren. Die Eifel erlebte einen Freikletter-Run, wie fast alle anderen Mittelgebirgs-Klettergebiete auch, mit dem Unterschied, daß die Zahl der Aktiven, die in der Eifel am Sportklettern Gefallen fanden, bald sehr groß, viel größer als anderswo, wurde. Im letzten Frühjahr nahm der Be-



Foto: Schmitz

trieb, selbst in den schweren Touren, fast amerikanische Verhältnisse an. Der Virus (s. o.) greift um sich.

Was die rein sportliche Leistung angeht, war es natürlich von Vorteil, daß das Freiklettern so viele Anhänger fand, denn das Wetteifern wurde von einer Gruppe von max. 10 Kletterern auf eine große Menge übertragen, was die verbleibenden technischen Wege von Jahr zu Jahr immer weiter dezimierte und die dabei erreichten Schwierigkeiten stetig steigen ließ. Das Klettern wurde durch die stärkere sportliche Beeinflussung, wesentlich mehr als früher, zu einer recht kommunikativen Angelegenheit, weil man sich halt immer öfter beim Klettern traf, um gemeinsam an einem noch bestehenden Freikletterproblem zu »werkeln«, außerdem, weil man auch seinem Bedürfnis nach Informationen über Neutouren und »Neue Freie« nachkommen wollte. Sicherlich wird das nicht jedermanns Sache sein, und so ist es recht angenehm, daß sich dies meist an bestimmten Treffpunkten abspielt (z. B. unter der »Zitrone« im Effels und natürlich abends auf den Hütten) und daß es so immer noch genügend Plätze in der Eifel gibt wo man relativ alleine sein kann.

Der Kürze wegen will ich hier aus der Vielzahl der teilweise großartigen und sehr lohnenden Freiklettereien nur die wichtigsten und, für das jeweilige Jahr, schwierigsten anführen. 1980 konnte sich der 7. Grad in der Eifel stabilisieren und es wurden Routen Rotpunkt begangen, die knapp an der Grenze zum oder zum Teil schon im 8. Grad lagen wie z. B. die »Diagonale« (7 +) und der »Verbotene« (8 —) an der Bredelsley, der »Amseleiß« (8 —) im Effels und vor allem, die damalige Spitzenroute, der »Grautvornix« (8 —) an den Hinkelstei-

nen. 1981 brachte eine weitere Steigerung mit dem »Rakofix (8 —/8) und der »ersten Rotpunkt« des »Pater Noster« in der Falkenschlucht in Blens, der ersten Tour im 9. Grad. Im 1. Halbjahr 1982 wurden ausschließlich fast alle noch anstehenden Probleme gelöst (De Botz, Katzensprung, Eisenfinger; alle im Bereich von 8 — bis 8 +) so daß nur noch wenige lohnende Probleme übrigbleiben, und man, wie es sich seit kurzem schon deutlich abzeichnet, zu einer letzten konsequenten Neulanderschließung — im Sinne der Rotpunktidee — übergehen wird.

Abschließend Kritik zu üben wird mir sicherlich schwerfallen, denn es besteht zu große Gefahr, daß ich mich in Lobesreden verstricke, aber es ist für meine Begriffe heutzutage auch sehr schwer, eine so gute, natürliche und gar nicht so junge Idee negativ zu kritisieren. (Das freie Klettern hat ja eigentlich seinen Ursprung schon in der klassischen Zeit des Alpinismus, vor allem aber in der Zeit von Paul Preuß und Fritz Wiessner, die quasi die Väter des Freikletterns sind.) Der Rotpunktgedanke stellt für mich die logische Weiterentwicklung der Ideen aus jener Zeit dar und ist mei-

ner Meinung nach auch — und das ist an sich ein vollkommen logischer Gedankengang — die natürlichste Art des Kletterns im Fels überhaupt. Sicherlich gibt es auch die berühmte Kehrseite der Medaille, gibt es auch negative Seiten, die ich ja zum Teil auf ironische Art und Weise zu beschreiben versucht habe, aber jede Entwicklung macht bis zur endgültigen Reife einen Werdegang durch. Das vielleicht Wichtigste ist, das man im Klettern nicht nur einen Hochleistungssport sieht, denn das würde allzu schnell wieder in eine Sackgasse führen, sondern das Sportklettern als eine Spielart unter vielen betrachtet. Vielleicht wird man allgemein in nicht allzu ferner Zukunft über ehemalige (Haken-) Zeiten nur noch ein Lächeln übrig haben — wie gesagt, vielleicht —, und so ist es wichtig, daß beide Parteien ihr bislang recht positives Verhältnis zueinander behalten und so ein weiteres freundliches Nebeneinander, möglicherweise mit einigen »Kurskorrekturen in den radikalen Lagern«, ermöglichen, am besten weiter unter dem bislang in der Eifel gültigem Motto: »Jeck los jeck elans«.

Florian Schmitz



Foto: Benzinger

Die Kletterwand der Sporthochschule Köln

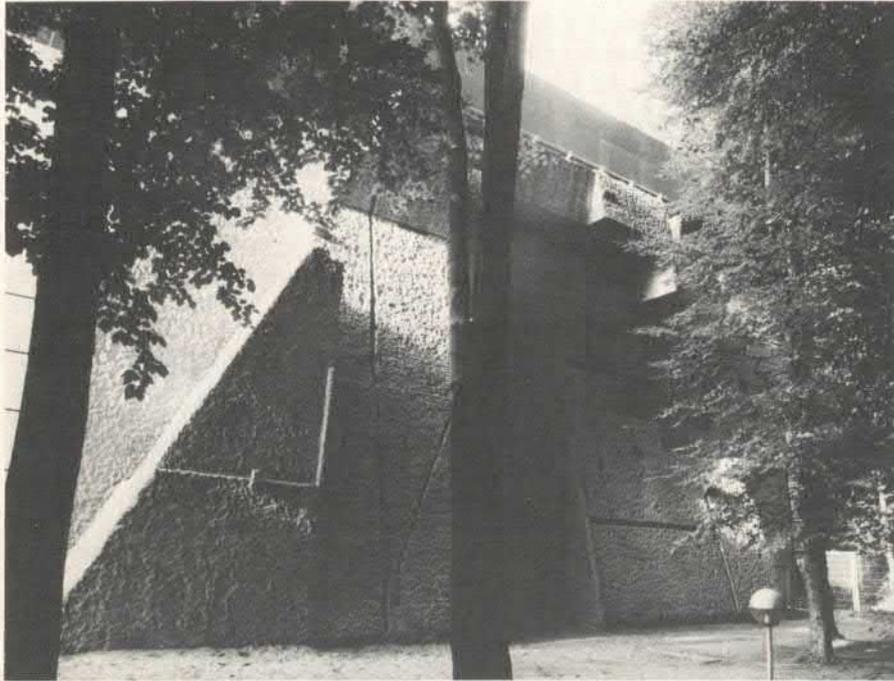


Foto: Benzinger

Die Kölner Kletterwand bietet 10 bis 11 Meter Höhe. Eine etwa 65 Grad geneigte Wand stellt die geringsten Anforderungen. In ihrer Oberfläche sind einige Griffe und Tritte ausgespart geblieben. Benutzt man die wenigen Griffe und Tritte, deren Abstand relativ groß ist, zur Fortbewegung, verlangt die Wand den 2. Schwierigkeitsgrad. Allerdings ist man zu einer unökonomischen Kletterweise gezwungen, weil die Füße jeweils zu hoch gesetzt werden müssen. Klettert man in einem eleganten, technisch einwandfreien Stil durch die Wand, entspricht die Schwierigkeit etwa dem 3. bis 4. Schwierigkeitsgrad.

In der Kölner Kletterwand werden die übrigen unteren Wandpartien entweder durch eine senkrechte oder eine 75 Grad geneigte Wand, die von Rissen durchzogen ist, gebildet. Um diesen Wandteil zu durchsteigen, muß das Rißklettern beherrscht werden, oder man klettert ohne Benutzung der Risse etwa den 5. Schwierigkeitsgrad in Wandklettereier.

An den senkrechten unteren Wandteilen kann man schwierige Verschneidungs- oder Rißklettereier üben. Der gesamte obere Wandteil wird bis auf eine Ausnahme von dachartigen Überhängen und senkrechten Wänden gebildet. Für

Anfänger und sogar für Fortgeschrittene scheidet dieser obere Bereich für Übungszwecke völlig aus, wenn sie nicht den 5. Schwierigkeitsgrad klettern können und die nötige Erfahrung in hakentechnischer Kletterei besitzen. Schwierige Risse und Hakenreihen bilden die fast einzigen Fortbewegungsmöglichkeiten. Nur ein Wandteil, nämlich die 65 Grad geneigte Platte, unten 3 m und oben 1,5 m breit und ein Kamin mit dem Schwierigkeitsgrad III, gewähren dem Anfänger die einzigen Durchsteigungsmöglichkeiten der Wand in ihrer gesamten Höhe.

Es scheint, daß bei der Planung mehr Wert darauf gelegt wurde, ein Trainingsgerät zu schaffen als ein Ausbildungsgerät, an dem in sinnvoller Weise Kletterkurse durchgeführt werden können. Als positiv ist mir an der Kölner Anlage



aufgefallen, daß die Sicherung nicht nur über festzementierte Haken erfolgt, sondern auch Möglichkeiten, die das »Gelände« bietet, vom Schüler zur Sicherung ausgenutzt werden müssen. Bei der Planung wurden Felsköpfe und Sanduhren vorgesehen. Möglichkeiten Klemmkeile zu legen bestehen leider nicht.

Lothar Rest

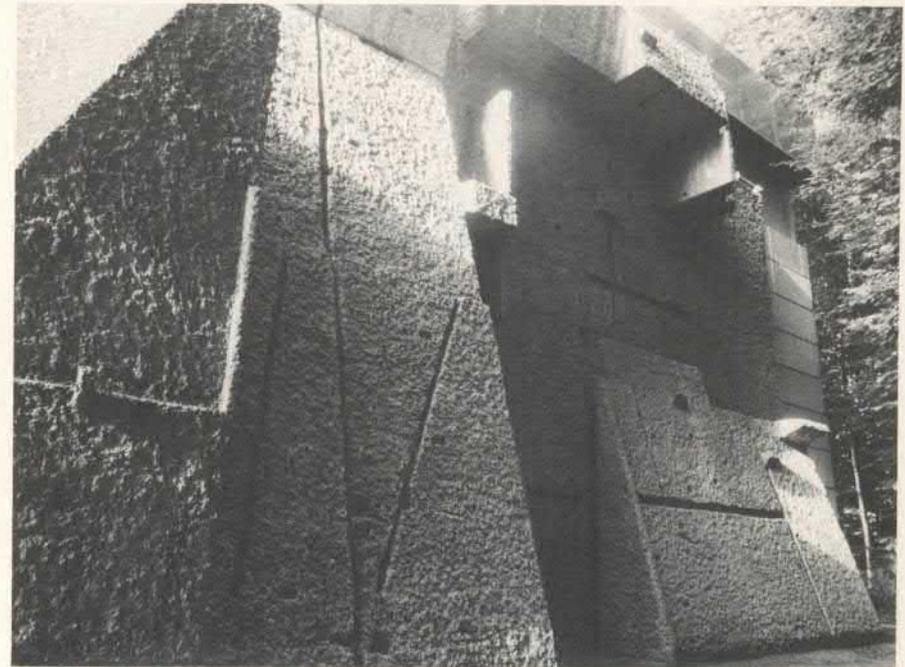


Foto: Benzinger

Bletterwand an der Sporthochschule

Ja, es geht wirklich. An der Sporthochschule kann man wirklich klettern?! Und sogar ganz gut!!! Es gibt ca. 10-15 Touren, die überwiegend technisch sind.

Gesteinsart: Spritzbeton

Haken: Vorhanden

Höhe: ca. 15m

Toilette: Gebüsch

Chalk: Nicht erlaubt

Sicherung: unten: Baum

oben: Über Stange

Am vorteilhaftesten Aufstieg über Normalweg und dann mit Top-ropo.

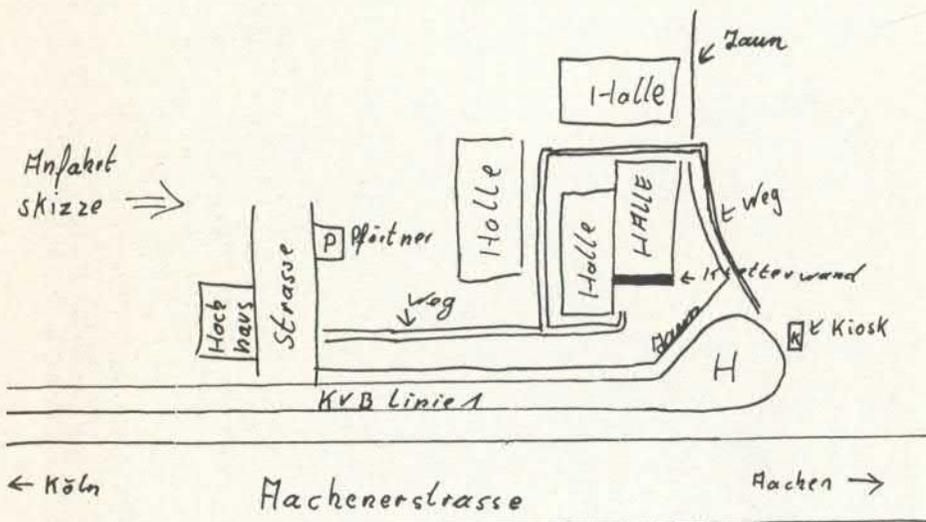


BEIM PFÜTNER UM ERLAUBNIS FRAGEN!!!

Empfelenswert: 1 Überhang mit 2 Haken

2 Überhang ohne Haken

Dachüberhang mit 2 Haken



entnommen aus der Jugendzeitschrift YETI 2/82 der Sektion Rheinland Köln

Die »allgemeine« Konditionierung der Winter- und Bergsportler

Sowohl für Winter- als auch für Bergsportler und Bergwanderer stellt sich vor größeren Unternehmungen im Urlaub oder an Wochenenden die Frage nach einer zweckmäßigen Vorbereitung auf anspruchsvollere sportliche Aktionen.

Aber nicht nur leistungsorientierte sportliche Veranstaltungen, sondern auch mehr Breitensportliche Unternehmungen wie Skilanglaufen oder Wandern im Mittelgebirge und der jährliche Skiurlaub im Hochgebirge bedürfen einer umfassenden physischen, psychischen und theoretischen Vorbereitung auf die verschiedenen Beanspruchungsformen, wenn diese Aktivitäten für alle Beteiligten zu einem vollen Erfolg werden sollen.

Unberücksichtigt bleiben jedoch in den

folgenden Ausführungen Überlegungen zum Problem der Höhenanpassung, soweit sich diese nicht schon durch ein allgemeines Fitnessstraining erledigen und Fragen der speziellen Konditionierung, die durch ein fachgerechtes Training, geleitet von Experten in den unterschiedlichen Sportarten, gelöst werden müssen. In gleicher Weise können aus verständlichen Gründen keine Hinweise zum Techniktraining in den verschiedenen Winter- und Bergsportdisziplinen angeboten werden. Auch das zur Praxis des Winter- und Bergsports gehörende theoretische Begleitwissen zur Hochtour-Expeditions- oder Trekkingplanung kann nicht angesprochen werden.

Für die Bewältigung körperlicher Belastungen bei sportlichen Unternehmungen im Sommer und Winter ist in Anlehnung an die jährliche Trainingsplanung



und -periodisierung von Leistungs- und Spitzensportlern als Vorbereitung auf besondere körperliche Anstrengungen eine allgemeine Konditionsschulung durchzuführen, die hauptsächlich der Verbesserung der motorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit dient.

Fast identisch mit den Absichten einer Vorbereitungsperiode für Leistungssportler, kann sich der Freizeit- und Breitensportler ganzjährig auf allgemeinkonditionierende Übungen beschränken, die mit einem geringen Zeitaufwand, nämlich 1—3mal in der Woche, die Gewähr für eine zufriedenstellende Anwendung seiner technischen Fertigkeiten in freizeitrelevanten Art und Weise bietet.

Bei höheren sportlichen Ansprüchen und wettkampfmäßiger Durchführung von Sportarten muß allerdings eine spezielle Konditionierung, verbunden mit sportartspezifischen Aufgabenstellungen hinsichtlich der Kraft oder Ausdauerverbesserung, betrieben werden.

In diesem Zusammenhang sind dann Konditionsübungen durchzuführen, wie sie z. B. von Freizeit- und Breitensportlern gern in Form von Skigymnastik oder techniknahen Imitationsübungen vor Antritt eines Skiurlaubs kurzfristig betrieben werden.

Insgesamt kann man jedoch sagen, daß für »Mister Jedermann« die Ausbildung einer »allgemeinen motorischen Intelligenz«, verfügbar in mannigfachen Situationen des Breiten- und Freizeitsports, erworben durch vielfältiges Sporttreiben, gegenüber der speziellen Konditionsarbeit bei Wettkampfsportlern vorrangig ist. Die letztgenannte Sportlergruppe unterliegt besonderen Konditio-

nen, die spezielle Maßnahmen bedingen.

Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness sollen gesundheitsbewußte Breiten- und Freizeitsportler vorrangig Übungen mit hohem Wirkungsgrad, einfachen Ausführungsbedingungen und geringen Kosten bevorzugen. Diese Forderungen lassen sich weitestgehend durch Spaziergänge, Wanderungen und Läufe mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, gymnastische Übungen und Spiele auf Kleinfeldern mit wenigen Teilnehmern realisieren.

Allein oder in Gruppen, zu Hause oder im Gelände lassen sich mit etwas Phantasie eine Fülle von kostenfreien konditionsverbessernden Übungen durchführen. Öffentliche Parkanlagen, Angebote von Sportvereinen und Sportämtern sowie die Möglichkeit der Bildung von pri-



vaten Jogging- oder Spielgruppen sollten bei der Planung, Organisation und Durchführung von Fitnessprogrammen berücksichtigt werden.

Spaziergänge

Schon Spaziergänge in näherer Umgebung mit der Karte des betreffenden Gebietes im Maßstab 1 : 25000 oder 1 : 50000 können allein, mit der Familie oder Bekannten zu einer vergnüglichen, interessanten und abwechslungsreichen Übung für spätere sportliche Orientierungsläufe mit Karte und Kompaß werden. Sie eignen sich in besonderer Weise als Vorbereitung für anstrengendere Wanderungen und Läufe.

Beachte:

- Planung eines Spazierganges nach der Karte.
- Festlegung von Weglänge und -dauer nach Tages- und Jahreszeit, Leistungsvermögen und Interesse der Spaziergänger.
- Kennzeichnung des Spazierwegs auf der Karte.
- Berücksichtigung erholsamer Rastplätze bzw. von Wanderzielen nach der Karte (Gaststätten, Schwimmbad, Tierpark, Minigolf, Bootsverleih).
- Wahl der Bekleidung nach Wetter- und Wegverhältnissen.
- Gelände-Kartenvergleiche während des Spazierganges.
- Einprägung der wichtigsten Kartensymbole.
- Häufiges Einrichten der Karte nach natürlichen Geländegegebenheiten.

Wanderungen

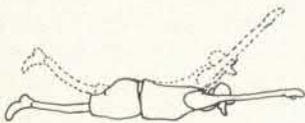
Wanderungen mit höheren konditionellen Anforderungen sind nach Länge und Dauer auf die Schwächsten einer Gruppe abzustimmen. Letztere bestimmen Gehtempo und Länge der Wanderstrecken. Voraussetzung für eine erfolgreiche Wanderung ist die ausführliche Planung nach einer aktuellen Karte.

Beachte:

- Personelle Zusammensetzung einer Wandergruppe und Ausrüstung der Teilnehmer.
- Abwechslung bei Wanderungen durch entsprechende Wahl der Wege Rastplätze, Hinweise und Aufgabenstellungen.
- Vorbereitung und Planung der Wanderung.
- Wanderungen in kleinen und großen Gruppen.
- Bereitstellung ausreichenden Kartenmaterials und anderer Ausrüstungsgegenstände.
- Fertigkeiten in der Kompaßhandhabung.



4 Heben der Arme und Beine aus der Bauchlage (Rückenmuskeln)



Läufe

Vorrangiges Trainingsmittel zur Verbesserung der allgemeinen Kondition sind Läufe mit unterschiedlichen Schwerpunkten hinsichtlich der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeits- und Koordinationsschulung.

Das große Angebot an Geländeläufen, Joggingveranstaltungen und Volksläufen verdeutlicht das zunehmende Interesse aller Bevölkerungsschichten an Fitnessprogrammen. Neben Dauerläufen über längere Strecken auf Bahnen und in der Natur bieten sich Intervall- und Tempoläufe als Maßnahmen der Ausdauerverbesserung an.

Je nach Wahl der Streckenlängen und Pausen werden einmal mehr die Ausdauer und zum anderen mehr Kraft und Schnelligkeit geschult. Für den Laien gilt die Faustregel, daß die grundlegenden Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und damit des Herz-Kreislauf-Systems mindestens 10 Minuten andauern, mehr als 1/6 der Gesamtmuskulatur beanspruchen und etwa mit der Hälfte der zur Verfügung stehenden maximalen Leistungsfähigkeit betrieben werden müssen. Die maximale Leistungsfähigkeit läßt sich einfach durch Pulsmessungen bestimmen. Kurzfristig kann der Puls auf 180—200 Schläge in der Minute ansteigen.

Als Belastungsmaß für Ausdauerübungen von mindestens 15 Minuten Dauer gilt die Regel: 180 Pulsschläge in der Minute abzüglich Lebensalter.

Eine positive Beeinflussung des Gesundheitszustandes ist nicht so sehr durch einmalige und umfangreiche Kraftakte in großen Zeitabständen zu erwarten, sondern man soll möglichst häufig läuferische oder gymnastische Mindestprogramme von 15 bis 30 Minuten Dauer durchführen. Ausdauerübungen lassen sich auch hervorragend im Skilanglauf, Schwimmen, Rudern, Kanufahren und Radfahren durchführen.

Beachte:

- Üben Sie immer nur so lange, wie es Ihnen Spaß macht.
- Trainieren Sie nur mit einwandfreier Ausrüstung und gut präpariertem Gerät.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Auswahl einer guten Trainingsstrecke.
- Keine Angst vor fehlerhaften Ausführungen, Probieren geht über Studieren.
- Läufe machen auch in Gesellschaft Spaß.
- Besprechen Sie gemeinsame Unternehmungen vorher gründlich, aber halten Sie sich dann auch an die gemeinsamen Vereinbarungen.
- Falscher Ehrgeiz wirkt sich meist nachteilig auf die Gesundheit aus.
- Die Beachtung gesundheitsfördernder Maßnahmen nach einem Lauf ist genauso wichtig wie eine vernünftige körperliche Beanspruchung während eines Trainingslaufs.
- Befragen Sie vor einem geplanten Aktivurlaub einen Arzt nach Ihrer körperlichen Belastbarkeit.

- Skilanglaufen und Skiwandern kann auf gut markierten Loipen auch bei Schneefall und unfreundlicher Witterung ohne Bedenken betrieben werden.

Gymnastik

Alle Sportler nutzen gymnastische Übungen sowohl zur Aufwärmung und Vorbereitung auf die Anstrengungen des Wettkampfes als auch zur Verbesserung bestimmter motorischer Eigenschaften.

Während die gymnastischen Übungen als Auftakt für weitere sportliche Betätigungen in erster Linie der Aufwärmung und Lockerung dienen, müssen Übungen zur Verbesserung der Kraft und Schnelligkeit z. B. anstrengender gestaltet werden. Besonders zur Verbesserung der Flexibilität eignen sich gymnastische Übungsprogramme. Unterschiede in der Wirkungsweise gymnastischer Übungen ergeben sich durch die Häufigkeit der Wiederholungen und durch gute oder schlechte Ausführungsweisen; deshalb sollte Gymnastik unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden.

Fehlt ein Übungsleiter, sind bei der gymnastischen Arbeit Übungen zu bevorzugen, die eine Selbstkontrolle durch den Ausführenden erleichtern und durch Einsatz von Geräten oder entsprechenden Aufgabenstellungen eine volle Wirkung erzwingen.

Ein Circuit-Training mit einer Kombination von kräftigenden, dehnenden und lockernden Übungen spricht Sportler erfahrungsgemäß besonders gut an. Bei der konditionellen Vorbereitung aller Sportler ist zu beachten, daß Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur einander lösen und etwa



zu gleichen Teilen berücksichtigt werden. Gleichzeitig ist bei der Durchführung eines gymnastischen Programms dem muskulären Gleichgewicht Beachtung zu schenken; d. h., es müssen alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Die oft in der Gymnastik notwendige Koordination der Bewegungen, die Schulung des rhythmischen Bewegungsempfindens und die Forderung nach Beweglichkeit machen die Gymnastik zu einem guten ergänzenden Trainingsmittel. Einige Ratschläge betreffen in gleicher Weise Lauf- und Gymnastikübungen.



Beachte:

- Hat man sich während einer sportlichen Betätigung übernommen, so fort Pausen bis zur völligen Erholung einlegen.
- Als Freizeitsportler sollte man zu Beginn eines allgemeinen Konditionstrainings nicht unbedingt bestimmte Leistungen vollbringen wollen.
- Machen Sie sich frei vom Zwang vorher festgelegter Ziele und üben Sie nur so lange, wie es Ihnen Spaß macht.
- Laufen Sie nicht immer dieselben Strecken und versuchen Sie durch neue Übungen und Sportarten Abwechslung in Ihr Vorbereitungsprogramm zu bringen.
- Kontrollieren Sie bei länger dauernden Belastungen von Zeit zu Zeit Ihren Puls.
- Man beginnt ein Übungsprogramm immer mit leichten, wenig belastenden Übungen, die durch häufige Wiederholungen und größere Belastungen im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden können. Am Ende der Übungseinheiten von 30 bis 90 Minuten Dauer führt man zur Lockerung der Muskulatur und zur Entspannung leichtere Übungen oder Spiele durch.
- Verschwitzte Kleidung muß nach jeder sportlichen Betätigung sofort ausgezogen werden.
- Außerdem sollte man möglichst sofort hinterher duschen oder baden.

Spiele

Körperliche Fitness kann jedoch vom Breiten- oder Freizeitsportler nicht nur auf die bisher beschriebene Weise erworben werden.

Für Winter- und Bergtouristen bieten sich neben den speziellen Übungs- und Trainingsformen fast alle Arten sportlicher Betätigung zur Vorbereitung, aber auch zum Ausgleich der hauptsächlich betriebenen Sportart an.

Für die Reaktionsschulung ist z. B. die Teilnahme an großen und kleinen Spielen von großer Bedeutung. Neben Fußball und Basketball ist es besonders das Volleyballspiel, das für gemischte Gruppen auf kleinen Spielfeldern viele organisatorische und motorische Vorzüge aufweist. Auch Tennis und Badminton können auf breitensportlicher Basis gut selbst organisiert und betrieben werden.

Für regelgerechte Spiele mit kompletten Mannschaften wird man dagegen auf eine Mitgliedschaft in einem Verein kaum verzichten können.

Die aus der jahrzehntelangen Teilnahme vieler Alpenvereinsmitglieder am Turn- und Sportabend der Sektion Köln erwachsenen Initiativen eigenständiger, sporttreibender Interessengruppen sind ein prächtiger Beweis dafür, wie regelmäßiges Sporttreiben zu weiteren Aktivitäten motivieren kann.

Ein »BRAVO« den Initiatoren der Fußballgruppe, der Geländelaufgruppe und den Volleyballspielern, die sich sehr häufig außerhalb des Vereinstrainings zu gemeinsamem Sporttreiben zusammenfinden.

Heiner Brinkmann

Spielformen und Ethik des Sportkletterns

Sportklettern und freeclimbing werden bei uns immer populärer, der Leistungsstandard ist in den vergangenen beiden Jahren überraschend schnell gestiegen, und schon jetzt dürfte die BRD hinter den USA und mit England und Frankreich zu den führenden Ländern in dieser sportlichen Spielart des Bergsteigens gehören. Mit dieser zunehmenden Breiten- und Spitzenentwicklung sind nun zugleich auch Spielformen und Spielkodex des Sportkletterns ungleich differenzierter geworden, und es haben sich mehrere unterschiedliche Spielarten herauskristallisiert. Noch vor wenigen Jahren verstanden die Sportkletterer ihr Handwerk ganz im Wortsinn von „freeclimbing“ einfach nur als freie Überkletterung eines Hakens oder freie Durchsteigung einer Wandstelle überhaupt. Af („alles frei“) und Rotpunkt waren - ausgenommen werden muß hier nur der Kletterraum Frankenjura - mehr oder weniger lokal unterschiedlich verwandte Synonyme, an Haken oder Keilen wurde in der Kletterpraxis in den meisten Fällen geruht, entsprechend dem Muster der Elbsandsteinkletterei, die in der Anfangszeit des westdeutschen Sportkletterns wohl entscheidendes Vorbild gewesen sein dürfte. In den Folgejahren wurde dann mehr und mehr der amerikanische Stil des freeclimbing maßgebend, der kein Erholen an Klemmkeilen oder Haken zuläßt. Die durchgehende Begehung der Seillänge bzw. eines Wandstücks wurde auch bei uns sportliches Ziel, wobei hier die Kletterschwierigkeit durch die Summation schwerer Einzelstellen und die daraus resultierende physische Entkräftung auf Distanz noch gesteigert wird.

In einem Kommentar von Andreas Kubin (Alpinismus 12/79) wurden diese beiden entscheidenden Möglichkeiten des Sportkletterns herausgestellt und „af“ und „Rot-

punkt“ als Termini unterschiedlicher Bedeutung in die Kletterpraxis eingebracht. In diesem Kommentar wurde Rotpunkt als gleichbedeutend mit amerikanischem Klettern (freies Klettern ohne Ausruhen, jojo-Begehungen und Begehungen in einem Anlauf eingeschlossen) festgelegt; diesem Begriff wurde also eine ganz allgemeine Bedeutung zugesprochen, eine Bedeutung, die dieser Terminus in seinem eigentlichen Ursprungsraum Frankenjura nun freilich nie gehabt hatte. Bei den fränkischen Kletterern kam dem Begriff „Rotpunkt“ vielmehr seit jeher eine sehr viel speziellere Bedeutung zu, Rotpunkt stand hier ausschließlich und nur für durchgehende und sturzfreie Begehungen in einem Anlauf, während jojo-Begehungen (mehrere und viele Versuche und Stürze) dort seit eh und je als Rotkreis-Durchstiege definiert und bezeichnet wurden. Wir werden - wie wir das schon an anderer Stelle in diesem Heft gesagt haben - die gewissermaßen „originale“ fränkische Begriffsskala übernehmen und werden als ganz allgemeine einen Terminus die Bezeichnung „amerikanisches Klettern“ (bzw. kurz „amerikanisch“) einführen und verwenden. Es ist hiermit schon angesprochen worden, daß über die Unterscheidung Elbsandsteinstil - amerikanischer Stil hinaus noch weitere Differenzierungen beim „Freiklettern“ gemacht werden müssen und gemacht werden - dies hat sich bei der nun schon einige Jahre währenden Sportkletterpraxis bei uns herausgestellt; es gibt auch beim „amerikanischen Klettern“ im einzelnen eben noch wichtige Stilunterschiede, die für den Rang und Wert einer Begehung entscheidend sind. Alle diese möglichen Spielformen und Spielarten des Sportkletterns sollen in diesem Aufsatz überdacht, beschrieben und herausgestellt werden.

a) *af-Begehungen*: Fortbewegung nur an den natürlichen Felsgegebenheiten; ein Ausruhen an den Sicherungspunkten ist zulässig. Nach einem Sturz darf der Kletterer vom letzten Haken neu starten. Die Elbsandsteinkletterei ist - wie bereits angeführt - traditionell af-Kletterei, die Ringe müssen hier vor dem Erholen bis über Brusthöhe angeklettert werden. Allzu häufiges Erholen (wie etwa ein Von-Schlinge-zu-Schlinge-Sitzen) gilt hier freilich als stümperhaftes Unterbrechen des Kletterflusses und mindert den sportlichen Wert einer Begehung.

Dieses af-Klettern dürfte nun freilich bekanntermaßen oftmals mehr oder weniger eine Art Selbstbetrug darstellen; eine nur minimale Veränderung der Finger- oder Fußposition nach dem Rasten genügt, um eine entscheidende Kletterhilfe zu erlangen. Und wer hat da nicht schon da und dort mal ein wenig geschummelt, ganz abgesehen von der Unmöglichkeit, Hand und Fuß wieder exakt in die Ursprungsposition vor dem Rasten zu bringen (Es sei im übrigen hier angemerkt, daß auch im Elbsandstein die Entwicklung mittlerweile zum Rotpunktklettern tendiert; vor allem Bernd Arnold hat diese neuen Gedanken aufgenommen und bereits eine ganze Reihe von Elbsandsteinrouten durchgehend „amerikanisch“ geklettert!).

Das af-Klettern kann - und dem wird jeder beipflichten - jedenfalls nicht das sportliche Ideal darstellen; dies kann eben nur die durchgehende Begehung einer Wandpartie im amerikanischen Stil unter ausschließlicher Benützung etwaiger natürlicher Rastpunkte sein. Nicht nur deshalb, weil hierbei ein unsportliches Mogeln beim Rasten ausgeschlossen wird, sondern auch wegen der beträchtlichen Erhöhung der Kletterschwierigkeit (und darum geht es ja nun beim Sportklettern einmal!); so dürften - um

ein Beispiel zu nennen - einige der harten Elbsandsteinrouten - amerikanisch geklettert - 5.12er Routen darstellen.

b) *Amerikanische Begehungen*, entsprechend dem amerikanischen, englischen und australischen freeclimbing sowie dem Jaune-Klettern in Belgien und Frankreich. Ausruhen an Sicherungspunkten (Haken, Keile) nicht zulässig, sondern nur an natürlichen Rastplätzen („no hand rest“) möglich, wo man „ohne Zuhilfenahme der Hände“ stehen kann (Es sei angemerkt, daß auch mit dem no hand rest viel Unfug getrieben wird. Es sollte dies wirklich eine Stelle sein, wo man wirklich auch mal eine Zeitlang ohne Anstrengung und Kraftaufwand stehen und Hände und Füße entlasten kann und nicht eine Trittwarze, auf der man mit viel Phantasie ein paar Sekunden herumbalancieren könnte). Klemmkeile dürfen nur aus der Kletterstellung heraus gelegt bzw. Haken nur in eben dieser Weise eingeklinkt werden; nach einem Festhalten am Sicherungspunkt oder einem Sturz muß wieder vom letzten natürlichen Ruhepunkt aus gestartet werden. Oberstes Prinzip ist hier also: alleiniges Festhalten und Fortbewegen am Fels, an den natürlichen Gegebenheiten der Wand und ausschließliches Benützen der Sicherungspunkte zum Zwecke der Absicherung. In der Praxis ergibt sich dabei oftmals ein stufenweises und zeitraubendes Ausarbeiten einer steilen und meist überhängenden Route („jo-jo“), das sich gegebenenfalls über Stunden oder gar Tage hinziehen kann (Unterschiedlich sind in den Staaten die Meinungen darüber, ob man das Seil bei diesen Versuchen jeweils wieder zu entfernen hat; in der Kletterpraxis wird freilich diese allzu orthodoxe Auslegung nicht beachtet und alles belassen. Nach unserem Kletterverständnis und bei unserer Kletterpraxis darf die gesamte Sicherungskette bestehen bleiben).

Im Unterschied zu unseren Routen, die zumeist mit festen Haken oder Ringen versehen sind, handelt es sich bei den Kletterwegen in den Staaten vielfach um Risse ohne fixe Sicherungspunkte, die Sicherungen, die Klemmkeile, müssen hier vom Kletterer selbst angebracht werden. Keine Frage, daß dieses Legen der Keile weit zeitraubender und anstrengender ist als das einfache Einklinken des Karabiners in einen Haken; die Schwierigkeit amerikanischer Kletterrouten besteht daher u.a. auch schon im aufwendigen Anbringen der nuts. Die „friends“ haben hier eine spürbare Erleichterung gebracht, weil sie viel schneller (und zudem oftmals sicherer) angebracht werden können; eine all nut-Begehung ist zweifellos meist viel schwieriger und anstrengender.

Es ist einleuchtend, daß die Anzahl der Versuche, der Stil einer Begehung entscheidend für ihren Rang und ihren Wert ist. Eine Durchsteigung in wenigen oder gar nur einem einzigen Anlauf ist natürlich höher einzustufen als eine Begehung, die eine Vielzahl von Versuchen und Stürzen und mehrere Stunden oder gar Tage erfordert. Die Art und der Stil einer Durchsteigung zeigt nicht zuletzt den Spitzenkünstler, hebt einen John Bachar oder einen Tony Yaniro noch aus der Reihe der amerikanischen Top-Kletterer heraus. Solche Stilunterschiede sind also von entscheidender Wichtigkeit und man wird mit Sicherheit diesem Gesichtspunkt immer mehr und immer größere Beachtung zuwenden.

Das absolute Ideal einer Begehung, die optimale Durchsteigungsmöglichkeit, ist natürlich logischerweise der Durchstieg einer unbekannteren Route in einem einzigen Anlauf, mithin also das, was die Amerikaner als Begehung „on sight“ bezeichnen. Nach John Bachar ist dabei „on sight“ per definitionem so festgelegt, daß man die Route sturzlos, ohne irgendwie am Seil zu hängen

und die Sicherungskette zu belasten, zu klettern hat. Das schließt somit durchaus etwa ein, daß man wieder abklettern kann, solange man das Seil nicht als Hilfsmittel benützt. Beispiel wäre hier etwa eine Hang Dog-Begehung durch Bachar selbst, hier wurde nach wenigen Metern ein friend gelegt und dann wieder sauber abgeklettert, beim nächsten Versuch schließlich die Route endgültig durchstiegen; das Ganze durchaus eine einwandfreie on sight-Begehung, da die Kletterei nicht durch einen Sturz unterbrochen war. In der Praxis wird dies freilich wohl eher die Ausnahme bleiben, und der Durchstieg in einem einzigen Anlauf die Regel.

Die zweitbeste Möglichkeit einer Durchsteigung gewissermaßen wäre dann die Begehung einer dem Kletterer schon bekannten Route in einem Anlauf bzw. ohne Sturz. Eine on sight-Begehung (eines unbekannteren Weges) ist ja zumeist nur in einem fremden Klettergebiet oder bei neueröffneten Routen möglich. Im allgemeinen wird man jedoch - zumal etwa im heimischen Klettergarten - eine schwierige Route schon irgendwie kennen, man hat sie vielleicht schon mit top rope kennengelernt und ausgecheckt oder aber man konnte sie eben nicht auf Anhieb und im ersten Versuch durchsteigen - und dies wird wohl in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle die Regel sein. Die on sight-Begehung eines anspruchsvollen freeclimbs dürfte ja überhaupt wohl zumeist die große Ausnahme sein, wohingegen eine Durchsteigung eines schwierigen, aber bekannten Weges in einem Anlauf sehr viel eher im Bereich des Möglichen liegt. Und eine solche Begehung in einem Zug ist natürlich zweifellos Anreiz und interessantes Kletterziel, und es macht natürlich auch hier, bei den schon bekannten Routen durchaus noch einen Unterschied, ob man viele Versuche und Stürze (jo-jo) oder nur einen einzigen Anlauf benö-

tigt. Genau genommen müßte dies natürlich auch in der Schwierigkeitsbewertung seinen Niederschlag finden, d.h. man müßte eigentlich beide Begehungsarten unterschiedlich bewerten; eine Begehung in einem Zug ist eben durchaus schwieriger bzw. auf jeden Fall einmal kraftraubender (und die „Schwierigkeit“ moderner Sportkletterrouten besteht ja eben in der Dauer und Folge kraftraubender Züge und Positionen, moderne freeclimbs sind in erster Linie ein Problem der Zeit und der allmählich physischen Entkräftung auf Distanz!), weil hier ja zusätzlich sämtliche Sicherungspunkte mit eingehängt werden müssen, was bei den jojo-Begehungen auf die einzelnen Versuche verteilt werden kann! Die Frankenjura-Kletterer um Kurt Albert bezeichnen eine solche sturzfremde Durchsteigung einer bekannten Route als „Rotpunkt“-Begehung, während alle anderen Durchstiege mit mehreren oder vielen Stürzen (jo-jo) als „Rotkreis“-Begehungen definiert werden. Wie wir schon gesagt haben, wollen wir diese Terminologie der Franken übernehmen, zumal sich diese Begriffsskala mittlerweile auch schon in den anderen westdeutschen Mittelgebirgsgebieten weitgehend eingebürgert und durchgesetzt hat. Es werden so - durchaus sinnvoll und folgerichtig - unterschiedliche Spielformen des Sportkletterns voneinander abgegrenzt, es wird damit ein logisches System begrifflicher Bestimmungen in die Sportkletterpraxis eingebracht, eine Begriffsskala, mit der man unseren Sport hinreichend differenzierend beschreiben kann. Erwähnt sei noch, daß auch bei der Rotpunkt-Begehung ebenso wie bei „on sight“ ein Abklettern durchaus möglich und erlaubt ist, solange dabei das Seil nicht in Anspruch genommen wird; es darf eben nur die Sicherungskette nicht belastet werden, die ganze Aktion muß „sturzfremd“ ablaufen. Nach den sturzfremden Begehungen (unbekannte oder bekannte Route, in der Regel

in einem Anlauf und Versuch) kommen dann die Durchsteigungen mit mehreren oder vielen Versuchen und Stürzen (= Rotkreis, amerikanisch jo-jo). Interessant und wichtig wäre hierbei - und das alles gilt natürlich in erster Linie für die absoluten Toprouten - darauf zu achten, wieviele Versuche der Kletterer braucht (wir machen in der Chronik bei entsprechend wichtigen Routen z.T. schon diesbezügliche Angaben; in englischsprachigen Klettermagazinen ist dies ohnehin schon seit längerem üblich); schließlich ist es eben ein Unterschied, ob man eine Separate Reality in zwei Tagen oder in zwei Stunden mit einigen wenigen Anläufen meistert! (Eigentlich müßte man auch hier dann wieder grundsätzlich zwischen bekannten und unbekanntem Routen unterscheiden, doch mag dies vielleicht zu weit führen; im übrigen könnte man hier ja ohne weiteres jeweils angeben, ob die Route bekannt oder unbekannt ist).

Eine entscheidende Ergänzung zu der bisher gängigen Definition einer solchen Rotkreis- oder jojo-Begehung scheint uns notwendig und wichtig. Nach bisherigem Verständnis war es möglich (und dies war durchaus oftmals gängige Kletterpraxis), daß bei einer jojo-Begehung der Partner die Route bis kurz unter den Ausstieg einrichtete, also mit Keilen oder Haken absicherte, und der andere dann gewissermaßen nur noch den letzten Meter zu führen brauchte, was dann auch als Begehung und Vorstieg zählte. Es liegt auf der Hand, daß dies - von der Kletterleistung her - wohl kaum etwas anderes als eine Toprope-Begehung darstellen dürfte, und man sollte deswegen hier die zusätzliche Forderung einbringen, daß der Kletterer bei einem jojo-Vorstieg auf jeden Fall die oder zumindest eine der Schlüsselstellen der Route zu führen hat, will man das Ganze nicht zur Farce werden lassen. Beachtet werden sollte bei den Rotkreis-Begehungen auch unter allen Um-

ständen, daß die Sicherungspunkte (Haken und Keile) sauber angebracht werden, und daß nicht etwa nach einem Sturz dann noch schnell der nächste Keil oder Haken gesetzt bzw. eingehängt wird (geschweige denn, daß die Sicherungspunkte etwa gar künstlich - unter Festhalten vom letzten Haken oder Keil aus - angebracht werden).

Erlaubt sein sollte dagegen, nach einem Sturz die nachfolgende Kletterstelle zu probieren und auszuarbeiten (die Sicherungen freilich müssen aber eben sauber gelegt werden) - schließlich könnte man ja auch die ganze Route vorher etwa mit toprope klettern und einüben! Dies entspricht im übrigen auch dem Freikletterverständnis und der Praxis französischer Spitzenkletterer; dem entgegen stehen die strengen Auffassungen amerikanischer und englischer Spitzenleute (Bachar, Fawcett u.a.), wonach selbst ein nur optisches Auschecken der nächsten moves nach einem Sturz verpönt ist und der Kletterer sich augenblicklich und sofort wieder herunterlassen muß - eine allzu orthodoxe Auffassung nach unserem Dafürhalten, der man in der Praxis wohl vielleicht auch nicht ganz so streng nachkommen wird (und die überdies auch nur dann ihren Sinn erhält, wenn man auch bei jojo-Begehungen einmal konsequent zwischen bekannten und unbekanntem Wegen unterscheiden würde).

Natürlich sollte - und es ist wohl wichtig, das einmal grundsätzlich zu betonen und herauszustellen - dies alles nun keinesfalls etwa als unumstößlicher Regel- und Vorschriftenkanon mißverstanden werden, natürlich soll durchaus jeder so klettern, wie er will und möchte und dies für richtig hält. Nur: wie bei jeder anderen Sportart muß es auch beim Frei- und Sportklettern eine spezifische und bestimmte Ethik, einen Kanon von Spielregeln geben, der sich am allgemeinen Konsens der Kletterer zu orientieren hat und der den Vorstellungen mög-

lichst vieler entsprechen sollte. Und wer da etwa anders klettern möchte, mag dies nur immer tun, sich aber natürlich im klaren darüber sein, daß seine Begehung dann eben nicht mehr eine Rotpunkt- oder Rotkreis-Begehung oder was sonst auch immer ist. Die in diesem Aufsatz vorgetragene Auffassung und Kletterethik entspricht den Vorstellungen der Mehrzahl der bundesdeutschen Spitzenkletterer (und sie korrespondiert darüberhinaus durchaus mit den Ansichten und Meinungen amerikanischer, englischer und französischer Spitzenleute), doch sollte dies alles - und das ist durchaus zu betonen - keinesfalls als Katalog unumstößlicher Normen mißverstanden werden.

Insgesamt lassen sich damit nun folgende Spielformen des sportlichen Freikletterns auflisten:

a) *af-Begehungen*, die jedoch aus den angeführten Gründen nicht sportliches Ideal sein können.

In den westdeutschen Mittelgebirgs-Klettergebieten (und anderswo) geht die Tendenz heute auch ganz eindeutig zum amerikanischen Klettern ohne jedwedes Ausruhen; eine af-Begehung wird zumeist allenfalls nur mehr als eine vorläufige Leistung angesehen. Ein wenig anders ist das bei den Alpenrouten, wo natürlich ganz andere Verhältnisse und Gegebenheiten herrschen; bei vielen bisher frei durchstiegenen Wegen dürfte es sich nur mal erst um af-Begehungen handeln. Auch hier wird die Entwicklung wie bei den US-amerikanischen Bigwalls natürlich zum durchgehenden Klettern nach amerikanischem Muster tendieren, wenngleich in unserem Alpenraum da vom Faktor Klima und Wetter her doch gewisse Grenzen gesetzt sind.

b) *Amerikanische Begehungen*
Sturzfremde Begehungen (meist in einem Anlauf):

on sight: unbekannte Route in einem sturzlosen Versuch.

Rotpunkt: bekannte Route, die schon früher versucht, ausgearbeitet und eingeübt wurde, in einem sturzlosen Versuch.

Die zweite Begehung der Yosemite-Spitzenroute Phoenix durch Bill Price ist ein bekanntes Beispiel für eine solche Art der Begehung. Price schaffte diese Route im Herbst 1979 in einem einzigen Anlauf und Versuch, nachdem er im Sommer wochenlang die moves und Schlüsselstellen ausgearbeitet hatte.

Begehungen mit Stürzen:

Rotkreis (= jojo): mehrere und viele Versuche und Stürze, Haken und Keile dürfen wie bei allen amerikanischen Begehungen nur aus der Kletterstellung heraus und nicht künstlich gelegt bzw. eingehängt werden; bekannte oder unbekannte Route.

Diese Reihenfolge ist also durchaus auch als eine Art Rangfolge anzusehen, wengleich dies freilich etwas problematisch ist und vielleicht nicht unbedingt immer zutrifft. Die Durchsteigung einer unbekannteren Route mit einer ausgesprochen diffizilen und trickreichen Griffabfolge in zwei Anläufen (also im jojo-Stil) könnte vielleicht sportlich durchaus höher einzuschätzen sein als eine Begehung in einem Versuch, wenn der Kletterer die Route und ihre Grifffolgen auswendig kennt.

c) *Toprope-Begehungen* (mit Sicherung von oben):

Das langsame Hocharbeiten an einer Route und Hinaufschieben der Keile bis unter den Ausstieg beim jojo-Stil läßt eine solche Begehung am Schluß (wie auch in anderen Phasen) nahezu zu einer Toprope-Begehung werden. Es sei hier insbesondere auf die Granitrisse amerikanischen Zuschnitts verwiesen, wo jeder Meter perfekt abgesichert werden kann, und wo beim jojo-Stil die Sicherungen jeweils nur Meter für Meter

nach oben geschoben zu werden brauchen - hier sind Risiko und psychische Belastung doch stark herabgemindert, der Kletterer führt nie mehr als eben den einen Meter bis zum nächsten Keil. Eine perfekte Absicherung, die eine derartige Begehung im Extremfall schon in die Nähe der hundertprozentigen Sicherheit einer Toprope-Durchsteigung rückt. Und nach bisherigem Verständnis war es schließlich sogar denkbar und auch durchaus gängige Kletterpraxis - wir haben dies bereits angesprochen -, daß der Partner die Route bis kurz unter den Ausstieg einrichtet und absichert und der andere dann zuletzt noch den letzten Meter führt - auch dies, der Regel nach, ein „Vorstieg“.

Angesichts dieses Aneinanderrückens der Spielformen in den Extremen ist klar, daß auch die Toprope-Begehung durchaus eine sportliche Wertigkeit hat. Man kann nun freilich da nur schwerlich eine Reihen- und Rangfolge konstruieren, und es ist auch nicht recht stimmig, wenn man die Toprope-Begehungen, die allemal ohne die psychische Belastung des Vorsteigens und ohne den ermüdenden Kraftaufwand des Sicherungen-Anbringens vonstatten gehen, nun ohne weiteres auf die unterste Stufe einer sportlichen Wertungsskala stellt. Eine Toprope-Begehung einer schwierigen Route auf Anhub und in einem Anlauf ist vermutlich doch wohl eher höher einzuschätzen als eine Begehung von unten mit endlos vielen Versuchen, obwohl ihr andererseits auch wiederum jedes Quentchen einer psychischen Beanspruchung fehlt. Man kann eben Toprope-Durchsteigungen und Begehungen von unten einfach nicht miteinander vergleichen, es sind zwei ihrem Wesen nach ganz verschiedene Arten und Kategorien des Kletterns, und nur so sollten sie schließlich auch gesehen werden. Fest steht nur, daß auch der Toprope-Begehung ein eigenständiger

sportlicher Wert zugemessen werden muß, wie das in den USA und im Frankenjura - mithin den derzeit maßgebenden Gebieten mit den vermutlich höchsten Kletterschwierigkeiten überhaupt! - auch geschieht; in den Staaten gibt es - z.B. in Joshua Tree und Donner Summit - von vielen schweren Wegen bislang ohnehin nur Toprope-Begehungen, und auch der derzeit schwierigste Kletterweg auf der Welt überhaupt, die Route Baby Apes (5.13b) von John Bachar, wurde bislang nur mit toprope geklettert. Es muß freilich bei diesen Toprope-Durchsteigungen unter allen Umständen ausgeschlossen werden, daß auch nur ein oder zwei Kilo des Körpergewichts durch den Seilzug weggenommen werden. Eine Toprope-Begehung sollte daher stets nur mit „slack“, d.h. mit einem leicht durchhängenden Seil, durchgeführt werden; eine Jümar-Begehung scheidet somit von vornherein aus und kann nicht „gewertet“ werden. Als Toprope-Begehung kann selbstverständlich auch nur eine durchgehende Durchsteigung ohne jedes Rasten gelten. Die Frankenkletterer bezeichnen einen solchen durchgehenden Toprope-Durchstieg in Analogie zu Rotpunkt und Rotkreis als „Rotkreuz“-Begehung, ein Terminus, den wir ebenso übernehmen wollen wie die übrigen Begriffe (an den Frankenjura-Felsen sind neben den roten Kreisen und Punkten inzwischen auch schon die ersten roten Kreuze an den Routen-Einstiegen aufgetaucht).

Es sei am Schluß noch auf jüngere Tendenzen beim amerikanischen Freiklettern hingewiesen, die nichts anderes als eine bedauerliche Verwässerung des amerikanischen Stils bedeuten: viele der jüngeren Kletterer „begingen“ im letzten Jahr eine Anzahl der berühmten 5.12er Routen (z.B. die Separate Reality) unter (teilweisem) Ausruhen an den Klemmkeilen und anschließendem Weitersteigen (also im af-

Stil), sprachen dann anschließend freilich immerhin von einer „bad style“-Begehung. Während bei uns also allgemein eine Bewegung zum amerikanischen Stil und weg vom af-Klettern bemerkbar ist (in vielen Kletterräumen zählen ganz konsequent nur mehr amerikanische Durchsteigungen als freie Begehungen), sind in den Staaten also teilweise rückläufige Tendenzen zu beobachten. Dabei muß freilich angemerkt werden, daß solche Entwicklungen nur in Kreisen mancher jüngerer Kletterer zu beobachten sind, die natürlich auch gerne die berühmten 5.12er Wege klettern möchten (wobei hier zu bemerken ist, daß eine 5.12er Route - af geklettert - eben nicht mehr 5.12 ist, sondern oft um Grade leichter; ein Crimson Cringe oder eine Separate Reality etwa dürften im af-Stil nicht viel mehr als 7+ oder 8- sein!). Von den Spitzenkletterern (Bachar, Yaniro, Kauk, Lechinski usw.) wird diese Verwässerung der amerikanischen Kletterethik natürlich strikt abgelehnt, man folgt weiterhin den selbstgegebenen strengen Kletterregeln!

Es ist erfreulich, daß bei uns die Entwicklung so eindeutig zum durchgehenden Klettern ohne Ausruhen tendiert; nur der amerikanische Stil bedeutet wirkliches freies Klettern - alles andere ist letztlich nur Stückwerk. Und an dieser durchgehenden Begehung muß unter allen Umständen festgehalten werden, ob die Route nun *on sight*, Rotpunkt oder im jojo-Stil durchgestiegen wird (Dogmatische Kritiker werden vielleicht entgegenhalten, daß auch dieses alles noch gar kein wirkliches freies Klettern bedeute, daß man entweder vorher angebrachte Haken und Ringe benutzen oder beim jo-joing beim Herunterlassen Seile und Sicherungspunkte als Hilfsmittel verwenden würde - eine sehr gefährliche und fragwürdige Kletterphilosophie, die in letzter Konsequenz und als Krönung dann möglicherweise nur mehr den Alleingang

on sight - und eine Alternative zu on sight gibt es dort ja leider kaum - zulassen könnte!).

Es war Ziel dieses Aufsatzes, alle Spielformen des sportlichen Freikletterns herauszuarbeiten, Spielarten und Ethik als Diskussionsgrundlage herauszustellen; es war Ziel, bestehende Unklarheiten zu beseitigen und das allgemeine Durcheinander in der Kletterpraxis klären zu helfen. Klar sollte sein: alle aufgeführten Formen haben ihren sportlichen Wert, wenn es dabei freilich auch unterschiedliche Wertigkeiten gibt. Und klar muß ferner sein: diese Spielarten sollten nicht als Regeln und Vorschriften verstanden werden, jeder kann und soll schließlich so klettern wie er mag und will. Nur: wer beim Sportklettern mitmacht, sollte auch ehrlich sagen, wie er eine Route geklettert hat. Jeder kann so klettern, wie er will und möchte, wichtig ist nur, daß „er immer exakt erzählt, wie er es gemacht hat“ (Ric Hatch im Alpinismus-Interview 11/80).

Es sollte also in Zukunft immer möglichst exakt angegeben werden, wie eine Route durchstiegen wurde, bei Alpenrouten, die annähernd frei begangen wurden, wäre etwa die Anzahl der Fortbewegungshaken („points of aid“) interessant, bei af-Begehungen eventuell eine Angabe über die Anzahl der Ruhepunkte; bei den besonders schwierigen und renommierten freeclimbs der Mittelgebirge sollten - nach der angegebenen Begriffsskala - nähere Angaben über Stil und Art der Durchsteigung gemacht werden (on sight, Rotpunkt, Rotkreis, Anzahl der Versuche usw.), wie das in den englischsprachigen Klettermagazinen schon getan wird. Und dabei sollte man nun wirklich ehrlich und wahrheitsgemäß berichten; die sportliche Disziplin des Freikletterns mit ihrem durchaus privaten Charakter, indem nämlich jeder mehr oder we-

niger für sich und mit seinem Partner klettert, kann sich nur dann entwickeln und gedeihen, wenn alle strikte und absolute Ehrlichkeit zeigen.

Zum Schluß: Mag manchem und insbesondere dem Kletter-Normalverbraucher (sofern er dies lesen sollte) das alles als Gipfelbergsteigerischer Verirrung und als haarspalterischer Nonsens überdies erscheinen - das Freiklettern, die sportliche Spielart des Bergsteigens, ist als Sport eben derzeit dabei, sich wie andere Sportarten eigene Spielregeln zu erarbeiten; dies mag für Außenstehende vielleicht befremdlich sein, ist aber nichtsdestoweniger folgerichtig und logisch.

Hans Diefenbach

(aus der 2. Ausgabe des neuen Magazins für Sportkletterer BOULDER)

Redaktion: Thomas Ballenberger,
Hans Diefenbach, Humbroichweg 17,
5330 Königswinter 1



Klettergarten Stiefelhütte
Foto: H. Diefenbach

Richard Mühe am Einstieg zum Gr. Quergang.

Die Babylonische Sprachverwirrung — oder was ist freies Klettern?

1) *Rotpunkt*: Zur Fortbewegung werden allein die vom Fels gegebenen natürlichen Haltepunkte verwendet, vorhandene Haken oder gelegte Klemmkeile dienen nur zur Sicherung, werden jedoch nicht zum »Ruhen« benutzt. Zum Rasten bieten sich allein die von der Gesteinsstruktur gebotenen Möglichkeiten. Ein Sturz (= Rutscher) ins Seil bedeutet Hängen und würde die Möglichkeit zum Ausruhen im Seil geben; nach dem Sturz läßt sich der Kletterer wieder ab zum letzten natürlichen Rastplatz und startet von dort zum nächsten Versuch.

2) *a. f.* (= *alles frei*): Zur Fortbewegung werden die vom Fels gegebenen natürlichen Haltepunkte verwendet. Haken sind als Sicherungspunkte willkommen, sollten jedoch möglichst wenig zum »Ruhen« verwendet werden, denn häufiges Ruhen mindert den sportlichen Wert einer Begehung (in Anlehnung an die Elbsandsteinkletterei).

»Rotpunkt«, »a. f.«, »systeme jaune« (in Frankreich) — dies sind die neuen Reiz- und Schlagworte der Freikletterei; der eine geht Rotpunkt, ein anderer a. f., jeder geht frei... Die breite Beachtung, die das Freiklettern findet, speziell das freie Begehen ehemals mit technischen

Hilfsmitteln durchstiegener Routen, macht eine Abklärung und Definition unausweichlich. Vergleicht man obige Definitionen, so erahnt man den gravierenden Unterschied, das »Ruhen«. Die Praxis hat gezeigt, daß in den Gebieten, wo a. f. geklettert wird (Schweiz, Pfalz, auch im Elbsandstein!), das Ruhen zum Teil »überstrapaziert« wird. Wer öfter ruht, kann öfter »Kraft nachtanken« und dementsprechend mehr schwierige Stellen hintereinander klettern. Allzu häufiges Ruhen geht bald über ins Bouldern, das Auswendiglernen von Bewegungsabläufen zur Überwindung schwierigster Stellen.

Der Sechs-Meter-Überhang am Gand-schijen-Südpfeiler (siehe ALPINISMUS 9/79) wurde nun a. f. geklettert, laut Begeher deutlich schwerer als bekannte Routen im VII. Grad — vielleicht schon VIII —? Ob diese Stelle »on sight« (auf Anhieb) und Rotpunkt beim augenblicklichen Leistungsstandard geklettert werden kann, sei dahingestellt.

Eine Direttissima an der Großen Zinne ist frei zu klettern, Rotpunkt wohl kaum; welcher Kletterer hat schon entsprechenden Unterarmumfang? Irgendwann gelangt man zu einem Punkt, an wel-

chem Rotpunkt seine Grenzen findet; eine feingriffige, 40 Meter hohe und überhängende Wand läßt sich unter Umständen frei, aber nicht Rotpunkt klettern. Stellt sich nun die nächste Frage: Wer rastet, wo und wie oft in einer Seillänge? Ein rein theoretisches Problem, wirst du sagen. Du hast recht, doch nur, solange solche Begehungen nicht veröffentlicht werden. Da aber auch du sicherlich gern liest, was bereits freige-klettert wurde, und da nun bereits zur

*Rißkletterei am Spirgelbacher Rauberg
in der Pfalz*



Diskussion steht, die Bewertung einer Route bei freier Durchsteigung in die Führerwerke zu übernehmen, muß ein allgemein gültiges System gefunden werden, welches ein Messen und Vergleichen der verschiedenen Kletterrouten zuläßt. Das Messen ist beim Klet-

tern schon seit jeher ein Problem; doch muß jeder Sport Maßgaben besitzen, ist dies doch letztlich eine der Grunddefinitionen jedweder sportlichen Betätigung. Eine saubere, genau abgegrenzte Definition beinhaltet »Rotpunkt« — ohne Ruhepunkte, alles freiklettern —, so weiß jeder, woran er ist. Für die Zukunft sollte der »Rotpunkt« als das sportlichste, einwandfreie Freiklettern angesehen werden. Dazu ein Tip für Führer-autoren, nämlich nur Rotpunkt-Begehungen in die Führer aufzunehmen; das a. f.-Klettern, in letztlicher Konsequenz das Bouldern, sind dadurch nicht herabgesetzt, sie laufen nur in einer anderen Kategorie. Was heute nur nach langem Probieren a. f. geht, morgen kommt irgend jemand und klettert »Rotpunkt« hinauf. Und erst dann sollte eine Route als wirklich freige-klettert angesehen werden. Keinesfalls eine Programmatik — Klettern sollte Anarcho-Sport bleiben —, nur Denkanstöße, um allgemein gültige Maßstäbe zu finden.

Andreas Kubin

(aus: *Alpinismus*, 17. Jahrgang, Dezember 1979)

Bergsteigen heute

Auszug aus einer Rede von Reinhard Sander zur Julfeier 81
des österr. Alpenklubs

Wir erleben das erstaunliche Phänomen einer wachsenden Bergbegeisterung in immer breiteren Bevölkerungsschichten. Vermehrte Freizeit, wachsender Wohlstand und die Beweglichkeit durch das Auto erleichtern den Gebirgsbesuch für jedermann. Der Zulauf, den die alpinen Vereine erfahren, ist enorm. Der Deutsche Alpenverein hat in den letzten zehn Jahren seine Mitgliederzahl auf jetzt 400 000 verdoppelt. Es herrscht eine Art Aufbruchstimmung. So wie vor 100 Jahren entdecken immer mehr Menschen die faszinierende Welt des Hochgebirges und dabei entdecken sie sich selber. Anders aber als damals scheinen uns einige Krankheiten der Zeit im Wege zu stehen.

Gewiß hat jede Zeit ihre spezifischen Fehler. Als solche betrachte ich heute das unter Bergwanderern und Bergsteigern immer häufiger anzutreffende Konsumverhalten, den wachsenden Trend zur Erleichterung und Bequemlichkeit; umgekehrt aber auch ein ebenso bedenkliches übersteigertes Leistungsstreben. Das Eigentümliche daran ist, daß genau diese Verhaltensweisen den Menschen daran hindern, das eigentliche Typische und Wertvolle am Erlebnis des Bergsteigens überhaupt wahrzunehmen. Und trotzdem breiten sich diese Mängel als offenbar unvermeidbare Konsequenz aus unserem Alltagsleben aus, obwohl wir doch gerade in den Bergen Distanz davon gewinnen wollen.

Unter Konsumverhalten verstehen wir das aus echter oder vermeintlicher Zeitnot, aus Phantasielosigkeit, aus geistiger oder körperlicher Trägheit entstehende Bedürfnis, jemand anderen die Touren planen, organisieren und führen zu lassen, bei denen man nur mitgenommen werden will. Man konsumiert, was der Markt so verführerisch bietet. Man möchte am liebsten das Erlebnis kaufen, ohne Anstrengung und Risiko. Im Trekkinggeschäft ebenso sehr wie anderswo; das Trekkinggeschäft ist förmlich darauf angelegt und wirbt mit dem Slogan, dem eiligen Gast das Abenteuer zu bieten. Es gibt kaum eine alpine Zeitschrift, die nicht in jeder Ausgabe mindestens einen Tourenvorschlag liefert. Aus Umfragen wissen wir sogar, daß diese Tourenvorschläge bezeichnenderweise am meisten begehrt sind.

Nichts gegen eine Gemeinschaftsfahrt, wo es eine echte Gemeinschaft ist; aber alles gegen die Bequemlichkeit, die uns das Erlebnis verdirbt. Denn regelmäßig ist es nur ein Ausfluß der Bequemlichkeit, die sich noch auf vielfältig andere Art äußert. Nicht nur, daß man sich gern führen und in jeder Weise an die Hand nehmen läßt, man wird auch bei der Durchführung der Bergfahrten immer bequemer. Da müssen die neuesten Ausrüstungsstücke her, wenn sie nur Erleichterung bringen; das Auto bringt uns in die letzten Bergwinkel, wir benutzen Bergbahnen und Lifte, die im übrigen wegen der Verschandelung der Landschaft lauthals beklagt werden; man gönnt sich schließlich auf den Hütten jedweden Komfort. Überhaupt bekommen die Hütten mehr und mehr das Gesicht von Hotelbetrieben, die von der Tal-Gastronomie nicht mehr zu unterscheiden sind. Mit solcherart Bequemlichkeit bringen wir uns um das Beste in den Bergen.

Seit geraumer Zeit erleben wir in der jungen Generation einen höchst erfreulichen Zug zur Bedürfnislosigkeit, zur Abkehr vom Überfluß; weg von den künstlichen Hilfsmitteln, Freude am Biwak, am einfachen Leben. Dort — aber nicht nur dort unter den Jungen und Extremen — beobachteten wir andererseits eine Überbetonung des Leistungsgedankens. Man steht auch in den Bergen unter einem krampfhaften Leistungsdruck. Weil uns das Berufsleben heute vielfach mit Leistungen überfordert, meint man, auch im Gebirge unbedingt und um jeden Preis das Besondere erreichen zu müssen. Da werden partout alle Modetouren abgegrast, was eben so im Schwange ist, was etwas „gilt“, um nur ja zu Hause recht glänzen zu können.

Wir müssen wieder die Geheimnisse der Natur aufspüren, ihren Organismus begreifen, die Zusammenhänge erkennen, ihre Gesetzmäßigkeiten erfassen, den Kosmos als das Wunder des Lebens erfahren.

Und wer kann das besser als der Bergsteiger, der die Natur dort aufsucht, wo sie noch urwüchsig ist? Der sie, stetig steigend, Schritt um Schritt in sich aufnimmt, der im gleichmäßigen Rhythmus des Gehens Muße findet, sich allmählich in sie ganz zu versenken, ja, der geradezu genötigt ist, die Gesetze der Natur zu beherzigen, will er nicht Gefahr laufen, für seine Ignoranz empfindlich bestraft zu werden. Denn die Natur verzeiht keine Fehler, sie ist uns ein unerbittlicher Lehrmeister.

Dies zu wissen und am eigenen Leibe zu spüren ist gerade heute von so fundamentaler Bedeutung, weil immer offenkundiger wird, wie sehr unsere Natur unter den Zivilisationschäden gelitten hat und das ökologische Gleichgewicht — wie wir das heute nennen — tiefgreifend gestört, ja die Welt förmlich aus den Fugen geraten ist. Da kann das Bergsteigen helfen, den Sinn zu schärfen für heilende Kräfte: Zu Erkenntnis und Umkehr auf diesem unheilvollen Wege.

Es kommt ein weiteres hinzu: Beim Bergsteigen werden wir mit all unseren Anlagen und Fähigkeiten gefordert, der Mensch in seiner Ganzheit ist tätig, vor allem wird das Erleben der Natur über die sinnlichen Wahrnehmungen vermittelt, unsere Sinne werden geschärft und diese sind überhaupt der Schlüssel zum tieferen Erleben. Ohne das Erfassen der Natur über unsere wachen und gespannten Sinne finden wir nicht zum tieferen Verständnis unseres Selbst.

 **letzter Bergsportausrüster
vor der Burgwand**
Nordkante Nideggen
Dieter Siegers · Zülpicher Straße 6 · 5168 Nideggen
Tel. 02 21 / 61 88 67

Gefahrenschule

In den folgenden Situationsschilderungen verhalten sich einige Personen falsch. Sie gefährden dadurch sich und andere.

Urteilen Sie selbst: Was wurde falsch gemacht? Die Antworten finden Sie am Fuße dieser Seite.

1. Fall:

Klaus und Peter halten Gipfelrast. Sie müssen bis zur Hütte noch 2 Stunden absteigen. Im Führer steht u. a. über den Abstieg geschrieben: »... vom NW-Grat durch eine brüchige Rinne 300 m westwärts absteigen.« Es erscheint eine zweite Seilschaft auf dem Gipfel. Klaus flüstert Peter ins Ohr: »Laß uns schnell aufbrechen, sonst haben wir die beiden noch vor uns und werden möglicherweise von ihnen während des Abstiegs aufgehalten. Die waren ja beim Aufstieg schon so langsam. Wenn wir jetzt losgehen, dann haben wir einen guten Vorsprung.«

Klaus und Peter treffen eine lebensbedrohliche Entscheidung: Sie brechen auf.

2. Fall:

Eine Familie steigt durch eine Schrofenflanke auf das Niedere Schreiberwandeck. Der Vater hat den 11jährigen Sohn an einem kurzen Seil gesichert. Immer wenn es schwierig wird, legt er das Seil um ein Felsköpfchen und sichert den Jungen. Die Mutter, sie befindet sich 30 m unterhalb des Vaters, sichert die Tochter.

Wo liegt der Fehler?

3. Fall:

Frühsommer im Karwendel. Ein junges Paar befindet sich im Aufstieg zur Laliderer-Spitze. Sie müssen ein Altschneefeld queren, über das zwei vereiste, übereinanderliegende Spuren führen. Sie gehen konzentriert. Er benutzt die obere und sie die untere Spur. Der Mann befindet sich genau oberhalb des Mädchens.

Beurteilung der 3 Situationen:

3. Klaus und Peter dürfen nicht vor den anderen absteigen. Sie müssen mit ihnen gemeinsam gehen. Andernfalls würden die Steine, die von den Nachkomenden in der brüchigen Rinne losgetreten werden, mit hoher Geschwindigkeit auf Klaus und Peter stürzen.
 2. Die Familie müßte eng beieinander bleiben, weil sonst — wie in Situation 1 — losgetrene Steine Mutter und Tochter gefährden würden.
 1. Klaus und Peter dürfen nicht vor den anderen absteigen. Sie müssen mit ihnen gemeinsam gehen. Andernfalls würden die Steine, die von den Nachkomenden in der brüchigen Rinne losgetreten werden, mit hoher Geschwindigkeit auf Klaus und Peter stürzen.
 2. Die Familie müßte eng beieinander bleiben, weil sonst — wie in Situation 1 — losgetrene Steine Mutter und Tochter gefährden würden.
 3. Sie dürfen nicht übereinander gehen. Wenn der obere stürzt, reißt er den unteren mit. Eine Selbstrettung durch Bremslage bzw. mit Bremspökel wird dadurch wesentlich erschwert. Übrigens haben Sie schon einmal diese Rettungsstechniken geübt? Wenn nicht, dann tun Sie es im kommenden Winter! Holen Sie sich dazu ein Lehrbuch aus unserer Bücherei!

Betr.: Umfrage-Aktion Gletscherspalten 2/82

Zu den kritischen Äußerungen der Mitglieder — Versuch einer Antwort

1. Einige Tugenden, die von den Kritikern vermißt werden, sind auch außerhalb des DAV »Mangelware«. Wir alle sollten uns bemühen, verständigungsbereit für eine Sache zu arbeiten, unnötige Abkapselungen zu vermeiden und einen kameradschaftlichen Geist zu pflegen. Ich finde es gut, daß diese eine Haltung für AV-Mitglieder gefordert wird.
2. Soweit die Vorstandsarbeit kritisiert wird (Hüttenpolitik, Willensbildung, Auslegung der Satzung u. a.), bittet der Vorstand um mehr Information. Gemessen an der Mitgliederzahl erhalten wir sehr wenig Anrufe, schriftliche Kritik oder Anregungen, die Entscheidungshilfen für die Vorstandsbeschlüsse sein könnten.
3. Der Ausbau des Kölner Hauses und die Erneuerung der Kläranlage werden trotz der langen Diskussion nicht alle Fragen beantworten. Die Bedürfnisse unserer Mitglieder kommen bei den Mitgliederversammlungen (von 4000 ca. 200 Besucher = 5 %) nicht voll zum Tragen. Darüber hinaus sind wir Sektion (= Teil) des DAV, der im Interesse seiner gesamten Mitglieder Skistützpunkte, wie sie unsere Hütten darstellen, erhalten muß. Dabei ist festzustellen, daß von etwa 2000 Mitgliedern, die jährlich unsere Hütten im Samnaun besuchen (Kölner Haus — Hexensee-hütte) nur etwa 5 % Angehörige un-

serer Sektion sind. Wir nutzen natürlich gleichberechtigt die Hütten anderer Sektionen. Einladung an alle, die das Kölner Haus noch nicht kennen: Sommerfest 1983 — 16.—19. Juni — Busfahrt 100,— DM.

4. Der 1. Vorsitzende, Dr. Karl Heinz Dries, hat die Probleme eines Großvereins bereits geschildert. Daher kann der Vorstand nur delegieren und froh sein, wenn in kleinen Freundeskreisen und Gruppen die vielfältigen Interessen der Mitglieder gepflegt werden. Weder Feste noch Großveranstaltungen können 4000 Mitglieder zufriedenstellen. Andererseits ist klar, daß egoistische Gruppeninteressen den Verein belasten. Hier wird der Vorstand aber nur einschreiten, wenn der Verein im Ganzen dadurch Schaden nimmt.

Strukturen des Vereins schaffen die Mitglieder. Der Vorstand soll dafür stellvertretend handeln und die Gesamtinteressen wahren. Die Mitgliederversammlungen allein sind bisher nicht unbedingt ausreichend repräsentativ (5 %). Alle Sektionsangehörigen sollten daher mehr als bisher Anteil am Vereinsleben, auch durch den zahlreichen Besuch der Jahreshauptversammlungen, nehmen. Zugegeben: Wanderungen und Bergfahrten sind schöner!

Herbert Clemens un-

Vier Tage durch die Hohe Rhön

Wir waren natürlich gespannt auf die Gruppe aus Köln. Viele alte Bergfreunde hatten sich angemeldet, doch andere Namen waren für uns neu. Am 17. Juni 82 bis 13 Uhr sollten alle in Wüstensachsen eintreffen. War das bald ein Hallo beim Wiedersehen und Kennenlernen. Schnell waren die Quartiere im Haus zur Wasserkuppe und in der Nachbarschaft bezogen, und wir konnten bei schönstem Wetter unsere erste Wanderung ums obere Ulstertal starten. Die blumenreichen Wiesen zogen gleich die Fotografen an, zeigten dem Kenner darüber hinaus, daß hier die Natur noch weitgehend in Ordnung ist. Mit unseren Hammelburger Wanderfreunden Heinrich und Toni Reuter hatten wir Experten mit in der Gruppe; Heinrich fand doch in jedem Tümpel Interessantes; wie schön war doch der Bergmolch. Ziel der Wanderung war der Steinskopf, wo wir beim Aufstieg sogar mal die Hände brauchen mußten. So gab es die echte Berührung mit dem Phonolithgestein, auf das man immer wieder in der Hohen Rhön stößt, neben dem dunkleren, fast schwarzen Basalt. Beim Abstieg genossen wir dann den Ausblick auf das gesamte Ulstertal, besonders auf unser schmuckes Dörfchen Wüstensachsen. Nach dem Abendessen zeigte uns Herr Zeitler, eigens für uns aus Hammelburg angereist, herrliche Dias über die Tier- und Pflanzenwelt der Rhön, verbunden mit einem launigen Vortrag; für Fotografen Leckerbissen, für uns alle die ideale Vorbereitung für die kommenden Tage.

Am 18. Juni ging es zur Sache, Ziel die Milseburg. Mit dem Aufstieg zum Schafstein begann die Tour, jenem kleinen aber äußerst interessanten Natur-

schutzgebiet auf dem Kegel aus Phonolith und Tuff. Beeindruckend der Urwald mit seinen umgestürzten Baumriesen und Pflanzenwuchs, doch auch mit den Ausblicken über das Ulstertal hinweg zur Grenze der DDR, wo das Dörfchen Birx, gleich mehrfach eingezäunt, ein bedrückendes Beispiel für die Unmenschlichkeit dieser Art von Grenze dem Beschauer bietet. Anders die Aussicht nach Norden auf die Perle der Rhön, zur Milseburg — wie im Bilderbuch. Aber wir hatten noch einen weiten Weg vor uns. Vorbei ging es an der Fuldaquelle, entlang den Hochwiesen mit ihrer Blumenpracht zum Guckaisee, wo ausgiebig Brotzeit gemacht wurde. Der steile Geologische Wanderpfad zum Pferdskopf ließ uns ganz schön schwitzen, hielt uns aber nicht davon ab, unseren Heinrich unter dem Gipfelkreuz zum »Ritter der Kaulquappe« zu ernennen, ein gefundener Kescher wurde zum Zeichen der besonderen Würde überreicht. Weiter ging es, die Regenwolken bereits im Nacken, wobei die kleine Basaltpyramide des Lerchenküppels für viele die Möglichkeit eines »Überganges« bot. Vergnügt kamen wir am weltberühmten Fliegerdenkmal an, wo uns die Regenwolken aber einholten. Doch Petrus zeigte Verständnis und ließ uns die großen freien Flächen noch trocken passieren. Erst fast im Angesicht der Milseburg gab er das Wasser frei. So erreichten wir patschnaß die Perle der Rhön, von schöner Aussicht keine Spur. Wie gut, daß der Hüttenwirt noch ausreichend Kuchen herbeizauberte, sonst hätten mir unsere Damen nichts mehr geglaubt! Kurz nach uns traf noch ein durchweichter Wanderer ein, den ich als den Präsidenten des Rhönklubs ausmachen konnte. Für ihn und seine Beglei-

ter war auch der reservierte Kuchen bestimmt. Erst in Hammelburg las ich in der Zeitung, daß Alfons Lüns — so heißt er — seinen 70. Geburtstag feierte. Dann haben wir also noch vom Geburtstagskuchen was mitbekommen, neben seinen guten Wünschen, die er uns ins Fahrtenbuch schrieb. So gestärkt ging es durch den Regen abwärts. Ein Segen, daß wir morgens unsere Autos zum Parkplatz am Fuß der Milseburg gebracht hatten, so waren wir bald wieder im Quartier in Wüstensachsen; 33 km waren wir bergauf und bergab unterwegs.

Die zweite größere Wanderung galt ganz den weiten Flächen der Hohen Rhön mit den einmaligen Fernblicken. Über das Rote Moor, das immer wieder den Fotografen viele Motive liefert, ging es zum Heidelberg, dem Berg des Rhönklubs, wo sich alljährlich im September die Wanderer treffen, um der Gefallenen und Verstorbenen des Rhönklubs zu gedenken. Wir legten hier eine längere Rast ein und genossen so recht Aussicht und Sonne. Weit geht der Blick von hier nach Thüringen hinein oder in südlicher Richtung ins Frankenland. Zu einem besonderen Erlebnis wurde dann die Wanderung über den Maihügel, wo die Üppigkeit der Flora wohl nicht mehr zu überbieten war; ein Meer von den roten Blüten des Knöterich und den blauen des Wiesenstorchenschnabels und der Lupinen, dazwischen die Inseln des Weißen Wollgrases. Das nächste Ziel war der Ganggoldsberg mit seinen Naturdenkmälern, wobei die Prismenwand mit den Basaltsäulen besonders gefiel. Den Regen, der wie gewünscht uns erst im Schutz des Waldes erwischte, war bald vergessen. Nachdem der Teufel in seiner Basaltkirche nicht angetroffen wurde, wagten wir den steilen Weg zum Grat des Ganggoldsberges. Schon fast

»alpin«; einige hörte ich hinter mir stöhnen. Um so erquickender dann die Stunde auf der Thüringer Hütte, wo es fast alles gab, von der Leberknödelsuppe bis zum feinsten Kuchen. So geatzt schafften wir den Weiterweg zum Stirnberg mit Leichtigkeit, zumal uns der richtige Rhönwind packte, im Wald dann wieder Regen und zur Abrundung der Wettermöglichkeiten noch Hagel, im Ulstertal begrüßte uns dann die Sonne. Heute schafften wir 36 km, immerhin.

Gewaschen und im Hirschen gekräftigt trafen wir uns im Haus zur Wasserkuppe zu einem kleinen Abschiedsabend. Die Reden waren kurz, gottlob. Mit Dias von unseren Vorwanderungen konnten wir nochmal unsere Wege verfolgen, die dank des Einsatzes von Rhönklub und Naturpark Rhön wenigstens auf den Hauptwanderwegen passierbar gemacht wurden. Vor Wochen taten sich für uns nach den enormen Schäden durch Sturm und Schneebruch in den Nadelwaldbeständen regelrechte Barrieren auf. Ein paar Dias sollten an gemeinsame Touren im Gebirge erinnern, andere Sehnsüchte wecken. Edi bekam einen von Heinrich geschnitzten Rhöngeist mit, der hoffentlich in Köln nicht weiter spukt. Am 20. Juni ging es auf Wunsch der Gruppe zur nahen Grenze und zum Schwarzen Moor. Man wird an der Grenze doch sehr nachdenklich und weiß dann erst, wie frei wir leben können. Nach gemeinsamem Mittagessen kam die Abschiedsstunde. »Ihr habt Freunde für die Rhön gewonnen!« Für uns war das der schönste Dank.

Rita und Jupp Siewers



An den Deutschen Alpenverein Sektion Rheinland-Köln



Vielleicht können Sie mir in folgender Angelegenheit helfen: Gestern, beim Abstieg vom Bergheim Hermine nach Bach im Lechtal (Tirol), wurden meine Frau und ich von zwei jungen Männern aus **Leverkusen** in deren Wagen nach Elbigenalp mitgenommen, wo wir unseren Wagen abgestellt hatten. Leider merkten wir erst später, daß wir ein wertvolles Foto-Objektiv (Minolta MD-Rokkor, 1 : 1,4, 50 mm, im Köcher des Zooms 35—70 mm) im Wagen der jungen Männer liegengelassen hatten. Wir kennen weder Namen noch Anschrift der jungen Leute; umgekehrt ist es ebenso. Es ist also schwierig, einander

ausfindig zu machen.

Möglicherweise melden sich die jungen Männer bei Ihnen.

Nähere Angaben zu den jungen Männern kann ich Ihnen leider nicht machen. Sie erzählten uns, sie hätten eine lange Wandertour vom Bodensee nach Südtirol hinter sich.

Bernhard Sigulla
Bundesrichter a. D.
8120 Weilheim i. OB, den 11. 7. 82
Am Betberg 33
Tel. (0881) 61493

Mein Freund Peter ist tot

Heute wurde er begraben. Es war ein Unfall in den Bergen. Viele seiner Kletterfreunde waren da, um ihn zu verabschieden. All die Leute, die ich aus Blenz her kenne, sah ich heute zum ersten Mal in unserem Dorf. Einige kannten seine spontane, fröhliche Art, seine Gesprächigkeit, seine musikalischen Klöpsle. Er war gerne, sehr gerne in Blenz, bei seinen Kletterfreunden. Durch seine begeisterten Schilderungen bin ich erst mit dem Klettern in Kontakt gekommen.

So saßen wir nach der Beerdigung zu-

sammen und redeten. Und es fiel mir auf, daß wir aus dem Tod eines Kletterfreundes immer mehr einen »Fall« machten. Es wurden viele gute Gedanken und Vorschläge gemacht, derartige Unfälle künftig zu vermeiden. So wurde Peter immer mehr zu einem »Fall Peter«, ähnlich, wie Ärzte aus einem Menschen eine Krankheit machen. Als wir uns trennten, merkte ich, wie unwohl ich mich gefühlt hatte.

Die Erinnerung an meinen Freund soll nicht zu einer Erinnerung an einen Kletterunfall werden.

Karlheinz Rentschler

Anzeigen

1. **Mitteilungen des Deutsch-Österreichischen Alpenvereins**
1925—1938, 7 Bände
2. **Alpines Handbuch**, Bd. 1 und 2,
Leipzig 1931
3. **Zeitschrift des Deutsch-Österreichischen Alpenvereins**
19 Bände von 1913 bis 1937

Preis nach Vereinbarung.

Otto Droste, Spichernstr. 57, Köln 1
Tel. 516201

Umstände halber »hanwag Bergstiefel« (Modell: Matterhorn; Größe: 6; Neupreis: 169,— DM) zu verkaufen. Sie sind fast neuwertig (nur 3mal getragen) und nach VB zu erwerben.

Monika Heidgen, Travenstr. 35,
5303 Bornheim 4, (Tel.: 02227/2644)

Bitte beachten: Alp Trida hat samstags Ruhetag!

... und die neue Serie:

das vorletzte

AUS DER VORSTANDSARBEIT

Jeder macht, was er will; keiner macht was er soll; aber alle machen mit.

Zwei Wanderer vor einer Gletscherspalte. Sagt der eine: »Da ist voriges Jahr mein Bergführer hineingefallen.« — »Wie schrecklich!« — »Ach, halb so schlimm. Er war schon ziemlich alt, und es fehlten auch schon mehrere Seiten.«

Bitte vormerken:

Mitgliederversammlung 11. März 1983

(Tagesordnung: siehe Beilage)

Nach Redaktionsschluß:

Unser technischer Hüttenwart, Herr Heinz-Arnim Herrmann, berichtet:

In ca. 4 Monaten wurden die Umbau- und Anbauarbeiten am Kölner Haus bis auf Anstreichen und Innenausbauarbeiten fertiggestellt. Zur Zeit wird noch die Kläranlage erstellt. Das Wasserreservoir ist fertiggestellt. Die Einrichtung sowie die Verschöner-

ungen werden im Laufe des Oktobers noch abgeschlossen.

Pünktlich zum 4. Dezember kann somit die Skisaison auf dem Kölner Haus eröffnet werden.

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG . . .

ist die Voraussetzung für erfolgreiche Ski- und Bergtouren.

Unsere Ski- und Bergsport-Spezialisten beraten Sie mit der notwendigen Sachkenntnis und bieten Ihnen

DAS GRÖSSTE ALPINSPORT-ANGEBOT

im westdeutschen Raum.

Bitte besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von unserer unübertroffenen großen Auswahl.

Besonders beachtenswert, unsere

HEI-HA EXCLUSIV-ARTIKEL,

die bei Bergsportlern in aller Welt als ausgesprochen zuverlässig, hochwertig und preisgünstig gelten.

Unser Kunden-Service bietet Ihnen u. a.:

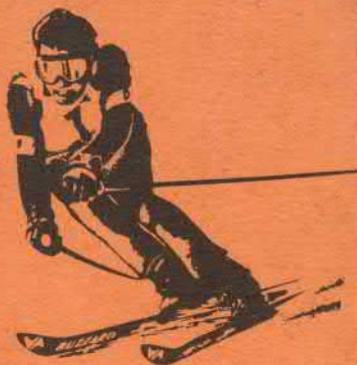
HEI-HA Berufs-SKISCHULE — Unterrichtung in allen Leistungsklassen.

HEI-HA SKILEHRER — beraten Sie fachkundig und mit großer Erfahrung.

HEI-HA Skifahrten — ins nahe Hochsauerland und ins Hochgebirge.

HEI-HA TEST-Skiwochen — am Stubai-Gletscher.

HEI-HA Skiwerkstatt — ausgerüstet mit den modernsten Maschinen, **bekannt für Qualitätsarbeit.**



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HEI-HA-SPORT

Hanno Bochmann GmbH · Detail · Versand ·
Fabrikation

5000 Köln 1, Breite Straße 40, Ruf: 0221/216742

parken kein Problem, Parkhaus gegenüber
Buchungsstelle für Westdeutschland der
»HOCHGEBIRGSSCHULE TYROL«,
Prospekt kostenlos.

»HAUSER-Exkursionen« international GmbH. 820 354

