



Begriffe und Erklärungen im Berg –und Klettersport

A – C

Abalakov-Schlinge Sicherungspunkt im Eis, wobei mit Eisschrauben eine Sanduhr gebohrt wird, durch die man eine Reepschnur fädelt. Kommt vor allem beim Abseilen an Eisfällen zum Einsatz.

Ablassen Herunterlassen des im Seil hängenden Partners auf den Boden oder zum letzten Standplatz durch Seil ausgeben.

Abseilachter >Sicherungsgerät; die Sicherung mit dem Abseilachter ist beim Sportklettern häufig. Nachteil ist die geringe Bremswirkung.

Abseilen Abstieg am fixierten Seil. Dieses wird doppelt genommen oder zwei >Halbseile werden durch den Abseilhaken gezogen und zusammengeknotet. Mit Hilfe einer Seilbremse gleitet man am Seil nach unten.

Absprunggelände Fläche unter einem >Boulder, auf der die Landung erfolgt.

Afterwork-Route Wettkampfroute, in der sich die Akteure vor dem Wertungsdurchgang versuchen dürfen - das >Ausbouldern ist erlaubt.

Ägypter auch >„Drop-knee“ genannt; starkes >Eindrehen, das wandnahe Knie wird nach innen heruntergedrückt.

Achter Kurzform für >Abseilachter

Achterknoten Knoten in Form einer 8, deren gesteckte Form gern zum Befestigen des Seils am Klettergurt verwendet wird.

Akklimatisation sukzessive Anpassung des Körpers an große Höhen (auf Expeditionen, bei Gipfeln ab 3500 Meter zu empfehlen).

Alpines Sportklettern Übertragung des Sportklettergedankens auf alpine Wände. Meist Absicherung durch >Bohrhaken.

Alpinstil sportlich hochwertiger Stil in mehrtägigen Routen. >Hochlager oder >Fixseile werden nicht verwendet, die Route wird in einem Zug (mit >Biwaks) durchstiegen.

am kurzen Seil Sicherungsmethode, die auf Gletschern, von routinierten Bergsteigern auch auf Graten angewandt wird.

am laufenden Seil zur Zeitersparnis klettern die Partner gleichzeitig, wobei das Seil durch >Zwischensicherungen läuft. Nur für Experten, da riskant (vor allem für den Vorsteiger).

aper schneefrei (verwendet für Gletscher sowie Eis- und Felswände).
auschecken (auch ausbouldern) die einzelnen Passagen einer >Route probieren mit dem Ziel, die richtigen Bewegungsabläufe herauszufinden und einzustudieren.

Aufleger >Sloper; runder Griff, der mit der offenen Hand auf Reibung gehalten wird.

Ausbouldern bezeichnet das Ausprobieren von Zügen bzw. verschiedenen Griffvarianten einer schwierigen Kletterpassage (Boulder oder Route), bis man sie klettern kann.

Ausgleichsverankerung Alternative Bezeichnung für >Kräftedreieck.
Band mehr oder weniger schmaler, langgezogener Absatz in einer Wand.
Bandschlinge flaches, nicht elastisches Band aus Nylon mit Haltekräften von meist mehr als zwei Kilonewton. Zu Schlingen vernäht, aber auch von der Rolle erhältlich.

Baseclimb kurze Sportkletterroute, die nur den unteren Teil einer höheren Wand nutzt.

Basislager bei Expeditionen Ausgangspunkt für die eigentliche Besteigung eines Berges.

Begehungsstile Art und Weise, unter welchen Bedingungen man eine Kletterei absolviert; siehe: >rotpunkt, >pinkpoint, >en libre, >flash, >onsight, >solo, >free solo, >toprope, >Vorstieg, >lead

Bergschrund Spalten am Übergang von flacherem Gletscher zu steiler (Eis-) Wand.

Bigwall sehr hohe Wand, früher meist mit >technischer Kletterei. Für eine Durchsteigung sind in der Regel mehrere Tage nötig.

Bigwall-Technik der >Nachsteiger klettert nicht, sondern steigt mit Hilfe einer >Steigklemme am Seil nach oben (>jumarn) und sammelt das Material ein (>cleanen).

Biwak meist frostige Freiluftübernachtung.

Biwakschachtel kleine, alpine Notunterkunft, meist mit Matrasen und Decken.

Blankeis wadenmordender Untergrund, in Eiswänden ohne Schneeauflage zu finden.

blockieren 1. den Arm in spitzem Winkel fixieren. 2. das Seil im Sicherungsgerät arretieren (gegen Durchrutschen sichern).

Blumenkohleis Wassereis mit knollenartiger Struktur und Lufteinschlüssen.

Bohrhaken Haken, der in zuvor gebohrtem Loch befestigt wird. Man unterscheidet zwischen >Expansionsbohrhaken, zementierten Haken und >Klebehaken. Ersterer wird nur im Loch verdübelt, der zweite mit Zement, der dritte mit Zwei-Komponentenkleber fixiert und versiegelt.

Bolt (engl.) >Bohrhaken.

Bouldern klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Eigenständige Disziplin mit kurzer Kletterstrecke, aber höchsten Anforderungen an Maximalkraft, Körperspannung und Motorik.

Boulderplatte >Crashpad.

Brustgurt Ergänzung zum >Sitzgurt, die bei unkontrollierten Stürzen ein Kippen des Oberkörpers nach hinten verhindern soll.

Buildering klettern an Gebäuden, Bushaltestellen und Baustellenkränen. Campusboard überhängende Holzplatte mit Griffleisten, von Wolfgang Güllich erstmals zum spezifischen Krafttraining eingesetzt.

Cams englischer Begriff für >Klemmgeräte

Chalk (englisch für Kreide) wird beim Klettern verwendet, um die Griffigkeit der Hände zu erhöhen und den auftretenden Handschweiß zu trocknen. Es ist in gepresster Blockform, als lockeres Pulver oder auch flüssig in Alkohol gelöst (der Alkohol verdunstet sofort) erhältlich. Im Klettersport wurde es erstmals von John Gill verwendet. >Magnesia.

Chalkbag umschnallbarer Beutel zur Aufbewahrung von Chalk.

Chalkball durchlässiges, mit Chalk gefülltes Stoffsäckchen zur sparsameren Dosierung.

Clean Climbing zur Absicherung werden nur mobile Sicherungsmittel eingesetzt (>Klemmkeile, >Friends etc.). Auch >Trad Climbing genannt.

cleanen Einsammeln der Metallware durch den >Nachsteiger beim >technischen Klettern an >Bigwalls.

Cliff gebogenes Häkchen zur Fortbewegung beim >technischen Klettern (auch >Hook, Skyhook).

Clipstick Teleskopstock mit Halterung für >Karabiner zum >Klippen von weit entfernten >Haken.

Copperheads kleine Kügelchen aus Weichmetall plus Drahtkabel, die beim >technischen Klettern in Felsvertiefungen gehämmert werden.

Couloir franz. Ausdruck für enge steile Rinnen, die oft mit Eis oder Firn gefüllt sind.

Crashpad gepolsterte, tragbare Matte zur Verletzungsprävention beim >Bouldern. >Boulderplatte.

Cruix schwierigste Stelle oder Passage einer Kletterroute >Schlüsselstelle).

D - F

Dach Überhang mit horizontaler Neigung.

deadpointen (im toten Punkt greifen) den nächsten Griff am Scheitelpunkt einer dynamischen Hin-Bewegung erwischen.

Direttissima Kletterroute, deren Verlauf annähernd der Gipfelfalllinie folgt.

Doppelseil Oberbegriff für alle Seiltypen, bei denen zwei Seilstränge verwendet werden.

Dropknee (engl.) nach unten eingedrehtes Knie, dient zum Verspannen zwischen den altepunkten (meist im überhängenden Gelände).

Drytooling das Klettern mit >Steigeisen und >Eisgeräten auf nacktem Fels.

Dynamo (auch: Dyno) schwungvolle, schnellkräftige Bewegung des Körpers hin zum nächsten Griff (vom kurzen Anziehen bis zum Megasprung). Wird mit beiden Händen gleichzeitig losgelassen, heißt es Doubledyno.

Eindrehen Bewegungstechnik, bei der durch Drehen der Hüfte zur Wand in steilem Gelände eine bessere Hebelwirkung und eine größere Reichweite erreicht wird. Außerdem ist so der >Körperschwerpunkt näher am Fels.

Einfachseil einziger Seiltyp, der für den >Vorstieg im Einzelstrang ausgelegt ist.

einhängen (auch >klippen oder >klinken) das Seil an >Zwischensicherungen in die >Expressschlingen einführen.

Eisgerät kurzer Pickel für steile Eis- und >Mixedklettereien, oft gebogener Schaft.

Eisschraube röhrenförmiges Sicherungsmittel im Eis: innen glatt gefräst, außen ein scharfes Gewinde und an der Spitze mehrere scharfe Zacken. Die Haltekraft einer Eisschraube hängt von der Eisqualität ab.

Expeditionsstil Vorgehensweise an hohen Bergen, bei der einzelne Etappen einer >Route mit >Fixseilen präpariert und >Hochlager eingerichtet werden. Sportlich weniger wertvoll als >Alpinstil.

Expressschlinge (auch Express, Runner, Exe, Pärchen) Bindeglied zwischen Seil und >Haken (zwei >Karabiner, verbunden durch eine kurze, abgenähte >Bandschlinge).

Fangstoß die bei einem Sturz über das Seil auf den Kletterer und die >Sicherungskette einwirkende Bremskraft.

Fiffi Häkchen zum Einhängen einer >Trittleiter in >Haken.

Figure of Four Kletterposition, bei der das entgegengesetzte Bein über einen Arm gelegt wird (eine Art absitzen), um statisch eine größere Reichweite zu erzielen.

Fingerloch Griffart: löchrige Vertiefung, die nur mit wenigen Fingern gehalten werden kann. Kommt in verschiedenen Größen vom Einfinger- bis zum Dreifingerloch.

Firnanker Sicherungsmittel im Schnee (langer, schlanker Metallwinkel mit Bohrungen) für den Expeditionseinsatz. In den Alpen kaum üblich.

Fixieren einen Griff während einer Bewegungssequenz unter Belastung halten.

Fixpunktsicherung das >Sicherungsgerät ist direkt in einen >Haken oder sonstigen fixen Punkt (>Sanduhrschlinge) eingehängt.

Fixseil fix befestigtes Seil, das vor allem bei Expeditionen als Auf- und Abstiegshilfe fungiert (Sicherung mit >Steigklemmen).

Flash rotpunkt-Begehung einer Route oder Durchstieg eines Boulders im ersten Anlauf ohne vorheriges Auschecken. Im Gegensatz zum >Onsight sind Infos und Tipps aber zulässig, ebenso das Beobachten eines anderen Kletterers in der Route.

Foothook (auch >Hook) Einsatz des Fußes als Hangelhilfe, indem man in steilem Gelände entweder mit der Ferse (>Heelhook) oder mit der vorderen Fußinnenseite (>Toehook) am Fels einhakt, zieht oder den Fuß nach unten drückt.

free solo Durchstieg einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Partner und ohne Seilsicherung. Nach strengen Maßstäben darf der free-solo-Kletterer außer Kletterschuhen und Chalkbag nichts dabei haben.

Freiklettern (engl. Freeclimbing) zur Fortbewegung werden ausschließlich natürliche Strukturen benutzt. In Abgrenzung zum >technischen Klettern, bei dem >Haken und sonstige Sicherungsmittel auch zur Fortbewegung verwendet werden. Oft fälschlicherweise als seilfreies Klettern verstanden.

Friends mobile, in vielen Größen erhältliche >Klemmgeräte, zugleich der Name des ersten Geräts dieser Art auf dem Markt.

Froschtechnik ermöglicht einen wandnahen >Körperschwerpunkt, indem die Knie nach außen gedreht werden und der Oberkörper über den Füßen „absitzt“.

G - K

Gletscherbruch durch starkes Gefälle des Untergrunds bedingter, stark zerklüfteter Abschnitt eines Gletschers.

Gouttes d'eau (franz.) >Tropflöcher

Grat nach beiden Seiten steil abfallender, scharf geschnittener Bergkamm.

Griff jegliche Struktur, an der man sich festhalten kann, siehe auch >Sloper, >Leiste, >Fingerloch, >Zange, >Seitgriff, >Untergriff, >Klemmer;

Grigri halbautomatisches Sicherungsgerät für Einfachseile.

Griffwechsel Wechsel der Greifhand an einem Griff.

Grounder Sturz mit Bodenkontakt (engl. ground) oder Aufprall auf einem zwischengelagerten Band.

Gurt Kurzform für >Sitzgurt, >Hüftgurt.

Haken Oberbegriff für alles, was einen Schaft und eine Öse besitzt und in den Fels geschlagen oder gebohrt wird.

Halbseil zweisträngiges Seil mit einer Stärke von acht bis neun Millimeter. Anders als beim dünneren >Zwillingsseil darf an jedem Strang ein >Nachsteiger gesichert werden.

Halbseiltechnik vor allem im angelsächsischen Raum praktizierte Seiltechnik, bei der jeweils nur ein Strang in eine >Zwischensicherung eingehängt wird.

hängende Finger (auch: hängend halten) das Gegenteil von >aufgestellten Fingern. Die Hand ist offen, die Finger sind relativ gestreckt.

Hardware in der Regel wird damit die gesamte Kletter- und Outdoorausrüstung außer der Bekleidung bezeichnet.

Haulbag robuster, schlanker Sack, in dem bei >Bigwalls das Gepäck transportiert und der an einem Seil nachgezogen wird.

Heelhook siehe >Foothook, hakeln mit der Ferse

Helm vor Stein- oder Eisschlag schützende Kopfbedeckung, die auch bei unkontrollierten Stürzen den Kopf vor größeren Blessuren bewahrt. In alpinem Gelände Pflicht.

Henkel großer Griff

Hexcentric >Klemmkeil mit sechseckiger Form, meist für breitere Risse.

Highball sehr hoher >Boulder, bei dem ein Abspringen ziemlich gefährlich sein kann.

HMS Abkürzung für >Halbmastwurfsicherung. Die Sicherung mit dem Halbmastwurf ist universell beim Sportklettern und Bergsteigen einsetzbar (auch mit Doppelseil). Sie erfordert neben dem HMS-Karabiner kein zusätzliches Gerät, verursacht aber beim Ablassen Krangel im Seil.

HMS-Karabiner >Verschlusskarabiner (>Schrauber, >Twistlock oder Mehrfachsicherung), der durch birnenförmige Konstruktion ein gutes Handling und Umspringen der >Halbmastwurfsicherung gewährleistet.

Hochlager Stützpunkt am Berg bei Besteigungen von hohen Bergen im >Expeditionsstil, der im Vorfeld der eigentlichen Besteigung eingerichtet wird.

Holzkeil antiquiertes Sicherungsmittel mit geringer Haltekraft, bestehend aus einem Holzstück mit Schlinge, das in den Riss geschlagen wird.

Hook 1. >Foothook, 2. >Cliff.

Hüftgurt >Sitzgurt

jumarn mittels zweier >Steigklemmen (in der Regel mit Griff) an einem fixierten Seil aufsteigen. Der Name leitet sich von der ersten Klemme dieser Art namens „Jumar“ ab.

Kamin Felsspalt, in den der gesamte Körper des Kletterer hinein passt und wo dieser sich je nach Breite mittels >Stemntechnik oder >Spreiztechnik höherarbeitet.

Kante einem >Grat ähnliche Geländeform, aber steiler bis hin zu überhängend (quasi das Gegenstück zu einer >Verschneidung).

Karabiner rundliches Metallkonstrukt mit Gelenk, das durch seine Öffnung die Verbindung zwischen Seil und >Haken herstellt.

Kevlarschlinge kevlarverstärkte und relativ steife >Reepschnur mit hohen Haltekräften, gut zum Fädeln von >Sanduhren geeignet.

Klebehaken siehe >Bohrhaken.

Klemmblock Felsklotz in jeder möglichen Größe, der sich in einem >Riss, >Kamin oder einer >Verschneidung verklemmt hat.

Klemmer beim >Rissklettern essentielle Halteform. Je nach Rissbreite vom Finger- über den and- bis zum Faustklemmer.

Klemmgeräte mechanische >Klemmkeile mit beweglichen Segmenten, die qua Kniehebelprinzip auch in parallelen Rissen halten.

Klemmkeil Metallklötze an Stahlseilschlaufen in unterschiedlichen Größen zur mobilen Absicherung (beim >technischen Klettern auch zur Fortbewegung), die in sich nach unten verjüngenden Rissen platziert und vom Nachsteiger wieder eingesammelt werden.

Klemmkeilentferner (auch >Nutkey) dünner, etwa 15 Zentimeter langer Metallstab mit gebogenem Haken an der Spitze zum leichteren Entfernen festsitzender >Klemmkeile.

Klettergarten Sportkletterfels mit meist niedriger Wandhöhe und guter Absicherung.

Klettertechniken Oberbegriff für alle erdenklichen Bewegungsmuster beim Klettern.

Klippen >Einhängen des Seils in eine Zwischensicherung. Auch als Klinken bezeichnet.

Knoten befestigt das Seil am Gurt und damit am Kletterer, bzw. ermöglicht die Sicherung in verschiedenen Positionen. Siehe auch >HMS, >Achterknoten, >Bulin.

Knotenschlinge im Elbsandstein verwendetes Sicherungsmittel, das anstelle von >Klemmkeilen oder >Klemmgeräten in Risse gelegt wird, wobei der Knoten klemmen soll.

kombiniertes Gelände Wechsel von Fels und Eis, ggf. auch Schnee in einer Seillänge, meist im alpinen Umfeld.

Körperschwerpunkt liegt in der Nähe des Bauchnabels, dass Verlagern desselben ist notwendig, um sich an der Wand fortzubewegen.

Körpersicherung das >Sicherungsgerät ist direkt am >Gurt des Sichernden angebracht, dessen Körper beim Sturz des >Vorsteigers einen Teil der Energie abbekommt. Beim >Sportklettern übliche >Sicherungsmethode.

Körperspannung vor allem in überhängendem Gelände erforderliche Anspannung eines Großteils der Körpermuskulatur, um Druck auf die Füße zu bringen.

Kräftedreieck Verbindung von mindestens zwei >Haken oder sonstigen Sicherungen mittels Schlinge, in die ein Zentralkarabiner eingehängt wird und an dem >Selbstsicherung und >Sicherungsgerät angebracht werden. Vorteil: gleichmäßige Lastverteilung, deshalb gut bei schlechten >Haken.

Kratzer winziger Griff, meistens in Leistenform.

Kreuzzug Klettersequenz, bei der eine Hand über die andere greift (im waagerechten Sinn).

künstliches Klettern >technisches Klettern.

L - P

Leiste Griffart: Absatz für die vordersten Fingerglieder oder gar nur Fingerkuppen, wird je nach Größe halboffen oder mit aufgestellten Fingern gegriffen.

Linie durch die Strukturen von Fels, Eis oder Schnee vorgegebene Wegführung für eine >Route oder einen >Boulder.

Magnesia (auch >Chalk genannt) wirkt schwach basisch und neutralisiert dadurch den sauren andschweiß.

Mantle >Klettertechnik, bei der eine herkömmliche Zugbewegung in eine Stützbewegung übergeht. Oft nötig beim Übergang von steilem in flacheres Gelände.

Mixedklettern Fortbewegung mit >Steigeisen und >Eisgeräten abwechselnd in Fels und Eis mit eigener Mixed-Bewertungsskala (siehe Kasten S.11)

Move englisch für einen Zug oder eine einzelne Bewegungssequenz.

2achsteigen dem Vorsteiger folgen, ergo mit Seilsicherung von oben und daher ohne Sturzgefahr. Eine Spezialform ist das >Toprope-Klettern.

2ähmaschine (auch Elvis) unkontrolliertes Zittern der Beine beim Klettern durch Kraftmangel, Aufregung oder Angst.

2o hand rest Rastposition in einer >Route, bei der man mit beiden Händen gleichzeitig längere Zeit loslassen kann.

2ormalhaken alle >Haken, die nicht gebohrt, sondern in >Risse oder Löcher geschlagen werden. Gängige Typen: Längs- und Querhaken, Ring-, Profil-, Drehmomenthaken.

2ormsturz Sturz mit definiertem Fallgewicht und >Sturzfaktor zur Ermittlung, wieviele (Norm-) Stürze ein Seil aushält.

2utkey >Klemmkeilentferner
Nuts >Klemmkeile

objektive Gefahren von der Kompetenz des Kletterers unabhängige Gefahren wie Stein- oder Eisschlag, Wettersturz, etc.

offwidth unangenehm zu kletternde Rissbreite zwischen Faustriss und Kamin.

offene Tür Problem, dass der Körper seitlich von der Wand wegdreht, bedingt wenn der >Körperschwerpunkt nicht in der Balance ist.

onsight Freier Durchstieg einer Route oder eines Boulders ohne Belastung der Sicherungskette ohne jegliche Vorkenntnisse der Kletterei (es darf auch niemand anderer beim Durchstieg oder Versuch beobachtet werden).

Pfeiler vertikal hervorstehende Felsstruktur ähnlich einer abgerundeten >Kante.

piazen (bei den Franzosen dülfern) sich auf Gegendruck höherarbeiten, indem man mit den Beinen stemmt, mit den Armen zieht und sich mit Schulter und Hüfte zum Fels dreht. Oft in Granitrissen erforderlich.

pinkpoint (auch: en libre) bezeichnet das Klettern einer Route im Vorstieg, bei der die Expressschlingen schon in den Zwischensicherungen hängen.

Placement 1. Felsstruktur, die das Legen eines >Klemmkeiles oder >Klemmgerätes erlaubt.
2. Möglichkeit, beim technischen Klettern einen >Hook oder beim Mixedklettern das >Eisgerät zu verankern.

Plaisir -Klettern auf Jürg von Känels Kletterführer-Reihe „Schweiz Plaisir“ zurückgehender Begriff für gut abgesichertes Klettern mit geringen >objektiven Gefahren.

Platte mehr oder weniger geneigte, relativ glatte und griffarme Wandstruktur.

Pof (Kollophonium) spezielles Harz, das an den Bouldern Fontainebleaus anstelle von Magnesia verwendet wird.

Portaledge quasi ein stabiles Feldbett (meist inklusive Zelt), das bei >Bigwalls in der Wand fixiert wird und als Nachtlager dient.

Problem >Boulder.

Projekt noch nicht >rotpunkt gekletterte >Route oder nicht gekletterter >Boulder.

prusiken mittels zweier >Prusikknoten am Seil aufsteigen.

Q - S

Quergang horizontal (seitwärts) verlaufende Kletterpassage

ack sämtliche Metallwaren, die ein Kletterer mit sich trägt.

ampe steil ansteigendes Band.

andkluft Spalt zwischen Gletscher und Fels am Fuß einer Wand.

eepschnur dünnes Seilmaterial (ca. 4 bis 8 Millimeter). Die Festigkeit muss laut CE-Norm Durchmesser 2 x 20 betragen.

eibungsplatte quasi grifflose, geneigte Platte, bei der mit möglichst viel Sohlenfläche „auf Reibung“ gestanden wird.

eihenschaltung Methode zum Standplatzbau bei guten >Haken. Partner- und >Selbstsicherung werden direkt in einen Haken eingehängt und dieser mit weiteren „in Reihe“ verbunden.

inne vertikale, schmale und langgezogene Einbuchtung die durch Erosion entsteht.

ippe stumpfer Grat, der zwei >Rinnen voneinander trennt.

iss Felsspalt, vom Finger- über Hand-, Faust-, Schulter- bis zum Körperriß.

issklettern erfordert spezielle Techniken wie >klemmen, >piazen etc. Häufig im Granit oder Sandstein.
Rocks gebräuchlichste, vierkantige >Klemmkeile.

rotpunkt gängiger Freikletterstil, bei dem eine Route im Vorstieg von unten nur an Griffen und Tritten und ohne Ruhen in Zwischensicherungen sowie sturzfrei geklettert wird. Nach strenger Definition sind die Zwischensicherungen im Vorstieg einzuhängen.

oute (auch: Tour) gängigste Bezeichnung für alle Kletterwege, die mit Seil begangen werden – von zehn Meter bis zur 1000-Meter-Wand.

unout weiter Abstand zwischen zwei >Zwischensicherungen.

urp kleiner Winkelhaken für schmalste >Risse beim >technischen Klettern.

Sanduhr zwei Löcher im Fels, die in dessen Innern verbunden sind.

Sanduhrschlinge bei ausreichender Festigkeit des Stegs einer >Sanduhr Möglichkeit, eine zuverlässige Sicherung zu basteln.

Sanierung Nachrüstung von >Routen mit neuen (Bohr-) Haken.

Sauschwanz (auch: Schweineohr) kringelförmiger >Umlenker, in den das Seil direkt eingelegt wird.

Scharte schmale Einbuchtung zwischen zwei Gipfeln.

Schlüssellänge schwierigste Länge einer >Route mit mehreren >Seillängen.

Schlüsselstelle schwierigste Stelle oder Passage einer >Route (>Crux).

Schnapper Schenkel eines >Karabiners, der sich mittels eines Scharniers öffnen lässt.

Schwierigkeitsgrade abgestuftes Bewertungssystem, um die ungefähre Schwierigkeit einer >Route oder eines >Boulders zu definieren.

Seillänge Längenmaß beim Klettern. Distanz zwischen zwei >Standplätzen respektive zwischen Boden und >Umlenker.

Seilschaft das Team beim Klettern besteht in der Regel aus zwei, öfter auch aus drei, selten aus vier oder gar mehr Personen.

Seitgriff wird auf seitlichen Zug gehalten.

Selbstsicherung Befestigung des Sichernden am >Standplatz.

Serac Gletscherabbruch in steilem Gelände. Oberhalb von >Routen sehr gefährlich, da weiteres Abbrechen kaum zu berechnen ist.

sichern die Tätigkeit des Seilausgebens und Einholens und im Falle eines Sturzes das Halten des Stürzenden mit Hilfe eines >Seils und eines >Sicherungsgeräts.

Sicherungsgeräte helfen dem >Sicherer, den Kletterer im Sturzfall mit Hilfe des Seils vor dem Boden zu bremsen und zu halten.

Sicherungsmethode Art und Weise, den Kletterer per Seil und Gerät vor dem Abstürzen zu bewahren. Siehe auch: >Achter, >HMS, >Stichtprinzip, >Grigri

Sicherungskette alle mechanischen Bestandteile wie >Gurt, >Seil, >Standplatz, >Zwischensicherungen, die den Kletterer vom Boden trennen.

Sicherungsplatte >Sicherungsgerät, mit dem zwei >Nachsteiger parallel gesichert werden können, und das einen „Nachstiegssturz“ selbsttätig blockiert.

Sika spezieller Kleber für Stein und Beton.

Sinter (-Säulen) längliche, vertikale Felsstrukturen, die durch Kalkablagerungen (Tropfsteinprinzip) entstehen.

Sitzgurt feste Textilkonstruktion aus zwei Beinschlaufen, mit einem Gurt um die Hüfte verbunden. In diese Verbindung wird das Seil eingebunden (>Gurt, >Hüftgurt).

Sitzstart tiefer Beginn der Kletterstrecke von Bouldern. Das Gesäß verlässt dabei den Boden zuletzt.

Skyhook >Cliff, >Hook.

Sloper (engl.: slope = Hügel) Griffart: flache, mehr oder minder gewölbte Felsstruktur, die meist mit offener oder halboffener Hand auf Reibung gehalten wird (auch: Aufleger)

Softshell denglisch für Kleidungsschicht, die einen weichen, textilen Grip besitzt und Wetterschutz mit Isolation bei gleichzeitiger Atmungsaktivität verbindet.

solo Durchstieg einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Partner. Seilsicherung ist dennoch möglich, im Gegensatz zum >free solo.

Speedklettern Wettkampfdisziplin, bei der einzig die Klettergeschwindigkeit zählt und zwei Starter parallel zum Ausstieg sprinten.

Spindrift in der Wand befindlicher Schnee, der vom Wind aufgewirbelt wird und durch Bekleidungsöffnungen eindringt.

Sportklettern >Freiklettern in gehobenen Schwierigkeitsgraden mit meist guter Absicherung.

spotten aktives Aufpassen auf den Boulderer, wobei der Spotter den Kletterer bei einem Sturz so abfängt, das dessen Füße zuerst den Boden oder die Matte erreichen.

Spreiztechnik vor allem in >Verschneidungen und >Kaminen zum Einsatz kommende >Klettertechnik, bei der die Beine weit ausgespreizt werden (oft auf Gegendruck).

Standplatz Ort, an dem bei Routen mit mehreren >Seillängen der >Vorsteiger den >Nachsteiger sichert und von wo aus der Vorsteiger in die nächste Länge startet.

Steigeisen gezackter Schuhuntersatz zum sicheren Fortbewegen in flachem ebenso wie in steilem Eis. Man unterscheidet zwischen Leichtsteigeisen für Gletscherwanderungen und Skitouren, Allroundsteigeisen, die robuster sind, und Extremsteigeisen fürs Wasserfallklettern oder steiles alpines Eis.

Steigklemme in eine Richtung selbsttätig blockierende Metallkonstruktion für den Aufstieg am Seil (siehe auch >jumarn).

Stemmtechnik Klettertechnik für >Kamine, bei man sich mit Füßen und Rücken auf Gegendruck höherarbeitet.

Stichtprinzip nach dem Prinzip der Stichtbremse (Knicksicherung) funktionieren viele Sicherungsplatten sowie sogenannte Tubes und >ATCs.

Stopper >Rocks.

Sturzfaktor physikalische Größe, welche die Härte eines Sturzes angibt (Sturzhöhe dividiert durch Länge des ausgegebenen Seils gleich Sturzfaktor).

subjektive Gefahren Risiken, die aus mangelndem Können oder individuellen Fehlern resultieren.

T - Z

T-Anker (auch Toter Mann) Sicherung im Schnee, bei der ein länglicher Gegenstand (Pickel, Ski etc.) im 90-Grad-Winkel zur zu erwartenden Sturzrichtung eingegraben wird.

technisches Klettern (engl. aid climbing) im Gegensatz zum Freiklettern werden hier nicht natürliche Strukturen, sondern >Haken und andere Hilfen zur Fortbewegung benutzt.

Tickmark Kennzeichnung von >Griffen mit Chalkstreifen, um diese leichter zu treffen. Sollte nur benutzt werden, wenn der Zielgriff tatsächlich außerhalb des Sichtfeldes liegt.

Toehook Hakeln mit dem vorderen Fuß, siehe >Foothook.

top klettern Wettkampffargon für den Ausstieggriff einer Route erreichen und halten.

Topo Anstiegsskizze, die den Verlauf einer >Route mithilfe von Symbolen verdeutlicht.

Topout >Boulder mit Ausstieg auf einen Felsblock.

toprope Begehung einer Route mit Seilsicherung von oben; der Sichernde steht am Boden, das Seil läuft oberhalb des Kletterers durch eine Umlenkung, im Gegensatz zum >Vorstieg.

Tradclimbing (von traditional) angelsächsische Spielform des Kletterns, bei der nur mobile Sicherungsmittel zum Einsatz kommen.

Tricam kaum noch gebräuchliche Sonderform eines >Klemmkeils.

Tritt bezeichnet alles, worauf man stehen kann, und Druck auf die Wand übertragen kann.

Trittleiter flexible, kurze Sprossenleiter, die beim >technischen Klettern in >Haken und sonstiges eingehängt wird, um darauf ein Stück höher zu gelangen.

Tropflöcher (>Gouttes d'eau) durch Erosion im Kalk entstandene, nach oben offene, kleine Löcher, oft als >Griff bauchbar.

Umlenker >Haken (teils mit >Karabiner, >Sauschwanz oder ähnlichem) am Ende einer >Route, an dem man das Seil umlenkt und wieder zum Boden hinabschwebt.

Untergriff Griffart, bei der die Finger nach unten zeigen. Der Griff wird von unten nach oben belastet, der Kletterer verspannt sich zwischen Tritten und Untergriff.

Verhauer unbeabsichtigtes Abweichen von einer alpinen Route.

Verschlusskarabiner >Karabiner, bei dem der >Schnapper durch einen Verschlussmechanismus gegen selbsttätiges Öffnen gesichert werden kann (Schrauber etc.).

Verschneidung zwei aufeinanderstoßende Felswände, die eine „Ecke“ im Fels ergeben.

Vorstieg (auch: vorsteigen) Klettern „am scharfen Ende des Seils“; das Seil läuft vom Vorsteiger nach unten und wird von diesem in >Zwischensicherungen eingehängt.

Waben vor allem im Sandstein auftretende Felsstruktur aus vielen kleinen, nebeneinanderliegenden Löchern.

Wasserrillen durch Erosion entstehende vertikale „Wellen“ im Fels.

Wechselführung (auch überkreuz oder überschlagend klettern) die Partner einer Zweierseilschaft wechseln sich in einer Mehrseillängenroute mit dem >Vorsteigen ab.

Wechte auf der windabgewandten Seite eines Grats angehäuften, überhängende Schneemassen.

Whiteout völliges Verschwinden der Geländekonturen bei Schneefall oder Nebel.

Workout-Route >Afterwork-Route.

Zackenschlinge (auch Köpfelschlinge) Schlinge, die über einen schmalen Felszacken oder ein „Felsköpfl“ gelegt wird.

Zange (auch Zangengriff) Griff, der zwischen Daumen und Fingern gehalten wird.

Zonengriff Griff bei einem Wettkampfboulder, für den der Kletterer wenigstens einige Punkte bekommt, falls er den Ausstiegsgriff nicht erreicht.

Zwillingsseil dünnes Doppelseil (7,5 bis 8 Millimeter stark), das auch im Nachstieg nur im Doppelstrang verwendet werden darf.

Zwischensicherung jede Sicherung (>Haken, >Klemmgerät >Sanduhrschlinge), die einen Sturz des Vorsteigers halten soll (in Abgrenzung zu Sicherungspunkten am >Standplatz)

<http://www.w-hillmer.de>

