

Aufstieg am Seil

Steigklemmen

Ob zur Selbsthilfe oder als geplantes Manöver: Der Aufstieg am fixierten Seil ist mit einer Reihe von Techniken möglich.

*Dicke Arme klammern sich verzweifelt an runde Untergriffe, die Bergstiefel scharren auf glattem Kalk. Das Seil verschwindet seitlich über dem großen Dach nach oben. "Aufpassen, Hansjörg, ich komme!", rufe ich noch, dann komme ich und schwinge plötzlich ein paar Meter **unter der Dachkante** im Freien. Ablassen ist nicht, weil sich das Seil im Riss an der Dachkante verklemmt hat...*

Klingt vielleicht nach alpiner Notlage, spielte sich aber an einem **heimischen Mittelgebirgsfelsen** ab. Zum Glück vor langer Zeit, als ich noch grundsätzlich Prusikschnellen am Gurt hängen hatte. Also hinaufprusiken zur Dachkante – endlich waren die blöden Schlingen und das Üben mal zu was gut –, das **Seil aus dem Riss befreien** und mit der Trittleiter schnell zum Vorsteiger aufschließen. *Die Bergwacht konnte zuhause bleiben.*



Mit zwei Steigklemmen kein Problem.

Foto: Bernd Arnold

Ein **Sturz aus einem Quergang oder Überhang** im alpinen Gelände, ein Spaltensturz, das Abseilen in eine Sackgasse: Daraus können sich Situationen ergeben, aus denen man sich nur durch Aufstieg am Seil befreien kann. Manchmal will man es aber auch einfach nur, zum Beispiel um ein paar **Kletterfotos von oben** zu machen. Und beim Expeditions- und **Bigwall-Klettern** gehört der Aufstieg an fixierten Seilen ohnehin zum Tagesgeschäft.

Die nötige Ausrüstung

Knoten und Klemmen: Was ihr zum Aufstieg am Seil verwenden könnt.



Prusikschlinge am Seil.

Prusikschlingen- und Knoten

Die Prusikschlinge ist eine zur Schlinge verknotete Reepschnur. Ihr Durchmesser sollte 5 oder 6 Millimeter betragen. Je größer der Unterschied zwischen Reepschnur- und Seildurchmesser, desto besser klemmt der Prusikknoten. Bei dünnen Seilen also eher die 5-Millimeter-Reepschnur wählen. Der Prusikknoten ist einfach zu erlernen. Im Grunde wickelt man die Schlinge zwei- bis dreimal um das Seil (Abbildung oben). Unter Belastung zieht sich der Knoten zu und klemmt.

Vorteil: Universell einsetzbar, leicht herzustellen, funktioniert auch am Doppelseil!

Nachteil: Knoten anstrengend zu lösen und zu verschieben; wenn der Knoten rutscht, reibt das Schlingenmaterial auf dem Seil, dabei sind Schmelzverbrennung möglich.

Petzl Tibloc



Das geniale kleine Aluteil stellt einen Prusikknoten-Ersatz dar: Der Karabiner drückt bei Belastung das Seil gegen die Zähne im Innern des Tibloc und klemmt es fest. Der Aufstieg gelingt so einfacher als mit Prusikschlingen.

Vorteil: Leicht, einfache Funktionsweise

Nachteil: Die Zähne sind recht scharf und nicht gerade seilschonend. Der Karabiner muss richtig sitzen, damit es sofort klemmt. Nur fürs Einfachseil.

Kong Duck



Kong Duck.

Das Duck von Kong ist wie der ähnlich aufgebaute Ropeman von Wild Country eine sehr kleine Steigklemme mit einem beweglichen, quergeriffelten Klemmbacken, der unter Belastung das Seil festklemmt. Nach oben lassen sich Duck und Ropeman einfach verschieben.

Vorteil: Klein und leicht, keine scharfen Zähne.

Nachteil: Als reines Notfallequipment etwas schwer. Nur fürs Einfachseil.

Petzl Basic



Petzl Basic.

Das Basic ist eine echte Steigklemme, nur ohne Handgriff. Es ist dadurch leichter und kleiner, aber für lange Aufstiege am Fixseil weniger geeignet. Häufig wird es von Kletterern verwendet, die alleine mit Selbstsicherung am fixierten Seil klettern wollen: Die untere Öse wird per Schraubkarabiner mit der Anseilschlaufe des Gurts verbunden, in die obere Öse kommt ein Karabiner mit einer Schlinge, die um den Nacken gelegt wird. Beim Höhersteigen wird so die Klemme automatisch mitgezogen. Diese Art des Alleine-Kletterns wird im Volksmund daher auch "petzeln" genannt.

Vorteil: Kompakte Steigklemme, in Kombination mit Steigklemme mit Griff gute Aufstiegstechnik möglich

Nachteil: Als Einzelgerät für lange Aufstiege am Seil weniger geeignet. Nur fürs Einfachseil.

Zwei richtige Steigklemmen sind in Bigwalls das Mittel der Wahl. Klemmen wie die NForce von Black Diamond bieten mit großen Griffen optimalen Komfort beim Aufstieg und lassen sich auch gut über Kanten und Vorsprünge bugsieren.

Vorteil: Relativ bequemer und schneller Aufstieg möglich.

Nachteil: Nur für Expedition und Bigwall geeignet, sonst zu groß und schwer. Nur fürs Einfachseil.

Steigklemmen



Petzl Reverso.



NForce von Black Diamond.

Grigri, Cinch, und andere selbstblockierende Geräte

Sie alle können in Kombination mit einer Steigklemme auch zum Aufstieg am Seil eingesetzt werden. Die Kombination von Steigklemme mit Grigri oder Cinch ist besonders dann interessant, wenn man nicht nur am Seil hinauf, sondern auch schnell wieder hinunter will, zum Beispiel beim Fotografieren oder Einbohren von Routen. Mit dem Grigri oder Cinch lässt es sich bequem abseilen, mit der Steigklemme zusätzlich jederzeit wieder aufsteigen.



Petzl Grigri.

Vorteil: Kein zusätzliches Gerät nötig (sofern man eines dieser Geräte sowieso zum Sichern einsetzt); mit Grigri und Cinch Wechsel zwischen Abseilen und Aufsteigen sehr leicht.

Nachteil: Nur in Kombination mit anderen Klemmen zum Aufstieg tauglich. Nur fürs Einfachseil.

Konkret: Welches Gerät für welchen Zweck

Mit der richtigen Kombination von Klemmen gelingt der Aufstieg in jeder Situation.

Beim Aufstieg am Seil benötigt man Schlingenmaterial: **mindestens eine Trittschlinge** ist nötig, je nach Geräte-Kombination auch zwei plus Bandschlingen. Zum Anpassen an die jeweilige Körpergröße eignen sich die sogenannten Daisy Chains.

1) Zwei Prusikschlingen



Als alpine Standardvariante zur **Selbstrettung** kommen zwei Prusikschlingen zum Einsatz. Sie wiegen kaum etwas, man kann sie auch als Kurzprusik zum Abseilen verwenden, kurz: **Im alpinen Gelände gehören einfach zwei davon an den Gurt**. Zum Aufstieg am Seil sollte eine Schlinge gut armlang sein. Diese wird als erste ans Seil geknotet und an der Anseilschlaufe des Gurts mit einem Schraubkarabiner befestigt.

Eine zweite Schlinge kommt darunter ans Seil. Diese sollte so lang sein (oder mit einer Bandschlinge verlängert werden), dass ihr darin stehen könnt. Abwechselnd sitzt ihr nun in der oberen Schlinge oder steht in der unteren und schiebt jeweils den anderen Knoten höher.

2) Steigklemme und Miniklemme



Im Grunde **keine besonders übliche** Variante, denn wer eine Steigklemme einsetzt, ist normalerweise entweder im Bigwall oder auf Expedition unterwegs und hat dann auch noch eine zweite. Trotzdem: Die Methode mit einer Steigklemme oben und einer **Miniklemme direkt an der Anseilschlaufe des Gurts funktioniert**. An der Steigklemme wird eine Trittschlinge befestigt, die so lange ist, dass ihr darin unter Höhengewinn aufstehen könnt. Im Bild zur Methode 5) weiter unten ist das gut zu sehen. Anschließend werden beide Klemmen abwechselnd hochgeschoben.

3) Steigklemme und Grigri oder Cinch



Diese Methode eignet sich für alle, die schnell **zwischen Aufstieg und Abseilen wechseln** wollen. Grigri oder Cinch kommen wie zum Abseilen an die Anseilschleufe des Gurts, oben kommt wieder eine Steigklemme mit Trittschlinge zum Einsatz. Die schiebt ihr hoch, steht auf und zieht dann das entstehende Schlappseil durch das Sicherungsgerät. Das geht besonders bequem, wenn ihr das unten aus dem Grigri oder Cinch laufende Seil **durch einen Karabiner an der Steigklemme umlenkt** (wie rechts im Bild), es klappt aber auch ohne die Umlenkung. Zum Abseilen wird die Steigklemme entlastet und dann einfach vom Seil genommen.

4) Steigklemme und Basic



Das selbst mitlaufende Basic an der Anseilschleufe des Gurts erlaubt in Kombination mit einer Steigklemme mit Trittschlinge einen **besonders schnellen Aufstieg**. Damit das Basic beim Aufstehen in der Trittschlinge automatisch hochgezogen wird, müsst ihr eine relativ kurze Schlinge über den Nacken legen und mit einem Karabiner in die obere Öse des Basics einhängen. Richtig gut funktioniert das nur, wenn das Seil entweder unten fixiert ist oder durch sein Eigengewicht gut durch das Basic läuft. Wenn ihr euch mit **beiden Füßen in der Trittschlinge** hochdrückt, wird diese Methode noch komfortabler.

5) Zwei Steigklemmen



Für **lange Aufsteige an Fixseilen** oder beim sogenannten "Cleanen" (Entfernen der Sicherungen oder Fortbewegungsmittel aus einer Seillänge) **im Bigwall empfiehlt sich die Methode** mit zwei Steigklemmen, die jeweils mit einer Trittschlinge verbunden sind und in denen abwechselnd höher gestiegen wird. Das geht mit etwas Übung sehr schnell.

Aus Sicherheitsgründen werden die Steigklemmen über gesonderte, kürzere Schlingen auch **mit der Anseilschlaufe des Gurtes verbunden** (das gilt auch für die Methoden 2 bis 4), außerdem kann in diesen Schlingen auch bequem geruht oder gearbeitet werden (wenn man zum Beispiel Keile entfernt). Knackpunkt für Kraft- und Zeitaufwand sind die Längen der diversen Schlingen. Ausführliches Testen und Einstellen lohnt sich.

Vorsicht Falle!

Sicherheitstipps

Einbeinig oder mit beiden? So geht's besser.



Wer mit **nur einer** richtigen Steigklemme aufsteigt, kann die Trittschlinge so einrichten, dass unten **beide Füße nebeneinander** in die (abgeknotete) Trittschlaufe passen. Das Hochdrücken mit beiden Beinen spart Kraft und geht schnell. Will man die gleiche Schlingen- und Schlaufenlänge mit einem Bein verwenden, empfiehlt es sich, das Band mit einem Ankerstich am Fuß zu befestigen. Dadurch wird es kürzer und rutscht nicht vom Schuh.

Auf Nummer Sicher



- Die untere Öse der Steigklemmen **immer mit einer Schlinge mit der Anseilschleife des Gurtes verbinden**. Günstig zum Einstellen der Länge sind sogenannte Daisy Chains. Zur Verbindung Schraubkarabiner verwenden!
- **Steigklemmen können versagen**, wenn von oben kleine Gegenstände (z.B. Steine) hineinfallen und den Klemm-Mechanismus blockieren. Deshalb immer auf **Redundanz** achten (also zweite Klemme oder Prusikschlinge benutzen).
- Auch an vereisten Seilen können die Klemmen rutschen. Zum Aufstieg muss das Seil so gut es geht **vom Eis befreit** werden.
- Bei fixierten Seilen immer darauf achten, dass sie **nicht über scharfe Kanten** laufen! Falls unvermeidlich, muss das Seil unbedingt geschützt werden.