

Ortsgruppe Oberstaufen, 13.04.2019 Einführung ins Felsklettern, Latschau, Montafon

Am Freitag, den 12.4.2019 gab Klaus Nawratil einen theoretischen Einführungskurs in Knotenübungen und Seilkunde.

Am Samstag, den 13.4.2019 startete eine Gruppe mit 6 Teilnehmern mit Kursleiterin Bärbel Merk um 7:45 Uhr am DAV Keller in Lindenberg.

Ziel ist der Klettergarten in Latschau (Montafon). Wir parkten bei der Golmbahn, laufen links entlang des Speichersees zu unserem Klettergarten mit vielseitigem Übungsgelände.

Während Bärbel die Seile für die Übungen einhängte, absolvierten wir mit Didi ein kurzes Aufwärmtraining.

Als erstes zeigte uns Bärbel die Gehtechnik auf losem Untergrund und was die Vibramsohle auf festem Fels so alles hält.

Zur Übung des Gleichgewichts balancierten wir auf geneigtem Rundholz und auf einem Seilnetz freihändig auf und ab.



Am Fels lernten wir Griffe und Tritte zu erkennen und richtig zu belasten.

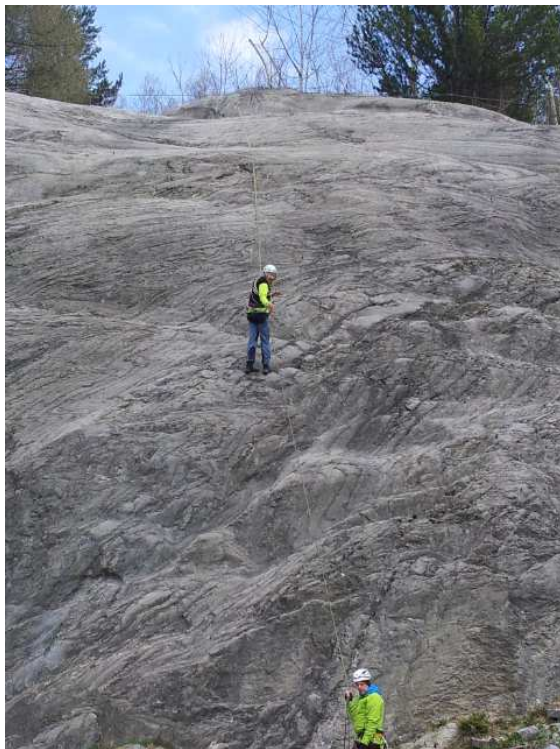
Beim Abstieg im Fels gibt es drei Varianten. Diese 3 Punkte sollen wir uns gut einprägen sagte Bärbel:

- a) Frontal b) Tal offen c) Seitlings
- 1. Felsseitige Hand greift tief
- 2. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt
- 3. Körperschwerpunkt über der Sohle

Die nächsten Übungen waren die Knoten:

Einbinden mit Achter, Ankerstich, Prusik, Sackstich, Mastwurf, Halbmastwurf

Dann lernten wir Auf- und Abstieg am Fixseil und gesichertes Gehen am Geländerseil an der Felswand. Danach kam kontrolliertes Ablassen über eine 20m hohe Felswand. Das Topropeklettern war eine weitere neue Herausforderung. Bei dieser Sicherungsform bleibt das Seil oben in der Umlenkung eingehängt und der Partner sichert den Kletternden vom Boden aus. Beim Toprope-Sichern muss der Sichernde laufend Seil einnehmen, während sein Partner klettert. Dabei kann sich der Kletterer jederzeit ohne Sturz in das Seil hängen, um auszuruhen, oder kann von seinem Sicherungspartner wieder auf den Boden abgelassen werden



Richtiges Sichern mit HMS dagegen verlangt einige Übung. Denn die Bremswirkung wird dabei vor allem durch die Seil-auf-Seil-Reibung am Karabiner erzielt.

Eine große Herausforderung war im 30-Grad Winkel an der Felswand zu stehen und abgelassen zu werden. Auch das meisterten alle mit Bravour (auch mit Herzklopfen), aber Bärbel sicherte perfekt, sodass alle gut unten ankamen.



Bärbel hatte den Kurs systematisch sehr gut aufgebaut und uns immer höher geführt. Mit der tatkräftigen Unterstützung von Diethelm Döll.

Der Kurs war eine neue beeindruckende interessante Erfahrung.

Es war ein sonniger Tag mit einer tollen Aussicht auf die Sulzfluh, Schwarzhorn, Zimba und Tschaggunser Mittagspitze. Die Gruppe war sehr motiviert und guter Stimmung, sodass wir zur gemütlichen Einkehr im Golmer Stüble den Tag ausklingen ließen.

Bericht und Fotos: Irmgard Kimpel-Fügenschuh