

eisklettern

Eis Mixed Drytooling



• Will
Gadd

• Eis

• Drytooling

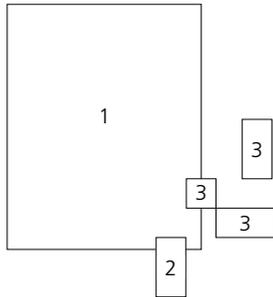
• Mixed



• Fachwissen mit
Hand und Fuß



Titelbilder 1 Klaus Fengler - Will Gadd in „Mach 3“, Breitwangfluh, Kandersteg, Schweiz
 2 © Will Gadd,
 3 Roger Chayer



Frontispiz Will Gadd in „Call of the Curtain“, Icefield Parkway, Jasper National Park, Canada
 Bildnachweis Alle Fotos außer den besonders angegeben: Roger Chayer
 Illustrationen Simon Mentz, Illustration auf Seite 96 aus „Gripped“ Magazin

Übersetzung Heike Schmitt, Robert Steiner
 Textüberarbeitung Elke Mauthe, Günther Mauthe, Ronald Nordmann, Achim Pasold, Jörg Pross

© 2006 by Will Gadd

Herausgeber der Originalauflage The Mountaineers Books
 1001 SW Klickitat Way, Suite 201
 USA - Seattle, WA 98134
 www.mountaineersbooks.org

Herausgeber der deutschen Auflage Panico Alpinverlag
 Golterstraße 12
 D-73257 Köngen
 www.panico.de

printet by Steinmeier Druckerei & Verlag
 Reutheweg 29-31
 D- 86720 Nördlingen
 www.steinmeier.net

Alle Rechte, auch auszugsweise, vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Danke	8
Vorwort	9

KAPITEL 1

Ausrüstung	10
Eisgeräte	12
Schuhe	20
Steigeisen	23
Seile	26
Eisschrauben	27
Helme	28
Klettergurte	28
Sicherungsgeräte	29
Stirnlampen	30
Rucksäcke	31
Zubehör	31
Der Kauf von Eisausrüstung	33
<i>Instandhaltung des Materials</i>	33
Pflege der Hauen	34
<i>Instandhaltung der Schrauben</i>	37

KAPITEL 2

Kleidung und Ernährung	38
Spezielle Kleidung	42
Wie man langes Sichern am Stand überlebt	44
Ernährung fürs Klettern unter kalten Bedingungen	45
<i>Geh Eisklettern!</i> von Kim Csizmazia	47

KAPITEL 3

Grundlagen des Eiskletterns	52
Eisbildung: Das Medium verstehen	55
Basiswissen Steigeisen	62
Grundlagen zur Bewegung im Eis	63
Schwierigkeitsgrade im Eis	81
Taktik für lange Routen	84

KAPITEL 4	
Standplatz, Sicherung und Vorstieg	88
Sichern	90
Vorstieg im Eis	95
Vorstieg einer Seillänge	104
<i>Barry Blanchard stürzt beim Eisklettern</i> von Barry Blanchard	110

KAPITEL 5	
Der Abstieg	112
Der Abstieg	114
Abseilstellen	115
<i>Was tun, wenn sich die Seile verklemmen?</i>	117
<i>Wie man eine Abalakov ohne Hooker fädelt</i> von Joe McCay	121
<i>Cluster Luck</i> von Scott Semple	122

KAPITEL 6	
Fortgeschrittene Eistechnik	126
Techniken für steiles Eis	128
Dünnes Eis	131
Klettern von Eis am Beginn der Saison	134
Freihängendes und freistehendes Eis	135
<i>Suffer Machine Sturz</i> von Raphael Slawinski	139

KAPITEL 7	
Vorstieg und Absicherung von Mixedrouten	140
Sicherungen	142
Kreative Nutzung von Schlingen	146
Seilhandhabung	147
Bohrhaken	147

KAPITEL 8	
Mixedklettern	150
Ethik	152
Mixed Techniken	152
Drytooling	157
Fußtechnik	163
Bewegungstricks	165
Der Übergang vom Fels zum Eis	168
Klippen	169
Stürze	173
Technik für häufig begangene Mixedrouten	174

KAPITEL 9	
Verhalten in den Bergen im Winter	176
Fahrzeuge	178
Schneeschuhe und Ski	179
<i>Mehrtägige Klettereien</i>	180

KAPITEL 10	
Überlebensstrategien	182
Lawinen	184
Biwaks	188
Unfälle und Rettung	189
<i>Eine Lektion</i>	193

KAPITEL 11	
Training für Eis- und Mixedklettern	194
Periodisierung	196
Spezifische Anpassung an Trainingsreize	196
Effektives Training	197
Trainingsprogramme	198
Spezifische Übungen	200
Aerobes Ausdauertraining (Kondition)	214
Trainingspläne	215
<i>Die goldene Regel</i> von Rob Owens	218

Glossar	220
Stichwortverzeichnis	222



KAPITEL 6

Fortgeschrittene Eistechnik

Was ich beim Eisklettern am meisten liebe, sind extreme, kaum machbar aussehende Linien: Dünne Säulen, die sich in die Höhe schwingen, fünf Zentimeter dünne Eisglasuren und bizarre Eisformationen, die der Schwerkraft trotzen und den Kletterer nahezu anflehen: „Komm schon, zeig mir wie das gehen soll!“

Hochentwickelte Ausrüstung, Sicherungen die den Namen verdienen und ausgeklügelte Klettertechniken haben es möglich gemacht, dass wir inzwischen mit einem akzeptablen Grad an Sicherheit noch so wild aussehende Eisgebilde klettern können.

Guy Lacelle in einer neuen Route in Quebec, Canada. (Foto © Will Gadd)

TECHNIKEN FÜR STEILES EIS

Je steiler das Eis wird, desto extremer und anspruchsvoller wird die Kletterei. Eis formt sich selten in kontinuierlichen Überhängen, sondern meist in Zapfen, großen Sprühkegeln oder anderen ungewöhnlichen Formationen, die kurze überhängende Passagen bilden. Schon senkrechttes Eis kommt einem oft überhängend vor, da einen die Geräte und Steigeisen nach außen und damit weg vom Eis zwingen. Egal wie steil das Eis ist: Wenn man eines der Eisgeräte weiter bewegen will, muss man im Gleichgewicht sein. Der Fuß oder das Gerät, das bewegt werden soll, muss unbelastet sein.



Sogar „überhängendes“ Eis kann oft durch stemmen umgangen werden.

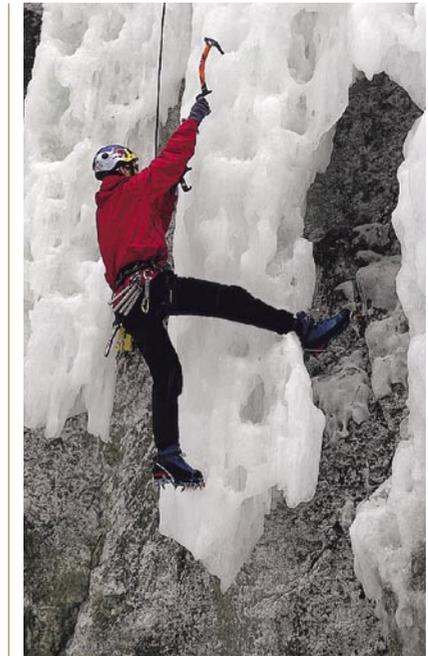
Mit den Füßen zu „springen“ ist recht am Fels, im Eis führt es meistens dazu, dass beide Steigeisen gleichzeitig ausbrechen. Oft kann man eine kurzzeitige Balance erreichen, wenn man nicht nur am oberen Gerät zieht, sondern auch das untere Gerät stark nach unten hin belastet. Die Hand bleibt dabei immer noch in der Handschlaufe oder am unteren Griff. Das mag anfangs ungewohnt erscheinen, aber indem man an den Geräten drückt und zieht, bleibt man in Balance und flüssig in den Bewegungen. Die Kunst, steiles Eis sicher zu klettern, liegt darin, sich effizient zwischen Rastpositionen zu bewegen, Sicherungen anzubringen bevor die Kletterei wirklich hart wird, und jeden erdenklichen Trick anzuwenden, um die Sache kraft-



Ein kreativer Geist führt zu guten und nützlichen Bewegungen.



Eisklettern ist ein Vollkontakt-Sport. Bein- klemmer können sehr gut sein.



Fersenhooks helfen an Säulen die Balance zu halten.

sparend und sicher zu machen. Und das geht: Selbst in langen senkrechten Seillängen gibt es meistens irgendwo gute Positionen zum Rasten, sei es an Eisvorsprüngen oder in Furchen. Ich bin immer noch auf der Suche nach richtig senkrechtem Eis, wo es absolut keine Stelle gibt, an der man nicht den Großteil des Gewichts von den Armen nehmen kann. Vorausgesetzt natürlich, man weiß, wie das geht. Die meisten der richtig guten Tricks für steiles Eis stammen dabei vom Felsklettern.

Eindrehen: Fast jeder Kletterer will seine Füße grundsolide und klassisch gespreizt gesetzt haben, wenn er eines der Eisgeräte bewegt, aber manchmal bringt es mehr sie einzudrehen und

nur die Außenzacken der Steigeisen anzusetzen, um z.B. einen besonders weiten Zug zu machen. Dabei muss der untere Fuß sehr sauber gesetzt werden. Bricht er aus, wird das obere Gerät mit einem starken Ruck beansprucht.

Spreizen: Das beste Eis und auch die besten Rastpositionen lassen sich oft in Furchen finden. Wie in einer Verschneidung kann gespreizt und gestemmt werden, sogar Kamintechniken können weiter helfen. Das Ziel ist dabei immer, die Arme zu entlasten.

Rastpositionen im Fels: Wenn man weiß wie man eine gute Rastposition findet, kann auch an kleinen Vorsprüngen ausgeruht werden. Fünf Zentimeter können viel sein.

Seitzüge: Mit ihnen kann man sich weiter seitlich strecken als normalerweise möglich wäre. Natürlich muss dazu die Haul in Seitzugrichtung platziert werden und nicht wie für einen direkten Zug nach unten.

Beinhooks: Das Bein einzuhängen ist oft genau so hilfreich, wie mit dem Fersensporn zu agieren. Wegen der Reibung bevorzuge ich deshalb Soft Shell Materialien an den Beinen.

Fersenhooks: Der Trick, um sich über Überhänge zu ziehen, an kleinen Säulen im Gleichgewicht zu stehen und freihängende, abdrängende Kerzen zu klettern. Große Fersensporne, wie sie bei angeschraubten Steigeisen für Mixedrouten zu finden sind, behindern beim Gehen zu sehr. Etliche Steigeisen bieten aber die Möglichkeit optional einen kleinen Fersensporn anzubringen, der für einfache Fersen Hooks in reinem Eis ausreicht.



Ein klassischer Seitzug.



Überkreuzzüge sind oft die beste Möglichkeit sich an kleinen Eisstücken nach oben zu bewegen.

Eisuntergriffe und Seitzüge: Erlauben es Kletterern über abgebrochene Säulen hinweg zu ziehen. Manch verzweifelter Zug wird so zur rettenden Hilfe.

Überkreuzzüge: Eisgeräte ohne Handschlaufen reduzieren die Notwendigkeit Überkreuz zu schlagen, aber zu überkreuzen ist oft dennoch schneller und sicherer, als die Geräte nebeneinander in das gleiche Placement zu setzen. Die Fähigkeit ein Gerät in einer überkreuzten Position zu schwingen ist grundsätzlich jedoch nur schwer zu entwickeln. Ich übe das oft, indem ich über eine ganze Seillänge weg meine Schwünge über Kreuz platziere.

Selbstvertrauen ist in steilem Terrain alles. Ich persönliche baue mich mental auf, indem ich mir die Linie die ich klettern will ganz genau anschau und die Kletterei antizipiere: Welche Technik werde ich wo einsetzen? Wo sind Rastpunkte? Wo bringe ich eine Sicherung an? Ich gehe so weit, die Bewegungen, die ich in der Kletterei erwarte, am Boden nachzumimen. Das mag zwar lächerlich aussehen, aber es funktioniert.

DÜNNES EIS

Es gibt nichts Schärferes als eine verrückte, dünne Eisglasur elegant hoch zu tänzeln. Dünnes Eis ist ein faszinierendes Medium. Es ist in ständiger Veränderung – von Tag zu Tag oder auch nur von Stunde zu Stunde, da Temperaturschwankungen es drastisch beeinflussen. Was am Morgen gut mit dem Fels verbunden ist, kann wertlos werden, wenn die Nachmittags-sonne es schmilzt, und ist am nächsten Morgen wieder gut, wenn das Wasser gefroren ist. Diese Veränderungen können sogar mitten in der



Dünn, Angst einflößend und doch irgendwie sehr amusant.

Kletterei mit unglaublicher Schnelligkeit auftreten. Es gibt nichts schlimmeres als die Hälfte einer Seillänge geklettert zu haben und zu bemerken, dass sich alles vom Fels löst und du auf Platten von Eis stehst, die nicht mehr lange da sein werden. Wenn die Wasserquelle versiegt und die Temperaturen kalt bleiben, wird das

Eis noch für einige Zeit hängen bleiben, dann trocknet es ab, löst sich und schließlich ist es Schluss mit Klettern. Am liebsten klettere ich dünnes Eis, wenn die Temperaturen mindestens einen vollen Tag zwischen -19 und -16 °C lagen. Das Eis ist dann ziemlich plastisch und fest am Fels verhaftet.

Technik für dünnes Eis

Dünnes Eis zu klettern erfordert die Leichtigkeit eines Eiskunstläufers. Bei sehr dünnem Eis kann ein herausbrechendes Gerät oder ein abrutschendes Steigeisen schnell in einem wenig angenehmen Sturz enden. Der Schlüssel ist, sich langsam und vorsichtig zu bewegen,



„Klopf, klopf, aber ganz vorsichtig!“

mit höchster Aufmerksamkeit darauf zu achten, wie jede Bewegung die Balance beeinträchtigt. Man gewöhne sich deshalb ab, mit irgend etwas anderem zu schwingen als mit dem Handgelenk. Wenn das Eis dünner als ungefähr 7,5 Zentimeter ist, wird es bei einem harten Schwung zersplittern wie Glas. Und womöglich bricht noch die Haue ab. Man schaue sich deshalb das Eis sehr sorgfältig an, bevor die Geräte geschwungen werden. Kleine Eisablagerungen die sich an Kanten gebildet haben („Eisaugenbrauen“), kleine Verdickungen im Eis („Eiseier“), und insbesondere die Winkel von Verschneidungen oder von größeren Bändern bieten zwei- oder dreimal so dickes Eis, als man



„Eisaugenbrauen“ bieten die besten Placements.

es auf einer reinen Platte findet. An jeder Stelle, wo das Eis an zwei oder mehr Oberflächen gebunden wird (Verschneidungen und Rinnen) entsteht viel solideres und oft etwas dickeres Eis. Im allgemeinen ist es am besten, eine kurze weiche, pickende Bewegung durchzuführen und vorsichtig wiederholt auf den gleichen Punkt zu schlagen, bis das Gerät so tief sitzt, wie es platziert werden kann. Wenn die Haue erst einmal fast am Fels ist, aufhören. Der nächste Schlag kann die Fels-Eis Verbindung knacken und das Placement ist ruiniert.

Ich ziehe am Ende eines jeden kurzen Schwungs kurz am Eisgerät nach unten. Die Haue sitzt dann fester und löst weniger Eis. In extrem dünnem Eis hacke ich manchmal eine kleine Kante für meine Haue und benutze diese dann seitwärts gedreht, um mit der größeren Auflagefläche die Durchreißgefahr zu vermindern. Ein weiterer nützlicher Trick: Die Haue auf der Eisoberfläche platzieren und dann mit einem festen Ruck nach unten ziehen. Wenn die Haue scharf ist, wird sie in das Eis einschneiden bis sie stoppt. Wiederholt man diese Bewegung einige Male, erhält man mit etwas Glück eine Eiskerbe, die perfekt zur Haue passt. Wenn gar nichts anderes mehr geht nimmt man ein Gerät als Hammer und schlägt wiederholt vorsichtig auf den Kopf des anderen Geräts, um dieses etwas ins Eis zu klopfen. Eine unsichere und wackelige Sache, die aber funktioniert, wenn man vorsichtig agiert und flüssig in der Bewegung. Sehr dünnes Eis zu klettern ähnelt dem „Drytooling“ (siehe den Abschnitt „Drytooling“ in Kapitel 8, Mixedklettern), mit dem einzigen Unterschied, dass man anstelle von Fels Eiskanten benutzt, die man gefunden oder gehackt hast. Die Regeln sind gleich: Halte das Gerät ruhig und den Winkel des Zugs konstant.



„Halb Schnee, halb Eis: Vorsicht ist geboten!“

Fußarbeit ist das A und O – besonders dann, wenn die Eisgeräte ausbrechen. Setze deine Steigeisen behutsam und dann vertraue ihnen. Hält man die Füße während man sich bewegt möglichst ruhig, dann werden sie auch nicht wegbrechen. Die Belastung auf den Füßen soll immer direkt nach unten gehen – also nicht mit dem Oberkörper gegen das Eis lehnen, weil sich dann die Fersen heben, mehr Kraft auf die Frontalzacken wirkt, und diese ausbrechen können. Manchmal ist es nützlich kleine Kanten für die Steigeisen ins Eis zu picken. Durch leichtes, und wiederholtes Treten, manchmal auch nur durch Kratzen mit den Zacken, kann man sich eine Mini-Kante schaffen.

Das wahrscheinlich übelste Eis überhaupt ist Eisglasur. Man findet es oft morgens in alpinem Gelände, wenn das Schmelzwasser über Nacht gefroren ist. Sich zu halten ist fast unmöglich und der Fels gleicht einer Rutschbahn. Der