



Piccolruaz

Mixedklettern – objektive Sicherheit und spektakuläre Bewegungsabläufe zeichnen diese junge Spielform des Alpinismus aus. Extreme Placements an fragilen Eisgebilden treiben den Adrenalinspiegel in die Höhe.

Die Voraussetzungen

Das Klettern an vereisten Felsstrukturen mit Steigeisen und Pickel stellt hohe Anforderungen an den Kletterer. Vor allem bei den ersten Versuchen oder etwas später im Vorstieg kommt es schnell zu einer Anhäufung von „peaks“ in der Kurve des eigenen Adrenalin-Haushaltes. Ein angehender Mixedkletterer sollte deshalb bereits Erfahrung im Fels- und Eisfallklettern haben. Wer

diese Voraussetzungen mitbringt, kann sich voll und ganz aufs neue Metier und dessen Eigenheiten konzentrieren.

Die Ausrüstung

Da man am besten bei vollständig mit Bohrhaken abgesicherten Mixedkletterrouten beginnt, braucht man neben Seil, Gurt, Expressschlingen und Sicherungsgerät eigentlich nur noch die geeignete Bekleidung, Helm,

miXed

Captain Hook lässt grüßen

von Christian Piccolruaz

Noch vor wenigen Jahren war das Klettern im kombinierten Gelände nur einer kleinen verwegenen Gruppe von BergsteigerInnen vorbehalten. Vor allem das aufwendige und komplizierte Absichern war nicht jedermanns Sache. Trotzdem hatte es schon immer einen besonderen Reiz, über hauchdünne Eisglasuren und schmale Leisten zu turnen. Inspiriert durch Jeff Lowe's „Iceworld“ machte sich Christian Piccolruaz mit Freunden auf die Suche - ein paar Wochen und 73 Bohrhaken später gab es Tirols ersten Mixed-Klettergarten. Sicherheit und Spaß stehen bei dieser Spielform des Alpinismus im Vordergrund.

Steigeisen und zwei Eisgeräte. Ein paar Eisschrauben dienen der Absicherung, wenn die Eisauflage zu dick ist und die Bohrhaken nicht mehr zu finden sind.

Im Gegensatz dazu ist Alpines Mixedklettern (ohne Bohrhaken) weitaus anspruchsvoller, materialaufwendiger und auch gefährlicher. Nur am Rande erwähnt: Durch „Mixedsportklettern“ gehen auch kombinierte alpine Routen leichter von der Hand. Ein Vergleich mit Sportklettern und Alpinklettern bietet sich hier an.

Bekleidung

Die Mixedklettergärten liegen oft vor der Sonne geschützt im Wald oder in Schluchten und sind meist leicht zu Fuß erreichbar. Als Bekleidung genügen neben den steigeisenfesten Schuhen eine Faserpelzhose, ein Pullover, ein Paar dünne und ein paar dicke Handschuhe sowie eine Mütze, die unter den Helm passt. Zum Sichern ist eine kuschelige Dau-nenjacke „wärmstens“ zu empfehlen. Bei nassen Verhältnissen leistet wasserdichte Überbekleidung wertvolle Dienste.

Heißer Tee, was Süßes zum Knab-

bern und die Freundin bzw. der Freund wirken sich zusätzlich positiv auf den Temperaturhaushalt aus.

Hardware

Das Seil sollte im Normalfall ein Everdry-Einfachseil sein. In Mehrseillängenrouten empfiehlt sich natürlich ein „doppelter Strick“. Drahtbügelkarabiner bei den Expressschlingen sind normalen Schnappern im Winter vorzuziehen, da sie weniger schnell vereisen. Die Pickel - genauer: Eis-Handgeräte - sind die gleichen wie beim Eisfallklettern. Eine Länge von 45 bis 55 cm, gebogener Schaft und eine austauschbare Haue sind Standard. Grundsätzlich sind leichte Geräte schweren vorzuziehen, da mit ihnen ja ständig über Kopf herumgefuchelt wird. Eine scharfe Haue in Verbindung mit guter Schlagtechnik trägt ebenso dazu bei, dass man keine schweren Geräte mehr benötigt. Beim Sportmixedklettern in gebohnten Routen ist kein Hammerkopf und schon gar keine Schaufel am Gerät nötig. Neben einer verminderten Verletzungsgefahr nimmt dadurch auch das

Gewicht ab. Auch der Sporn am Schaftende ist unnötig und kann ohne weiteres abgetaped werden (Wer sich ein ausbrechendes Gerät einmal in den angehobenen Oberschenkel gerammt hat, tut das sowieso).

Ausgesprochen viel Spaß macht es, auf die Handschlaufe zu verzichten. Wer mit dünnen (Leder)Handschuhen und einem griffigen Gerät klettert, der vermisst Schlaufen in keinsten Weise, ganz im Gegenteil: Das Klippen von Zwischensicherungen, das Ausschütteln der „gepumpten“ Unterarme oder das Wechseln der Geräte (starker Coolnessfaktor!) werden viel unkomplizierter bzw. gar erst möglich, sodass sich der Mehraufwand an Kraft, der ohne „leashes“ sicher vorhanden ist, schnell amortisiert. Auch das Platzieren und folgende Belasten der Geräte ist ohne lästige Handschlaufen präziser. Positiv auf den Power-Haushalt wirken sich rutschfeste Griffe, Knaufe am Schaftende und Fingerbügel aus. Viele der heute am Markt befindlichen Geräte gehen mittlerweile ausgezeichnet zum Klettern „without leashes“. Wer jedoch noch ein Gerät älterer Bauart

besitzt, kann sich auch selbst behelfen.

Hat man beispielsweise einen dicken, rutschigen Gummigriff am Gerät, kann man ihn herunterschneiden und stattdessen Schmirgelleinen mit doppelseitigem Klebeband auftragen. Damit das Leinen nicht feucht wird, kann man eine Schicht Klarlack oder dünnflüssigen Superkleber aus dem Modellbau-Fachgeschäft darüber geben. Das hält so gut, dass man spätestens alle zwei Wochen neue Handschuhe braucht.

Einen Knauf am Schaftende kann man sich ganz einfach mit einer großen Schlauchklemme plus Tape herstellen. Die Schraube der Klemme zeigt nach vorn und stützt so den kleinen Finger ab. Die Klemme muss gut eingetaped werden. Dieser Knauf schützt zudem die Finger beim Schlagen. Derart geschützt jammern wir eigentlich nur mehr beim „Onig!“ und das dürfen wir ja auch, weil so ein richtiger „Onig!“ tut echt weh!

Fingerbügel sind nicht so leicht selbst herzustellen, doch wer etwas Geschick besitzt, schafft auch diese Hürde. Wer sich jetzt noch die Haue „tunt“ (sofern sie



Die Handgeräte werden ohne Handschlaufen (leashless) verwendet. Selbst auf schmalsten Leisten, in dünnen Rissen und kleinen Löchern kann man die „Eisgeräte“ platzieren. Die Steigeisen besitzen einen Fersensporn und können auf kleinsten Unebenheiten Halt finden. Die Absicherung erfolgt mittels Bohrhaken.



Ein idealer Platz zeichnet sich durch gute Erreichbarkeit, perfekte Absicherung, Lawinensicherheit und vielfältige Routen in allen Schwierigkeitsgraden aus. Günstigerweise sind die Umlenker fürs Toprope-Klettern von oben zu erreichen.

nicht schon perfekt aussieht), der ist pickelmäßig voll dabei. Dabei gilt es, den ersten Zacken so zu hinterschleifen, dass er auch auf kleinsten Leisten beißt. Doch Achtung: keine Kerben in die Haue feilen, weil dies sozusagen eine Sollbruchstelle ergibt. Beim Bearbeiten der Geräte sollen diese in einen Schraubstock eingespannt werden. Auf die „Flex“ kann verzichtet werden, da die Haue sehr schnell warm wird und sich dabei die Eigenschaften des vergüteten Stahls verändern. Auch die Steigeisen müssen scharf sein, obwohl man viel im Fels herumsteigt. Für schweres Mixedgelände ist ein Monozacken am besten geeignet. Ihn bekommt man einfacher in Minilöcher oder Risse, da im Gegensatz zu den klassischen zwei Frontalzacken bei den Monopoint-Steigeisen der Fuß gerade gesetzt werden kann. Beim klassischen Zwölfzacker muss man den Fuß jedes Mal seitlich drehen, damit ein Zacken weiter vorsteht, um genau diesen dann in die Vertiefung einführen zu können („rock in crampon penetration“). Nichtsdestotrotz muss man zugeben, dass beim Reibungsklettern („crampon on slab kralling“) Zwölfzacker den

Monopoints oft überlegen sind. Wer gern mit den Füßen voran klettert oder wem öfters beim Eisgerätplatzieren die Tür aufgeht, der kommt wahrscheinlich besser zurecht, wenn er sich „die Sporen gibt“. Am Kipphebel z.B. kann man sich unproblematisch einen einfachen Fersensporn basteln, indem man die Kipphebel-schraube durch eine ca. zwei Zentimeter längere Schraube ersetzt. Für manche Steigeisen gibt es eigene Sporne. Oft braucht man diese ja nicht, aber wenn, dann ziemlich dringend.

Die Klettertechnik

Im Prinzip konzentrieren wir uns auf drei Bereiche: die Hände (sprich „Pickel-placements“), die Füße (sprich „Steigeisen-placements“) und den Körperschwerpunkt. Im Idealfall wechseln sich placements und Höherbewegung des Körperschwerpunktes ab.

Pickel-placements

Mit einer richtig präparierten Haue findet man unglaublich viele Punkte im Fels, wo der Pickel unser Körpergewicht hält. Das Platzieren des Pickels hinter einer Kante oder Vertiefung und



Weder Hammerkopf und schon gar keine „Schaufel“ ist am Gerät nötig. Dadurch wird das Handgerät leichter und die Verletzungsgefahr nimmt ab.

das darauffolgende Belasten wird „Hooking“ genannt. Dadurch ist es möglich, Felsbereiche zu erklettern, die herkömmlich unmöglich kletterbar wären. Wichtig ist, dass das Handgerät während der Belastung nicht unnötig bewegt wird, was jedoch besonders bei weiten Zügen nicht immer geht. Ist man unsicher ob alles hält, kann man das placement überprüfen, indem man sehr stark daran zieht, stärker, als es dann für die Bewegung nötig ist. Das funktioniert ... meistens! Die optische Kontrolle ist ebenfalls sehr wichtig. Je wei-

ter oben sich das placement befindet (zu lange Eisgeräte!), desto schwieriger wird es, den Halt optisch einzuschätzen. Besonders Leisten - auch breite - sind oft heimtückischer als man vermutet. Tiefe Löcher und vor allem schöne Risse liefern die sichersten Punkte für Eisgeräte. Ist der Riss breiter als die ganze Haue, kann man das Gerät vorsichtig verdrehen, bis die Haue klemmt.

Im dünnen Eis muss man sehr vorsichtig schlagen, um die empfindliche Glasur nicht zu zerstören oder das Gerät zu beschädigen.



Der erste Zacken der Haue ist sauber zu hinterschleifen, damit man sie auch auf kleinen Leisten platzieren kann.

Oft sind mehrere kleine Schläge vorteilhaft, weil man so eine bessere Kontrolle hat. Nach kurzer Mixedkletterzeit wird man jedoch erstaunt sein, wie viele hookinggeeignete Formen auch das Eis aufweist. Ist die Route schon beklettert worden, wird man sowieso die vorhandenen Löcher benutzen.

Steigeisen-placements

Beim Steigen im Fels hängt sehr viel vom ruhigen Belasten ab. Jedes Wackeln, besonders bei 12-Zackern, ist zu vermeiden. Anders als beim Hooken mit den Eisgeräten ist es mit Steigeisen auch möglich, auf „Reibung“ hinauszusteigen. Irgendeiner der drei oder vier vorderen Zacken wird schon irgendwo Halt finden! Funken-sprühendes Herunterrutschen am Fels beweist, dass auch acht Zacken manchmal zu wenig sind. Besser, man steigt auf definiertes „Zeug“ wie Leisten, in Löcher, oder in Risse. Oft geben auch gefrorene Moospolster, Grasbüschel oder einfach Erde ausgezeichneten Halt, nicht nur für die Steigeisen, sondern auch für die Handgeräte.

Der Körperschwerpunkt

Die (theoretische) Körper-Grundstellung ist ähnlich wie beim Eisklettern. Beine leicht gespreizt, Hüfte zum Fels oder Eis, Oberkörper ein wenig nach hinten, Arme oben, aber im Idealfall nicht völlig durchgestreckt. Dann schaut man nach unten, steigt höher und bringt die Hüfte wieder zum Fels. Danach folgen ein oder zwei Handgeräte-placements und das Hochführen des Körperschwerpunktes. Dann steigt man höher, bringt die Hüfte wieder zum Fels. Dies ist nur eine von vielen Bewegungstechniken und noch dazu eine ziemlich einfache. In der Praxis hat sich am besten bewährt, wenn man einem guten Kletterer zuzuschaut und ihn dann zu kopieren versucht. Auch ein paar Tipps von einem Profi können hilfreich sein.

Tipps und Rules

Mixedklettern macht sofort wahn-sinnig Spaß. Zudem ist es an den

geschützten Orten oft noch möglich, objektiv sicher zu Klettern, während es am richtigen Wasserfall längst zu lawinengefährlich oder zu warm ist. Trotzdem sollte man Obacht geben und einige Tipps beherzigen:

- Wer das Mixedklettern zum ersten Mal ausprobiert, sollte sich einen geeigneten Ausbilder oder erfahrenen Partner suchen, der einem die leichtesten Routen top rope einhängt. Man kann durchaus mehrere Stunden oder sogar tagelang top rope, um für das „Herumkratzen“ das nötige feeling zu bekommen.
- Im Vorstieg ist vor allem bei den ersten paar Haken große Vorsicht geboten, da eine etwaige Kollision von Stürzen dem und Sicherndem fatale Folgen hätte. Trotzdem ist wichtig, dass dynamisch gesichert wird. Sonst bekommt der Kletterer schnell Probleme mit der Kombination Pickel, Steigeisen und Fangstoß.
- Beim Klippen von Zwischensicherungen empfiehlt es sich, das eine Gerät an der Hauen-spitze mit dem Daumen der anderen Hand zu halten und somit die eine Hand freizubekommen, ohne dass das Gerät auf irgendeine dubiose Leiste gehängt werden muss (um dann eh nur runterzufallen).
- Helmpflicht für alle versteht sich von selbst, besonders wenn „leashless“ geklettert wird.
- Traue keinem einzelnen Haken oder alten Karabiner, d.h. Topropeklettern und Abseilen nur an zwei Punkten und Überprüfung der vorgefundene Karabiner. Bolts und Karabiner sind das ganze Jahr über in feuchter bis nasser Umgebung!
- Achtung bei Plustemperaturen: Mixedklettergärten mit verhältnismäßig wenig Eis reagieren sehr rasch auf Temperaturschwankungen. Sobald das Thermometer über den Gefrierpunkt klettert, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass sich Eis- und Felsschuppen lösen bzw. Eiszapfen

morsch werden. Umgekehrt besteht bei sehr tiefen Temperaturen die Möglichkeit, dass Eiszapfen von alleine abbrechen.

Spielplätze

Die Anzahl an Mixedklettergärten ist in den letzten paar Jahren sprunghaft angestiegen. Berühmte Plätze wie Vail in Colorado, Grindelwald in der Schweiz oder die Sigmund-Thun-Klamm in Salzburg lassen einem das Wasser im Mund gefrieren. Doch auch in Tirol gibt's viel zum Beißen. Ob im Oberland, am Brenner oder im Unterland, über-

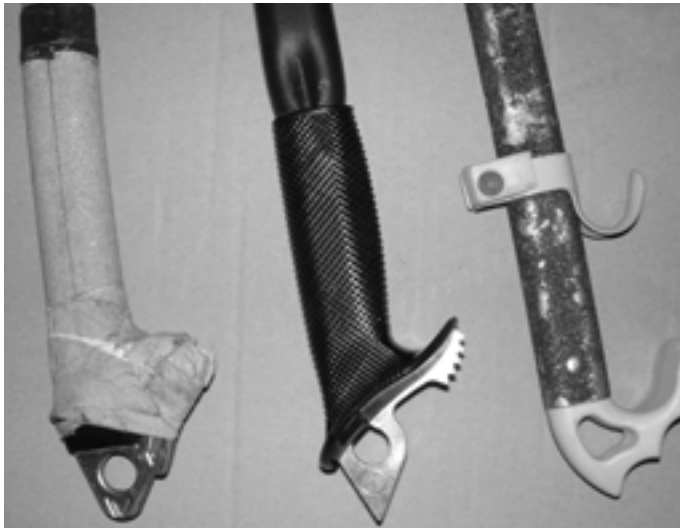
all geben ein paar „Hookingnarrische“ Gas. Für alle Klettergebiete gilt: mit ein wenig Schmalz und nach ein paar Trainingseinheiten im Mixedgelände findet man schnell riesigen Spaß.

Literatur:

Lowe, Jeff (1996): Ice World. Techniques And Experiences Of Modern Ice Climbing.



Christian Piccolruaz, 32, Bergführer, Geologe und fanatischer „Felsvertikutierer“



Drei perfekt zum Mixedklettern geeignete Griffe. Mit Schmirgelleinen, einer Schlauchklemme und etwas Tape (ganz links) kann man relativ einfach ein Gerät verbessern. Die Spitze beim mittleren Gerät sollte abgeschliffen werden, damit die Verletzungsgefahr kleiner wird. Der Fingerbügel beim rechten Gerät ermöglicht einen noch besseren Halt - Handschlaufen erübrigen sich.



Da die Griffe meist sehr rau sind, ist der Verschleiß an Handschuhen dementsprechend groß. Obwohl Lederhandschuhe weniger aushalten als andere, sind sie dennoch zu empfehlen, da sie besseren Halt ermöglichen.

Kein

Der Tourlite Tech 4 -
der leichte Skischuh von Dynafit.

Gramm zu viel!



Tourlite Tech 4



Der Tourlite Tech 4 ist der ideale Schuh für anspruchsvolle Tourengeher, die Wert auf extrem geringes Gewicht, innovative Technik, beste Passform und sehr gute Abfahrts-eigenschaften legen. Perfekt passend: Die dazugehörigen Ski und Bindungen von Dynafit.



Mehrere Infos unter:
Dynafit Sports GmbH • Tel: +43(0)7584/3881-0

WWW.DYNAFIT.AT

