

# Basis- und Fortgeschrittenenkurs SAC Saas - 8./9. Juni, 2019



Hallo zusammen,

Wie versprochen, hier ein paar Zusammenfassungen und Erklärungen zu den wichtigsten Themen die wir am Wochenende geübt haben, sowie einige Ergänzung zu den unten aufgeführten Skizzen. Wir haben uns während den beiden Ausbildungstagen auf das Grundlegendste beschränkt und nur Varianten behandelt, die universell anwendbar sind, eine grosse Fehlertoleranz haben und einfach und sicher auf jeder Tour anzuwenden sind. Selbstverständlich gibt es noch andere Techniken, die man je nach Situation und Können anwenden kann.

Falls ihr noch Fragen habt oder weitere Details benötigt, lasst es mich bitte wissen.

### **Doppelter Flaschenzug**

- in der unten aufgeführten Skizze wird der Prohaska als Rücklaufbremse gebraucht. Diese sollte aber vorteilhafter mit einem Ropeman, oder noch besser, durch ein Micro Traxion ersetzt werden. Bei Prohaska als Rücklaufbremse den "Umlenkkarabiner" nicht vergessen !!!
- im Idealfall sollte man für die Umlenkung einen Karabiner mit möglichst kleiner Öffnung verwenden, und beim Prohaska einen möglichst grossen Karabiner mit der "Birnenöffnung" in Zugrichtung (es reduziert die Gefahr, dass beim Gebrauch des Prohaskas der Karabiner der Rücklaufbremse durch den Umlenkkarabiner gezogen wird)
- um möglichst effizient arbeiten und um und den "Wegverlust" minimieren zu können, sollte die Schlinge der Prohaska Rücklaufbremse möglichst kurz sein (siehe unten)
- bei der "Hilfsschlinge" für den doppelten Flaschenzug kann man am Ende einen Achter Knoten machen. Unten demonstriert ist ein Mastwurf. Der ist praktisch, falls die Arbeitsfläche klein und die Hilfsschlinge zu lang ist. Mit Hilfe des Mastwurfs lässt sich die Länge beliebig anpassen, ohne dass man etwas aushängen muss
- im Idealfall kann man den Pickel am Spaltenrand zusätzlich sichern (hier mit einem Stock). Da setzt aber voraus, dass man genug Material hat

**Halten des Sturzes - Tip:** Bei schlechten Verhältnissen immer auf Sturz gefasst sein. Nicht versuchen, den Sturz im Stehen zu halten. Gewicht nach hinten und unten verlagern. Möglichst schon im Stürzen sich so drehen, dass man mit dem Sturzweggewicht den Pickel allenfalls in den Schnee einrammen kann.

## Seildistanz: immer so kurz wie möglich, so lang als nötig

### Seilverkürzung

- die Seilverkürzung sollte immer doppelt abgebunden werden (aufgeführte Skizze zeigt einfach abgebunden und mit Karabiner gesichert - *nicht ideal!*)

### Knoten

#### Basisknoten:

- Achter Knoten (Anseilen mit gestecktem Achter, Fixieren von Seilen am Stand, Seilverbindung beim Abseilen bei Seilen von ungefähr gleichem Seildurchmesser)
- Führerknoten/Sackstich (Anseilen in der Mitte)
- Doppelter Spierenstich (Zusammenknüpfen von Seilen und Reepschnüren auch bei unterschiedlichem Durchmesser)
- Ankerstich (Anseilen in der Seilmitte, Fixieren von Selbstsicherungsschlinge/ Klettersteigset, etc. am Gurt)

#### Sicherungsknoten:

- Mastwurf (Fixierung vom Seil, Selbstsicherung am Stand)
- Halbmastwurf (HMS) (Kameradensicherung, Abbremsen)
- Blockierungsknoten (Blockierung der HMS Sicherung)

#### Klemmknoten:

- Prusik (Selbstsicherung beim Abseilen, Handschlaufe auf dem Gletscher, Spaltenrettung)
- Prohaska (Sicherung am Fixseil, Spaltenrettung, Rücklaufbremse)
- Kreuzklemmknoten (Sicherung beim Abseilen, klemmt auch bei dicken Reepschnüren, Bandschlingen, etc.)

- beim Prohaska ist es vorteilhaft, wenn man den breiteren Teil des Karabiners vorne hat. Wie oben erwähnt, es reduziert die Gefahr, dass beim Gebrauch des Prohaskas der Karabiner der Rücklaufbremse durch den Umlenkkarabiner gezogen werden kann

## Material

Das folgende technische Material gehört auf jede Hochtour:

- 6 Karabiner, 4 davon Schraubkarabiner
- 2 Eisschrauben
- 2 Prusikschlingen, eine davon 40cm lang geknotet (für "Handschlaufe" auf dem Gletscher/Spaltenrettung, Selbstaufstieg), die zweite kann für den Flaschenzug kürzer sein; diese kann aber auch durch TiBloc, etc. ersetzt werden)
- 1 Prusikschlinge lang, 5 - 6m, 6mm Durchmesser
- 2 Dyneema oder Bandschlingen (120cm)
- 1 Petzl Micro Traxion
- 1 Petzl TiBloc oder Ropeman
- Karte, Kompass, Höhenmesser (evt. GPS), Kommunikationsmittel (Handy/Funk)
- für den Notfall die REGA App auf dem Handy installieren

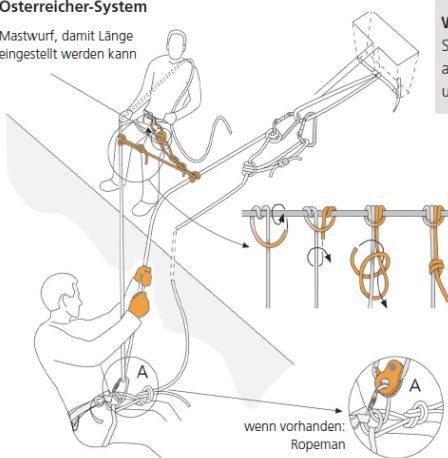
LG an alle,

Danny

### Flaschenzüge

#### Österreichischer-System

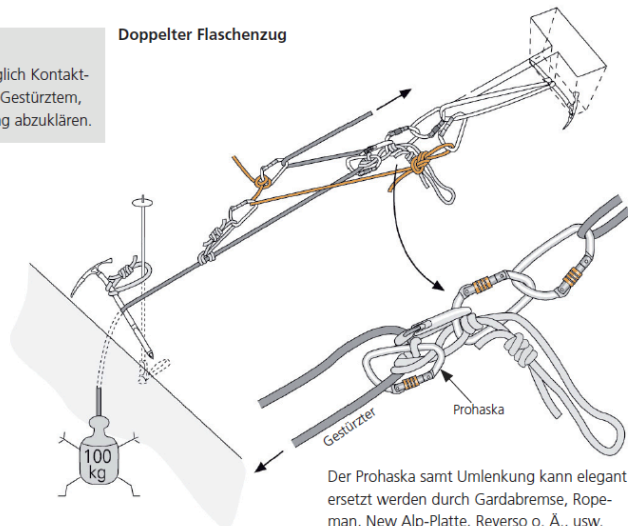
Mastwurf, damit Länge eingestellt werden kann



#### Wichtig

Sobald als möglich Kontaktaufnahme mit Gestürztem, um Hilfeleistung abzuklären.

#### Doppelter Flaschenzug

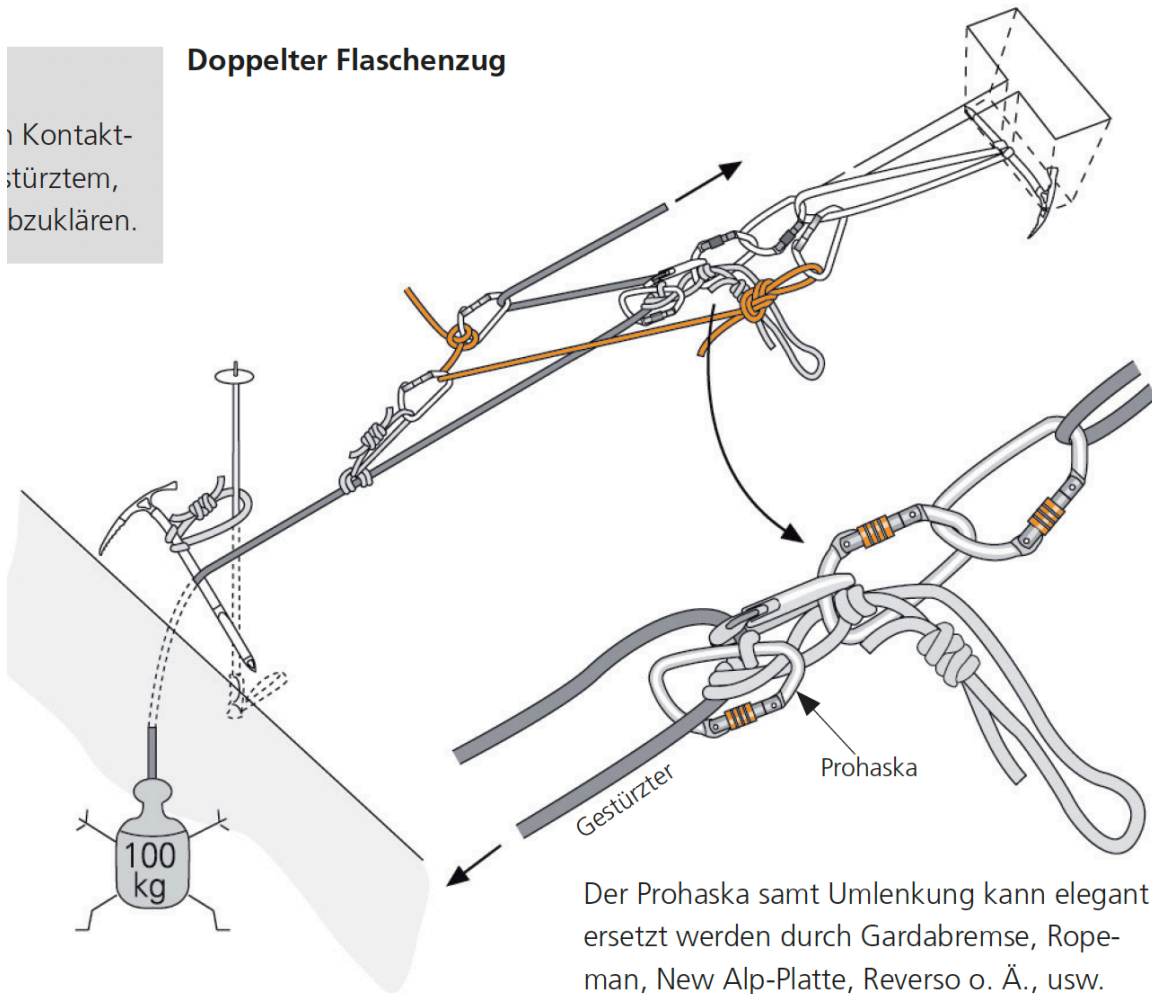


*Prusilkschlinge falls notwendig mit Halbmastwurf und Blockierungsknoten sichern. Immer einen Zentralkarabiner benutzen.*

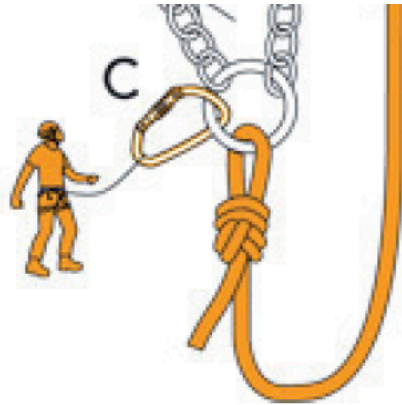


## Doppelter Flaschenzug

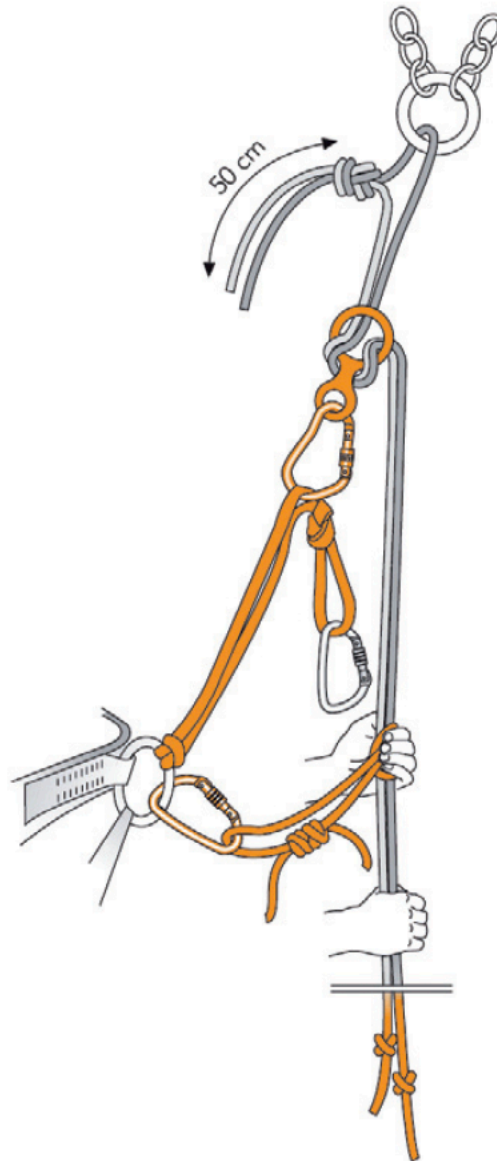
1 Kontakt-  
stürztem,  
bzuklären.



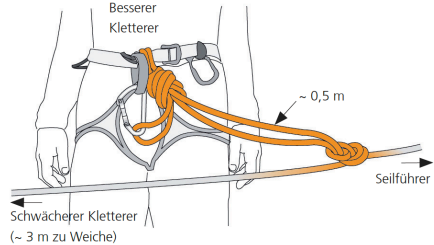
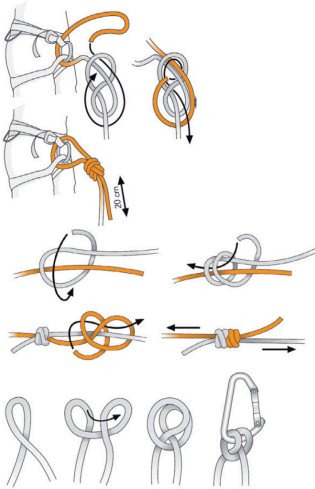
Der Prohaska samt Umlenkung kann elegant ersetzt werden durch Gardabremse, Rope-man, New Alp-Platte, Reverso o. Ä., usw.



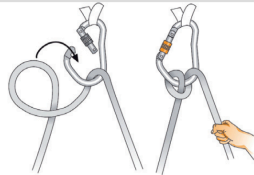
- Partnercheck vor jedem Start!
- Beim Abseilen das Seil nie entlasten, damit es nicht aus Versehen zu früh ausgehängt werden kann.



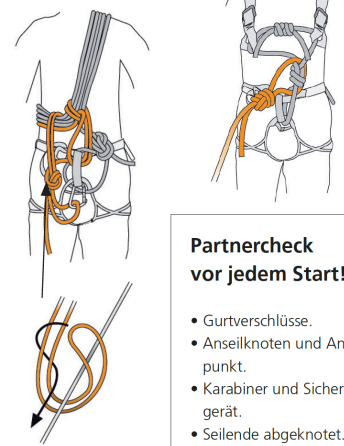
## Anseilen und Gebrauchsknoten



Die **Länge der Seil-** resp. **Reepschnurenden** bei festgezogenen Knoten sollte mind. **10 x dem Durchmesser** entsprechen.  
Bei Flach- oder Schlauchbändern mind. 10 cm.



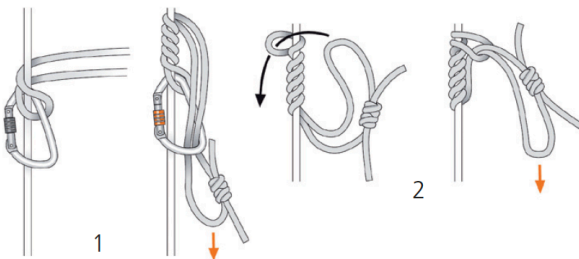
## Seilverkürzung



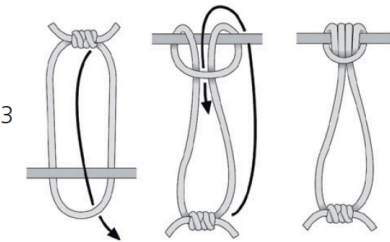
### Partnercheck vor jedem Start!

- Gurtverschlüsse.
- Anseilknoten und Anseilpunkt.
- Karabiner und Sicherungsgerät.
- Seilende abgeknotet.
- Steigeisen (Alpin).

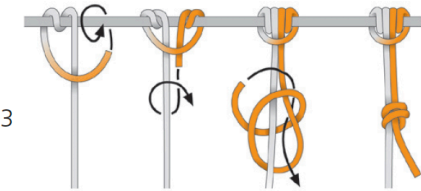
## Knoten für improvisierte Rettung



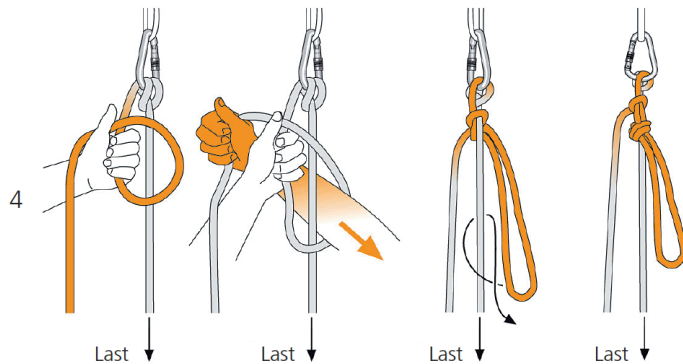
- 1 Prohaska:** Klemmt in beide Richtungen bei fast jeder Materialkombination.
- 2 Kreuzklemmknoten:** Klemmt optimal nur in eine Richtung. Möglich, wenn Klemmknotenschlinge und Seil nur kleinen Durchmesserunterschied aufweisen. Auch mit Bandmaterial möglich.



- 3 Prusik:** Klemmt in beiden Richtungen. Durchmesser beachten.

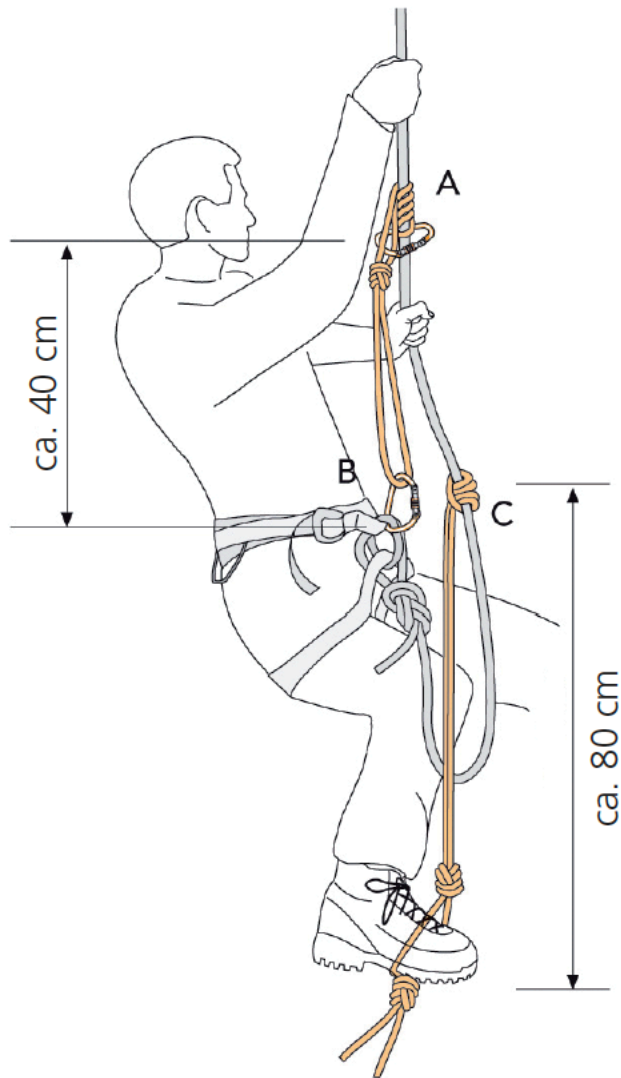


- 4 Blockierungsknoten:** Man muss ihn einfach können!





# Selbststrettung



## Stehschlinge

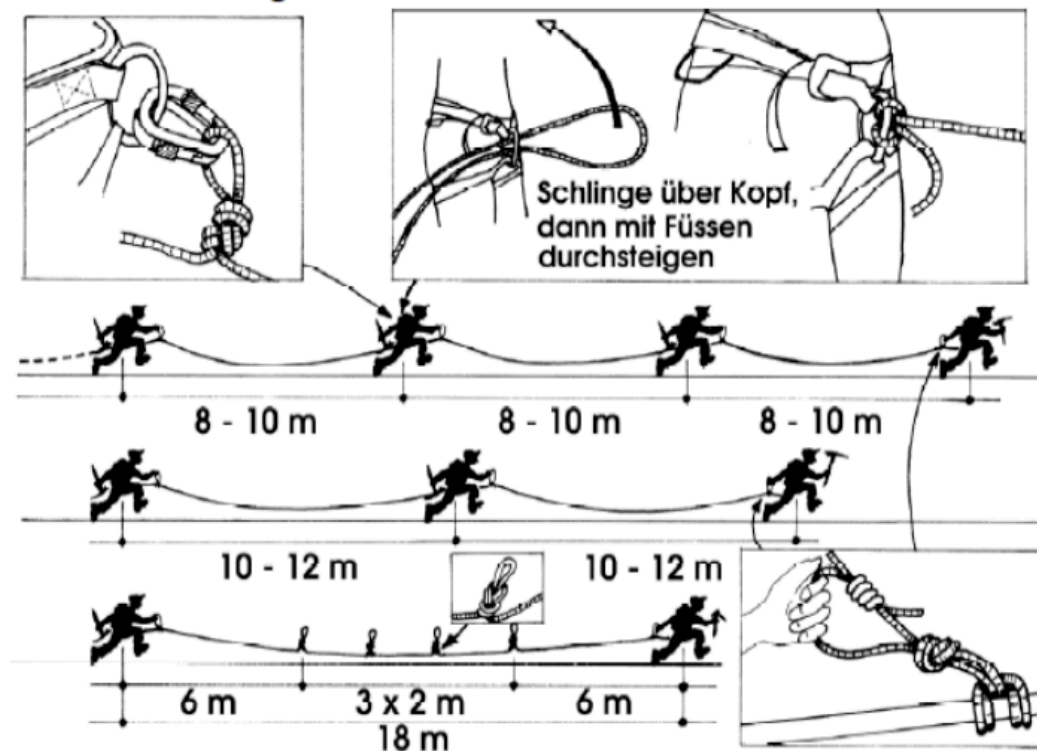
Länge variabel je nach Klettergurttyp und Konstitution.

# Anseilen auf dem Gletscher

Zu Fuss oder mit Schneeschuhen wird auf verschneitem Gletscher immer angeseilt.

Mit Ski wird vor allem durch Spaltenzonen angeseilt, insbesondere bei

- schlechter Sicht.
- Neuschnee oder durchweichter Schneedecke.
- schlecht eingeschneitem Gletscher.



Als einfache Faustregel nehmen wir die Zahl 10 minus die Zahl der Seilpartner = Anzahl Armlängen vom Seil zwischen den einzelnen Personen (bei 3 Personen:  $10 - 3 = 7$  Armlängen also ca. 12m)



*Detailaufnahme -  
Österreicher  
Flaschenzug -  
ideale Distanzen  
und Längen der  
Prusikschlinge*



*Rücklaufbremse bei Halbmastwurf*