

## **Aller Anfang ist schwer**

Ausbildung ‚Felsklettern – Sektion Nahegau DAV‘ März/April 2013

Von Jonas Scheidtweiler

### **Tag 1: Basics**

Nachdem alle den Weg zum Luise-Rhodrian-Haus gefunden hatten ging´s los. Den Anfang machten wir mit dem richtigen Anziehen des Gurtes und den ersten Knoten: HMS, Sackstich und Achter. Danach ging´s in den Boulderraum und übten einbinden und sichern an kleinen Routen.

### **Tag 2: Toprope und abseilen**

Diesmal trafen wir uns in der Jakob-Kiefer-Halle in Bad Kreuznach, wo an der Kletterwand bereits mehrere Topropes eingehängt waren. Bei zweien war auch ein Abseilen mit Tube und Prusikknoten möglich. Nun wurde das Erlernte vom ersten Tag noch einmal wiederholt und geklettert, wobei immer wieder Tipps von den anwesenden Betreuern gegeben wurden.

### **Tag 3: Klettern am Fels (Kirner Dolomiten)**

Am Fels bei Kirn/Oberhausen waren wir dann zum ersten Mal draußen, und trotz Pavillon und Heizstrahler machte das ungemütliche Wetter das Klettern nicht sehr angenehm.

Wieder wurden mehrere Topropes eingehängt, an denen die Teilnehmer kletterten. Auch diesmal wurden die gelernten Techniken geübt und mit Hilfe der Betreuer verbessert, vor allem in Hinsicht auf die veränderten Bedingungen am Fels im Vergleich zur künstlichen Kletterwand bei den ersten beiden Terminen.



Judith im  
Klettersteig am  
Oberhäuser  
Grat

#### **Tag 4: Klettern am Fels 2 (Bingen, Nikolausfels)**

Nachdem alle am Treffpunkt eingetroffen waren, machten wir uns auf den Weg zum Felsen. Nach kurzem Fußweg war auch der gefunden, und wieder wurde an mehreren Seilen Toprope geklettert und an einer Route abseilen geübt. Das Wetter war ein auch hier nicht perfekt, zwei kurze Regenschauer machten einige der Routen etwas schwerer. Zum letzten Mal während des Kurses wurden hier also die erlernten Techniken geübt und die eigene Klettertechnik durch Tipps der erfahrenen Kletterer verbessert.



Justus bei der Abseilübung

Fotos: Lutz Renger