Wim Kremer

6C5

2024/2025

Lycée Ermesinde

Travail Personnel

Schrauben einer eigenen Kletterroute

Tutrice: Nadine Elcheroth

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung S.3

Die Griffe S.4

Die Ausrüstung S.5

Kletterseile S.5

Klettergurt S.6

Sicherungsgeräte S.7

Kletterschuhe S.8

Arten des Klettersports S.9

Bouldern S.9

Sportklettern S.10

Speedklettern S.11

Eisklettern S.12

Dokumentation S.13

Vorbereitung S.13

Tag 1. S.14

Tag 2. S.16

Tag 3. S.16

Fazit S.17

Quellen S.18

Einleitung

In meinem Travail Personnel dieses Jahres habe ich mich wegen meinem Hobby als Kletterer entschieden, meine eigene Kletterrute zu entwerfen und zu schrauben.

Ungefähr vor 5 Jahren habe ich angefangen regelmäßig mit meiner Mutter Kletter- und Boulderhallen zu besuchen.

Es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht und es hat sowohl meine Physische als auch meine mentale Gesundheit gefördert.

Ein weiterer Vorteil ist nämlich, dass man beim Klettern auch ständig auf andere Gedanken kommt, weil man sich immer konzentrieren muss.

Das hat mir nochmal gezeigt, dass meine berufliche Zukunft unbedingt etwas mit Sport zu tun haben muss. Deswegen passt mein Projet Personnel, Sportslehrer zu werden perfekt zu meinem TraPe.

In den letzten Sommerferien habe ich mich dann dazu entschieden, dass mein TraPe etwas mit Klettern zu tun haben sollte. Und so kam ich auf die Idee mit dem Schrauben einer Route.

Dazu habe ich mir vorgenommen mehrere Pläne und Varianten zu entwerfen, um eine einzigartige Route zu schrauben.

Im Verlauf meiner Arbeit werde ich jedoch gemerkt haben, dass es ganz andere Prioritäten gibt, die man beachten muss, um erfolgreich eine Route zu schrauben.

Die Griffe

Egal wie oder wo man Klettern möchte, als Grundlage braucht man immer etwas, an dem man sich abdrücken, festhalten oder hochziehen kann.

Im Indoor-Klettern findet man an aus Kunststoff gefertigten Griffen halt, die alle unzählig viele verschiedene Formen und Farben haben, die den Character der Kletter- oder Boulderroute stark beeinflussen können.

Allerdings kann man mit etwas Erfahrung leicht die Art des Griffes erkennen. Dabei unterscheidet man zwischen Henkel, Leisten, Sloper, Fingerloch und Zangen. Zuletzt gibt es noch das Volumen das man sich als herausstehende Wandergänzung vorstellen kann an denen man meistens zusätzliche Griffe befestigen kann.

Eigene Fotos

Die Ausrüstung

Bei der Kletterausrüstung gilt es nichts zu vergessen,– Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgeräte und vor allem auch die Kletterseile müssen vorhanden sein.

Kletterseile

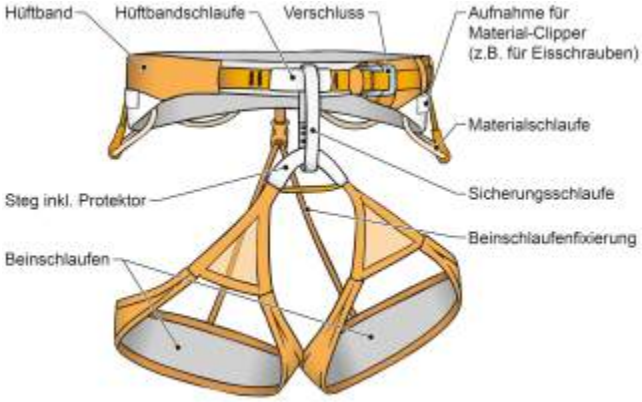
Es gibt sie in vielen verschiedenen Arten, jedoch ist eins bei allen gleich: Je dicker das Seil, umso robuster. Deshalb steigt mit zunehmendem Durchmesser die Anzahl der Stürze, die ein Seil „überleben“ sollte. Ein dickes Seil hat somit eine längere Lebensdauer als ein dünneres. Beim normalen Kletterseil sind in der Regel Durchmesser zwischen 7,5 bis 9mm ideal.

https://www.faz.net/aktuell/technik-motor/technik/seile-fuer-den-bergsport-an-ihnen-haengt-das-leben-12205841.html

Klettergurt

Klettergurte sind essenziell für die Sicherheit beim Klettern. Sie müssen gut sitzen und eng an Hüfte und Oberschenkeln liegen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Der Komfort des Klettergurts spielt eine große Rolle, vor allem bei längeren Routen. Polsterung, atmungsaktives Material und einfache Handhabung machen einen guten Gurt aus.

Je nach Einsatz gibt es verschiedene Typen: Sportklettergurte sind leicht und praktisch, Alpinklettergurte bieten mehr Polsterung und Gletschergurte sind eher minimalistisch aufgebaut. Beim Anseilen wird das Seil entweder durch Beinschlaufensteg und Hüftgurt geführt oder im Sicherungsring fixiert – beide Methoden sind sicher, wenn korrekt angewendet.



https://www.alpenverein.de/artikel/klettergurte_2dee08ef-f9c5-4f46-aedb-fb0797435635

Sicherungsgeräte

Sicherungsgeräte sind beim Klettern essenziell, da sie das Seil kontrollieren und im Falle eines Sturzes zuverlässig blockieren können. Hierbei bieten moderne Geräte die meiste Sicherheit, den Komfort

und das Schonen das Seil. Viele lassen sich auch zum Abseilen nutzen.

Es gibt viele verschiedene Sicherungsgeräte, jedoch ist das meistgenutzte Sicherungsgerät beim Klettern – vor allem beim Sportklettern – jedoch das GriGri von Petzel. Es ist sehr beliebt, weil es sofort blockiert, wenn der Kletterer stürzt. Relativ einfach zu bedienen ist es im Verglich zu anderen Sicherungsgeräten ebenso. Außerdem kann man ihn sowohl beim Sportklettern in der Halle als auch draußen verwenden.

Kletterschuhe

Kletterschuhe sind spezielle Schuhe, die bei allen möglichen Klettersportarten (Eisklettern ausgeschlossen) getragen werden, um besseren Halt und präziseres Antreten auf kleinen Griffen und Tritten zu ermöglichen. Sie bestehen aus rutschfestem Gummi und sitzen

sehr eng, um die Kraft optimal auf die Zehen zu übertragen. Je nach Vorhaben gibt es allerdings unterschiedliche Modelle. Die Form und Anfertigung der Schuhe, wie wenn etwa, ob sie stark gebogen oder gerade sind, beeinflussen das Klettern je nach Kletterniveau stark.

https:/verticalextremeblog.de/test-kletterschuhe-vapor-s/ https://www.bergfuchs.at/la-sportiva-solution-kletterschuh/

Meine eigenen Kletterschuhe

Arten des Klettersport

Bouldern

Bouldern nennt man das Klettern in einer Halle auf Absprunghöhe (max.4,5 Meter). Es besteht aus wenigeren, aber viel technisch und

physischeren Bewegungen und Zügen. Das Bouldern ist für Anfänger besonders gut geeignet, da man keinerlei Vorkenntnisse und kein Material außer Kletterschuhe (freiwillig auch Chalk für besseren Halt). Am Anfang war Bouldern eine Art Trainingsform fürs Sportklettern, bis es sich zur eigenständigen Disziplin entwickelt hat. Ein Boulder beginnt mit den Startgriffen und endet mit dem "Top", das ist der letzte Griff des Boulder. Die Schwierigkeit der Boulder wird in den meisten Boulderhallen mit Farben festgelegt.

In Europa wird meist das Fontainebleau-System (FB-Skala) verwendet. Die Schwierigkeit wird durch eine Zahl (von 1 bis 9) sowie einen Buchstaben (a bis c) angegeben und kann durch ein Pluszeichen präzisiert werden. So ist beispielsweise eine 7a+ Route schwieriger als eine 7a Route.

https://www.etv-hamburg.de/de/sportangebot/sportangebote-und-abteilungen/bouldern/

Sportklettern

Beim Sportklettern die Sicherung durch ein Seil und einen Sicherungspartner. Trotz dieser Sicherheitsmaßnahmen ist Klettern nicht einfach und erfordert körperliches Training. Die Kletterwände sind meistens etwa 15 bis 18m hoch.

Beim Sportklettern wird unterschieden zwischen Toprope und Vorstieg. Im Vorstiegsklettern werden regelmäßig Karabiner in ein Zwischenhaken eingehängt, um einen Sturz möglichst kurz zu halten. Beim Toprope ist das Seil bereits am Ende der Route eingehängt, so kann sich der Kletterer immer im Seil ausruhen. Im Gegensatz zum Bouldern ist hier neben Schwindelfreiheit und Maximalkraft auch an Ausdauer gefragt.

Im Unterschied zur Halle gibt es beim Klettern am Felsen zur Sicherung nur Bohrhaken und Umlenker, die restliche Ausrüstung, insbesondere Zwischensicherungen, müssen selbst mitgebracht und eingehängt werden. Oftmals sind die Routen am Felsen deutlich länger als in der Halle, weshalb auch ein längeres Seil benötigt wird.

https://www.alpin.de/sicher-am-berg/klettern/7100/artikel_klettern-in-der-halle-das-sind-die-basics.html

Speedklettern

Hier steht die Zeit im Vordergrund.

Als dritte Disziplin neben Bouldern und Vorstieg ist auch Speedklettern ein Teil der Olympischen Spiele und wird auf einer

besonderen Route ausgetragen. Diese ist 15 Meter lang, 5 Grad geneigt und zählt 25 Griffe und Tritte.

Gesichert wird beim Speedklettern mit Seilsicherung von oben, also im Toprope. Die Kletterer müssen am Ende der Route auf einen Buzzer schlagen, um die Zeit zu stoppen.

Auch draußen am Felsen gibt es die Disziplin Speed, am bekanntesten ist wohl der Nose Speed Rekord am El Capitan im Yosemite, aufgestellt durch Alex Honnold und Tommy Caldwell.

Eisklettern

Beim Eisklettern werden verschiedene Eisgeräte und Steigeisen benutzt, um guten Halt auf der glatten Oberfläche zu finden.

Häufig gibt es zwischendurch auch felsige Abschnitte, welche mit den Eisgeräten geklettert werden müssen, das nennt man Drytooling. Besteht das Ziel aus einer Mischung aus Felsen und Eis, spricht man von Mixed Klettern.

Eisklettern gilt als sehr gefährlich. Normalerweise sichert man sich gegen das Abrutschen, indem ein Kletterer zuerst vorklettert und Schrauben in das Eis dreht. Daran hängt der Vorkletterer das Seil ein und sichert sich so.

https://de.wikipedia.org/wiki/Eisklettern https://www.bergzeit.de/magazin/eisklettern-fuer-anfaenger/

Dokumentation

Vorbereitung

Wie in der Einleitung beschrieben, bin ich in den Sommerferien auf die Idee gekommen für meinen Travail Personnel meine eigene Kletterroute zu schrauben.

Sofort schien mir die Kletterwand im Lycee Ermesinde als idealer Ort um meinen Plan umzusetzen. Deswegen habe ich Fernand Wictor den ..... des "Klammklub Uelzechtdall" (KKU) kontaktiert da dieser Klub momentan die Kletterwand mietet.

Anschließend habe ich mich dann mit ihm wärend eines Klettertrainings getroffen und beredet, wie und ob ich meinen Plan überhaupt umsetzen könnte.

Eine Woche später Habe ich mich dann an einem Schraub-Stage außerhalb des KKU angemeldet, um die Grundlagen des Schraubens zu erlernen. Dieser Stage ist dann leider abgesagt worden, doch zum Glück kam nach einigen Tagen die Nachricht, dass Fernand Wictor einen eigenen Stage an der Kletterwand im Ermesinde organisierte, an dem ich und noch zwei weitere Personen teilnahmen.

Der Stage: Tag 1.

Am ersten Tag war es unsere Aufgabe den kompletten linken Teil der Kletterwand abzuschrauben damit wir nachher neue Routen anbringen konnten.

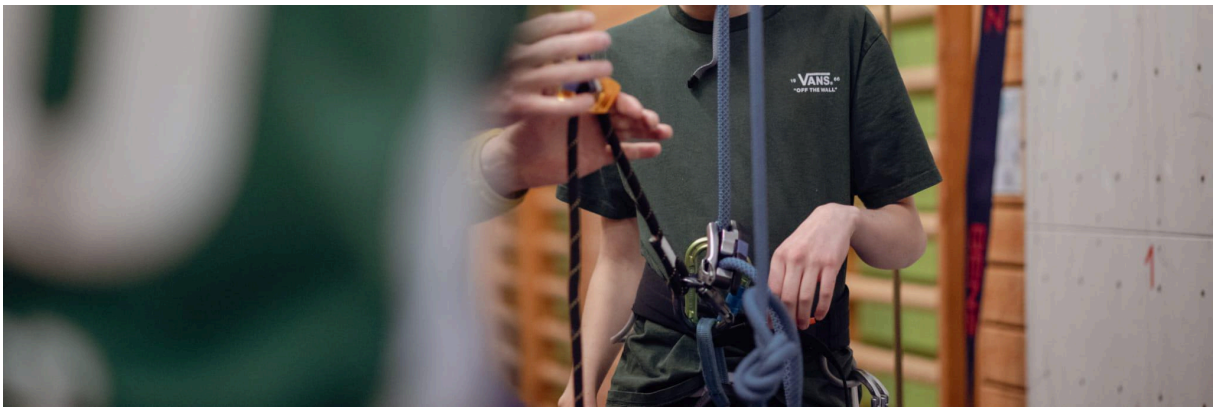
Als allererstes haben wir damit begonnen uns zu sichern, dazu zählten ein Klettergurt, Kletterseil, mehrere Knoten, Karabiner, Haken, ein Grigri und ein besonderes Gerät, das ich an einem Haken befestigen und mich dann mit einem kleinen Seil zu diesem Haken ziehen konnte, falls ich zu weit von einer Stelle weg sein sollte.

Nachdem ich mich selbst gesichert habe, habe ich zur Übung angefangen mit einem L-förmigen Schraubschlüssen die Ersten Griffe am Boden abzuschrauben. Als ich den Dreh raushatte, musste ich eine Kiste, in die ich die abgeschraubten Griffe legen sollte, an den Karabiner hängen, der mich und den Grigri verbindet, damit ich sie nicht an meinen Gurt hängen musste und somit das Gewicht der Griffe nicht auf meiner Hüfte tragen musste. Als letztes bekamen wir noch einen Akkuschrauber, mit dem wir kleinere Schrauben, die ebenfalls vorhanden waren, rausdrehen konnten.

Jetzt war ich bereit loszulegen und kletterte als erstes bis ganz nach oben, wobei ich immer beachten musste, mich regelmäßig zu sichern.

Oben angekommen fing ich dann an alle Griffe auf meiner Seite loszuschrauben und vorsichtig in die Kiste zu legen damit sie nicht beschädigt wurden. So ging, dass von ganz oben bis unten und ich seilte mich immer weiter ab, bis die ganze Wand von allen Griffen befreit war. Die Arbeit ging jedoch sehr langsam voran, doch schließlich waren wir nach 3-4 Stunden fertig und der erste Tag war vorbei.

Tag 1.



Tag 2/3.

Am zweiten Tag sollten wir dann alle unsere erste Route schrauben. Dazu haben wir uns zuerst jeder eine Kiste mit gleichfarbigen Griffen

ausgesucht, die wir am vorherigen Tag mit einem Hochdruckreiniger geputzt hatten. Ich habe mich für eine Kiste mit gelb-rotgefleckten Griffen entschieden. Anschließend sollten wir alle Griffe aussortieren, die wir nicht für unsere Route haben wollten. Dann sollten wir wie am vorherigen Tag erstmal am Boden üben die Griffe anzuschrauben. Diesmal konnten wir das mit dem Akkuschrauber erledigen. Als wir genug geübt hatten, legten wir alle ausgewählten Griffe in eine Kiste diese Kiste wurde dann an einem Seil neben der Wand befestigt, an der ich meine Route schrauben sollte. Mit einem speziellen Flaschenzug konnte ich die Kiste immer wieder neben mir hochziehen, wenn ich neue Griffe brauchte.

In den nächsten zwei Stunden habe ich dann meine Route geschraubt und jeden Schritt immer wieder getestet und teilweise verändert, um für eine besondere Vielfalt der Route zu sorgen. Da wir am ersten Tag nicht fertig geworden sind, sind wir am folgenden Tag noch einmal zurückgekommen, um die Routen zu vollenden und zu testen.

Fazit

Am Anfang als das Schrauben einer Kletterroute als mein Trape festlegte, dachte ich mir, als allererstes ich müsste, eine lange Recherche betreiben, mir alle Informationen zurechtlegen, und unzählige Entscheidungen treffen, bevor ich eine eigene Route schrauben könnte. Ebenfalls dachte ich, ich müsste mir die Route, die ich schrauben möchte, zuerst mit allen einzelnen Griffen und Tritten designen. Als ich dann am Stage teilnahm, bemerkte ich, dass das Schrauben einer Kletterroute anders verläuft, wie ich es mir vorgestellt hatte. Es begann damit, dass das Sichern für mich persönlich das eigentliche Problem war, da ich am Anfang nicht so gut mit den verschiedenen Knoten und Geräten zurechtkam. Anschließend kam dann schon der Teil, bei dem ich mich am meisten geirrt hatte, nämlich dem eigentlichen Schrauben der Route. Am Anfang dachte ich noch sehr viel an manche Skizzen, die ich mir vorgezeichnet hatte, schnell bemerkte ich jedoch, dass das, was ich auf Papier gezeichnet hatte, an der Wand plötzlich gar keinen Sinn mehr ergab. Deswegen fing ich an zu improvisieren und die Route nur so zu gestalten, wie sie mir gefiel bzw. wie ich sie herausfordernd fand. Am Ende hatte ich dann schließlich eine Route, die überhaupt nichts mehr mit der auf meiner Zeichnung zu tun hatte, und doch gefiel mir sie sehr.
Schlussendlich habe ich dieses Schuljahr also im Allgemeinen sehr viel über das Schrauben einer Kletterroute sowie über den Klettersport selbst gelernt. Was mich jedoch am meisten begeistert hat ist die Tatsache das man sich nicht immer gleich den Kopf zerbrechen und alles vorplanen muss, um ein Projekt erfolgreich zu Ende zu bringen.

Quellen

https://www.bergzeit.de/magazin/klettern-disziplinen-ueberblick/

https://de.statista.com/themen/8198/bouldern/

https://walltopia-com.translate.goog/products/rope-walls/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq

https://www.redbull.com/de-de/sportklettern-guide

https://www.alpenverein.de/artikel/was-ist-speedklettern_aa5a3cc4-f2d7-43e2-a44f-1fca752e37e9

https://outdoorcamp.de/eisklettern/

https://www.alpenverein.de/artikel/was-ist-bouldern_133a0047-bb6c-498b-9004-742a32c2d065

https://www.verticalextreme.de/kletterausruestung/?ReferrerID=16&msclkid=f61741ac62ff12946cf7262d60d6636b

https://www.outdoor-magazin.com/klettern/das-abc-der-klettergriffe/

https://www.bergfreunde.de/blog/klettertechnik-griffarten/?msockid=08a94f07a9e16d260dd15a77a8336cdc

https://www.sport-conrad.com/blog/de/sicher-am-berg-und-in-der-halle-alles-was-du-ueber-kletterseile-wissen-musst/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMInveE1Pm9jAMVq85EBx1TDSarEAAYAyAAEgJeIvD_BwE

https://www.alpenverein.de/artikel/klettergurte_2dee08ef-f9c5-4f46-aedb-fb0797435635

https://www.besserklettern.com/sicherungsgeraete-test/

https://www.alpenverein.de/artikel/materialkunde-kletterschuhe_a45ca5bc-148b-42cc-9b0f-acce7b06bb2f

https://de.wikipedia.org/wiki/Kletterschuh

https://www.bergzeit.de/magazin/eisklettern-fuer-anfaenger/