

Viele Kletterer experimentieren mit der sogenannten Selbstsicherungsschlinge. Gebraucht wird sie in erster Linie an Standplätzen in einer Kletterroute. Vereinfacht gesagt verbindet die Selbstsicherungsschlinge den Kletterer mit Fixpunkten im Fels und schützt so gegen Absturz.

Jeder Kletterer hat dabei wohl eigene Vorstellungen, wie eine solche Schlinge aussehen soll und welche Knoten zum Einsatz kommen müssen. Alternativ zur Eigenproduktion kann man vorgefertigte Schlingen auch kaufen.

Doch diese kosten nicht nur Geld, es gibt für sie auch kaum weitere Anwendungsmöglichkeiten. Weil Kletterer immer sehr auf Gewicht, Volumen und natürlich Kosten achten, bieten sich selbst gemachte Varianten eher an. Und: Wer ständig mit einer Selbstsicherungsschlinge unterwegs ist, bekommt Probleme am Gurt beim Ein- und Aushängen der Expresssets (Exen). Ständig bleibt man an der Schlinge hängen.

#### Knoten werden locker und wandern

Aber Vorsicht: Eine Selbstsicherungsschlinge ist zwar einfach anzufertigen, allerdings auch anfällig für Fehler. Die häufigste Befestigungstechnik sind der Ankerstich am Klettergurt und der Mastwurf am Sicherungskarabiner. Beides geht

sehr schnell - ist aber nicht dauerhaft fest: Mit der Zeit werden die Knoten locker, verstellen sich oder wandern gar über den Karabinerver-

#### Am besten sind Bandschlingen aus Dyneema

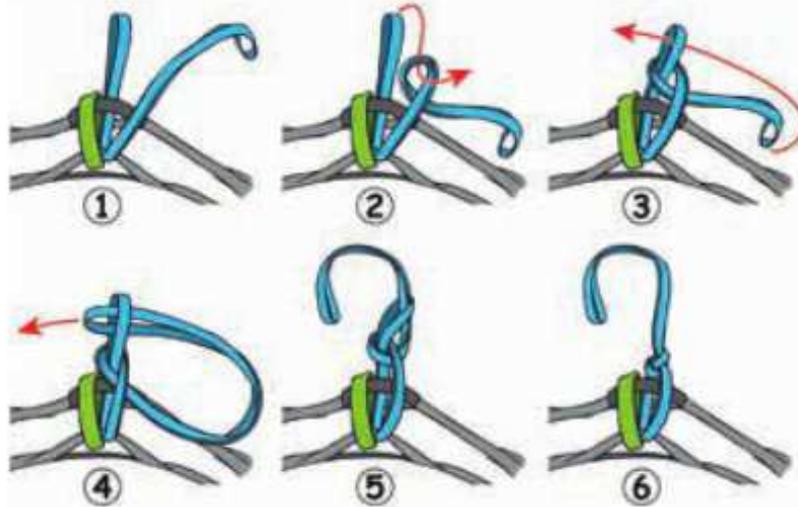
Wenn die Schlinge nun nochmals im Verhältnis Zwei zu Eins mit einem weiteren Sackstich abgeknotet wird, ist es bei Bedarf möglich, die Selbstsicherung abgestuft zu verwenden. Das Bundeslehrteam empfiehlt Bandschlingen aus Dyneema mit einer Länge von 120 Zentimetern, die sich so etwa auf Armlänge verkürzen lassen, was sehr praktisch ist (Foto 3 & 4). Die Selbstsicherungsschlinge wird zur Versorgung nun über den Rücken zur gegenüberliegenden Seite geführt und in die Materialschleife geklinkt. Fertig.

Ist der Einsatz von Selbstsicherungsschlingen überhaupt nötig? Daran scheiden sich die Geister.

Vor- und Nachteile muss jeder Kletterer selbst abwägen. Sicher aber ist, dass beim Ausbinden aus dem Kletterseil eine alternative Sicherungsmöglichkeit benötigt wird. Und spätestens beim Abseilen ist die Selbstsicherungsschlinge wieder Standard. ■

GÖNTHNER LEICHT

BUNDESAUSBILDUNGSLEITER BERGSPORT



☒ Mit dem Bulin-Knoten die Selbstsicherungsschlinge am Klettergurt anbringen.

schluss. Unfälle mit der Selbstsicherungsschlinge kommen immer wieder vor. Zum Beispiel kann sich der Karabiner unbemerkt aushängen, auch ist die Fixierung des Karabiners mit einem Gummi äußerst riskant. Das Bundeslehrteam Bergsport der NaturFreunde Deutschlands empfiehlt folgende Methode und macht damit seit Jahren nur positive Erfahrungen:

Für die Befestigung der Selbstsicherungsschlinge am Gurt schlagen wir die Methode mit dem Bulin-Knoten vor (siehe oben), insbesondere bei dünnen Bandschlingen. Ihr Vorteil liegt vor allem in der am Gurt für Sicherungszwecke

☒ NaturFreunde-Lehrvideos: sicher Standplätze bauen  
[www.kurzlink.de/Standplatz-bauen](http://www.kurzlink.de/Standplatz-bauen)

☒ Ausbildungsgänge und Kontakte  
[www.bergsport.naturfreunde.de](http://www.bergsport.naturfreunde.de)



☒ Foto 1: Mehr Übersicht am Gurt.



☒ Foto 2: Ein Sackstich fixiert den Karabiner.



☒ Fotos 3 & 4: Beliebige gekürzte Schlingen.