

Mach mal halblang!

Verkürzbare Selbstsicherungsschlinge zum Abseilen

Seit geraumer Zeit wird das Abseilen mit einer 120-cm-Bandschlinge als Selbstsicherung gelehrt. Wir positionieren unser Abseilgerät damit etwas höher, wodurch die Bedienbarkeit komfortabler, das Abseilen mit Rucksack erleichtert und ein Kopfüber-Kippen ausgeschlossen wird. Warum genau eine 120-cm-Bandschlinge?

**Von Christoph Pirchmoser,
Alpenverein Österreich**

Weil wir sie beim Mehrseillängen- und Alpinklettern sowieso immer dabei haben. Es wird wohl auch von Beginn an darüber diskutiert, dass sie zwar meistens passt, aber gelegentlich etwas zu lang ist. Spätestens wenn man an einem Hängestand angekommen ist, wird klar, wovon die Rede ist: In der Selbstsicherungsschlinge hängend kommt man kaum oder nicht mehr mit den Händen zum Standplatz. Der Name „Standplatz“ kommt aber nicht von ungefähr, denn Hängestände sind eher die Ausnahme als die Regel und in der Praxis kommen wir mit der 120-cm-Selbstsicherungsschlinge meistens gut klar. Wenn wir unseren klassischen Aufbau um einen Knoten in der Selbstsicherungsschlinge erweitern, können wir uns auch für die Situationen wappnen, in denen die 120-cm-Bandschlinge zu lang ist.

Wie gewohnt wird die Bandschlinge dafür im Anseilring des Klettergurts mittels Ankerstich fixiert und ca. 20 bis 30 Zentimeter oberhalb des Anseilrings mittels Sackstich oder Achterknoten abgebunden. Zusätzlich zur klassischen Methode knüpfen wir jetzt einen weiteren Sackstich oder Achterknoten, im Abstand von wiederum ca. 20 bis 30 Zentimetern zum ersten Knoten (siehe Abb. 1). Das ermöglicht uns eine schnelle Anpassung der Länge unserer Selbstsicherung an verschiedenen

Standplätzen. Am Ende der Bandschlinge wird wie gewohnt mittels Mastwurf ein Karabiner mit Verschlussicherung fixiert, mit dem wir die Verbindung zum Standplatz herstellen. Zum Verkürzen der Selbstsicherung kann die letzte Öse der Bandschlinge mit zusätzlichem Verschlusskarabiner überbrückt werden. Dafür hängen wir zuerst den Selbstsicherungskarabiner in unseren Zentralpunkt und anschließend einen weiteren Verschlusskarabiner zuerst unterhalb des oberen Knotens in die Bandschlinge und anschließend in unseren Selbstsicherungskarabiner (siehe Abb. 2). Wenn das Abseilgerät für die nächste Seillänge vorbereitet ist, hängen wir nun zuerst den „Überbrückungs-Karabiner“ aus dem Selbstsicherungskarabiner aus. Dadurch wird die Last ganz einfach auf das Abseilgerät übertragen, während unser eigentlicher Selbstsicherungskarabiner noch im Fixpunkt bleibt. Somit wird der Belastungstest, der ohnehin Standard vor jedem Abseilvorgang ist, auch direkt durchgeführt. Gibt uns der Belastungstest keinen Grund zur Sorge, hängen wir unseren bereits entlasteten Selbstsicherungskarabiner aus und können abfahren. Vielleicht zu einem Standplatz, wo wir uns über die Bewegungsfreiheit, die uns eine 120-cm-Bandschlinge ermöglicht, freuen. Wenn nicht, verkürzen wir unsere Selbstsicherung einfach wieder.

Illustration: Georg Sojer



**Die Anwendung der verkürzbaren
Selbstsicherungsschlinge im
SicherAmBerg-Alpinkletter-Tutorial
Abseilen.**

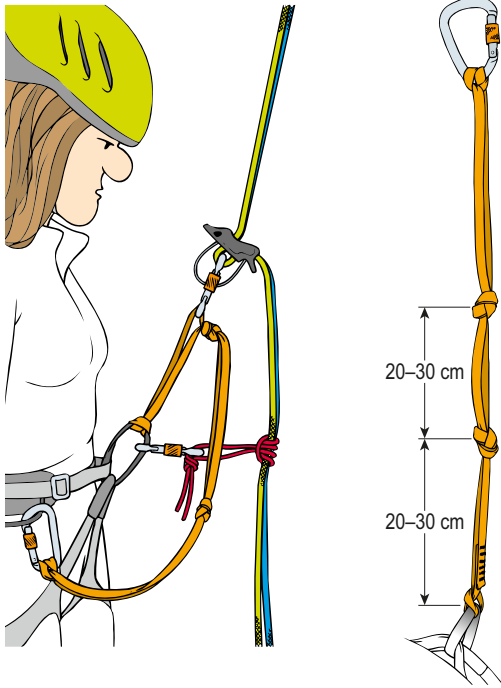


Abb. 1 Selbstsicherungsschlinge mit Ankerstich im Anseilring, zwei Achter- oder Sackstichknoten in der Mitte und einem mit Mastwurf fixierten Verschlusskarabiner.

Abb. 2 Wenn es nötig ist, den Abstand zum Standplatz zu verkürzen, wird die letzte Öse der Selbstsicherungsschlinge mit einem zusätzlichen Verschlusskarabiner überbrückt.

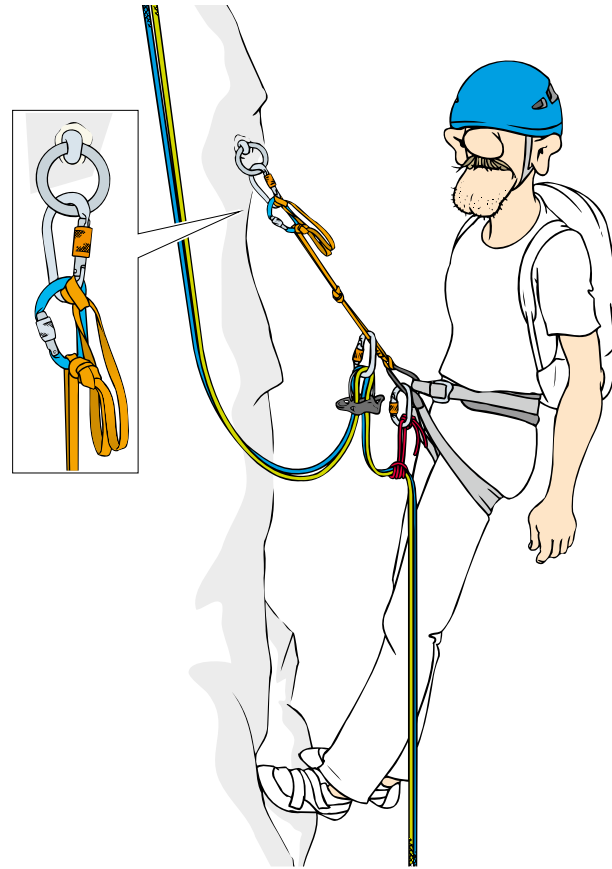


Abb. 3 Die verkürzbare Selbstsicherungsschlinge kann, je nach Situation am Standplatz, individuell angepasst werden.