

Perfekt Rissklettern in 8 Tagen

Autodidaktischer Risslehrgang; also Rissklettern selbst erlernt

Erarbeitet von Peter Hähnel / RAF 2000 – Die Rissanstiegsfreunde;
unter Mitwirkung von Axel Grußer

Vorwort:

Immer häufiger ist zu beobachten, dass es Kletterer gibt, die in hohen und höchsten Schwierigkeitsgraden Kanten und Wände durchsteigen, aber z. T. bereits an einfachen Rissen scheitern. In vielen Fällen führt das dazu, dass Routen die mit Rissausstiegen enden, nicht mehr komplett begangen werden, sondern nach dem Wandteil wieder abgeseilt wird. Andererseits sind Fälle, in denen nicht mehr bis zum Gipfel geklettert wird, auch generell zu bemerken. In jedem Falle gilt, dass Begehungszahlen auf solche Wege damit völlig irrelevant geworden sind. Wie auch immer, für unser Beispiel, dass also der Rissausstieg vermieden wird, ist nicht auszuschließen, dass die Kletterer die Wandtechnik beherrschten, Rissttechnik aber nicht. Überhaupt muss man feststellen, dass das Rissklettern scheinbar immer mehr zu einer Sache von Spezialisten wurde. Natürlich haben wir alle unsere Vorlieben für die eine oder andere Klettertechnik, so eben auch für Reibungs- und Wandklettere. Ein wirklich guter Kletterer sollte dennoch alle Kletterarten weitgehend beherrschen. Diese Erkenntnis ist vielleicht auch ein Grund dafür, dass schon seit Jahren offiziell Risskletterkurse angeboten und auch gebucht werden. Meine Erfahrungen zeigen jedoch, dass man in diesen 2-tägigen Kursen allenfalls Impulse zum Rissklettern erhalten kann; durch die Demonstration und das Üben von vielleicht 6 bis 8 verschiedenen Rissen, wird man natürlich noch nicht zum Risskletterer. Da die Kurse kostenpflichtig und die Anzahl der Teilnehmer limitiert sind, wird man mit diesen Lehrgängen auch nur eine begrenzte Anzahl von Bergfreunden erreichen. Deshalb wird im Folgenden ein autodidaktischer Risslehrgang vorgestellt, der zudem noch den Vorteil hat, unbedingt bei gutem Wetter stattzufinden, da sich der Absolvent seine Übungstermine selbst bestimmen kann. Gut ist auch der Wegfall von Wartezeiten in einer Reihe von Nachsteigern, wie er z. T. bei Kletterkursen unvermeidlich ist. Andererseits hat Autodidaktik auch einen Nachteil, nämlich den, dass man nicht zwangsläufig mit Leuten zusammentrifft, die ebenfalls Rissklettern möchten. Es ist also erforderlich sich einen Partner zu suchen, der vom gleichen Gedanken beseelt ist oder zumindest bereit wäre Sicherungsaufgaben für den Lernenden zu übernehmen. Dies ist wenigstens bei Wegen schwerer IV empfehlenswert, aber auch beim Soloklettern in niedrigeren Bereichen macht es sicher zu zweit mehr Spaß, zudem man sich miteinander vergleichen und von einander lernen kann. Womit wir beim Aufbau des autodidaktischen Risslehrganges wären. Aber bevor ihr anfangt das Programm abzarbeiten, wünsche ich euch erst einmal: „Viel Erfolg“.

Lehrgangsaufbau:

Unter Rissklettern verstehen wir die Fortbewegung in verschiedenen breiten Felsspalten, die man grob einteilen kann in:

- enge Kamme, Schulter- und Armrinne, Faust-, Hand- und Fingerrisse, sowie Hangelrisse.

Dabei spielt es für die Technik eine Rolle, ob sich diese Spalten durch freie Wände ziehen oder ob sie sich in Felsecken, so genannten Verschneidungen, befinden; ob sie liegend, senkrecht oder überhängend sind.

Selbstverständlich muss der Aufbau des Lehrganges so gestaltet sein, dass der Lernende vom Leichterem zum Schwereren geführt wird. Dabei wurde der obere 7. Grad (also VIIc) als Schwierigkeitsgrenze gesetzt, da man in schwereren Wegen kaum noch lernen und üben dürfte. Mit anderen Worten muss man in Schwierigkeiten größer VIIc bereits ein fundiertes Risskönnen haben, eben das, welches unser Lehrgang vermitteln will.

Es ist wohl keine Frage, dass die Entwicklung des Risskletterns mit dem Moment begann, in dem die leicht gängigen Kamine erschlossen waren und die Spalten enger und anstrengender wurden. Es war also eine Grundvoraussetzung, dass man Normalkamine klettertechnisch beherrschte, wenn man sich den schwereren und engeren Spalten zuwenden wollte.

Genau an dieser Stelle wollen wir unseren Kurs ansetzen. Dennoch soll für all diejenigen, die die vorausgesetzte Kamintechnik noch nicht beherrschen, ein Übungsangebot genannt werden, zu dessen Absolvierung ca. 3 Tage zu planen wären. Die Abarbeitung dieses Grundprogramms hat dabei noch einen entscheidenden Vorteil für den sich anschließenden Risskurs, nämlich Muskelstärkung und Kondition. Diese Faktoren sind nicht zu unterschätzen, da Rissklettern oft anstrengend ist und eine gut entwickelte Muskulatur der Extremitäten voraussetzt. Es wäre allerdings wünschenswert schon im Voraus unser Vorhaben mit zusätzlichen Übungen zur Entwicklung der Arm- und Beinmuskulatur vorzubereiten, denn in 3 Tagen lassen sich natürlich Muskelstärkung und Kondition nicht wirklich erreichen. Als Übungen für zu Hause können Liegestütze und Klimmzüge empfohlen werden, sowie Radfahren oder Joggen. Wer sich finanziell und zeitlich ein Zusatztraining im Fitnessstudio leisten kann, sollte Übungen an Beinbeugern und -streckern durchführen, Latzug- und Butterflyübungen, sowie Übungen zur Bizeps- und Trizepsentwicklung.

So vorbereitet kann man getrost das nachfolgend genannte Kaminprogramm absolvieren und sich danach immer schwerer werdenden Spalten zuwenden.

Technikhinweise:

Kommen wir zunächst zu einer kurzen, verbalen Beschreibung des Kaminkletterns, wie wir sie auch in diesbezüglicher Fachliteratur (siehe 3.Tag, S.5) finden. Da für das Rissklettern allerdings Spreiz- und Stemmkamine unrelevant sind, können wir diese Techniken hier vernachlässigen und uns darauf beschränken, einige Hinweise zur Bewältigung enger Kamine zu geben.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten enge Kamine zu durchsteigen:

- a) seitliches Klettern, also in den Kamin schauend
- b) frontales Klettern, d. h. sich der einen oder anderen Kaminwand zuwendend

Von der Kaminbreite wird es abhängen, wie man am besten zu recht kommt, aber die Erfahrung zeigt, dass die frontale Methode bevorzugt wird. Deshalb soll auch nur diese kurz erläutert werden:

Zunächst ist es wichtig sich beide Kaminwände zu betrachten. In der Regel wird man sich der griffigeren Wand mit dem Gesicht zuwenden. Nun werden Füße und Rücken gegen die andere Wand gestemmt, indem man den dazu nötigen Druck durch das wechselseitige Hochschieben von Knien und Händen auf der zum Gesicht zeigenden Seite erzeugt. Mitunter können die Hände auch neben dem „verlängerten Rücken“ Druck erzeugen, um das Gesäß besser höher schieben zu können. Bei jedem Höhersetzen von Händen und Knien, also auch den Füßen, schiebt man den Rücken durch windende Bewegungen mit nach oben und gewinnt so automatisch an Höhe.

Aber grau ist alle Theorie, besser ist es sich praktisch zu testen. Zur Absolvierung des Grundprogramms für unseren Risslehrgang haben wir 3 Kamin-Klettertage vorgesehen, die in verschiedenen Klettergebieten angesiedelt wurden, um einen eintönigen Trainingsverlauf zu vermeiden. Des Weiteren gilt für das Grundprogramm, dass sich die Schwierigkeiten langsam steigern, so dass man seine eigene Weiterentwicklung verfolgen kann.

In den folgenden Texten wird nun das Pronomen „wir“ verwendet, ganz einfach deshalb, weil ich euch gedanklich begleite.

Damit können wir im Folgenden unser Grundprogramm für das Klettern enger Kamine vorstellen.

Grundprogramm:

1. Kamine in Rathen

Wir gehen die „Rahmhanke“ entlang und erleben einen Klettertag im Hirschgrund. Schon bevor wir ihn erreichen, also kurz vor seinem Eingang, besteigen wir den **Lochturm** über den „Alten Weg“ (AW). Wir beginnen also mit dem 2. Schwierigkeitsgrad, der sachsenüblich mit einer römischen Zahl (II) angegeben wird.

Im Eingang des Grundes suchen wir als nächstes den **Vorderen Hirschgrundturm** auf. Mit dem „AW“ knüpfen wir an unsere Übung vom Lochturm an, besteigen den Turm aber über den „Nordweg“ (III) gleich noch einmal, um die Schwierigkeit systematisch zu steigern.

Am „AW“ des **Mittleren Hirschgrundturmes** bemerken wir dann, dass ein Kamin im 3. Grad schon überaus anspruchsvoll sein kann.

Den Rest des Tages entspannen wir uns dann an anderen Wegen, in denen wir nicht „Schrubben“ müssen. Man will sich ja nicht gleich den ersten Tag versauen. Mit anderen Worten, wir wollen den Spaß an der Sache nicht verlieren.

2. Kamine im Schrammtorgebiet

Mit unserer Erfahrung von den Hirschgrundtürmen, können wir uns nun erlauben auch längere Kamine in Angriff zu nehmen. Die Alten Wege auf **Dreifingerturm**, **Nördlichen-** und **Südlichen Schrammturm** sind dafür genau richtig. Um nicht nur die Länge der Wege, sondern auch den Schwierigkeitsgrad zu steigern, schließen wir diesen Tag mit einer Besteigung des **Nördlichen Osterturmes** über den „Klarweg“ ab, der neben der bisherigen Kaminkletterei nun schon echte Risselemente mit ins Spiel bringt. Nach seiner Bewältigung sind wir in der Lage noch anspruchsvollere Kaminklettereien auszuführen und verabreden uns zum Klettern am Falkenstein. Vorher wäre allerdings auch noch ein Besuch des **Meurerturmes** lohnenswert, weil man die „Genießerspalte“ (IV) ganz einfach haben muss.

3. Kamine am Falkenstein

Am **Falkenstein** steigen wir in den historischen „Turnerweg“ (III) ein und klettern bis zum Ende des „dreiteiligen Kamines“. Am Beginn einer künstlichen Stufenreihe könnte nun wieder abgeseilt werden, weil die Kletterei jetzt kamintechnisch weniger bringt. Stattdessen wenden wir uns dem „Alten Westweg“ zu, in dessen oberem Teil wir die Gerbingvariante (III) nutzen, um nun am Ausgang der Stufen des Turnerweges zu landen. Hier steigen wir wieder zum Abseilring ab.

Danach heißt es erneut anzusteigen, dieses Mal im „Nordostkamin“ (IV) ... und endlich steigen wir auch bis zum Gipfel, denn das haben wir uns nun verdient. Gleichzeitig lernen wir nun noch eine zweite Abseiltrasse kennen, für den Fall, dass wir das noch nicht wussten.

Wer immer noch „Körner“ hat, kann nach dem Abseilen noch mal den genussvolleren „Schusterweg“ (III) zum Gipfel turnen, sozusagen als besondere Belohnung.

Nach diesen 3 Kamin-Klettertagen sollten wir nun das Rüstzeug haben, gezielt an noch schwierigere Spaltenklettereien zu gehen, die nun mehr und mehr Risscharakter haben.

Das Grundprogramm zur Vorbereitung auf unseren Risslehrgang ist nun abgeschlossen und der eigentliche 8-tägige Risskurs kann beginnen.

Hinweis:

Die ausgewählten Wege für unser Grundprogramm, wie auch für den Risskurs, wurden in der Reihenfolge ihrer Abarbeitung unkommentiert und übersichtlich in Anlage 1 dargestellt. Des Weiteren werden in Anlage 2 alternative Wege zu allen Kamin- und Rissarten aufgezeigt.

8-tägiger Risskurs

1.Tag: Risskamine am Frienstein

Wir beginnen am **Grottenwart** und klettern hier den „Alten Weg“ (IV). Danach können wir uns ohne Bedenken dem „Siekmannweg“ am **Frienstein** zuwenden, den wir nach unserer Vorbereitung spielend bewältigen sollten. Spätestens an dieser Stelle muss nun auch noch auf eine weitere Möglichkeit der mentalen und organisatorischen Vorbereitung hingewiesen werden, die wir im Kursverlauf konsequent nutzen sollten. Gemeint ist hier die Nutzung von Erfahrungen anderer zu den entsprechenden Wegen. Früher befragte man dazu seine Kletterkameraden. Heute sind diese Erfahrungen anderer in weitaus größerem Maß in Datenbanken zusammengefasst. Wir empfehlen hier die DB von www.teufelsturm.de. Dort gibt es auch zum „Siekmannweg“ entsprechende Hinweise.

Nach dieser Route wenden wir uns dem schon etwas anspruchsvolleren „Seibtweg“ zu. Aber auch das ist mit etwas Mühe zu bewältigen. Interessant ist, dass sich einige unserer eingangs erwähnten Sportkletterer mutig an die darunter befindliche „Kleine Hangelei“ (VIIb) wagen, aber sich vor dem Ausstieg im „Seibtweg“ fürchten. Dazu werden wir nun nicht mehr gehören.

Hat nun alles zu unserer Zufriedenheit geklappt, schließen wir nun auch noch den „Edelweißweg“ an. Hier heißt es mit der Sicherung besonders aufzupassen, d. h. auf etwa halbem Weg zum Ring eine gute Schlinge zu legen, die moralisch unterstützt und im Falle eines Falles einen bösen Sturz verhindert.

Jetzt haben wir schon eine ganze Reihe echter Klassiker gemeistert und können uns mit Recht auf den nächsten Risstag freuen.

2.Tag: Risse am Rauenstein

Zum Warmklettern wählen wir den vergleichsweise leichten „Winkelweg“ (IV) auf den **Dreifreundestein** aus.

Danach wenden wir uns dem „AW“ (V) zu. Der sieht viel böser aus als er ist. Sollten wir uns das Ding wirklich nicht trauen, dann lässt sich dieser Weg auch mal mit dem Seil von oben klettern, zumal die Abseile direkt darüber verläuft. Aber wenn wir das auf die Reihe kriegen, sollte man den Weg unmittelbar danach gleich nochmals im Vorstieg durchführen. Allgemein gilt das sicher als unschön, aber wir sind in unserem Kurs ja beim Lernen ... und da ist das durchaus eine gute Übungsmethode, die im Übrigen auch für alle anderen Wege gelten kann.

Vorausgesetzt wir haben den „AW“ am Dreifreundestein im Vorstieg gepackt, so gehen wir hinüber zum **Rauensteinturm**. Hier nehmen wir uns nun den „Nordweg“ (V) vor, der als Kamin anfängt und als Riss endet, so wie wir unseren Kurs aufgebaut haben. Und dann schreiten wir zu einer Art Abschlussprüfung des bisherigen Risskaminteils und klettern erstmals in diesem Kurs im 7.Schwierigkeitsgrad, wobei wir uns zwischen VIIa (Rauensteinturm-Nordverschneidung) und VIIb (Osteriss) entscheiden können. In beiden Fällen sind wir durch 2 Ringe ausreichend gesichert.

3.Tag: Prüfung am Hohen Riss

Wir wollen nun diese Art der Kletterei beenden, auch wenn wir keine höheren Schwierigkeitsgrade im Schulterrissklettern erreicht haben. Ziel unseres Kurses war es lediglich, die Grundlagen dazu zu legen.

Wir gehen sogar in der Schwierigkeit ein wenig zurück, stocken aber mit dem „Hohen Riss“ am Falkenstein die Weglänge auf. Wenn wir in diesem Grundkurs erst mit dem Rissklettern angefangen haben, ist ein Vorstieg dieses Weges nun schon ein beachtliches Ergebnis.

Um noch schwerere, z. T. auch überhängende Schulterrisse zu klettern, müsste man sich nun mit Möglichkeiten der Schulter-, Brust-, Knie- und Fußklemmtechnik sowohl theoretisch, als auch praktisch beschäftigen. Das würde aber den Rahmen unseres Risskurses sprengen. Ganz gewiss haben wir aber, bewusst oder unbewusst, diese Klemmtechniken bei den absolvierten Risskaminen und Rissen bereits angewendet, also z.B. das Knie eingehängt und durch Gegendruck des Unterschenkels verklemmt, Druck und Gegendruck zwischen Handfläche und Ellenbogen aufgebaut oder auch mit zum Rissgrund gerichtetem Ellenbogen gearbeitet. Dazu sollte man sich ergänzend zu unseren Ausführungen einmal die entsprechenden Skizzen in der Fachliteratur betrachten; z.B. in Pankotsch „Bergsteigen“ oder Graydon „Perfekt Bergsteigen“. Eine Übernahme dieser Skizzen in unser Kursmaterial muss aus rechtlichen Gründen unterbleiben.

Doch weiter in unserem Kurs.

Nach dem wir Kamine, Risskamine und leichtere Schulterrisse nun leidlich beherrschen, wollen wir uns an etwa 5 weiteren Übungstagen der Hand-, Faust-, Finger- und Hangelrissklettere widmen.

Die einfachste Art davon ist sicher das Handrissklettern.

Unter Handrissen verstehen wir Spalten, in denen wir unsere Hände einschieben und verklemmen können. Also eine Breite zwischen den Fingerrissen (in die nur die Finger passen) und den Faustrissen (in denen die Hand nicht mehr ungeballt klemmt).

Bei Handrissen schieben wir im Normalfall unsere Hände so in den Riss, dass die Daumen nach oben zeigen. In engen Handrissen passt dabei die Hand nur flach in den Spalt, ohne dass wir den Daumen nach unten in den Handteller biegen, um den Anpressdruck auf die seitlichen Risswände zu erhöhen. Diesen Pressdruck erreichen wir aber auch gut durch ein entsprechendes Anwinkeln der Handgelenke. In breiteren Handrissen wird, wie schon angedeutet, der Daumen in die Handinnenfläche (Handteller) gepresst. Berührt der Daumen gar nicht den Handteller, sondern eine Risswand ... und die 4 weiteren Finger die entgegengesetzte Wandfläche, so sprechen wir vom Breithandklemmen. Hier wird schon ersichtlich, dass die Handgröße des Kletterers von entscheidender Bedeutung für die zu wählende Technik ist.

Wichtig beim Handrissklettern ist die zugehörige Fußtechnik. In aller Regel setzt man die Füße mit dem Innenrist nach oben im Riss ein und verdreht sie dann so, als sollten sie auf einer Ebene stehen. Wie weit wir diese Drehung ausführen können, hängt wieder von der Rissbreite ab. In jedem Fall hängen von der Drehung der Füße auch hier wieder der Anpressdruck und damit die Standsicherheit ab.

Beim Aufwärtssteigen unterscheiden wir nun wieder zwei grundsätzlich verschiedene Methoden:

- a) das Übereinandersetzen von Händen und Füßen im laufenden Wechsel
- b) das Nachsetzen von Händen und Füßen

Bei b) bleibt also z.B. die rechte Hand oben, die linke wird nachgesetzt, die rechte höher geschoben, die linke wieder nachgesetzt usw. Analog gilt das auch für die Füße.

Diese Art wird oft in Rissverschneidungen angewendet, wenn der Ellenbogen des einen oder anderen Armes nicht zur Seite gedreht werden kann, bzw. das entsprechende Knie.

Welche Art wir auch anwenden, grundsätzlich gilt, dass die Kraftrichtung unserer verklemmten Hände nicht frontal nach außen, sondern abwärts gerichtet sein sollte. Andererseits dürfen die Hände aber auch nicht zu hoch eingesetzt werden, um nicht laufend Klimmzüge auszuführen. Das richtige Maß ist also Übungssache und wird uns schon bald vernünftige Rotationsbewegungen ausführen

lassen, bei denen die Füße für das Aufsteigen verantwortlich sind und die Hände im Idealfall nur den Körper in der Senkrechten halten. Immer daran denken, dass wir Bergsteiger sind, keine Bergzieher ! Und damit weiter im Programm.

4.Tag: Leichte Handrisse im Bielatal.

Wir beginnen am **Grauen Turm** unweit der „Bennohöhle“. Hier bieten sowohl der leichte „Nordostweg“ (III), als auch der „Nordwestweg“ (IV) schöne Handrissklettereien, wie man sie in diesem Grad kaum erwartet. Beide Wege können wir gut absichern, also mit Sicherung von unten durchsteigen. Aufgrund der geringen Schwierigkeit können wir trotzdem entspannt dabei üben. Wurde der Kletterfluss am „Nordwestweg“ durch das Legen von Schlingen zu sehr unterbrochen, so klettern wir diese Route gleich noch einmal von oben gesichert und bemühen uns nun um eine fließende und elegante Kletterbewegung. Nach diesem hoffentlich gut gelungenen Einstieg ins Handrissklettern, gehen wir etwa 150m talaufwärts zum **Osterkegel** und legen hier mit der „Westwand“ (V) in der Schwierigkeit bereits etwas zu.

Danach steigen wir zum Weg an der Biela hinab und wandern weiter zum „Nymphenbad“. Hier setzen wir mit der „Talverschneidung“ an der **Nymphe** (V) unsere Handrissübungen fort. Um die Schwierigkeit systematisch zu steigern, gehen wir nun an einigen Gipfeln vorbei und schließen zunächst 2 Wege an den **Zwei Horzeln** an. Dies sind der „Ostriss“ (IV) und der „Nordwestriss“ (V). Weil er so schön neben uns steht, sollten wir anschließend gleich noch den „Südostriss“ am **Schildbürger** mitnehmen, womit wir schon im 6.Grad angelangt wären.

Auf dem Weg zur Nymphe zurück, kommen wir dann gleich zur **Stinkmorchel**, an der uns talseitig schon vom Anschauen her der „Talweg“ (VIIb) begeistert. Natürlich haben wir noch keinen Handriss in der Schwierigkeit VIIb vor, aber das ist er auch nicht, denn VIIb wird der Weg erst auf der Wand nach dem 2.Ring. Wer sich den Originalausstieg nicht zutraut, kann hier nach rechts um die Kante klettern, um dort zum Gipfel zu gehen.

Der Besuch des letztgenannten Gipfels macht sich besonders dann gut, wenn wir auch noch den **Pfifferling** besteigen wollen. Dorthin gibt es so nämlich einen guten Übergang. Haben wir uns bisher wohl gefühlt, dürfen wir uns hier beruhigt an der „Südverschneidung“ versuchen, weil sie aller Meter mit guten Schlingen bestückt werden kann. Aber vielleicht sollten wir des angestrebten Kletterflusses wegen, über den „AW“ zum Gipfel gehen und die Verschneidung mit dem Seil von oben gesichert klettern. Noch geht es uns ja in erster Linie um den Lerneffekt.

Nun fehlt nur noch ein „Siebener Riss“ in glatter Wand. Den finden wir mit dem „Nordwestriss“ am **Glatten Kegel** (VIIa). Und wenn wir den, mit welcher Sicherungsart auch immer, flüssig durchstiegen haben, können wir eigentlich schon Handriss klettern, ... nach nur einem Übungstag!

Um das Erlernte zu festigen, hängen wir dennoch einen zweiten Handrissstag an; dieses Mal im Schmilkaer Gebiet.

5.Tag: Handrisse in Schmilka

Mit unserem Handrisskönnen aus dem Bielatal, gehen wir mit Schmilka in ein Gebiet, in dem wir mit Leisten, Bändern und Griffen nun kaum noch mogeln können. D.h., jetzt wird es sich herausstellen, ob unser erworbenes Können bereits ausreicht, um in allen Klettergebieten an einfachen Handrissen bis etwa VIIa bestehen zu können. Um das zu testen, besuchen wir zunächst den **Püschnerturm**, an dem wir zwei schöne Handrisse bzw. handrissartige Klettereien in dieser Schwierigkeit ausführen können. So z.B. den gut gesicherten „Pfungstweg“, dessen Ring bereits vor

Jahren so versetzt wurde, dass er auch vom benachbarten „Purscheweg“ aus geklinkt werden kann, den wir als nächste versuchen.

Wenn wir uns übrigens Risshandschuhe versorgt haben, so können sie am „Purscheweg“ des Püschnerturmes gleich einmal ausprobiert werden. Bisher war es sicher besser ohne Handschuhe zu klettern, um erst einmal das richtige Feeling zu bekommen und die Risswände auf der Haut zu spüren. In allen Handrissen sind Handschuhe ohnehin nicht geeignet, aber in breiteren schon.

Risshandschuhe schützen u. U. erheblich vor Druckstellen und Schürfwunden und ersparen sowohl die lfd. Kosten, als auch die Zeit für aufwendiges tapen. Am besten sind dabei spezielle Risshandschuhe, deren Leder nur die Handrücken schützt, aber die Handflächen zum Greifen frei lässt; aber ein paar Radlerhandschuhe aus Leder tun es letztlich auch.

Nach unserem Erfolg am Püschnerturm, gehen wir hinunter zum **Schwarzen Horn**. Hier nehmen wir uns mit dem „Nordweg“ (VI) einen vergleichsweise wieder leichten Handriss vor, der aber in einem Schulterissausstieg endet, den wir diese Kletterart wiederholend, gleich noch mal mit zum Üben nehmen.

Dann gehen wir an den gut gesicherten „Südriss“ (VIIb), der verschiedene Rissarten bietet und zu den schönsten Risswegen unseres Gebirges gehört. Als Einstieg verwenden wir den Anfangshandriss des „Gedenkweges“, der auch dann eine gute Handrissübung ist, wenn wir uns gegen eine Begehung des Südrisses entscheiden. Schwerer als VIIa ist der Gedenkwegeinstieg nicht und von der erreichten Felsplatte kommt man bequem wieder nach unten.

Um unseren zweiten Handrissstag vollendet abzuschließen, gehen wir nun noch hinüber zum **Turm am Verborgenen Horn** und versuchen uns hier an der legendären „Gondaleiter“ (VIIa), die wir über den Ausstieg der Ostwand verlassen.

Für unseren Risskurs soll es, normale Handriss betreffend, damit genug sein. Schließen wir das Ganze nun an einem dritten Tag mit einigen Faustrissen oder Breithandrissen ab, wobei diese Breiten oft nur streckenweise in einer Route vorkommen.

6.Tag: Faust- und Breithandrisse in den Affensteinen

Gleich nach dem wir unser Fahrzeug am „Beuthenfall“ abgestellt haben oder anderweitig dorthin gekommen sind, erreichen wir auf kurzem Wege den Alten Wildenstein und „marschieren“ hier den „Soldatenriss“ (VIIb) auf den **Heidematz**. Dass man hier an entscheidender Stelle, noch unterhalb des Ringes, eine „Kinderkopfschlinge“ legen soll, sagt schon etwas über die Rissbreite aus. Also wir werden hier, wenn auch nicht immer, Stellen finden, die man mit Breithand oder Faust klemmt.

Wie macht man das eigentlich?

Nun, die Fußtechnik ist die gleiche wie beim Handrissklettern, nur das nun eher Kniebreite gegeben ist und wir mit dem Unterschenkel Gegendruck zum Knie erzeugen. In der Regel wird man die Füße nun kaum noch wechselseitig höher setzen, sondern eher die Methode des Nachsetzens bevorzugen. Da die Hände nicht mehr flach klemmen, ballen wir sie zur Faust. Die Fäuste kann man nun quasi hochkant in den Riss schieben. Eine größere Breite als beim Breithandklettern erreicht man damit aber kaum.

-8-

Anders ist es schon, wenn man die Fäuste quer hält und den Daumen nicht in die Faust steckt (auch das ist ja möglich), sondern in sich angewinkelt nach außen stehen hat. Jetzt erreichen wir eine maximale Klemmbreite. Mehr kann man nur mit „Doppelhandklemmung“ erreichen. Diese Praxis ist aber zu speziell, um sie in unserem Kurs aufzunehmen und näher zu erläutern.

Wer was wo anwendet, richtet sich im Übrigen ja sowieso immer nach dem Verhältnis von Riss- und Handbreite.

Nachdem wir den Heidematz abgehakt haben, wandern wir zur Oberen Affensteinpromenade hinauf; nicht ohne vorher einen Abstecher zum **Amboss** gemacht zu haben, wo wir den Schulhandriss des „Alten Weges“ (IV) mitnehmen. Der ist zwar nur im 4. Grad, aber ein Muss für jeden Rissfreund.

Auf der Affensteinpromenade überm „Wolfsturm“ angekommen, steigen wir hinab zur **Wolfsnadel** (die man auch von unten über den Königsweg erreichen kann) und klettern hier den „Nordwestriss“(VIIb) bis zum Ring des AW. Wer den Gipfel noch nicht hat, wird versuchen hinauf zu klettern; für unseren Risskurs ist das Erreichen des Ringes relevant. Danach gehen wir zu „Wolfsspitze“ und „Wolfsfalle“.

An der **Wolfsspitze** bieten sowohl der „AW mit Vettervariante“ (VIIb), als auch der „Felsensportweg“ (VIIc) Breithand- bzw. Faustrissklettere. Beide Wege können gut oder zu mindest genügend abgesichert werden. Über das dazu notwendige Schlingenmaterial sollte man sich allerdings befragen. Hilfreich kann hier u. a. die DB von teufelsturm.de sein, die wir überhaupt zu jedem unserer Wege durchforsten sollten.

Den Abschluss dieses dritten Handrissklettertages wollen wir an der **Wolfsfalle** verbringen. Hier bietet der „Talweg“ noch einmal schöne Hand- und Faustklemmer an. Danach setzen wir wieder mit einer Abschlussprüfung zum Hand- und Faustrissklettern den i- Punkt auf diese Art der Kletterei und genießen (unter Umständen sogar mit Sicherung von oben) die Krone der Handrissklettere in der Sächsischen Schweiz, den „Champagnerriss“.

Offen geblieben sind nun im Wesentlichen nur noch zwei Arten der Rissklettere:

- a) das Klettern von Fingerrissen
- b) das Klettern in Hangelstellung

Beides ist allerdings streckenweise schon in den bisher gekletterten Routen vorgekommen. So z.B. ein Stück Fingerriss im Talweg an der Wolfsfalle und ein Stück Hangelei überm Ring des Champagnerrisses.

Zu beiden Techniken verzichten wir hier auf eine verbale Beschreibung und verweisen nochmals auf die schon erwähnte Fachliteratur und die dort enthaltenen Skizzen. Für unsere praktischen Übungen aber, haben wir einen 7. und 8.Risstag eingeplant. Sie sollen uns in die Felsen über Schmilka, sowie in den Kleinen- und Großen Zschand führen, evtl. noch einmal in die Affensteine.

7.Tag: Fingerrisse an Wurzelwarte und Heringstein

Am **Heringstein** begehen wir als erstes den gut gesicherten „Südriss“ (VIIa), um uns ein wenig an dünnere Hand- und Fingerrisse zu gewöhnen. Nun sollte unser Risskönnen auch schon ausreichen, um uns am „Bergweg“ (VIIc) zu versuchen, der eine Kombination aus Finger-, Hand- und Faustriss bietet. Und weil wir einmal hier sind, machen wir vielleicht auch gleich noch die „Augustinhangel“ mit, denn Hangeln ist sowieso unser nächstes Thema. Doch zurück zu Fingerrissen. Da es vom Heringstein zur **Wurzelwarte** ein gutes Stück Weg ist, sollten wir nun langsam zum Fremdenweg aufsteigen, den wir an der Einmündung der Wurzel erreichen können.

-9-

Wenn wir die Wurzel ein Stück absteigen, steht gleich rechts der **Kulissenwächter**. Unmittelbar in der Nähe, finden wir am Gipfel „**Dornröschen**“ im ersten Teil der „Südverschneidung“ (VI) dünne Fingerrissstellen, die wir noch mit probieren sollten, ehe wir auf der anderen Seite der Wurzel zur Wurzelwarte schreiten. An dieser angekommen, können wir nun testen ob unser Können an sehr dünnen Rissen schon ausreichend ist und klettern dazu den „Neuen Talweg“ (VIIa). Wer sich damit noch nicht zufrieden gibt, findet in Anlage 2 weitere Empfehlungen zu Wegen mit Fingerrissen, an denen er sein Können außerhalb unseres Kurses weiter entwickeln kann. Die Krone der Fingerrissklettere in unserem Gebirge, dürfte dabei der „Feine Riss“ an der **Abgetrennten Wand** sein.

8.Tag: Hangelwege (Piaztechnik)

Unseren Lehrgang wollen wir nun mit ein paar hübschen Hangelwegen beschließen. Gewiss bietet die „Naumannhangel“ am **Hohen Torstein** eine besonders ideale Hangelei (wobei man sie zu Vergleichszwecken auch als Hand- und Faustriss klettern kann), aber für unseren Kurs ist sie nicht das Richtige. Dazu ist sie m. E. zu schwer und eine Sicherung von oben ist kaum möglich, es sei denn, wir können sie nachsteigen. Des Weiteren wollen wir in unserem Lehrgang möglichst mehrere Hangelein in einem Gebiet durchführen. Deshalb schlage ich zur freien Auswahl zwei andere Gebiete vor:

- a) den Großen Zschand
- b) die Affensteine

Im Großen Zschand lockt uns die Genussklettereier der „Wackerhangel“ (VI) am **Blauen Horn** und im Anschluss der ähnlich schöne „Nordostweg“ (VIIa) auf den **Fensterturn**.

In den Affensteinen bieten uns **Frienstein**, **Friensteinwächter** und **Grottenwart** gleich mehrere Hangelwege. So kann man den „Strubichweg“ (VI) auf den Grottenwart sowohl als Handriss klettern als auch hangeln. Dsgl. gilt für den „AW“ (VIIc) auf den Friensteinwächter. Dabei wäre es sehr lehrreich an diesen Wegen nacheinander beide Techniken zu probieren, um so zu sehen, was einem eigentlich besser liegen würde.

Eine weitere tolle Hangel auf den Grottenwart bietet der „Nordweg“ (VIIa) und wenn wir am Frienstein die gut gesicherte „Kleine Hangelei“ (VIIb) ausführen, finden wir uns oben im schon bekannten Schulterriss des „Seibtweges“ (V) wieder. Wenn wir nun noch den eher schlecht gesicherten „Fliegelweg“ (VIIb) zum Ring hangeln, können wir unseren Risslehrgang nach insgesamt 8 Tagen, die durchaus auf ein Kletterjahr verteilt sein dürfen, mit Stolz auf unsere Leistungen abschließen. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Risskursen, haben wir alle Rissarten intensiv trainiert und unser Können sozusagen von der Pike aufwärts erworben. An Stelle von 6 bis 8 meist nur nachgestiegenen Wegen, sind wir systematisch in die Materie hineingewachsen und haben etwa 40 bis 50 Routen durchstiegen, sicher viele davon im Vorstieg. Mit anderen Worten, unser Können fundiert auf einer gediegenen Basis.

In 8 Tagen „Perfekt Rissklettern“ ist ganz sicher eine lohnende Herausforderung. Ich wünsche euch den Mut und den Ehrgeiz sie anzunehmen und nicht zuletzt dabei viel Erfolg.

Mit herzlichem Berg Heil: *Peter Hähnel*

Anlage 1 zu „Perfekt Rissklettern in 8 Tagen“.

Unkommentierte Reihenfolge der vorgeschlagenen Trainingsrouten.

Grundkurs:

1.Tag: Rathen / Hirschgrund	Lochturn	- Alter Weg	II	(7)
	Vorderer Hirschgrundturn	- Alter Weg	II	(5)
	Vorderer Hirschgrundturn	- Nordweg	III	(-)
	Mittlerer Hirschgrundturn	- Alter Weg	III	(2)
2.Tag: Schrammsteine	Dreifingerturm	- Alter Weg	III	(3)
	Nördlicher Schrammturm	- Alter Weg	III	(4)
	Südlicher Schrammturm	- Alter Weg	III	(2)
	Nördlicher Osterturm	- Klarweg	IV	(2)
	Meurerturm	- Genießerspalte	IV	(9)

3.Tag: Falkenstein	Falkenstein	- Turnerweg	III	(4)
	Falkenstein	- Alter Westweg mit Gerbingvar.	III	(2)
	Falkenstein	- Nordostkamin	IV	(3)

Risskurs:

1.Tag: Frienstein	Grottenwart	- Alter Weg	IV	(3)
	Frienstein	- Siekmannweg	V	(2)
	Frienstein	- Seibtweg	V	(1)
	Frienstein	- Edelweißweg	V	(1)
2.Tag: Rauenstein	Dreifreundestein	- Winkelriss	IV	(7)
	Dreifreundestein	- Alter Weg	V	(9)
	Rauensteinturm	- Nordweg	V	(-)
	Rauensteinturm	- Nordverschneidung	VIIa	(-)
3.Tag: Eventuelle Zwischenprüfung:	Falkenstein	- Hoher Riss	V	(6)
4.Tag: Bielatal	Grauer Turm	- Nordostweg	III	(-)
	Grauer Turm	- Nordwestriss	IV	(2)
	Osterkegel	- Westwand	V	(1)
	Nymphe	- Talverschneidung	V	(8)
	Zwei Horzel	- Ostriss	IV	(1)
	Zwei Horzel	- Nordwestriss	V	(-)
	Schildbürger	- Südostriss	VI	(-)
	Stinkmorchel	- Talweg m. AV	VIIa	(6)
	Pfifferling	- Südverschneidung	VIIa	(7)
	Glatter Kegel	- Nordwestriss	VIIa	(5)
	5.Tag: Schmilka	Püschnerturm	- Pflingstweg	VIIa
Püschnerturm		- Purscheweg	VIIa	(3)
Schwarzes Horn		- Nordweg	VI	(2)
Schwarzes Horn		- Südriss m. EV	VIIb	(6)
T. a. verb. Horn		- Gondaleiter m. AV	VIIa	(5)
6.Tag: Affensteine	Heidematz	- Soldatenriss	VIIb	(8)
	Amboss	- Alter Weg	IV	(9)
	Wolfsnadel	- Nordwestriss	VIIb	(1)
	Wolfspitze	- AW (Vettervar.)	VIIb	(4)
	Wolfsfalle	- Talweg	VIIc	(1)
	Wolfsfalle	- Champagnerriess	VIIc	(15)
7.Tag: Heringstein etc.	Heringstein	- Südriss	VIIa	(7)
	Heringstein	- Bergweg	VIIa	(3)
	Wurzelwarte	- Neuer Talweg	VIIa	(7)
8.Tag: Großer Zschand	Blaues Horn	- Wackerhangel	VI	(4)

	Fensterurm	- Nordostweg	VIIa	(2)
oder Frienstein	Grottenwart	- Strubichweg	VI	(4)
	Grottenwart	- Nordweg	VIIa	(1)
	Friensteinwächter	- Alter Weg	VIIc	(5)
	Frienstein	- Kl. Hangelei	VIIb	(2)
	Frienstein	- Fliegelweg	VIIb	(3)

PS:

Beachte die Erläuterungen zu den Schwierigkeitsangaben und zu den Klammerwerten im Nachtrag zu Anlage 2!

Anlage 2 zu „Perfekt Rissklettern in 8 Tagen“

Alternative bzw. weitere Rissvorschläge, unterteilt nach Rissarten, bzw. nach Wegen in denen die entsprechenden Arten vorkommen.

<u>Enge Kamine:</u>	Rathener Warte	-	Schlauch	II	(1)
	Wachsamer Förster	-	Alter Weg	II	(-)
	Obrigenwand	-	Alter Weg	II	(-)
	Klimmerstein	-	Ostweg	II	(2)
	Polenztalwächter	-	Schlauch	III	(1)
	Steinmetz	-	Nordwestweg	III	(1)
	Insel	-	Schluff	III	(1)
	Rokokoturm	-	Südostweg	III	(2)

	Falsche Zinne	-	Westweg	III	(1)
	M. Hirschgrundturm	-	Südweg	IV	(6)
	Südl. Schrammturm	-	Südwestweg	IV	(1)
	Rokokoturm	-	Alter Weg	IV	(3)
	Morsche Zinne	-	Neuer Westweg	IV	(3)
	Grottenwart	-	Nordostweg	IV	(3)
	Schwarzes Horn	-	Südweg	IV	(-)
<u>Risskamine:</u>	Einsamer Turm	-	Westkamin	V	(-)
	Peterskirche	-	Talweg	V	(6)
	Schwager	-	Alter Weg	V	(7)
	Brosinnadel	-	Ostweg	V	(6)
	Kreuzturm	-	Alter Weg	V	(5)
	Jubiläumsturm	-	Südriss	VI	(3)
	Neffe	-	Talweg	VI	(2)
	Golem	-	Neuer S. W. Kamin	VIIa	(1)
	Lehnwand	-	Südriss	VIIa	(2)
<u>Schulterrisse:</u>	Golem	-	Nordriss	V	(2)
	Winterbergnadel	-	Alter Weg	V	(2)
	B. v. d. Dubawacht	-	Tunnelriss	VI	(2)
	Zwerg	-	Schartenriss	VIIa	(4)
	Viermännerturm	-	Südriss	VIIa	(2)
	Püschnerturm	-	Emporweg	VIIa	(-)
	Dreifingerturm	-	Südriss	VIIb	(2)
	Riegelkopf	-	Alter Weg o. U.	VIIb	(3)
	Zerborstene Scheibe	-	Adrspacher Riss	VIIb	(2)
	Osterturm	-	Emporweg	VIIc	(2)
	Frienstein	-	Wiessnerriss	VIIc	(3)
	Goldstein	-	Fritz-Schulze-Riss	VIIc	(9)
<u>Handrisse:</u>	Puppe	-	Cottbusser Hangel	III	(7)
	Thürmsdorfer Stein	-	Var. z. Kreuzweg	IV	(1)
	Lokomotive-Dom	-	S.W. Verschneidung	VI	(9)
	Daxkopf	-	Südwestweg	VI	(3)
	Bewachsene Spitze	-	Südostriss	VI	(-)
	Zeichengrundturm	-	Südwestweg	VI	(4)
	Zeichengrundturm	-	Südostweg	VI	(6)
	Luginsland	-	Südwestweg	VIIa	(1)
	Rauensteinturm	-	Westverschneidung	VIIa	(5)
			(auch als Hangel möglich)		
	Riegelkopf	-	Risseinstieg	VIIa	(1)
	Raue Zinne	-	Neuer Weg	VIIa	(1)
	Vandale	-	Temporiss	VIIa	(2)

Nonnengärtner	-	Landregenriss	VIIa	(1)
Weißer Spitze	-	Talweg	VIIa	(2)
Langer Israel	-	Alter Weg	VIIb	(6)
Gohrischscheibe	-	Talseite	VIIb	(4)
Breite-Kluft-Wand	-	Südriss (bis R)	VIIb	(7)
Steinmetz	-	Wekelsdorfer Riss	VIIb	(3)
		(auch Teplicer Riss gen.)		
Kl. Lorenzstein	-	Schwarzer Riss	VIIb	(3)

Arm- u. Faustrisse:

Kleiner Halben	-	Südwestriss	VI	(1)
Schützelkopf	-	Nordostriss	VIIa	(2)
Frienstein	-	AKV-Weg	VIIa	(2)
Wildensteinwand	-	Talriss (bis R.)	VIIa	(2)
Bergfreundeturm	-	Neuer Talweg (unten)	VIIb	(4)
Hoher Torstein	-	Ostverschneidung	VIIb	(2)
Schwager	-	Schartenriss	VIIb	(1)
Breite-Kluft-Wand	-	Südriss (überm R.)	VIIb	(7)
Lehnkuppel	-	Nordwand	VIIb	(4)
Rotkehlchenturm	-	Südriss	VIIb	(2)
Püschnerturm	-	Schartenriss	VIIb	(-)
Satanskopf	-	Westweg	VIIb	(-)
Knochenturm	-	Südostriss	VIIb	(3)
Rollenturm	-	Talriss	VIIb	(3)
Mittlerer Torstein	-	Hohe Rippe	VIIc	(4)

Fingerrisse kommen vor in:

Wildensteinwand	-	Talriss (überm R.)	VIIa	(2)
Amselgrundturm	-	Nordkante	VIIb	(1)
N. Schrammturm	-	Nordweg o.U. (E)	VIIc	(2)
Plattenstein	-	Feine Verschneidung	VIIc	(11)
Leuchterw.(Vorkopf)	-	Nordostweg	VIIc	(2)
H. Leuchterweibchen	-	Drahtbürste (ü.1.R)	VIIc	(1)
		(bez. auf den Riss)		

Hangelrisse:

Förster	-	Hangelriss	V	(1)
Rotkehlchenturm	-	Nordhangel	V	(2)
Wartturm	-	Nordwestweg	VI	(-)
Viermännerturm	-	Herbstweg (E)	VI	(2)
Frienstein	-	Wettersteiner Weg	VI	(2)
Barriere	-	Nordhangel	VIIa	(9)
Wartburg	-	Nordhangel	VIIa	(4)
Lilienstein	-	Südhang	VIIa	(16)
Rübezahl	-	Rübezahlhangel	VIIa	(-)
Schrammsteinnadel	-	Westverschneidung	VIIa	(2)
Rokokoturm	-	Hangelriss	VIIa	(-)
Maitürmchen	-	Talhangel	VIIb	(8)
Sandlochturm	-	Freundschaftshangel	VIIb	(1)
H. Hickelturm	-	N.O.Verschneidung	VIIb	(1)
Wolfsfalle	-	Südwesthangel	VIIc	(5)

PS:

Die Auswahl der Wege für Grund- und Risskurs (Anlage 1), sowie die zur eventuellen Ergänzung vorgeschlagenen Wege (Anlage 2), erfolgte natürlich äußerst subjektiv. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass es ein Anliegen der Autoren war, die genannten Wege aus eigener Erfahrung zu kennen.

Die angegebenen Schwierigkeitsgrade beziehen sich auf die 6-bändige Ausgabe des Kletterführers „Sächsische Schweiz“. Sie können in anderen Kletterführern abweichend davon angegeben werden.

Der Klammerwert hinter der Schwierigkeit gibt an, ob und wie viele Einschätzungen zu dieser Route in der Datenbank von www.teufelsturm.de bis zum 18.02.2006 vorlagen. Es ist also zu beachten, dass dies ein veränderlicher Wert ist. Wir werden uns bemühen des Weiteren für alle Wege, zu denen es bisher keine Einschätzung gibt, aktuelle Beurteilungen zu bekommen.

Über Vorschläge zur Verbesserung des Lehrgangsmaterials, z.B. durch Berichtigungen und Ergänzungen, aber auch zu Änderungsvorschlägen der Lehrgangsgestaltung würde ich mich freuen.

Peter Hähnel

Dresden, am 18.02.2006