



# 90 Meter in 5 Minuten

„Am Limit“, der Film über den Versuch der Gebrüder Huber die Nose in Rekordzeit zu durchsteigen, begeisterte die breite Masse. Speedklettern lockt Menschen ins Kino – das hätte sich Heinz Zak wohl nicht gedacht, als er in jungen Jahren auf Geschwindigkeit trainierte. Einige Sicherungstechniken, welche bei Geschwindigkeitsbegehungen möglichst wenig bremsen, verrät er uns jetzt.

## von Heinz Zak

Eine Wand so schnell wie möglich zu durchsteigen, ist keine Erfindung der letzten Jahre. Schnellklettern – in jeder Form – hat es immer schon gegeben. Jede lokale Kletterszene hatte ihre eigenen Speed-Touren: Bei den Innsbruckern waren schon in den siebziger Jahren die Routen an der Martinswand eine beliebte Rennstrecke – die den Rest der Welt natürlich überhaupt nicht interessierte. An der Martinswand, wie auch heute am El Capitan, wurde die Messstrecke genau festgelegt: Man stoppte vom Parkplatz bis zum Ausstieg der Wand. Außer diejenigen, denen die eigenen Knie nichts wert waren; die stoppten die Zeit erst wieder unten an der Straße. Eine der bekanntesten Speed-Szenen gab es immer schon im Yosemite Valley. Seit den 70er-Jahren wird hier akribisch Buch geführt über die schnellste Begehungszeit jeder bekannten Route. Die beliebtesten Speed-Klassiker sind die Normalroute auf die Royal Arches (5. Grad, 300 m), der Nutcracker (6. Grad, 200 m), die Steck-Salathè am Sentinel Rock (6. Grad, 400 m) und natürlich die Nose am El Capitan (6. Grad A2, 1000 m), die bekannteste Kletterroute Amerikas. Jim Bridwell, John Long und Billy Westbay feierten bereits 1975 die erste Eintages-Begehung und der 1992 aufgestellte Rekord von Peter Croft und Hans Florine (4:22 Stunden) schien ebenso unvorstellbar wie unerreichbar. Yuji Hirajama schaffte es dann mit Hans Florine 2002 in 2:48:55 Stunden. Dass Florine dabei die ganze Wand nur hinterher jümmerte, ist ebenso uninteressant wie die Wahl der Technik, die bei so einer Begehung verwendet wird – nur die Zeit zählt. Die Huber-Buam Alexander und Thomas verbesserten im Herbst 2007 nach vielen Anläufen den Rekord auf 2:45:45. Eben solche sinn- oder unsinnvollen Rekorde gab und gibt es überall auf der Welt. Für einen Außenstehenden sind die Rekordzeiten durch die Eiger Nordwand oder den El Capitan absolut unbegreiflich. Speedklettern ist aber keineswegs nur den weltbesten Kletterern vorbehalten. Wie es seiltechnisch funktioniert, will ich hier zeigen.

## b

### Die Basis

- #1 Der Glaube, dass man selbst immer schneller werden kann
- #2 Die richtige Logistik
- #3 Absolute Disziplin und Präzision
- #4 Keine Hektik

## e

### Einfach nur schnell

Zunächst wird die geplante Speedroute in aller Ruhe durchstiegen. Je nachdem wie kompliziert der Aufbau der Sicherungskette ist, sollte man sich noch während des Kletterns genaueste Notizen machen, an welcher Stelle ein bestimmter Klemmkeil etc. gelegt wird, wie der Standplatzbau optimiert werden kann,

Heinz Zak, 50, ist weltweit als Bergsteiger und Fotograf unterwegs. Er fotografiert aber nicht nur eindrucksvoll Speedbegehungen anderer, sondern schaut auch selbst regelmäßig auf die Stoppuhr – schon seit seiner Jugendzeit.



**Tibloc-System.** Der Vorsteiger hängt am Stand den Tibloc wie abgebildet in einen HMS-Karabiner ein. Das Seil muss unbedingt so laufen, dass ein Vorsteigersturz in diesen „Stand“ durch den Karabinerschenkel umgelenkt und in der Folge durch das Gegengewicht des Seilzweiten gehalten wird. Stürzt der Seilzweite, so blockiert der Tibloc seinen Sturz und der Vorsteiger wird nicht aus der Wand „gezupft“. Diese Technik verlangt intensives Training um alle vorhandenen Fehlerquellen auszuschließen.

Anmerkung der Redaktion: Diese Art der Tibloc-Anwendung entspricht nicht der Gebrauchsanweisung des Herstellers.

welchen Standplatz man vielleicht auslassen sollte, wer welche Seillänge vorsteigt, welches Material für jede einzelne Seillänge benötigt wird. Wenn genügend Zeit bleibt, können bestimmte Kletterpassagen mehrmals im Toprope einstudiert werden, um Bewegungsabläufe zu optimieren.

Um überhaupt in das Fahrwasser des schnellen Kletterns zu kommen, kann man eine Route, die man gut kennt, immer wieder auf Zeit im Toprope klettern. Nur so findet man selbst zu Bewegungsabläufen, die ein schnelles, dynamisches und trotzdem sicheres Klettern erlauben. Meine Trainingsroute war immer der 90 m hohe "Jungmannschaftsriß" (Grad 6+). 20 Minuten erschienen mir schon recht schnell und ich konnte es selbst kaum glauben, als die Zeit plötzlich unter fünf Minuten lag. Ebenso wichtig wie das Klettern ist die Optimierung des Standplatzaufbaues und der Partnersicherung sowie Partnerverständigung. Um es ganz deutlich zu sagen: Speedklettern hat nichts zu tun mit schlechtem Standplatzbau und fehlerhaften Seilkommandos, die Sicherheit vortäuschen (zB Kommando „Nachkommen“, wobei der Partner noch nicht in der Sicherung ist). Bei Speed ist Disziplin und Präzision oberstes Gebot. Nur wenn ich weiß, dass der Standplatz hundertprozentig sicher ist und ich richtig gesichert werde, kann ich auch wirklich schnell klettern. Diese Grundlagen lassen sich am besten in einer gut gesicherten Mehrseillängen-Route trainieren. Das Tempo der Seilschaft muss natürlich immer der Route angepasst sein. Sie werden erstaunt sein, um wie viel schneller Sie bei der zweiten oder dritten Durchsteigung sind. Für unseren Laliderer-Hatrick (Charly Chaplin 6+ Grad 700 m – Nordverschneidung 6. Grad, 700 m – Schmid-Krebs 6- Grad, 800 m) durchstiegen Peter Gschwendtner und ich vorher jede Route separat. Bei der ersten Durchsteigung der Chaplin benötigten wir ca 9 Stunden, bei unserem Hatrick – obwohl wir sozusagen mit der Reserve für zwei weitere Routen kletterten – gerade noch 4:20 Stunden.

Bei so genannten Enchainments – also mehrere Routen hintereinander – spielt das Timing eine besondere Rolle: Wann und in welche Route zuerst eingestiegen wird, ist ebenso wichtig, wie die optimale Verbindung der Zu- und Abstiege. Mit Peter Janschek gelang mir als erste europäische Seilschaft 1999 das Enchainment von El Cap (Nose) und Half Dome Nordwestwand in 22:22 Stunden. Wir tüftelten alles x-mal hin und her und unser Erfolgsrezept schaute schließlich folgendermaßen aus:

- 15:00 Uhr Einstieg in die Half Dome NW Wand
- Durchstieg in 4 Stunden
- Hinunter laufen ins Yosemite Valley
- Pizza essen
- 22:00 Uhr Einstieg in die Nose
- Die ganze Nacht durchklettern
- 13:22 Ausstieg am Baum oberhalb der Nose

Um diesen Traum zu realisieren, nützten wir zwei Techniken für Speedbegehungen: Tibloc-System und Shortfixing.

**t**

### Tibloc-System

Diese Technik erlaubt der Seilschaft richtig gesichert gleichzeitig zu klettern. Der Vorsteiger baut am verlässlichen Standplatz eine Ausgleichsverankerung mit einem HMS Karabiner (wichtig!) und hängt einen Tibloc so ins Seil, dass das nachlaufende Seil einerseits nach unten blockiert (der stürzende Nachsteiger kann den Vorsteiger nicht aus der Wand reißen) und andererseits so

durch den Tibloc läuft, dass ein Sturz des Vorsteigers über die Rundung des HMS Karabiners – und nicht über den Schenkel des Tiblocs (siehe Abb) – gehalten wird. Diese Technik muss vorher im Trockentraining fleißig geübt werden! Ist die Seilschaft mit Tibloc gesichert unterwegs, kann der Vorsteiger problemlos mehrere Seillängen aneinander hängen, ohne am Stand anhalten zu müssen. Wichtig ist nur, dass mindestens eine Tibloc-Sicherung zwischen den Partnern existiert. Die optimale Sicherung des Vorsteigers ist aber nur gewährleistet, wenn der Nachsteiger ohne Schlappseil nachsteigt. Peter und ich sind so am Half Dome ca 500 m gleichzeitig geklettert. Jeder von uns wusste genau von seinem „Block“ an Seillängen, jeder hatte exakt dafür die gesamten Sicherungsmittel am Gurt, ebenso wie die vier bis fünf Tiblocs, um jeweils die Standplätze einzuhängen. Diese Technik kann vor allem im alpinen Gelände auch bei „normalen“ Begehungen unter gewissen Umständen hilfreich sein; in gemäßigten Firn- und Eisflanken wird sie bereits seit einigen Jahren zT auch ausgebildet.

**S**

### Shortfixing

Diese Technik ist die bewährteste Methode für schwierige Wände (ab ca. 7. Grad). Es gibt zwei Varianten des Shortfixings:

#### ■ Einfaches Shortfixing

Der Vorsteiger fixiert nach Beziehen des Standplatzes das Seil, ohne dieses einzuziehen – dies würde Zeit und Kraft kosten. Der Nachsteiger jümart am Seil hoch (ohne sich in dieses einzubinden) und entfernt die Sicherungen. Nach Erreichen des Standplatzes wird das für die nächste Seillänge benötigte Material dem Vorsteiger übergeben, dieser wird an dem frei nach unten hängenden Seil wieder gesichert usw. bis die Partner wechseln. Diese Technik war für Peter und mich ausreichend, um die Nose in der Nacht zu durchsteigen.

#### ■ High Speed Shortfixing

Wenn es um das Brechen harter Rekorde geht, wird das Ganze sehr gefährlich. Um wirklich schnell zu sein darf der Vorsteiger nur minimal Sicherungen anbringen, um einerseits keine Zeit damit zu vergeuden und andererseits möglichst leicht und damit kraftsparend unterwegs zu sein. Erreicht der Vorsteiger den Standplatz, zieht er exakt so viel Seil ein, wie er benötigt, um solange weiterklettern zu können, solange der Partner nachjümart. Der versucht natürlich so schnell wie möglich den Standplatz zu erreichen und den Vorsteiger wieder in die richtige Partnersicherung zu nehmen. Ein Beispiel: Das Team weiß genau wie lange der Nachsteiger für das Nachjümarieren einer 40-m-Seillänge benötigt (ca. 3 min). Der Vorsteiger seinerseits weiß, dass er in dieser Zeit 20 Meter in einem Riss im siebten Grad hoch klettern kann und zieht deshalb exakt 20 m Seil ein, fixiert es und klettert weiter. Je nachdem, wo er die nächste Sicherung legt, spielt er mit einem Sturz von 20 bis 40 Metern – und das bei Kletter-Höchstgeschwindigkeit. Diese Form des Speedkletterns ist richtig gefährlich, weil das Seil nur eine scheinbare Sicherheit suggeriert. (Eine mildere Variante besteht darin, dass sich der Vorsteiger mit einem GriGri wie beim Soloklettern selbst sichert und somit die Sturzhöhe wesentlich reduziert wird.) Dean Potter und Timmy O' Neil verwendeten zum Beispiel nur ein 9-mm-Seil, um noch leichter und daher schneller zu sein, was natürlich eher in Richtung Wahnsinn geht. ■