

AUSRÜSTUNG: SPORTKLETTERN

Sportklettern ist die wohl minimalistischste Kletterdisziplin mit Seil. Alles, was man dafür braucht, sind Schuhe, Klettergurt, Seil und Expresssets. Da die nötigen Bohrhaken bereits im Fels vorinstalliert sind, muss man kaum Sicherungsgeräte einpacken. Auch wenn es viele Überschneidungen mit dem Trad-Klettern (Klettergurt, Schuhe, Helm, Seil) gibt, unterscheidet sich die Ausrüstung durch subtile Unterschiede in Design und Funktionalität.



↑ Oben Ein Sportkletterer in einer Wand vor dem Howe Sound im kanadischen Squamish.



SICHERUNGSGERÄT: DAS GRIGRI VON PETZL

Da man beim Sportklettern häufig abstürzt, ist die Arbeit der Sicherungsperson noch wichtiger als die des Kletterers. Diese Arbeit wiederum steht und fällt mit einem guten Sicherungsgerät. Seit seiner Markteinführung 1991 als erstes Sicherungsgerät mit Bremskraftunterstützung ist das Grigri des Herstellers Petzl das Mittel der Wahl für Sportkletterer rund um die Welt. Das halb automatische Gerät verfügt über eine Bremse, mit der die Sicherungsperson das Seil von Hand anhalten kann. Auch wenn die Sicherungsperson sowieso zu jeder Zeit mit einem Sturz rechnen muss, lässt sich ein solcher mit einem Grigri wesentlich besser kontrollieren.



SICHERUNGSBRILLE

Diese Brillen verfügen anstelle von gewöhnlichen flachen Linsen über Spiegelprismen. Diese lenken das Bild nach oben, sodass die sichernde Person den Kletterer über sich sehen kann, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen. Dank Sicherheitsbrille lassen sich Augen, Kopf und Nacken in Neutralposition halten, was Überlastungsschäden (etwa einer Hyperlordose der Halswirbelsäule) vorbeugt.



EXPRESSSETS

Diese auch Pärchen genannten Sicherungsmittel bestehen aus zwei Karabinern, die mit einer Bandschlinge verbunden sind. Den einen Karabiner hängt man ins Seil, den anderen in den Bohrhaken. Expresssets fürs Sportklettern haben eine dickere Bandschlinge als andere Modelle.



KLETTERGURT

Sportkletterer tragen zwischen 12 und 16 Expresssets an ihrem Klettergurt, der spärlicher bestückt ist als der beim Trad. Er sollte schmal und leicht sein und genug Komfort bieten, um darin für kurze Zeit hängen zu können oder Stürze aus großer Höhe abzufedern. Es gibt Gurte mit verstellbaren und mit festen Beinschlaufen.



CHALKBAG

Diese kleinen Kletterkreidebehälter werden während des Kletterns an der Hüfte getragen. Sie sind etwas größer als eine Hand, sodass man jederzeit die Hände in das weiße Pulver tauchen kann, sobald sich Schweiß bildet.



SPORTKLETTERSCHUHE

Welche Kletterschuhe man auf Sportrouten anzieht, ist eine Frage des Terrains und des persönlichen Geschmacks. Für steile Überhänge eignen sich Schuhe mit starker Vorspannung, die Boulderschuhern ähneln. An technischen, vertikalen Wänden kommen die Vorteile eines gut passenden (aber nicht engen) und flacheren Schuhs wie beim Trad-Klettern zum Tragen, mit dem man auf Kanten stehen kann. Beim Sportklettern kommt es auf den richtigen Kompromiss zwischen Leistung und Komfort an. Die Schuhe müssen anspruchsvollen Routen gerecht werden, aber man sollte sie auch bequem für fünf bis 30 Minuten am Stück tragen können.



KLETTERSEIL

Fürs Sportklettern genügt zwar ein dynamisches Einfachseil, viele Kletterer setzen aber auf einen dünneren Seildurchmesser (unter zehn Millimeter), um Gewicht zu sparen. Dünnere Seile sind allerdings weniger lange haltbar als dickere Seile, denn sie nutzen sich schneller ab. Auch die Länge eines Seils ist wichtig, da sie vorgibt, welche Routen man klettern kann. 60 Meter sind das Minimum, aber da moderne Sportrouten immer länger werden, gibt es inzwischen auch Seile, die 70 oder 80 Meter lang sind.