

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 6

Rubrik: Gruppen-Techniken

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bergsteigen mit Jugendlichen

Gruppen-Techniken

Jeder Leiter kann davon ein Liedlein singen:

- Ein Einzelner kann die ganze Gruppe blockieren.
- Die Teilnehmer müssen warten und sind frustriert.
- Der Leiter verliert die Übersicht. Die Angelegenheit gerät ausser Kontrolle und wird gefährlich.

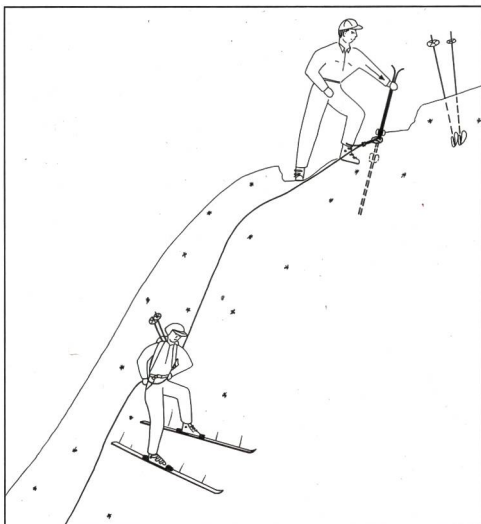
Andererseits sind gewisse Touren mit Gruppen genau so «machbar», unter Umständen sogar sicherer (z.B. Gletscherüberquerungen). Bergsteigen mit Gruppen kann so zu einem besonderen Erlebnis werden. Voraussetzung ist in jedem Fall eine geeignete Tourenwahl und eine professionelle Beherrschung der Alpinstechnik. Darüber hinaus sind bestimmte Kunstgriffe, sogenannte «Gruppentechiken» sehr hilfreich.

Fixseil

Diese Technik wird beim normalen «Kollegenbergsteigen» kaum angewandt. Beim Gruppenbergsteigen ist das Fixseil oft der Schlüssel zum Erfolg. Der erfahrene Leiter wird das Fixseil auch dann einsetzen, wenn dieses für die meisten Teilnehmer überflüssig ist. Mit etwas Übung ist der Zeitaufwand bedeutend geringer als der Anfänger vermutet.

Das Fixseil bringt Sicherheit und spart Zeit

Klassisches Beispiel eines Fixseils:
Auf der Skitour, Einstieg in den Steilhang bei der Abfahrt



Skizze 1: Abstieg mit Bauchbremse.

Technik

- Vorbereiten einer kleinen Plattform talseitig
- Die Ski werden kräftig in den Schnee eingerammt
- Feststampfen der Umgebung
- Mittels abgesichertem Mastwurf das Seil fixieren und an der Basis fest stampfen
- Seilende verknoten
- Der Leiter hält die Ski fest und beobachtet den Einstieg
- Die Teilnehmer rutschen seitlich mittels Bauchbremse ab. Hände auf Höhe der Hosentaschen.
- Falls nötig: Sicherung mit Klemmknoten oder Zusatzseil

Vorteile

- Die Teilnehmer fahren gefahrlos ab, ohne die Ski auszuziehen
 - Gleichzeitig gewöhnen sie sich an die Steilheit des Hanges und an die Beschaffenheit der Unterlage
 - Psychologische Wirkung
- Achtung: Der Leiter darf diese Verankerung unter keinen Umständen verlassen!

Varianten

- Falls die Stelle länger ist, kann man problemlos ein zweites Seil anknüpfen oder die Übung wiederholen.
- Ist der Schnee ungeeignet, wähle man eine andere Verankerungsart (Eisschrauben, T-Schlitz).

Bei allen Varianten sind genaue Anweisung an die Teilnehmenden nötig, was vor und nach der Fixseilstelle zu tun ist.

Zahlreiche Einsatzmöglichkeiten

- Zur Absicherung des Gipfelauf- und -abstiegs auf Skitouren in Firnflanken
- Auf Zu- und Abstiegen von Kletterrouten
- Exponierte Querungen auf Bergwanderungen (Klettersteigtechnik)
- Geländeparcours, Eisparcours usw.

Grundsätzlich wird das Fixseil überall dort eingesetzt, wo für einzelne Teilnehmer eine Absturzgefahr besteht, aber das Anseilen aus andern Gründen nicht zweckmässig erscheint (Mitreiseproblematik, Zeitverlust). (Siehe Skizze 1.)

Bergsteigen mit Gruppen

Jugendlicher unterscheidet sich grundlegend vom «Kollegenbergsteigen», vom Bergsteigen in der Seilschaft. Viele Touren sind für Gruppen völlig ungeeignet, sei es, weil sich die Seilschaften gegenseitig gefährden oder ganz einfach, weil ein bestimmter Engpass zuviel Zeit beansprucht.

Walter Josi, J+S-Fachleiter Bergsteigen
Zeichnungen: Martin Stettler

Entschärfen der Schlüsselpassage im Fels

Um dem unangenehmen und gefährlichen Stau an der Schlüsselstelle im Fels (und im Eis) vorzubeugen, sind verschiedene Kunstgriffe möglich:

- Vorbereiteter Stand
- Vorbereitete Zwischensicherungen
- Zusatzseil

Diese Massnahmen erfordern aber alle zusätzliches Material. Der Leiter wird dieses genau nach Mass einplanen. Dies bedingt eine genaue Kenntnis der Tour und eine realistische Einschätzung der Teilnehmer (Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft). Nur so ist ein erheblicher Sicherheits- und Zeitgewinn möglich.

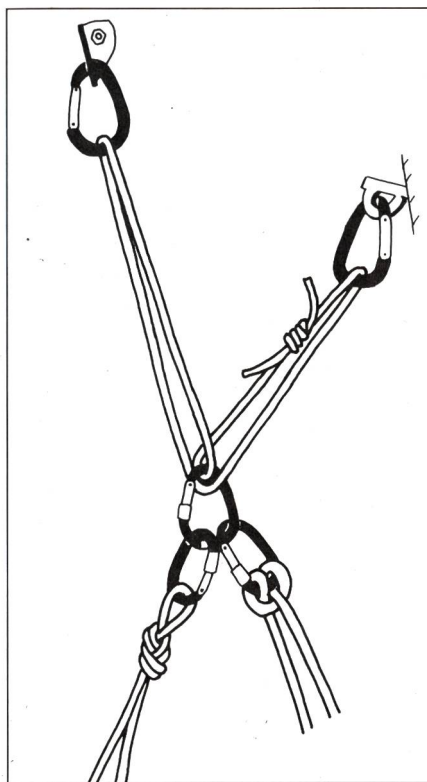
Der Einsatz sollte aber sehr gezielt erfolgen und sich auf eine oder zwei Stellen pro Tour beschränken. Sonst sind die Schwierigkeiten nicht mehr dem Niveau der Teilnehmer angepasst. Besser eine einfachere Route selbständig klettern als eine schwierige und exponierte Tour nur nachklettern. Vorbei sind die Zeiten wo man ganze J+S-Gruppen zu einem einzigen Tatzelwurm zusammenhängte...

Spezialtechniken gelten für den Ausnahme- nicht für den Normalfall

Vorbereiteter Stand

Wir alle kennen das Problem: Da hat eine hintere Seilschaft an einem exponierten Stand zur vorderen aufgeschlossen. Es fehlt an Platz und vor allem: «wo und wie einhängen»? Irgendwann beginnt eine wilde Umhängerei...

Der vorbereitete Stand mit gut erkennbarem Zentralkarabiner ist hier eine grosse Hilfe. (Siehe Skizze 2.)



Skizze 2: Stand mit Zentralkarabiner.

Vorbereitete Zwischensicherungen

Verschiedene Erleichterungen, damit alle Seilschaften die Schlüsselpassage im Vorstieg klettern können:

- Die Express-Schlingen werden für die folgende Seilschaft belassen.
- Klemmkeile, Friends oder Sanduhrschlingen mit oder ohne Express hängen lassen.
- Bei ungenügender Absicherung: Lange Schlingen in den Sicherungspunkten zurücklassen, damit die Teilnehmer sich doppelt absichern können.

Diese Methode eignet sich auch für den Anfängerbereich (erster Vorstieg) und zum Einrichten von «überabgesicherten» Kinderrouen.

Definition: Eine überabgesicherte (oder doppelt abgesicherte) Route ist so sicher, dass der Vorsteigende praktisch an jeder Stelle stürzen darf. (Siehe Skizze 3.)

Zusatzseil (oder Seilstück) für die Schlüsselstelle

Ist der Vorstieg für einzelne Seilschaften nicht zumutbar, so kann der Einsatz eines zusätzlichen Seils sehr zweckmässig sein.

Das Seil (oder Seilstück) wird am Stand nach der Schlüsselstelle fixiert und dient der Sicherung von oben für

den Leader der nachfolgenden Seilschaft. Sind mehrere solche kurze Stellen zu bewältigen, zieht der Seilzweite jeweils ein kurzes Seilstück hinter sich her. Der Seilerste der nachfolgenden Seilschaft seilt sich je nach Situation dort zusätzlich an und wieder los. Er wird dann für das kritische Teilstück von seinem Vordermann (evtl. von einem Zwischenstand aus) gesichert. Wichtige Voraussetzungen für diese Methode: eine realistische Selbsteinschätzung und ausgezeichnete Kommunikation zwischen den Seilschaften. (Siehe Skizze 4.)

Sichern in Serie

Beim Sichern vertraut mir mein Seilpartner sein Leben an. Unachtsamkeit, Manipulationsfehler und Missverständnisse können verheerende Folgen haben. Wir meinen, dass sich die Anfänger trotzdem von Anfang an selber sichern können und sollen. So gewinnen sie Vertrauen und werden in die Verantwortung eingebunden.

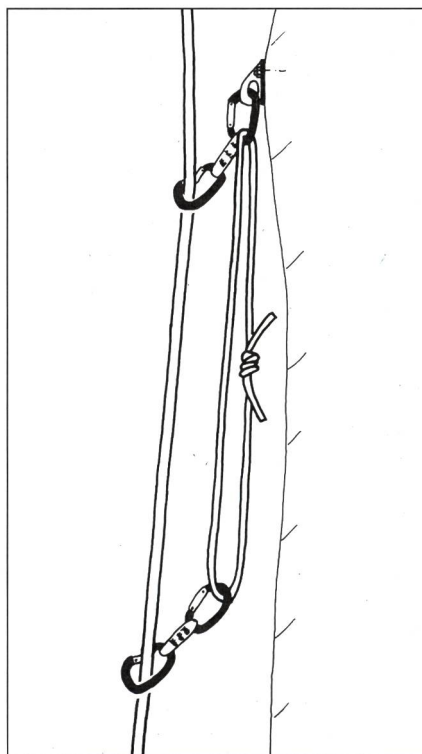
Erster Schritt:

Selbstkontrolle – Fremdkontrolle

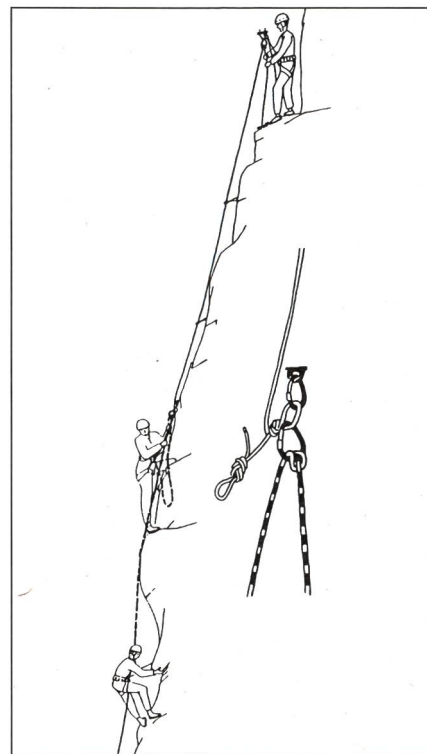
Wer sichert, kontrolliert zuerst seine Sicherung, dann den Anseilknoten des Kletternden.

Wer klettert, kontrolliert zuerst seinen Anseilknoten, dann die Sicherung des Seilpartners.

Diese Doppelkontrolle soll konsequent erfolgen, nicht nur beim Anfänger!



Skizze 3: Doppelte Absicherung mit langen Schlingen.



Skizze 4: Sicherung der nachfolgenden Seilschaft mit einem Hilfsseil.

Zweiter Schritt: Sichern in Serie

Im Klettergarten zur Einführung der Sicherungstechnik
Zwei Kinder sichern einen Kameraden.

Diese Methode bringt mehrere Vorteile:

- Manipulationsfehler (beim Anfänger) haben kaum Folgen
- Allfällige Gewichtsunterschiede verlagern sich auf die sichere Seite
- Es sind gleichzeitig 3 Schüler pro Route beschäftigt
- Eignet sich bestens fürs Abbremsen beim Top-rope, sowie für erste Belastungsversuche.

Schon in dieser Phase auf perfekte Manipulation der Seilsicherung achten, sonst ist der spätere Schritt zur Einzelsicherung problematisch. Keine Fehler tolerieren! (Siehe Skizze 5.)

Abseilen in der Gruppe

Das Risiko beim Abseilen ist wesentlich höher als beim Klettern. Leider werden auch sehr erfahrene Bergsteiger immer wieder Opfer von tragischen Unfällen.

Die Gründe

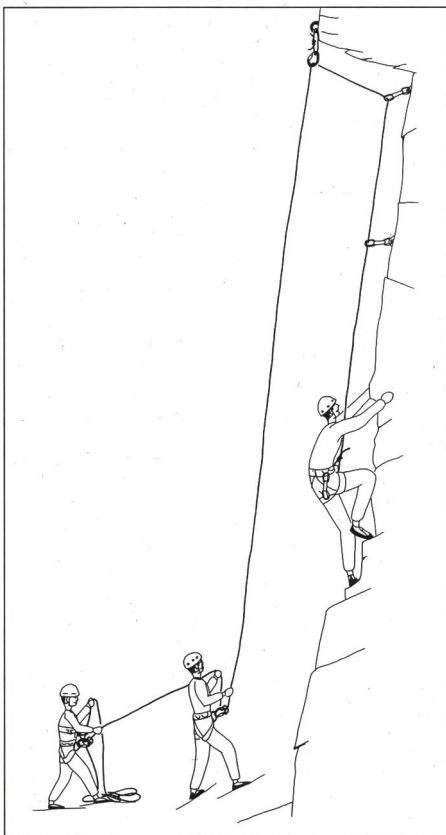
- Sobald eine Gruppe sich vom Partiseil befreit, kann grundsätzlich jeder Einzelne abstürzen.
- Repetition der gleichen, scheinbar simplen Manipulationen führt leicht zu Nachlässigkeit: Gefahr von Routinefehlern.

- Das Seil kann verhängen. Die Befreiung verlangt allenfalls komplizierte Manöver (Sicherung).
- Das Seil kann Steinschlag auslösen.
- Psychologischer Effekt. Die Kletterei, der Höhepunkt ist vorbei, Unachtsamkeit und Gleichgültigkeit können sich einschleichen.

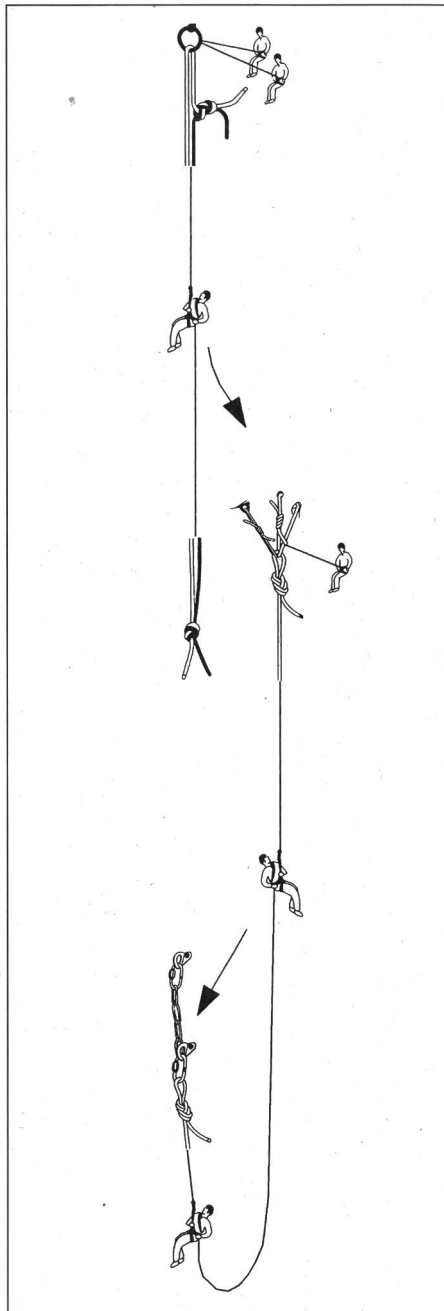
Das Abseilen wird oft unterschätzt. Es ist viel komplexer als es der Anfänger erlebt.

Wichtigste Grundsätze

- Immer mit mindestens einer zusätzlichen Sicherung abseilen.



Skizze 5: Sicherung in Serie.



Skizze 6: Gruppenorganisation beim Abseilen.

- Umhängen am Stand: Immer zuerst die neue Sicherung einhängen, bevor die alte Sicherung ausgehängt wird!

Das Abseilen mit einer Gruppe stellt zusätzliche Probleme:

- Alle Fehlerquellen multiplizieren sich
- Die Kommunikation wird schwieriger
- Gefährlicher Stau am Stand. Die Situation wird unübersichtlich.

Als Leiter planst du den Ablauf eines Abseilmanövers und instruiert die Gruppe, so dass nachher möglichst wenig gerufen werden muss (wenn möglich optische Zeichen).

Der Leiter geht voraus und fixiert jeweils das Einfachseil. Die zwei erfahrensten Teilnehmer seilen am Schluss mit den 2 Seilen «normal» ab.

Vorteile

- Übersichtlicher Ablauf
- An mehreren Stellen wird gleichzeitig abgeseilt. Sicherheits- und Zeitgewinn.
- Seil- und felsschonend (vermeidet Steinschlag).

Achtung: die dargestellte Gruppenmethode nur anwenden, wenn Sicht- oder Rufkontakt gewährleistet ist und sich das Gelände dazu eignet.

Das Einfachseil darf erst gelöst werden, wenn das Doppelseil abgezogen ist, sonst wird der Leiter von seiner Gruppe abgeschnitten.

(Siehe Skizze 6.)

Zusammenfassung

Die hier beschriebenen Techniken sind einfach zu erlernen. Der sinnvolle Einsatz erfordert jedoch einiges an Erfahrung und Vorausblick. Führung ist aber immer mehr als technisches Know-how. Ebenso wichtig sind u.a. eine seriöse Planung, eine realistische Einschätzung der Situation eine geschickte Taktik sowie eine umsichtige und stufengerechte Betreuung der Gruppe. ■



Thomas Lorez, ist Ausbildungsleiter im Lorez-Fitness-System, Trainer für Aerobic, u. Fitness, Selbstverteidigung, Seniorentaining Tfh Kinesiologie Sportkinesiologie



Aus- und Weiterbildung zum «Lorez-Fitnessinstructor» mit kinesiologischem Wissen für die Fitnessbranche

«Lorez-Fitnessinstructor/-in»

Wer ist der potentielle Anwarter für den/die Lorez-Fitnessinstructor/-in

Personen, welche Spass an Bewegung haben und interessiert sind gesundheitsförderndes Training, welches messbar und kontrolliert stattfindet, zu unterrichten. Offen sein für neue Wege des Wissens über die Körperfunktionen und deren Leistungsverbesserungen. Sie möchten als *Personal-Trainer* im Fitnesscenter oder Outdoor unterrichten, und Menschen mit speziellen gesundheitlichen Problemen helfen.

Ausbildungstermin: 26.7.97 bis und mit 31.7.97

Totalstunden: 42 Stunden / 6 Tage

Teilnehmerzahl: maximal 15

Ausbildungskosten: sFr. 2200.-

Info zur Ausbildung T. Lorez, Tel. 075 230 03 30 / 370 13 00 / 079 216 53 36