



## Die wichtigsten Verbände:

### SAC:

Schweizer Alpen-Club SAC; der Club vereinigt mehr als 130'000 Mitglieder in 112 Sektionen. Seit der Gründung 1863 verfolgt er das Ziel, Menschen, die sportlich, kulturell oder wissenschaftlich an der Bergwelt interessiert sind, aus allen Regionen der Schweiz zusammenzubringen. Der SAC hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Neue alpinistische Aktivitäten sind hinzugekommen. Neben den klassischen Winter- und Sommertouren spielt heute Sportklettern am Fels und in der Halle eine sehr wichtige Rolle. [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

### IFSC:

International Federation of Sport Climbing; der internationale Sportkletter-Verband, der sich von der UIAA abgesplittet hat. Offiziell besteht die IFSC seit Januar 2007, wurde von 48 nationalen Verbänden gegründet und hat die ICC International Council for Competition Climbing abgelöst. Die ICC war innerhalb der UIAA fürs Wettkampfklettern zuständig und bestand seit 1997. Die IFSC ist für das internationale Wettkampfklettern zuständig. [www.ifsc-climbing.com](http://www.ifsc-climbing.com)

### UIAA:

Union Internationale des Associations d'Alpinisme; Internationaler Verband aller Bergsportverbände/Föderationen. [www.uiaa.ch](http://www.uiaa.ch)

## Glossar Sportklettern:

### Begehungsstil:

Die Art und Weise, in der eine Begehung durchgeführt wird in Bezug auf sicherungstechnische und sportliche Aspekte. Die Definition bestimmter Begehungsstile dient der Vergleichbarkeit der sportlichen Leistungen im Sinne der Sportkletterethik, nach der das «Wie» einer Begehung das entscheidende Mass ist.

### Bohrhaken:

Ein Haken, der zur Zwischensicherung dient. Bohrhaken zeichnen sich durch sehr große Sicherheitsreserven aus. Ein technisch einwandfrei gesetzter Bohrhaken kann durch Belastungen, wie sie beim Klettern auftreten können, in keinem Falle herausgerissen werden oder abbrechen.

### Bouldern:

«Bouldern» ist die eingedeutschte Form des Begriffes «bouldering». «Bouldering» steht im Englischen für das Klettern ohne Sicherung (seilfrei) in Absprunghöhe. Der Begriff wurde aus dem Wort «Boulder» für Felsblock abgeleitet. Man klettert in geringer Höhe über dem Erdboden, um jederzeit gefahrlos auf spezielle Sprungmatten abspringen zu können, vorzugsweise an kleinen Felsblöcken oder am Fuss höherer Wände.

### Boulderproblem:

Route beim Bouldern

### Flash (Begehungsstil):

Freies Durchsteigen einer unbekannteren Kletterroute. Der Kletterer darf sich aber Informationen durch Befragen anderer Kletterer oder beim Zuschauen einer Begehung sowie durch Fotos einholen.

**Freiklettern (Freeclimbing):**

Beim Freiklettern werden technische Hilfsmittel (Seil, Haken, Karabiner, etc.) nur zur Sicherung, nicht aber zur Fortbewegung am Fels eingesetzt.

**Künstliche Kletteranlage:**

Meist in Hallen aufgebaute künstliche Kletterwände aus verschiedenen Materialien und in verschiedenen Bauweisen. Die Varianten reichen von Primitivlösungen mit direkt auf das Mauerwerk aufgeschraubten Griffelementen über Holzplattenkonstruktionen bis hin zu sehr aufwendigen Kunstwänden mit unterschiedlich geformten und strukturierten Wandelementen aus Kunstharz.

**Magnesia:**

Ein vom Turnen bekanntes, zum Neutralisieren des Handschweisses verwendetes Magnesiumhydroxidcarbonat-Hydrat (wechselnde Zusammensetzungen, meist:  $4\text{MgCO}_3 \times \text{Mg}(\text{OH})_2 \times 4\text{H}_2\text{O}$ ). Chemische Bezeichnung: basisches Magnesiumcarbonat, nicht zu verwechseln mit Magnesiumoxid ( $\text{MgO}$ ), welches in der Chemie als Magnesia bezeichnet wird. Magnesia wirkt schwach basisch und neutralisiert damit den sauren Handschweiß. Ferner ist das Pulver schwach hygroskopisch und hat daher eine trocknende Wirkung.

**On-Sight (Begehungsstil):**

Freies Durchsteigen einer völlig unbekanntem Kletterroute im ersten Anlauf. Der Durchstieg erfolgt in einem Zug, ohne Sturz und ohne an Sicherungspunkten auszuruhen.

**On-Sight Wettkämpfe:**

Wettkämpfe im Sportklettern, bei denen die Teilnehmer die Route vor dem Wettkampf gemeinsam während der Wandbesichtigungszeit betrachten dürfen. Danach werden alle Teilnehmer in eine Isolation geführt und dürfen den anderen Teilnehmern bei ihren Versuchen nicht zuschauen.

**Rotpunkt (Begehungsstil):**

Freies Durchsteigen einer bekannten Kletterroute bzw. Seillänge in einem Zug, das heisst ohne Sturz und ohne an Sicherungspunkten auszuruhen.

**Soloklettern:**

Begehung einer Kletterroute ohne jegliche Sicherung. Das Soloklettern wird nur selten und von wenigen Kletterern in gut bekannten Routen ausgeübt. Fälschlicherweise wird das Soloklettern immer wieder als Freiklettern missverstanden.

**Sportklettern:**

Die Wiederentdeckung des Freikletterns Anfang der siebziger Jahre im Alpenraum brachte auch die Erkenntnis mit sich, dass das Klettern an sich ein Sport ist. Vor dieser Zeit wurde das Klettern nur als Teil des Bergsteigens angesehen und damit als ein Mittel unter vielen (Wandern, Eisklettern, Skifahren, etc.), die Gipfel hoher und höchster Berge zu erreichen. Das Klettern emanzipierte sich aus dieser Rolle und wurde Selbstzweck und damit eine eigenständige Sportart. Um den Unterschied zum klassischen, «alpinen» Klettern klar hervorzuheben, fand der Begriff Sportklettern weite Verbreitung.

**Spotter:**

Person, die beim Bouldern den Kletterer bei seinem Versuch mit den Händen absichert und beim Absprung Hilfestellung gibt oder gegebenenfalls auffängt.



**Top:**

Ende einer Route, das für jede der drei Disziplinen anders festgelegt ist:

Lead: Einhängen des Umlenkhaakens

Speed: Anschlag am Zeitnahmeknopf

Bouldern: Beide Hände am Zielgriff

**Top-Begehung:**

Vollständige Begehung einer Route bis zu deren Ende

**Top-Griff:**

Letzter Griff einer Boulder-Route.

**Toprope:**

Das Seil ist am Ende der Route in eine Umlenkung eingehängt, das heißt, man klettert mit Sicherung von oben.

**Vorstieg:**

Es wird am «scharfen» Ende des Seils geklettert, das heißt, der Kletterer muss Zwischensicherungen einhängen, bis er am Ende der Route das Seil in die Umlenkung einhängen kann. Bei Wettkämpfen in der Disziplin Lead wird nur im Vorstieg geklettert.

**Zonengriff:**

Festgelegter Griff in einem Boulderproblem, der sich meist nach der ersten schweren Stelle befindet und der in die Wertung mit eingeht.

## **Die Disziplinen:**

**Lead** (oder Schwierigkeitsklettern/Difficulty):

Das Leadklettern ist die Königsdisziplin des Sportkletterns und ist die älteste und am weitesten verbreitete Wettkampfform. Hierbei muss eine anspruchsvolle, ca. 20 Meter hohe Wand in einem Versuch erklommen werden. Bewertet wird die maximal erreichte Höhe.

**Bouldern:**

Als Bouldern wird das seilfreie Klettern in Absprunghöhe bezeichnet. Früher war es ein Training für das Sportklettern, heute ist es als eigene Disziplin anerkannt. In vorgegebener Zeit müssen die Athleten in Absprunghöhe so viele Blöcke oder sogenannte «Probleme» wie möglich durchklettern. Bewertet werden die Anzahl benötigter Versuche bis zum Top oder bis zu einem bestimmten Zonengriff.

**Speed:**

Beim Speedklettern geht es darum, so schnell wie möglich mittels Toprope eine Wand hoch zu «sprinten», es handelt sich quasi um den 100-Meter-Lauf im Klettern.