

Perfekt Rißklettern in acht Tagen

Autodidaktischer Rißlehrgang; also Rißklettern selbst erlernt

Erarbeitet von Peter Hähnel (RAF 2000 – Die Rißanstiegsfreunde) unter Mitwirkung von Axel Grußer

Vorwort

Immer öfter ist zu beobachten, daß es Kletterer gibt, die in hohen und höchsten Schwierigkeitsgraden Kanten und Wände durchsteigen, die aber zum Teil bereits an einfachen Rissen scheitern. Häufig 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. Begehungszahlen von solchen Wege sind damit irrelevant geworden. Wie auch immer, wenn also der Rißausstieg vermieden wird, ist nicht auszuschließen, daß die Kletterer die Wandtechnik beherrschten, Rißtechnik aber nicht. Überhaupt muß man feststellen, daß das Rißklettern scheinbar immer mehr zu einer Sache von Spezialisten wird. Natürlich haben wir alle unsere Vorlieben für die eine oder andere Klettertechnik, so eben auch für Reibungs- und Wandklettere. Ein wirklich guter Kletterer sollte aber alle Kletterarten 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 oft nur zweitägigen Kursen allenfalls Impulse zum Rißklettern erhalten kann; durch die Demonstration und das Üben von vielleicht sechs bis acht verschiedenen Rissen, wird man natürlich noch nicht zum Rißkletterer. Da die Kurse kostenpflichtig sind und die Anzahl der Teilnehmer limitiert ist, wird man mit diesen Lehrgängen auch nur eine begrenzte Anzahl von Bergfreunden erreichen. Deshalb wird hier ein autodidaktischer Rißlehrgang vorgestellt, der zudem noch den Vorteil hat, nur bei gutem Wetter stattzufinden, da der Absolvent seine Übungstermine selbst bestimmen kann. Gut ist auch der Wegfall von Wartezeiten für die Nachsteiger, wie es zum Teil bei Kletterkursen unvermeidlich ist.

Andererseits hat Autodidaktik den Nachteil, 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 wohl zu zweit mehr Spaß, zudem man sich untereinander vergleichen und voneinander lernen kann. Womit wir beim Aufbau des autodidaktischen Rißlehrganges wären. Aber bevor ihr anfangt, das Programm abzuarbeiten, wünsche ich euch erst einmal „Viel Erfolg“.

Lehrgangsaufbau

Unter Rißklettern verstehen wir die Fortbewegung in verschieden breiten Felsspalten, die man grob einteilen kann in *enge Kamine*, *Schulter- und Armrisse*, *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, sogenannten 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, man muß in Schwierigkeiten größer VIIc bereits ein fundiertes Rißkönnen haben, eben das, welches unser Lehrgang vermitteln will.

Die Entwicklung des Rißkletterns begann in dem Moment, als die leichtgängigen 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 mit unseren Kurs ansetzen. Dennoch soll all denjenigen, die die vorausgesetzte Kamintechnik noch nicht beherrschen, ein Übungsangebot gegeben werden, zu dessen Absolvierung etwa drei Tage zu planen sind. 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 entwickelte Muskulatur der Extremitäten voraussetzt. Es wäre allerdings wünschenswert, sich schon im voraus mit Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur vorzubereiten, denn in drei Tagen lassen sich natürlich Muskelstärkung und Kondition nicht erreichen. Als Übungen für zu Hause können Liegestütze und Klimmzüge empfohlen werden, sowie Radfahren oder Joggen. Wer sich finanziell und zeitlich ein Training im Fitneßstudio leisten kann, sollte Übungen an Beinbeugern und -streckern durchführen, Lastzug- und Butterflyübungen, sowie Übungen zur Bizeps- und Trizepsentwicklung. So vorbereitet kann man das folgende Kaminprogramm getrost 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) finden. Da für das Rißklettern allerdings Spreiz- und Stemmkamine nicht relevant 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 hängt es ab, wie man am besten zurechtkommt. Die Erfahrung zeigt, daß die frontale Methode bevorzugt wird. Deshalb soll diese kurz erläutert werden.

Zunächst ist es wichtig, 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 höherschieben zu können. Bei jedem Höhersetzen von Händen und Knien, also auch den Füßen, schiebt man den Rücken durch windende Bewegungen nach oben und gewinnt so an Höhe.

Aber grau ist alle Theorie, besser ist es, sich praktisch zu testen. Zur Absolvierung des Grundprogramms für unseren Rißlehrgang haben wir drei 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 nun unser Grundprogramm für das Klettern in engen Kaminen vorstellen.

Grundprogramm

1. Kamine in Rathen

Wir gehen die Rahmhanke entlang und verleben 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 zunächst den **Vorderen Hirschgrundturm** auf. Mit dem „AW“ (*II) 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“ (III) des **Mittleren Hirschgrundturmes** bemerken wir dann, daß ein Kamin im 3. Grad schon recht anspruchsvoll sein kann.

Den Rest des Tages entspannen wir uns dann an Wegen, in denen wir nicht „schrubben“ müssen. Mit anderen Worten, wir wollen den Spaß an der Sache nicht verlieren.

2. Kamine im Schrammtorgebiet

Mit unserer Erfahrung von den Hirschgrundtürmen können wir es uns nun erlauben, auch längere Kamine in Angriff zu nehmen. Die Alten Wege auf **Dreifingerturm**, **Nördlichen** und **Südlichen Schrammturm** sind dafür genau richtig (jeweils III). Um nicht nur die Länge der Wege, sondern auch den Schwierigkeitsgrad zu steigern, schließen wir den Tag mit einer Besteigung des **Nördlichen Osterturmes** über den „Klarweg“ (*IV) ab, der neben der bisherigen Kaminkletterei schon echte Rißelemente ins Spiel bringt. Nach seiner Bewältigung sind wir in der Lage, noch anspruchsvollere Kaminklettereien auszuführen und verabreden uns zum Klettern am Falkenstein. Zuvor wäre 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 abgeseilt werden, weil die Kletterei jetzt kamintechnisch weniger bringt. Statt dessen wenden wir uns dem „Alten Westweg“ (IV anstrengend) zu, in dessen oberem Teil wir die „Gerbingvariante“ (III anstr.) nutzen, um am Ausgang der Stufen des Turnerweges zu landen. Hier steigen wir zur Abseilöse 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 noch eine zweite Abseiltrasse kennen, für den Fall, daß wir das noch nicht wußten.

Wer immer noch motiviert ist, kann nach dem Abseilen noch mal den genußvolleren „Schusterweg“ (**III) zum Gipfel turnen, sozusagen als besondere Belohnung.

Nach diesen drei 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 damit abgeschlossen und der eigentliche achttägige Rißkurs kann beginnen.

Hinweis: Die ausgewählten Wege für unser Grundprogramm, wie auch für den Rißkurs, wurden in der Reihenfolge ihrer Abarbeitung in Anlage 1 übersichtlich dargestellt. Außerdem werden in Anlage 2 alternative Wege zu allen Kamin- und Rißarten aufgezeigt.

Achttägiger Rißkurs

1. Tag: Rißkamine am Frienstein

Wir beginnen am **Grottenwart** und klettern hier den „AW“ (IV). Danach können wir uns ohne Bedenken dem „Siekmannweg“ (*V) 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 (DB) zusammengefaßt. Wir empfehlen die DB von www.teufelsturm.de.

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

Hat nun alles zu unserer Zufriedenheit geklappt, schließen wir auch noch den „Edelweißweg“ (V) an. Hier gilt 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 auf den nächsten Rißtag freuen.

2. Tag: Risse am Rauenstein

Zum Warmklettern wählen wir den vergleichsweise leichten „Winkelriß“ (**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 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 andere Wege gelten kann.

Vorausgesetzt wir haben den „AW“ (!*V) am Dreifreundestein im Vorstieg gepackt, so gehen wir hinüber zum **Rauensteinturm**. Hier nehmen wir uns den „Nordweg“ (V) vor, der als Kamin anfängt und als Riß endet, so wie wir unseren Kurs aufgebaut haben. Dann schreiten wir zu einer Art Abschlußprüfung des bisherigen Rißkaminteils und klettern erstmals in diesem Kurs im 7. Schwierigkeitsgrad, wobei wir uns zwischen VIIa (Nordverschneidung) und VIIb (Osterriß) entscheiden können. In beiden Fällen sind wir durch zwei 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 in der Schwierigkeit sogar ein wenig zurück, stocken aber mit dem „Hohen Riß“ (*V) am **Falkenstein** die Weglänge auf. Wenn wir in diesem Grundkurs erst mit dem Rißklettern angefangen haben, ist ein Vorstieg dieses Weges schon ein beachtlicher Erfolg.

Um noch schwerere, zum Teil auch überhängende Schulterrisse zu klettern, müßte man sich mit den Möglichkeiten der Schulter-, Brust-, Knie- und Fußklemmtechnik sowohl theoretisch als auch praktisch beschäftigen. Das aber würde den Rahmen dieses Rißkurses sprengen. Ganz gewiß haben wir jedoch, 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 die entsprechenden Skizzen in der Fachliteratur betrachten, z. B. in Pankotsch „Bergsport“¹ oder Graydon „Perfekt Bergsteigen“². Eine Übernahme dieser Skizzen in unser Kursmaterial muß aus rechtlichen Gründen unterbleiben.

Doch weiter im Kurs. Nachdem wir Kamine, Rißkamine und leichtere Schulterrisse nun leidlich beherrschen, wollen wir uns an etwa fünf weiteren Übungstagen der Hand-, Faust-, Finger- und Hangelrißklettere widmen.

Die einfachste Art davon ist sicher das Handrißklettern.

¹ Hans Pankotsch (Gesamtredaktion): „Bergsport: Ein Lehrbuch für Übungsleiter und Aktive“, Sportverlag Berlin, 1. Auflage, 1990.

² Don Graydon: „Perfekt Bergsteigen. Die Hohe Schule des Alpinismus“, Pietsch Verlag Stuttgart, 2. Auflage, 2001.

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 (in den Handteller) gepreßt. Berührt der Daumen gar nicht den Handteller, sondern eine Rißwand, und die vier 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 der Anpreßdruck und damit die Standsicherheit ab.

Beim Aufwärtssteigen unterscheiden wir zwei grundsätzlich verschiedene Methoden:

- a) das Übereinandersetzen von Händen und Füßen im laufenden Wechsel
- b) das Nachsetzen (oder -ziehen) 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, bzw. das entsprechende Knie, nicht zur Seite gedreht werden kann.

Welche Art wir auch anwenden, grundsätzlich gilt, daß die Krafrichtung der 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 bietet der „Nordwestriß“ (IV) schöne Handrißklettereien, wie man sie in diesem Grad kaum erwartet. Den Weg können wir gut absichern, also mit Sicherung von unten durchsteigen. Aufgrund der geringen Schwierigkeit können wir entspannt dabei üben.

Würde der Kletterfluß am „Nordwestriß“ durch das Legen von Schlingen zu sehr unterbrochen, so klettern wir diese Route gleich noch einmal von oben gesichert und bemühen uns diesmal um fließende und elegante Kletterbewegungen. Nach diesem hoffentlich gelungenen Einstieg ins Handrißklettern gehen wir etwa 150 m talaufwärts zum **Osterkegel** und legen hier mit der „Westwand“ (V) in der Schwierigkeit etwas zu.

Danach steigen wir zum Weg an der Biela hinab und wandern weiter zum Nymphenbad. Hier setzen wir mit der „Talverschneidung“ (*V) an der **Nymphe** unsere Handrißübungen fort. Um die Schwierigkeit systematisch zu steigern, gehen wir nun an einigen Gipfeln vorbei und schließen zunächst zwei 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“ (VI) am **Schildbürger** mitnehmen, womit wir schon im 6. Grad angelangt wären.

Auf dem Weg zurück zur Nymphe passieren wir die **Stinkmorchel**, an der uns talseitig schon vom Anschauen her der „Talweg“ (*VIIb) begeistert. Klettert man vom 2. Ring rechtshaltend zum Gipfel, ist die Route leichter (*VIIa).

Der Besuch des letztgenannten Gipfels macht sich besonders dann gut, wenn wir auch noch den **Pfifferling** besteigen wollen. Dorthin gibt es einen guten Übergang. Haben wir uns bisher wohlgefühlt, dürfen wir uns hier beruhigt an der „Südverschneidung“ (*VIIa) versuchen, weil sie aller Meter mit guten Schlingen bestückt werden kann. Aber vielleicht sollten wir des angestrebten Kletterflusses wegen über den „AW“ (III) zum Gipfel steigen 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 7er Riß in glatter Wand. Den finden wir mit dem „Nordwestriß“ (**VIIa) am **Glatten Kegel**. Und wenn wir den, mit welcher Sicherungsart auch immer, flüssig durchstiegen haben, können wir schon Handriß klettern, ... nach nur einem Übungstag!

Um das bisher Erlernte zu festigen, hängen wir einen zweiten Handrißtag 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 sich herausstellen, ob unser Können bereits ausreicht, um in allen Klettergebieten an einfachen Handrissen bis etwa VIIa bestehen zu können. Um das zu testen, gehen wir zunächst zum **Püschnerturm**, an dem wir zwei schöne Handrisse bzw. handrißartige Klettereien in etwa dieser Schwierigkeit finden, so am „Pfungstweg“ (!*VIIb), dessen Ring bereits vor Jahren so versetzt wurde, daß er auch vom benachbarten „Purscheweg“ (!*VIIa) aus geklinkt werden kann, und den wir als nächstes versuchen. (Ungeachtet des „!“ im aktuellen Kletterführer sind durch den versetzten Ring beide Wege ausreichend absicherbar.)

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

Rißhandschuhe schützen erheblich vor Druckstellen und Schürfwunden und ersparen sowohl die laufenden Kosten als auch die Zeit für aufwendiges Taped. Am besten sind dabei spezielle Rißhandschuhe, deren Leder nur die Handrücken schützt, aber die Handflächen zum Greifen freiläßt; 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 leichten Handriß vor, der aber in einem Schulterrißausstieg 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 67“ (**IXa, RP IXc), der auch dann eine gute Handrißübung ist, wenn wir uns gegen eine Begehung des Südrisses entscheiden. Schwerer als VIIa ist der Gedenkweg-Einstieg nicht, und vom vorgelagerten Grat kommt man bequem wieder nach unten.

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

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

6. Tag: Faust- und Breithandrisse in den Affensteinen

Nach unserer Ankunft am Beuthenfall erreichen wir auf kurzem Wege den Alten Wildenstein und „marschieren“ hier den „Soldatenriß“ (!*VIIb) auf den **Heidematz**. (Auch hier ist ungeachtet des „!“ im aktuellen Kletterführer der Weg ausreichend absicherbar.) Daß man hier an entscheidender Stelle, noch unterhalb des Ringes, eine Kinderkopfschlinge legen soll, sagt schon etwas über die Rißbreite aus. Also werden wir hier, wenn auch nicht immer, Stellen finden, die man mit Breithand oder Faust klemmt. Wie macht man das?

Nun, die Fußtechnik ist die gleiche wie beim Handrißklettern, nur daß 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.

Anders ist es, wenn man die Fäuste quer hält und den Daumen nicht in die Faust steckt (auch das ist ja möglich), sondern den Daumen in sich angewinkelt nach außen stehen hat. Jetzt erreichen wir die maximale Klemmbreite. Mehr geht nur mit Doppelhandklemmung. Diese Praxis ist aber zu speziell, um sie in unseren Kurs aufzunehmen. Wer was wo anwendet, richtet sich ja sowieso immer nach dem Verhältnis von Riß- und Handbreite.

Vom Heidematz wandern wir zur Oberen Affensteinpromenade; nicht ohne vorher einen Abstecher zum **Amboß** gemacht zu haben, wo wir den Schulhandriß des „AW“ (!*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“ (!*VIIa). Da diese Route relativ schwer abzusichern ist, sollten wir inzwischen beim Rißklettern schon relativ sicher sein. Alternativ können wir auch den „Südostriß“ (VIIb) zum Ring des „AW“ klettern; der soll besser gesichert und im direkten Vergleich etwas leichter sein als der „Nordwestriß“. Wer den Gipfel noch nicht hat, wird versuchen hinaufzuklettern; für unseren Rißkurs ist das Erreichen des Ringes relevant. Danach gehen wir zu Wolfsspitze und Wolfsfalle.

An der **Wolfsspitze** bieten sowohl die „Vetterkante“ (auch Vettervar. zum AW genannt) (*VIIb) als auch der „Felsensportweg“ (!*VIIc) Breithand- bzw. Faustrißklettere. Beide Wege können gut oder zumindest genügend abgesichert werden. Über das dazu notwendige Schlingenmaterial sollte man sich allerdings befragen. Hilfreich kann hier die Datenbank 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“ (VIIc) noch einmal schöne Hand- und Faustklemmer. Danach setzen wir wieder mit einer Abschlußprüfung den i-Punkt auf diese Art der Kletterei und genießen (unter Umständen mit Sicherung von oben) die Krone der Handrißklettere in der Sächsischen Schweiz, den „Champagnerriß“ (**VIIc).

Offengeblieben sind nun im wesentlichen nur noch zwei Arten der Rißklettere:

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

Beides ist allerdings teilweise schon in den bisher gekletterten Routen vorgekommen. So etwa ein Stück Fingerriß im Talweg an der Wolfsfalle und ein Stück Hangelei überm Ring des Champagnerisses. Zu beiden Techniken verzichten wir auf eine 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 Reißkönnen auch schon ausreichen, um uns am „Bergweg“ (**VIIb (VIIc)) zu versuchen, der eine Kombination aus Finger-, Hand- und Faustriß bietet. Und weil wir einmal hier sind, gönnen wir uns vielleicht auch gleich noch die „Augustinhangel“ (**VIIa), 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.

Wenn wir dann die Wurzel ein Stück absteigen, steht gleich rechts der Kulissenwächter. Unmittelbar daneben finden wir am **Dornröschen** im ersten Teil der „Südverschneidung“ (VI) dünne Fingerrißstellen, die wir 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 weiterentwickeln kann. Die Krone der Fingerrißkletterei in unserem Gebirge, dürfte dabei der „Feine Reiß“ (**VIIIc, RP IXa) an der **Abgetrennten Wand** sein.

8. Tag: *Hangelwege (Piaztechnik)*

Unseren Lehrgang wollen wir mit ein paar hübschen Hangelwegen beenden. Gewiß bietet die „Naumannhangel“ (*VIIc) am **Hohen Torstein** eine besonders ideale Hangelei (wobei man sie zu Vergleichszwecken auch als Hand- und Faustriß klettern kann), aber für diesen Kurs ist sie nicht geeignet, weil sie meines Erachtens zu schwer und eine Sicherung von oben kaum möglich ist, es sei denn, wir können sie nachsteigen. Außerdem wollen wir in unserem Lehrgang möglichst mehrere Hangeleien 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 Genußkletterei der „Wackerhangel“ (*VI) am **Blauen Horn** und im Anschluß der ähnlich schöne „Nordostweg“ (*VIIa) auf den **Fensterturm**.

In den Affensteinen bieten Frienstein, Friensteinwächter und Grottenwart gleich mehrere Hangelwege. So kann man den „Strubichweg“ (*VI) auf den **Grottenwart** sowohl als Handriß klettern als auch hangeln. Dasselbe gilt für den „AW“ (!*VIIc (VIIIa)) auf den **Friensteinwächter**. (Dabei wäre es lehrreich, an diesen Wegen nacheinander beide Techniken zu probieren, um herauszufinden, was einem besser liegt.) Eine weitere tolle Hangel auf den Grottenwart bietet der „Nordweg“ (VIIa). Wenn wir danach am **Frienstein** die gut gesicherte „Kleine Hangelei“ (VIIb) begehen, 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 Reißlehrgang nach insgesamt acht Tagen – die durchaus auf ein Kletterjahr verteilt sein dürfen – mit Stolz auf unsere Leistungen abschließen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Reißkursen, haben wir alle Reißarten intensiv trainiert und unser Können sozusagen von der Pike auf erworben. An Stelle von sechs bis acht meist nur nachgestiegenen Wegen sind wir systematisch in die Materie hineingewachsen und haben etwa 40 bis 50 Routen durchstiegen, viele davon sicher im Vorstieg. Mit anderen Worten, unser Können fundiert auf einer gediegenen Basis.

In acht Tagen „perfekt Reißklettern“ ist ganz sicher eine lohnende Herausforderung. Ich wünsche euch Mut und Ehrgeiz sie anzunehmen und nicht zuletzt viel Erfolg dabei.

Mit herzlichem Berg Heil

Peter Hähnel

Anlage 1 zu „Perfekt Rißklettern in acht Tagen“

Unkommentierte Reihenfolge der vorgeschlagenen Trainingsrouten

Grundkurs

1. Tag: Rathen (Hirschgrund)	Lochturm	– Alter Weg II	(11) →
	Vorderer Hirschgrundturm	– Alter Weg *II	(9) ↗
	Vorderer Hirschgrundturm	– Nordweg III	(1) →
	Mittlerer Hirschgrundturm	– Alter Weg III	(5) →
2. Tag: Schrammsteine	Dreifingerturm	– Alter Weg III	(7) ↗
	Nördlicher Schrammturm	– Alter Weg III anstr.	(9) →
	Südlicher Schrammturm	– Alter Weg III anstr.	(6) ↗
	Nördlicher Osterturm	– Klarweg *IV	(5) ↗
3. Tag: Schrammsteine	Meurerturm	– Genießerspalte IV	(14) ↗↗
	Falkenstein	– Turnerweg III	(13) ↗
	Falkenstein	– Alter Westweg mit Gerbingvar. III anstr.	(3) →
	Falkenstein	– Nordostkamin IV	(5) ↗
	Falkenstein	– Schusterweg **III	(30) ↗↗↗

Rißkurs

1. Tag: Affensteine	Grottenwart	– Alter Weg IV	(6) ↗	
	Frienstein	– Siekmannweg *V	(3) ↗	
	Frienstein	– Seibtweg V	(3) →	
	Frienstein	– Edelweißweg V	(2) ↗	
2. Tag: Rauenstein	Dreifreundestein	– Winkelriß **IV	(12) ↗	
	Dreifreundestein	– Alter Weg !*V	(10) ↗	
	Rauensteinturm	– Nordweg V	(3) ↗	
	Rauensteinturm	– Nordverschneidung VIIa	(1) ↘	
	Rauensteinturm	– Osterriß VIIIb	(5) ↗	
3. Tag: Zwischenprüfung	Falkenstein	– Hoher Riß *V	(11) ↗↗	
4. Tag: Bielatal	Grauer Turm	– Nordwestriß IV	(7) ↗	
	Osterkegel	– Westwand V	(2) →	
	Nymphe	– Talverschneidung *V	(16) ↗	
	Zwei Horzel	– Ostriß IV	(7) →	
	Zwei Horzel	– Nordwestriß V	(3) →	
	Schildbürger	– Südostriß VI	(3) →	
	Stinkmorchel	– Talweg mit „AV“ *VIIb	(8) ↗↗	
	Pfifferling	– Südverschneidg. *VIIa	(11) ↗↗	
	Glatte Kegel	– Nordwestriß **VIIa	(11) ↗↗	
	5. Tag: Schmilka	Püschnerturm	– Pflingstweg !*VIIb	(5) ↗
		Püschnerturm	– Purscheweg !*VIIa	(5) ↗
		Schwarzes Horn	– Nordweg VI	(2) ↗
		Schwarzes Horn	– Süдриß mit EV *VIIb	(8) ↗↗
Turm am Verborgenen Horn		– Gondaleiter mit AV *VIIa	(9) ↗↗	
6. Tag: Affensteine	Heidematz	– Soldatenriß !*VIIb	(9) ↗	
	Amboß	– Alter Weg !*V	(13) ↗	
	Wolfsnadel	– Nordwestriß !VIIb	(2) ↗	
	Wolfsnadel	– Südostriß VIIb	(4) ↗	
	Wolfsspitze	– Vetterkante *VIIb	(7) ↗	
	Wolfsspitze	– Felsensportweg !*VIIc	(9) ↗	
	Wolfsfalle	– Talweg VIIc	(8) ↗↗	
	Wolfsfalle	– Champagnerriß **VIIc	(15) ↗↗	

7. Tag: Kleiner Zschand	Heringstein	– Süдриß *VIIa	(8) ↗
	Heringstein	– Bergweg **VIIb (VIIc)	(7) ↗↗
	Heringstein	– Augustinhangel **VIIa	(13) ↗↗↗
	Schmilka	– Dornröschen	(6) ↗
	Wurzelwarte	– Neuer Talweg *VIIa	(8) ↗↗
8. Tag: Großer Zschand oder Affensteine	Blaues Horn	– Wackerhangel *VI	(9) ↗↗
	Fensterturm	– Nordostweg *VIIa	(4) ↗
	Grottenwart	– Strubichweg *VI	(6) ↗↗
	Grottenwart	– Nordweg VIIa	(3) ↗
	Friensteinwächter	– Alter Weg !*VIIc (VIIIa)	(15) ↗↗
	Frienstein	– Kleine Hangelei VIIb	(4) ↗
	Frienstein	– Fliegelweg VIIb	(4) ↗↗

Anlage 2 zu „Perfekt Rißklettern in acht Tagen“

Alternative bzw. weitere Rißvorschläge

unterteilt nach Rißarten bzw. nach Wegen, in denen die entsprechenden Rißarten vorkommen

Enge Kamine

Bielatal	Wachsamer Förster	– Alter Weg II	(5) ↗
Schmilka	Klimmerstein	– Ostweg *II	(3) ↗
Schrammsteine	Obrigenwand	– Alter Weg III	(2) ↗
Brand	Polenztalwächter	– Schlauch III	(1) →
Rathen	Rathener Warte	– Schlauch III	(2) ↗
Affensteine	Steinmetz	– Nordwestweg III	(2) ↗
Affensteine	Insel	– Schluff III anstr.	(2) →
Affensteine	Rokokoturm	– Südostweg III	(2) →
Affensteine	Falsche Zinne	– Westweg III	(1) →
Affensteine	Rokokoturm	– Alter Weg IV	(5) →
Affensteine	Morsche Zinne	– Neuer Westweg IV	(1+3) →
		(Empfehlung nur für den oberen Teil)	
Affensteine	Grottenwart	– Nordostweg IV	(4) →
Rathen	Mittlerer Hirschgrundturm	– Südweg *IV	(10) ↗
Schrammsteine	Südlicher Schrammturm	– Südwestweg IV anstr.	(1) →
Schmilka	Schwarzes Horn	– Südweg IV anstr.	(4) ↗

Rißkamine

Wehlen	Einsamer Turm	– Westkamin V	(2) →
Affensteine	Brosinnadel	– Ostweg **V (VI)	(13) ↗
Affensteine	Kreuzturm	– Alter Weg V anstr.	(9) ↗
Gebiet der Steine	Peterskirche	– Talweg !V anstr.	(7) ↗
Schrammsteine	Schwager	– Alter Weg V anstr.	(9) ↘
Schrammsteine	Jubiläumsturm	– Süдриß VI anstr.	(6) ↗
Schrammsteine	Neffe	– Talweg VI (VIIa)	(6) →
Schrammsteine	Golem	– Neuer Südwestkamin VIIa	(1) →
Schrammsteine	Lehnwand	– Süдриß *VIIa	(6) ↗

Schulterrisse

Schrammsteine	Golem	– Nordriß V	(3) →
Kleiner Zschand	Winterbergnadel	– Alter Weg V	(3) →
Brand	Berken-v.-der-Duba-Wacht	– Tunnelriß *VI	(4) →
Brand	Viermännerturm	– Süдриß *VI (VIIa)	(5) ↗
Gebiet der Steine	Zwergfels	– Schartenriß VIIa	(6) ↗

Schmilka	Püschnerturm	– Emporweg VIIa (VIIc)	(–)
Schrammsteine	Dreifingerturm	– Süдриß !*VIIb	(6) ↗↗
Gebiet der Steine	Riegelkopf	– Alter Weg VI anstr. (VIIb)	(4) ↗
Affensteine	Zerborstene Scheibe	– Adrspacher Riß VIIb	(4) ↗
Affensteine	Frienstein	– Wießnerriß !*VIIc	(5) ↗↗↗
Schrammsteine	Südlicher Osterturm	– Emporweg *VIIc	(4) ↗↗
Großer Zschand	Goldstein	– Fritz-Schulze-G.-weg *VIIc	(9) ↗↗

Arm- und Fastrisse

Brand	Kleiner Halben	– Südwestriß VI	(4) ↗
Schmilka	Schützelkopf	– Nordostriß !VIIa	(3) ↗
Wildenstein	Wildensteinwand	– Talriß !*VIIa	(2) ↗ (bis zum Ring empfohlen, dann Fingerriß)
Affensteine	Frienstein	– AKV-Weg VIIa	(4) ↗
Affensteine	Satanskopf	– Westweg VIIb	(1) ↗
Affensteine	Knochenturm	– Südostriß VIIb	(3) ↗
Affensteine	Rollenturm	– Talriß VIIb	(5) ↗
Rathen	Bergfreundeturm	– Neuer Talweg *VIIb	(7) ↗↗
Schrammsteine	Hoher Torstein	– Ostverschneidung !*VIIb	(2) ↗
Schrammsteine	Schwager	– Scharrenriß VIIb	(6) ↗
Schmilka	Lehnkuppel	– Nordwand *VIIb	(5) ↗
Schmilka	Rotkehlchenturm	– Süдриß VIIb	(3) ↗
Schmilka	Püschnerturm	– Scharrenriß !VIIb	(1) ↗↗
Schrammsteine	Mittlerer Torstein	– Hohe Rippe *VIIc	(5) ↗↗

Handrisse

Bielatal	Puppe	– Cottbusser Hangel III	(11) ↗
Gebiet der Steine	Thürmsdorfer Stein	– Variante zum Kreuzweg IV	(5) →
Rathen	Lokomotive-Dom	– Südwestverschneidg. **VI	(12) ↗↗
Großer Zschand	Zeichengrundturm	– Südwestweg VI	(4) ↗
Großer Zschand	Zeichengrundturm	– Südostweg !*VI	(10) ↗↗
Bielatal	Daxkopf	– Südwestweg *VI	(5) ↗
Bielatal	Bewachsene Spitze	– Südostriß *VIIa	(1) ↗↗↗
Rathen	Luginsland	– Südwestweg VIIa	(2) ↗
Affensteine	Vandale	– Temporriß *VIIa	(5) ↗
Affensteine	Nonnengärtner	– Landregenriß VIIa	(4) ↗
Großer Zschand	Weißer Spitze	– Talweg *VIIa	(6) ↗
Gebiet der Steine	Rauensteinturm	– Westverschneidung **VIIa	(11) ↗↗ (auch als Hangel möglich)
Gebiet der Steine	Rauhe Zinne	– Neuer Weg *VIIa	(3) ↗
Gebiet der Steine	Riegelkopf	– Rißeinstieg VIIb	(3) ↗
Gebiet der Steine	Gohrischscheibe	– Talseite *VIIb	(5) ↗
Rathen	Langer Israel	– Alter Weg *VIIb	(15) ↗
Schmilka	Breite-Kluft-Wand	– Süдриß *VIIb	(11) ↗↗ (bis R empfohlen, dann Arm-/Schulterriß)
Wildenstein	Kleiner Lorenzstein	– Schwarzer Riß *VIIb	(4) ↗
Affensteine	Steinmetz	– Teplicer Riß VIIb	(4) ↗ (auch Wekelsdorfer Riß/Weg genannt)

Fingerrisse

Rathen	Amselgrundturm	– Nordkante VIIb	(1) →
Rathen	Plattenstein	– Feine Verschn. **VIIb (VIIc)	(12) ↗↗
Affensteine	Leuchterweibchen (Vorkopf)	– Nordostweg *VIIc (<u>VIIIb</u>)	(2) ↗
Affensteine	Hinteres Leuchterweibchen	– Drahtbürste VIIIc	(2) ↗↗ (bis R VIIa, dann bis Band VIIc, danach VIIIc)

Hangelrisse

Gebiet der Steine	Förster	– Hangelriß *V	(6) ↗
Rathen	Wartturm	– Nordwestweg !VI	(–)
Brand	Viermännerturm	– Herbstweg VI	(2) → (Einstiegsriß mit AW-Ausstieg empfohlen)
Affensteine	Frienstein	– Wettersteinerweg VI	(2) ↗
Kleiner Zschand	Wartburg	– Nordhangel *VIIa	(5) ↗
Gebiet der Steine	Barriere	– Nordhangel **VIIa	(12) ↗↗
Gebiet der Steine	Lilienstein-Westecke	– Südhangel **VIIa	(15) ↗↗↗
Schrammsteine	Rübezahl	– Rübezahlhangel !VIIa	(5) →
Schrammsteine	Schrammsteinnadel	– Westverschneidung VIIa	(4) ↗
Affensteine	Rokokoturm	– Hangelriß VIIa	(–)
Affensteine	Sandlochturm	– Freundschaftshangel *VIIb	(5) ↗↗
Rathen	Maitürmchen	– Talhangel *VIIb	(9) →
Großer Zschand	Hinterer Hickelturm	– Nordostverschneidung *VIIb	(3) →
Wildenstein	Wildensteinwand	– Talarkade VIIc	(2) ↗
Affensteine	Wolfsfalle	– Südwesthangel *VIIc	(12) ↗↗

Ergänzende Informationen

Die Auswahl der Wege für den Grund- und Rißkurs (Anlage 1) sowie die zur eventuellen Ergänzung vorgeschlagenen Wege (Anlage 2) sind 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 sechsbändige Ausgabe des Kletterführers „Sächsische Schweiz“ von 2012–2018 aus dem Berg- & Naturverlag Rölke. Sie können in späteren Auflagen oder anderen Kletterführern abweichend angegeben sein.

Die Zahl in der Klammer ganz rechts gibt an, wie viele Kommentare zu dieser Route bei www.teufelsturm.de bis zum 15.8.2019 vorlagen: die Symbole ↘, →, ↗, ↗↗ und ↗↗↗ stehen für die (zunehmende) Güte der Route. Achtung: Diese Angaben sind veränderlich!

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

Peter Hähnel

Dresden, am 18.2.2006 (aktualisiert im August 2019 durch Hrjehor Mark)

www.rissanstiegsfreunde.de/site/risslehrgang.php

www.rissanstiegsfreunde.de/site/rissklettern.pdf

Peter Hähnel, Ricarda-Huch-Straße 27, 01219 Dresden, Telefon: 0351/ 4794197, benita.flocki@t-online.de

Axel Grußer, klettermaxl@yahoo.de

Weiterführende Informationen

Rißeempfehlungen der raf2000:

<http://www.raf2000.de/klettertips/klettertip/rissliste.html>

Wie klettert man Risse? Eine Zusammenstellung von Jörg Brutscher:

<http://www.joergbrutscher.homepage.t-online.de/rissklet.htm>

<http://www.joergbrutscher.homepage.t-online.de/risse.htm>