

Anseilen mit Brustgurt



Anseilen mit Brustgurt

Im Gegensatz zu früher – als das Anseilen mit Sitz- und Brustgurt das Maß aller Dinge war – ist heute der Hüftgurt alleine Standard. Mit ausschlaggebend für diesen Wechsel der Lehrmeinung war eine Untersuchung der Mediziner Lutz/Mair (bergundsteigen #2/02), welche die Vermutung, dass es ohne Brustgurt vermehrt zu Wirbelsäulen- und Schädelverletzungen kommt, widerlegte.

Ein zusätzlicher Brustgurt, bzw. ein Kombigurt, macht aber bei folgenden Situationen Sinn und wird dann empfohlen,

- wenn ein Herausrutschen aus dem Gurt möglich ist, d.h. bei Menschen mit wenig ausgeprägten Hüften, wie Kinder oder dickleibige Personen

- wenn es nicht/schwer möglich ist, den Oberkörper durch die Rumpfmuskulatur aufrecht zu halten, zB wenn man mit einem schweren Rucksack abseilt oder untrainiert ist

Das Anseilen mit einem Kombigurt ist einfach, da dieser über zwei Einbindeschlaufen verfügt, in die das Seil oder die Karabiner ähnlich zum Hüftgurt eingehängt werden.

Wie man einen Hüftgurt mit einem Brustgurt verbinden kann und wo man sich dann anseilt wird im Folgenden gezeigt:

Anseilen mit Achterband

#1 Eine ca 1,2-1,5 m lange Bandschlinge (mindestens drei Kennfäden) wird mittig durch den Anseilring des Hüftgurtes gesteckt

und mit einem Sackstich verknötet. Die Länge dieser Schlinge entscheidet über die Hängeposition: Man soll mit seinem Hauptgewicht im Hüftgurt sitzen und auf den Brustgurt darf nur Zug kommen, wenn man nach hinten wegkippt.

#2 Die beiden Enden werden durch die Schlaufen des Brustgurt gesteckt und wiederum mit einem Sackstich verknötet (sind die Enden recht lang, kann man noch einen zweiten Sackstich kneten). Auf diesen Knoten wirkt nur eine geringe Kraft, da er lediglich ein Wegkippen verhindert, deshalb braucht es hier keinen Bandschlingenknoten.

#3 Der zentrale Anseilpunkt ist nun der untere Sackstich: hier werden Seil, Karabiner oder Klettersteigset montiert.

#4 Beim Ablegen des Gurtes muss man nur den oberen Sackstich lösen und kann das restliche Achterband bis zum nächsten Mal im Hüftgurt hängen lassen.

Direktes Anseilen

#1 Mit dem Hauptseil einen Sackstich durch den Hüftgurt ring kneten.

#2 Seilschwanz durch die Anseilschlaufen des Brustgurtes fädeln, von oben durch den Sackstich schieben und darunter an einem Strang mit einem Spierenstich verknöten.

Text: Walter Würtl, OeAV-Ausbildungsleiter, Peter Plattner ■

* Diese Rubrik greift willkürlich einzelne Themen aus dem breiten Spektrum des Bergsports auf und versucht vermeintlich einfache Techniken - welche allerdings regelmäßig von Anfängern und Profis gleichermaßen sehr unterschiedlich (man könnte auch sagen „falsch“) gemacht werden - Schritt für Schritt zu erklären.

Fotos: Max Largo

