

# Sicherheit/Toprope

Die **Toprope**-Sicherung (top - oben, rope - das Seil) ist eine Sicherungsform des Klettersportes. Das Toprope-Klettern ist die sicherste und am einfachsten zu lernende Art des Kletterns und Sicherns.

## Der Gurt

Von oben ähnelt der Sicherheitsgurt einer Hose und genau so steigt man auch ein. Man muss dabei darauf achten, dass die Beinschlaufen nicht verdreht sind.



Als Erstes zieht man den Gurt so eng, dass er nicht herunterrutscht, zuerst am Bauch, danach an den Beinen. Um sicher zu gehen, dass der Gurt richtig sitzt, steckt man die Daumen seitlich in den Bauchgurt und drückt nach unten. Der Gurt darf dabei nicht über das Becken rutschen. In die Beinschlaufen steckt man jeweils eine flache Hand, bildet sie zur Faust und versucht sie herauszuziehen. Geht das nicht, sitzt der Gurt gut.

## Der Achterknoten



## Das Sicherungsgerät



Man formt das Sicherungsseil (blau) zu einer Schlaufe, steckt es von oben durch die Öffnung des Sicherungsgerätes (grau) und zieht anschließend einen Karabiner (grün) durch die Schlaufen.

## Der Karabiner



Der Drehverschluss des Karabiners muss durch Hochdrehen geschlossen werden (links). So kann man sicher sein, dass er sich während des Kletterns nicht öffnet.

Von Marisa Mirgel