

CHECKLISTE

# SICHER AM BERG PARTNERCHECK

BLOG

**BERGSTEIGEN-LERNEN.COM**

---

Instagram: [@bergsteigenlernen](https://www.instagram.com/bergsteigenlernen)

[www.bergsteigen-lernen.com](http://www.bergsteigen-lernen.com)  
[info@bergsteigen-lernen.com](mailto:info@bergsteigen-lernen.com)

---

# DER GROSSE ALPINE PARTNERCHECK

Den großen alpinen Partnercheck solltest du vor dem Klettern in der Halle, am Fels und zu Beginn der Tour oder nach Bedarf (z.B. nach einer längeren Pause) durchführen.

- Ist der Gurt richtig angezogen (nicht in sich verdreht) und geschlossen (der Gurt darf nicht über die Hüfte rutschen)?
- Sitzt der Helm korrekt? (Der Punkt ist beim Klettern in der Halle nicht relevant, aber draußen absolut notwendig)
- Wurde der Anseilknoten fertig geknüpft und festgezogen? (An allen Enden ziehen und den Knoten testen)
- Hast du das nötige Material für die Route dabei? (Weiß ich, wo das Material am Gurt fest ist)
- Wer hat die Notfallausrüstung?
- Verpflegung und Getränke?
- Notwendige Schutzbekleidung und Schuhe?
- Karte, Topo und GPS?

- 
- Sind die aktiven Schraubkarabiner geschlossen?
  - Hängt das Sicherungsgerät am gewünschten Ort und lässt es sich bedienen?
  - Ist das Seil richtig eingelegt? (Überprüfe das gründlich)
  - Ist das richtige Seil ins Sicherungsgerät eingehängt?
  - Wurde das Seil richtig vorbereitet zum Sichern (keine Knoten im Seil etc.)?
  - Habe ich das nötige Material zum Vorsteigen am Gurt?
  - Kann ich, ohne ein Chaos zu produzieren meine Selbstsicherung lösen?

# DER KLEINE ALPINE PARTNERCHECK

Während der große Check relativ umfangreich ist, ist der kleine Partnercheck kürzer. Diesen führst du während der Tour durch.