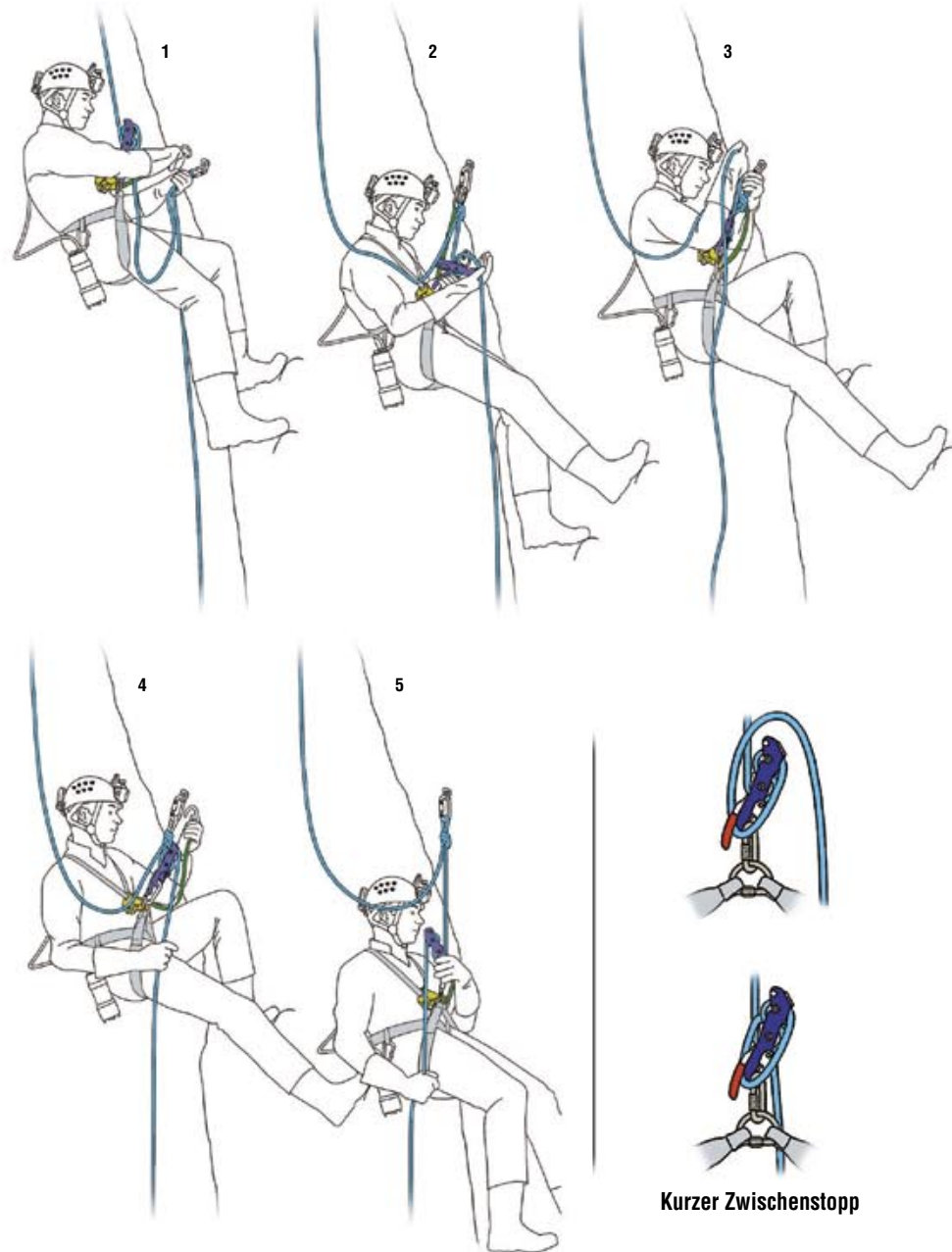


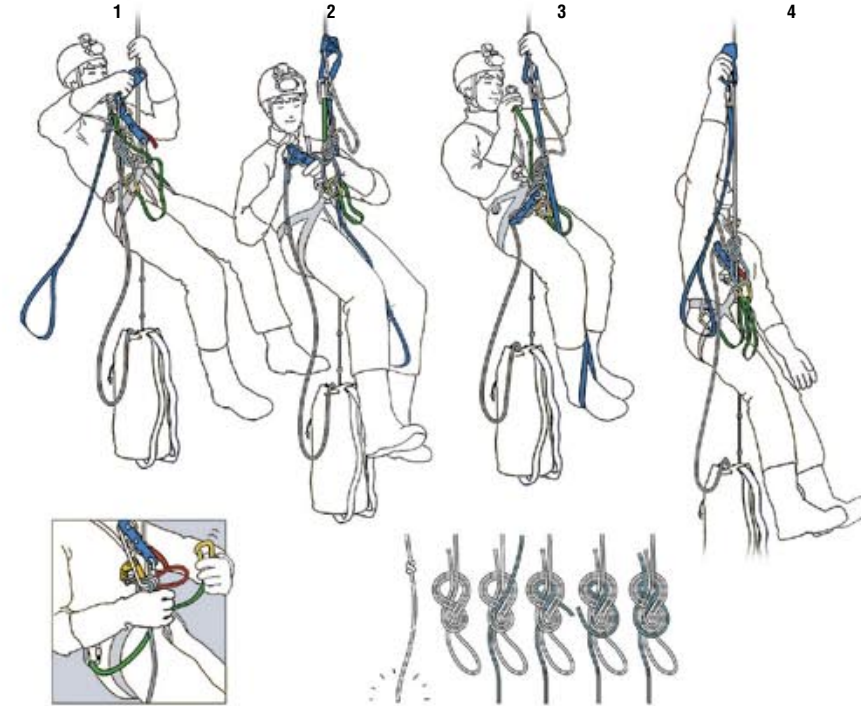
HÖHLENFORSCHUNG - ABSEILEN

A Passieren einer Zwischensicherung: *Methodische Vorgehensweise.*



Kurzer Zwischenstopp

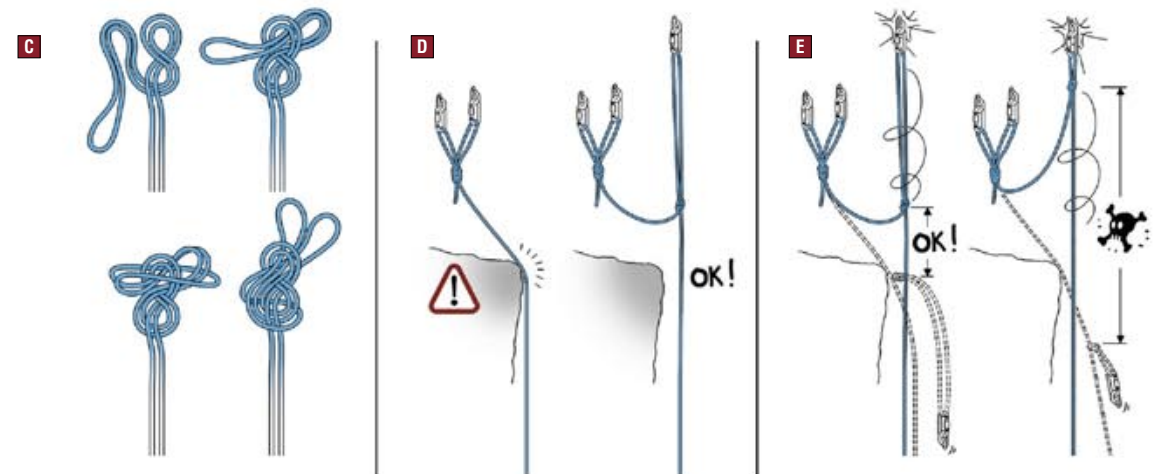
B Passieren eines Knotens: *Nicht die Selbstsicherung vergessen!*



C Knoten zur Lastenverteilung (*zweifacher Achterknoten als Ausgleich*)

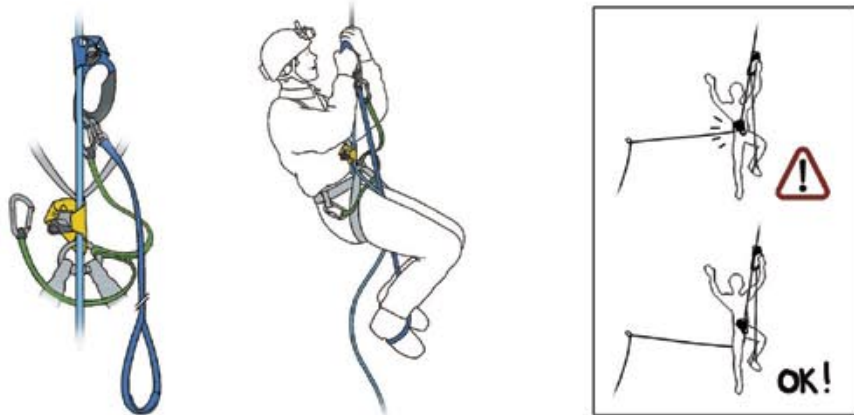
D Beim Einrichten an Kontaktpunkte denken: *Hier sind Zwischensicherungen hilfreich.*

E Auch Verankerungen können versagen: *Sturzfaktor?*

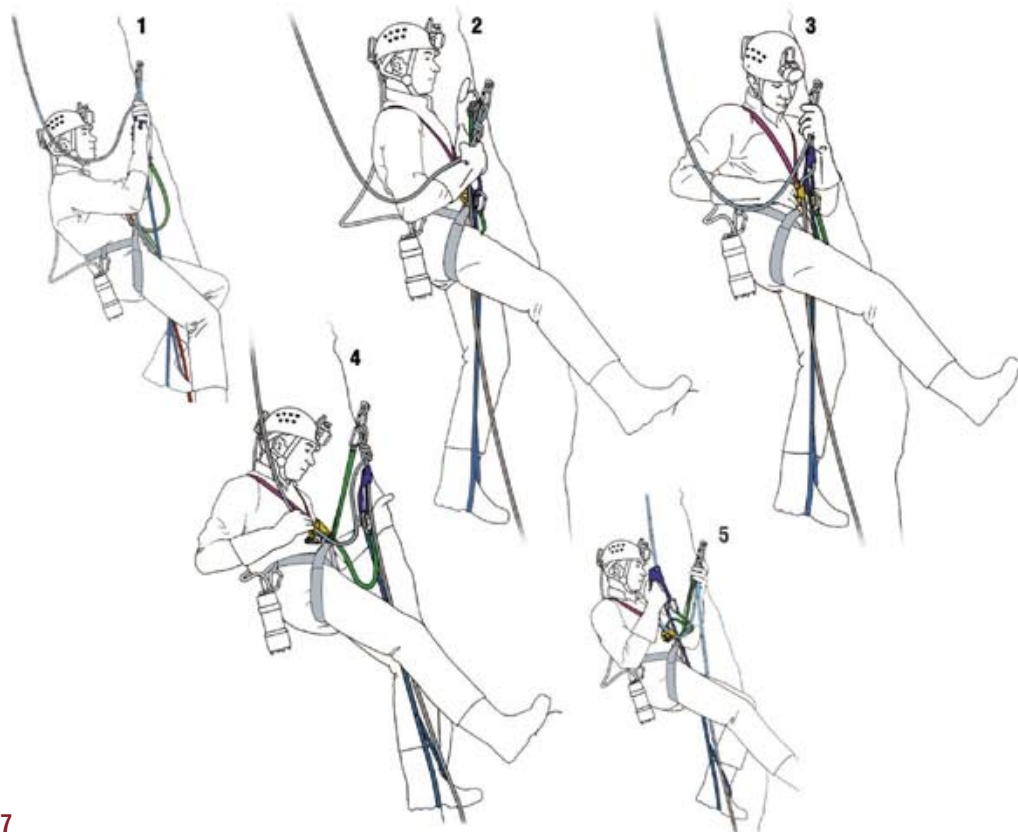


HÖHLENFORSCHUNG - AUFSTIEG

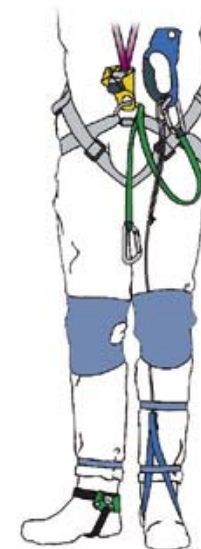
A | Ausrüstung: Das Verbindungsmittel links von der CROLL



B | Passieren einer Zwischensicherung: Immer zuerst die CROLL, dann die andere Steigklemme umsetzen.



C | Tipps von Experten: Verwende eine Fußsteigklemme und fixiere die Trittschlinge mit Gummibändern am Bein. Versuch's mal mit Knieschonern!



D | Alternierende Aufstiegstechnik: Die schnellste Methode.

E | Aufstiegstechnik mit beiden Beinen gleichzeitig: Die weniger anstrengende Methode.

