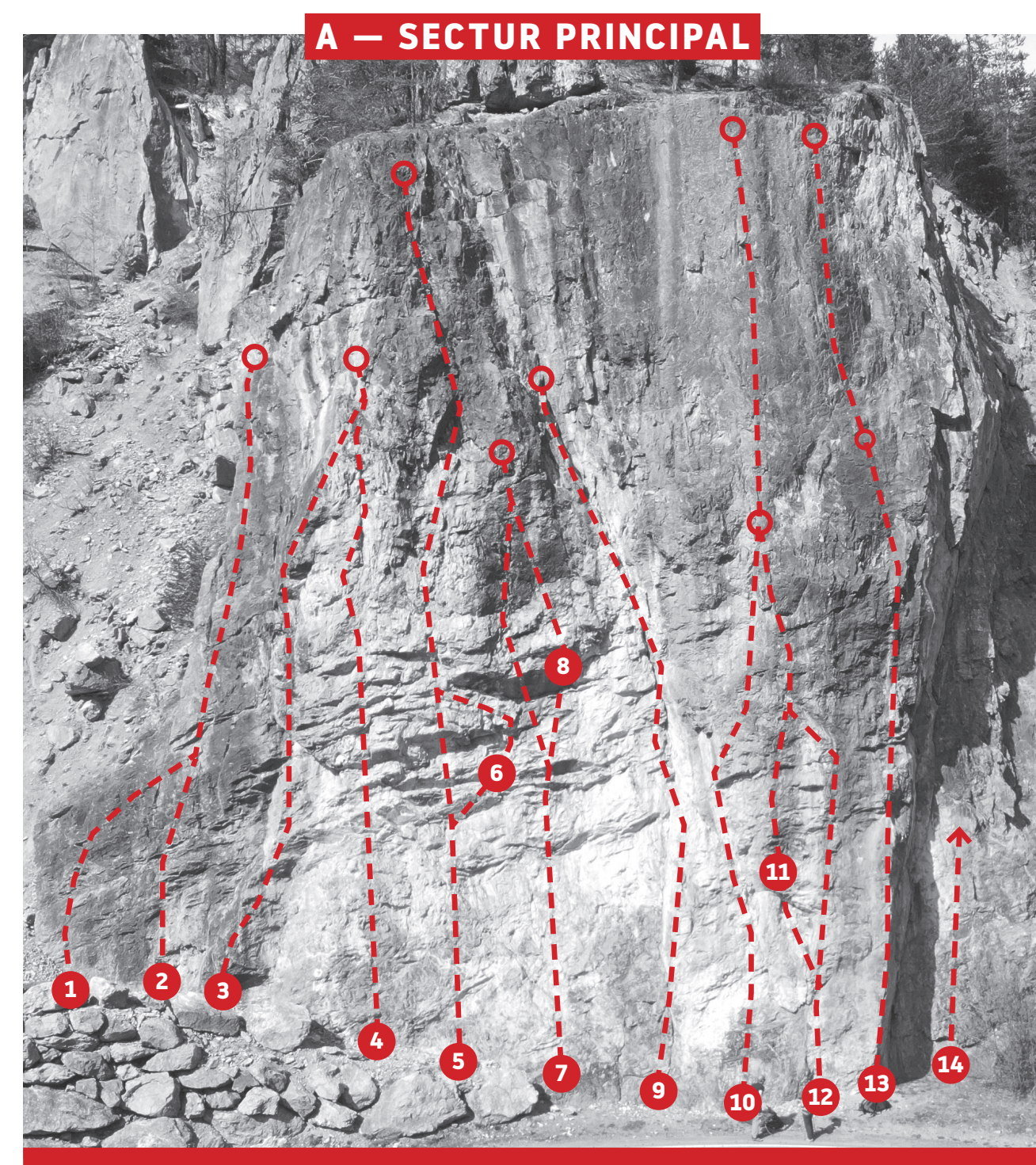
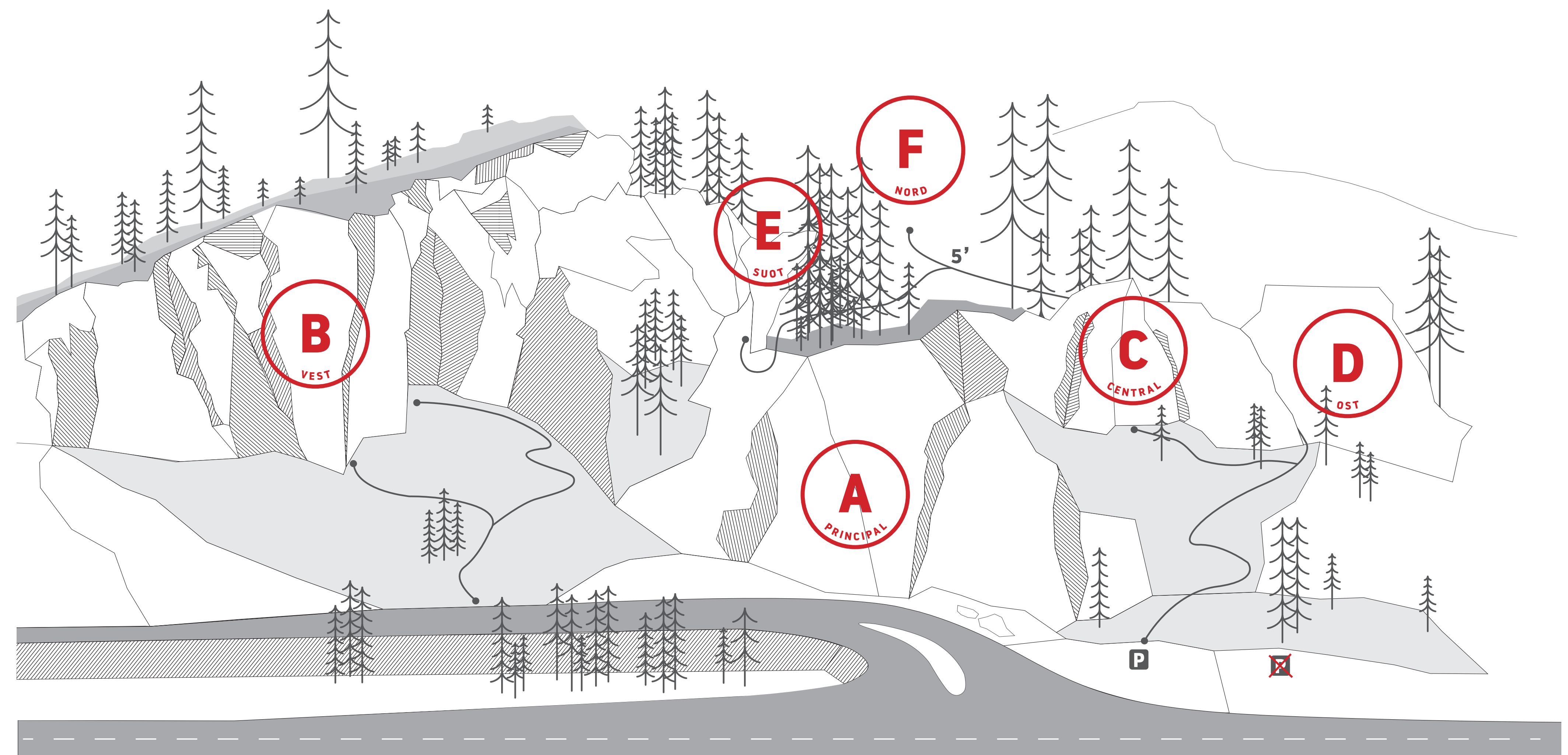
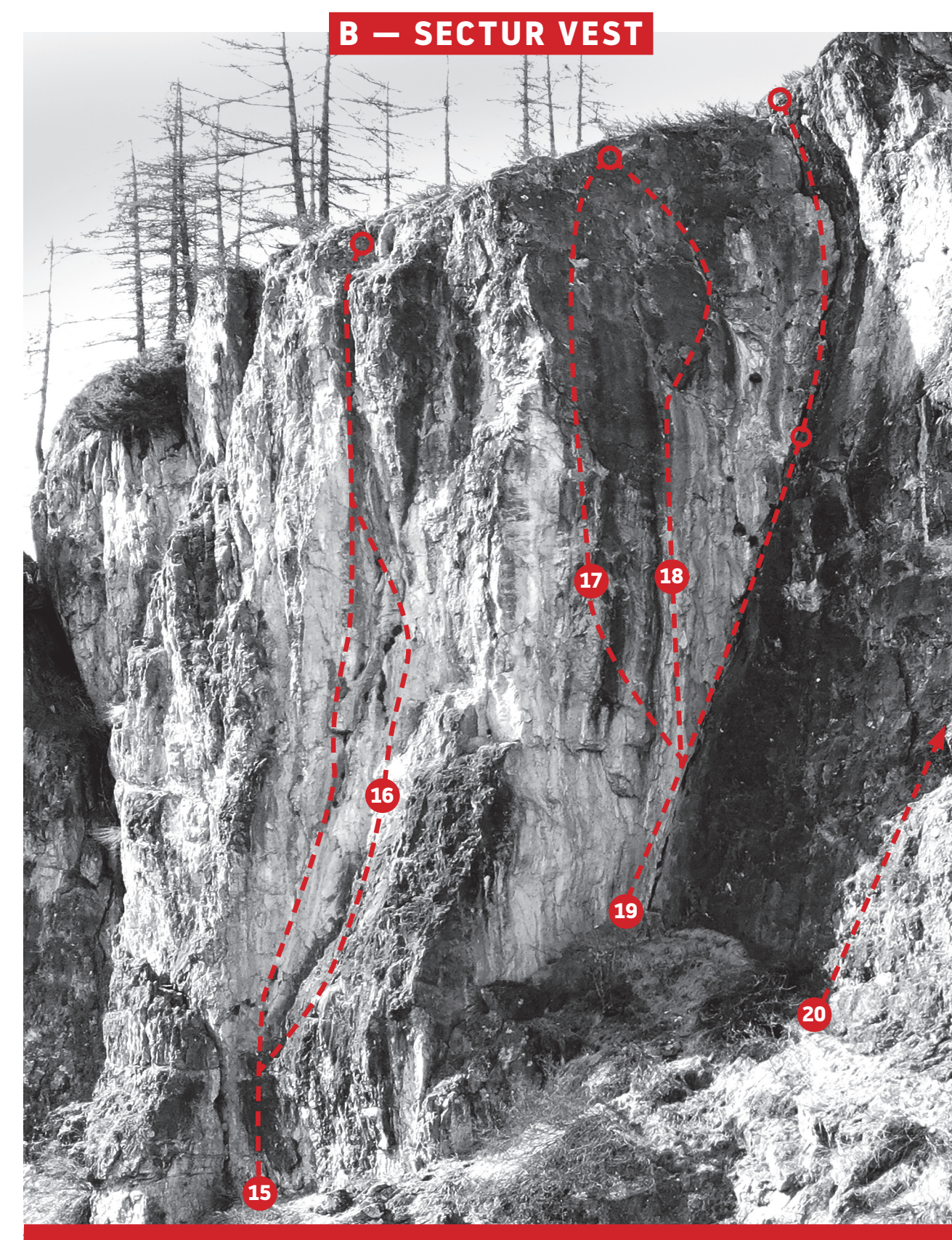


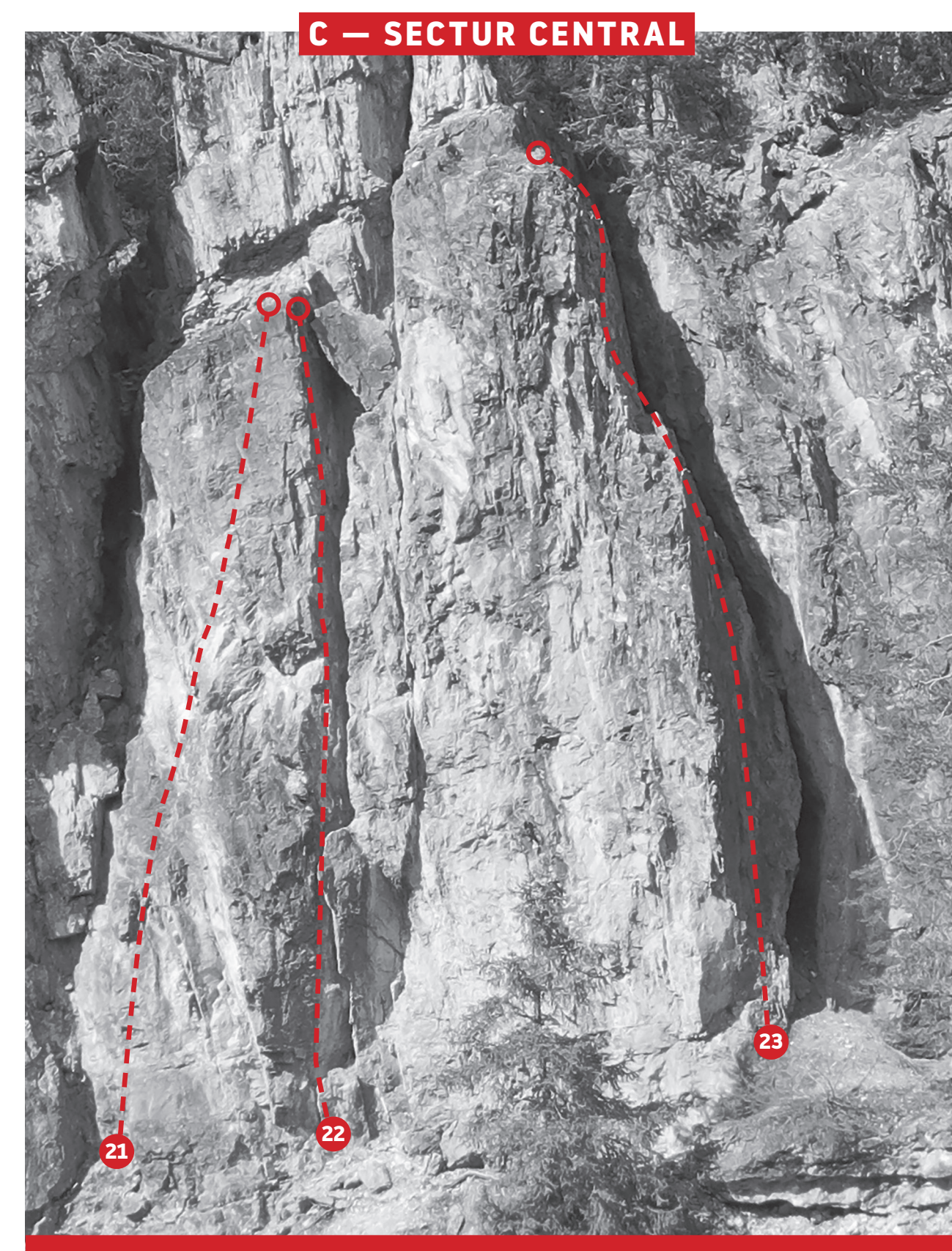
# ÜERT DA RAMPIGNAR ARDEZ KLETTERGARTEN



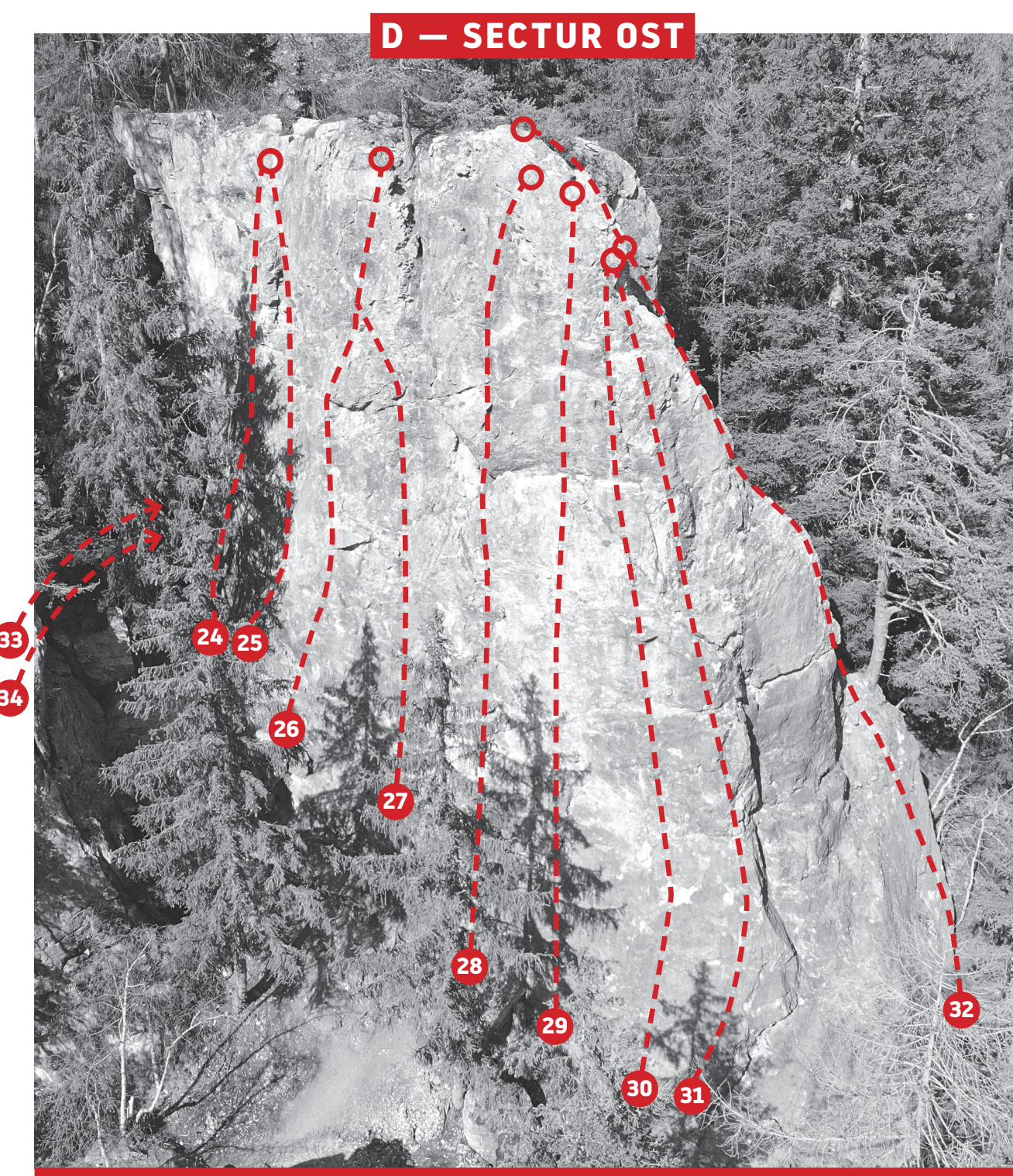
1 La Chonzia Einstiegsvariante	5c+	25 m	8 Platta naira Variante	7b	25 m
2 La Chonzia	6a+	25 m	9 La Sfessa	6a	25 m
3 Il Tettin	6a+	25 m	10 La Felichissima	6a+	25 m
4 La Lunga	6c	25 m	11 La Sanguigna	7b+	25 m
5 Quella da Fischer	6c+	30 m	12 Il Setterin (2 Sl.)	6b+, 6c	25 m
6 Quella da Fischer Variante	6c	30 m	13 La Canta (2 Sl.)	6c, 6c	25 m
7 Platta naira	7a	25 m	14 Alte Technoroute	Ae/A1	



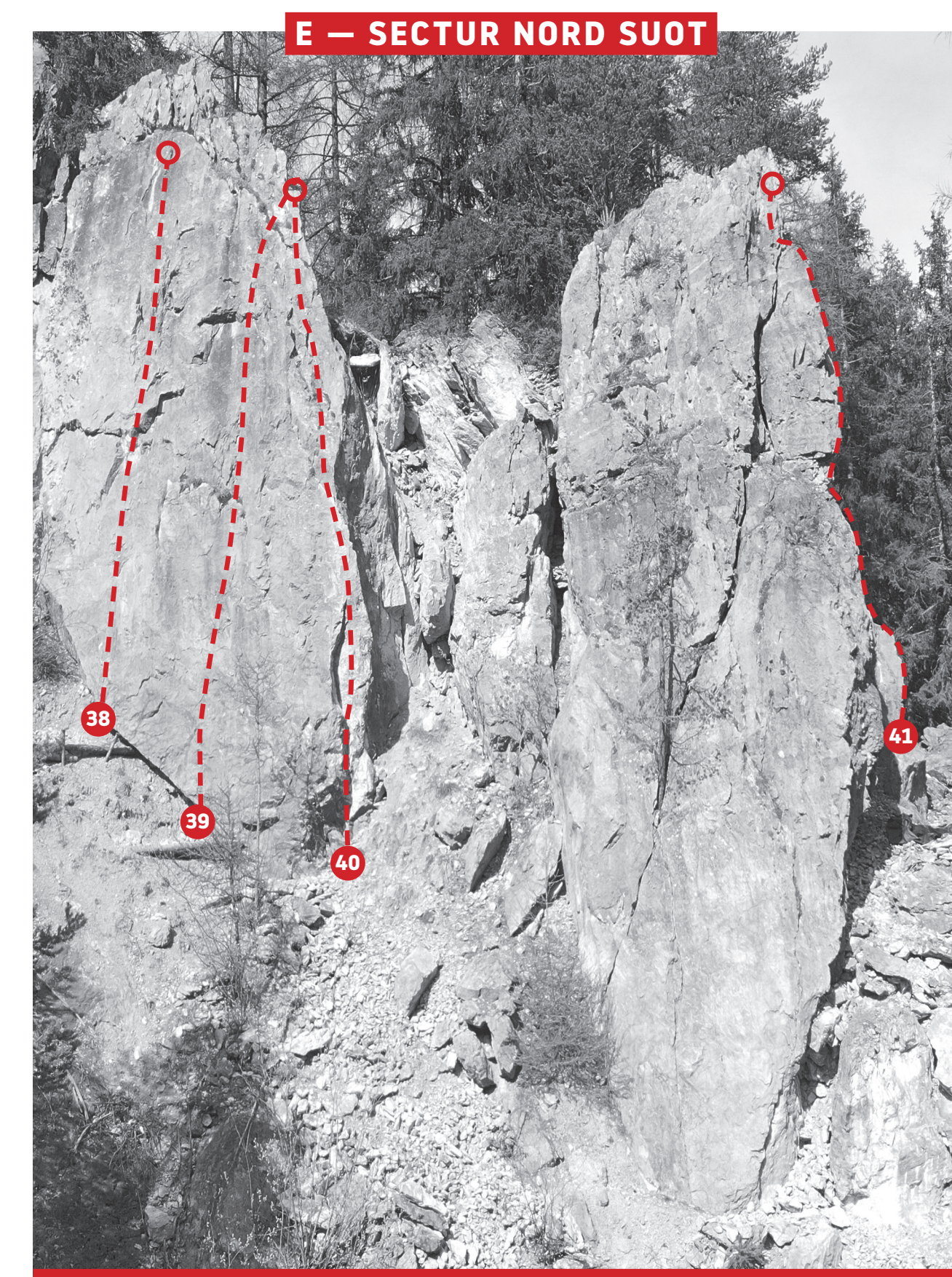
15 Trembel	?	25 m	18 La Stipa	6b	25 m
16 Trembel Variante	?	25 m	19 Il Spagat	5b+	30 m
17 November	Projekt	25 m	20 (Projekt)		



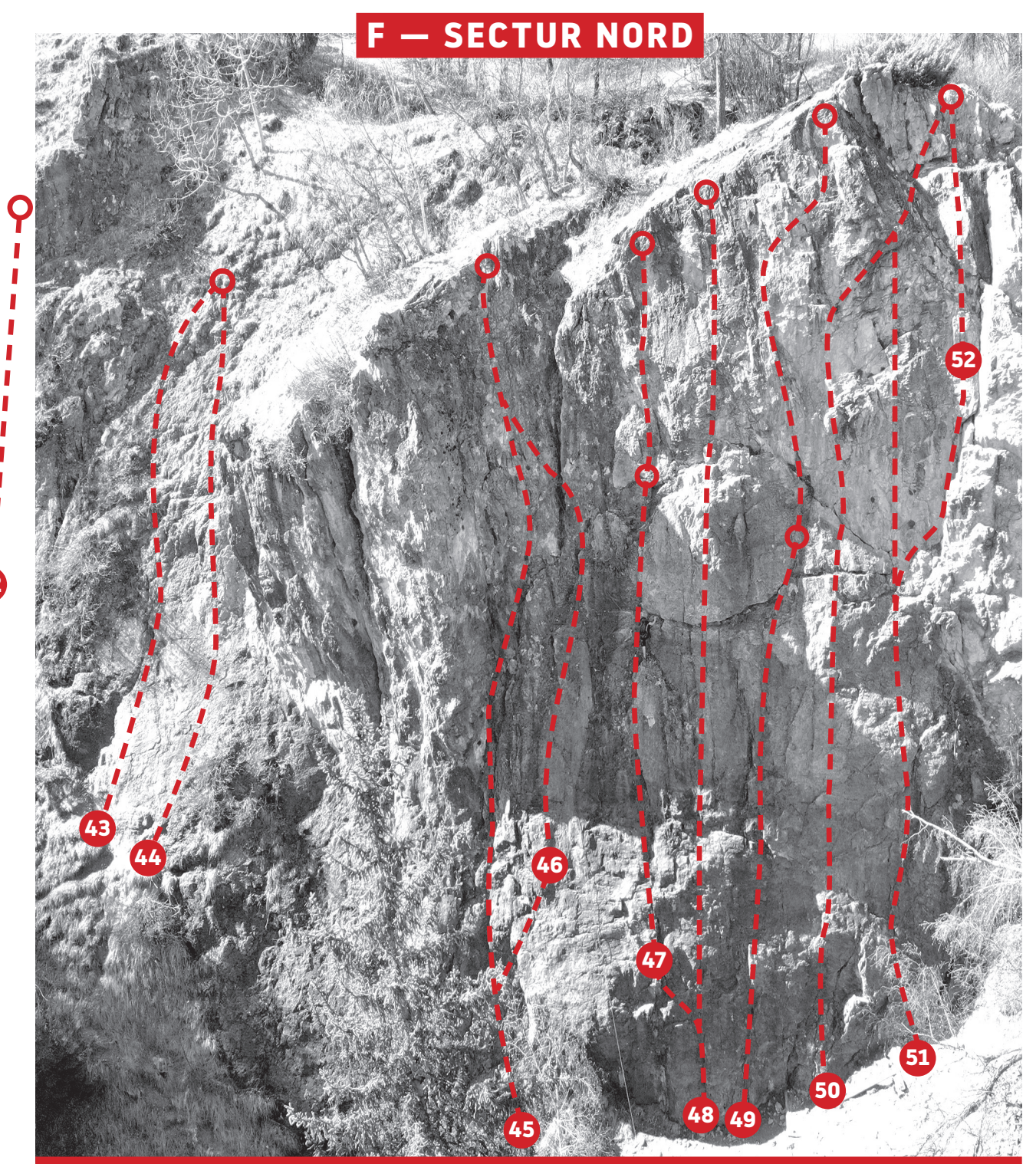
21 Sursass	5a	15 m
22 Nuna	5c	15 m
23 Plavna	6a	15 m



24 Cotschen	4c	15 m	30 Tasna	6b	20 m
25 Cler	4a	15 m	31 Mia Christina	6a	20 m
26 Nair	5c	20 m	32 Il Spi	5a+	20 m
27 Lavetscha	5a+	20 m	33 Lockdown (Auf Felsrückseite)	6c	15 m
28 Tschütta	5b+	20 m	34 Corona (Auf Felsrückseite)	6a	15 m
29 Pisoc	6a+	20 m			



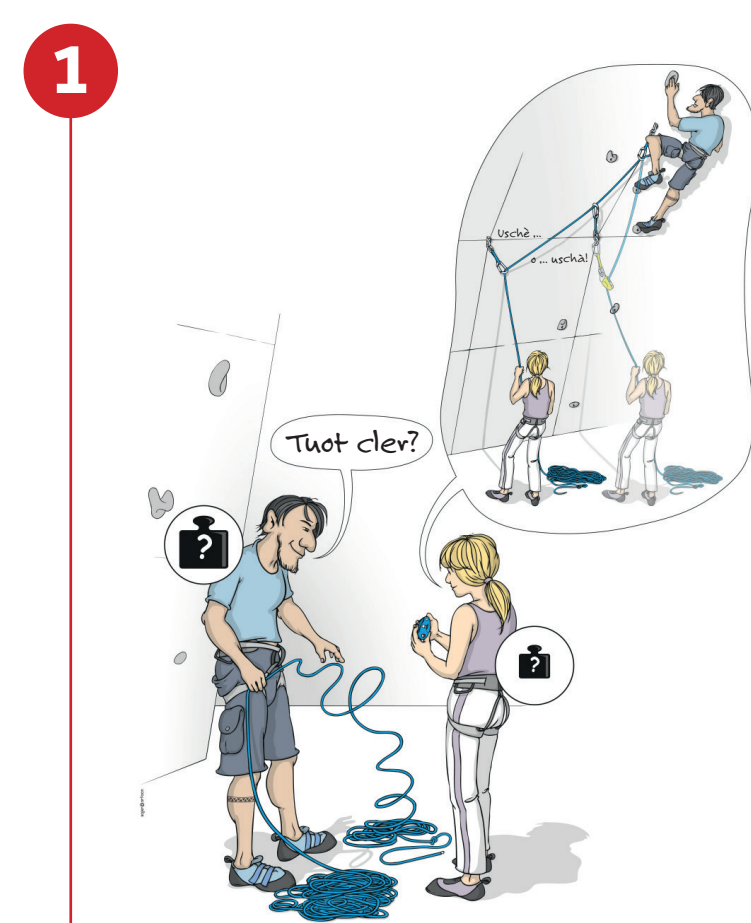
38 La Finina	6b	15 m	40 La Cantina	6a+	15 m
39 Maglia Slics	6c	15 m	41 Boulderun	6c	15 m



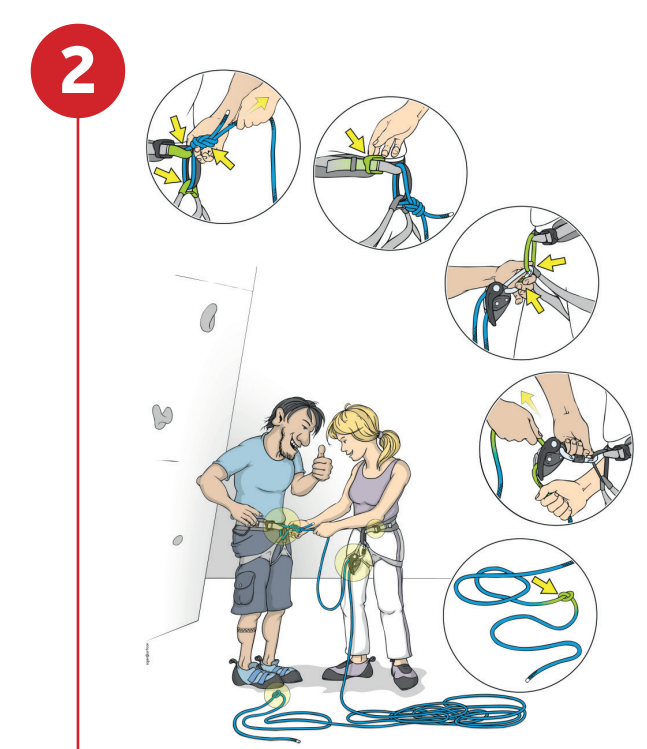
42 Nanin	3a	10 m	48 Chalamandrin	5b	25 m
43 Dragun	2a	10 m	49 Anemona	6a	25 m
44 Diala	2a	10 m	50 Grusaida	5c+	25 m
45 Primula	3c	25 m	51 Alvetern	6a	25 m
46 Arnica	5a	25 m	52 La Sfessa	5a+	25 m
47 Minchiöletta (beim Riss)	5a	25 m			

## RAMPIGNAR IN MÖD SGÜR SICHER KLETTERN

## Las 10 reglas dal Club Alpin Svizzer CAS e da la CI implants da rampignar Die 10 Regeln des Schweizer Alpen-Club SAC und der IG Kletteranlage



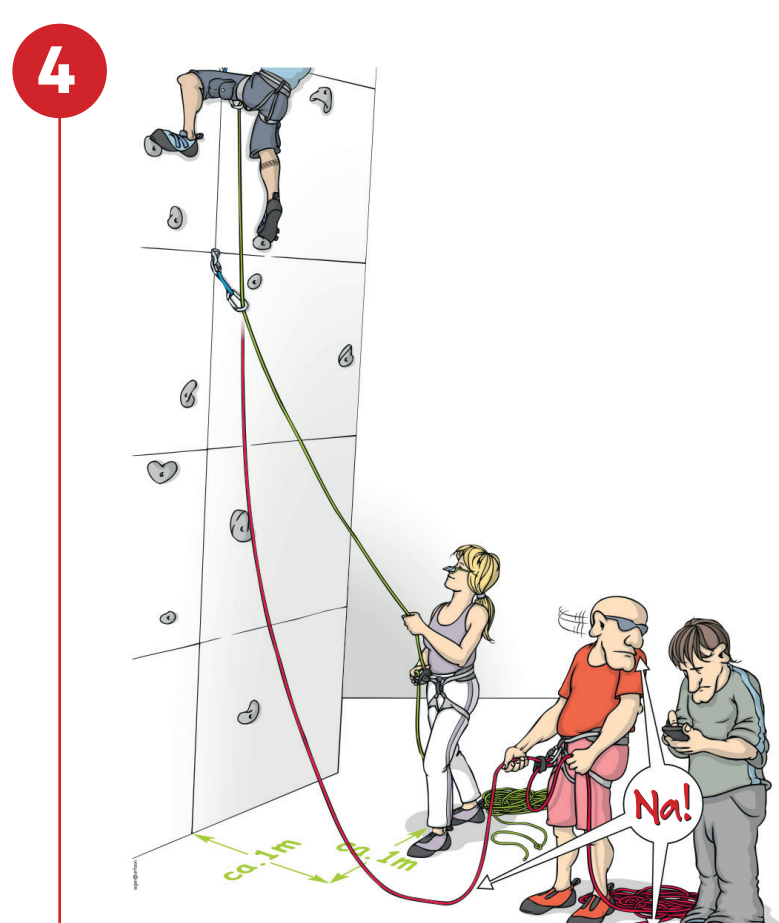
- Team-setup sco prüim!**  
**Team-Setup zu Beginn!**
- Sclerir differenzas da pais, tour masüras adattadas
  - Resguardar las competenzas da sgürar e la fuorma dal di
  - As cumingir davart reglas da comunicaziun
  - Controllar il material da rampignar
  - Gewichtsunterschied klären, geeignete Massnahmen treffen
  - Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
  - Kommunikationsregeln vereinbaren
  - Klettermaterial prüfen



- Controlla vicendaivla avant co partir!**  
**Partnercheck vor jedem Start!**
- Controlla vicendaivla cun tiogs e mans:
- Nuf e punct da franzaziun
  - Sezzin e serradöras
  - Carabiner da sgürar
  - Test da bloccar da l'urdegn da sgürar
  - Nuf a la fin da la sua
- Gegenseitige Kontrolle mit Augen und Händen:
- Anselknoten und Anseltpunkt
  - Gurt und Gurtverschlüsse
  - Sicherungskarabiner
  - Sicherungsgerät-Blockiertest
  - Seilende abgeknetet



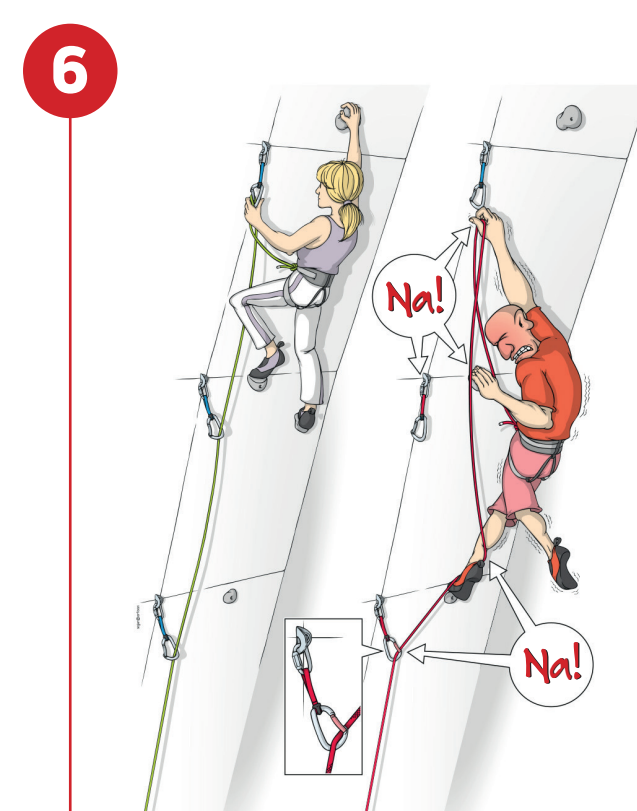
- Sgürar be cun urdegns cuntschaints!**  
**Nur mit vertrauten Geräten sichern!**
- Princip dal man-frain: ün man tegna adüna la sua chi frenas
  - Carabiner, sua ed apparatura da sgürar s'affan
  - Resguardar la posiziun correcta dal man-frain
  - Semiautomats dan sgürezza supplementara
  - Bremshandgrintz: eine Hand umschliesst immer das Bremsseil
  - Karabiner, Seil und Sicherungsgerät passen zusammen
  - korrekte Position der Bremshand beachten
  - Halbautomaten bieten zusätzliche Sicherheit



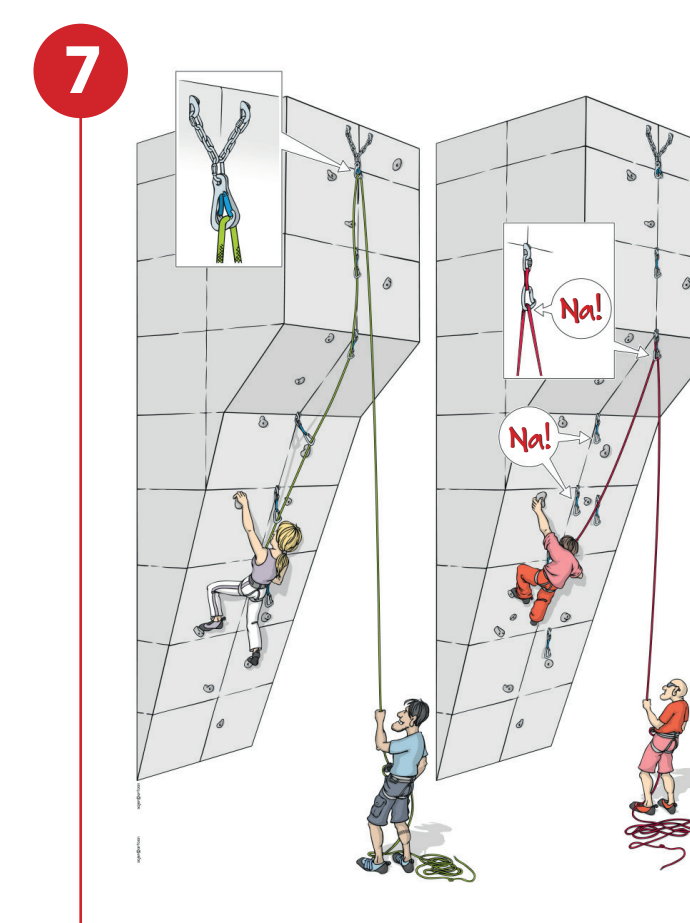
- Plaina atenziun cun sgürar!**  
**Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!**
- La sua nu penda tras
  - Tscherner il aret lö dastusch a la paradi
  - Observar che la sua gajia inandret tras il carabiner
  - Üglers per sgürar sustegan l'atenziun
  - Kein Schlappseil
  - Richtigen Standort nahe der Wand wählen
  - Partner beobachten
  - Sicherungsbrillen unterstützen die Aufmerksamkeit



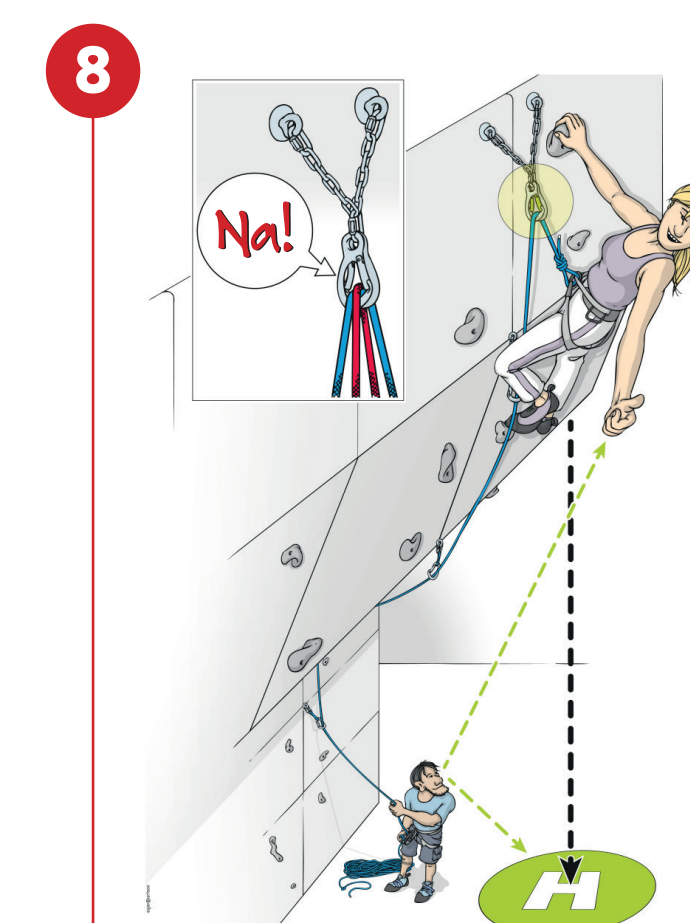
- Tgnair liber il spazi da crodar!**  
**Sturzraum freihalten!**
- Preverer plazza avuonda illa zona da privel da collisiuns
  - Mantgnair per terra avuonda distanza da la lingia da svout dal rampignader
  - Illa ruta tgnair avuonda distanza invers oters rampignaders
  - Resguardar svouts transversals
  - Gefahrezone für Kollisionen grosszügig einschätzen
  - Am Boden genügend Abstand zur Falllinie des Kletterers halten
  - In der Route genügend Abstand zu anderen Kletterern halten
  - Pendelstürze berücksichtigen



- Pichar aint inandret tuot las sgüranzas intermediaras!**  
**Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!**
- Pichar aint d'una posiziun stabila
  - Evitar da crodar cun pichar aint la sua – privel da crodar per terra
  - Observar che la sua gajia inandret tras il carabiner
  - Na traversar la sua
  - Einhängen aus stabiler Position
  - Stürze beim Klippen vermeiden – Bodensturzgefahr!
  - Korrekten Seilverlauf im Karabiner beachten
  - Nicht hinter das Seil steigen



- Toprope be sur deviazions previsas!**  
**Toprope nur an vorgesehenen Umlenkungen!**
- Ingün toprope vi d'ün unic carabiner
  - Toprope pro rutas ferm surpendentas be cun sgürezas intermediaras
  - Controllar chi saja miss aint la dretta sua l'urdegn da sgürar
  - Kein Toprope an einzeim Karabiner
  - Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
  - Prüfen, ob der richtige Seilstrang im Sicherungsgerät eingeleget ist



- Atenziun cun laschar giöl!**  
**Vorsicht beim Ablassen!**
- Laschar giöl il partenari plan e regularmaing
  - Far atenziun che la plazza d'atterrar saja libra
  - Mai pichar aint duos svouts vi d'ün carabiner da deviazion
  - Comunicaziun al punct da deviazion
  - Partner langsam und gleichmässig ablassen
  - Auf freien Landeplatz achten
  - Nie zwei Seile in einen Umlenkarabiner einhängen
  - Kommunikation am Umlenkpunkt



- As s-chodar aint avant co cumanzar!**  
**Aufwärmen vor dem Start!**
- Intensivar be planet
  - Finir da rampignar in möd loc, sfradantar
  - Guairir feridas
  - Intensität langsam steigern
  - Locker ausklettern, abwärmen
  - Verletzungen ausheilen



- Sajast consciant da tia responsabilit!**  
**Sei dir deiner Verantwortung bewusst!**
- Sajast autoricetiv ed avert per resuns
  - Tematisescha sbagls, eir quels dad oters
  - Tegna't al curraint
  - Piglia resguard da tschets
  - Rampignar es ün sport da ris-ch – lascha't scolari
  - Sei selbstkritisch und offen für Feedback
  - Sprich Fehler an, auch jene anderer
  - Halte dich auf dem neuesten Stand
  - Nimm Rücksicht auf andere
  - Klettern birgt Risiken – lass dich ausbilden!