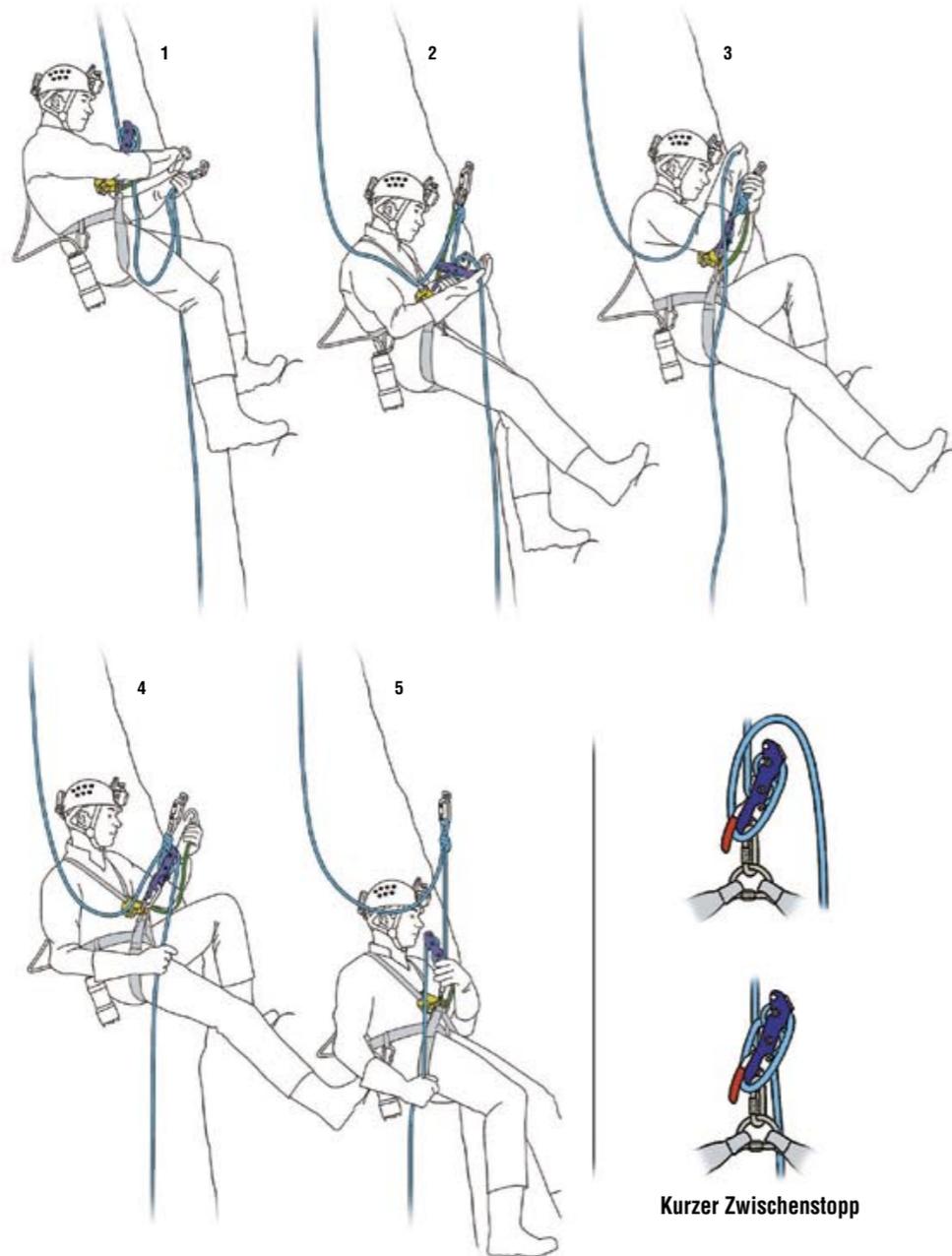
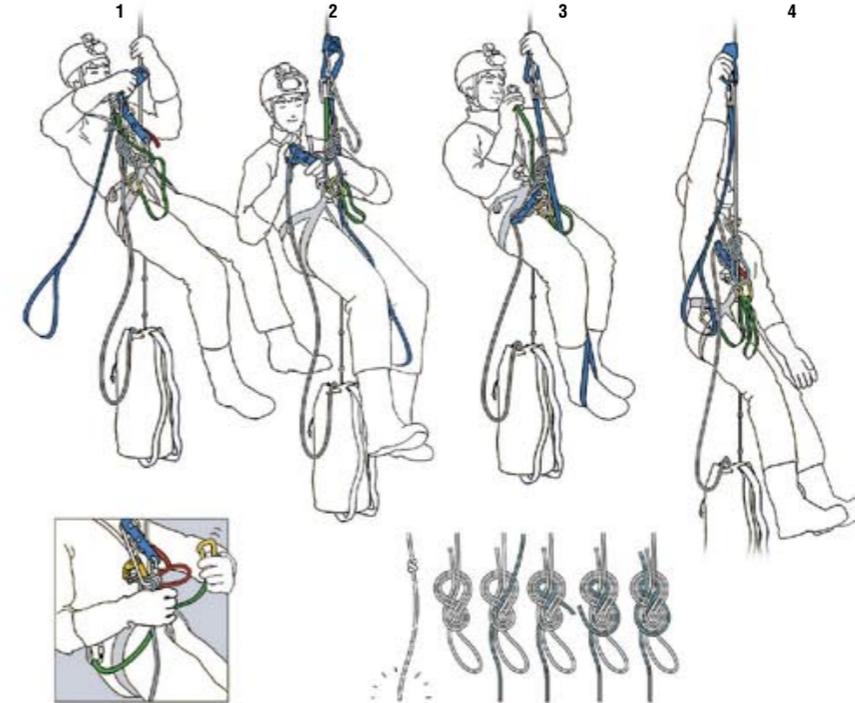


# HÖHLENFORSCHUNG - ABSEILEN

**A** | Passieren einer Zwischensicherung: *Methodische Vorgehensweise.*



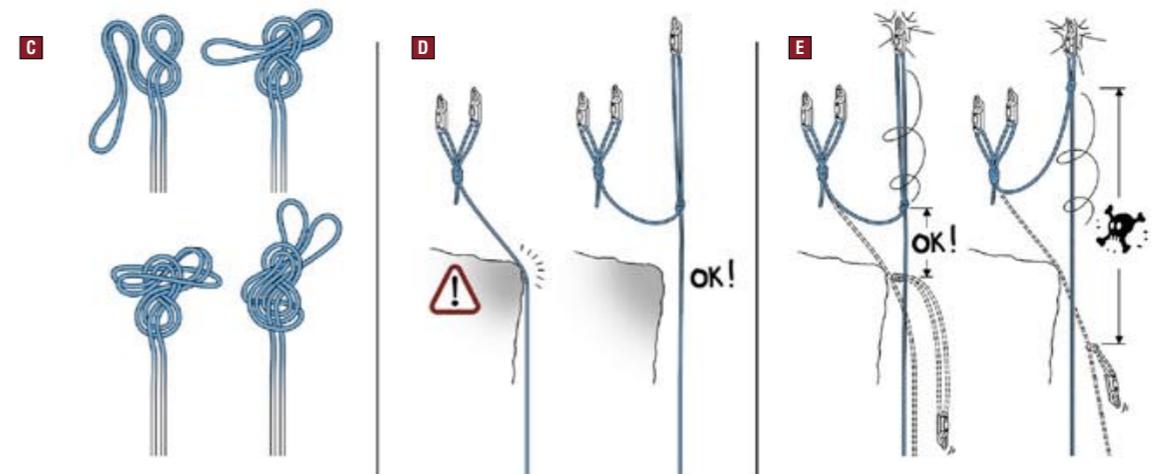
**B** | Passieren eines Knotens: *Nicht die Selbstsicherung vergessen!*



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

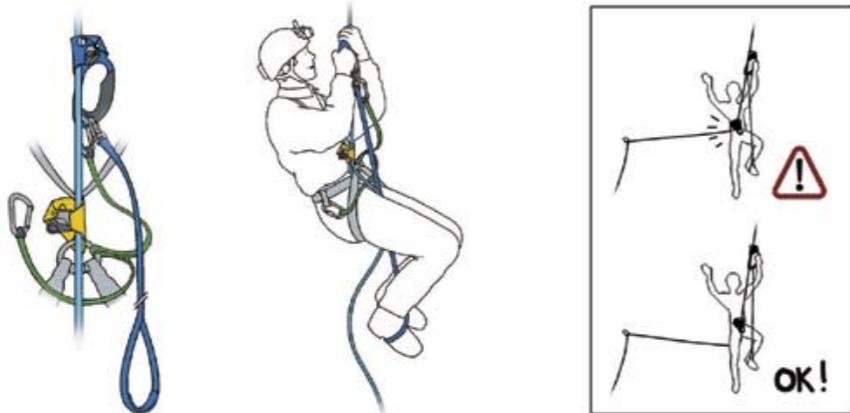
**D** | Beim Einrichten an Kontaktpunkte denken: *Hier sind Zwischensicherungen hilfreich.*

**E** | Auch Verankerungen können versagen: *Sturzfaktor?*

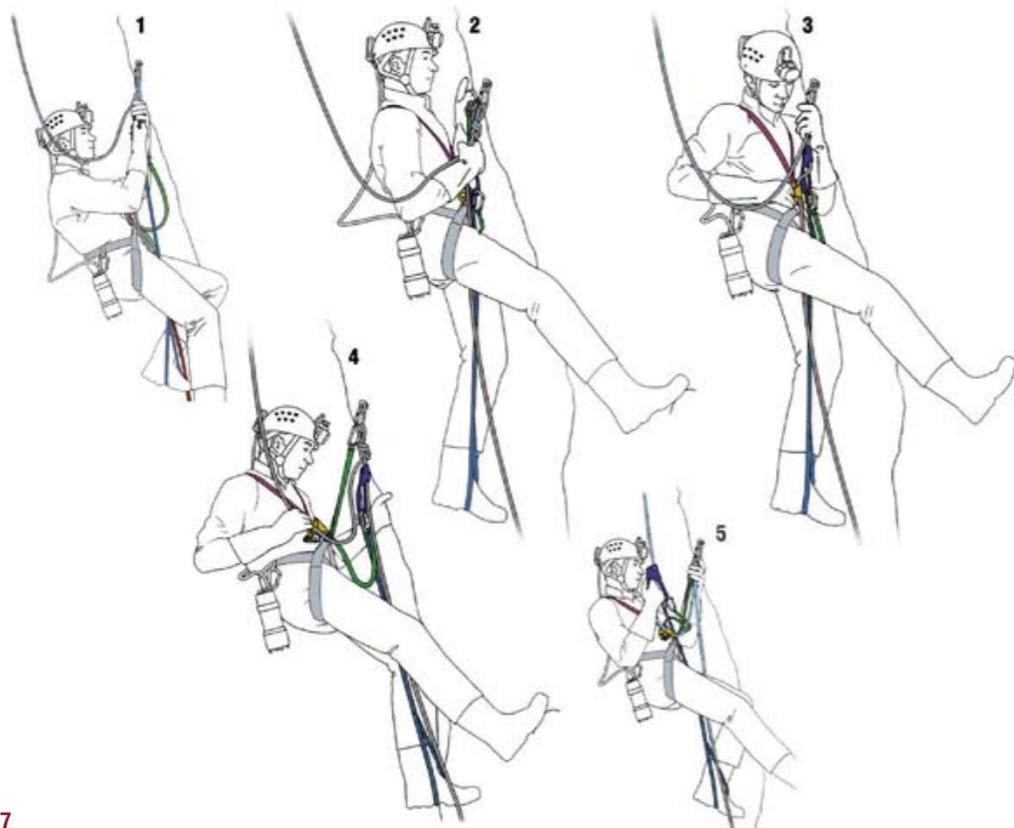


# HÖHLENFORSCHUNG - AUFSTIEG

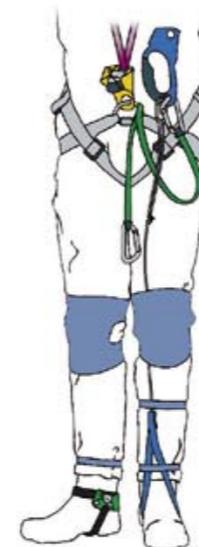
**A** | Ausrüstung: Das Verbindungsmittel links von der CROLL



**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.

