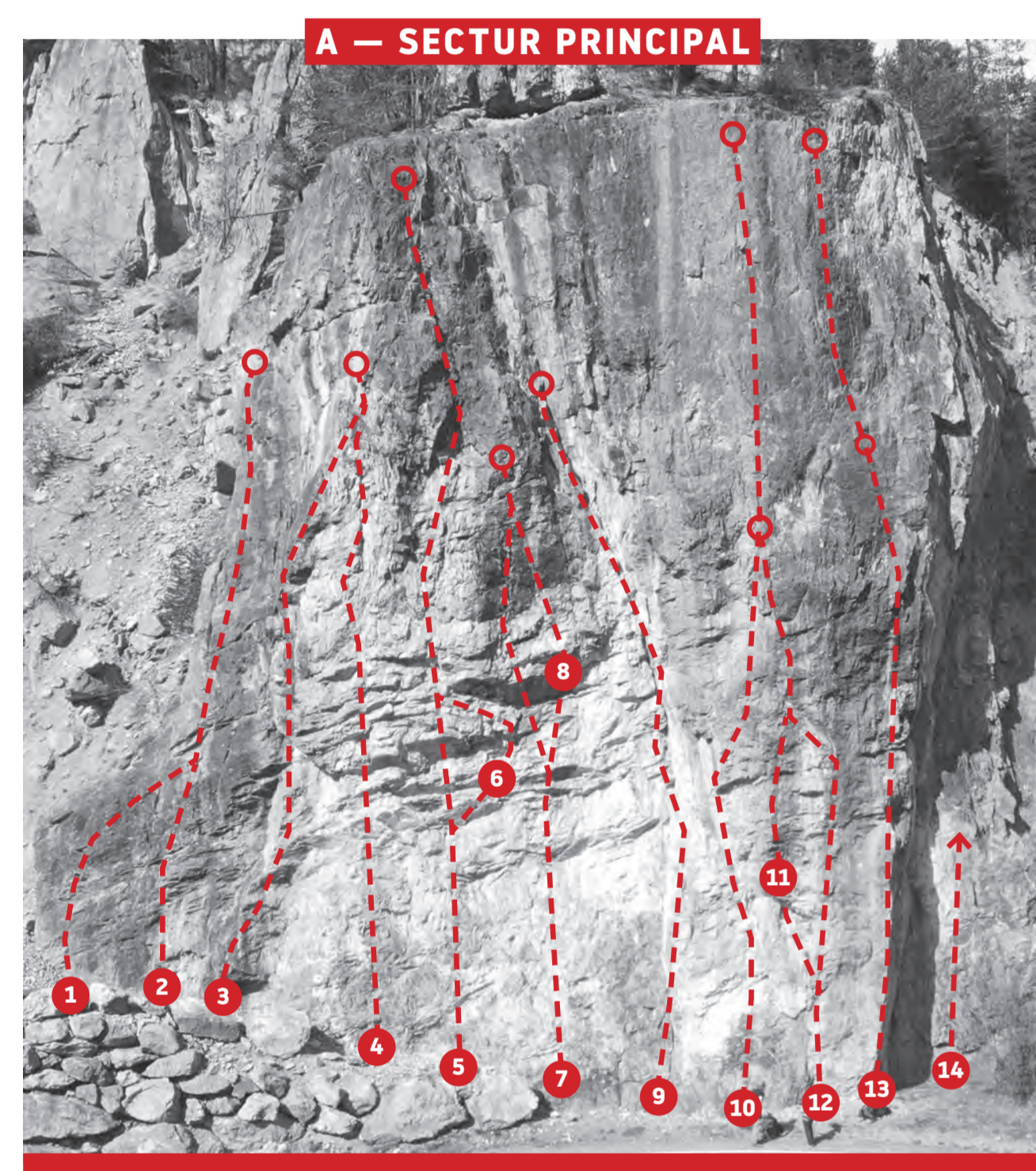
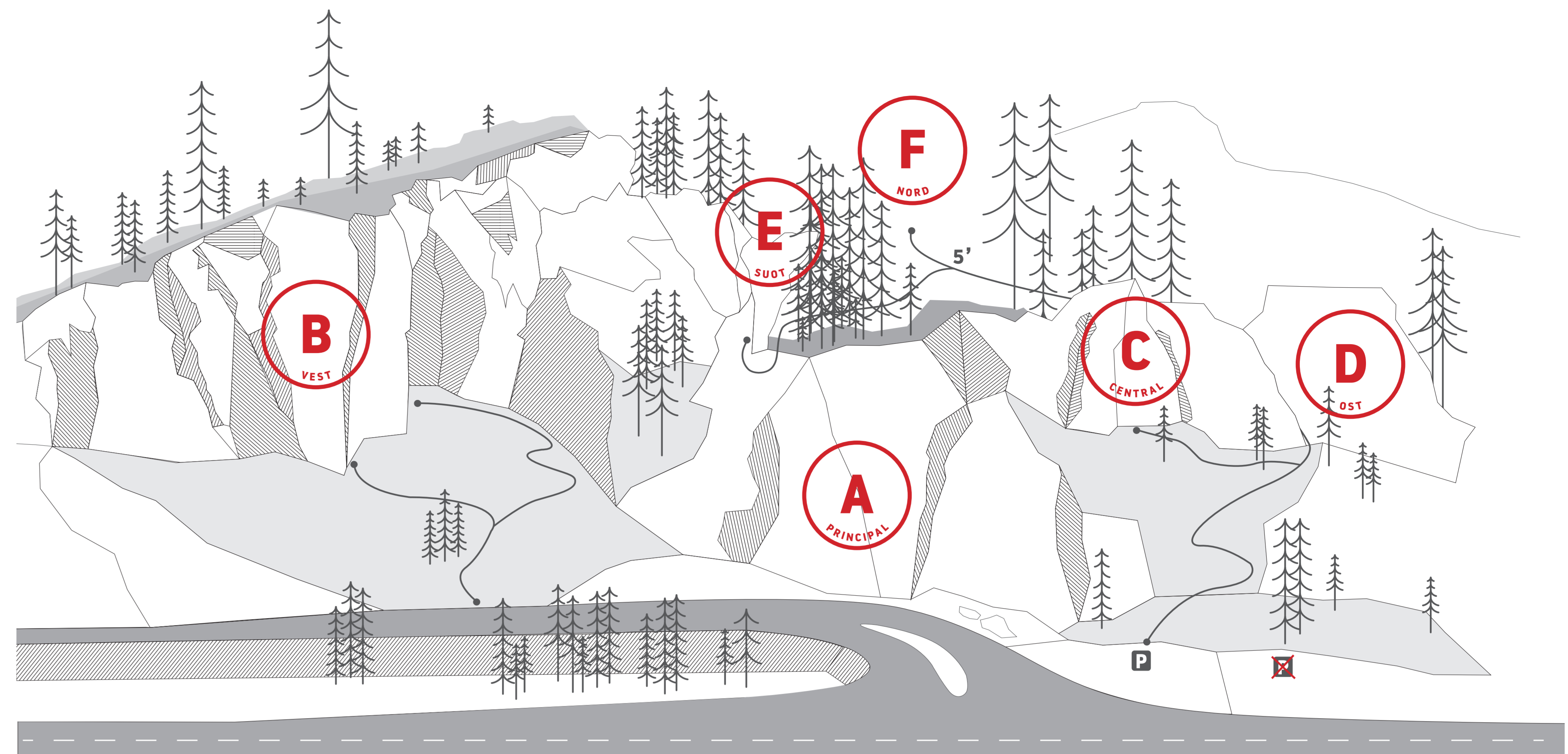
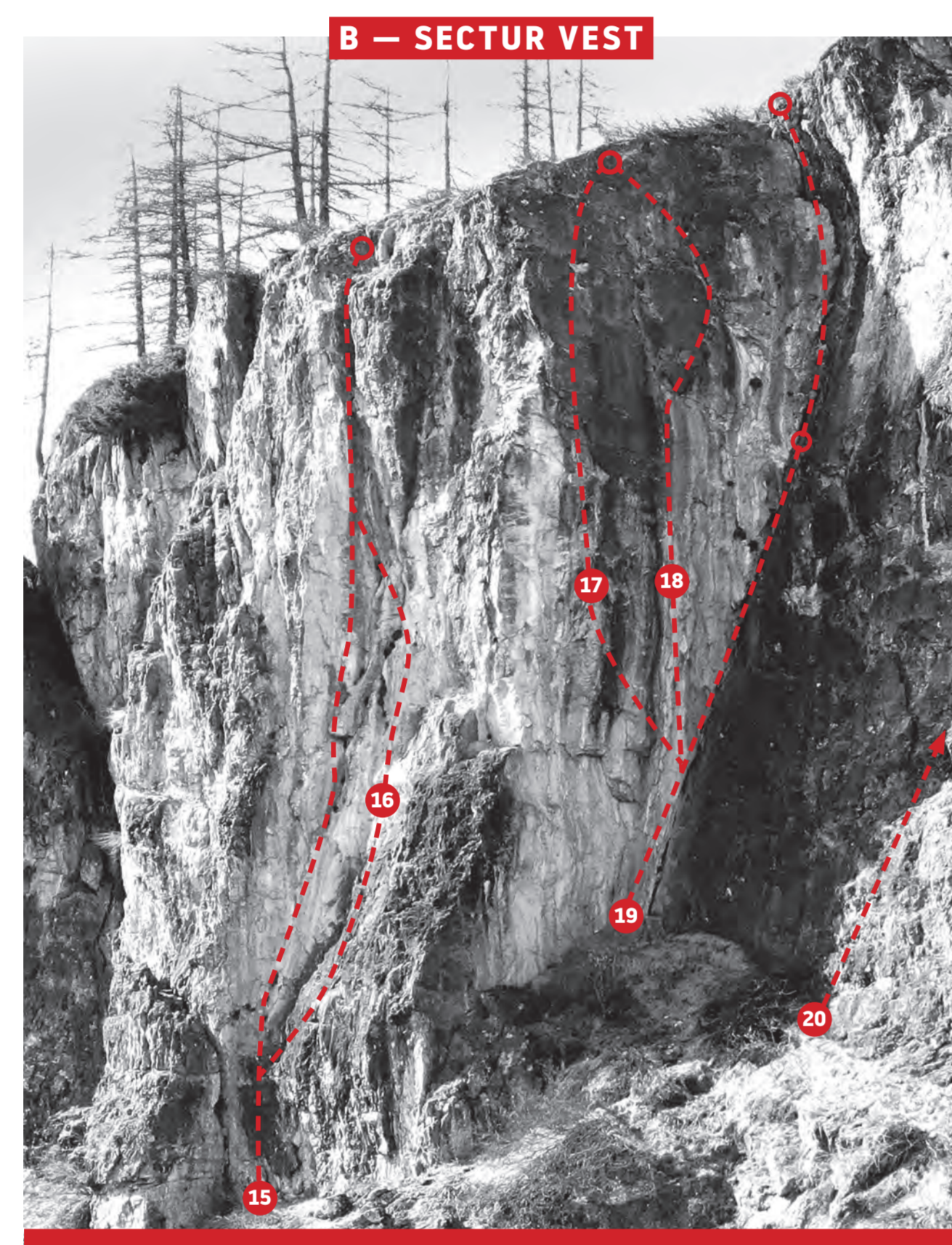


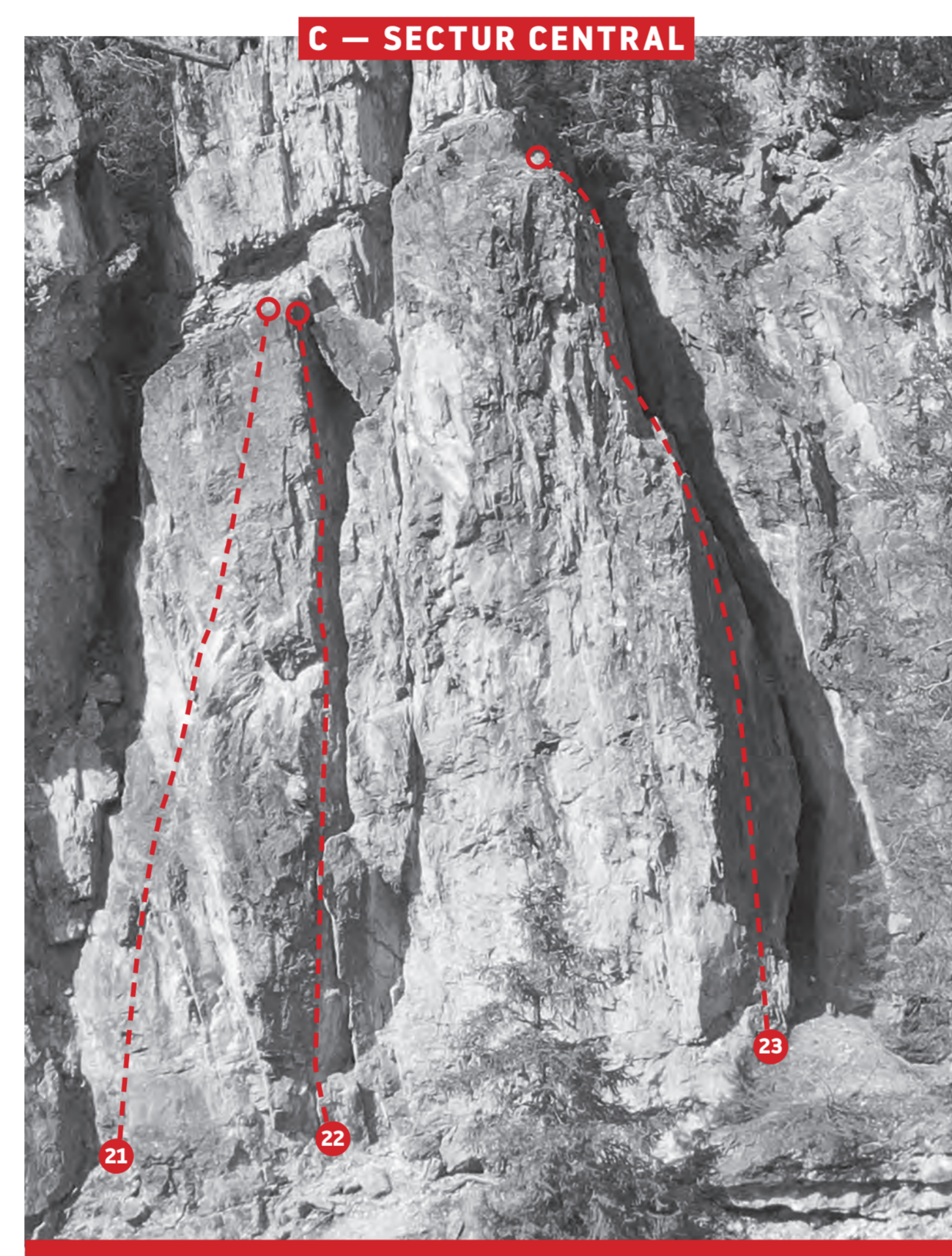
ÜERT DA RAMPIGNAR ARDEZ KLETTERGARTEN



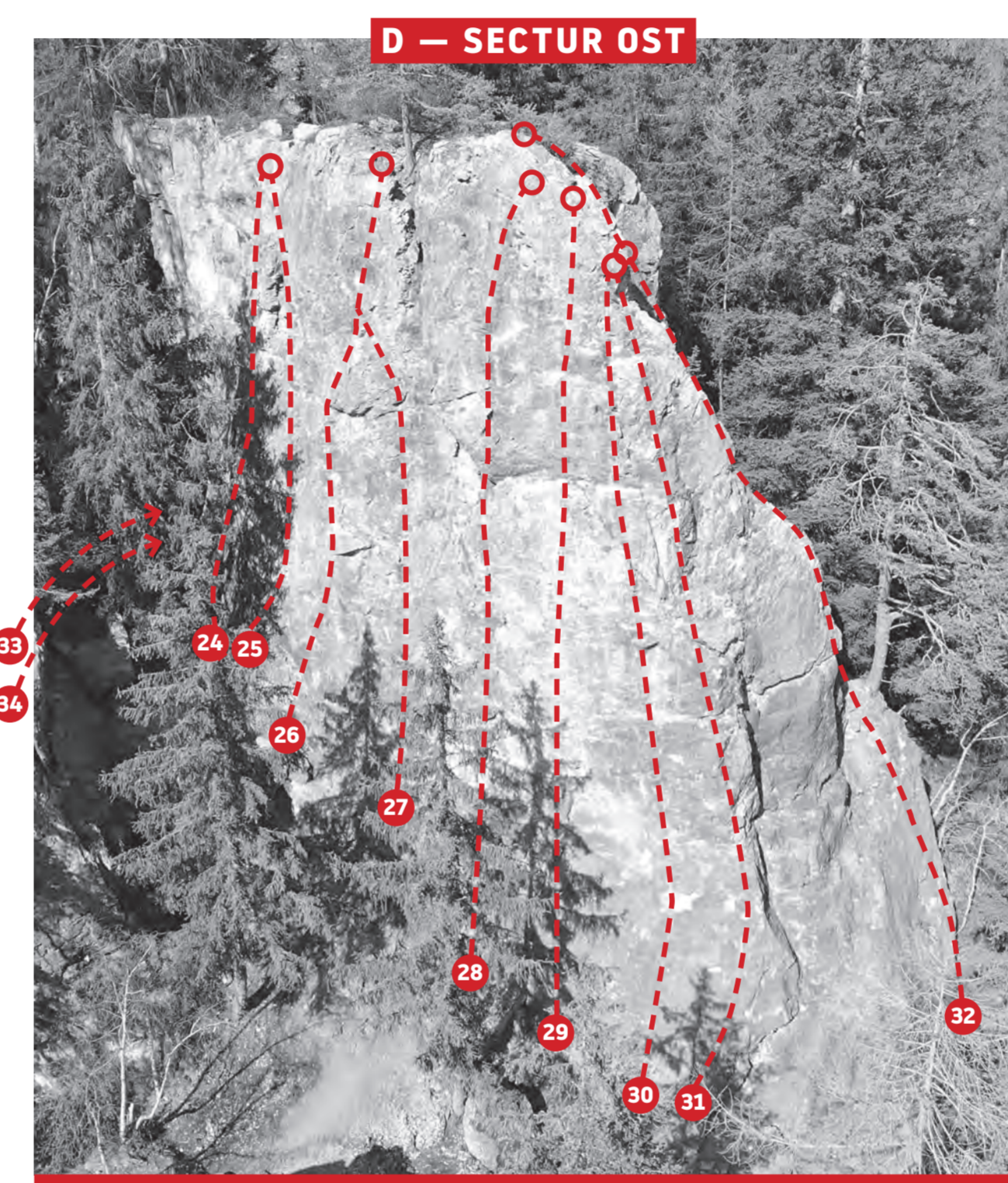
1 La Chonzia Einstiegsvariante	5c+	25 m	8 Platta naira Variante	7b	25 m
2 La Chonzia	6a+	25 m	9 La Sfessa	6a	25 m
3 Il Tettin	6a+	25 m	10 La Felichissima	6a+	25 m
4 La Lunga	6c	25 m	11 La Sanguigna	7b+	25 m
5 Quella da Fischer	6c+	30 m	12 Il Setterin (2 Sl.)	6b+	6c 25 m
6 Quella da Fischer Variante	6c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



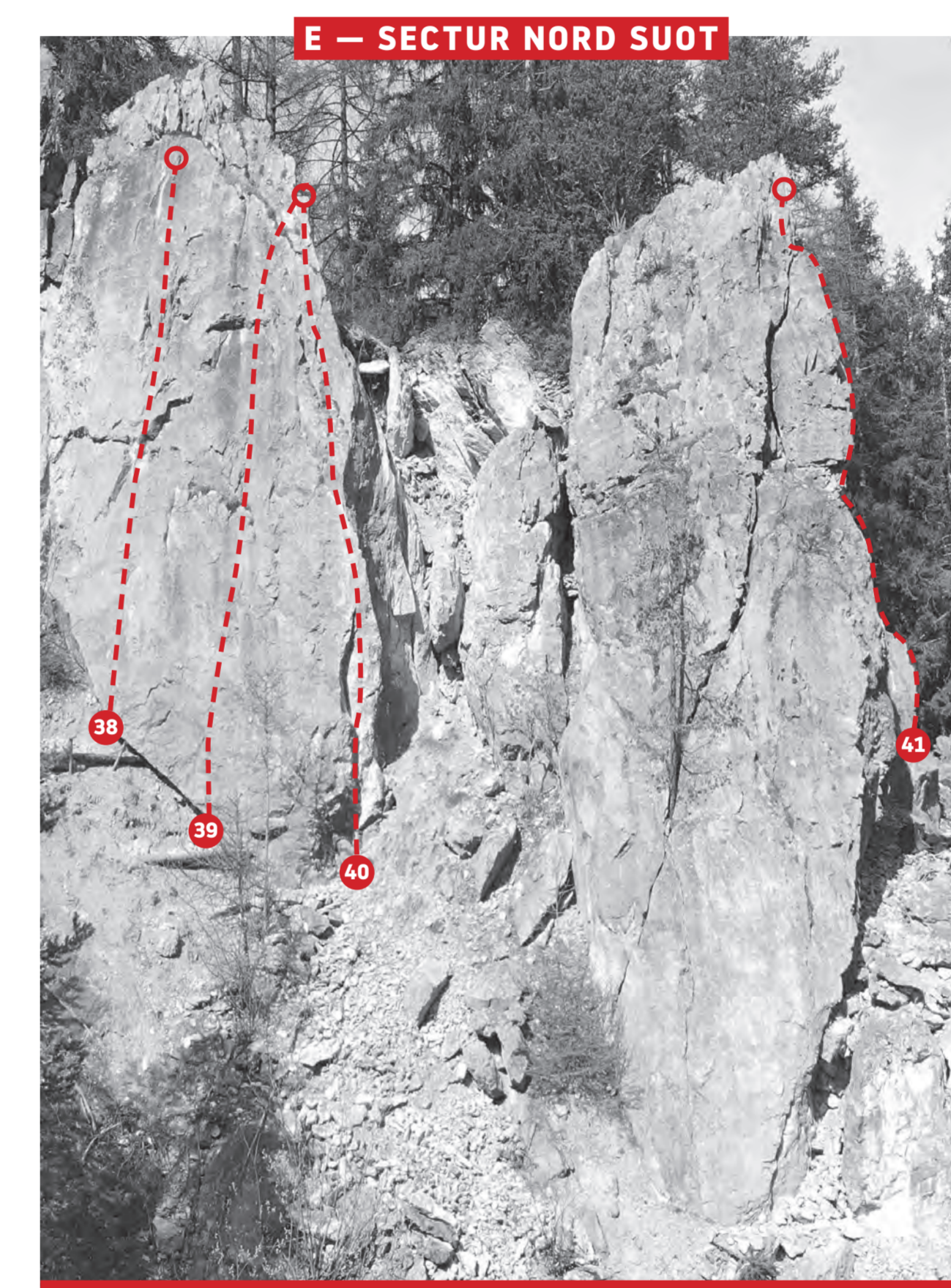
15 Trembel	?	25 m	18 La Stipa	6b	25 m
16 Trembel Variante	?	25 m	19 Il Spagat	5b+	30 m
17 November	Projekt	25 m	20 (Projekt)		



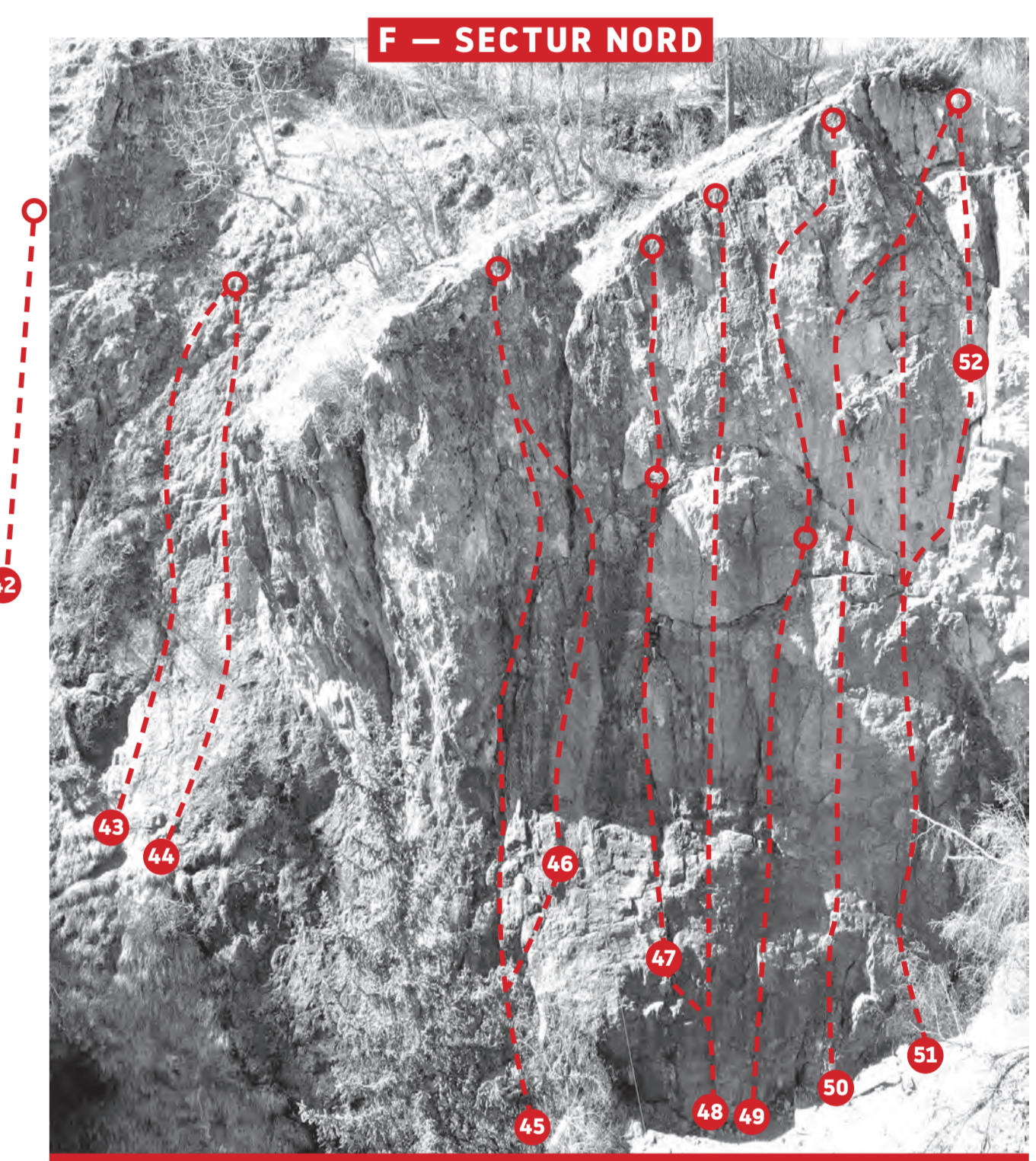
21 Sursass	5a	15 m
22 Nuna	5c	15 m
23 Plavna	6a	15 m



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



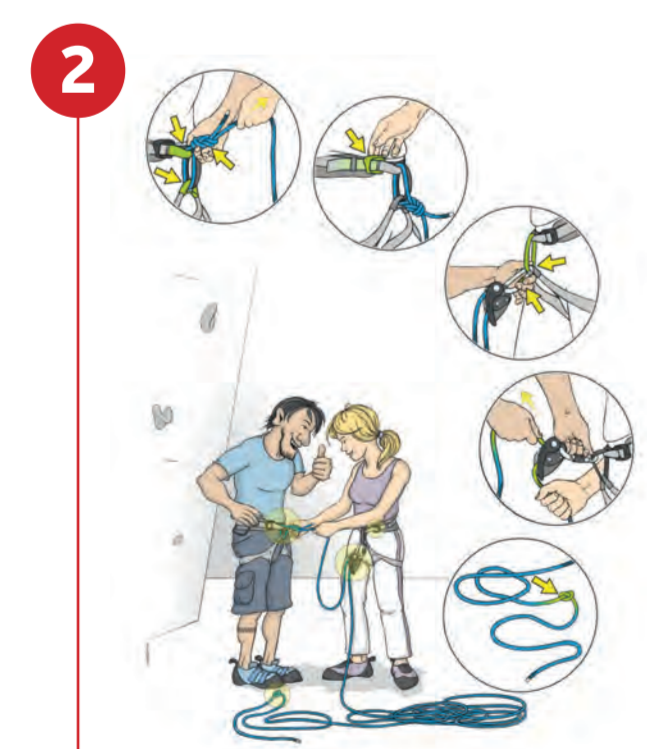
42 Nanin	3a	10 m	48 Chalamandrin	5b	25 m
43 Dragun	2a	10 m	49 Anemona	6a	25 m
44 Diala	2a	10 m	50 Fursaidla	5c+	25 m
45 Primula	3c	25 m	51 Alvetern	6a	25 m
46 Arnica	5a	25 m	52 La Sfessa	5a+	25 m
47 Minchületta (beim Riss)	5a	25 m			

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!
- Scler 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 tipls 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 cuntshaints!**
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



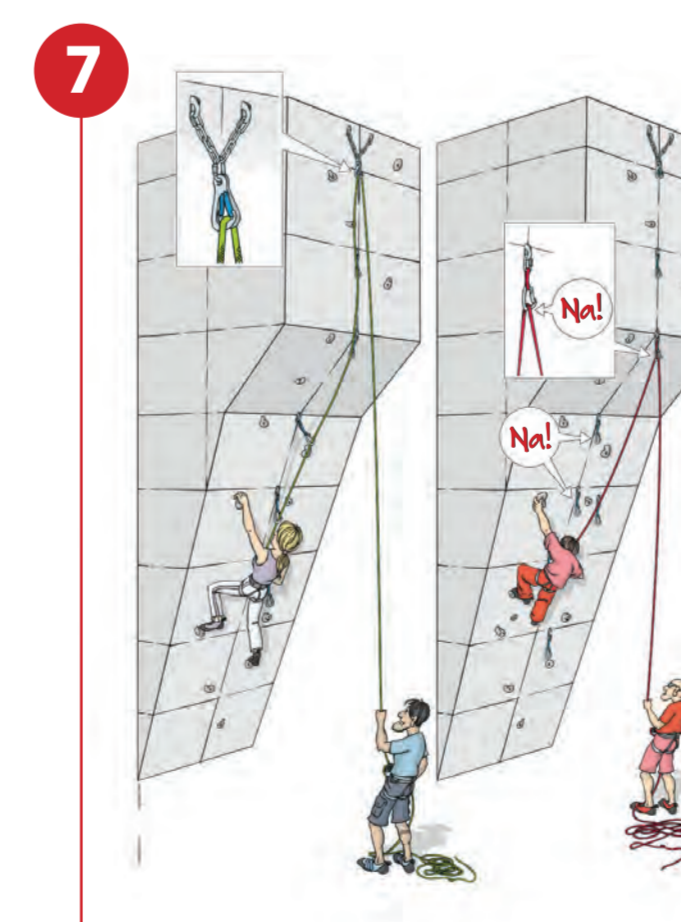
- Plaina atenziun cun sgürar!**
Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!
- La sua nu penda tras
 - Tscherner il aret lö dastusch a la paradi
 - Observar il gartneri
 - Üglers per sgürar sustegan l'atenziun
 - Kein Schlappseil
 - Richtigen Standort nahe der Wand wählen
 - Partner beobachten
 - Sicherungsbrillen 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 svoul dal rampignader
 - Illa ruta tgnair avuonda distanza invers oters rampignaders
 - Resguardar svouls 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



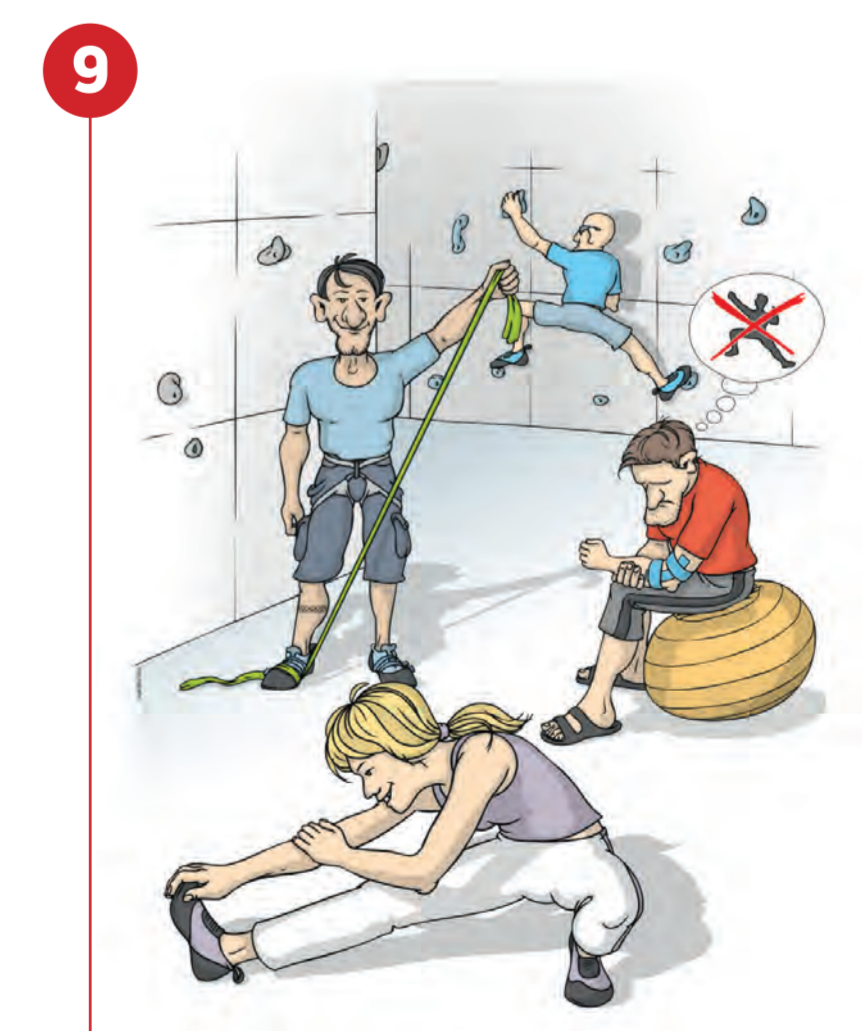
- Pichar aint inandret tuot las sgüranzas intermedias!**
Alle Zwischensicherungen richtig einhängen!
- Pichar aint d'una posiziun stabila
 - Evitar da crodar cun pichar aint la sua – privel da crodar per terra
 - Observar cha la sua gajia inandret tras il carabiner
 - Na traversar la sua
 - Einhängen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



- Toprope be sur deviazziuns 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 einzelner Karabiner
 - Toprope in stark überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen
 - Prüfen, ob der richtige Seitstrang im Sicherungsgerät eingeleget ist



- Atenziun cun laschar giöl!**
Vorsicht beim Ablassen!
- Laschar giöl il partenari plan e regularmaing
 - Far atenziun cha la plazza d'atterrar saja libra
 - Mai pichar aint duos suoz vi d'ün carabiner da deviazziun
 - Comunicaziun al punct da deviazziun
 - 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 autoricet ed avert per resuns
 - Tematisescha sbagls, eir quels dad oters
 - Tegna't al curaint
 - Piglia resguard da tschets
 - Rampignar es ün sport da ris-ch – lascha't scolart
 - 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!