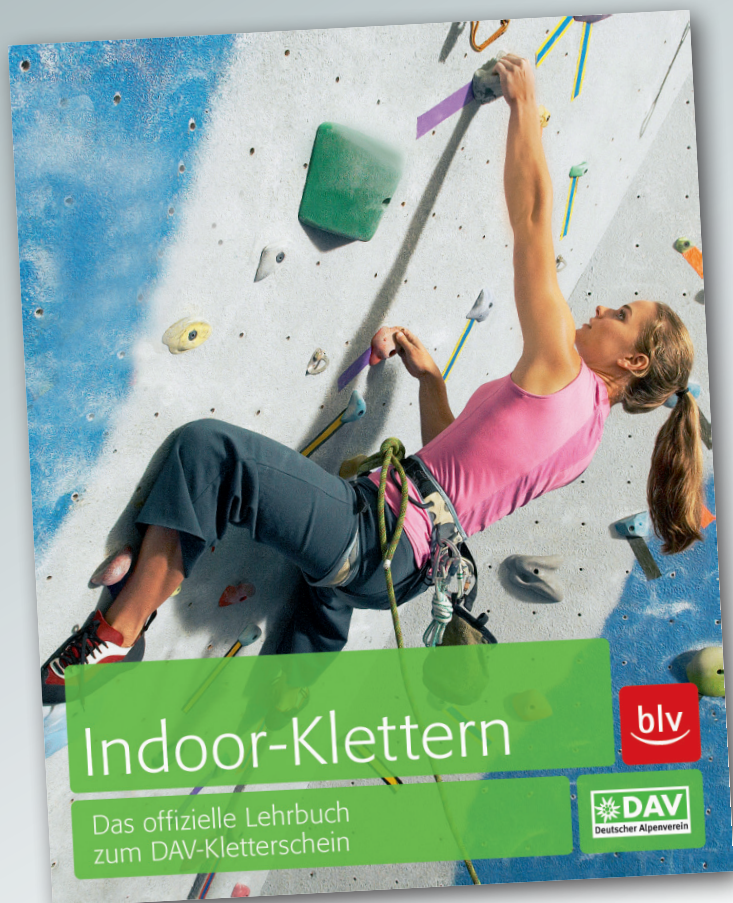




Indoor-Klettern

Basics

Sicher Topropeklettern und Vorsteigen
mit den DAV-Kletterscheinen



Das Buch zum Schein

Alles, was man zum Klettern in der Halle wissen und können muss

- ▶ *Know-how zum DAV-Kletterschein*
- ▶ *Inhalte der Ausbildungskurse*
- ▶ *Von den Profis des Deutschen Alpenvereins*

Indoor-Klettern, Deutscher Alpenverein, BLV-Verlag, München 2014.
Erhältlich unter www.blv.de und www.dav-shop.de

Indoor-Klettern Basics



Sicher Topropeklettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen

Die DAV-Kletterscheine Toprope und Vorstieg gibt es seit 10 Jahren! Rund 100.000 Kletterscheine wurden seit 2005 ausgegeben. Diese Zahl belegt, dass die Scheine ein erfolgreiches Angebot für alle Kletterinnen und Kletterer sind.

Die beiden Kletterscheine motivieren zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern abgenommen. Sie haben keinerlei rechtliche Konsequenzen oder Lizenzcharakter und sind vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen.

Diese Broschüre fasst die wesentlichen Inhalte der Ausbildung zusammen und kann zum begleitenden Werkheft oder zur Erinnerung nach dem Kurs dienen. In der Heftmitte findet sich das heraustrennbare Prüfungsprotokoll mit Hinweisen zum Prüfungsablauf. Auf der letzten Seite stehen Hinweise für Prüfling und Auszubildenden.

Hinweise zum Paraclimbing finden sich auf Seite 12.

Weitere Angebot der Aktion Sicher Klettern finden sich auf der website www.sicher-klettern.de

Mit dem offiziellen DAV-Lehrbuch zu den Kletterscheinen gibt es eine vollständige und umfassende schriftliche Begleitung zum Ausbildungskurs.

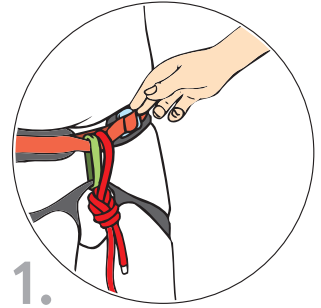


**Der Deutsche Alpenverein wünscht
erlebnisreiche und unfallfreie Kletterjahre!**

Partnercheck vor jedem Start

Selbstkontrolle und Partnercheck

- ▶ Sowohl Sichernde, also auch Kletternde sind für die Sicherheit verantwortlich. Beide kontrollieren gegenseitig die vier folgenden Punkte vor jedem Einstieg in die Wand – egal ob beim Toprope- oder Vorstiegsklettern.

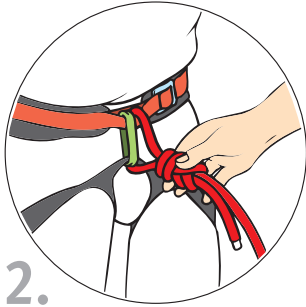


1. Gurtverschlüsse

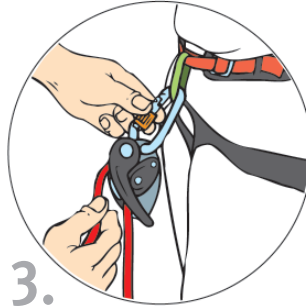
- ▶ Der Hüftgurt ist richtig angelegt (über dem Beckenkamm) und korrekt verschlossen. Gebrauchsanleitung beachten!

Generelle Hinweise zu Sicherungsgeräten:

- ▶ Empfehlenswert sind Sicherungsgeräte mit Blockierunterstützung (halbautomatische Sicherungsgeräte)
- ▶ Der Karabiner muss für das Sicherungsgerät geeignet sein – Herstellerempfehlung beachten!
- ▶ alpenverein.de/sicherungsgeraeteempfehlung
- ▶ alpenverein.de/halbautomatentest



2.



3.



4.

2. Anseilknoten und Anseilpunkt

- ▶ Das Seil ist direkt in den Gurt eingebunden, entweder in den Sicherungsring oder in Bauchgürtöse und Beinschlaufenstege. Der Anseilknoten (Achterknoten oder doppelter Bulin) ist richtig geknüpft und festgezogen. Seilüberstand mindestens 10 cm. Kleines „Knotenauge“ im Anseilpunkt.
- ▶ Unter besonderen Umständen (z. B. fixe Topropestationen ohne offene Seilenden) ist nur im Toprope das Anseilen am Sicherungsring auch mit einem Safe-Lock-Karabiner oder zwei gegenläufigen Karabinern möglich.

3. Karabiner und Sicherungsgerät

- ▶ Das Seil ist korrekt in das Sicherungsgerät eingelegt.
- ▶ Das Sicherungsgerät ist richtig am Gurt eingehängt.
- ▶ Der Karabiner ist verschlossen.

4. Seilende abgeknotet

- ▶ Das Seilende ist abgeknotet oder am Seilsack fixiert. Auf die Seillänge achten! Ist das Seil zum Ablassen lang genug?

Toprope sichern

Sicherungsgerät richtig bedienen

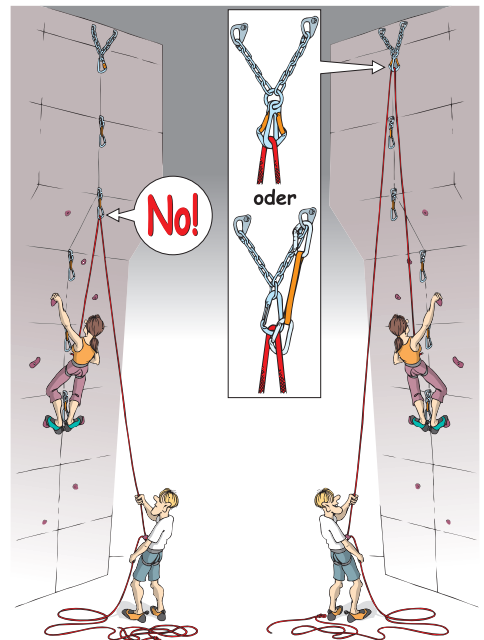
- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil!
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.
Handhabung Sicherungsgeräte siehe BLV-Begleitbuch.

Vorsicht beim Sichern

- ▶ Gewichtsunterschied: der oder die Kletternde wiegt höchstens das 1,5-fache des oder der Sichernden, also maximal die Hälfte des Sicherergewichts mehr (z. B. Sichernde 60 kg, Kletternde 90 kg). In Bodennähe ohne Schlappseil und etwas straffer sichern, da Bodensturzgefahr wegen Seildehnung besteht.

Kein Toprope an einzelner Karabiner

- ▶ Zwei unabhängige Aufhängungspunkte und zwei Karabiner, durch die das Seil läuft.
- ▶ Gegebenenfalls das Seil in die oberste Zwischensicherung zusätzlich einhängen oder eine Expressschlinge an der Umlenkung zusätzlich eingehängt lassen.



Toprope klettern

Nie Seil auf Seil

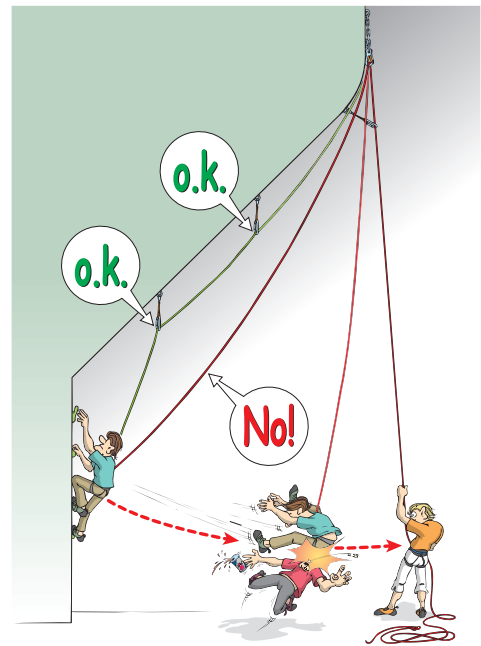
- ▶ Immer nur ein Seil in der Umlenkung (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Installierte Topropeseile und deren Umlenkungen „kontrollieren“ (Sichtprüfung vor dem Losklettern).
- ▶ Nie direkt über Textilmaterial (Schlingen) sichern oder ablassen.

Pendelgefahr beachten

- ▶ Toprope in überhängenden Routen nur mit eingehängten Zwischensicherungen.
- ▶ Nicht zu weit seitlich versetzt zur Umlenkung klettern.

Umlenkung nicht überklettern

- ▶ Beim Topropeklettern bleibt der Anseilpunkt des oder der Kletternden immer unterhalb der Umlenkung.



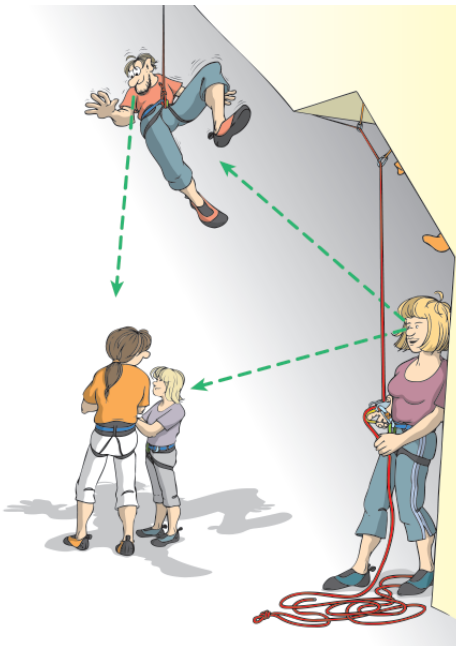
Kommandos und Ablassen

Kommunikation am Umlenkpunkt

- ▶ Am Umlenkpunkt Kommando o „ZU“. Wenn das Seil straff eingezogen ist, Kommando „AB“ zum Ablassen. Blickkontakt! Gegebenfalls Namen dazu rufen. Der oder die Sichernde wartet mit dem Ablassen, bis das entsprechende Kommando erfolgt ist und der oder die Kletternde „auf Zug“ ist.

Langsam und gleichmäßig ablassen

- ▶ Bremsmechanik des Sicherungsgeräts kennen und korrekt handhaben.
- ▶ Auf andere Kletternde in der Wand achten.



Vorsicht beim Ablassen

- ▶ Auf andere Personen am Boden bzw. freien Landeplatz achten.
- ▶ Den Partner oder die Partnerin sanft am Boden absetzen.

KURSÜBUNG

Falltest:

- ▶ *Falltest-Übungen sollen bereits im Rahmen des Kletterscheins „Toprope“ durchgeführt werden. Sie vermitteln erste Erfahrungen im Hinblick auf das Stürzen und das Halten von Stürzen.*
- ▶ *Organisation: Seil in Toprope-Umlenkung. Wand ohne größere Vorsprünge, etwa senkrecht. Hintersicherung durch Dritten/ Knoten im Seil.*
- ▶ *Vorbereitung korrektes Sturzverhalten: Am Wandfuß Kletterzug simulieren und in Aufwärtsbewegung loslassen.*
- ▶ *Übung 1: Der oder die Kletternde setz sich auf Absprache in definierter Höhe (zwischen 6. und 7. Exe) ins Seil (Seil straff aber nicht "Zu").*
- ▶ *Übung 2: der oder die Kletternde lässt selbständig bei etwas weniger straffem Seil los*
- ▶ *Übung 3: normale Sicherungssituation (ca. 50 cm Schlappseil), Steigerung nach Absprache*
- ▶ *Übung 4: Ab abgesprochener Höhe (Exe, Griff, Tape..) "Touch & Go". Der oder die Kletternde entscheidet wie weit er/sie klettern/fallen will, ab der Markierung wird kein Seil mehr eingeholt, maximale Strecke: 1 Hakenabstand. Der oder die Kletternde simuliert einen Zug und drückt sich nach oben ab. Schlappseil wird durch Trainer auf die Seite des Sichernden gezogen.*

Blatt heraustrennen und für die Prüfung verwenden.

Hinweise für Ausbilderinnen und Ausbilder

- Die Prüfung soll mit dem nötigen Ernst, aber ohne Prüfungsstress erfolgen.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Prüferin oder Prüfer beobachtet den Prüfling je einmal in der Rolle des oder der Sichernden und einmal in der Rolle des oder der Kletternden. Bei einem einzelnen Prüfer muss somit jeder Prüfling zweimal klettern und zweimal sichern.
- Der Prüfer bzw. die Prüferin dokumentiert auf dem Prüfungsprotokoll den Namen des Prüflings, den eigenen Namen sowie die Qualifikation und bestätigt die korrekte Prüfungsabnahme mit Unterschrift und Datum.
- Das Protokoll wird ausgefüllt und kann zum Feedback verwendet werden.
- Hinweise zum Paraclimbing auf Seite 12

Hinweise für den Prüfling

- Die Grundlagen für sicheres Klettern werden in dieser Broschüre beschrieben. Im Prüfprotokoll sind die Punkte aufgelistet, die während der Prüfung gefordert werden.
- Jeder Prüfling muss einmal beim Klettern und einmal beim Sichern geprüft werden.
- Hilfestellungen während der Prüfung dürfen nicht erfolgen.
- Die Kletterscheine werden als Plastikkarte im Scheckkartenformat nach bestandener Prüfung ausgefüllt und überreicht.
- Im Falle vergessener oder nicht korrekt ausgeführter Protokollpunkte sind mehrere Wiederholungen bis zur korrekten Ausführung gestattet.

Name des Prüflings

Geburtsdatum

Datum der Prüfung

Name des Prüfers oder der Prüferin

Kletterhalle/Sektion

Ort

DAV-Kletterschein Toprope

Prüfungsprotokoll

Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurtverschlüsse korrekt verschlossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anseilknoten und Anseilpunkt richtig gewählt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karabiner und Sicherungsgerät richtig eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seilende abgeknotet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toprope sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewichtsunterschied Toprope beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Bodennähe ohne Schlappseil gesichert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kommandos und Ablassen

Kommandos „ZU“ und „AB“ verwendet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erst abgelassen, wenn das Kommando erfolgt ist und der Kletterer oder die Kletterin im Seil sitzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Langsam und gleichmäßig abgelassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Sicherungsgerät korrekt gehandhabt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf andere Personen geachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Den Kletterer oder die Kletterin sanft am Boden aufgesetzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toprope klettern

Mindestens zwei Karabiner an der Umlenkung geclippt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nie zwei Seile in einem Umlenkarabiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pendelgefahr beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umlenkung nicht überklettert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DAV-Kletterschein Vorstieg

Prüfungsprotokoll

Partnercheck vor jedem Start

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
Gurtverschlüsse korrekt verschlossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anseilknoten und Anseilpunkt (im Vorstieg zwingend direkt einbinden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karabiner und Sicherungsgerät richtig eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seilende abgeknotet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vorstieg sichern

Sicherungsgerät richtig bedient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewichtsunterschied Vorstieg beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gegebenenfalls Spotten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Position nach Clippen des ersten Hakens beachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Partnerin oder den Partner beobachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Bodennähe kein Schlappseil gegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jenseits der Bodensturzgefahr 20 - 50 cm Schlappseil gegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgegeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vorstieg klettern

Zwischensicherungen aus stabiler Position eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alle Zwischensicherungen eingehängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nicht „hinter“ dem Seil gestanden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Modalitäten

Kurs „3 x 3 Stunden“

Bei Anfängerinnen und Anfängern ist für den „Toprope-“ und „Vorstiegsschein“ je ein Lehrgang an drei verschiedenen Tagen zu je drei Stunden (je 60 Minuten) erforderlich. Zusätzliches Üben unter Aufsicht ist ratsam. Erst wenn die Traineein bzw. der Trainer das Gefühl hat, dass alles beherrscht wird, darf die Abnahme des Kletterscheins angeboten werden. Für Fortgeschrittene kann die Schulungszeit evtl. verkürzt werden. Alle Prüfungsinhalte müssen jedoch beherrscht werden.

Die Scheine bauen aufeinander auf. Fortgeschrittene, die nur den „Vorstieg“ machen wollen, müssen auch die Prüfung aller Toprope-Inhalte mit ablegen.

Kinder

Kinder sind in ihrer Entwicklung unterschiedlich schnell. Es gibt daher keine Festlegung auf exakte Altersgrenzen.

- **DAV-Kletterschein Toprope**
geeignet für Kinder ab circa 10 Jahren.
- **DAV-Kletterschein Vorstieg**
geeignet für Kinder ab circa 12 Jahren.

Auch wenn Kinder einen Schein erhalten haben, bleibt die Aufsichtspflicht von Eltern und Trainern bestehen (mindestens bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres).

Wer kann die Kletterscheine abnehmen

Die Vergabe ist möglich durch DAV-Sektionen, Schulen mit entsprechendem Kletterunterricht, Universitäten, private Kletterhallen, Bergsteigerschulen u.a. Interessierte wenden sich an die genannten Einrichtungen. Grundsätzlich dürfen nur Ausbilderinnen und Ausbilder mit entsprechender Erfahrung im Sportklettern und einer aktuell gültigen Lizenz die Prüfung durchführen. Die Kenntnis der aktuellen DAV-Lehrmeinung ist Voraussetzung.

Erfolgreicher Abschluss folgender Ausbildungen:

- DAV Kletterbetreuer
- DAV Trainer Sportklettern, Wettkampfklettern, Alpinklettern, Plaisirklettern
- staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Heeresbergführer
- DAV Jugendleiter nur mit Aufbaumodul Sportklettern 1
- Lehrkräfte mit einer staatl. anerkannten Fortbildung "Klettern im Schulsport", die das Niveau des DAV Kletterbetreuers erreicht.

Hinweis

Die DAV Kletterscheine sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik (die Kletterleistung ist nachrangig).

Vorstieg sichern

Partnercheck

- ▶ Vor jedem Start.
Ablauf siehe Seiten 2 und 3.

Im Vorstieg immer direkt ins Seil einbinden

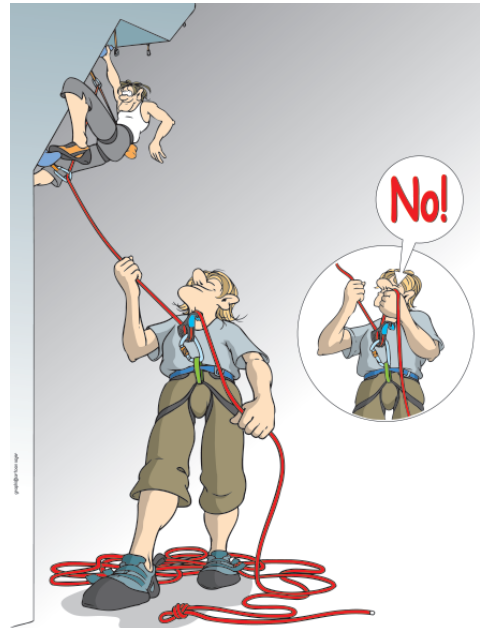
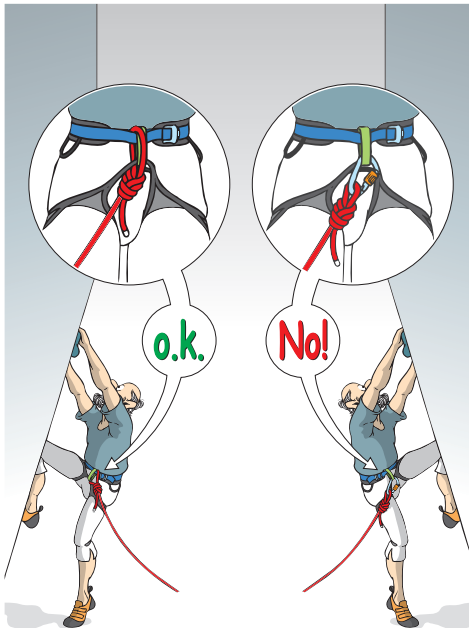
- ▶ Das im Toprope unter bestimmten Umständen akzeptierte Anseilen mit Safelock-Karabiner ist im Vorstieg grundsätzlich verboten!

Sicherungsgerät richtig bedienen

- ▶ Nur mit vertrauten Geräten sichern.
- ▶ Eine Hand umschließt immer das Bremsseil.
- ▶ Korrekte Position der Bremshand beachten.
Siehe BLV-Begleitbuch

Vorsicht beim Sichern

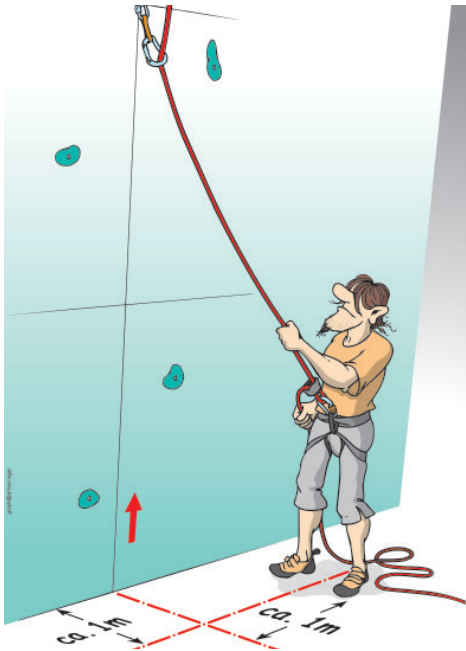
- ▶ Der Gewichtsunterschied in einer Seilschaft ist bei +/-5 Kg optimal. Wiegt der Kletterer 10 Kg mehr, sollten geeignete Maßnahmen ergriffen werden.
- ▶ alpenverein.de/sichernmitgewichtsunterschied



Vorstieg sichern

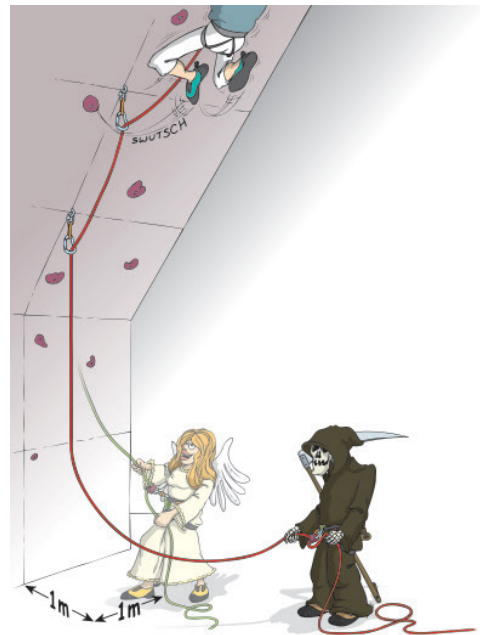
Spotten bis zum ersten Haken

- ▶ Spotten (Sicherheitsstellung des oder der Sichernden: beide Arme abfangbereit in Richtung Hüfte des oder der Kletternden strecken) kann Verletzungen bei Bodenstürzen verhindern.
Ziel ist es, dem oder der Kletternden eine Landung auf den Füßen zu ermöglichen.
- ▶ Spotten situationsbedingt anwenden. In Kletterhallen mit Fallschutzboden ist Spotten bis zum ersten Clip nicht immer notwendig. Häufig birgt es ein größeres Verletzungspotential als der Sturz auf den Boden. Wichtiger ist es, den Sturzraum freizuhalten und Gegenstände aus dem Weg zu räumen.



Volle Aufmerksamkeit beim Sichern

- ▶ Nach dem Einhängen der ersten Haken ist die Position des oder der Sichernden in der Regel nahe an der Wand und leicht seitlich versetzt unter der ersten Zwischen-sicherung.
- ▶ Den Partner oder die Partnerin beobachten. Reaktionsbereit sein.
- ▶ In Bodennähe – mindestens bis zum fünften Haken – präzises Sichern ohne Schlappseil.
- ▶ Jenseits der Bodensturzgefahr ca. 20-50 cm Schlappseil.
- ▶ Das zum Clippen benötigte Seil schnell ausgeben.



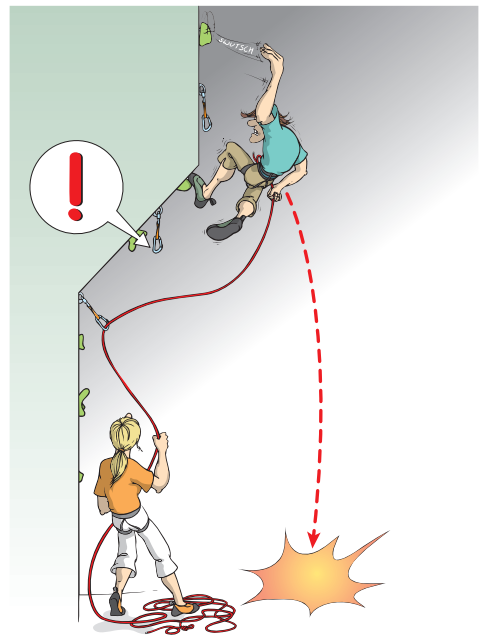
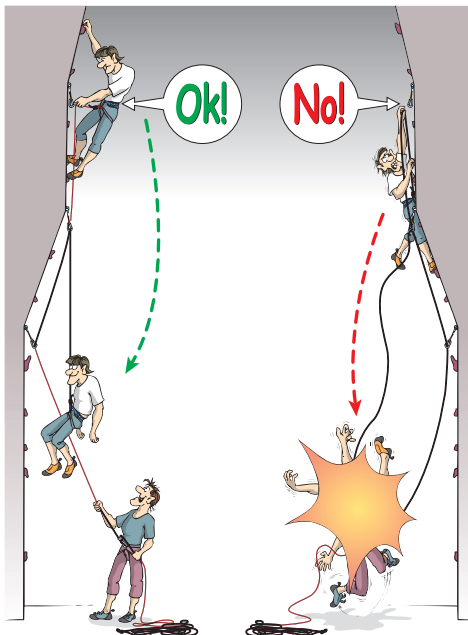
Vorstieg klettern

Zwischensicherungen korrekt einhängen

- ▶ Einhängen immer aus stabiler Position.
- ▶ Beim Clippen auf Hüfthöhe wird weniger Schlappseil benötigt, wodurch die Bodensturzgefahr sinkt.
- ▶ Einhängen über Kopf ist nur empfehlenswert, wenn weiter oben kein geeigneter Clipp-Griff mehr kommt.
- ▶ Stark überstrecktes Einhängen vermeiden.
- ▶ Zwischensicherungen „unverdreht“ bzw. „in Linie“ einhängen. Das Seil läuft von der Wand durch den Karabiner zum Kletternden.
- ▶ Zum Clippen gegebenenfalls das Kommando „SEIL“.

Alle Zwischensicherungen einhängen

- ▶ Vorsicht: Stürze sind immer möglich! (Ursache z. B. sich drehende lose Griffe)
- ▶ Nicht mit dem Bein „hinter“ dem Seil stehen. Im Sturzfall drohen sonst Überschlag und Verbrennung.



DAV-Kletterschein Vorstieg

Sturzraum freihalten

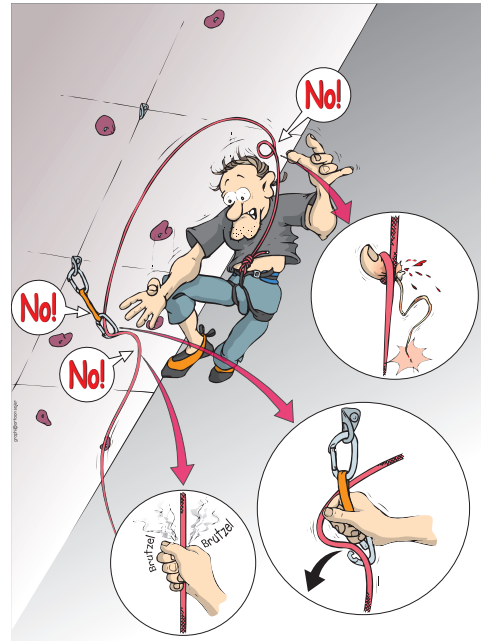
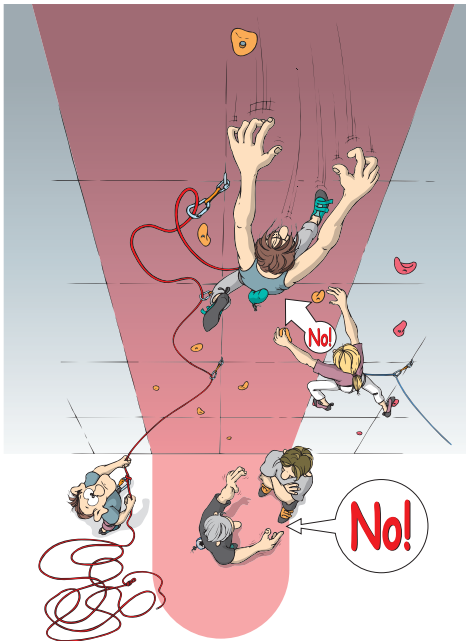
- ▶ Am Boden und an der Wand.
- ▶ Nicht zu nah unter benachbartem Vorsteiger klettern.
- ▶ Beachte die Sturzbahn bei Pendelstürzen!

KURSÜBUNG

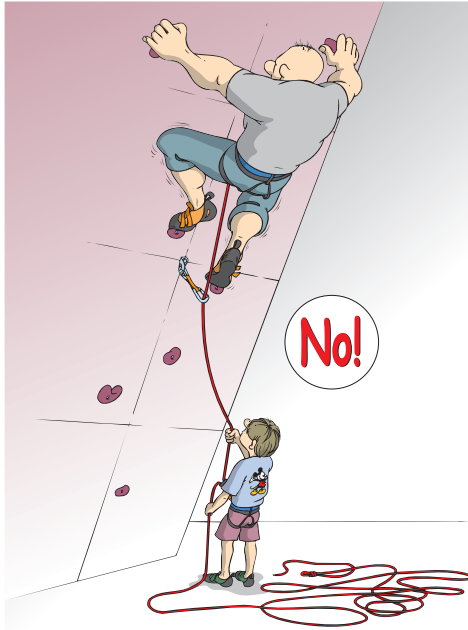
Demo Sturzweite und Falltest: Bis zum fünften Haken droht beim Clippen Bodensturzgefahr! Im Rahmen des Kletterscheins „Vorsteigen“ wird einmalig die Sturzweite demonstriert. Zu diesem Zweck wird der oder die Kletternde sowohl im Toprope als auch Vorstieg gesichert. Der Falltest wird, eventuell mit erhöhter Sturzhöhe, wiederholt.

Verhalten beim Sturz

- ▶ Nicht ins Seil greifen.
- ▶ Nicht in Expressen greifen.
- ▶ Kein Seil in den Mund, wenn wackelige Position beim Clippen.
- ▶ Arme seitwärts beim (Sturz-)Flug.
- ▶ Rumpfspannung aufbauen.
- ▶ Kurz vor Anprall an die Wand Füße und Hände nach vorne nehmen.



Tipps & Empfehlungen



Kinder nicht überfordern

- ▶ Kinder haben eine geringe Handkraft.
- ▶ Kinder sind nur eingeschränkt konzentrationsfähig.
- ▶ Kinder können nur eingeschränkt Sicherheitsverantwortung übernehmen.
- ▶ Gewichtsunterschied beachten!

Positive Rückmeldekultur

- ▶ Es hilft Unfälle vermeiden, wenn Fehler frühzeitig erkannt und angemerkt werden. Sprich also Andere an, wenn sie sicherheitsrelevante Fehler machen. Versuche Hinweise zu verstehen, wenn dich jemand auf Fehler hinweist.



Aufwärmen

Aufwärmen vor dem Klettern schützt den Körper vor Überlastungen.

1. Kreislauf erwärmen.
2. Gelenke mobilisieren und Muskeln kurz andehnen (ca. 5 Sekunden).
3. Mit einfachen Routen beginnen.

Magnesiagebrauch

- ▶ Um die Feinstaubbelastung zu verringern, möglichst wenig Chalk verwenden.

Rücksicht

- ▶ Freundlicher Umgang miteinander macht die Atmosphäre entspannt und angenehm.
- ▶ Warte, bis deine Route frei ist.
- ▶ Gib deine Route nach dem Klettern möglichst bald wieder frei.

Paraclimbing

Kletterinnen und Kletterer mit Behinderungen können die Prüfung für den Kletterschein Toprope und Vorstieg ablegen. Ziel ist der Nachweis der Kompetenz zum eigenverantwortlichen Klettern und Sichern.

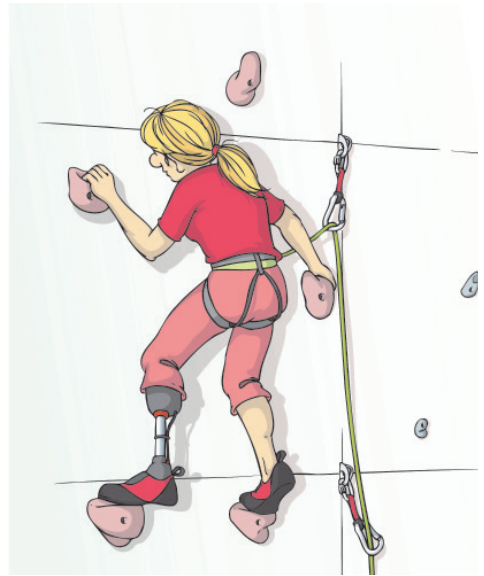
- ▶ Prüflinge müssen den Sicherungsteil erfolgreich absolvieren.
- ▶ Hilfestellungen beim Sichern sind nicht zulässig.
- ▶ Hilfestellungen beim Klettern sind zulässig (Rahmenbedingungen können der Art und dem Grad der Behinderung angepasst werden.).

Die Kletterscheinabnahme ist für Prüfende nur mit Lizenz zulässig (siehe Seite IV). Nötigenfalls fachkundiges Personal hinzuziehen.

Hinweise

Grundsätzlich gelten alle Kletterregeln dieser Broschüre, insbesondere:

- ▶ Standsicherheit ist zwingend erforderlich (ggf. Rollstuhl oder gleichwertiger Sitzplatz, Sicherung im Sitzen)
- ▶ Gewichtsunterschied zwischen Sicherndem und Kletterndem so gering wie möglich (ggf. Gewichtssack am Sicherndem)
- ▶ Spezifische Behinderungen können Hintersicherung erfordern (zählt im Rahmen der Prüfung nicht als Hilfestellung).
- ▶ Kletterverhalten (Tempo, Sturzrisiko etc.) mit Sicherndem abstimmen.
- ▶ Prüfling individuell auf momentane Befindlichkeit und Leistungsstärke ansprechen; sachgerechtes Feedback.



Impressum

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Tel.: 089/140 03-0, E-Mail: info@alpenverein.de, Internet: www.alpenverein.de

Für den Inhalt verantwortlich: DAV-Ressort Sportentwicklung | **Zeichnungen:** Georg Sojer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, www.gschwendtner-partner.de

Druck: FIBO Druck- & Verlags-GmbH, Neuried | **Auflage:** 45.000 Exemplare, Februar 2018

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.



Partnercheck statt Partner weg



sicher-klettern.de

