Alpine Runner

geschrieben von Uwe | 27. Dezember 2025

Diese sehr leichten und langen Expressschlingen helfen den Seilverlauf zu optimieren und damit die Seilreibung zu verringern. Darüber hinaus kann man mit Alpine Runnern auch Sanduhrschlingen fädeln, sie dürfen als Zwischensicherung um Felszacken gelegt werden und sind sehr praktisch beim Standplatzbau. Anders als er Name nahelegt, werden solche Verlängerungen für Haken auch bei nichtalpinen Klettereien benötigt.



Auf dem Bild kann man gut erkennen, wie sich die Verlängerung von Sicherungspunkten auf den Seilverlauf auswirkt. Die Route führt über dem Kletterer wieder gerade hinauf. Wäre der Haken in Fußhöhe links nicht mit einem Alpine Runner verlängert, wären die Knicke im Seil viel stärker und Seilzug unvermeidlich.



Beim Sportklettern werden oft Haken verlängert. Meist um aus einer optimalen Position klippen zu können, aber auch um Runouts zu entschärfen, also Sturzhöhen zu minimieren. Dafür kann man (wie auf dem Bild) mehrere Express-Schlingen zusammenhängen oder andere Rundschlingen verwenden. Mehr Klarheit (und damit mehr Sicherheit) erzielt man, wenn der Haken mit einem Alpine Runner verlängert wird.

Alpine Runner hängen wie normale Expresschlingen am Gurt.



Auf dem linken Bild sieht man, wie die Runner am Gurt mitgeführt werden. Hängt man den unteren Karabiner aus, kann man sofort die dreifache Länge nutzen.

Angeboten werden Alpine Runner in Längen zwischen ca. 35 cm und 110 cm. Unterschiedliche Farben helfen die Länge zu erkennen, wenn sie (wie oben beschrieben) am Gurt hängen.

Sie werden ohne Karabiner verkauft, was einem die Möglichkeit eröffnet, sie auch mit Schraubkarabinern zum Standplatzbau auszurüsten.

Bei der Nutzung als Expressschlinge muss man die Karabiner nicht zuschrauben.