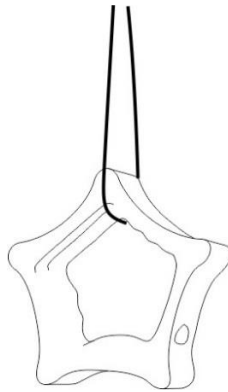




# Ronin-Travellight – Mobiles Trainingsboard

## Info & Trainingsguide



WATAAAH GmbH (HRB 742355)  
Bachstr. 2  
71263 Weil der Stadt  
GERMANY

Vielen Dank, dass Du Dich für das WATAAAH Ronin-Travellight Trainingsgerät entschieden hast. Du hältst ein qualitativ hochwertiges, lokal und nachhaltig produziertes und sehr langlebiges Produkt in der Hand. Sämtliche WATAAAH Trainingsgriffe sind aus unserem eigenen Bio-Werkstoff gefertigt und absolut sortenrein. Das bedeutet, wir verwenden keinerlei Füllstoffe. WATAAAH Klettergriffe bestehen zu über 30% aus nachwachsenden Rohstoffen und sind voll recyclingfähig.

Obwohl dieses Trainingsbrett sehr schön anzuschauen ist gehen wir jedoch davon aus dass Du es Dir nicht nur als Dekoration gekauft hast.

Wir wissen Dass Du am liebsten sofort Deinen Ronin-Travellight aufhängen und mit dem Training loslegen möchtest. Doch bitte nehme Dir einen Moment Zeit und beachte die in dieser Packungsbeilage beschriebenen Punkte, damit Du dieses Trainingsboard korrekt und sicher verwenden kannst. Wenn hierbei Fragen auftreten beantwortet unser Service Dir diese gerne.  
[www.WATAAAH.de/kontakt](http://www.WATAAAH.de/kontakt)

**Packungsinhalt Ronin -Travellight Double (GTIN 4260609060362):**

2 Ronin-Travellight  
2 Schnüre zum Aufhängen

**Achtung:**

Dieses Trainingsboard muss an einer stabilen Aufhängung befestigt werden. Diese Aufhängung muss stabil genug sein um mindestens das doppelte Gewicht des Trainierenden tragen zu können.

# 1. Befestigung

Der WATAAAH! Ronin-Travellight wurde für die mobile Befestigung entwickelt. Dazu kann der Ronin -Travellight mit Hilfe der beiliegenden Schnur an verschiedensten Aufhängepunkten befestigt werden (z.B. Balken, Äste, Sturmhaken..).

## 1.1. Platzierung

Der Ronin-Travellight kann sowohl zu Hause als auch an jedem anderen Ort montiert werden. Wichtig ist dabei, dass man eine stabile Aufhängung hat.

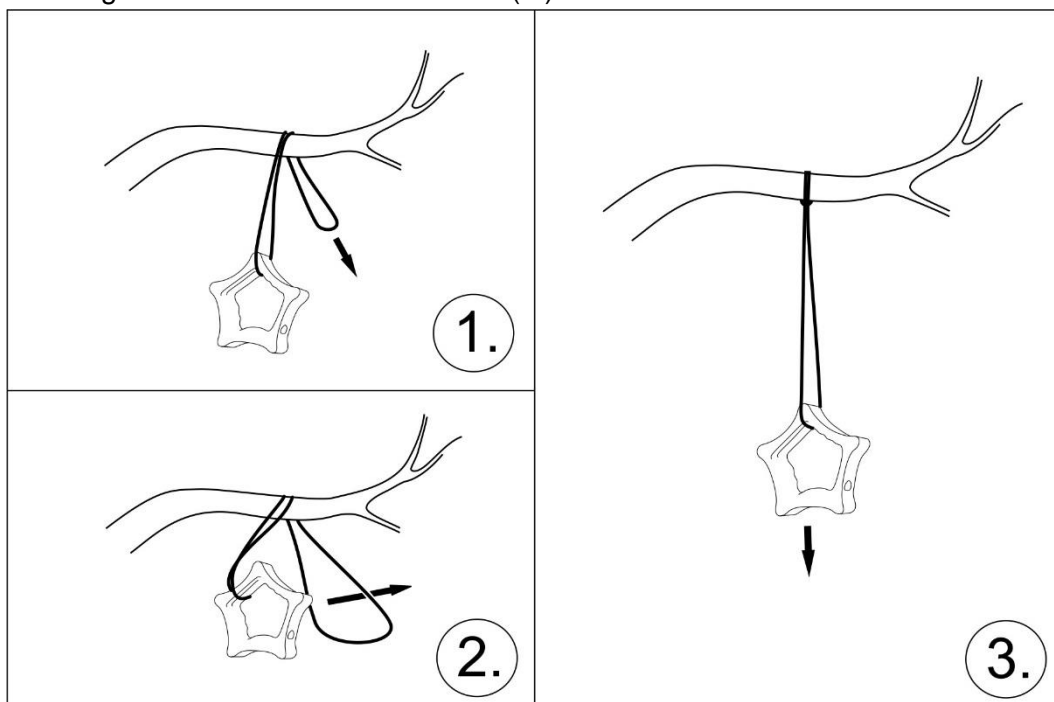
In jedem Fall sollte der Fallbereich frei von Gegenständen (z.B. Möbeln mit scharfen Ecken und Kanten sein, Steine...) da dies ein erhebliches Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes darstellt.

Wir empfehlen auch ein kleines Crashpad welches einen idealen Fallschutz bietet.

Wenn man gemeinsam trainiert ist aufmerksames Spotten angebracht.

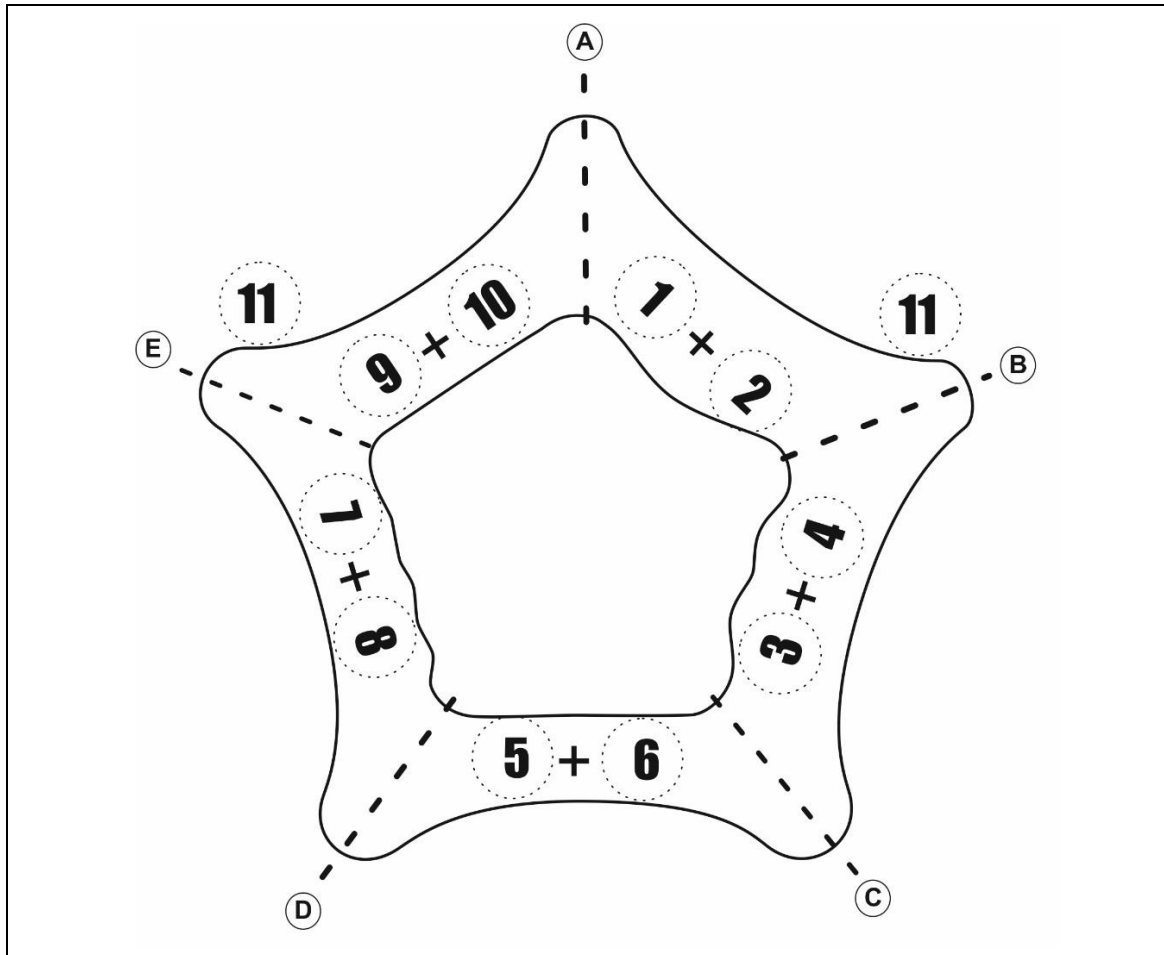
## 1.2. Befestigung

Um den Ronin-Travellight zu befestigen führe die große Schlaufe um/ oder durch die Aufhängung (1.) und zwar so weit dass du den Ronin-Travellight auf der anderen Seite wieder durch die Schlaufe führen kannst (2.). Belaste nun das Ronin-Travellight und ziehe die Schlaufe fest (3.).



## 2. Verwendung

Das Trainingsboard ist so konzipiert, dass es verschiedene Aufhängepunkte besitzt um die elf verschiedenen Greifmöglichkeiten zu nutzen. Für das Wechseln der Greifposition einfach das Board entlasten und in der Aufhängung verdrehen um es in die gewünschte Aufhängeposition zu bringen.



### Aufhängeposition A:

5 – *Vorderseite*: kleine 12mm Leiste

6 – *Rückseite*: angenehm große 20mm Leiste

11 – *Seitlich*: Position um mit beiden Händen gleichzeitig zu greifen und Klimmzüge zu machen

### Aufhängeposition B:

7 – *Vorderseite*: angenehmer 4-Finger Sloper (funktioniert auch gut als Fingerpaar)

8 – *Rückseite*: angenehmer 4-Finger Incut (funktioniert auch gut als Fingerpaar)

### Aufhängeposition C:

9 – *Vorderseite*: angenehmer abschüssiger Sloper

10 – *Rückseite*: angenehmer hinterschnittener Sloper

### Aufhängeposition D:

1 – *Vorderseite*: Sloperballrei

2 – *Rückseite*: Warm-Up Henkel

### Aufhängeposition E:

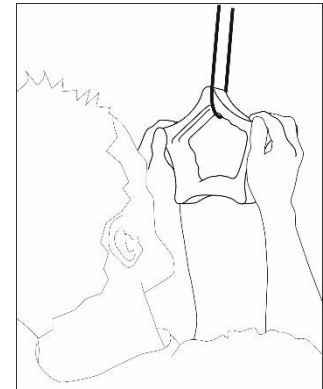
3 – *Vorderseite*: ergonomischer, 3 Finger Sloper (funktioniert auch gut als Mono)

4 – *Rückseite*: ergonomischer, 3 Finger Incut (funktioniert auch gut als Mono)

## 2.1. Verwendung für Dein Warm- Up

Hänge den Ronin -Travellight auf. Lehne Dich nun leicht nach Hinten und führe leichte bis mittelschwere Halteübungen in den verschiedenen Greifpositionen durch. Dies eignet sich auch sehr gut als Warm-Up bevor man in die schweren Touren am Fels einsteigt.

Auch kannst Du das Ronin -Travellight für beidarmige Klimmzüge verwenden. Greife das Trainingsboard dazu an den Seiten (siehe nebenstehende Skizze).

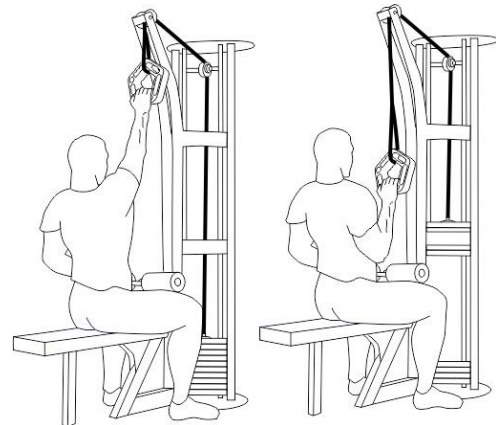


## 2.2. Verwendung für Finger und Oberkörpertraining

Durch die vielen verschiedenen Greifpositionen und den somit verschiedenen Fingerstellungen eignet sich das Ronin -Travellight Board sehr gut für ein effizientes Fingerkrafttraining. Die im Weiteren unter Punkt 3.3 vorgestellten Übungen sollen Dir einen Überblick geben wie Du Fingerkraft-/ und Oberkörperkrafttraining mit dem Ronin - Travellight gut in Kombination trainieren kannst.

## 2.3. Verwendung als Greifelement beim Gerätetraining

Das Ronin -Travellight Trainingsboard eignet sich auch sehr gut um das klassische Krafttraining kletterspezifischer zu gestalten und das Training der Fingerkraft gleich zu integrieren. Zusätzlich macht es auch mehr Spaß wenn man nicht immer nur den gleichen Griff, bzw. die gleiche Stange in der Hand hat.



## 3. Training

Training mit einem Fingerboard hat sich in letzter Zeit zu einer eigenen Wissenschaft entwickelt. So gibt es immer mehr Bücher, Artikel und auch Videos. Wir möchten Euch hier einen kleinen Einblick geben der Euch den Start erleichtert und Euch helfen soll Eure Trainingsziele zu erreichen und dabei das Verletzungsrisiko zu minimieren.

**Merke:** Nie in unaufgewärmtem oder erschöpftem Zustand an einem Finger- oder Campusboard trainieren! Dies birgt ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

### 3.1. Warm Up

Ein ausreichendes Warm-Up ist wichtig um das Risiko einer Verletzung zu minimieren und um die Muskeln, Bänder und Sehnen auf die kommende Belastung während des spezifischen Trainings vorzubereiten.

Beginne zuerst mit einem allgemeinen Warm up um Deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Dafür empfiehlt es sich viele Züge in einfachem Gelände zu klettern und die Belastung langsam zu steigern. Ein leichtes Stretching dient dazu Deine Gelenke durchzubewegen und Deinen vollen Bewegungsraum zu gewährleisten. Achte dabei im Besonderen darauf dass Deine Finger und Handgelenke gut aufgewärmt werden, da Diese im weiteren Training sehr belastet werden.

***Dies kann auch schon sehr gut mit dem Ronin-Travellight (wie in 2.1 beschrieben) gemacht werden.*** Ein spezifischeres Warm-Up folgt darauf und sollte sich langsam steigern und Belastungs-Elemente enthalten welche denen vom Fingerboard schon nahe kommt. Z.B Klettern an Leisten. Dabei auch mal kurz die Füße kommen lassen um die Belastung kurzzeitig zu erhöhen Oder Hang- und Blockierübungen an unterschiedlichen Griffen.

**Tip:** Zuerst größere Griffe, und erst im völlig aufgewärmten Zustand die kleinen Leisten und die Fingerlöcher

### 3.2. Trainings Tipps

Das Training mit einem Fingerboard eignet sich hervorragend um die Fingerkraft zu trainieren. Darüber hinaus können durch gezielte Übungen auch die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur trainiert werden.

Dabei gibt es nicht das perfekte Trainingsprogramm für Jedermann. Vielmehr ist es wichtig dass man sein Training speziell auf den persönlichen Trainingslevel abstimmt. Nur so kann man verletzungsfrei seinen Leistungslevel nachhaltig steigern.

#### **Trainingsplanung**

Die ersten Fragen sind, wo stehe ich leistungsmäßig derzeit und wo möchte ich hin. Wenn Du diese Fragen für Dich beantwortet hast dann kannst Du Dich an eine gezielte Planung Deines Trainings machen.

Um die Frage des derzeitigen Leistungsstandes zu beantworten empfiehlt es sich einen kleinen **Leistungstest** zu machen.

#### **Maximalkraft:**

- Stelle Dich auf eine analoge Personenwaage unter das Fingerboard und versuche jeweils mit jedem einzelnen Finger so viel Gewicht wie möglich wegzunehmen. Notiere die Werte pro Finger in einer Tabelle.
- Messe wie lange Du Dich mit einer einzelnen Hand an einem, von Dir bestimmten, Griff halten kannst.
- Messe wie lange Du einarmig blockiert hängen kannst.(90°Winkel).

#### **Maximalkraftausdauer:**

- Messe wie lange Du mit beiden Händen an einem, von Dir bestimmten, Griff hängen kannst

- Messe wie viel Klimmzüge Du machen kannst
- Messe wie lange Du mit beiden Armen an einem, von Dir bestimmten, Griff hängen kannst.

**Achtung:** Vor allem bei einem Leistungstest, der maximale Belastungen beinhaltet, sollte man optimal aufgewärmt und körperlich fit sein da sonst eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht!

Es empfiehlt sich den Leistungstest regelmäßig in gleicher Übungsreihenfolge zu wiederholen um den Trainingsfortschritt zu überprüfen. Wenn Du dazu noch ein kleines Trainingstagebuch führst in dem Du Deine Trainingseinheiten, aber auch Deine gefühlte Verfassung, einträgst wirst Du Dich und Deinen Körper mit der Zeit besser kennenlernen. Der sichtbare Trainingsfortschritt erhöht auch die Motivation.

**Tipp:** Trainiere zusammen mit Freunden und setzt Euch konkrete Ziele!

Nun weißt Du was Dein Maximales Leistungsvermögen ist. Abhängig davon sind die Belastungen welche Du im Rahmen des weiteren Trainings wählen wirst. Die Intensität wird dabei in Prozent Deiner persönlichen Maximalkraft angegeben.

## Konkrete Trainingsplanung

Das Prinzip des Trainings basiert darauf, dass man seinen Körper einer erhöhten Belastung aussetzt (Training) und dieser sich in der darauf folgenden Pause über das ursprüngliche Leistungsniveau hinaus regeneriert (Superkompensation). Um eine Anpassung auszulösen ist es wichtig, dass sich gleiche Trainingsreize wiederholen. Daher ist es wichtig sein Training konkret zu planen und spezielle Schwerpunkte im Training zu setzen. Jeder Schwerpunkt sollte zwischen vier und sechs Wochen trainiert werden um eine optimale Anpassung zu erreichen.

Dabei hat sich folgende zyklische Trainingsabfolge bewährt

1. Grundlagenausdauer (*am besten an der Kletterwand trainieren*)
2. Muskelaufbau/ Hypertrophietraining
3. Maximalkrafttraining / intramuskuläre Koordination
4. Ausdauer (*am besten an der Kletterwand trainieren*)
5. → Leistungsphase
6. → Regenerationsphase

	<b>Grundlage</b>	<b>Aufbau</b>	<b>Maximal</b>	<b>Ausdauer</b>
<b>Intensität In % der Maximalkraft</b>	Niedrig ca 50-60%	70-80 %	90-100%	30-60%
<b>Umfang/ Wiederholungen</b>	Sehr lang	5-10 WH	1-5	Lange
<b>Serien/Pause</b>	wenige	4-6/ 2-3 min	5-12/ 3-5 min	25-30 min Gesamtdauer/ 3-5 min
<b>Regenerationszeit</b>	24 Std	bis zu 48 Std	bis zu 72 Std	24 – 48 Std

Das Fingerboardtraining eignet sich in diesem Fall hauptsächlich für Aufbau und Maximalkrafttraining. Mit speziellen Trainingsmethoden (z.B. Intervalltraining) kann man auch sehr gute Ergebnisse hinsichtlich der Maximalkraftausdauer der Finger erzielen.

Wichtig ist, dass man die Belastung an sein persönliches Trainingslevel anpasst! Im folgenden Kapitel möchten wir Dir ein paar exemplarische Übungen vorstellen.

### **Tipp:**

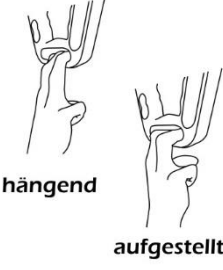


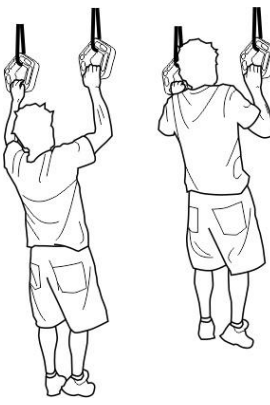
Belastung reduzieren → Verwendung eines Therabandes

Belastung erhöhen → Verwendung von Zusatzgewichten (z.B. Gewichtsweste)

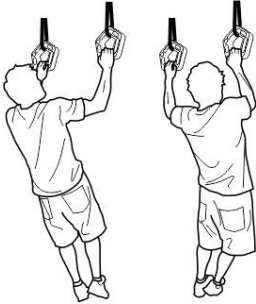



**Tipp:** Dein Körper braucht ausreichend Pausen um sich zu regenerieren. „In den Pausen wird man stark!“ Zuwenig Pause zwischen den Trainingseinheiten kann zu Übertraining führen.

### 3.3. Übungen

In diesem Kapitel möchten wir Dir ein paar beispielhafte Übungen vorstellen, welche Dir als Inspiration zu Deinem persönlichen Training dienen sollen.

 <p>hängend</p> <p>aufgestellt</p>	<p>So oft wie möglich solltest Du versuchen mit einer hängenden Fingerstellung zu trainieren. Wenn Du in dieser Fingerstellung trainierst verbesserst Du auch deine Leistung in einer aufgestellten Fingerhaltung. Dies hilft Dir Deine Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu senken</p>
	<p>Hängeübungen mit beiden Armen ist eine der Grundübungen an diesem Trainingsboard. Hänge Dich nie mit komplett gestreckter Schulter an das Trainingsboard sondern versuche eine leichte Beugung und eine gewisse Muskelspannung aufrecht zu erhalten. Lasse Dich vor Allem nie in die komplett gestreckte Schulter fallen! Beachte dies und Du schonst Deinen Bewegungsapparat und senkst das Verletzungsrisiko.</p>
	<p>Hängeübungen können an allen Griffen des Trainingsboards durchgeführt werden. Als Basis für weitere, schwierigere Übungen solltest Du mit beiden Armen an jenen Griffen hängen können mit denen Du trainieren möchtest. Das Trainingsboard bietet Dir dafür verschiedene Haltemöglichkeiten wie z.B. Zweifingerlöcher, Dreifingerlöcher, kleine Leiste...etc. Je nach Länge des Trainingsintervalls und abhängig von Deinem Leistungsvermögen sind unterschiedliche Trainingsübungen durchführbar.</p>
	<p>Klimmzüge stellen eine weitere Grundübung am Trainingsboard dar. Achte dabei darauf, dass Du diese sauber und symmetrisch machst. Dies ist wichtiger als die reine Zahl von Wiederholungen.</p> <p>Als Erweiterung kannst Du Blockierübungen durchführen. Als Übungsvorschlag möchten wir das Blockier ABC nennen, bei dem Du in verschiedenen angewinkelten Positionen verharrst. Z.B. Unten, 30°, 90°, oben. Besonders anstrengend ist diese Übung wenn Du zwischen jeder Armstellung ein paar Klimmzüge einstreust.</p>



	<p>Bei dieser Übung versuchst Du in einer Stellung, mit angewinkelten Armen, deinen Körper langsam von Rechts nach Links hin und her zu bewegen. Durch die Verschiebung Deines Schwerpunktes werden Deine Arme unterschiedlich stark beansprucht. In dem Du versuchst in den Endstellungen kurz zu verharren stellt diese Übung einen ersten Schritt zum einarmigen Hängen dar.</p>
	<p>Klimmzüge und Blockierübungen mit versetzten Armen sind eine weitere Vorübung auf dem Weg zum einarmigen Hängen und im Weiteren hin zum einarmigen Klimmzug. Hänge dafür die beiden Ronin-Travellight Boards auf unterschiedliche Höhen. Versuche bei der Ausführung der Übung deinen Schwerpunkt unter die obere Hand zu bringen und die untere Hand nur zur Unterstützung zu verwenden so dass Du Deine Übung gerade noch hinbekommst.</p>
	<p>Nach dem Du die Vorübungen beherrschst geht es nun mit dem Einarmigen Training weiter. Der große Griff in der Mitte bietet eine ideale Möglichkeit mit dem einarmigen Training zu beginnen. Versuch Dich auch hierbei vom Hang- über das Blockiertraining bis hin zum Klimmzug vorzuarbeiten.</p>
	<p>Um nicht nur Deine Fingerkraft und die Oberkörperkraft zu trainieren solltest Du auch Körperspannungsübungen in Dein Training einbauen. Taste Dich dabei vom L-Sitz (siehe Abb.) über die „Ein-Bein angewinkelt-Hangwaage“ bis hin zur formvollendeten Hangwaage mit gestreckten Beinen und Armen.</p>

## Beispiel einer Hangübung zum Aufbau der Finger-Kraftausdauer

(für Fortgeschrittene; bereits gut aufgewärmt)

5 Durchläufe (Serien) der unten beschriebenen Übung.

Zwischen den Serien jeweils ca. 3 Minuten Pause

00:00		Start Serie
00:00- 00:12	12 sec	Große Leiste hängend
00:12- 00:21	9 sec	Pause
00:21- 00:33	12 sec	Kleine Steller Leiste
00:33- 00:42	9 sec	Pause
00:42- 00:54	12 sec	3 Finger
00:54- 01:03	9 sec	Pause
01:03- 01:15	12 sec	2 Fingerpaare (Zeige + Mittelfinger)
01:15- 01:24	9 sec	Pause
01:24- 01:36	12 sec	2 Fingerpaare (Mittel + Ringfinger)
01:36- 01:45	9 sec	Pause
01:45- 01:57	12 sec	3 Finger
01:57- 02:06	9 sec	Pause
02:06- 02:18	12 sec	Kleine Steller Leiste
02:18- 02:27	9 sec	Pause
02:27- 02:39	12 sec	Große Leiste hängend
02:40		Serienende

## Nutzungsbedingungen

Beachte beiliegende Nutzungsbedingungen zum Umgang und zur Pflege mit WATAAAH! Klettergriffen.

## 4. Haftungsausschluss

Klettern ist eine risikoreiche und gefährliche Tätigkeit bei der scheinbar kleine und unbedeutende Fehler möglicherweise katastrophale Folgen haben können.

Einzelpersonen und Unternehmen, welche Produkte verwenden die von WATAAAH hergestellt und/oder vertrieben werden sind sich dessen bewusst und tragen die Verantwortung, dass sie den richtigen Umgang mit den Produkten erlernen welcher für eine sichere Anwendung erforderlich ist.

In dem sie dieses Paket annahmen haben sie als Käufer alle Verantwortung als Besitzer übernommen welche Risiken einschließt die Schäden und Verletzungen, einschließlich Tod und Verunstaltung, nach sich ziehen die durch den Gebrauch oder Missbrauch dieses Produktes entstehen.



# Nutzungsbedingungen

Sehr geehrter Kunde,  
vielen Dank, dass Du Dich für WATAAAH Klettergriffe entschieden hast. Du hältst ein qualitativ hochwertiges, lokal und nachhaltig produziertes und sehr langlebige Produkt in der Hand. Sämtliche WATAAAH Klettergriffe sind aus unserem eigenen Bio-Werkstoff gefertigt und absolut sortenrein. Das bedeutet, wir verwenden keinerlei Füllstoffe. WATAAAH Klettergriffe bestehen zu ca. 30% aus nachwachsenden Rohstoffen und sind recyclingfähig. WATAAAH Klettergriffe entsprechen den Anforderungen der DIN EN 12572-3 Norm und übertreffen diese sogar. Das heißt, unsere Griffe sind sehr bruchfest und sehr lange haltbar. Damit Du diese korrekt und sicher verwenden kannst empfehlen wir die folgenden Punkte unbedingt zu berücksichtigen. Wenn hierbei Fragen auftreten beantwortet unser Service diese gerne. [www.WATAAAH.de/kontakt](http://www.WATAAAH.de/kontakt)

## Empfohlener Gebrauch

WATAAAH Klettergriffe sind für das Klettern durch einen Kletterer unter üblichen Bedingungen an geeigneten (s.o.) künstlichen Kletterwänden gedacht. Bei jeglicher Art von Nutzung muss geeignete Ausrüstung verwendet werden. Bohrlöcher dürfen unter keinen Umständen als Griff verwendet werden. Dies beinhaltet ein sehr hohes Verletzungsrisiko. Die Griffe dürfen nachträglich nicht bemalt werden, da die Griffigkeit leidet und ein erhöhtes Verletzungsrisiko entstehen kann. Die Griffe werden in den Farben Gelb, Blau, Rot, Grün, Lila, Weiß, Schwarz, Neonpink, Neonorange und Neongrün angeboten. Für die Verwendung der Griffe im Outdoorbereich empfehlen wir die Farben Gelb, Rot und Grün, da sich diese als sehr robust gegenüber der Verfärbung in Folge von UV-Lichteinwirkung erwiesen haben. Die übrigen Farben werden nicht für die Outdooranwendung empfohlen.

## Befestigungsart

Klettergriffe sollten ausschließlich von sachkundigem und erfahrenem Personal befestigt werden! Die Kletterwände, an die Du unsere Griffe montieren möchtest müssen der DIN EN 12-572-1 entsprechen. WATAAAH Klettergriffe müssen mit M10 Innensechskantschrauben montiert und befestigt werden. Für die richtige Wahl der Schraubenlänge muss die Wandstärke der Kletterwand, an welcher die Griffe montiert werden, berücksichtigt werden. Bei der Verwendung der Befestigungsschrauben muss darauf geachtet werden, dass diese nicht verschmutzt sind, da dies unter Umständen die Nutzungsdauer der Griffe beeinträchtigen kann. Für die Montage muss ein Inbusschlüssel SW8 verwendet werden. Die Verwendung einer Schlagbohrmaschine ist nicht zu empfehlen! Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, bei der Montage von Klettergriffen, immer eine Schutzbrille zu tragen. Sämtliche Klettergriffe von WATAAAH werden ohne Unterlegscheibe für die Befestigungsschraube geliefert und sind unbedingt ohne diese zu montieren! Dies ist durch das von WATAAAH entwickelte und verwendete Polyurethan möglich. Das nachträgliche Einlegen von Unterlegscheiben kann zu einer Beschädigung des Griffs führen, wodurch Dieser unbrauchbar werden kann. Die Oberfläche der Kletterwand, auf welcher der Griff angebracht wird, muss eben und plan sein. Bei der Verwendung von Klettergriffen auf unebenen Oberflächen kann es zu Spannungen im Griff kommen, welche diesen schädigen können. Dadurch kann der Griff unbrauchbar werden und es besteht beim Anbringen der Klettergriffe ein erhöhtes Verletzungsrisiko für den Monteur. Besitzt der Klettergriff eine zusätzliche Spax-Bohrung, so muss diese verwendet werden. Große Hollowback Griffe müssen immer mit mindestens zwei Schrauben befestigt werden.

## Anzugsdrehmoment

Wird ein Klettergriff bei der Montage zu stark angezogen oder auf unebenem Grund montiert kann es zu einem knackenden Geräusch kommen. In diesem Fall darf der Klettergriff keinesfalls montiert werden und muss umgehend ersetzt werden!

Sämtliche Befestigungsschrauben müssen montiert werden, wobei folgende Anzugsdrehmomente nicht überschritten werden dürfen:

Spaxgriffe/-tritte	10 Nm	Griffgröße S	25 Nm
Griffgröße M	35 Nm	Griffgröße L	35 Nm
Griffgröße XL	45 Nm	Volumes	45 Nm

Sind zusätzlich zu den Befestigungsschrauben Spaxschraubenbohrungen vorhanden, müssen diese Spaxschrauben ebenfalls montiert werden, da sie ein Verdrehen des Griffes wirksam verhindern. Die oben genannten Anzugsdrehmomente für die M10 Innensechskantschrauben müssen eingehalten werden, für die ergänzenden Spaxschrauben ist ein maximales Anzugsdrehmoment von 10 Nm einzuhalten. Bei Überschreitung der angegebenen Anzugsdrehmomente können Spannungen im Griff entstehen, welche diesen schädigen können wodurch dieser unbrauchbar werden kann.

## Wartung

Durch den Gebrauch oder durch Temperaturschwankungen können sich Klettergriffe lockern. Daher muss die Befestigung der montierten Griffe in regelmäßigen Abständen geprüft werden und unter Berücksichtigung der oben genannten Drehmomente gegebenenfalls nachgezogen werden. WATAAAH empfiehlt Klettergriffe in regelmäßigen Abständen mit einer Sichtprüfung auf Beschädigungen zu untersuchen. Werden die oben genannten Befestigungsempfehlungen nicht berücksichtigt können die Griffe beschädigt werden. Diese Beschädigungen müssen nicht immer sichtbar sein. Beim ersten Anzeichen einer Beschädigung (z.B. feine Haarrisse) müssen WATAAAH-Klettergriffe unbedingt ersetzt werden. Falls ein Klettergriff falsch montiert wurde (unebener Grund) oder aus sonstigen Gründen Beschädigungen aufweist, muss dieser umgehend entfernt werden. Beschädigte oder gebrochene Griffe dürfen unter keinen Umständen weiter verwendet werden und dürfen/ können nicht repariert werden. Sie müssen ersetzt werden.

## Reinigung

Durch längere Nutzung lagern sich Schmutz, Schweißrückstände und Hautabrieb auf den Klettergriffen ab. Daher empfiehlt sich eine regelmäßige Reinigung. Dafür können handelsübliche Griffwaschmittel verwendet werden.

## Entsorgung

WATAAAH Klettergriffe können üblicherweise über den Restmüll entsorgt werden. Aufgrund regionaler Unterschiede sollten Sie im Zweifelsfall den örtlichen Entsorgungsbetrieb kontaktieren. Griffe die nicht mehr verwendet werden können an uns zurückgeschickt werden um anschließend recycelt zu werden.

## Piktogramme zu Nutzungsbedingungen



Ebene Oberfläche ja



Wenn Spaxloch vorhanden verwenden



Unebene Oberfläche nein



In Wasser waschen, max 50°C



Maximales Drehmoment beachten

Entwickelt und produziert  
in Deutschland!



Stand 02/2014



# Terms of use

Dear customer,

Thank you for choosing WATAAAH climbingholds. You are holding a locally produced, ecofriendly, durable and high quality climbinghold in your hand. All WATAAAH! climbingholds are made of our own ecofriendly "W-ECO PU". That means we are using our pure and homogenous Polyurethane (W-ECO PU) without any cheap fillers. The W-ECO PU is recyclable and based on more than 30% of natural resources (castor oil). WATAAAH! climbingholds are strictly designed according to DIN-EN 12572-3 and exceed many parameters of it. That means our holds are very durable and break resistant to a huge extent. To ensure a correct and save use of our climbingholds you should take account of the following instructions. If you have any further questions, please contact us at: [www.WATAAAH.de/kontakt](http://www.WATAAAH.de/kontakt)

## Recommended use

WATAAAH! climbingholds are only made for climbing on artificial climbingwalls. On every kind of use proper equipment has to be used. Never use the fixing holes of the holds for climbing due to a very high risk of injury. Coloring the climbingholds is not allowed because of reduction of friction and the potential risk of injury. WATAAAH! climbingholds are available in the colors yellow, blue, red, green, purple, white, black, neonpink, neonorange and neongreen. For outdoor use we recommend yellow, red and green because to a huge extent they are strong regarding discoloration caused by UV-light. The other colors are not recommended of outdoor use.

## Method of mounting

Climbing holds should only be mounted by skilled and experienced routesetters! Climbingwalls on which our climbing holds are mounted have to fulfill the standard DIN EN 12-572-1. WATAAAH! climbingholds have to be mounted by using M10 cylinder head screws. Choosing the right length of the screws for mounting the holds the thickness of the climbing wall has to be taken into account. When using the screws they should be cleaned because grease dirt can affect the time of usage of the holds. For the mounting of the holds an Allen wrench with a width of SW8 has to be used. The usage of a percussion drilling machine is not recommended. During mounting the climbing holds safety goggles has to be used for safety reasons. WATAAAH! climbingholds are delivered without a washer for the mounting bolt. Mounting the holds without a washer is possible because of the strength of the W-ECO PU. Don't use an additional washer for mounting because the washer can damage the hold so the hold can become unusable. The surface of the climbing wall on which the climbinghold is mounted has to be flat and plane. The mounting of the climbinghold on an uneven surface can generate tensions which can damage the climbinghold. In that case the climbinghold cannot be used anymore and there is a higher risk of injury for the route setter as well. If the climbing hold is equipped with an additional hole for Spax screws they have to be used to prevent rotation of the hold when climbing on it. Huge climbingholds with a hollow back have to be mounted by using at least two screws.

## Tightening torque

If tightening a climbinghold with too much torque or mounting on an uneven surface a cracking noise can occur. If that happens the climbinghold cannot be used anymore and has to be replaced. All fastening screws have to be used for mounting. Do not exceed the following maximum torques for the different types of climbingholds.

Spaxholds/	10Nm	Hold size S	25 Nm
Hold size M	35Nm	Hold size L	35 Nm
Hold Size XL	45Nm	Volumes	45 Nm

If tightening torque is not met there can occur tensions in the climbinghold which can damage the hold and can make it unusable.

## Service

Through use or differences in temperature climbing holds can unloose. Therefore the tightening of climbing holds has to be checked regularly and if necessary tightened again with the recommended tightening torques. The holds also have to be checked regularly on damages. At the first sign of damage a WATAAAH! climbinghold has to be replaced. Damaged or broken holds are not allowed to be used anymore under no circumstances. They cannot be repaired. They have to be replaced.

## Cleaning

Through use over a longer time dirt or grease is deposited on the climbingholds. Therefore we recommend cleaning the climbingholds regularly. Standard/common gripwash products can be used.

## Disposal

WATAAAH climbingholds can be disposed of by residual waste. Because of regional differences in the disposal of waste, please contact your local waste management company. Climbingholds which are not used anymore can be sent to WATAAAH! for recycling.

## Disclaimer of liability

Climbing is an inherently dangerous and potentially hazardous activity. Seemingly small and insignificant mistakes may have catastrophic results. Individuals and organizations using products distributed by WATAAAH! bear the responsibility of learning the proper techniques and safety procedures required for their safe use. You, the purchaser, by accepting this package, have taken on all responsibilities of ownership and assume all risks and full responsibility for all damages and injury, including death and disfigurement that may result from the use or misuse of our products.

## Symbols for terms of use



Plain surface, correct



If additional setscrew hole, use it



Uneven surface, incorrect



Clean with water- max 50°C



Note maximum torque

Engineered and produced  
in Germany



Stand 02/2014