

TECHNIK UND TAKTIK AM KLETTERSTEIG

# Sicher gehen

Klettersteiggehen ist zu einer der beliebtesten Spielarten beim Bergsteigen geworden. Oft werden Klettersteige jedoch unterschätzt - ein Fehler kann in der Vertikalen fatale Folgen haben. Wir sagen Ihnen, wie Sie solche Fehler vermeiden können.



Untenwegs am Kaiser-Max-Klettersteig an der Innsbrucker Martinswand

**K**lettersteiggehen ist eine der beliebtesten Spielarten beim Bergsteigen geworden. Die Faszination der Vertikalen kann man auf den sogenannten »Eisenwegen« relativ gefahrlos und ohne die komplizierten Sicherungstechniken beim »richtigen« Felsklettern erleben. Dennoch sind Klettersteige in ihren Ansprüchen nicht zu unterschätzen - ein Fehler kann zum Absturz führen. Deshalb gilt grundsätzlich die Regel: Nie ohne Sicherung (= Klettersteig-Set) in einen Eisenweg einsteigen!

## Sicherungstechnik

Das Grundprinzip auf Klettersteigen heißt: »Zu jedem Zeitpunkt gesichert sein« - auch dann, wenn man meint, sich seiner Sache hundertprozentig sicher zu sein. Denn der kleinste Fehler kann im Absturzgelände buchstäblich fatale Folgen haben.

## Das richtige Anseilen

Der Klettergurt sollte optimal angepasst sein. Dabei empfiehlt sich ein Sitzgurt mit verstellbaren Beinschlaufen, um je nach Wetterlage mit einer dünnen Kletterhose oder einer warmen Berghose unterwegs sein zu können. Das Klettersteig-Set wird nun durch die zentrale Anseilschleife des Klettergurts gezogen und mittels Ankerstichknoten fest zugezogen. Das

Bremsseil des Klettersteig-Sets wird locker (und frei hängend!) an der Materialschleife des Klettergurts befestigt werden.

**Der Hauser Profibergführer-Tipp:** Ein offenes, störendes Bremsseil kann mit einem normalen Haushaltsgummi zusammengerafft werden.

zum Anlegen der Klettersteig-Ausrüstung bieten und vor allem vor Steinschlag geschützt sein. Achtung, immer rechtzeitig den Helm aufsetzen - am besten noch bevor man sich am Wandfuß befindet.

## Das richtige »Umhängen«

Die allermeisten Klettersteige besitzen ein durchgehendes Stahlseil, welches in regelmäßigen Abständen mit Verankerungsstiften aus Eisen am Fels befestigt ist. An diesen Verankerungen müssen die Sicherungskarabiner des Klettersteig-Sets umgehängt werden. Man hängt immer zuerst den vorderen Karabiner um, während man immer noch am zweiten, hinteren Karabiner gesichert ist. Anschließend wird der zweite Karabiner umgehängt. Auch wenn es zeitraubend und mühsam erscheinen mag - nur mit dieser Methode ist man zu jedem Zeitpunkt gesichert.



Oben: Die Grundausrüstung für den Klettersteig

Links: An der Stahlseil-Verankerung werden die beiden Karabiner des Klettersteig-Sets nacheinander umgehängt

rechts: Nie ohne Partnercheck einsteigen!

cherungskarabiner nur sehr schlecht bedienen.

## Klettertechnik

Wie beim »richtigen« Klettern gilt die sogenannte »Drei-Punkte-Regel«: Während sich stets drei Haltepunkte am Fels befinden, wird der vierte (Hand oder Fuß) weiterbewegt; nur so ist eine kontrollierte Fortbewegung möglich. Das Körpergleichgewicht wird dabei jeweils von der rechten auf die linke Seite verlagert oder umgekehrt - je nachdem, welche Seite weitergreift/-tritt. Das Körpergewicht ruht, so weit als möglich, auf den Beinen; man sollte stets bemüht sein, nach oben zu steigen, und nicht sich mit den



Oben: So bindet man das Klettersteig-Set per Ankerstich in den Sitzgurt ein  
Rechts: Nie ohne Partnercheck einsteigen!



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer** (staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)



State of the Art: Y-Klettersteig-Set mit Seilbremse und Einbindeschleife

Armen nach oben zu ziehen; mit Übung ist dies auch in senkrechten und überhängenden Passagen möglich.

## Der Partnercheck

Ohne gegenseitige Kontrolle sollte man nie in einen Klettersteig einsteigen. Vier Augen sehen mehr als nur zwei, und in der Hektik am Einstieg ist doch schon so mancher Fehler unentdeckt geblieben. Drei wesentliche Punkte sind dabei zu beachten:

- Klettergurt richtig angelegt und alle Schlaufen geschlossen?
- Klettersteig-Set richtig angelegt?
- Helm richtig angelegt und verschlossen?



Zum Schluss werden nochmals der Zeitplan und das Wetter kontrolliert; dann kann es losgehen - viel Spaß beim Klettersteig-Gehen!

www.venter.at ♦ [www.bergfuehrer-oetztal.at](http://www.bergfuehrer-oetztal.at) ♦ **Sonderangebote 2009**

# ÖTZTAL

**8 Tage Basiskurs**  
Bergsteigen auf der Breslauer Hütte mit Besteigung der Wildspitze, 3770m und intensiver Ausbildung in Eis und Fels.  
21.06. - 26.06.09  
05.07. - 10.07.09  
02.08. - 07.08.09  
16.08. - 21.08.09  
20.08. - 04.09.09

€ 634,-

**8 Tage Fortgeschrittenkurs**  
Eis und Fels auf der Breslauer Hütte mit Wildspitze Nordwand!  
28.06. - 03.07.09  
06.08. - 11.08.09

€ 685,-

- Leistungen bei beiden Kursen:
- 5 x Halbpension
  - 5 x Übernachtung
  - einheimischer Bergführer
  - Ausrüstung
  - Gepäcktransport zur Hütte
  - Sesselbahn hin und retour
  - kleine Gruppen

Ein ideales Ausbildungsgebiet und die Betreuung durch einheimische Bergführer lassen diese Vorbe zum Erlernen werden. Genauer Programm unter [www.bergfuehrer-oetztal.at](http://www.bergfuehrer-oetztal.at)

[www.bergfuehrer-oetztal.at](http://www.bergfuehrer-oetztal.at)  
☎ +43 664 5016864

**Breslauer Hütte**  
2844m

Ausgangspunkt zur Wildspitze, Taufkogel, Hinterer und Vorderer Brochkogel, Wilkes Manna. Erreichbar: Von Vent mit der Sesselbahn zur Seabahnlinie, von dort 1 1/2 Stunde

[www.venter.at](http://www.venter.at)

☎ +43 5254 8156  
Hütte

☎ +43 5254 8153  
Tal