



schnell zu erlernen, denn Gehen und Steigen in leichtem Gelände entspricht den motorischen Bewegungsabläufen unseres Alltags. Sobald das Gelände aber deutlich schwieriger wird, und die Wege steiler, schmaler und felsiger, sind außer perfekter Koordination absolute Schwindelfreiheit und ein ausgeprägter Gleichgewichtssinn gefragt. Diese feinmotorischen Fertigkeiten lassen sich erlernen oder zumindest verbessern – am besten im Frühjahr. Das einzige was man dafür benötigt, ist eine Ansammlung unterschiedlich großer Steine. Dann definiert man einen Parcours von Stein zu Stein – gehend, hüpfend oder springend. Mal auf einen kleinen flachen und mal auf einen großen spitzen Stein. Je nach Schwierigkeit des Parcours, sollte man einen Helm tragen.

Praxistipps:

- Jede Trittfläche bewusst aus-suchen und auswählen!
- Möglichst präzise Bewegungen – so werden Fehltritte und Stürze vermieden!
- Möglichst viel Sohlenfläche einsetzen – das spart Kraft!
- Nasse, steile Wiesen sowie nasse Wurzeln und Steine meiden – Abrutschgefahr!

Schnee und Firn

Beginnend im Frühjahr bis weit-hinein in den Frühsommer unterbrechen häufig Altschneefelder und Lawinenreste vorhandene Wanderwege und Steige. Das steigert die Schwierigkeiten und Gefahren beim Bergwandern erheblich. Denn gerade in den Morgenstunden dieser Jah-



reszeiten sind die Schneefelder noch hart und eisig. Ein Anritzen mit der Schuhsohlenkante ist noch unmöglich und somit auch die sichere Querung des Hindernisses. Geübte Wanderer können mit der richtigen Technik zwar harte Schneefelder meistern, aber die muss zuvor intensiv geübt worden sein. Und wenn man dann doch einmal ausrutscht, sollte man die so genannte »Liegestütztechnik« perfekt beherrschen. Nur wer schnell reagiert und sich bei einem Ausrutscher in Schnee und Firn blitzartig auf den Bauch dreht, kann in den meisten Fällen ein Abrutschen vermeiden.

Praxistipps:

- Altschneefelder erst überqueren nachdem Härte, Steilheit und Aus-lauf geprüft sind.
- Liegestütztechnik zum Bremsen eines Sturzes durch häufiges Üben antrainieren und verinnerlichen!

Dazu unbedingt Handschuhe an-ziehen!

- Kurze Steilstufen und schmale Rin-nen im Aufstieg immer in Falllinie und hüftbreiter Spur begehen.
- Weniger steile und breite Schnee- und Firnhänge immer aufsteigend (von unten nach oben) begehen.
- Bei flacher bis mittlerer Neigung mit dem Gesicht zum Tal hin abstei-gen. Durch Anziehen der Fußspitze und bewusstes Eindrücken der Ferse eine leicht hangeinwärts ge-neigte Trittfläche schaffen.
- Kurze Steilstufen mit dem Gesicht zum Hang überwinden. Dabei kön-nen die Hände das Gleichgewicht stützen.

Geröllfelder

Meist oberhalb der Vegetations-stufen findet man grob- und feinkörnige lose Gesteinsfelder. Hier weisen in der Regel nur wenige Markierungen den Weg. Und in weniger erschlos-senen Gebirgsregionen fehlen diese Zwischenmarkierungen völlig. Das Begehen von Geröll-feldern erfordert neben präziser Bewegungstechnik auch grundlegende Orientierungs-kenntnisse und alpine Erfah-rung. Wer die nötigen Voraus-setzungen besitzt, für den eigen-sich die Geröllfelder beson-ders zum schnellen und gelenk-schonenden Abstieg. Aller-dings nur, wenn man dabei kein Wild stört und Naturschutz-Bestimmungen beachtet.



Praxistipps:

- Beim Aufstieg in Geröllfeldern immer die größten Steine und Blöcke zum Tre-tten verwenden. Dabei auf dosierte und senkrechte Belastung der Trittfläche achten.
- Im Abstieg immer das lockere Kleinge-röll auswählen und die Fließgeschwin-digkeit des Schotters ausnutzen. Im Falle eines Sturzes sollte man auch hier die Liegestütztechnik beherrschen. Handschuhe sind zum Abstieg empfeh-lenswert.
- »Abfahren« bitte nur in völlig vegetati-onslosen Bereichen, um die Schuttflora nicht zu beeinträchtigen!
- Geröllfelder eignen sich hervorragend als gelenkschonende Abstiegsmöglich-keit, vor allem in Verbindung mit Tele-skopstöcken.



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

GEHEN UND STEIGEN IN SCHWIERIGEM GELÄNDE

Geländegängig

In den Bergen hat der Frühling Einzug gehalten. Doch die Spuren des Winters sind noch nicht verschwunden: Tiefe Altschnee-Passagen hier, harte Firnfelder und zerstörte oder versperrte Wege dort machen die ersten Touren beschwerlich. Wir zeigen, wie Sie sich am besten in unwegsamem Gelände bewegen.

Auf den ersten Touren des Jahres bemerkt man schnell, was der Winter »angerichtet« hat. Mancherorts sind ganze Wegstücke abgerutscht. Andernorts zwingen kleine und große Gesteinsbrocken oder umgeknickte Äste und Buamstämme zu einem regelrechten Slalomlauf. Sind die Schwierigkeiten auf der Sonnenseite der Berge noch leicht zu meistern, sieht die Sache in Schattenlagen und am kühleren Nachmittag oft schon anders aus: Einige Wegabschnitte sind noch tief verschneit oder mit harten Firnfeldern überzogen. Jetzt stellt sich die Frage: Umkehren oder mit der entsprechenden Ausrüstung und angepassten Technik die schwierige Situation sicher meistern?

Training ist wichtig

Damit einem bei den ersten Touren nicht völlig die Puste ausgeht, ist eine gute persönliche Grundlagenausdauer notwendig. Genauso wichtig ist die Kraftausdauer spezieller Muskelpartien, wie der Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Vor allem, wenn man mit einem schweren Rucksack unterwegs ist. Hierfür gibt es eine einfache Kräftigungs-Übung, die man regelmäßig durchführen sollte. Man benötigt dazu lediglich einen kippstabilen Hocker auf fester Unterlage. Jetzt einen Fuß mittig auf die Sitzfläche stellen und langsam (ohne jegliche Dynamik!) auf den Hocker steigen. Anschlie-

ßend das Knie wieder beugen und den Körper ablassen ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren. Diesen Bewegungsablauf sooft wie möglich wiederholen. Erst dann auf den anderen Fuß wechseln.

Schwieriges Gelände

Die Bewegungen des Bergwanderns sind technisch einfach und



Eine einfache Übung zur Kräftigung der Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

So schonen Sie Ihre Gelenke

Mit mehr als dem dreifachen Körpergewicht werden die Gelenke der unteren Extremitäten beim Bergabsteigen belastet. Dass es mit den »Bergsteigerjahren« und zunehmendem Lebensalter in der Regel zu schmerzhaften Veränderungen der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke kommt, ist nicht verwunderlich. Deshalb sollte man bereits vor den Schmerzen auf gelenkschonendes Verhalten achten:

- Möglichst flache Abstiege wählen
- Wo es möglich ist, besser mit der Seilbahn abfahren
- Geröll- und Firnfelder im Abstieg vorziehen (nur für Geübte!)
- So wenig Gewicht/Gepäck wie möglich mit auf Tour nehmen
- Bergab unbedingt immer mit Teleskopstöcken gehen
- Im Auf- und Abstieg kürzere Schrittlängen wählen