

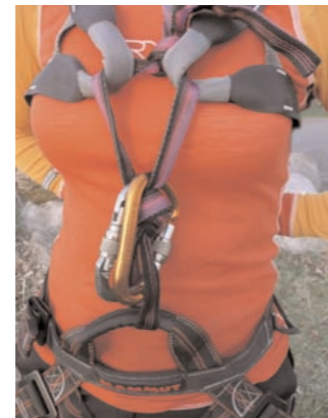


Sitz- und Brustgurt richtig anlegen

Wer auf dem Gletscher mit schwerem Rucksack unterwegs ist, sollte einen Sitz- und Brustgurt tragen, der mit einem Einbindestück (Bandschlinge) verbunden wird. Damit der Körperschwerpunkt optimal verteilt ist, bindet man die Schlinge mit einem Achterknoten auf Nabelhöhe ab. Hier hängt man dann zwei gegenläufige HMS-Karabiner ein, in die das Kletterseil eingelegt wird.

Anpassen der Gletscherausrüstung

Nur wenn Steigeisen richtig sitzen, ist sicheres Gehen auf Eis möglich. Voraussetzung dafür ist eine stabile Verbindung mit den Bergschuhen. Doch die entsprechen in der Praxis oft nicht den Anforderungen. Denn nicht nur Ausrüstung, sondern auch Schuhe müssen zu den ausgesuchten Zielen passen. Für einen einfachen Dreitausender reicht ein bedingt steigeisenfester Berg- oder Trekkingsschuh.



So ist man mit Sitz- und Brustgurt richtig für eine Gletschertour eingebunden

Leicht und stabil, ausreichend wärmeisoliert, um damit anspruchsvolle mehrtägige Wanderungen und einfache Gletschertouren absolvieren zu können.

Pickelhaltung

Der Spazierstockpickel dient vorwiegend dazu, im Falle eines Sturzes das Rutschen schnellst-



Auf spaltenreichen Gletschern sollten mindestens drei, besser noch mehr Bergsteiger eine Seilschaft bilden



Das Bremsen mit dem Pickel sollte für den Ernstfall geprobt werden, dabei Steigeisen anheben!



Ohne Eispickel bremst man mit der Liegestütztechnik; dabei wirken die Fußspitzen als Bremse

möglich abzubremsen. Denn dann wird aus dem Spazierstockpickel der Pickelrettungsgriff. Ob dabei Haue oder Schaufel vorn sein soll, war bisher strittig. Neueste Untersuchungen zeigten, dass die Bremseseigenschaften mit nach hinten zeigender Haue im harten Eis wie im weichen Firn gleich gut sind! Zusätzlich hat diese Position zwei weitere, wesentliche Vorteile:

1. Der Pickel muss nicht unterschiedlich gehalten werden und ist deshalb immer gleich einsetzbar.
2. Die Verletzungsgefahr reduziert sich erheblich, wenn die Haue während der Spazierstocktechnik immer nach hinten zeigt und beim Bremsen nicht nach oben Richtung Gesicht. ■

Vorteile des Spazierstockpickels:

- Besseres Gleichgewicht
- Stabilerer Stand
- Kraftsparendes Steigen
- Abbremsen eines Sturzes mithilfe des Pickelrettungsgriffes



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer**

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

GEHTECHNIK IM VERGLETSCHERTEN GELÄNDE

Mit Steigeisen im Eis

Der Weg auf die hohen Gipfel der Alpen führt häufig durch vergletschertes Gelände. Nur wer die Steigeisentechnik sicher beherrscht, ist auf Gipfelkurs. Die Experten von Hauser alpin erklären, worauf es bei Gletschertouren ankommt.

Erfahrung ist die wichtigste Voraussetzung für alle alpinen Unternehmungen. Ausprobieren unter Anleitung hilft. Für das Gehen im vergletscherten Gelände vermittelt ein Eiskurs die zwei wichtigsten Kriterien: Optimale *Sicherheit* durch angepasste Taktik und richtiges Anseilen am Gletscher sowie optimale *Gehtechnik* durch sicheres und ökonomisches Steigen. Danach können Sie mit der Zeit Gelände-, und Eisverhältnisse so beurteilen, dass Sie sicher eigenständig auf Tour gehen können.

Richtiges Anseilen

Auf flachen Gletschern ohne Absturzgefahr sollte man gleichzeitig am Seil gehen und große Abstände zwischen den einzelnen Personen einhalten.

So ist bei einem Spaltensturz genügend Bremsweg zum Abfangen und Halten des Sturzes vorhanden, um nicht selbst mit in die Spalte gerissen zu werden. Dieser Bremsweg muss umso länger sein, je steiler das Gelände ist und je weniger Teilnehmer die Seilschaft hat. Und je kleiner die Seilschaft, desto größer ist auch die Gefahr, in eine Spalte zu stürzen. Schon weil das Seil zwischen den Personen bei einem unvorhersehbaren Sturz im Abstieg meist nicht straff ist, hat die letzte Person in der Seilschaft kaum eine Chance, den Sturz zu halten. Der wesentliche Vorteil großer Seilschaften ist ihr hohes Gesamtgewicht und ein straff gespanntes Seil. So kommt meist kein tiefer Spaltensturz zustande. Und falls doch, kann die

gestürzte Person mittels Mannschaftszug schnell und sicher wieder herausgezogen werden.

Praxistipps:

- Auf Gletschern immer in großen Seilschaften gehen!
- Bei einem Spaltensturz ist der Mannschaftszug leicht anzuwenden!
- Zweierseilschaften nur für Erfarene, denn das Halten von Stürzen und die anschließende Bergung sind schwierig; technische Kenntnisse in Berg- und Kameradenrettung sind dazu zwingend erforderlich.
- Einzelnen und nicht angeseilt gehen, wenn für die Gruppe Absturzgefahr durch Blankeis oder steiles Gelände besteht! Die Gefahr, die gesamte Gruppe bei einem Einzelsturz mitzureißen, ist erheblich (Mitreißenfall)!

Die Vertikalzackentechnik

Eingeführt von Oskar Eckenstein garantiert sie in annähernd jedem Gelände durch das Einsetzen der Vertikalzacken eine sehr stabile Position. Richtig beherrscht, ermöglicht sie kraftsparendes Steigen.

Grundstellung und Gehtechnik mit Steigeisen

- Eine **hüftbreite Beinstellung** stabilisiert das Gleichgewicht. Sie verhindert das Hängenbleiben der Steigeisen an den Hosenseiten und somit das Stolpern.
- Die **stabile Schrittstellung** (Charly-Chaplin-Schrittstellung oder V-förmige Stellung) ver-

- größert die Standfläche und stabilisiert das Gleichgewicht.
- Mit **flachem Aufstellen** der gesamten Fußsohle werden alle Vertikalzacken im Eis verankert. Damit erreicht man den größtmöglichen Halt.
- **Beim Gehen** die Belastung voll von einem Fuß auf den anderen wechseln.

- **Angepasstes Beugen** der Gelenke (Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk) an die Hangneigung garantiert stabiles Gehen und Stehen durch eine optimale Belastung der Fußsohle.



Pitztaler Bergsommer

Genießen Sie den schönsten Sommer im Pitztal Sportalm www.sportalm.net



Die Sportalm-Inklusive-Extras

- 7 Tage HP im ****Hotel Sportalm
- Begrüßungsbratli am Sonntag
- Köstliches Frühstückbuffet
- Sportalm-Gala Dinner
- 4-Gang Feinschmecker-Wahlweid
- Dienstag herrliches Dessertbuffet
- Freitag herrlicher Grillabend
- Nachmittagspause ab 15.00 Uhr
- Gratis Bad- & Saunabesuch
- 1 beheiztes Hundebad
- 1 Spezialmassage
- Individueller Verleih von Walkingschuhen, Mountain-Bike, Klettergurt, Steigen
- 4 geführte Wanderungen: Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Plätzen

Bergfexwochen

27.6.-11.7. Für alle echten Bergfex haben wir ein einzigartiges Berg-Programm ausgearbeitet!

Bergfexwoche 27.6.-11.7. ab 400,-
Wortelfexwoche 11.7.-21.7. ab 370,-

Alle Preise pro Person und Woche im Ziemerhaus (Mehrfachbuchung)



Familie Schwarz
A-6483 Planggerodl - Pitztal
Tel.: 0043(0)54 13/86203
Fax: 054 13/86204
info@sportalm.net