

# sicher am klettersteig

**Das Begehen von Klettersteigen ist mit Risiken verbunden.**

**Bei unzureichender Vorbereitung, mangelhafter Ausrüstung oder**

**falschem Verhalten besteht Absturzgefahr! Die alpinen Verbände**

**empfehlen für das Begehen von Klettersteigen eine**

**Ausbildung durch qualifizierte Fachleute.**

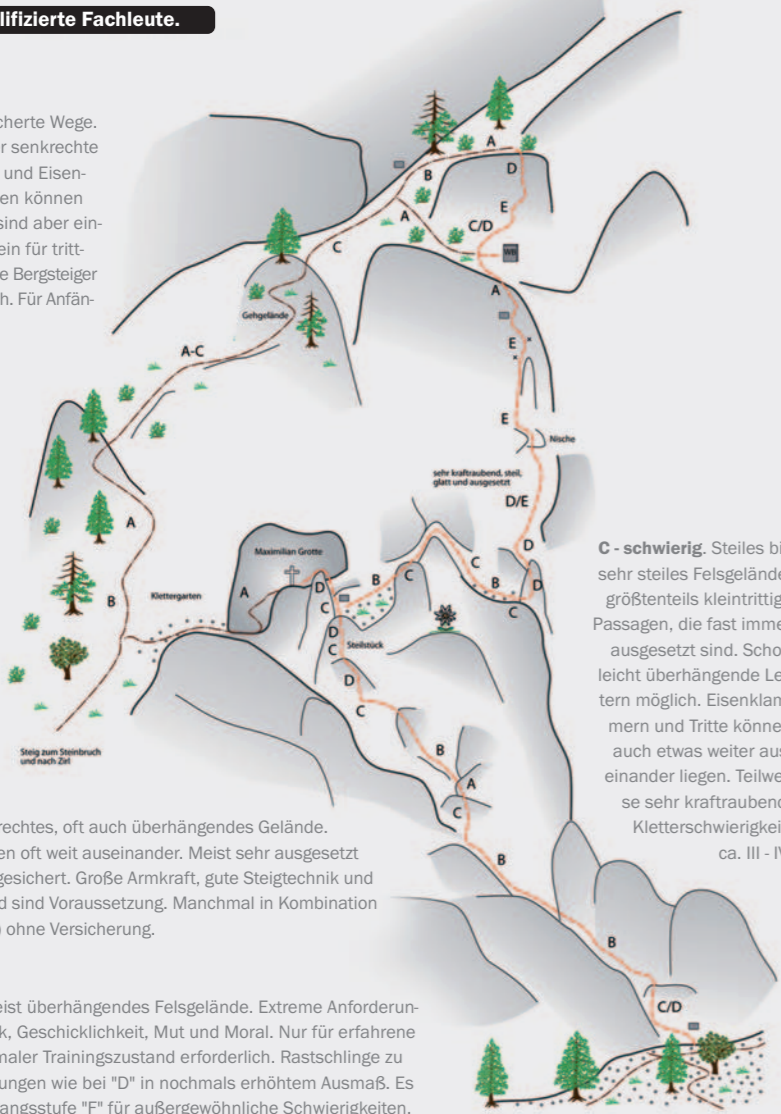
**A - leicht.** Einfache, gesicherte Wege. Angelehnte (längere) oder senkrechte (kurze) Leitern, Geländer und Eisenklammern. Einzelne Stellen können bereits ausgesetzt sein, sind aber einfach zu begehen. Allgemein für trittsichere und schwindelfreie Bergsteiger ohne KS-Sicherung möglich. Für Anfänger gut geeignet.

**B - mäßig schwierig.** Bereits steileres Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Senkrechte, längere Leitern, Eisenklammern und Tritte. Kann schon anstrengend und kraftraubend sein. Auch routinierte Bergsteiger verwenden eine Sicherung. Kletterschwierigkeit: ca. II - III.

**D - sehr schwierig.** Senkrecht, oft auch überhängendes Gelände. Klammern und Stifte liegen oft weit auseinander. Meist sehr ausgesetzt und oft nur mit Stahlseil gesichert. Große Armkraft, gute Steigtechnik und ein guter Trainingszustand sind Voraussetzung. Manchmal in Kombination mit leichter Kletterei (I - II) ohne Versicherung.

**E - extrem schwierig.** Meist überhängendes Felsgelände. Extreme Anforderungen an Kraft, Steigtechnik, Geschicklichkeit, Mut und Moral. Nur für erfahrene Klettersteig - Profis. Optimaler Trainingszustand erforderlich. Rastschlinge zu empfehlen! Alle Anforderungen wie bei "D" in nochmals erhöhtem Ausmaß. Es gibt auch noch die Übergangsstufe "F" für außergewöhnliche Schwierigkeiten.

Schwierigkeitsbewertung nach Schall anhand des Topos Kaiser-Max-Klettersteig an der Martinswand (alpenvereinaktiv.com).



**C - schwierig.** Steiles bis sehr steiles Felsgelände, größtenteils kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Schon leicht überhängende Leitern möglich. Eisenklammern und Tritte können auch etwas weiter auseinander liegen. Teilweise sehr kraftraubend. Kletterschwierigkeit: ca. III - IV.

## 1 sorgfältig planen

**Planung ist der Schlüssel für sichere und genussvolle Klettersteigtouren. Informiere dich genau über Schwierigkeit und Länge, Zu- und Abstieg, Wetter und die aktuellen Verhältnisse.** Zu allen Klettersteigen gibt es ausführliche Beschreibungen mit Topos in Klettersteigführern oder im Internet. Der Schwierigkeitsbewertung kommt in der Planung besondere Bedeutung zu, zumal „Blockierung“ infolge von Erschöpfung der häufigste Notfall auf Klettersteigen ist. Richte dein Augenmerk daher nicht nur auf den Grad der Einzelschwierigkeiten, sondern auch darauf, wie anhaltend die Schwierigkeiten und damit die Gesamtanforderungen sind. Diese Checkliste hilft dir, alle relevanten Informationen für deine Klettersteig-Tour zu sammeln:

### Tour?

- Du bist über die Gesamtanforderungen des Klettersteigs und die Einzelschwierigkeiten, sowie über Länge und Höhenmeter der Tour informiert?
- Du bist über Zu- und Abstieg und die zu erwartenden Anforderungen informiert?
- Erfordern Zu- oder Abstieg zusätzliche Ausrüstung wie Steigeisen und Pickel?
- Sind im Abstieg nicht versicherte, absturzgefährdete Passagen zu bewältigen?
- Du kennst eventuelle Ausweichmöglichkeiten?

### Aktuelle Verhältnisse?

- Ist der Klettersteig trocken?
- Ist mit Schnee am Klettersteig oder mit Altschneefeldern im Zu- und Abstieg zu rechnen?

### Wetter?

- Passt deine geplante Tour zum Wetterbericht?
- Ist im Tagesverlauf mit Gewittern zu rechnen?
- Naht eine Kaltfront, die auch im Sommer für Schneefall im Gebirge sorgen kann?
- Erfordert große Hitze ein schattiges Tourenziel oder einen frühen Aufbruch?

### Gruppe?

- Sind alle Gruppenmitglieder der Klettersteigtour körperlich und psychisch gewachsen?
- Ist die Gruppengröße dem Tourenziel angepasst?
- Hast du Dritte über dein Tourenziel informiert?
- Sind Kinder mit dabei?

### Ausrüstung?

- Passt dein Schuhwerk zur Tour?
- Klettergurt und Klettersteigset sind zeitgemäß und in einwandfreiem Zustand?
- Steinschlaghelm und Klettersteig-Handschuhe sind mit dabei?
- Für den Notfall hast du ein Erste-Hilfe-Paket, einen Bivaksack und ein Mobiltelefon (mit genügend Akkuleistung) mit, bei langen Klettersteigen eine Stirnlampe?
- Proviant und genügend Flüssigkeit sowie Kleidung zum Schutz vor Kälte, Wind und Nässe sind im Rucksack?
- Du bist mit Kindern unterwegs? Dann hast du ein zusätzliches Sicherungsseil mit und weißt damit umzugehen?



Passt die geplante Tour zum Können der Gruppe?



Schwindelfreiheit?



Kraft und Ausdauer?



Beweglichkeit?



Trittsicherheit?

## 2 das Ziel den persönlichen Voraussetzungen anpassen!

**Zu hoch gewählte Schwierigkeiten mindern das Erlebnis und können zu gefährlichen Situationen führen.**

„Blockierung“ infolge von Erschöpfung ist der häufigste Notfall auf Klettersteigen! Dabei sind es meist lange Klettersteige mit zwar niedrigeren, dafür aber anhaltenden Schwierigkeiten, die zu Überforderung und somit zu gefährlichen Situationen führen können. Eine ökonomische Klettertechnik an überwiegend gestreckten Armen in Verbindung mit einer guten Steigtechnik spart enorm viel Kraft. Hängt man sich beim Umhängen des Klettersteigsets mit einem Arm in die Seilverankerung, spart dies ebenfalls Kraft.

Achtung: Ein Klettersteigset verhindert zwar den „Totalabsturz“, dennoch sind Stürze anders als beim Sportklettern tabu, da ein Sturz am Klettersteig schwere Verletzungen zur Folge haben kann!



Selbstüberschätzung kann zu gefährlichen Situationen am Klettersteig führen.



Eine ökonomische Klettertechnik an gestreckten Armen – in Verbindung mit einer guten Steigtechnik – spart enorm viel Kraft.



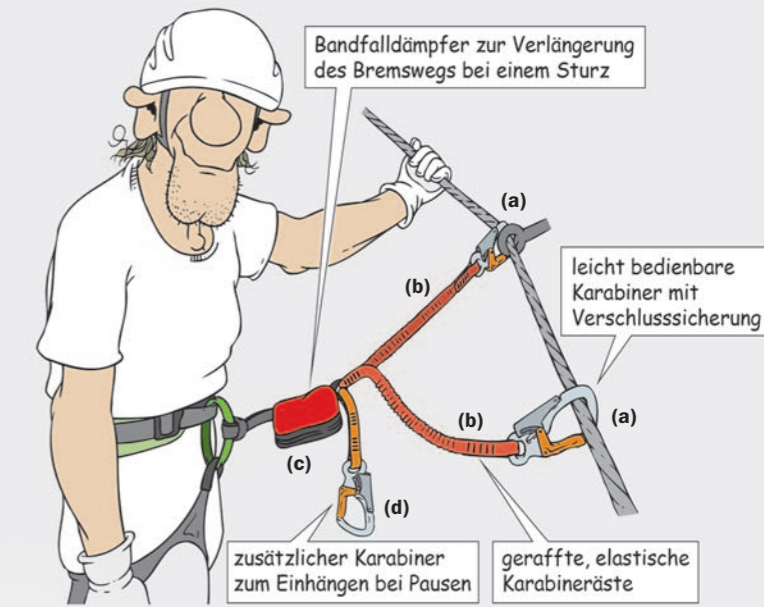
Hängt man sich beim Umhängen des Klettersteigsets mit einem Arm in die Seilverankerung, spart dies viel Kraft.

## 3 vollständige, normgerechte ausrüstung verwenden

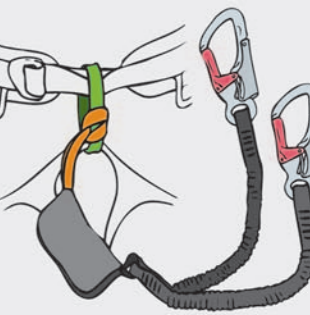
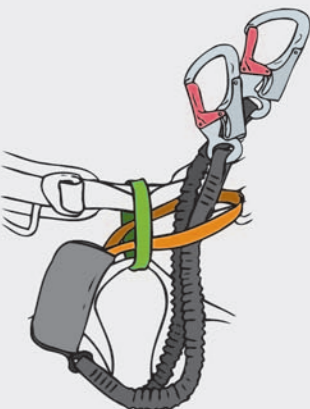
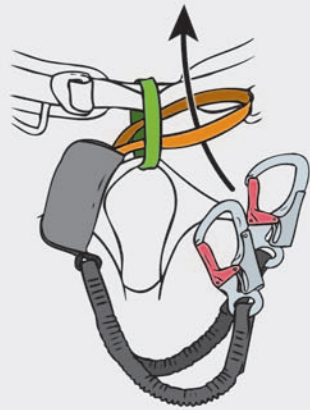
**Klettergurt, Klettersteigset und Helm: Nur die konsequente und richtige Anwendung der Ausrüstung ermöglicht eine sichere Begehung von Klettersteigen. Für den Notfall sind Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Alpin-Notruf Österreich 140, Euro-Notruf 112) dabei.**

Die entscheidenden Bausteine eines jeden Klettersteigsets sind die speziellen Klettersteig-Karabiner (a) mit automatischer Verschlussicherung, die Lastarme (b) und die Klettersteigbremse: Sie ist das „Herzstück“ des Sets und dafür verantwortlich, dass der Sturz dynamisch gebremst wird. Dabei unterscheiden wir zwischen Reibungsfalldämpfern und, heute Stand der Technik, Bandfalldämpfern (c). Zusätzlich gibt es bei manchen Sets eine sehr nützliche „Rastschlinge“ mit Karabiner zum Einhängen bei Pausen und in Quergängen (d). Achte darauf, dass du beim Umhängen immer an einem Lastarm des Klettersteigsets gesichert bist.

Achtung: Sichere dich am Klettersteig niemals mit Klettersteigsets „Marke Eigenbau“ aus Reepschnüren, Seilstücken oder Bandschlingen. Bereits bei geringen Sturzhöhen treten Kräfte auf, die zum Bruch des Materials führen.



Nur Klettersteigsets die der Norm entsprechen, können im Falle eines Sturzes ihre Wirkung voll entfalten.



Richtiges Einbinden des Klettersteigsets mittels Ankerstich