



Georg Kysela
Übungsleiter Sportklettern

D69

KLETTERSTEIG INDOOR

WAS IST KLETTERN EIGENTLICH?

Extremsport? Lebenseinstellung? Breitensport? Freizeitvergnügen? Schulsport? Therapie? Bestimmt von allem etwas. Die Faszination des Klettersports hat längst die Massen erfasst und die Sportart hat sich bereits als Breitensport etabliert. Ob dabei die sportliche Herausforderung, das harmonische Naturerlebnis oder der Gegenpol zur hektischen Konsumgesellschaft im Mittelpunkt stehen, spielt dabei keine Rolle. Klettern ist körperlich ganzheitlich. Es schenkt Hochgefühle, fördert die Selbstüberwindung und schafft Verständnis für den freien Raum.

Klettern richtet sich an alle Altersgruppen, eignet sich für pädagogische Ansätze und hält fit. Gleichzeitig stellt es hohe Anforderungen an Technik, Ausdauer, Kraft und Konzentration. Deshalb sind kompetente Anleitung, richtiges Training, Trainingsmöglichkeiten und praktische Erfahrung unverzichtbar. Nur so bringt Klettern dauerhaft Spaß und Erfolg. Ob Therapie, Kindergarten, Schule, Vereinssport oder als Freizeitbeschäftigung. Allein in Österreich gibt es weit mehr als 100 Kletterhallen, die öffentlich zugänglich sind.

Grundsätzlich unterscheidet man folgende Kletterarten:

- Bouldern
- Sportklettern
- Alpinklettern
- Klettersteig

ENTSTEHUNG, GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DER KLETTERSTEIGE

Um abgelegene Ortschaften und Bauernhöfe versorgen zu können, wurden schon sehr früh „Klettersteige“ angelegt. Meist wurden kurze Felspassagen mit Leitern und Seilen gangbar gemacht, um Güter des täglichen Bedarfs transportieren zu

können. Die 1492 durchgeführte Erstbesteigung des Mont Aiguille (Frankreich), die als Geburtsstunde des Alpinismus gilt, erfolgte ebenfalls mit Hilfe von hölzernen Leitern.

ERSTER „ECHTE“ KLETTERSTEIG AM DACHSTEIN

Friedrich Simony, bekannt auch als der „Dachstein-Professor“, wanderte 1840 von Wien, über das Salzkammergut auf den Hohen Gajdstein und blicket erstaunt auf den Hallstätter Gletscher und den Hohen Dachstein. Am 8. September 1842 bestieg er erstmals den Gipfel des Dachsteins. An den Felsen war es für Simony ein „recht abscheuliches Klettern“. Kurzerhand verfasste Simony ein Bittschreiben: „Möchte sich doch ein begüterter Freund der Alpennatur finden, und zur Gangbarmachung eine kleine Summe opfern.“ Mit diesem Brief begab er sich bei seinen Gönnern und den hochvermögenden Kurgästen von Bad Ischl auf eine Sammel-Tour. Mit 260 Gulden werkte sein Leibführer Wallner Eisenzapfen, Handhaken, eingemeißelte Tritte und ein 80 Klafter langes, dickes Schiffstau als Steighilfen.

Am 27. August 1843 war er fertig, der erste Klettersteig.

EIN KLETTERSTEIG – WAS IST DAS GENAU?

Klettersteige sind mit Leitern, Eisenstiften, Klammern, Brücken und Drahtseilen durchgehend gesicherte Bergwege in Felswänden. Der sogenannte ‚Via Ferrata‘- aus dem Italienischen, zu Deutsch ‚Eisenweg‘. Er stellt eine Kombination aus normalem Bergwandern und extremem Freiklettern dar. Ambitionierte Wanderer haben hier die Möglichkeit, Routen zu gehen und Gebiete kennenzulernen, die ihnen sonst verschlossen, bleiben.



Foto: Elias Holznecht
Seilbrücke des Peter-Kofler-Steigs in Tirol



Foto: Andreas Jakwerth
Sicherung mittels durchgehenden Stahlseiles

Klettersteig:

- (meist) durchgehend versichert, mit einer dichten Abfolge von versicherten Kletterstellen
- (meist) klar definierter Beginn (Einstiegstafel) und definiertes Ende des Klettersteiges
- Versicherungen sind optimal für die Nutzung mit Klettersteigset geeignet und die Begeher sind in der Regel ausnahmslos mit Klettersteigset unterwegs
- der Routenverlauf ist so, dass eine Wand klettertechnisch möglichst interessant überwunden wird in der Regel werden diese Route nur im Aufstieg begangen
- (meist) in den letzten 30 Jahren angelegt (berühmte Ausnahmen wie Haidsteig etc. gibt es natürlich)
- meist ist ein Steigbuch (Wandbuch) vorhanden
- **Motto:** „Der Weg ist das Ziel“

Steig – Schwarzer Bergweg:

- nur an den schwierigsten / ausgesetzten Stellen versichert
- versicherte und ungesicherte Kletterstellen sind eher „Beiwerk“ zwischen viel Gehgelände
- Beginn und Ende des Steiges sind nicht ganz klar definiert
- wird in der Regel in beide Richtungen begangen
- (meist) vor langer Zeit (zum Zeitpunkt der Erschließung der Alpen) angelegt
- (meist) kein Steigbuch vorhanden
- auf allen Wanderkarten eingezeichnet
- **Motto:** „Der Weg führt zum Ziel (z.B. Gipfel, Hütte, etc....)“

Das Klettersteig-Alphabet

Die vom österreichischen Bergführer Kurt Schall entwickelte Skala zur Bewertung von Klettersteigen geht von A bis F und ist mit dem Modell nach Eugen Hüsler (K1 bis K6) vergleichbar. Bei Schall sind zudem Zwischenstufen (z. B. C/D) möglich.

A „Leicht“
Einfache, gesicherte Steige. Meist nicht sehr steiles Gelände mit guten Griffen und Tritten. Einzelne Stellen ausgesetzt (soll heißen: mit viel Luft unter den Sohlen), aber einfach zu begehen (etwa ein waagrechtes Felsband in einer Wand). **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche sehr gut geeignet.**

B „Mäßig schwierig“
Steileres Gelände, teilweise ausgesetzt oder nur mit kleinen Tritten. Senkrechte längere Leitern, Klammern oder Trittschiffe möglich. Manche Passagen kraftraubend. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche meist noch gut geeignet.**

C „Schwierig“
Steiles bis sehr steiles Felsgelände. Großteils kleine Tritte, die oft sehr weit auseinanderliegen und für kleinere Personen schwer erreichbar sein können. Senkrechte bis überhängende Leitern, Klammern und Trittschiffe. Fast immer ausgesetzt. Oft nur Stahlseil ohne künstliche Tritte. Stellenweise sehr kraftraubend. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche nur noch bedingt geeignet.**

D „Sehr schwierig“
Längeres senkrecht, oft auch überhängendes Felsgelände. Meist sehr ausgesetzt, oft keine Tritte, sondern nur mit einem Stahlseil gesichert. Hohe Anforderungen an Klettertechnik, Armkraft und Psyche. Klettererfahrung von Vorteil. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche nicht mehr geeignet.**

E „Extrem schwierig“
Wie D, nur ist das Felsgelände großteils überhängend und die Tritte nur sehr spärlich vorhanden. Die Anforderungen an die Armkraft, die Technik und den Mut sind noch höher. **Nur für erfahrene Klettersteig-Profis.**

F „Extrem plus“
Die ultimative Leistungsgrenze im Klettersteiggehen. Neben maximaler Rohkraft und hoher psychischer Stärke ist auch eine ausgefeilte Bewegungstechnik notwendig, wie sie nur durch viel Erfahrung in schwierigen Sportkletterrouten erreicht werden kann. **Für sehr kräftige Felskletterer jenseits des Schwierigkeitsgrades VII.**

WIE FIT MUSS ICH SEIN?

Das hängt sehr von der Schwierigkeit und Länge des Klettersteigs ab: Für Anfänger-Steige (bis Schwierigkeitsgrad B/C) reichen durchschnittliche Kraft und Ausdauer. Man muss kein Muskelpaket oder Marathonläufer sein, um diese gut zu bewältigen. Bei anspruchsvollen Routen (ab Schwierigkeitsgrad D) ist mehr Kraft, aber vor allem eine ausgefeilte Technik entscheidend. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Beweglichkeit sind jedoch auf allen Steigen wichtig.

Am besten beginnt man mit kurzen, einfachen Klettersteigen, die in Talnähe liegen und auch einen kurzen Zustieg haben. Vom Schwierigkeitsgrad her sollten sie zwischen A (leicht) und C (schwierig) liegen. Die Anforderungen an das Kletterkönnen werden auf Klettersteigen in Österreich und zum Teil auch in Deutschland mit Buchstaben beurteilt (siehe Bild). Zum Start sind spezielle Übungsklettersteige (z. B. bei der Gaudeamushütte am Wilden Kaiser) empfehlenswert, bei denen man die Sicherungstechnik ohne Absturzgefahr üben kann. Später tastet man sich langsam zu schwierigeren Steigen vor. So entwickelt man ein Gefühl für das eigene Können und die Bewertung von Klettersteigen.

PLANUNG EINER KLETTERSTEIGTOUR?

Bei der Auswahl eines Klettersteigs muss der Gesamtanspruch einer Tour mitbedacht werden. Denn nicht nur die Schwierigkeit und Länge des Steigs, auch Zu- und Abstieg sollten zum eigenen Können passen. Bei der Zeitplanung ist die Wetterentwicklung – vor allem eine mögliche Gewittergefahr – ebenso ein wichtiger Faktor.

NUR PERFEKT AUSGERÜSTET IST MAN SICHER UNTERWEGS

Standard-Equipment für jeden Klettersteig ist ein Klettergurt, ein modernes Klettersteigset (bestehend aus zwei Karabinern, Bandfalldämpfer und einer Verbindung zum Gurt) sowie ein Steinschlaghelm. Dazu braucht es stabile Bergschuhe und Klettersteighandschuhe. Als Notfallausrüstung kommen Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Stirnlampe, Mobiltelefon und je nach Steig noch Flüssigkeit, Proviant und entsprechende Bekleidung mit. Beim Packen sollte man daran denken, dass man das Gewicht über senkrechte Felsen schleppen muss.

Im Sommer in kurzen Hosen und Funktionsshirt zu klettern, ist absolut in Ordnung. Dabei ist lediglich darauf zu achten, dass die Hose genügend Bewegungsfreiheit bietet. Bei hochalpinen Touren darf wetterfeste Funktionsbekleidung aber auf gar keinen Fall fehlen, damit es bei einem Wetterumbruch nicht zur Unterkühlung kommt. Ebenso kann hier zusätzliches Material wie Seil, Steigeisen oder Eispickel notwendig sein.



Foto: Bergwelten
Klettersteig-Packliste

SICHEREN AUF EINEM KLETTERSTEIG?

An dem durchgehenden Stahlseil werden beide Klettersteigkarabiner. Um längere Stürze zu verhindern, ist das Seil alle paar Meter durch Ankerpunkte unterbrochen. Dort muss man auch die Karabiner umhängen – immer einen nach dem anderen, damit man stets gesichert ist.

Wichtig ist es, möglichst kraftsparend zu klettern: Also überlegt auf Tritte im Felsen oder auf künstliche Tritthilfen steigen und nur wenig mit den Armen ziehen. Die Karabiner hängt man in stabiler Position mit gestreckten Armen um. Wichtig ist es, Abstände gut einzuhalten: Pro Sicherungssegment darf maximal eine Person unterwegs sein. In steilen Passagen ist ein Abstand von zwei Segmenten sinnvoll. Denn Klettersteiggeher können sich gegenseitig gefährden, wenn sie Steinschlag auslösen, stürzen oder beim Überholen kritische Situationen provozieren. Stets bleibt ein Karabiner zur Sicherung am Stahlseil, während der andere umgehängt wird.



Foto: Andreas Jakwerth

MIT KINDERN IM KLETTERSTEIG

Kinder lieben es zu klettern und haben oft einen viel natürlicheren Zugang zum Felsen als Erwachsene. Sie müssen aber mit dem passenden Material (Klettersteigsets sind nach der neuen Norm (ab 2017) ab 40 kg empfohlen) ausgerüstet sein, damit problemlos umgehen können und vor allem das Umhängen der Karabiner konsequent anwenden. Die Einschätzung, ob sie schon so weit sind, fällt ebenso in die Verantwortung der Erwachsenen wie die Auswahl der passenden Schwierigkeit und die Länge der Route. Auf dem Weg zum selbständigen Klettersteiggehen werden Kinder zusätzlich mit dem Seil gesichert. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte sich daher mit der Seiltechnik auskennen und langjährige Erfahrung im Begehen von Klettersteigen haben.



Foto: Georg Kysela

Am besten für die Begehung mit Kindern sind Steige, die nicht senkrecht verlaufen und viele Traversen aufweisen. Und wenn doch mal eine steile Stelle kommt, musst man eben sichern.

GEFAHREN AUF KLETTERSTEIGEN

Trotz der Sicherheitsausrüstung sind etwa bei einem Absturz ernste Verletzungen möglich. Gefährlich wird's auch, wenn man sich überschätzt und einem mitten am Steig die Kraft ausgeht. Nicht alle Klettersteige haben Fluchtwege für solche Situationen. Auch das Wetter kann Probleme machen: Schon leichter Regen macht den Felsen rutschig und damit den Steig viel schwieriger. Bei Gewitter sind Klettersteige sowieso tabu, da man sonst den Blitzableiter direkt in der Hand hat. Und die Tour ist auch mit dem Ende der Seilsicherung nicht vorbei – auch beim Abstieg ist auf rutschige Stellen und Steinschlag zu achten.

AUF IN DIE BERGE

Beim Klettersteig-Gehen sollte sich jeder über die damit verbundenen Risiken bewusst sein. Die Sicherheitsausrüstung dient lediglich dazu, im Ernstfall das Schlimmste zu vermeiden. Deshalb sind umsichtiges Verhalten, korrekte Selbsteinschätzung und eine gute Vorbereitung unabdingbar.