

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.

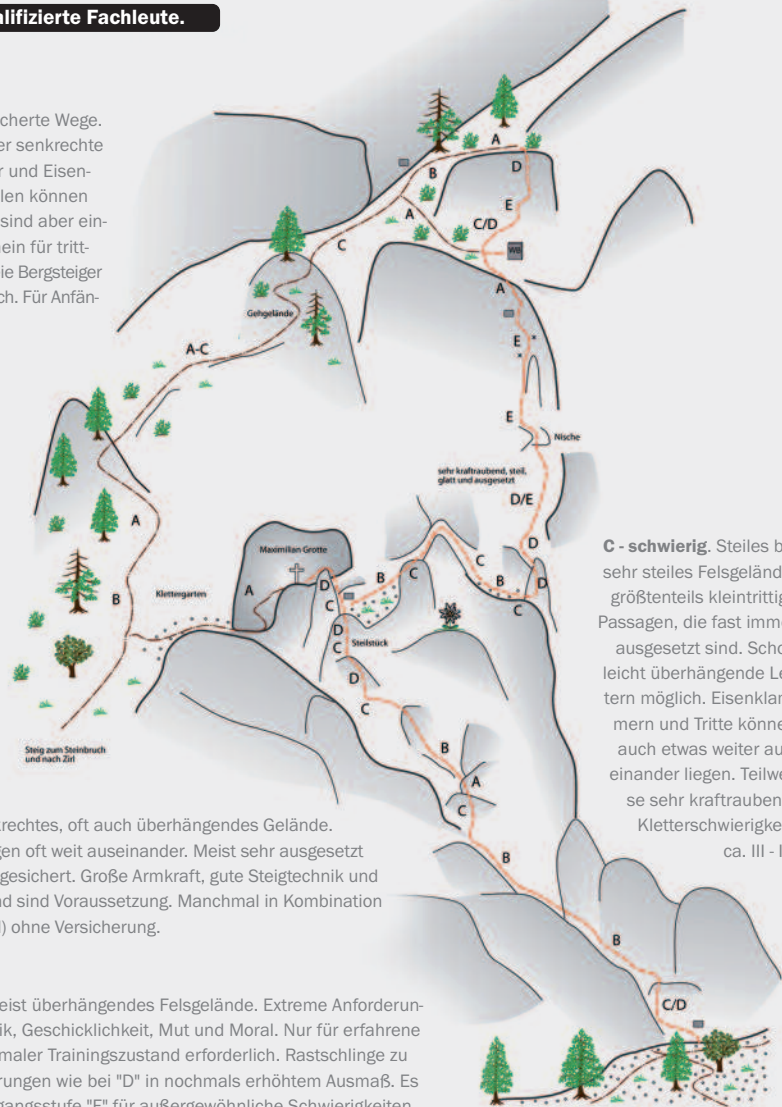
Schwierigkeitsbewertung nach Schall anhand des Topos Kaiser-Max-Klettersteig an der Martinswand (alpenvereinaktiv.com).

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.



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 besonders 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 Biwaksack 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.



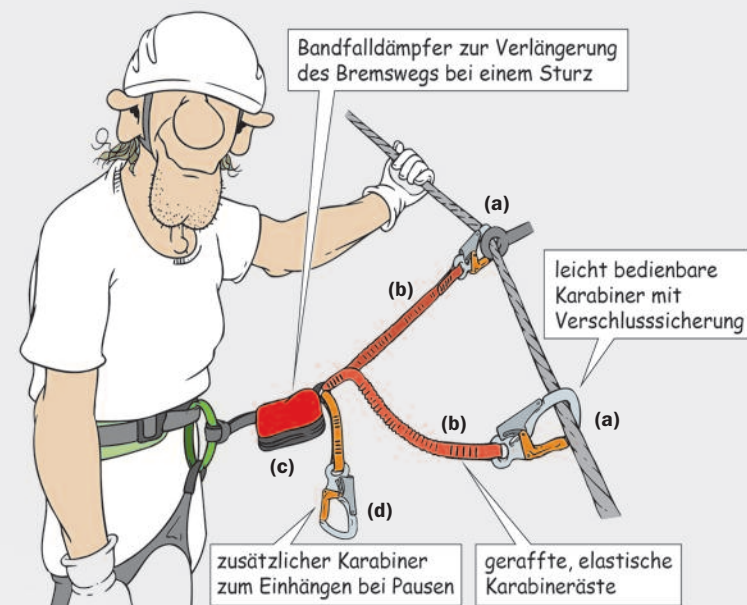
Hängt man sich beim Umhängen des Klettersteigsets mit einem Arm in die Seilverankerung, spart dies viel Kraft.

3 vollständige, normgerechte ausrüstung verwenden

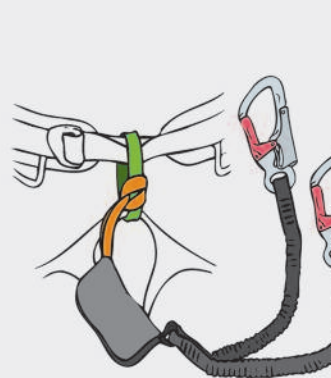
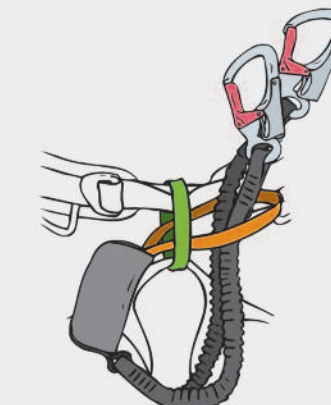
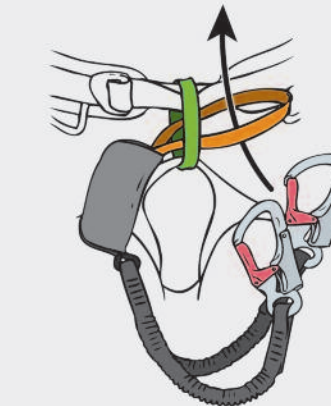
Klettergurt, Klettersteigset und Helm: Nur die konsequente und richtige Anwendung der Ausrüstung ermöglicht eine sichere Begehung von Klettersteigen. Für den Notfall sind Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Alpin-Notruf Österreich 140, Euro-Notruf 112) dabei.

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.



Klettersteigset mit Reibungsfalldämpfer (c), Bandfalldämpfer (d), Bandfalldämpfer und zusätzlicher Schlinge mit Karabiner zum Rasten.

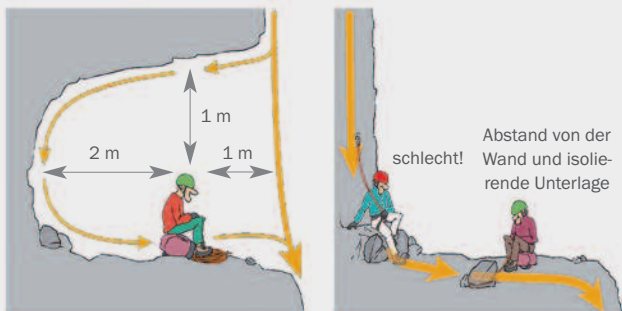


Richtiges Einbinden des Klettersteigsets mittels Ankerstich

4 bei gewittergefahr nicht einsteigen!

Blitzschlag bedeutet Lebensgefahr. Regen, Nässe und Kälte erhöhen das Sturzrisiko. An schwülheißen Hochsommertagen ist im Tagesverlauf häufig mit Gewittern zu rechnen. Beachte im Wetterbericht die Gewitterneigung und achte darauf, dass du wieder von der Tour zurück bist. Plane Zeitreserven mit ein und kehre bei typischen Anzeichen für Gewitter wie rascher Quellwolkenbildung und böig auffrischendem Wind rechtzeitig um. Ausgebildete Ambos-Wolken, elektrische Ladungen in der Luft, sowie beginnende Graupelschauer sind allerhöchste Alarmzeichen für drohende Gewitter.

Solltest du dennoch einmal von einem Gewitter überrascht werden, kann richtiges Verhalten lebensrettend sein. Vermeide in jedem Fall, ungesichert im absturzgefährdetem Gelände zu sein!



5 drahtseil und verankerungen kritisch prüfen

Steinschlag, Schneedruck, Frostsprengung oder Korrosion können Schäden an der Steiganlage verursachen. Nicht in gesperrte Klettersteige einsteigen. Gerade bei sehr alten, alpinen Klettersteigen (z.B. in den Dolomiten) heißt es achtsam zu sein und nicht jeder Anlage blind zu vertrauen. Oft kann man bereits am Einstieg, am Zustand der ersten Klettersteig-Meter, auf den Gesamtzustand schließen. Unbedingt sollte man darauf achten, ob der Klettersteig offiziell „geöffnet“ oder – wegen Wartungsarbeiten – „gesperrt“ ist. Gerade im Frühjahr können Schäden am Klettersteig auftreten. Achte besonders auf die Stahlseilenden nach der letzten Verankerung: Manchmal sind diese lose!



Bestellungen von Cardfolder & Booklet
Klettersteig: www.alpenverein.at/shop

6 partnercheck am einstieg

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschluss, Verbindung Klettersteigset mit Klettergurt, Helm. Vieraugenprinzip: Kontrolliere (1) dass der Klettergurt deines Partners gut über der Hüfte sitzt, fest angezogen und der Gurtverschluss richtig geschlossen ist, (2) dass sein Klettersteigset direkt mittels Ankerstich (ohne Karabiner!) - in den Anseilring des Klettergurtes eingebunden ist und (3), dass sein Helm fest und bequem am Kopf sitzt und das Kinnband geschlossen ist.

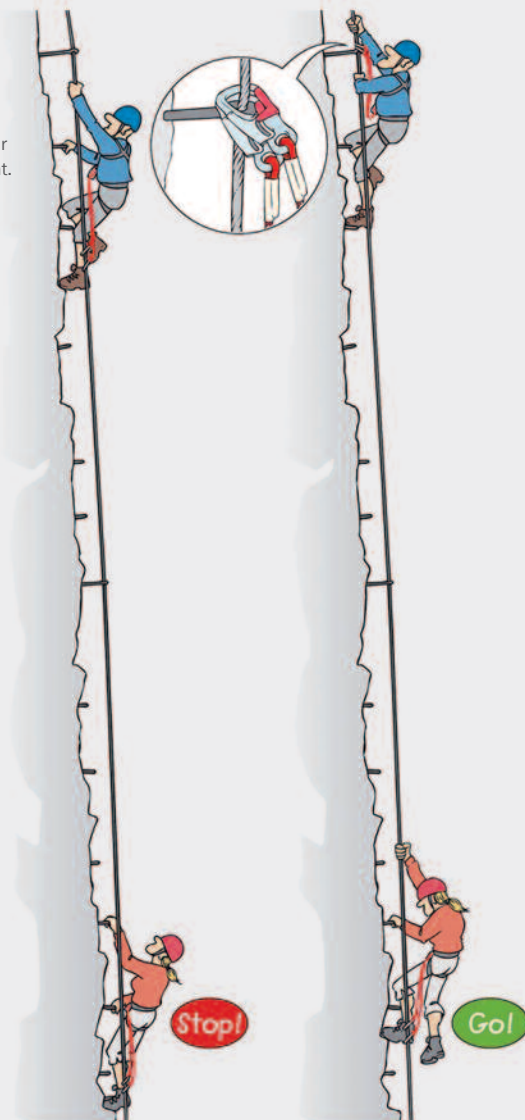


Partnercheck: Partner kontrollieren sich gegenseitig und sich selbst.

7 ausreichend abstände einhalten

Zwischen zwei Fixpunkten darf nur eine Person unterwegs sein. Achte darauf, dass immer nur eine Person im jeweiligen Klettersteigsegment (= Teilstück zwischen zwei Ankern) unterwegs ist. Die zweite, untere Person hält genügend Abstand nach oben, da im Falle eines Sturzes des Ersten, dieser durch die Öffnung der Klettersteigbremse einige Meter unter die Verankerung in seinem Segment stürzt.

Achtung: Im Falle eines Sturzes kommt der Kletterer unterhalb des letzten Ankers zu hängen. Deshalb halten wir Abstand zum oberen Segment.



8 klare absprache beim überholen

Kommunikation und Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen bei Überholmanövern oder Gegenverkehr. Auch wenn du den Schwierigkeiten des Klettersteiges locker gewachsen bist, achte bei Begegnungen mit anderen Klettersteiggehmern darauf, dass du immer gesichert bist! Überhole erst nach kurzer Absprache und nütze dafür günstige Passagen. Meide stark frequentierte, „überlaufene“ Klettersteige in denen mit Stau zu rechnen ist.

9 achtung steinschlag

Achtsames Steigen verhindert Steinschlag. Gegen Steinschlag schützen wir uns mittels Helm. Zudem vermeiden wir durch achtsames, nicht zu hastiges Gehen, Steine loszutreten. Das gilt am Klettersteig aber auch beim Zu- und Abstieg. Bei Steinschlag gilt der Warnruf „Achtung Stein“. Dabei blicken wir aber nicht nach oben, sondern drücken uns aufrecht gegen die Wand und warten ab, bis der Steinschlag vorbei ist.



10 natur und umwelt respektieren

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften anreisen. Müll und Lärm vermeiden. „Die Alpenvereine treten dafür ein, dass das Recht auf Zugang zu Natur und Landschaft erhalten bleibt und Einschränkungen nur differenziert und nach sorgfältiger Abwägung der Interessen festgelegt werden. Um Konflikte zu vermindern, sind Rücksichtnahme und Achtsamkeit sowie die Bereitschaft zum Verzicht in wohlbegründeten Fällen notwendig.“ (Grundsatzprogramm von AVS, DAV, ÖAV zum umweltverträglichen Bergsport.)

reinhold messner 1979

Ich bin so vielen glücklichen Menschen auf ihnen begegnet dass ich dafür sein muss und auch ich glaube, wie Fritz Peterka, dass dem versicherten Klettersteig als verfeinerter Spielform des Gehens die Zukunft gehört.

Der Alpenverein ist ...

- ein alpiner Verein mit einem sozialen, ökologischen sowie kulturellen Auftrag und reicher Tradition
- mit 489.000 Mitgliedern der größte alpine Verein und die größte Jugendorganisation Österreichs
- mit 235 Schutzhütten und rund 13.000 Schlafplätzen Österreichs größter Beherbergungsbetrieb
- der Anwalt der Alpen und anerkannte Umwelt-Organisation
- Österreichs wichtigste Interessensvertretung für Wanderer, Bergsteiger und Kletterer und betreut 26.000 km Wanderwege und mehr als 200 Kletteranlagen

Der Alpenverein bietet ...

- mit dem Alpenverein Weltweit Service eine hervorragende Versicherung bei Freizeitunfällen (im Mitgliedsbeitrag inkl.)
- bis zu 50 % Ermäßigung bei Übernachtungen auf über 500 Schutzhütten in ganz Europa
- in seinen 195 Sektionen Ausbildung und Führung auf höchstem Niveau
- mit „Freunde treffen“ ein perfektes Programm für Familien
- kletterbegeisterten Mitgliedern ermäßigten Zugang zu Kletteranlagen

Der Alpenverein lädt ein ...

- Mitglied zu werden.
- www.alpenverein.at

alpenverein
österreich

