

**U**m sicher und mit Genuss Klettersteige zu begehen, müssen Aspiranten wissen, wie sie planen, sich vorbereiten und verhalten sollen. So können sie Anwendungsfehler der Sicherungsausrüstung vermeiden, Fehleinschätzungen der Schwierigkeit und der Anforderungen an die Kondition. Denn Unfälle auf Klettersteigen häufen sich leider. Trotz verbesserter Ausrüstung, trotz des immer besseren Zustandes der Drahtseilsicherungen. Und nicht nur wegen der steigenden Zahl von Aktiven.

### Erst mal lernen

Wer zwar fit im Bergwandern ist, aber noch nie einen Klettersteig begangen hat, sollte unbedingt eine Ausbildung absolvieren, und wenn es nur ein Tag am Übungsklettersteig im Klettergarten oder an ein paar Metern „Kunstklettersteig“ ist. Das richtige Anlegen des Klettergurts, das Einbinden des Klettersteigsets in den Gurt und die Abläufe bei der Selbstsicherung müssen gelernt, verstanden und geübt werden. Man lernt neue Bewegungs- und Klettertechniken kennen und bekommt ein Gefühl für den Kraftaufwand. Schon im Übungsgelände sollte man kritische Situationen wie etwa das Aneinander-Vorbeigehen, das Überholen oder auch einmal das Abklettern üben, damit das auf dem „richtigen“ Klettersteig problemlos klappt.

### Die richtige Ausrüstung

Zentrale Ausrüstungsgegenstände sind der Anseilgurt und das Klettersteigset. Bei den Anseilgurten hat man die Wahl: Für Normalgewichtige und Kletterer mit Sturzerfahrung genügt ein Hüftgurt. Übergewichtige, Kinder bis ein Meter Größe und Personen ohne Klettererfahrung sollten zusätzlich einen Brustgurt verwenden, um in der Hängeposition nach einem Sturz nicht hintenüber zu kippen.

Das Klettersteigset, der Fangstoßdämpfer, dient dazu, im Notfall Sturz die Bremskräfte auf ein körpverträgliches Maß zu begrenzen (siehe S. 63ff). Dabei ist nur noch die Y-Form zeitgemäß, bei der immer beide

## Sicher unterwegs am Klettersteig

# Das Risiko im Griff

**Der Klettersteigboom ist ungebrochen: Viele Freunde der Tiefe treibt es hinauf auf die neu gebauten Sportkraxeleien und die alpinen Klassiker. Damit der Genuss ohne schädliche Nebenwirkungen bleibt, sollten sich Neulinge gut vorbereiten und trainieren - und den alten Eisenhasen schadet ein Update sicher nicht.**

Von Karl Schrag



Foto: Andri/Dick

Stränge eingehängt werden können, ohne dass die Dämpfungsfunktion verlorengeht. Die derzeit empfehlenswerteste Konstruktion sind Bandfalldämpfer; bei ihnen sind weniger Anwendungsfehler möglich, da am System nichts verändert werden kann. Zudem funktionieren Bandfalldämpfer aus Polyester auch bei Nässe und mit ein paar Jahren auf dem Buckel normgerecht, wie die DAV-Sicherheitsforschung in umfangreichen Tests feststellte. Bei sehr steilen und

anstrengenden Klettersteigen ist eine zusätzliche kurze „Rastschlinge“ zwischen den Strängen des Fangstoßdämpfers angenehm, mit der man sich an den Verankerungen kurz fixieren kann (beim Weitergehen wieder aushängen!). Für Personen unter 50 bis 60 Kilo Körpergewicht erzeugen aktuelle Fangstoßdämpfer gefährlich hohe Bremskraftwerte; hier sind in den kommenden Jahren noch wesentliche Verbesserungen zu erwarten. Zum Verbinden des Fangstoß-

dämpfers mit dem Klettergurt muss man die Gebrauchsanweisung beachten (meist per Durchschlaufen einer Schlinge durch den Anseiling des Klettergurts); hier konnte man schon erschreckende Fehlanwendungen beobachten.

Auch der Kletterhelm gehört zur Standardausrüstung, um den Kopf vor Steinschlag und Verletzungen bei einem Sturz zu schützen. Nützlich sind gut sitzende strapazierfähige Fingerhandschuhe für besseren Griff an Stahlseilen und Klammern und auch als Schutz vor scharfen Drahtenden.

Die Auswahl der Schuhe richtet sich nach der Schwierigkeit des Klettersteigs und dem alpinen Ambiente: Für einfache Steige mit kurzem Zu- und Abstieg genügen gut sitzende Bergwanderschuhe, für alpine Steige mit Zu- und Abstieg über Geröll oder Schnee sind Bergschuhe mit knöchelhohem, stabilem Schaft und Profilsohle sinnvoll, für sehr schwierige „Sportklettersteige“ eignen sich am besten richtige Kletterschuhe.

Die Bekleidung orientiert sich an der alpinen Höhenlage und der aktuellen Witterung; eine herbstliche Klettersteigtour über Dolomiten-Dreitausender erfordert warme Hochgebirgskleidung, bei einem kurzen, sportlichen Steig in Talnähe im Hochsommer reichen kurze Hose und T-Shirt vollkom-

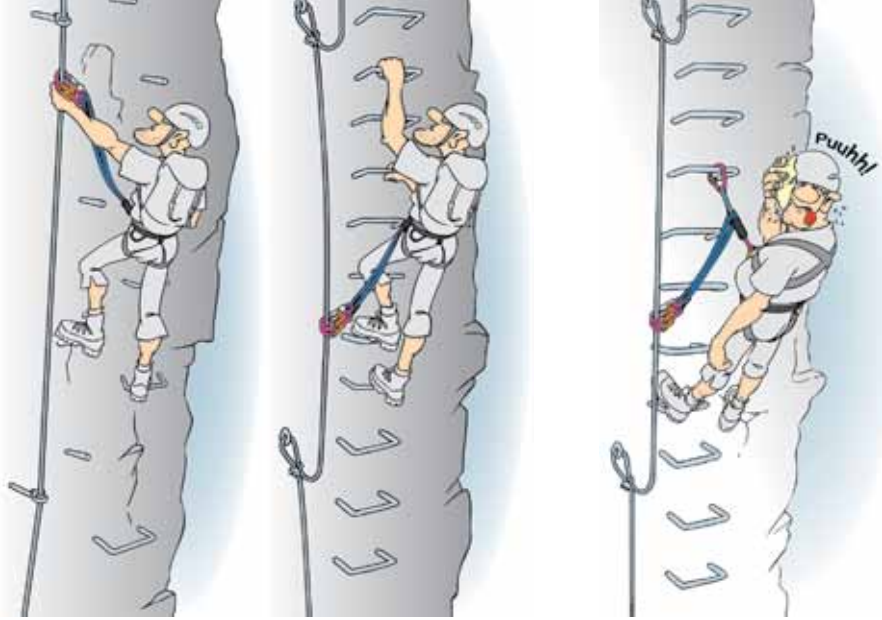


Abb. 1: Egal ob am „deutschen“ (gespanntes Seil) oder „französischen“ (Seil mit Durchhang) Klettersteig: Paralleles Einhängen beider Stränge des Y-Sets schafft Redundanz.

Abb. 2: Moderne Klettersteigsets haben eine „Ruheschlinge“, die man zum Rasten in Leitersprossen oder an der Verankerung einhängen kann. Dabei bleibt die Sicherung immer im Drahtseil.

Illustrationen: Georg Sojer

men aus. Immer dabei sein sollten ein Erste-Hilfe-Päckchen, Handy, etwas zu trinken und ein paar Süßigkeiten.

### Gut geplant ...

Sorgfältige Planung kann das Risiko entscheidend reduzieren. Sie beginnt bei der Tourenauswahl und berücksichtigt die aktuellen Verhältnisse am Berg, das Wetter und die Tourenpartner. Am besten geht man nach der bewährten 3-x-3-Methode von Werner Munter vor: Die drei Faktoren „Verhältnisse“, „Gelände“ und „Mensch“ werden jeweils in der Grobplanung, an Tourencheckpunkten und in Einzelsituationen in der Entscheidungs-

findung berücksichtigt; die Tabelle listet beispielhaft einige Überlegungen auf, die man dabei anstellen kann.

Jedem im Team sollte bewusst sein, dass in jedem der Felder neu entschieden werden kann, wenn es die Umstände erfordern. Es sollte kein „Wir haben uns die Tour so vorgenommen, also ziehen wir sie auch so durch, komme was wolle“ geben. Am besten legt man bereits vorher bestimmte Geländepunkte fest, an denen man über vorher besprochene Alternativ-Szenarien entscheiden kann: am Ausgangspunkt, am Einstieg des Steiges, bei Ausweich- oder Fluchtmöglichkeiten und auch am Aus-

## Die 3-x-3-Entscheidungsstruktur für Klettersteige

	Verhältnisse	Gelände	Mensch
<b>Grobplanung</b> zu Hause	Zustand der Sicherungen, Schneelage, Wetterbericht	Höhenlage, Länge, Schwierigkeit, Abstieg, Ausweichmöglichkeiten, Dauer der Tour	Wer geht mit? Kinder? Erfahrung, Können, Motivation?
<b>Tourencheckpunkte</b> ■ Ausgangspunkt im Tal ■ Beginn des Steiges ■ Pausen	Wetter aktuell? Veränderungen gegenüber der Vorhersage? Andere Leute unterwegs? Zustand des Steiges am Einstieg?	Schaut die Wand, der Steig, doch anders aus als angenommen? Wegweiser, Markierungen, sonstige Hinweise?	Sind alle fit? Ausrüstung komplett? Stimmung? Partnercheck am Einstieg
<b>Einzelsituation</b> ■ Schlüsselstellen ■ Vorkommnisse	Überraschende Wetterentwicklung, Stau oder Probleme bei anderen Begehern	unbrauchbare Sicherung, unklare Wegführung, überraschend hohe Schwierigkeit	Überforderung eines oder mehrerer Gruppenmitglieder, Gruppenzwang, Ausscheren aus der Gruppe

Das 3-x-3-Raster nach Werner Munter dient dazu, sich in jeder Situation mögliche Risiken bewusst zu machen und angemessen zu entscheiden. Die Fragen in den Feldern sind Beispiele und dürfen und sollen ergänzt werden. Wichtig ist immer ein defensiver Plan B.



Abb. 3: Im geneigten, schrofigen Gelände können von Menschen oder Gämsen losgetretene Steine unvorhersehbare Sprünge machen. Deshalb ist der Helm dringend zu empfehlen.



Abb. 4: Das Umhängen der Sicherungsstränge an den Verankerungen ist die mühsame Crux bei Klettersteigen. Eine stabile Standposition am gestreckten Arm hilft, Kraft zu sparen.

stieg, wenn es darum geht, unter Umständen auf den Gipfel zu verzichten. Diese „Checkpunkte“ sind allen im Team bekannt, an ihnen sammelt sich die Gruppe und fällt die weiteren Entscheidungen, auch wenn es klar scheint, dass alles wie geplant läuft.

### ... ist halb gelaufen

Bei der Anreise kann man noch Einzelheiten besprechen und den neuesten Wetterbericht hören – vielleicht sogar ein Ausweichziel suchen, wenn's ganz grob kommt (und man noch keines in petto hat). Beim morgendlichen Start am Parkplatz oder auf der Hütte prüft man noch mal die Ausrüstung: Sind wirklich bei jedem Klettergurt, Fangstoßdämpfer, Helm und die richtige Reservekleidung dabei? Dann geht's zum Steig; der Weg dahin sollte klar sein – lieber noch mal in die Karte schauen als in die verkehrte Richtung laufen. Bei kurzem Zustieg kann man durchaus schon den Gurt anlegen, das erspart vielleicht späteres Balancieren an einem ungünstigen Platz. Wenn gute Sicht auf den geplanten Steig besteht, hält man kurz an und erkundet den Wegverlauf, stellt fest, ob und wie viele andere unterwegs sind. An einem vor Steinschlag und Absturz sicheren und ausreichend großen Platz werden dann die Einstiegsvorbereitungen getroffen: Bekleidung so, dass sie am Steig möglichst nicht mehr gewechselt werden muss, Gurt und Kletter-

steigset anlegen, Helm auf den Kopf, alles andere gut im Rucksack verstaut, Teleskopstöcke möglichst klein und so verpackt, dass sie nicht behindern.

Oft sind die ersten Meter des Steiges gleich mal ein „Prüfstein“: Wenn hier schon Probleme auftreten, sollte man die Entscheidung noch einmal überdenken und vielleicht doch lieber eine leichtere Alternative wählen. Wenn alles glattgeht, beginnt

#### Literaturtipps

Stefan Winter: **Richtig Klettersteig gehen.** Technik, Taktik, Sicherung. BLV 2011, ISBN 978-3-8345-0394-9.

Karl Schrag: **Alpinlehrplan 1 - Bergwandern, Trekking.** BLV 2006, ISBN-10: 3-8354-0043-6.

Beachten Sie auch die Meldungen zu aktuellen Unfällen auf S. 24.

der Genuss: immer höher, immer ausgesetzter, der Tiefblick wächst.

Die Sicherungstechnik muss selbstverständlich passen: Mindestens ein Sicherungsstrang ist immer eingehängt, besser alle zwei. An Klettersteigen mit stark gespannten Drahtseilen ist es besonders wichtig, immer zwei Karabiner einzuhängen, zwecks Redundanz im Sturzfall. Die Klettersteigsicherung sollte abschließend in das durch die Anker fixierte Sicherungsseil eingehängt werden. Auch beim Rasten in Trittbügeln sollte unbedingt ein Karabiner des

Klettersteigsets in der Drahtseilsicherung verbleiben.

In Steilpassagen lässt man so viel Abstand zum Vorausgehenden, dass man bei einem Sturz nicht betroffen ist. Wenn man einmal einen Schnelleren vorbeilassen will: eine Stelle mit etwas Platz suchen, eine wenig störende Position einnehmen und gesichert ruhig verharren, bis der Überholvorgang abgeschlossen ist. Will man selber vorbeiziehen, bewährt sich ein höfliches „Bitte“.

Wenn Kinder oder ungeübte und unsichere Tourenpartner dabei sind (s. S. 66): dicht hinter diesen gehen, auf das richtige Einhängen der Sicherung achten, Hilfestellung und moralische Unterstützung geben. Besonders bei Kindern kann zusätzliche Seilsicherung wertvoll sein. Dazu muss man natürlich als Verantwortlicher die Sicherungstechnik beherrschen. An Ständen sind die Fixpunkte kritisch zu prüfen; im Zweifel hängt man direkt in die Hakenöse ein oder „fängt“ Anker und Drahtseil mit einer Ankerstichschlinge ein.

### Keine Experimente

Sicherheit geht vor: Ein Sturz am Klettersteig ist immer ein ernster Unfall, auch wenn das Klettersteigset ordentlich eingehängt ist. Man kann im gestuften Gelände aufschlagen, sich an Stahlstiften und -bügeln verletzen – und der sehr harte Fangstoß, auch wenn er durch den Fangstoßdämpfer etwas abgemildert wird, ist nicht vergleichbar mit einem Sturz ins Seil beim Sportklettern. Ein Klettersteigsturz ist immer ein Notfall. Und nach einer Sturzbelastung ist der Bandfalldämpfer auszuwechseln.

Allein das sollte Grund genug sein, nur Ziele zu wählen, denen man mindestens gewachsen ist – abgesehen vom Triumphgefühl einer souveränen Begehung. Kommen dazu die richtige Planung, eine ordentliche Ausrüstung und die nötigen Kenntnisse, dann steht dem drahtseilgesicherten Spaß und Erfolg in der Senkrechten nichts mehr im Weg. □

Karl Schrag ist Leiter des Ressorts Ausbildung in der DAV-Bundesgeschäftsstelle.