

# Sicher am Klettersteig

10 Empfehlungen des Alpenvereins

- 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 Ausbilder\*innen.

## Schwierigkeitsgrade von Klettersteigen im Vergleich

<b>Schall-Skala*</b> Österreich, Südtirol, Trentino, Slowenien, Liechtenstein	A	A/B	B	B/C	C	C/D	D	D/E	E	E/F
<b>Hüsler-Skala**</b> Deutschland, Schweiz, Liechtenstein	K1 leicht	K2 mittel	K3 ziemlich schwierig	K4 schwierig	K5 sehr schwierig	K6 extrem schwierig				
<b>Italien ***</b>	F facile	PD poco difficoltà	D difficile	MD molto difficile	ED estrema difficoltà					
<b>Frankreich ***</b>	F facile	PD peu difficile	AD assez difficile	D difficile	TD très difficile	ED extrêmement difficile				
<b>Farbskala</b> +verbale Bezeichnung	leicht	mäßig schwierig	schwierig	sehr schwierig	extrem schwierig					

\* nach Kurt Schall/Schall-Verlag  
 \*\* nach Eugen Hüsler/Bruckmann-Verlag  
 \*\*\* Zwischenabstufungen für Italien und Frankreich möglich (F-,F+,PD-, PD+ etc.)



Video-Tutorial: Klettersteigarten und Schwierigkeiten

## 1 Sorgfältig planen

Planung ist der Schlüssel für sichere und genussvolle Klettersteigtouren. Informiere dich genau über Schwierigkeit und Länge, Zu- und Abstieg, das 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. Richte dein Augenmerk 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 und die Einzelschwierigkeiten des Klettersteigs, sowie über Länge und Höhenmeter informiert?
- Länge und Schwierigkeit von Zu- und Abstieg sind dir bekannt?
- Erfordern Zu- oder Abstieg zusätzliche Ausrüstung wie Steigeisen und Pickel?
- Gibt es „Notausstiege“? Können schwierige Passagen umgangen werden?

### Aktuelle Verhältnisse?

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

### Wetter?

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

### Gruppe?

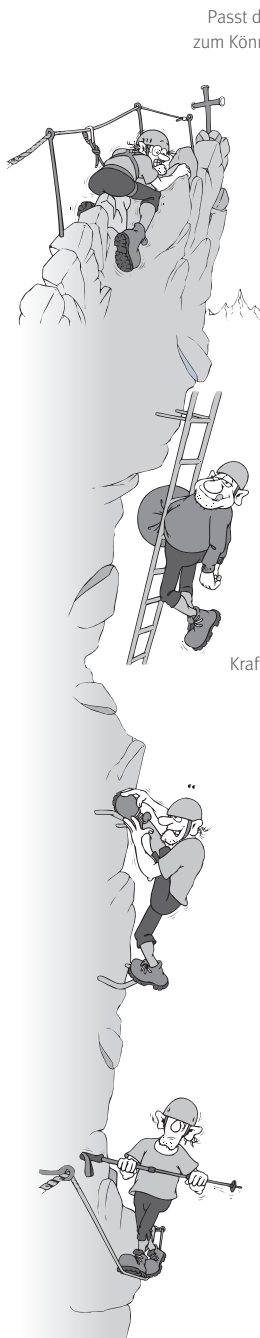
- Sind alle Gruppenmitglieder der Klettersteigtour körperlich und psychisch gewachsen?
- Ist die Gruppengröße dem Tourenziel angepasst?
- Sind Dritte über Tourenziel und Rückkehrzeit informiert?
- Sind Kinder mit dabei?

### Ausrüstung?

- Passt dein Schuhwerk zur Tour?
- Klettergurt und Klettersteigset sind normgerecht 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, bei langen Klettersteigen eine Stimplampe?
- Proviand 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?



Video-Tutorial: Tourenplanung



## 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! Meistens sind es 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.

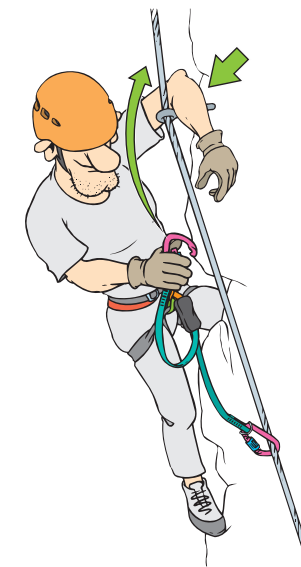
**Achtung:** Das Klettersteigset verhindert zwar den Totalabsturz, nicht aber schwere Verletzungen in Folge eines Sturzes. Deshalb sind Stürze am Klettersteig tabu.



Selbstüberschätzung kann zu gefährlichen Situationen am Klettersteig führen.



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



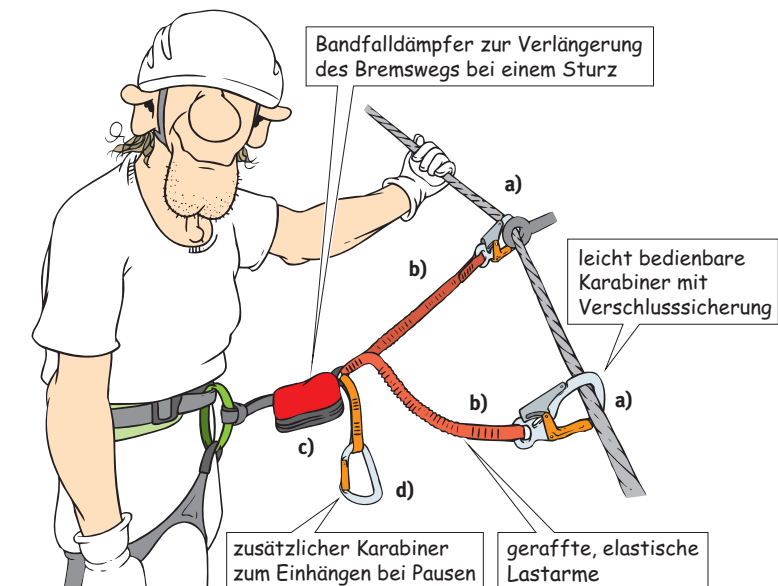
Indem du dich beim Umhängen des Klettersteigsets mit einem Arm in die Seilverankerung hängst, kannst du Kraft sparen.

## 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 Bauteile eines Klettersteigsets sind die speziellen Klettersteig-Karabiner (a) mit automatischer Verschlussicherung, die Lastarme (b) und der sogenannte Bandfalldämpfer. Er ist das Herzstück des Sets und dafür verantwortlich, dass der Sturz dynamisch abgebremst wird (c). Zusätzlich gibt es bei manchen Sets eine 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.

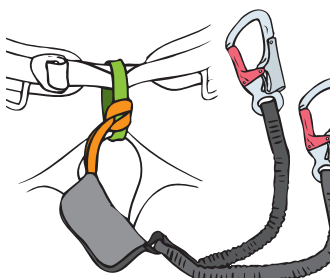
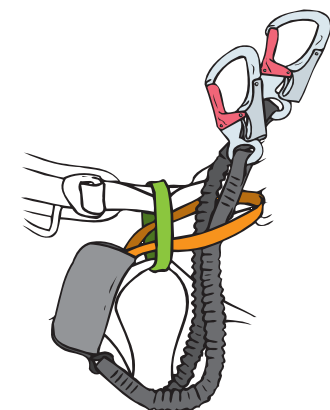
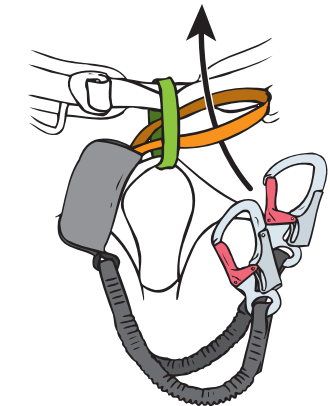
**Achtung:** Sichere dich am Klettersteig niemals mit veralteten Klettersteigsets, die nicht mehr der Norm entsprechen oder mit Klettersteigsets „Marke Eigenbau“, gebastelt aus Reepschnüren, Seilstücken oder Bandschlingen. Bereits bei geringen Sturzhöhen treten Kräfte auf, die zum Bruch des Materials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



Nur Klettersteigsets, die der Norm entsprechen, können im Falle eines Sturzes ihre Wirkung voll entfalten. Die Lebensdauer von Klettersteigsets beträgt max. 10 Jahre. Ist der Bandfalldämpfer angerissen, muss das Set sofort ausgetauscht werden.



Video-Tutorial: Das Klettersteigset



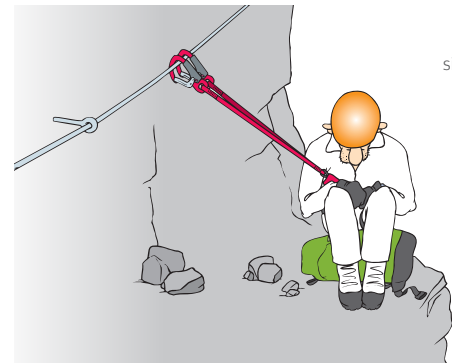
Richtiges Einbinden des Klettersteigsets mittels Ankerstich



Video-Tutorial: Normgerechte Ausrüstung

#### 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 rechtzeitig 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 eindeutige Alarmzeichen für drohende Gewitter. Solltest du dennoch einmal von einem Gewitter überrascht werden, kann richtiges Verhalten lebensrettend sein: Auch bei Blitzgefahr bleiben wir mit dem Drahtseil verbunden. Das Absturzrisiko infolge von Stromstößen ist höher als das Risiko durch die Entladungen selbst. Vermeide in jedem Fall, ungesichert im absturzgefährdetem Gelände zu sein!



Bei Gewitter bleiben wir im Absturzgelände gesichert und setzen uns – so weit wie möglich von der Wand weg – auf unseren Rucksack (isolierende Unterlage).

#### 5 Drahtseil und Verankerungen kritisch prüfen

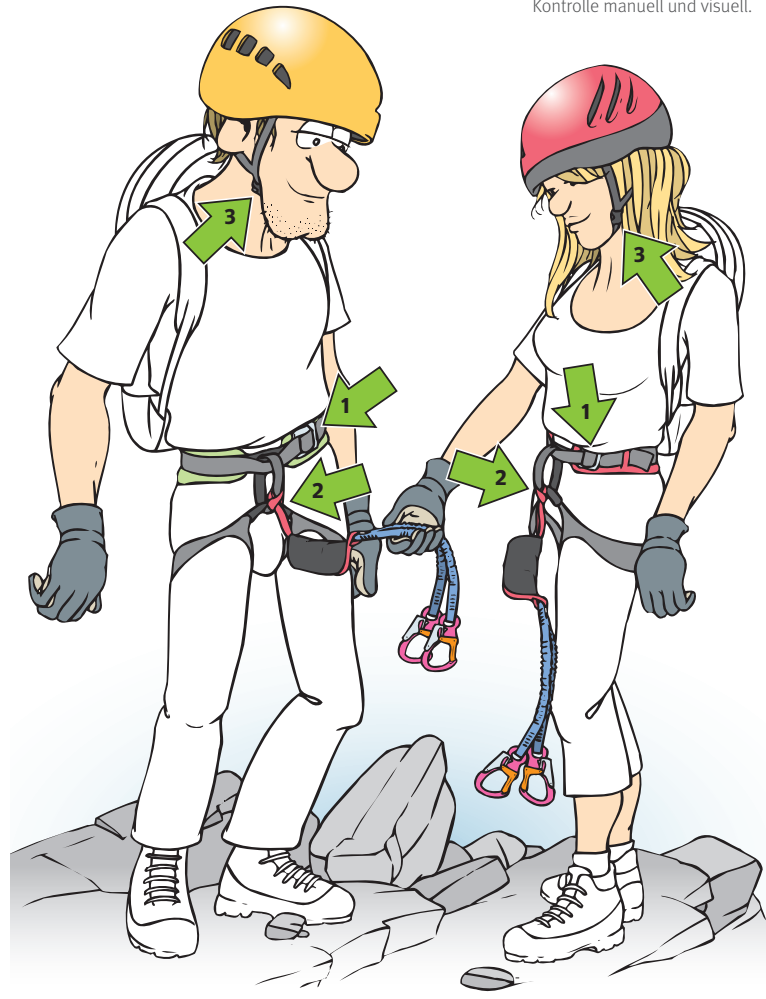
**Steinschlag, Schneedruck, Frostsprengung oder Korrosion können Schäden an der Steiganlage verursachen. Nicht in gesperrte Klettersteige einsteigen.** Gerade bei sehr alten, alpinen Klettersteigen (z.B. in den Dolomiten) heißt es achtsam zu sein und nicht jeder Anlage blind zu vertrauen. Oft kann man 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.shop](http://www.alpenverein.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: Wechselseitige Kontrolle manuell und visuell.

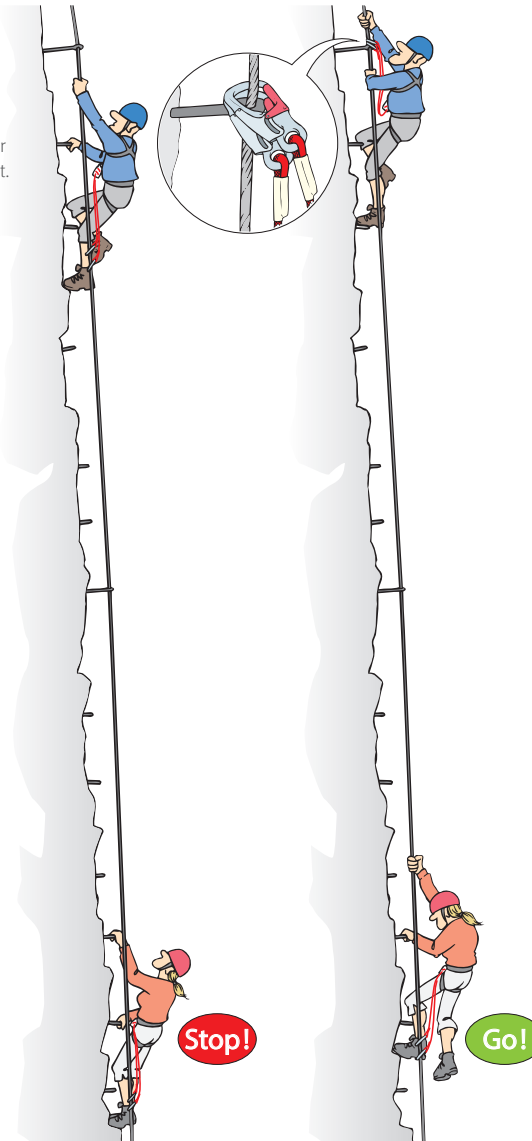


Video-Tutorial: Unterwegs am Klettersteig

#### 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 Klettersteigern 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.)

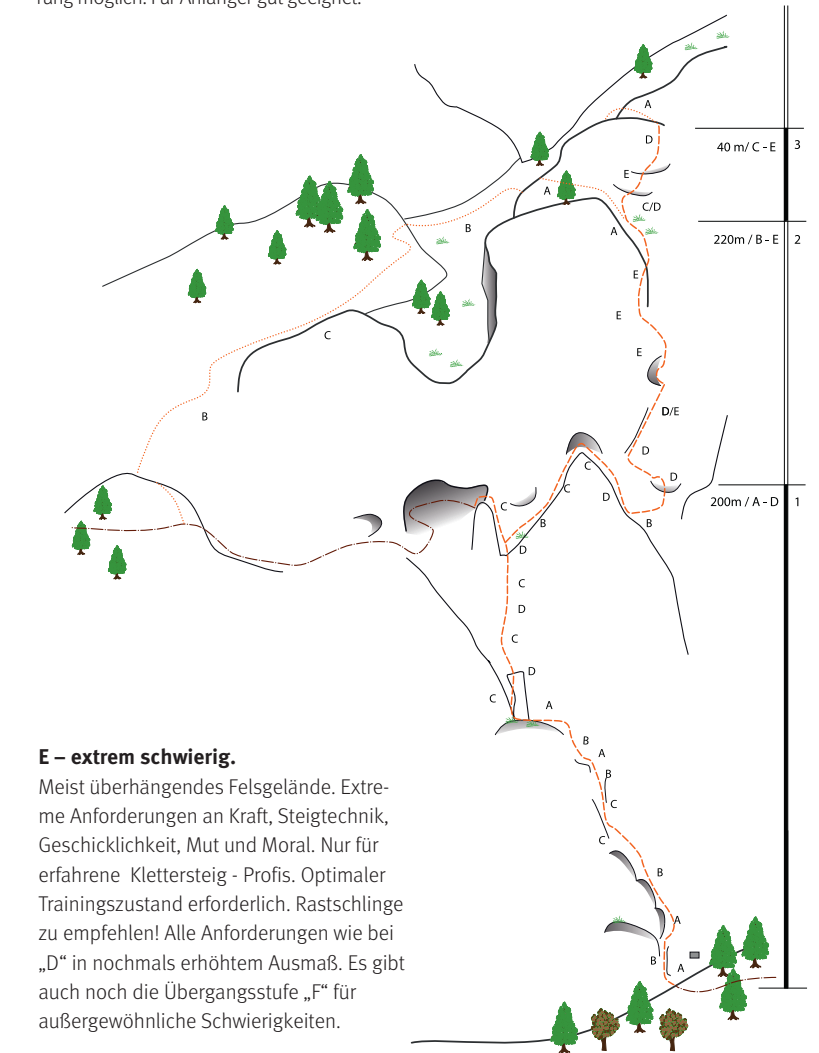
### Schwierigkeitsbewertung nach Schall

**Anhand des Topos** Kaiser-Max-Klettersteig an der Martinswand ([alpenvereinaktiv.com](http://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.

**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.



**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.



Video-Tutorial: Klettersteigarten und Schwierigkeiten