

Tipps für das Begehen von Klettersteigen

Service ■ Das Klettersteiggehen hat sich in den letzten Jahren zu einer sehr beliebten Trendsportart entwickelt, ist aber auch mit Risiken verbunden. Bei unzureichender Vorbereitung, mangelhafter Ausrüstung oder falschem Verhalten besteht Absturzgefahr! Darum nur mit entsprechender Erfahrung oder erst nach einer passenden Ausbildung in Klettersteige einsteigen.

Text und Foto: Martin Edlinger, Abteilung Bergsport der Naturfreunde Österreich

Tourenplanung: Eine gute Planung ist der Schlüssel für eine gelungene und vor allem unfallfreie Klettersteigbegehung. Die Tour sollte den persönlichen Voraussetzungen entsprechen: Zu hoch gewählte Schwierigkeiten können gefährliche Situationen herbeiführen.

Ausrüstung: Verwende ausschließlich vollständige, moderne und normgerechte Ausrüstung, die aus Klettergurt, modernem Klettersteigset, Steinschlaghelm, festen Bergschuhen, Klettersteighandschuhen und anforderungsgerechter Bekleidung besteht. Für den Notfall sollte man immer Erste-Hilfe-Paket,

Biwaksack und Mobiltelefon mit haben.

Partnercheck am Einstieg nicht vergessen: gegenseitige Kontrolle von Gurtverschluss, Verbindung Klettersteigset mit Klettergurt und Helm.

Wetter: Klettersteige sind bei Wetterverschlechterungen besonders gefährlich. Die Drahtseilverankerungen können zu Blitzableitern werden. Nässe und Kälte erhöhen das Sturzrisiko.

Zeitreserven: Für einen eventuellen Rückzug aus dem Klettersteig, zum Beispiel wegen eines Notfalls, ist eine ausreichend große Zeitreserve einzuplanen.

Rollende Planung: Damit es nicht zu einem „Point of no Return“ kommt, sind während der Tour Wetter, Kondition und Zeitplan laufend zu überprüfen.

Überholen: Klare Kommunikation und Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen beim Überholen oder bei Gegenverkehr. Stets auf die Absturzsicherung achten!

Abstände: Auf ausreichend Abstand zu Vorder- und Hintermann achten. Zwischen zwei Fixpunkten sollte sich immer nur *eine* Person befinden.

Schneefelder: Vor allem im Frühjahr muss man gerade beim Zu- und Abstieg mit Altschneefeldern rechnen. Diese bei der Planung unbedingt mitberücksichtigen.

Nicht versicherte Passagen: Leichtere Teilstücke von Klettersteigen sind oft nicht mit Sicherungen versehen – Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind daher im alpinen Gelände unabdingbar.

Weitere Infos:

[naturfreunde.at](#) > Service > Themen > Sicherheit > Sicher unterwegs am Klettersteig

Ausrüstungsliste für Klettersteiggeherinnen und -geher:

[naturfreunde.at](#) > Service > Themen > Tipps von Experten > Ausrüstungsliste „Klettersteige“

Die Naturfreunde Österreich bieten Kletter- und Klettersteigkurse sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

