

Herausgefordert, nicht überfordert

Tourenplanung für den Klettersteig

Klettersteige sind ein reizvolles Ziel: ein Ausflug in die vertikale Welt aus Fels. Doch viele muten sich damit zu viel zu, wie regelmäßige Notfälle belegen. Gute Vorbereitung und Planung können davor schützen.

Text: **Lorenz Hüper, Lukas Fritz und Julia Janotte**
Illustration: **Georg Sojer**

Notfall am Innsbrucker Klettersteig (550 Hm, Schwierigkeit C) im Karwendel: Ein Begeher steigt gegen 13:00 Uhr (!) in den Steig ein: „Der Klettersteig überforderte meine Kräfte und mein Können, sodass die Gehzeit sich enorm in die Länge zog. Nahe dem Kemaicher Gipfel wegen Panik vor einer sehr schwierigen Stelle Umkehr, dann Hilflosigkeit; wegen aufziehenden Nebels und Dunkelheit Notruf.“

Wie konnte das nur passieren?

Diese Notlage ist ein Beispiel dafür, wie eine Verkettung von Umständen in eine Situation führt, aus der man sich selbst nicht mehr befreien kann – eine so genannte „Blockierung“. Wie die DAV-Unfallstatistik (Abb. 1) zeigt, sind die meisten Bergrettungseinsätze auf Klettersteigen auf solche Blockierungssituationen zurückzuführen; sorgfälti-

ge Tourenplanung und gesunde Selbsteinschätzung könnten sie vermeiden.

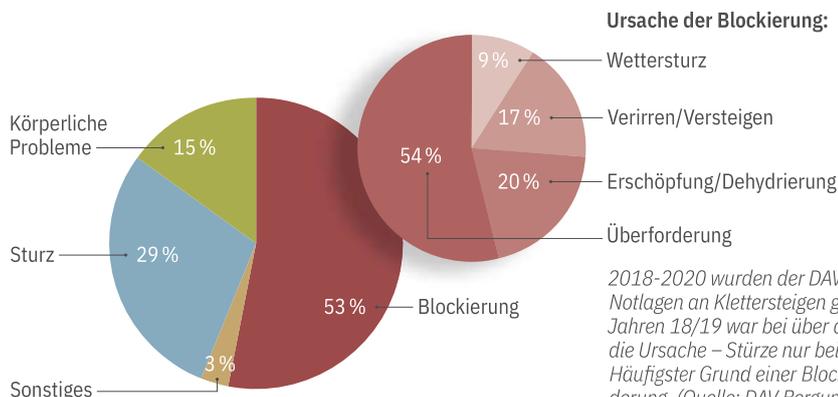
Kommt zu Überforderung und mangelhafter Planung auch noch schlechtes Wetter hinzu, oder kommt man aufgrund mangelnder Orientierungskennntnisse bei alpinen Steigen vom Weg ab, spitzt sich die Lage zu: es bleibt als einzig glimpflicher Ausweg, die Bergrettung zu rufen.

In die Felsen? Nur mit Plan!

Wer verantwortlich und sicher in die Berge will, muss individuell und sorgfältig planen. Um dabei nichts zu übersehen, kann man sich an der 3 x 3-Tourenplanungsstrategie für Klettersteige (angelehnt an Werner Munter) orientieren.



Ursache der Notlagen am Klettersteig



2018-2020 wurden der DAV-Versicherung 135 Notlagen an Klettersteigen gemeldet. In den Jahren 18/19 war bei über der Hälfte Blockierung die Ursache – Stürze nur bei einem guten Viertel. Häufigster Grund einer Blockierung war Überforderung. (Quelle: DAV Bergunfallstatistik)



Das Prinzip des 3 x 3-Denkens:

In jeder Tourensituation werden die Anforderungen und Risiken der drei verschiedenen Einflussfaktoren „Tour/Gelände“, „Verhältnisse“ und „Person/Gruppe“ beurteilt. Dazu gehört es, im ersten Schritt das Risiko zu erkennen und möglichst viele Informationen zu sammeln, diese im nächsten Schritt zu interpretieren und zu bewerten, um letztendlich eine Entscheidung zu treffen. Dies gilt es bereits bei der Planung vor der Tour (zu Hause, Hütte, Hotel) zu erledigen, aber auch regelmäßig an Checkpunkten (Ausgangspunkt, Einstieg, Schlüsselstelle, letzte Umkehrmöglichkeit) oder bei überraschenden Ereignissen (Wetterumschwung, Stau).

Die passende Tour finden

Eine Tour zu wählen, die zu den persönlichen Wünschen und Fähigkeiten passt, ist die Basis für ein positives Klettersteigerlebnis. Man hat die Wahl: Will

man einen „Sportklettersteig“: oft in Talnähe, sportlich und steil? Einen „Alpinklettersteig“, einen logischen Weg zu hochalpinen Gipfeln, aber vielleicht nicht durchgehend gesichert? Die Mischform „Alpiner Sportklettersteig“, mit kombinierten Ansprüchen? Einen modernen „Fun-Klettersteig“ mit Bauelementen wie Seilbrücken, Leitern und Netzen? Oder einen eigens für Kinder konzipierten Steig? Wichtig dabei: Alpine Klettersteige im Gebirge sind nicht dazu da, körperliche oder mentale Grenzen auszutesten. Eine bewusst defensive Herangehensweise reduziert das Risiko, sich physisch oder psychisch zu überfordern. Klettersteig-Neulinge sollten sich langsam gewöhnen ans steile Gelände und die Technik. Dazu gibt es kurze Übungsklettersteige, oft in der Nähe von Hütten oder anderen Klettersteigen; sogar in manchen Kletterhallen sind ein paar Drahtseile installiert. Ein Kurs bei der Alpenvereinssektion oder einer Bergschule bringt wichtige Tipps zum kraftsparenden Aufsteigen und Karabinerhandlung am Drahtseil. (Tipps siehe Kasten „Zum Weiterlesen“.)

Der erste Schritt zur eigenen Tourenplanung ist die Wahl der Tour: Ihren Anforderungen sollte ich überlegen sein. Unter den verschiedenen existierenden Schwierigkeitsknoten (siehe Tab. 3) ist in den Ostalpen die Schall-Skala (von A bis E/F) am meisten verbreitet.

Schon bei „leichten“ Klettersteigen können ausgesetzte Stellen Schwindelfreiheit und sicheren Tritt fordern; bei schweren bis sehr schweren (C-D) Klettersteigen verlangen überhängende Stellen oder spärlich gesetzte Tritthilfen zunehmend Armkraft. Hier ereignen sich die meisten Notfälle (>80 %).

Dabei ist die Schwierigkeitsstufe nur ein erster Hinweis. Es macht einen Unterschied, ob eine senkrechte/leicht über-

Das sollte am Klettersteig dabei sein

Individuelle Standard-Ausrüstung

- ▶ Klettergurt, aktuelles Klettersteigset, Helm
- ▶ Evtl. Klettersteig-Handschuhe, Rastschlinge
- ▶ Geeignete Schuhe und Bekleidung, Wind-, Wetter- und Sonnenschutz
- ▶ Handy (Notfallnummern, SOS-App)
- ▶ Verpflegung und Getränk

Gruppen-Ausrüstung

- ▶ Erste-Hilfe-Set, Biwaksack
- ▶ Gute Karte (AV o.Ä.), Topo – auf Papier und/oder als Offline-Download
- ▶ Evtl. Seil und Sicherungsgerät für Kinder, sehr schwere oder unerfahrene Nachsteigende

Die richtige Ausrüstung – mit Puffer für Unerwartetes, aber nicht zu viel und zu schwer – ist Teil der Planung. Materialbedingte Unfälle gibt es heute kaum noch; meist ist fehlende Ausrüstung oder Fehlanwendung Ursache für tödliche Unfälle. Tipps zur Handhabung: siehe Kasten „Zum Weiterlesen“



Gelände/Tour



Verhältnisse



Person/Gruppe

Grobplanung

- ▶ Zu Hause, Unterkunft, Hütte

- ▶ Schwierigkeit, Länge, Dauer, Höhenlage, Zu- und Abstieg, Exposition, Alternativen

- ▶ Wetterbericht (letzter Regenfall, Schneelage, Gewitterneigung, Wind, Temperatur),
- ▶ Zustand der Versicherungen

- ▶ Wer geht mit? Erfahrung, Können, Motivation
- ▶ Gruppengröße, Kinder?
- ▶ Ausrüstung und Verpflegung

Tourencheckpunkte

- ▶ Ausgangspunkt im Tal
- ▶ Einstieg
- ▶ Pausen
- ▶ Schlüsselstellen
- ▶ Notausstiegsmöglichkeiten

- ▶ Wegweiser, Hinweisschilder, Markierungen
- ▶ Tour entspricht Erwartungen? (Schwierigkeit, Länge, Steilheit, Ausgesetztheit ...)

- ▶ Wie ist das aktuelle Wetter? Anders als vorhergesagt?
- ▶ Wie viele Leute sind unterwegs?
- ▶ Wie ist der Zustand des Steiges? Nässe, Schnee, Wind?

- ▶ Geeignete und aktuelle Ausrüstung dabei?
- ▶ Partnercheck vor Einstieg!
- ▶ Sind alle noch fit und den Anforderungen gewachsen?
- ▶ Tempo für alle passend?

Einzelsituationen

- ▶ Unerwartete Vorkommnisse

- ▶ Unklare Wegführung, unbrauchbare Sicherung, zu wenig/weit auseinanderliegende Trittmöglichkeiten
- ▶ Überraschend hohe Schwierigkeit

- ▶ Überraschende Wetterentwicklung
- ▶ Stau, Probleme bei anderen Menschen, Steinschlag

- ▶ Überforderung,
- ▶ Gruppendynamik, -zwang
- ▶ Kurze Schreckmomente
- ▶ Leichte Verletzungen

Das 3x3-Prinzip (nach Werner Munter) hilft bei der Planung der Tour und um Entscheidungen zu treffen.

hängende Passage (C/D) nur kurz ist und einmal, bald über dem Einstieg auftaucht – oder ob ein 400-Höhenmeter-Steig regelmäßig solche Stellen hat, womöglich noch in größerer Höhe und nach langem Zustieg.

Den Gesamtanspruch einer Tour charakterisieren gute Buchführer (siehe Literaturhinweise) und Tourenbeschreibungen sowie Topos (z.B. auf bergsteigen.com): Sie geben den Routenverlauf als Skizze wieder – mit den Schwierigkeiten der einzelnen Abschnitte, Schlüsselstellen, Ausweichmöglichkeiten, Notausstiegen und markanten Orientierungspunkten. Auch auf Abschnitte ohne Drahtseil, die alpines Kletterkönnen verlangen, weist eine gute Beschreibung hin. Zudem kann ein alpiner Zu- oder Abstieg den Gesamtanspruch erhöhen (lang, steil, schwierig – Verhältnisse: Schneefelder, Nässe, Vereisung).

Den Zeitplan im Griff haben

Die Zeitangaben aus Führerliteratur oder Tourenportalen – möglichst unterteilt in Zustieg, Klettersteig und Abstieg – gelten für gute Bedingungen und geben die reine Gehzeit an. Pausen und der Zeitbedarf für Gurtanlegen + Co. sind dazuzuzählen. Mangelnde Erfahrung beim Materialhandling, widrige Verhältnisse (Nässe, Vereisung, Schneefelder) oder großer Andrang können die benötigte Zeit schnell ausufern lassen. Deshalb sollte der Zeitplan genügend Reserven enthalten und spätestens an jedem Checkpunkt geprüft werden.

Folgende Parameter sind für eine Einschätzung der Tour wichtig:

- ▶ Die Anzahl der zu kletternden Höhenmeter und Länge/Distanz der Tour
- ▶ Schwierigkeit
- ▶ Höhenlage und Exposition
- ▶ Absicherung
- ▶ Schlüsselstellen, Ausweich- bzw. Ausstiegsmöglichkeit
- ▶ Zustieg & Abstieg

Bei viel Andrang im Steig sind Gefahrenmomente wie Überholmanöver, Wartezeiten und Stress unvermeidbar. Wenn man nicht auf das sonnige Wochenende verzichten mag, kann ein früher (nicht später!) Aufbruch helfen, Gedränge in den Vormittags- und Mittagsstunden zu meiden. Clevere haben eine alternative Tourenoption im Kopf, falls sich bereits am Einstieg eine Warteschlange bildet.

Denn gestresst im Stau zu stehen, macht wenig Freude und erhöht das Risiko für Fehler.

Verhältnisse und Wetter: passend!

Der Zustand eines Steiges ändert sich im Lauf der Saison. Im Winter sind alpine Klettersteige ernste alpine Unternehmungen und für Normalpublikum tabu. Bis in den Frühsommer kann Schnee in höheren Lagen Stahlseile verdecken oder Schmelzwasser Rutschgefahr verursachen. Ähnliches gilt nach Wettereinbrüchen im Hochsommer und verstärkt im Herbst. Gute Informationsquellen für aktuelle Verhältnisse gibt es im Netz (alpenvereinaktiv.com), bei Hüttenwirtsleuten, lokalen AV-Sektionen oder Bergführerbüros – und vor Ort ab dem ersten (Fernglas-)Blick aufs Ziel. Gründliche Wetteranalyse, möglichst mit mehreren Infoquellen im Vergleich, ist wesentliche Sorgfaltspflicht am Klettersteig. Selbst „schönes“ Sonnenwetter kann heikel werden, wenn in einer heißen Südwand Erschöpfung und Dehydrierung früher einsetzen. Noch heikler ist Regen:

Schwierigkeitsgrade von Klettersteigen

im europäischen Vergleich



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

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

Schwierigkeitseinstufungen sollen die Auswahl eines angemessenen Zieles erleichtern – dabei heißt es achtgeben auf die unterschiedlichen Skalen, die in der Führerliteratur gebräuchlich sind.

Drahtseile, Fels und erdige Passagen werden rutschiger und eine Begehung damit wesentlich schwerer. Anhaltende Nässe macht sich schattseitig noch Tage später bemerkbar.

Wind, Wasser und Wild können Steinschlag auslösen – und Nebel die Orientierung erschweren, spätestens beim Abstieg. Der Super-GAU am Klettersteig ist ein Gewitter. Am Blitzableiter Stahlseil sind schon tragische Unfälle geschehen. An gewitterträchtigen Sommertagen ist eine kurze Wanderung die bessere Alternative. „Vom Wettersturz überrascht“ sollte man heute dank jederzeit abrufbarer Wetterberichte nur mehr selten werden. Einziges Problem: Bei Hüttentouren gibt es nicht überall Netzempfang. Im Bergwetterbericht vom Alpenverein (alpenverein.de/bergwetter) erstellen Gebirgsmeteorolog*innen eine Übersicht des Wettergeschehens der nächsten drei Tage der Ost- und Westalpen sowie der deutschen Mittelgebirge in Textform. Bei ernsteren Unternehmungen oder unsicherem Wetter darf’s dann auch mal die persönliche Beratung via gebührenpflichtiger Hotlines des dwd (aus D) oder der ZAMG (aus Ö) sein. Für eine erste Einschätzung reichen die einschlägigen Seiten und Anwendungen mit Regenradar und bestenfalls Text allemal (meteoschweiz.ch; meteoblue.com; bergfex.com).

Im grünen Bereich bleiben

Respektiere deine Grenzen: Physische und psychische Überforderung sind die häufigste Ursache für Rettungen

SICHERHEITSFORSCHUNG

am Klettersteig. Deshalb sollte vor der Tour eine ehrliche Selbstanalyse stehen: Bin ich der Tour konditionell (Höhenmeter, Distanz), motorisch (technische Schwierigkeit) und psychisch (Ausgesetztheit, alpines Ambiente) gewachsen? Möchte ich mich dieser Tour (heute) wirklich aussetzen? Bin ich fit, gesund und gut vorbereitet (Ausrüstung, Information, flexibler Plan)?

Wer wenig Erfahrung am Klettersteig hat, sollte auf leichten Wegen anfangen und sich erst mit zunehmender Souveränität steigern. Neulinge und Ängstliche können an Übungsklettersteigen unter fachkundiger Anleitung Vertrauen entwickeln: das Umhängen der Klettersteigkarabiner trainieren; Rastpositionen mit eingehängten Armen oder Beinen ausprobieren; das Ruhen in der Selbstsicherungsschlinge aus der Kletterposition heraus üben. Aber auch „Alte Hasen“ können sich selbst über- oder eine Tour unterschätzen und böse überrascht werden. Vor allem leistungsorientierte Menschen können sich bisweilen nur schwer eingestehen, dass sie einer Tour nicht (mehr) gewachsen sind.

Schon am Einstieg sollte man die Tagesform berücksichtigen: Fühle ich mich bereit? Unterwegs lohnt sich immer wieder kurzes Innehalten: Bin ich der Situation noch gewachsen? Brauche ich eine Pause? Denn falls die Kraft nachlässt, folgen oft unökonomische Bewegungen – ein Teufelskreis, der zu Angst oder gar Panik führen kann. Ein Sturz wird wahrscheinlicher, darf aber keine Option sein, denn die Verletzungsgefahr durch gestuften Fels und herausstehende Eisenstifte ist hoch, das Klettersteigset dient nur als Notfallsicherung gegen einen Totalabsturz und ist nicht dafür ausgelegt, Stürze „angenehm“ zu gestalten. Wer im Vorfeld flexibel geplant hat, kann eventuelle Abbruchmöglichkeiten nutzen, falls das Gefühl aufkommt, die Situation nicht mehr hundertprozentig im Griff zu haben.

Gemeinsam wirklich stark sein

Bei Gruppenunternehmungen hat meistens eine erfahrene Einzelperson das Sagen und sucht das Ziel aus. Wichtig ist, dass die Anforderungen und Details der Tour sowie die Erwartungen aller Beteiligten transparent besprochen werden. Dabei sollten die Fähigkeiten, aber auch Ängste der weniger Erfahrenen das Limit setzen. Wer sich dem Gruppendruck beugt und Unsicherheit überspielt, bringt

Zum Weiterlesen

Themenseite zum Klettersteiggehen
alpenverein.de/klettersteig

- ▶ *Klettersteiggehen mit Kindern*
- ▶ *Klettersteigsets (Panorama 5/18)*
- ▶ *Tipps zur Fortbewegung am Klettersteig (aus Panorama 5/18)*
- ▶ *Schwierigkeitsgrade am Klettersteig*
- ▶ *Infos zur Handhabung der Ausrüstung*
- ▶ *Klettersteigtips von leicht bis schwer*

Buchführer

- ▶ *Div. Klettersteigführer erschienen im Alpinverlag (Autoren: Jentzsch, Jentzsch-Rabl, Wissekal)*
- ▶ *Div. Klettersteigführer erschienen im Bruckmann Verlag, geschrieben von Eugen Hüslar*

damit womöglich das ganze Team in Gefahr. Mitdenken und Mitreden ist Recht und Pflicht jedes Gruppenmitglieds; Gedanken wie „das Erste-Hilfe-Set wird schon jemand dabei haben“ oder „die andern werden schon aufs Wetter geschaut haben“ führen leicht zur „Verantwortungsdiffusion“.

Die Checkpunkte auf Tour ermöglichen es, ein Stimmungsbild jedes Gruppenmitglieds einzuholen – und wenn sich eine Person unwohl fühlt, sind helfende Maßnahmen angesagt, bis hin zur Umkehr. Falscher Ehrgeiz wie „wir ziehen das jetzt durch“ oder „du schaffst das schon“ haben am Berg nichts verloren.

Im Sinne von Kommunikation, guter Homogenität und logistischem Überblick sollten Gruppen an Klettersteigen nicht größer als sechs Personen sein.

Von vorher bis nachher: alles auf einen Blick

Klettersteige werden oft unterschätzt, die eigenen Fähigkeiten dagegen überschätzt. Besonders eine mangelhafte Tourenplanung führt häufig zu Blockierungssituationen. Rücksichtnahme auf schwächere oder unerfahrene Gruppenmitglieder ist genauso geboten wie besondere Vorsicht bei der Mitnahme von Kindern! Die gründliche Tourenplanung ist der selbstverständliche erste Bestandteil der Tour. Mit einer gesunden Selbsteinschätzung stellt man die Anforderungen und Verhältnisse einer Tour den eigenen aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten gegenüber.

Am Ausgangspunkt, am Einstieg sowie an vorher festgelegten Checkpunkten während der Tour erfolgt ein Abgleich der Vorannahmen mit den vorgefundenen Verhältnissen. Stimmen diese nicht überein, gilt es, die vorher zurechtgelegten Alternativen in Betracht zu ziehen und gemeinsam die Entscheidung zu treffen, beim ursprünglichen Plan zu bleiben, auszusteigen, die Tour abzubrechen oder gar nicht erst einzusteigen. Ein waches Auge und selbstkritisches Unterwegssein liefern dafür die notwendigen Informationen.

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Alpine Erfahrung entsteht nicht durch Erlebnisse allein, sondern durch deren reflektierte Verarbeitung. Erst ein „Debriefing“, eine abschließende Manöverkritik, bei der man gute Entscheidungen würdigt, mögliche kritische Situationen betrachtet und Verhaltensoptionen für die Zukunft durchdenkt, lässt einen innerlich wachsen für kommende Herausforderungen.



Julia Janotte und ihre Kollegen **Lorenz Hüper** und **Lukas Fritz** analysieren bei ihrer Arbeit in der DAV-Sicherheitsforschung unter anderem das Unfallgeschehen und die Risiken beim Sportklettern.