ÖSTERREICHS GRÖSSTES AKTIVSPORT-MAGAZIN

SPORT aktiv

OUTDOOR

GUIDE 2021

Fotos: Herbert Raffalt, www.raffalt.com

SCHRITT FÜR SCHRITT HÖHER HINAUS

SCHRITTWEISES STEIGERN IST DIE BASIS FÜR VIELE LÄSSIGE KLETTERSTEIGTOUREN. EGAL, OB KLETTERTECHNISCH, UMHÄNGTAKTISCH, KRAFTBEZOGEN ODER KONDITIONELL, ABER AUCH WAS DEN UMGANG MIT HÖHE BETRIFFT, IST STUFENWEISES HERANTASTEN RATSAM. EXPERTENTIPPS UND TOURENEMPFEHLUNGEN FÜRS SYSTEMATISCHE STARTEN IN DIE KLETTERSTEIG-SAISON.

VON OLIVER PICHLER

Man startet im Frühjahr nicht so, wie man im Herbst die Saison beendet hat. Man kann bei den ersten Touren nicht davon ausgehen, die maximale Leistung zu bringen“, bricht Bergführer Christoph Puggl eine Lanze dafür, es am Klettersteig-Saisonbeginn systematisch und schrittweise anzugehen. „Bei Neueinsteigern raten wir dazu, sich im Rahmen eines Kurses mit allen Facetten des Klettersteiggehens inklusive der Ausrüstungshandhabung vertraut zu machen“, betont er. „Ein weiterer Vorteil eines Kurses mit Leihausrüstung liegt darin, dass man sich ohne vorweg die Ausrüstung kaufen zu müssen anschauen kann, ob man zukünftig Klettersteigtouren machen möchte und mit welcher Ausrüstung man am besten zurechtkommt“, weiß Puggl. Anfangs mit einem erfahrenen Bergführer unterwegs zu sein, hat auch den Sinn, dass man im Steig Details erklärt bekommt bzw. sich bei schwierigen Stellen zeigen lassen kann, wie man am besten agiert. Und notfalls ist der Bergprofi in der Lage – wenn man nicht mehr weiter kann oder einen die Angst lähmt – durch zusätzliches Sichern oder Abseilen professionell zu helfen.

Auffrischen und trainieren

„Zu Beginn der Saison ist es wichtig, sich alle Abläufe, das Timing beim Umhängen, das bewusste Steigen und Greifen etc. erneut zu verinnerlichen und das alles auf leichteren Touren zu trainieren. Auch sehr wichtig – für Einsteiger genauso wie für langjährige Klettersteiggeher – ist es, Erfahrung mit Klettersteigabstiegen zu sammeln. Es kann passieren, dass man zum Rückzug gezwungen ist und einen Klettersteig absteigen muss“, plädiert der Gailtaler Bergführer und Klettersteig-Experte Sepp Szöke für solide Steigerung der Herausforderung.

HERBERT RAFFALT

Fotokünstler mit Schwerpunkt Berg- & Naturfotografie. Die Fotos dieses Artikels stammen von ihm. Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Haus im Ennstal.

www.raffalt.com

CHRISTOPH PUGGL

Sportwissenschafter, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer sowie Skilehrer, Salzburg. Puggl und das Freiluftleben-Team bieten zahlreiche Klettersteig-Einsteigerkurse an.

www.freiluftleben.at

SEPP SZÖKE

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Ansprechpartner für Klettersteig-Neueinsteiger am Nassfeld. Experte für Klettersteigtouren aus Hermagor im Gailtal.

sepp.szoeke@gmail.com

„Wir am Nassfeld können vom Felsenlabyrinth über prächtige mittelschwere Klettersteige bis zum sehr schweren, viel Armkraft erfordernden Winkelturm-Nordwand-Klettersteig Herausforderungen auf jedem Level bieten“, hat Szöke viel Erfahrung im geschickten Hinführen von Klettersteig-Begeisterten, die auch sehr schwierige Touren sicher bewältigen wollen.

Mentale Fitness als Faktor

„Sich zu Saisonbeginn körperlich wie geistig fit für Klettersteige zu machen ist entscheidend. Gerade die mentale Herausforderung langer, ausgesetzter Touren ist nicht zu unterschätzen. Und je länger der Zustieg ist, desto wichtiger ist die generelle körperliche Fitness“, weiß Herbert Raffalt, Alpinfotograf der Extraklasse und Bergführer aus Haus im Ennstal. „Am Sattelberg in der Ramsau, am nahen Stoderzinken und in der Silberkarklamm gibt es eine große Auswahl verschiedener Klettersteig-Varianten, um wenn gewünscht auch mit professioneller Bergführer-Unterstützung, sein Können zu perfektionieren“, weiß Bergprofi Raffalt. „Überdies sollte man es machen wie die alten, erfahrenen Bergfexe. Sie haben Teilpassagen schwieriger Touren vorab besichtigt, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Deshalb empfehle ich in der Dachstein-Südwand zuerst einmal den auch nicht gerade leichten Anna-Klettersteig zu gehen. Danach kann man weiter bis zum Einstieg des Johann-Klettersteigs, der durch die mächtige Südwand führt, aufsteigen, um zu sehen, was einen dort oben erwartet. Wenn man in der Folge beim Abstieg vom Anna-Klettersteig die Zustiegsroute des Johann ab Südwandhütte erkundet, kann man sich bei einer späteren Tour via Johann-Klettersteig auf den Dachstein aufs Wesentliche konzentrieren“, plädiert Raffalt fürs systematische Herantasten an große alpinistische Herausforderungen.

TIPPS ZUR STEIGERUNG

I Leicht, kurz, ohne große Höhen/Tiefblicke. Steigen, Greifen, Ein-/Aushängen, der Einsatz der Rastschlinge u.ä. werden „gelernt“ bzw. wieder automatisiert und perfektioniert.

II Mittelschwer, etwas länger, einzelne schwierigere Stellen, teils „hoch“, ausgesetzt und mit Tiefblicken – auch um zu spüren, wie man damit umgeht und wie es gelingt bei empfundener leichter Überforderung professionell zu bleiben.

III Von der Schwierigkeit ähnlich Schritt II. Aber Klettersteige, die länger und höher sind und mehr schwierige Passagen aufweisen. Auch im Abstieg warten Herausforderungen (Länge und schwierige Passagen).

IV Noch etwas schwieriger als Schritt III, vor allem aber deutlich längere Wegstrecken (Zustieg, Klettersteig, Abstieg). Meist deutlich höher gelegen und oft gibt es auch Geh- bzw. leichte Kletterpassagen ohne Versicherung.

V Wer nach dem vierten Schritt Lust auf noch schwierigere, ganzheitlich alpinistischere, längere und als Gesamttour (Zustieg, Zwischenpassagen, Abstieg) noch herausforderndere Projekte hat, lässt sich auch auf den fünften Schritt ein.

BLEIB FIT.

ÖSTERREICHS GRÖSSTES AKTIVSPORT-MAGAZIN

Erhältlich bei Gigasport, Hervis, XXL Sports, ausgewählten freien Sporthändlern, den Top100 Radshops, in gut sortierten Trafiken sowie im Abo. Jahresabo mit 6 Ausgaben pro Jahr um € 19,90. Abobestellung: 01-51414-800, abo@sportaktiv.com.
www.sportaktiv.com

SPORT aktiv

KOPF SCHUTZ

DREI AKTUELLE TOP KLETTERHELME IM ÜBERBLICK.

EDELRID SHELL.DON

- robuster Hartschalenhelm mit hohem Aufprallschutz
- bequemes, abnehmbares Vlies-Kopfband, das gewaschen werden kann und für perfekten Tragekomfort sorgt
- Belüftung durch 8 Löcher für ausreichend Ventilation auch an heißen Tagen
- Stirnlampenclips
- Gewicht: 360 g

PREIS (UVP): € 54,90
www.austrialpin.at

BLACK DIAMOND VAPOR

- Helmschale aus Polykarbonat mit eingeformtem EPS-Schaumstoff
- geometrisches Open-Air-Design für beispiellose Luftzirkulation
- Einstellungssystem für einfaches und genaues Anpassen
- Gewicht von nur 188 Gramm
- Stirnlampenclips

PREIS (UVP): € 140,–
www.blackdiamondequipment.com

SALEWA VAYU 2.0

- leichter Kletterhelm mit Hybridkonstruktion
- sehr robuste Außenschale
- bietet ungehinderte Luftzirkulation, um den Kopf vor dem Überhitzen zu schützen
- neues, minimalistisches und intuitives Verstellsystem mit internem Drehknopf kann mit einer Hand bedient werden
- Gewicht: 280 g

PREIS (UVP): € 150,–
www.salewa.com

Fotos: Hersteller

MÖGLICHKEITEN ZUM STEIGERN

DETAILS, INFOS, TOPOS
Informationen, Tourenbeschreibungen und Topos zu nahezu allen genannten Touren:
www.bergsteigen.com

Von Mödling zur Rax

Schritt I: Mödlinger Klettersteig – in den Föhrenbergen am Westrand von Mödling

II: Pittentaler Klettersteig – am Türkensturz südlich von Wiener Neustadt

III: Gebirgsvereins Klettersteig – auf der Hohen Wand, nahe dem ehemaligen Gasthaus „Seiser Toni“

IV: Hans-von-Haidsteig – Preinerwand, Rax

IV: Königschusswand-Klettersteig – Preinerwand, Rax. Der kürzere, aber schwerere Bruder des Haidsteigs. Armkraft & sehr gute Grundkondition sind Voraussetzung. Gut in Kombination – nach dem Haidsteig – machbar.

Rund um Villach

I & II: Kanzianiberg (nahe Faaker See) & **Peterlewand** (Bodensdorf, Ossiacher See) – Klettersteigzentren, perfekt für Einsteiger, ideal für herausfordernde Trainingstouren. Auch empfehlenswert: Rotschitza Klamm-Klettersteig beim Faaker See.

III: Mangart – Slowenischer Klettersteig Nicht sehr schwer, aber große Höhe/Tiefblicke. Ausgangs-/Endpunkt Slowenische Mangart-Straße.

IV: Mangart – Italienischer Klettersteig Schwerer, länger, gewaltige Tiefblicke, längerer Zu- und Abstieg, wenn man – wunderschön – als Ausgangs-/Endpunkt die Laghi di Fusine wählt.

V: Hanza Steig auf den Prisank – lange, schwere Tour mit Abstieg via Normalweg oder Fenster-Klettersteig zum Vršič-Pass

Am & ums Nassfeld

Tipps von Sepp Szöke

I: Felsenlabyrinth am Nassfeld & Norbert-Schluga Klettersteig in Hermagor

II: Winkelturm-Ostgrat-Klettersteig Torre Clampil – Ausgangspunkt Sonnenalpe Nassfeld, Abstieg über den leichten Enrico-Contin-Klettersteig.

III: Däumling-Klettersteig – Tiefblicke & Seilbrücken, Ausgangspunkt Bergstation Gartnerkofelsesselbahn

IV: Trogkofel ab Rudnigalm – Aufstieg via Überlacher Klettersteig, Abstieg über den Crete-Rosse-Klettersteig. Alternativ Auf- und Abstieg via Crete-Rosse-Klettersteig.

V: Winkelturm Nordwand-Klettersteig Torre Clampil – lang, gewaltige Tiefblicke, durchgehend schwierig und kraftraubend. Ausgangspunkt Sonnenalpe Nassfeld. Abstieg via Winkelturm-Ostgrat-Klettersteig möglich.

Salzburg & mehr

Tipps von Christoph Puggl

I & II: City-Wall-Klettersteige am Kapuzinerberg in Salzburg. Leichte ebenso wie fordernde Varianten. Wegen Vogelbrut von 1.3. bis 30.6. gesperrt. Alternativ Zahme-Gams-Klettersteig nahe Weißenbach zwischen Lofer und Saalfelden.

III & IV: Drachenwand-Klettersteig auf den Drachenstein – mittelschwer, sportlich lang, mit Mondsee-Prachtblick. Und darauf aufbauend – **Grünstein-Klettersteig**, in Schönau am Königsee, Bayern – Varianten von mittelschwer bis schwierig.

V: Watzmann-Überschreitung-Klettersteig – fordernde, lange Tour (2400 hm) mit mittelschweren Klettersteigpassagen. Ähnlich lang, aber bergsteigerisch und klettersteigmäßig deutlich fordernder ist der **Königsjodler Klettersteig** als Teil der Hochtour auf den Hochkönig.

Ennstal & Dachstein

Tipps von Herbert Raffalt

I & II: Klettersteige am Sattelberg in Ramsau am Dachstein. Leicht bis mittelschwer. Und **Klettersteig-Park am Stoderzinken**. Leicht bis mittelschwer sowie ein kurzer, aber sehr schwerer Steig.

III: Silberkarklamm, östlich von Ramsau, mit drei attraktiven mittelschweren Klettersteigen – Hias, Rosina und Siega – die in Kombination bewältigt, perfektes, abwechslungsreiches Training versprechen.

IV: Anna-Klettersteig, schwer und lang, im unteren Bereich der Dachstein-Südwand mit forderndem Zu- und Abstieg.

V: Höhepunkt einer ambitionierten Klettersteigsaison – **Johann-Klettersteig** (sehr schwer, sehr exponiert und sehr lang) durch die Dachstein-Südwand. Optional weiter via „Schulter“ (mittelschwer, kein Gletscher) auf den Dachstein-Gipfel.

Zur Abwechslung: schwerer, nicht sehr langer, aber extrem imposanter **Sky-Walk-Klettersteig** via Dachstein-Seilbahnbergstation und Hunerscharte.

POLARTEC®
THE CLIMATE CONTROL FABRIC™
VOR 40 JAHREN WURDE EIN STOFF ENTWICKELT, DER DIE OUTDOOR-BEKLEIDUNG GRUNDLEGEND VERÄNDERN SOLLTE.
POLARFLEECE covers the country
Die Presse nannte ihn eine der **wichtigsten Erfindungen des 20.** Jahrhunderts. Bergsteiger nannten ihn sehr bequem, Skifahrer schlicht großartig. Wir nannten ihn PolarFleece. Aber dieses doppelseitige Velours sollte nur der **Anfang sein**.
Zehn Jahre später brachten wir mit Polartec eine Bandbreite von **leistungsstarken Stoffen auf den Markt**, die alle Erwartungen übertrafen. Es entstanden beispiellose Neuheiten wie thermoregulierend, „power-stretching“, winddichte, wasserabweisende sowie umweltfreundliche Stoffe aus recycelten PET-Flaschen und Fleece wurde perfektioniert.
Seitdem steht Polartec für kontinuierliche technische Innovationen. Eine globale Kultur, die sich auf die Zukunft konzentriert und die menschliche Leistung auf ein neues Level bringt. "**The Science of Fabric**" nimmt seinen Lauf.
YOU COULD SAY WE'VE BEEN PEAKING SINCE '91
POLARTEC.COM
©2021 Polartec, LLC. Polartec® is a registered trademark of Polartec, LLC. • Wir sind an der Spitze seit '91

JUNI/JULI 2021

ÖSTERREICHS GRÖSSTES AKTIVSPORT-MAGAZIN

SPORT aktiv

IVICA KOSTELIC
„ICH WILL ANGST HABEN“

BENJAMIN KARL
TRAINIEREN WIE EIN WELTMEISTER

ROCK 'N' ROLL

FIT | RUN | BIKE | OUTDOOR | PRO

NR. 3 – JUNI/JULI 2021
FIT | RUN | BIKE | OUTDOOR | PRO
€ 4,–
9 004575 901596 03
SPORT aktiv

FOTO: SCOTT SPORTS/DANIEL GEIGER, ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 03Z034992M, RETOUREN AN POSTFACH 100, 1350 WIEN
TOP TIMES MEDIEN GMBH, GADOLLAPLATZ 1, 8010 GRAZ