

DURCH DEN KLAFFERKESSEL • STILLE WEGE IN DEN MIEMINGER BERGEN • EISENERZER ALPEN • PRIEL-DER-LÄNGSTE KLETTERSTEIG DER ALPEN • KLETTERSTEIG-SPEZIAL: SICHERHEIT, DIE SCHÖNSTEN STEIGE ÖSTERREICHS, PRODUKTNEWS • KOCHER IM TEST • EDEDELWEISS

LAND DER BERGE 2 | 2021

LAND DER BERGE

# LAND DER BERGE

ÖSTERREICHS OUTDOOR-MAGAZIN

2  
2021

Im  
**TEST**  
12 GASKOCHER  
für unterwegs

## AUF ANDEREN WEGEN DURCH DEN KLAFFERKESSEL

**MIEMINGER BERGE**  
Schönheit und Stille

**EISENERZER ALPEN**  
Unterwegs auf versteckten Pfaden

**PRIEL-KLETTERSTEIG**  
Lang, länger, am längsten

Österreichische Post AG A707030832 M  
WV Werbe- und Verlags-GmbH, Ringstraße 44/1, 3500 Krems  
Requieren an PF 100, 1550 Wien



€ 6,-

Klettersteige sind in und cool. Sie haben enorme Anziehungskraft. Allerdings: Klettersteigtouren bergen – wenn man nicht oder nur schlecht vorbereitet ist – ungleich mehr Risiko in sich als Wanderungen. Zu Saisonbeginn sollte man sich, selbst als passionierter Klettersteiggeher, wieder schrittweise an die Herausforderung heranführen. Und Neueinsteiger sollten zum Start unbedingt einen Kurs besuchen bzw. von einem erfahrenen Bergführer eingeführt werden.

# KNOW-HOW SICHERHEITS-BASICS

## AUSRÜSTUNG

**Pflicht:** Klettergurt, Klettersteigset, Helm

**Dringend empfohlen:** Handschuhe (Full- oder Half-Finger), Rastschlingen (Bandschlinge & Karabiner), felstaugliche Schuhe (etwa Zustiegschuhe), passende Rucksäcke (leicht, schlank, eng am Rücken anliegend)

**Gesamte alpine Notfallausrüstung:** Verbandszeug/Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Stirnlampe, zusätzliche Kleidung, Mobiltelefon, Wanderkarte

## BASICS FÜR EINSTEIGER

Voraussetzung sind sportliche **Grundfitness, gute Beweglichkeit, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit**

**Positive Einstellung** dazu, sich senkrecht im Fels bewegen zu wollen

**Bergerfahrung** (Wanderungen und Bergtouren)

**Unter Profi-Anleitung beginnen:** Kurse (1 bis 2 Tage) für Einsteiger bieten viele Bergsportschulen und die Alpenvereine an

**Leih-Ausrüstung bei Kursen:** Klettergurt, Klettersteigset, Helm

**Ausrüstung (selbst mitbringen):** Klettersteig-Handschuhe, felstaugliche Schuhe und klettertauglicher Rucksack

Erste schwierigere Touren mit **Profi-Begleitung** absolvieren. Dabei lernt man viel, und wenn man einmal nicht weiterkommt, kann der Profi helfen

**Kein Übermut!** Sich wann immer es ein Stahlseil gibt, einzuhängen und die Karabiner nur einzeln umzuhängen ist Pflicht!

Steinmassl

## GRUNDSÄTZLICHES

Tourenplanung ist bei Klettersteigtouren noch wichtiger als bei klassischen Wanderungen. Online sind Infos zu den meisten Klettersteigen zu finden.

Lange Zustiege und weite bzw. schwierige Abstiege sind mitzubedenken

**Behutsames Steigern** – nicht zu früh und mit zu viel Ambition schwere, lange Touren angehen. Wichtig ist, dass die Abläufe und speziell die „Umhänge-Taktik“ bei leichteren Touren perfektioniert werden.

**Faktor Höhe/Tiefblick:** Unabhängig von der Schwierigkeit können vor allem Blicke in die Tiefe eine große Herausforderung sein, an die man sich langsam gewöhnen soll.

**Klettersteig-Abstiege trainieren:** Es kann jederzeit notwendig sein, dass man einen Klettersteig talwärts begehen muss.

**„Stürzen Verboten!“** Auch wenn Stahlseil & Klettersteigset Absturzsicherheit versprechen, ist es das Ziel, nicht zu stürzen, weil Verletzungen durch den Fels, das Stahlseil oder die Stahlverankerungen zu erwarten sind.

**Klettersteige nie bei Regen- oder Gewittergefahr begehen!** Wird man von Regen überrascht, ist besondere Vorsicht geboten, weil nasser Fels viel rutschiger ist. Gewitter sind bezüglich Blitzschlag wegen der Stahlseile besonders gefährlich. Empfohlen wird, das Gewitter an sicherer Position ohne Kontakt mit dem Stahlseil vorbeiziehen zu lassen.

## WISSEN

**Klettersteigfibel** (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) [www.alpinesicherheit.at](http://www.alpinesicherheit.at)

Klettersteig-Tourenbeschreibungen: [www.bergsteigen.com](http://www.bergsteigen.com)

## MIT KIDS AM KLETTERSTEIG

Klettersteige sind, was Steighöhen u.ä. betrifft, für durchschnittlich große Erwachsene ausgelegt. Klettersteigsets erfüllen bei 40 bis 120 kg schweren Personen ihre volle Funktion. Wer mit Kindern am Klettersteig unterwegs sein will, soll beachten:

Nur Klettersteige mit Kindern begehen, die man selbst bereits absolviert und bezüglich **Kinder-Bewältigbarkeit** geprüft hat.

**Sind Kinder leichter als 40 kg,** ist zusätzliche Nachsicherungs-Ausrüstung Pflicht, weil Klettersteigsets dann ihre zentrale Sicherungsfunktion nicht vollständig erfüllen können. Nachsicherungssets bieten etwa Skylotec (Via Ferrata Top Belay) und Edelrid (Via Ferrata Belay Kit)

**Kinder in Rückentragen sind am Klettersteig tabu.** Sie sind in Rückentragen gegen Steinschläge ungeschützt. Und im Fall eines Sturzes ist die Gefahr groß, dass sie aus der Rückentragung in die Tiefe fallen.