

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

MEGASHOW IN VELDEN

Thomas Morgenstern und
Andreas Gabalier holen
TV-Show an den Wörthersee

HIER IST WAS LOS!

Von der Bike Week
bis zum Wiesenmarkt:
Wir feiern!

LUXUS AM MEER

Verwöhnadressen für
den Kurzurlaub: die
Top-Hotels an der Adria

SO WÄHLT KÄRNTEN!

SO STELLEN SICH KÄRNTENS PARTEIEN FÜR DIE
NATIONALRATSWAHL AUF. KOMMT DER RUCK NACH RECHTS?
DAS SAGEN DIE KÄRNTNER POLITEXPERTEN.

DÄUMLING. Spektakulärer, attraktiver Klettersteig am Gartnerkofel am Nassfeld mit 40 Meter langer Nepalbrücke



KANZIANIBERG. Enorm vielfältiges Klettersteig-Angebot von leicht bis sehr schwer. Ideal auch für Familien



”

Schnupperkurse dienen dazu, auszu-
probieren, ob man
sich im Klettersteig
wohlfühlt.

Sepp Egarter, Alpenschule 4 Jahreszeiten

PHÄNOMEN KLETTERSTEIG

Wenn Wandern zu langweilig wird und zu wenig Kick bietet, sind Klettersteige ideal, um das Erlebnis am Berg zu steigern. Tipps für Neueinsteiger und Denkanstöße für Klettersteig-Erfahrene.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: www.nassfeld.at, Region Villach – Faaker See – Ossiacher See, Bergsport Korak, Hersteller

„Zu uns kommen zahlreiche Einheimische, die sich fürs Klettersteiggehen interessieren, weil ihnen Wandern zu langweilig erscheint“, erzählt Sepp Egarter, Grandseigneur der Kärntner Berg- und Skiführer und Chef der Alpenschule 4 Jahreszeiten. Es dürfte der Wunsch nach sportlicher Herausforderung und intensiverem Bergerleben sein, der den Reiz ausmacht. „Überdies ist Klettersteiggehen sicherungstechnisch weniger aufwendig als klassisches Felsklettern“, betont der Bergführer. Weiters dürfte für das große Interesse eine Rolle spielen, dass Klettersteige sicher und risikolos erscheinen. Dass das schlichtweg falsch ist, wird oft ausgeblendet, lauern im Klettersteig doch deutlich mehr Gefahren als beim Wandern. Deshalb raten Experten, sich behutsam und professionell

heranzutasten. Ein Schnupperkurs diene, so Egarter, dazu, auszuprobieren, ob man sich im Klettersteig überhaupt wohlfühlt. In der Folge macht es Sinn, die entsprechende Ausrüstung zu erwerben und einen Grundkurs zu machen. Danach ist es ratsam, ohne Profi-Begleitung zahlreiche Klettersteigrouten im Klettergarten zu bewältigen, Erfahrung zu sammeln und die Fitness zu trainieren. Der Schwierigkeitsgrad sollte dabei nur behutsam gesteigert werden.

Alpine Touren als Herausforderung. „Von den Klettersteigen etwa am Kanzianiberg zu alpinen Touren mit Klettersteiganteil, beispielsweise in den Julischen Alpen, ist es ein gewaltiger Schritt. Wir raten dazu, diesen professionell begleitet zu machen, weil die He-

erausforderungen, unter anderem im Abstieg, viel größer sind“, erklärt der Chef der Alpenschule 4 Jahreszeiten. Ist man mit einem Profi-Begleiter unterwegs, hat das den Vorteil, dass man während der Tour Infos, Tipps und – falls nötig – Hilfestellung bekommt und damit eine fundierte Basis für Touren ohne den Experten schafft. „Im alpinen Bereich kommen viele Komponenten zusammen. Es beginnt bei der Tourenplanung, um ge-

PRODUKTE

KLETTERSTEGSETS – ZWEIARMIGE LEBENSRETTER

Doppelt ausdrehende Arme sind seit Jahren DIE Stärke des Kinetic Gyro Rewind Pro Klettersteigsets von Camp. Überarbeitet hat es nun einen kleineren, leichteren Bandfalldämpfer. Camp – Kinetic Gyro Rewind Pro € 164,95 www.camp.it

Kein Verdrehen der Arme mehr verspricht das Cable Comfort TRI von Edelrid. Ein System mit drei Gelenken macht's möglich. Der Bandfalldämpfer ist klein und die Karabiner robust und leichtgängig. Edelrid – Cable Comfort TRI € 145,- www.edelrid.com

Es sind die leichten, großen, angenehm in der Hand liegenden Karabiner, die uns beim Ergo Tex Klettersteigset von Salewa begeistern. Alternativ gibt es auch ein Modell mit sich selbst aufrollenden Armen (Ergo Zip). Salewa – Ergo Tex € 160,- www.salewa.com

KLETTERGURTE – ZUR VERBINDUNG VON KÖRPER & KLETTERSTEGSET

Universell, komfortabel und vollständig verstellbar ist der Corax Klettergurt von Petzl. Gut gepolstert sind Hüftgurt und Beinschlaufen. Vier Schnallen bieten viel Größenflexibilität. Petzl – Corax € 64,90 www.petzl.com

Klettergurte für Klettersteige sollten bequem, funktionell, flexibel-größenverstellbar und in Gehpassagen angenehm zu tragen sein. Escape heißt der Klettergurt von Camp, der uns diesbezüglich restlos überzeugt. Camp – Escape € 79,95 www.camp.it

Wer einen leichten, sehr klein packbaren Klettergurt bevorzugt, wählt einen der speziellen Hochtouren-gurte, wie den Ortles Klettergurt von Salewa. Er ist minimalistisch, bequem und robust. Salewa – Ortles € 80,- www.salewa.com

KLETTERHELME – ANPRALL- UND STEINSCHLAG-SCHUTZ

Der superleichte Storm Helm von Camp ist ein gerade überarbeiteter Klassiker, dessen Passform herausragend ist. Camp – Storm € 75,95 www.camp.it

Sirio heißt der leichte, angenehm am Kopf sitzende, bestens belüftete Helm von Climbing Technology. Climbing Technology – Sirio € 97,50 www.climbingtechnology.com

Minimalistisch, superleicht und bequem präsentiert sich Black Diamonds Kletterhelm Vapor. Black Diamond – Vapor € 150,- www.blackdiamondequipment.com



ROTSCHITZA. Klettersteig Rotschitza-Wasserfall in den Karawanken. Ideal zum Üben des Umgangs mit Feuchtigkeit am Fels

nau zu wissen, was einen erwartet und welche Ausrüstung man mitnehmen muss. Zeitaufwand, Wetter und Orientierung sind weitere Aspekte, ebenso wie lange Abstiege oft in steilem Schottergelände samt einzelnen ungesicherten, leichteren Kletterstellen“, begründet Egarter seinen Rat, solche Touren anfangs professionell begleitet zu unternehmen.

7 EXPERTENTIPPS

1. Klettertechnik statt hochhanteln am Stahlseil. „Klettersteig heißt auch Felsklettern, deshalb sind Grundfähigkeiten des Kletterns wichtig, denn es wäre unmöglich, sich einfach am Seil hochzuhanteln. Bewegungstechnik, sicheres Steigen, Körperhaltung, Bewegungskoordination, Beintechnik u.v.m. gehören dazu“, weiß der Bergführer.

2. Sicheres Umhängen & mehr. Das Umhängen der Karabiner des Klettersteigsets gehört zu den häufigsten Bewegungen am Klettersteig. Es muss trainiert werden und automatisiert erfolgen. „Die Karabiner sind gegengleich einzuhängen und nur einzeln umzuhängen, um immer gesichert zu sein“, erläutert Egarter. Einzeln umhängen ist auch beim Überholen, das nur an moderaten Stellen erfolgen soll, wichtig.

3. Sicherung nur gegen Absturz. Wer das Klettersteigset

korrekt verwendet, ist gegen einen Totalabsturz gesichert. Stürzen – einige Meter – bis die Sicherung auslöst, würde man allerdings, was meist zu von Fels und Klettersteig-Stahlteilen verursachten Verletzungen führt. Deshalb gilt: Stürzen verboten!

4. Nässe & Regen. Nässe, etwa weil es am Vortag geregnet hat oder es während der Tour zu regnen beginnt, steigert die Schwierigkeit deutlich und soll vermieden werden.

5. Gewitter. „Kommt man im Klettersteig in ein Gewitter, gilt: KEINESFALLS aushängen, sondern eingehängt, so weit wie möglich vom Stahlseil entfernt, sicher stehen“, empfiehlt der Profi.

6. Tourenplanung & Abstiege. „Die Abstiege sind, etwa in den Julischen Alpen, sehr anspruchsvoll und weit. Sie müssen im Rahmen der Tourenplanung mitbedacht werden. Insgesamt soll die Tour als rundes sportliches Erlebnis und danach als schöne Erfahrung gesehen werden“, rät der Bergführer.

7. Klettersteig mit Kindern. „Für Kinder unter 40 kg Körpergewicht gibt es kein genormtes Klettersteigset. Daher ist es bei Kindern im Klettersteig Standard, sie zusätzlich durch einen kundigen Erwachsenen zu sichern. Und das muss gelernt und geübt werden“, so Egarter.

DIE AUSTRÜSTUNG

Wer nach dem Klettersteig-Schnuppern mit Leih-ausrüstung mehr will, dem ist professionelle Ausrüstung empfohlen. Sie muss gut passen und angenehm in der Handhabung sein.

Basics. Ohne Klettersteigset, Klettergurt und Kletterhelm einsteigen. Die genormte Grundfunktion aller Klettersteigsets ist gleich. Sie verhindert Totalabstürze und sorgt, richtig verwendet, dank Bandfalldämpfer, dafür,



„Die Ausrüstung sollte gut passen. Das muss man ausprobieren!“

Michael Ibovnik,
Bergsport Korak Villach

dass ein Sturz nicht ruckartig gebremst wird. Zentral für die Handhabung sind die Karabiner. „Man bedient sie auf einer Tour viele hunderte Male. Deshalb sollten sie optimal in der Hand liegen“, weiß Michael Ibovnik von Bergsport Korak in Villach. Der Klettergurt sollte gut passen, bequem, aber nicht locker sitzen. „Man kann als Sportklettergurt aber auch leichte, kaum gepolsterte Hochtouren-gurte verwenden. Ideal sind umfassend verstellbare Gurte“, rät der Bergsportprofi. Ergänzend zu Klettersteigset und Klettergurt ist eine Rastschlinge ratsam. Beim Helm gilt in erster Linie: Er muss gut passen, was sehr individuell und nur mit Probieren feststellbar ist.

Empfohlen. Handschuhe (Half- oder Full-Finger), klettertaugliche Schuhe und ein klettergerechter Rucksack sind ratsam für bestmöglichen Schutz und maximalen Spaß im Klettersteig. Handschuhe schützen vor spitzen, rauem Fels und vor dem Stahlseil, von dem Drahtteile abstecken können und das, stark sonnenbeschienen, sehr heiß werden kann. „Ob Half- oder Full-Fingermodelle, ist Geschmacksache“, erklärt Profi Ibovnik. „Für Klettersteige sollte man felstaugliche Schuhe verwenden, Low-Cut-Zustiegsschuhe oder Bergschuhe. Wander- oder Trailrunningsschuhe sind, weil sie zu weich sind, ungeeignet“, erläutert der Villacher. Rucksäcke sollten klettertauglich (schlank, keine abstehenden Teile, körpernah) sein.

KLETTERSTEG KNOW-HOW

INFOS – Klettersteigfibel des Kuratoriums für Alpine Sicherheit www.alpinesicherheit.at | Edelrid-Kletterinfos www.edelrid.com

KURSE – Alpine Vereine (Alpenverein, Naturfreunde) | Bergsport-schulen, wie die Sepp Egarters Alpenschule 4 Jahreszeiten | Staatlich geprüfte Berg- & Skiführer

TOUREN – www.bergsteigen.com | www.touren.karnten.at
KLETTERGÄRTEN mit Klettersteigen verschiedenster Schwierigkeit – Kanzianiberg, Peterlewand u. a.

EXPERTEN – Sepp Egarter, Staatlich geprüfter Berg- & Skiführer, Alpenschule 4 Jahreszeiten, www.bergbewegt.at | Michael Ibovnik, Bergsport Korak Villach, www.bergsport-korak.at

PRODUKTE

HANDSCHUHE – SCHUTZ VOR FELS UND STAHLSEIL

Es sind Klettersteig-Handschuhe aus robustem Ziegenleder, mit denen Climbing Technology Standards setzt. Ein Full- und ein Half-Fingermodell stehen zur Wahl.

Climbing Technology – Progrid (Full-), Progrid Ferrata (Halffinger) ab € 27,50 www.climbingtechnology.com



Dünn, doch robust, aus Kalbsleder, das an neuralgischen Punkten verstärkt ist, sind die Handschuhe von Edelrid. Es gibt Full- und Half-Finger-Modelle und eines mit freiem Daumen und Zeigefinger. Edelrid – Skinny Glove (Full-), Work Glove Open (Halffinger), Work Glove Closed (Daumen & Zeigefinger frei) ab € 27,- www.edelrid.com

SCHUHE FÜR KLETTERSTEGE – FELSTAUGLICH & ROBUST

Von La Sportiva gibt es zahlreiche, bestens für Klettersteige geeignete Modelle. Im Test top waren der neue Zustiegsschuh TX 4 Evo und die Aequilibrium Bergsteigerschuhe. La Sportiva – TX 4 Evo ab € 195,- | Aequilibrium GTX ab € 330,- www.lasportiva.com



Auch Scarpa bietet eine Vielzahl an Modellen, die sich im Klettersteig sehr bewährt haben. Etwa die Mescalito-Familie als Zustiegsschuhe. Und die Ribelle-Modelle als Bergsteigerschuhe. Scarpa – Mescalito ab € 220,- | Ribelle HD ab € 360,- www.scarpa.com

RUCKSÄCKE – ALLES DABEI, OHNE ZU STÖREN

Trad nennt Ortovox seine puristische, bequeme, funktionelle, für Klettersteige ideale Rucksacklinie, die es in vielen Größen, Gewichtsklassen, wasserdicht und für Damen bzw. Herren gibt. Ortovox – Trad Kletterrucksäcke ab 18 Liter ab € 80,- www.ortovox.com

Guide nennt Deuter die Hochtouren-Rucksacklinie, deren kleinere Modelle sich bestens im Klettersteig bewähren. Sie alle gibt es in Damen- und Herrenausführung. Deuter – Guide Hochtouren-Rucksäcke ab 22 Liter ab € 145,- www.deuter.com

