

Alpines Sportklettern

Hoch hinaus will gut geplant sein.

Worauf Greenhorns in alpinen Routen achten müssen, erklärt einer, der es wissen muss – Stefan Glowacz

Wer in alpinen Regionen klettern will, sollte sich eines bewusst machen: Außer der Bewegung nach oben hat das Klettern in hohen Gebirgswänden wenig mit der Halle gemeinsam. Ganz im Gegenteil, denn in den Bergen warten ganz andere, neue Herausforderungen. Jede Disziplin, ob Hallenklettern, Bouldern oder Alpinklettern, fordert andere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ein Sprinter kann auch nicht einfach aus dem Stegreif erfolgreich einen Marathon absolvieren.



Zu den eigenen Fähigkeiten kommen beim alpinen Sportklettern außerdem einige externe Faktoren hinzu. Wetter, Gestein, Absicherung und viele mehr machen es umso schwieriger. Man braucht also ein gewisses Maß an Erfahrung und sollte klein anfangen. Respekt und Demut sind da die besten Begleiter. Bergführer helfen gerne bei den ersten Schritten. Sie kennen »ihr« Gelände und berücksichtigen den jeweiligen Könnenstand bei ihrer Routenwahl. Geht es dann zum ersten Mal allein hinaus, sind die folgenden Tipps sicher hilfreich. Generell gilt, immer zu agieren und zu vermeiden, in Situationen zu geraten, in denen man nur noch reagieren kann. Im Klartext: Sich früh genug für einen Rückzug entscheiden, auch wenn der eigene Ehrgeiz noch ein Weiterklettern zulassen würde.

Was unbedingt mit muss...

Was beim alpinen Klettern zählt, ist das Gewicht. Was ist also entbehrlich? Routenauswahl und Erfahrung bestimmen den Rucksackinhalt. Die folgenden Dinge dürfen auf keinen Fall fehlen:

- Zwillingsseil (im Fall eines Rückzugs besser geeignet)
- kleines Sortiment Friends und Keile (auch bei Plaisirrouten!)
- Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Set
- Energieriegel (auf den Helm kleben, schnell am Stand »zwischenfuttern«)
- Routen-Topo in Hosen- oder Jackentasche
- Leichte Regenjacke und Softshell (auch im Hochsommer!)
- Wasserflasche oder Trinkblase

1. Ideenfindung

Wer seine Traumroute realisieren möchte, sollte sich schon zu Hause umfassend informieren. Da heißt es Führerliteratur wälzen, Internet surfen und Bekannte löchern.

- Gebiet und Route auswählen
- Stützpunkt festlegen:

Übernachtungs- und Anreisemöglichkeiten aussuchen

- Termin festlegen:

Ausweichtermine setzen einen nicht unter Druck und bieten Alternativen.

- Der perfekte Partner:

klettert im Idealfall besser als man selbst. Auf ihn muss hundertprozentig Verlass sein.

2. Detaillierte Planung

Bei der Lektüre und Informationssammlung sollten folgende Detailfragen zur Route geklärt werden:

- Wo liegen die Schwierigkeiten?
- Wie ist die Absicherung?

Klemmkeile/ Friends nötig, saniert oder klassisch abgesichert, Plaisirroute oder Psycho-Hammer?

- Felsqualität und Gestein:

Brüchig, fest, kompakt oder gut strukturiert. Wie sind die Griff- und Trittmöglichkeiten?

- Art der Kletterei?

Platten-, Riss-, Kanten-, Dach-, oder Verschneidungskletterei?

- Wandhöhe und Kletterlänge:

Nötige Ausdauer vorhanden? Muss ein Biwak eingeplant werden?

- Ausrichtung der Wand:

Ob Nord oder eher Süd beeinflusst die Kleidungswahl

- Routenverlauf:

Zustieg, markante Punkte, Rückzugsmöglichkeiten, alternative Ausstiege, Abstieg

- Etappenziele festlegen:

Bänder, Absätze, Pfeiler, Vorsprünge als Zwischenstopps einplanen

3. Zeitplanung

Für einen erfolgreichen (=gesunden) Durchstieg ist eine präzise Zeitplanung und -kontrolle unerlässlich.

- Wann breche ich auf?
- Wann sollte ich am Einstieg sein?
- Wie lang ist die reine Kletterzeit?
- Wann muss welches Etappenziel spätestens erreicht werden?
- Deadline für Rückzug/ Biwak festlegen
- Genug Zeit für Abstieg einplanen (nachts nie über unbekanntes und schwieriges Gelände absteigen!)

4. Los geht's

Wer jetzt alle Fragen geklärt und sich bestens vorbereitet hat, darf jetzt »Hand an den Fels« legen.

- Ehrliche Selbsteinschätzung:

Die letzte Chance zum Umdrehen vor der Wand. Und die vielleicht einzige Lebensversicherung

- Wettercheck vor Ort:

Wie sind die Verhältnisse an Ein- und Ausstieg (Höhendifferenz!)?

- Zeitmanagement

Ständig kontrollieren, ob man sich noch im Zeitplan befindet

- Kein falscher Ehrgeiz! Auch dem Partner gegenüber Schwächen zugeben

- Auf andere Seilschaften achten

(Steinschlag, Geschwindigkeit)