Powered by Hauser exkursionen Alpin Mit Sicherheit fit am Berg www.hauser-exkursionen.de

Diese Serie wird betreut von

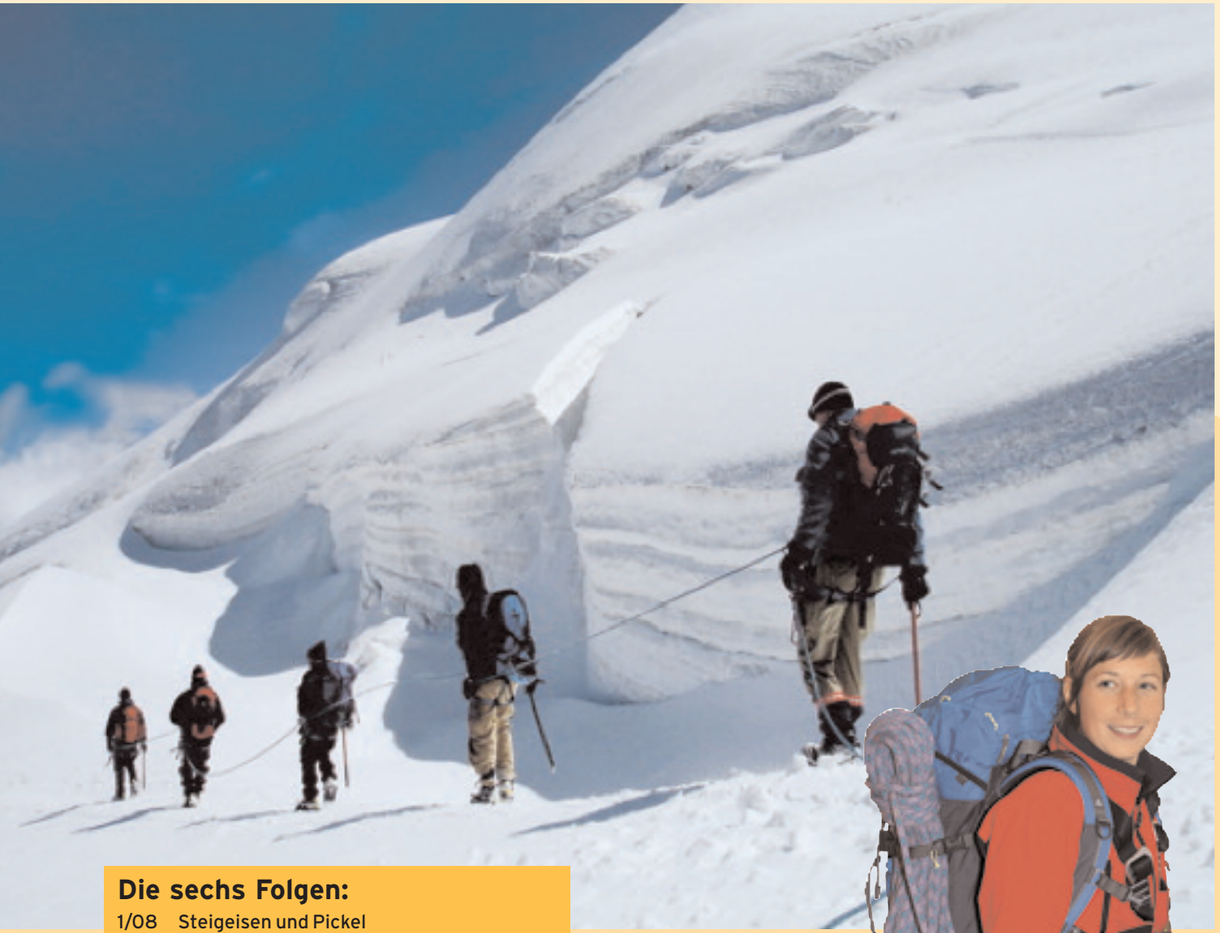
Alexander Römer

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

MIT DEM »BERGSTEIGER« AUF EINEN 4000er

Mit Seil und Pickel...

Zählt es auch zu Ihren großen Träumen, einmal auf einem 4000er zu stehen? Wir wollen Ihnen helfen, sich diesen Traum zu erfüllen! In den nächsten sechs Heften finden Sie in unserer neuen Serie alles, was Sie wissen und können müssen, um sich an das große Ziel zu wagen. | **Von Alexander Römer**



Fotos: Alexander Römer; Skizze: Archiv Bruckmann

Die sechs Folgen:

1/08 Steigeisen und Pickel
2/08 Training der Grundlagenausdauer
3/08 Leistungsdiagnostik mit Hauser alpinmed
4/08 Orientierung mit Karte und Kompass
5/08 Wetterkunde Teil 1: Wolkenbilder
6/08 Wetterkunde Teil 2: klassische Wetterlagen

So trägt man lehrbuchmäßig den Seilrest in Form der »Seilpuppe« am Rucksack

Einmal auf einem 4000er zu stehen, ist nach wie vor eines der begehrtesten Ziele unter Bergsteigern. Die Anziehungskraft der mächtigen Bergriesen hat über die Jahre hinweg nicht nachgelassen – im Gegenteil, immer mehr Bergsteiger erfüllen sich den Traum, einmal »ganz oben« zu stehen. Doch die Besteigung der höchsten Alpengipfel ist keine Wanderung. Wer sich einen 4000er zum Ziel setzt, benötigt neben einer ausgezeichneten Kondition vor allem das technische Können in Fels und Eis.

Die sog. »Eckenstein-Technik« mit Stützpickeltechnik im Abstieg

Steigeisen-Technik

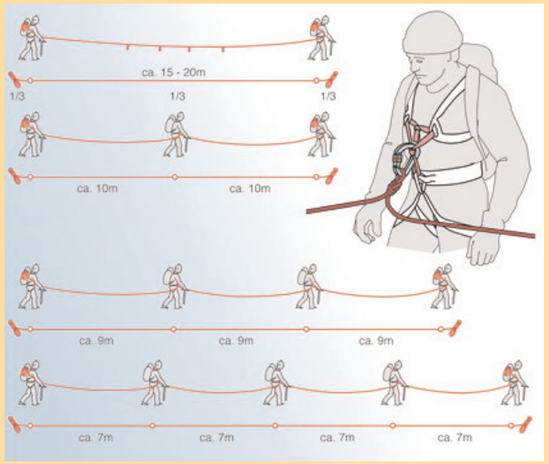
Das Gehen mit Steigeisen zählt zum kleinen »Einmaleins« auf Hochtouren. Man sollte sich mit Steigeisen absolut sicher im Gelände bis etwa 35 Grad Steilheit bewegen können. Als idealer Einstieg dazu eignet sich ein Grundkurs im Eis, der ergänzt werden kann durch einen Aufbaukurs; hier werden alle Grundlagen des Gehens mit Steigeisen porfessionell vermittelt.

Als Oskar Eckenstein Anfang des vergangenen Jahrhunderts die nach ihm benannte Vertikalzackentechnik »erfand«, gab es an den Steigeisen noch keine Frontalzacken; diese wurden erst später eingeführt. Die »Eckensteintechnik« ermöglicht – je nach Geländeform – einen stabilen und vor allem ökonomischen, kraftsparenden Aufstieg.

Eispickel-Technik

Prinzipiell sollte jeder Bergsteiger je nach Geländesteilheit und Härte der Eisoberfläche (Blankeis, Firn) individuell entscheiden, wie der Pickel in der Hand gehalten wird. **Grundsätzlich gilt:** Haue nach hinten, wenn das Gelände so beurteilt wird, dass bei einem möglichen Sturz mit dem Pickelrettungsgriff noch gut gebremst werden kann.

Die optimale Pickellänge: Auch hier kommt es wieder auf den jeweiligen Einsatz im Gelände, auf die individuellen Vorlieben und auf die Steilheit des Geländes an. Für den Einsteiger gilt die Regel: Am Pickelkopf gehalten, sollte dieser bei gestrecktem Arm mit der Spitze auf Knöchelhöhe sein.



Je nach Anzahl der Bergsteiger wird der Abstand gewählt, mit welchem sich die einzelnen Mitglieder der Seilschaft einbinden; den Rest des Seils nehmen jeweils der erste und der letzte am Seil auf den Rucksack (siehe auch Abb. links)

Das Anseilen

Grundsätzlich gilt: Nie unangeseilt auf einen (vor allem verschneiten) Gletscher! Es gibt verschiedene Anseilmethoden, um zumindest einen Spaltensturz der gesamten Seilschaft zu verhindern. Um Spaltenstürze zu vermeiden, sind die richtigen taktischen Maßnahmen höchst wichtig. So muss das Seil stets straff gehalten werden und sollte nicht über mehrere Meter am Boden streifen; besonders im spaltenreichen Gelände und im Abstieg muss penibel darauf geachtet werden. Bei Pausen halten die einzelnen Gruppenmitglieder den gebührenden Sicherheitsabstand (zwei bis drei Meter) voneinander und sitzen nicht wie in einer Traube dicht nebeneinander.

Exaktes Setzen der Steigeisen bedeutet, dass möglichst alle vertikalen Zacken im Eis greifen

Über das Anseilen

Sitzgurt oder eine Kombination aus Sitz- und Brustgurt? Die Diskussion um die richtige Anseilmethode artet häufig zu einem Glaubenskrieg aus. Grundsätzlich haben beide Anseilmethoden auf Hochtouren ihre Berechtigung. Wir empfehlen aber an dieser Stelle aus Sicherheitsgründen ausschließlich die Brust-/Sitzgurt-Kombination; damit ist auch

Coupon 1/08
Das große 4000er-Gewinnspiel!
ausschneiden, sammeln und eine 4000er-Besteigung gewinnen!

Powered by Hauser Exkursionen Alpin

Mit Sicherheit fit am Berg www.hauser-exkursionen.de

Das Bremsen auf einem Firn-/Eishang muss immer wieder geübt werden, bis es automatisiert ist

Eine Zweierseilschaft auf spaltengefährlichen Gletschern sollte die Ausnahme sein; nur erfahrene Alpinisten, die entsprechende Techniken beherrschen, dürfen sich zu zweit auf den Gletscher wagen

der Einsteiger, der meist einen schweren Rucksack trägt, auf der sicheren Seite.

Der Tipp vom Hauser-Profibergführer: *Die Brust-/Sitzgurt-Kombination sollte so leicht wie möglich konstruiert sein und perfekt am Körper sitzen. Ein lockerer und rutschender Gurt kann eine Tour zur Tortur werden lassen, ja sogar Unfälle provozieren!*

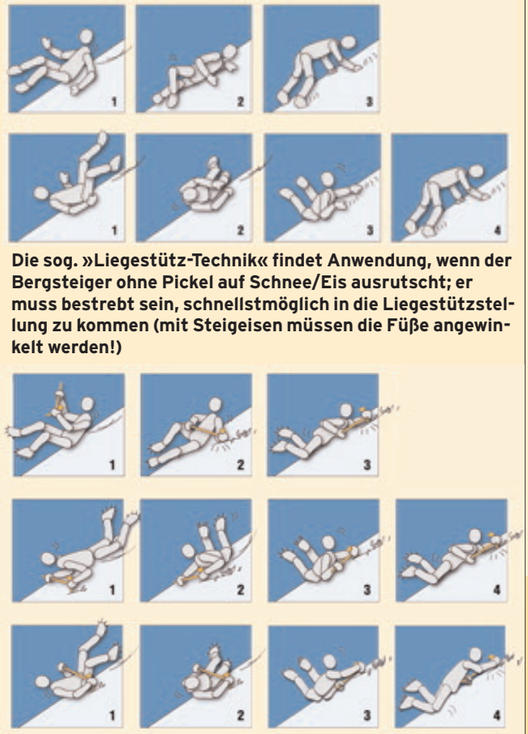
Liegestütztechnik/ Pickelrettungsgriff

Immer wieder kann es auf dem Gletscher zu kleinen Ausrutschern oder Stürzen kommen – sei es aus Unachtsamkeit oder weil man nach acht Stunden Tour einfach müde wird. Solange dies auf einem flachen Gletscher passiert, kommt man meist mit dem Schrecken davon. Doch ein Ausrutscher im steileren Gelände kann lebensbedrohende Folgen haben – vor allem dann, wenn die ganze Seilschaft ins Gleiten kommt. Um einen Ausrutscher möglichst schnell abbremsen zu können, gibt es verschiedene Techniken, die jeder Bergsteiger beherrschen muss und die immer wieder trainiert werden sollten!

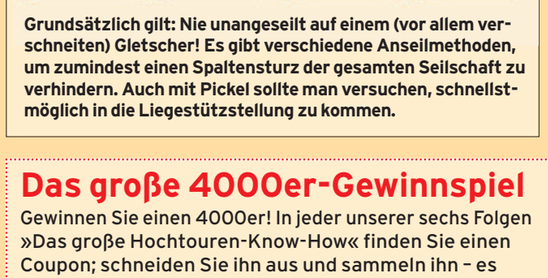
Der Tipp vom Hauser-Profibergführer: *Im steilen oder allmählich abfallenden vergletscherten Gelände niemals ohne Pickel unterwegs sein, vor allem nicht in Seilschaft! Ohne Pickel ist das Abbremsen eines Sturzes auf harter Oberfläche fast unmöglich.*

Niemals kurzärmelig und ohne Handschuhe auf den Gletscher; die Verletzungsgefahr ist bei einem Sturz erheblich. Eine weitere Gefahrenquelle auf dem Gletscher ist die Sonneneinstrahlung. Ohne Sonnenschutz und einer hochwertigen Sonnenbrille drohen langwierige Verletzungen (Sonnenstich, Sonnenbrand, Schneeblindheit).

Im nächsten Heft erfahren Sie alles über die Bedeutung der Grundlagenausdauer auf Hochtouren, und wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Trai-



Die sog. »Liegestütz-Technik« findet Anwendung, wenn der Bergsteiger ohne Pickel auf Schnee/Eis ausrutscht; er muss bestrebt sein, schnellstmöglich in die Liegestützstellung zu kommen (mit Steigeisen müssen die Füße angewinkelt werden!)

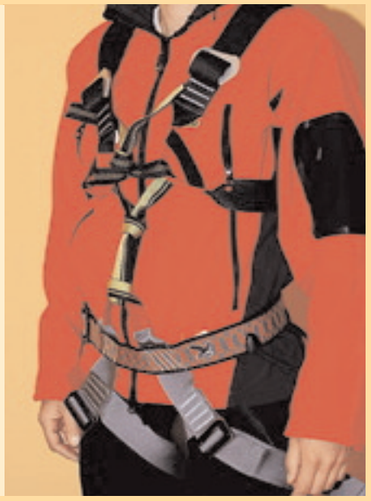


Grundsätzlich gilt: Nie unangeseilt auf einem (vor allem verschneiten) Gletscher! Es gibt verschiedene Anseilmethoden, um zumindest einen Spaltensturz der gesamten Seilschaft zu verhindern. Auch mit Pickel sollte man versuchen, schnellstmöglich in die Liegestützstellung zu kommen.

Fotos: Alexander Römer; Skizzen: Petzl/Grivel

Diese Ausrüstung braucht man auf Hochtour

- 1 Anseilkombination aus Hüft- und Sitzgurt
- (je nach Einsatzart)
- 1 Paar Steigeisen
- 1 Pickel (auf richtige Länge achten)
- 1 bis 2 Eisschrauben
- 2 Schrauber (HMS)
- 2 kleine Schraubkarabiner
- 1 bis 2 lange Bandschlingen (o. a. Reepschnüre)
- 1 T-Bloc (Klemmmechanismus)
- 1 Kletterseil (50 Meter)
- 1 Helm
- 1 funktionelle Bekleidung (wind- u. regendicht, z. B.GORE TEX)
- 1 Wundgaze
- persönliche Medikamente



Das große 4000er-Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen 4000er! In jeder unserer sechs Folgen »Das große Hochtouren-Know-How« finden Sie einen Coupon; schneiden Sie ihn aus und sammeln ihn – es lohnt sich! Wer alle sechs Coupons einschickt, nimmt am großen Gewinnspiel teil:

MIT »BERGSTEIGER« AUF EINEN 4000er

Wir verlosen in Zusammenarbeit mit Schweiz Tourismus zweimal fünf Tage mit einer 4000er-Besteigung für zwei Personen mit Bergführer, Übernachtungen und Halbpension – einmal in Saas Fee, einmal in Zermatt. Mehr dazu im nächsten Heft; jetzt ist es an Ihnen, die Coupons zu sammeln und gleichzeitig alles Wissenswerte über das 4000er-Bergsteigen zu erfahren.

ABENTEUER LESEN.

Grenzgänger aus Leidenschaft. Alexander Huber, der beste Felskletterer, auf der Suche nach dem Limit. Seine größten Leistungen, Ziele und Visionen, Ängste, Widerstände – und was es heißt, wenn der eigene Bruder Seilgefährte und zugleich größter Konkurrent ist.

Der Vertikal. In den Sommerwochen fliegen sie bis zu sechzehn Einsätze am Tag: Emmanuel Cauchy, der als Arzt bei der Bergwacht in Chamonix schon Tausende von Notfällen erlebte, schildert hier erstmals die dramatischen Fälle aus über fünfzehn Jahren Unfallpraxis.

Ins Licht. Andy Cave vollbringt das Außerordentliche: aus den dunklen Kohlegruben Englands auf die Gipfel der Welt. Der alpinistische Quereinsteiger beschwört in seinem furiosen, mehrfach preisgekrönten Buch Freiheit, Fluch und Faszination des Bergsteigens.

MALIK
mehr erleben