

Mit Stil am Steig!

Klettersteige sind weiterhin am Boomen. Sie werden immer steiler und sportlicher, erfordern mehr Geschick und Kraftaufwand. Wer die Ferrata genießen möchte, sollte außer Kraft auch Technik in die Waagschale werfen können, um Blockaden oder gefährliche Stürze ins Klettersteigset zu vermeiden.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Auf die Füße kommen! – An jedem Klettersteig ist das Stahlseil der dominante Haltepunkt. So dominant, dass sich viele Begeher panisch daran klammern wie der Ertrinkende an den letzten Strohhalm. Das kostet unnötig viel Kraft in den Armen. Ziel muss es sein, Gewicht und Belastung von den Armen weg und auf die Füße zu bringen, denn die Beinmuskulatur ist selbst beim größten Popeye stärker als die der Arme. Häufig hilft es bereits, den Blick weg vom Halteseil und auf die Füße zu richten. Nur so wird man vorhandene Trittmöglichkeiten entdecken und nutzen können.

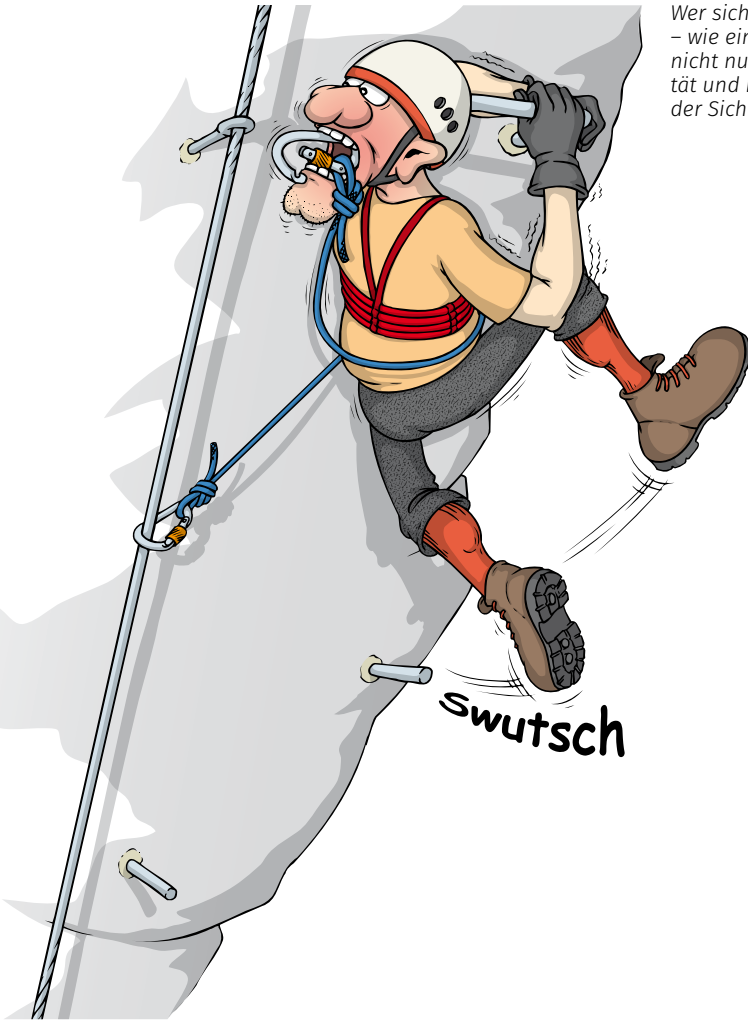
Was treten? Eisenbügel und -ösen und die Befestigungsstifte des Seils sind sehr offensichtliche Tritte. Aber auch Felseinkerbungen, kleine Absätze und Leisten bieten Halt. Oft kann man den Fußballen sogar platt auf Reibungstritte, runde Dellen und schräge Felsplatten setzen. Wer die Trittmöglichkeiten im Fels lesen kann, für den tut sich eine ganz neue Welt auf – ein gelegentliches Training im Felsklettergarten hilft.

Wie steigen? Tritte finden ist das eine. Aber man muss den Tritt auch richtig belasten, um möglichst viel Gewicht auf die Beine und weg von den Armen zu bekommen. Kleine Tritthöhen und geringer horizontaler Abstand helfen dabei sehr. Die Hüfte lässt sich nun problemlos über den neuen Tritt schieben, dann erfolgt der Hub aus dem Bein, die Arme leisten im Idealfall nur Balancehilfe und kaum oder keine Zugarbeit.

Spezial-Techniken: Leitet ein Steig durch einen Winkel in der Wand – eine so genannte Verschneidung – oder einen Kamin, dann ist „Spreizen und Stützen“ eine elegante und ökonomische Fortbewegungsart. Die Beine sind links und rechts ausgespreizt, der Oberkörper Richtung Wand geneigt – in dieser Position müssen die Hände fast gar keine Haltearbeit

Tipps

- > Viel Belastung auf die **Füße** bringen
- > **Tritte** erkennen, treten und belasten
- > **Spezialtechniken** wie Spreizen & Stützen, Eindrehen ...
- > **Rastpositionen** finden und nützen – Körper & Geist entspannen
- > Felsklettertraining als **Vorbereitung**
- > **Taktik-Tipp:** KS-Set unverdreht einhängen



Wer sich am KLETTERsteig gut bewegt – wie ein Kletterer eben –, macht nicht nur eine gute Figur. Die Stabilität und Kraftersparnis dienen direkt der Sicherheit.

zum Weitergreifen dreht sich der Körper mit der Greifseite zur Wand und „wickelt“ sich regelrecht in den Haltearm ein. Überhängende Leitern und Klammern sind mit dieser Technik gut zu meistern.

Wer rastet ..., der wird am Klettersteig sicher nicht festfrieren, sondern vielmehr entspannt und kühlen Kopfes unterwegs sein. Rastpositionen finden sich an Klettersteigen genug: breite Absätze, geneigtes Gelände oder die erwähnten Verschneidungen erlauben kurze Verschnaufpausen. Oft kann man die Hände komplett entlasten – unterstützt durch tiefes regelmäßiges Atmen und „Ausschütteln“ der Arme. So können sich die Arme von der Anstrengung und der Kopf von der Anspannung erholen. Rastpositionen können auch genutzt werden, um den weiteren Steigverlauf und kommende Passagen zu inspizieren und zu planen. Wer es schafft, an Klettersteigen physisch und psychisch immer wieder „runterzukommen“, der hat schon viel gewonnen und wird auch fordernde Steige genießen. Auch im steilen Gelände kann man Ruhepositionen finden: Halten am langen Arm oder Einhängen der Armbeuge hinter einem Befestigungsstift entlasten die Muskulatur zumindest zum Teil. Gibt es keine solchen natürlichen Entlastungsmöglichkeiten, erholt man sich durch Hängen in einer kurzen Rastschlinge. (s. S. 70 f.)

Training: Wer ambitioniert auf schweren Klettersteigen unterwegs sein will, kann von regelmäßigem Klettern im Fels profitieren, etwa bei einem Kurs. Die Fels-Klettertechniken sind auch am Klettersteig äußerst nützlich und dienen letztendlich der eigenen Sicherheit. Denn guter Stil sieht nicht nur schöner aus: Er bringt auch Genuss und Souveränität! ■

leisten. Um nun einen Fuß hochzusetzen, stützt die gleichseitige Hand seitlich in Hüfthöhe gegen den Fels. So wird der Fuß entlastet und kann hochgesetzt werden. Also: rechts stützen, rechter Fuß hoch, links stützen, linker Fuß hoch – die jeweils andere Hand hält locker das Stahlseil zur Balance. Zudem ist das Stützen für die Arme eine angenehme Abwechslung in der Belastung.

In steilem oder überhängendem Gelände ist eine gewisse Armkraft unerlässlich. Doch auch hier lässt sich Kraft sparen, indem man möglichst viel am lang ausgestreckten Arm klettert und langes Blockieren in der Armbeuge möglichst vermeidet. Die sogenannte Eindrehtechnik unterstützt das Klettern am langen Arm in steilem Gelände: Die Schulter des Haltearms ist dabei „außen“ (wandabgewandt), die Fußspitzen zeigen beide in Richtung des Haltearms;



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de