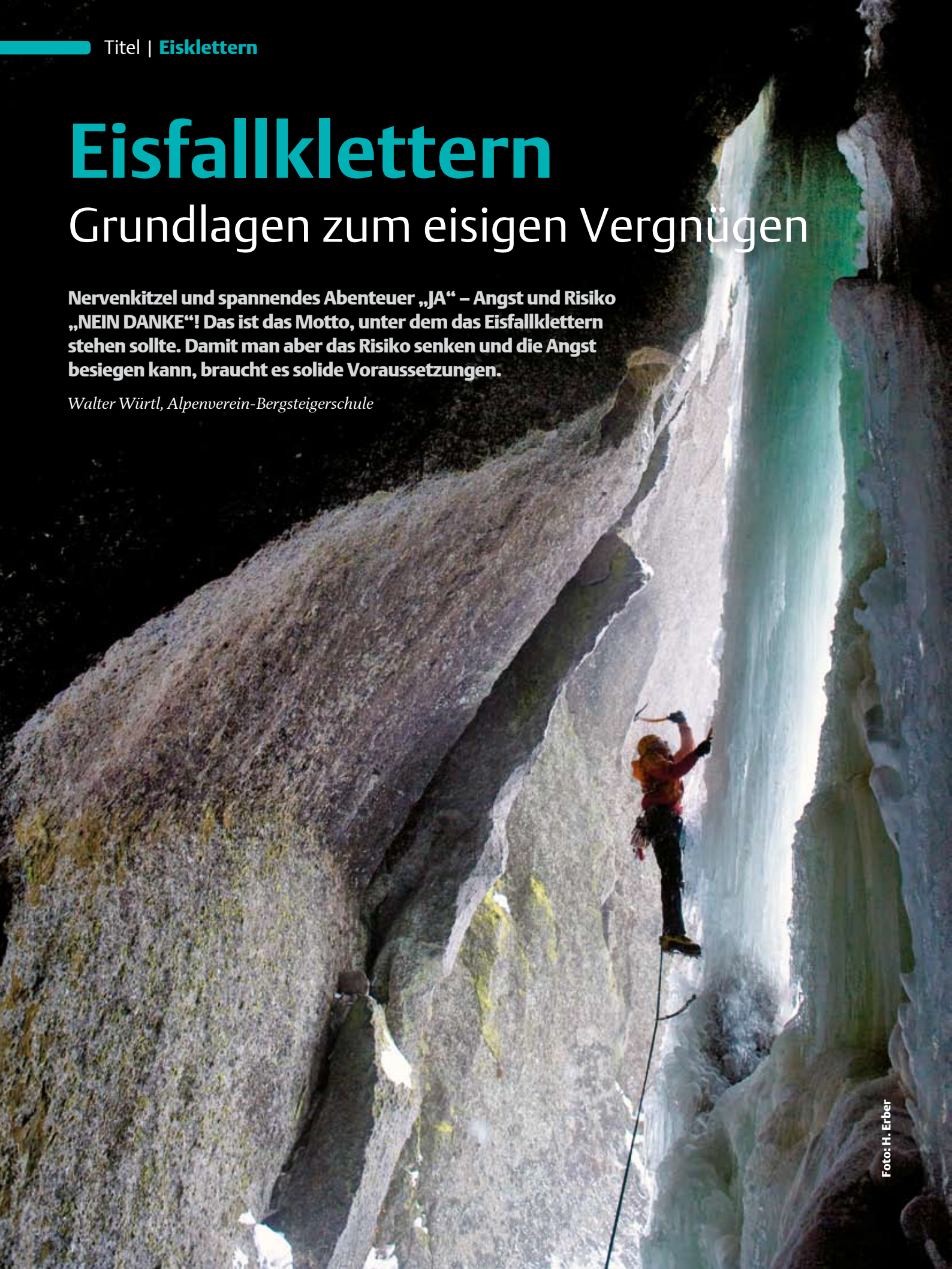


Eisfallklettern

Grundlagen zum eisigen Vergnügen

Nervenkitzel und spannendes Abenteuer „JA“ – Angst und Risiko „NEIN DANKE“! Das ist das Motto, unter dem das Eisfallklettern stehen sollte. Damit man aber das Risiko senken und die Angst besiegen kann, braucht es solide Voraussetzungen.

Walter Würtl, Alpenverein-Bergsteigerschule



Das Klettern an gefrorenen Wasserfällen zählt zu den alpinen Königsdisziplinen, da eine Vielzahl unterschiedlicher Anforderungen bewältigt werden müssen. Die Kombination aus objektiven Gefahren, komplexer Sicherungstechnik, hohen körperlichen Anstrengungen und großem Materialeinsatz macht das Eisfallklettern nicht gerade „massensporttauglich“ – und dennoch: Obwohl das Klettern in der gläsernen Vertikalen einiges an Einsatz erfordert und nichts für Menschen mit schwachen Nerven und empfindlichen Zehen ist, erfreut es sich stetig steigender Beliebtheit.

Basisausbildung in einer Bergsteigerschule

Wer sich von den doch anspruchsvollen Rahmenbedingungen nicht abschrecken lässt, oder sich gerade deshalb angesprochen fühlt, ist gut beraten, wenn er einen Basiskurs in einer Bergsteigerschule belegt. Grundsätzlich ist es günstig, wenn man einige Grundkenntnisse in der Sicherungstechnik besitzt, etwas Armkraft hat und handwerkliches Geschick für den Umgang mit den Eisgeräten mitbringt. Erfahrung mit Steigeisen und Pickel ist zwar keine Voraussetzung, aber recht hilfreich.

Wichtig für Wasserfallkletterer ist jedenfalls eine stabile gesundheitliche Konstitution. Obgleich durch gute Ausrüstung einiges kompensiert werden kann, ist dennoch nicht abzustreiten, dass man viele Stunden in schattigen Gräben steht, und das bei Temperaturen weit unterhalb des Gefrierpunkts. Wenn einem dann noch das Wasser zum einen Ärmel hinein- und unter der Jacke wieder herausläuft – und fließendes Wasser gibt es seltensamerweise auch bei -20°C , zweifelt man nicht selten an der richtigen Wahl seiner Freizeitbeschäftigung.

Bekleidung

Wie schon kurz angedeutet kommt der zweckmäßigen Ausrüstung großer Stellenwert zu. Der Eisfallkletterer benötigt in jedem Fall eine warme und wasserdichte Bekleidung. Obwohl man sich dem Zwiebelprinzip entsprechend in mehrere Schichten kleidet, sollte die Bewegungsfreiheit nicht zu sehr eingeschränkt sein. Übrigens heißt das Zwiebelprinzip nicht so, weil man permanent so kalt hat, dass einem die Tränen in die Augen steigen. Bleibt der Körper warm, bleibt auch die Leistungsfähigkeit erhalten. Zittert man aber am ganzen Körper, verliert man nicht nur die Kraft, sondern auch die motorische Geschicklichkeit zum Klettern und zum Sichern.

Besonders viel Augenmerk verdienen die Handschuhe. Während man mit dünneren, leicht gefütterten Handschuhen klettert, zieht man zum Sichern etwas dickere Handschuhe an. Kalte Hände beim Klettern haben aber in erster Linie damit zu tun, wie verkrampt man sich an den Eisgeräten festklammert – das Blut kann nicht mehr zirkulieren und die Finger kühlen ab.

Richtiges Schuhwerk ist ebenso von Bedeutung. Einerseits muss es warm sein und andererseits sollte die Bewegungsfreiheit im Sprunggelenk intakt sein. Warme Lederbergschuhe sind hier den Skitourenschuhen klar überlegen. Die Schuhe müssen besonders gut passen, da über die Steigeisen große Hebelkräfte wirken – sie dürfen dabei nicht zu eng geschnürt werden, da es an den Druckstellen zu einer Minderdurchblutung kommt und man Gefahr läuft, sich Erfrierungen zu holen.

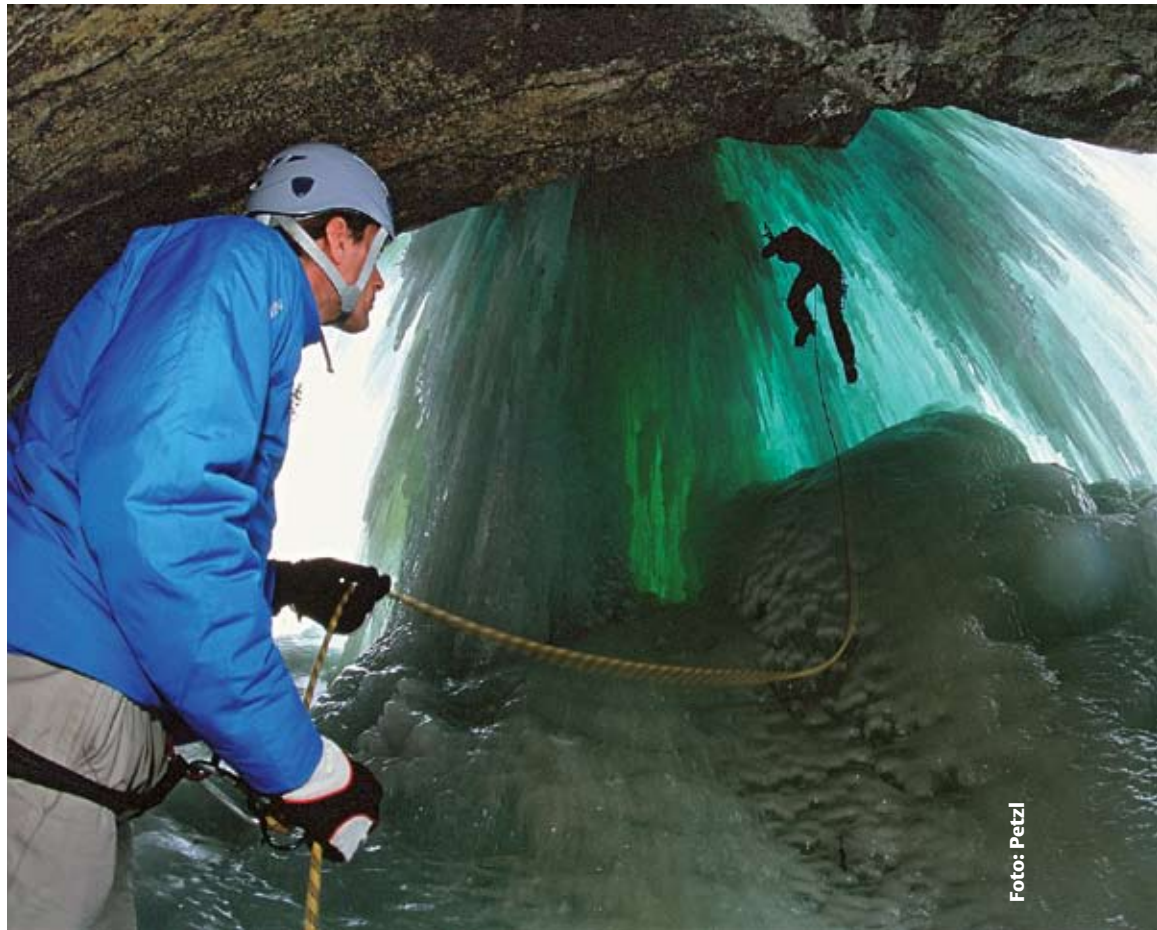


Foto: Petzl

Ein weiteres wichtiges Bekleidungsstück ist eine warme Mütze, die so geschnitten sein muss, dass man sie unter den Helm anziehen kann – ohne dass dieser seine Passform verliert.

Steigeisen, Eisgeräte und Eisschrauben

Nur mit speziellen Steigeisen und Eisgeräten macht das Klettern am gefrorenen Wasserfall auch so richtig Spaß. Ein ergonomisch geformter Griff, ein geschwungener Schaft und spezielle Klingen (Vertikal- oder Hohlhauen) ermöglichen einen präzisen Einsatz der Eisgeräte und damit auch das kraftsparende Klettern.



Foto: Petzl

Bei den Steigeisen verhält es sich ähnlich. Moderne Steigeisen, die perfekt an den Schuh angepasst sind, ermöglichen einen optimalen Einsatz der Beine und damit ein Höchstmaß an Stabilität und Kraftersparnis.

Gute Eisschrauben sind insofern wichtig, als dass man sowohl den Standplatz als auch die Zwischensicherungen zu mehr als 90 % mit ihnen herstellt. Moderne Bauart (mit Kurbel) und ein scharfer Fräskopf ermöglichen das Eindrehen der Schrauben auch mit einer Hand, und das aus der Kletterstellung. Hier zahlt es sich besonders aus, auf gute Qualitätsprodukte zurückzugreifen. Bei der gesamten Hardware steht die Wartung und Pflege an oberster Stelle – nur sie gewähren volle Funktionstüchtigkeit und lange Lebensdauer der relativ kostspieligen Ausrüstung.

Seil- und Sicherungstechnik

Das Eisfallklettern setzt eine spezielle Seil- und Sicherungstechnik voraus. Beginnend beim selbständigen Standplatzbau über die Verwendung von Halbseilen in Doppelseiltechnik bis hin zur Partnersicherung mittels Tuber vom Körper aus ist alles gefordert, was die Sicherungstechnik an Feinheiten hergibt. Die Komplexität der Seiltechnik ist auch einer der Hauptgründe, warum es sich emp-

fiehlt, einen Kurs bei Profis zu besuchen. Dementsprechend wird dem richtigen Umgang mit der Partnersicherung auch bei allen Kursen großes Augenmerk geschenkt.

Klettertechnik

Aufgrund der Tatsache, dass wir mit Eisgeräten und Steigeisen klettern wird schnell klar, dass Klettertechniken, die man vom Fels kennt, nur bedingt umsetzbar sind. Ohne saubere Klettertechnik ist man aber mit den eigenen Kraftreserven rasch am Ende. Schon von Beginn an muss man daher auf das Training der optimalen Bewegungsabläufe achten. Prinzipiell unterscheidet man im Basissegment zwei Techniken: die Raupentechnik und die Diagonalklettertechnik. Bei beiden geht es darum, möglichst kraftsparend und sicher höherzusteigen. Beim Klettern in den oberen Schwierigkeitsgraden oder beim Mixedklettern (wo Felspassagen sich mit Steileis abwechseln) gibt es noch eine Reihe von anderen – sehr artistischen – Bewegungsformen, die jedoch viel an Körperbeherrschung und Kraft erfordern.

Da man im Steileis keine Stürze riskieren darf, man ist ja schließlich mit Steigeisen und Eisgeräten „schwer bewaffnet“ kommt dem Erlernen einer soliden Klettertechnik große Bedeutung zu.

Objektive Gefahren

Die Gefahr beim Eisfallklettern liegt aber nicht nur darin, dass man selber stürzt und sich dabei verletzt, sondern auch in objektiven Gefahren begründet. Gefrorene Wasserfälle sind einer permanenten dynamischen Umwandlung unterworfen, deshalb sind die Eisqua-

infos

alpenverein
bergsteigerschule

Eiskletterkurse in den verschiedenen Niveaus (Basis-, Aufbau- und Topkurse) sowie Führungen im Steileis bietet die Alpenverein-Bergsteigerschule mit ihren spezialisierten Bergführern sowohl im Maltatal (Gästehaus Hubertus) als auch in den besten Gebieten rund um Innsbruck an. Informationen und Anmeldung unter: www.alpenverein-bergsteigerschule.at

litäten auch sehr unterschiedlich. Profis unterscheiden beispielsweise: glasiges Eis, weißes Eis, zapfiges Eis, röhriges Eis, Blumenkohl-Eis oder Eispilze. Dazu kommen noch verschiedene Formklassen, von der eisgefüllten Rinne mit bis zu 60° Neigung über senkrechte Säulen bis hin zum frei hängenden Zapfen. Jedes Eis und auch jede Form hat ihre charakteristischen Eigenschaften. Damit man die Qualität richtig einschätzt, braucht man entweder viel Erfahrung oder einen Spezialisten, der einen in die „Geheimnisse“ einführt.

Doch nicht nur vom Eis selbst geht eine Gefahr aus, auch Lawinen spielen eine große Rolle, da sich Wasserfälle meist genau dort befinden, wo die Schneemassen aus den

höher gelegenen Einzugsgebieten ins Tal stürzen. Perfekte Tourenplanung (Wetter, Lawinengefahr, Schwierigkeiten, Zeitplan, Zustieg, Abstieg, ...) ist daher beim Eisfallklettern ein absolutes Muss!

Klettern an gefrorenen Kaskaden kann nicht wirklich zur Kategorie „Plaisir“ gezählt werden, da die allgemeinen Anforderungen weit über dem Durchschnitt liegen. Dennoch ist der Reiz dieser Spielart des Alpinismus mit nichts anderem zu vergleichen und jeder, der einmal vom kalten Virus infiziert wurde, sehnt sich schon wieder nach den kalten Tagen, an denen das Wasser gefriert und die frisch geschärften Eisgeräte ans Werk gehen können.



Foto: Petzl

Das Steigeisen für jedes Terrain



Photo: studio Kallig

Die V2 des SARKEN gewinnt an Qualität im Terrain!

- hervorragende Eigenschaften im Mixedgelände
- präzises Platzieren und optimaler Halt in jedem Eis, Schnee und Firn
- erhöhte Festigkeit und Lebensdauer

Die technischen Daten des SARKEN finden Sie unter www.petzl.com/sarken

PETZL charlet