

# Klettersteig gehen: 8 Tipps für den erfolgreichen Aufstieg

Klettersteige versprechen Kraxelspaß und atemberaubende Ausblicke – und dafür muss man nicht einmal ein Kletterprofi sein. Trotzdem bedarf es gewisser Übung und Know-how, damit die Tour zu einem sicheren Gipfelsieg führt. Lesen Sie hier 8 grundlegende Tipps, um Klettersteige erfolgreich zu meistern!



## Klettersteige in Imst – ein luftiges Vergnügen!

Übrigens: Wenn Sie die Tipps danach gleich in die Tat umsetzen möchten, sind Sie in Imst genau richtig! Das „Climbers Paradise“ rund um die Ferienregion Imst bietet gleich 4 moderne, wunderschöne Klettersteige: vom Familien-Erlebnis am Wasserfall bis zur sportlichen Herausforderung ist alles dabei!

### ***Doch nun zur Sache – wie wird das Klettersteig-Erlebnis zum vollen Erfolg?***

#### ***1. Vorab die Fitness trainieren***

Im Gegensatz zum normalen Wanderweg kann man am Klettersteig normalerweise nicht so einfach umdrehen. Nicht immer gibt es Notausstiege bzw. können diese weit auseinander liegen. Wer sich in die Felswand begibt, sollte deshalb **über eine gewisse Kondition und Kraft** verfügen.

Wie viel Fitness erforderlich ist, hängt natürlich letztendlich **von Schwierigkeitsgrad und Länge** des Steigs ab: An den längsten Klettersteig Österreichs sollte sich vermutlich nur heranwagen, wer auch wirklich top in Form ist.

Für einfachere Routen reicht meist **eine solide Grund-Ausdauer**, die lässt sich zum Beispiel durch Bergwandern oder Joggen erreichen. Zusätzlich ist moderates Krafttraining für Arme und Beine sehr empfehlenswert, um am Berg nicht zu schnell zu ermüden.

## **2. Sorgfältige Planung**

Eine weitere Grundvoraussetzung für ein sicheres Bergerlebnis ist die genaue Planung der Tour. Zullererst gilt es, den Schwierigkeitsgrad zu prüfen: Dieser wird auf einer Skala von A bis F angegeben. Anfänger beginnen idealerweise **mit einem Klettersteig vom Grad A/B**. Wer in der Gruppe unterwegs ist, sollte sich in der Schwierigkeit am schwächsten Mitglied orientieren.

Weiters sollte man sich schon **im Voraus mit dem Verlauf** beschäftigen: Welche Elemente hat der Steig? Und wie lang ist der Zu- bzw. Abstieg? Das alles sind Punkte, die es bei der Planung zu beachten gilt.

Nicht zuletzt sollte schon bei der Planung mitbedacht werden, was bei Schwierigkeiten zu tun ist: Gibt es zum Beispiel **Notausstiege in der Wand**? Wer öfters in den Bergen unterwegs ist, sollte auch über [eine private Unfallversicherung](#) nachdenken, die im Fall der Fälle Bergungskosten deckt.

## **3. Die richtige Ausrüstung**



Kein Ausflug in die Berge ohne richtige Ausrüstung – das gilt umso mehr für Klettersteig-Touren. Neben einem zuverlässigen Klettersteigset ist auch entsprechende Kleidung und Notfallausrüstung

notwendig. Für das Begehen einer „Via Ferrata“ sollte Folgendes immer mit dabei sein:

- ✓ **Klettergurt:** Verstellbare Beinschlaufen sind sinnvoll, damit der Gurt auch perfekt sitzt.
- ✓ **Klettersteigset:** Unbedingt mit Bandfalldämpfer, die den Aufprall beim Sturz etwas abbremsen.
- ✓ **Helm:** Dieser muss gut passen und fest auf dem Kopf sitzen.
- ✓ **Klettersteig-Handschuhe:** Schützen die Hände vor der Reibung durch Drahtseile.
- ✓ **geeignetes Schuhwerk:** Die Schuhe sollten guten Halt bieten und über eine stabile, trittfeste Sohle verfügen.
- ✓ **passende Kleidung:** Sie sollte genug Bewegungsfreiheit erlauben, aber auch gegen Wind und Wetter schützen. Empfehlenswert ist Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“, also in mehreren Lagen.
- ✓ **Handy:** Im Notfall ist der Euronotruf (112) zu wählen.
- ✓ **Erste-Hilfe-Set**
- ✓ **Stirnlampe:** Auch wenn man nur tagsüber unterwegs ist – bei unerwarteten Zwischenfällen kann einen schnell die Dunkelheit überraschen.
- ✓ ggf. **Bandschlinge mit Schraubkarabiner:** Damit kann man sich bei Müdigkeit ausruhen. Viele Klettersteigsets besitzen zu diesem Zweck aber eine eingebaute Ruheschleufe.

#### 4. Partnercheck zu Beginn

Klettergurt ist angelegt, Helm aufgesetzt, Klettersteigset eingebunden – und los kann es gehen! Halt, noch nicht ganz: **Vorher ist noch ein Partnercheck angesagt.** Selbst erfahrene Bergfexe überprüfen sich vor dem Aufstieg gegenseitig, schließlich kann jeder mal etwas übersehen: Sind alle Schlaufen am Gurt festgezogen? Sitzt der Helm stabil? Ist das Klettersteigset richtig am Gurt befestigt? Wenn der Partner das alles kontrolliert hat, dann kann die Tour starten.



#### 5. Sicheres Umhängen

Die wichtigste Grundregel am Steig lautet „Sei immer gesichert!“. Zu **keinem Zeitpunkt** sollten beide Karabiner ausgehängt sein. Bei einer Zwischensicherung gilt deshalb die Devise: Die Karabiner **nacheinander umhängen**, niemals gleichzeitig!

#### 6. Abstand halten

Am Klettersteig sollte man sich nicht zu nahe kommen. Im Falle eines Sturzes könnte es sonst zu einem fatalen „Dominoeffekt“ kommen. Der Alpenverein empfiehlt deshalb, **mindestens eine Zwischensicherung** Abstand zu halten.

In steilen Stellen sind sogar zwei Zwischensicherungen sinnvoll. Falls Sie überholen müssen, sollten Sie dies **klar kommunizieren** und auf eine übersichtliche Stelle warten.

## **7. Kraft sparen mit guter Technik**

Muskeln sind nicht alles – **mit der richtigen Technik** lässt sich einiges an Kraft einsparen und Sie kommen viel effizienter ans Ziel. Achten Sie dabei auf Folgendes:

- parallel zum Seil klettern
- das meiste Gewicht mit den Beinen abstützen
- präzise mit der Fußspitze steigen und den Halt immer kurz prüfen
- kleine Schritte machen
- am „langen Arm“ klettern, also Arme lang ausstrecken



Eine saubere Tritt-Technik ist dabei ebenso eine Frage der Sicherheit: Somit wird das Risiko gesenkt, einen Steinschlag auszulösen.

## **8. Bei Bedarf ausruhen**

„Keine Müdigkeit vorschützen“ – ist ein denkbar schlechtes Motto für den Klettersteig. Denn bei Übermüdung steigt die Unfallgefahr beträchtlich. Wer merkt, dass ihn die Kräfte verlassen, sollte sich nicht scheuen, **eine kleine Ruhepause einzulegen**. Gerade vor schwierigeren Passagen kann das sehr sinnvoll sein.

Dazu mit Bandschlinge und Karabiner einhängen bzw. die eingebaute Ruheschleufe im Klettersteigset benutzen. Dann die **Arme und Beine lockern** und gut durchatmen.

## Klettersteig gehen – mit Sicherheit ein wunderbares Erlebnis

Der Klettersteig ermöglicht Berg-Erlebnisse mit dem gewissen Extra an Nervenkitzel und Freiheit. Damit das Ganze auch wirklich ein vergnüglicher Ausflug wird, sollten Sie aber einige Grundregeln beachten. Mit einer guten Grundausbildung, passender Ausrüstung und der richtigen Technik beim Umhängen und Steigen kommen Sie erfolgreich und sicher ans Ziel!

### Über Livv.at

[Livv.at](https://www.livv.at) ist eine digitale Versicherungsplattform, auf der Du Dich schnell und einfach online absichern kannst. Hinter Livv.at steht die Lebensversicherung von 1871 a. G. München (LV 1871), die auf fast 150 Jahre Erfahrung im Versicherungsmarkt zurückblickt. Vor allem der flexible Tagesunfallschutz ist ideal, um bei einem Ausflug in den Bergen abgesichert zu sein.

Bilderquellen: Unsplash, Pixabay