



Polizei-Sportverein Freiburg
- Wanderabteilung -

Hinweise zur Begehung von Klettersteigen

1. Welcher Klettersteig passt zu mir? Welcher Typ Klettersteig?

1.1 Versicherter Steig

Versicherte Steige weisen kein durchgehendes Sicherungsseil auf. Im Weglauf auftretende schwierige und ausgesetzte Stellen können abgesichert sein. Versicherte Steige werden meist ohne Klettersteigset begangen, ausgenommen hiervon sind Anfänger im Klettern oder beim Begehen von Klettersteigen.

Allerdings bedeutet dies, dass nur sehr erfahrene Geher auf eine Sicherung verzichten können. Weniger Drahtseil bedeutet hier nämlich nicht gleich weniger schwierig. Der Geher muss auf sehr schmalen und absturzgefährlichen Wegen absolut sicher gehen können und in kurzen steilen Felsaufschwüngen und Schrofen sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert.

1.2 Klassischer Klettersteig

Mit durchgehendem Drahtseil versehene führen klassische Klettersteige durch im Vergleich zu den Sportklettersteigen weniger steiles Gelände. Für ihre Begehung ist die Verwendung eines Klettersteigsets notwendig.

Der Begriff „klassisch“ rührt daher, dass der Wegverlauf der natürlichen Linie einer Feldformation (z.B. Grat) folgt. Die „Route“ erscheint nicht gesucht oder gekünstelt, sondern folgt dem logischsten und einfachsten Weg. Klassische Klettersteige reichen von kurzen einfachen Routen im Vorgebirge bis hin zu langen und sehr anstrengenden Routen.



1.3 Sportklettersteig

Sie sind meist sportlich ausgerichtete, mit durchgehendem Drahtseil versehene Klettersteige im steilen Feldgelände. Für deren Begehung sind in der Regel überdurchschnittliche konditionelle Fähigkeiten und unbedingt eine Klettersteig erforderlich. In manchen modernen Sportklettersteigen gibt es spektakuläre Installationen wie Hängebücken und (Selbst)Seilbahnen. Hier sollten sich nur die heranwagen, welche schon viele klassische Klettersteige souverän gemeistert haben, schwindelfrei und topfit sind. Manche Touren sind mit Absicht ohne oder nur spärlich mit Trittstiften ausgestattet, sodass mit den Schuhen auf dem blanken Fels die Tritttechnik eines Kletterers angewandt werden muss.

2. Europäische Klettersteig-Schwierigkeitsbewertung (in der Reihenfolge nachfolgenden Ländern unterteilt: Deutschland/Österreich/Italien/Frankreich, und mit der Farbgebung/im Kreis in den Klettersteig-Führern)

2.1 Leicht/wenig schwierig (K1 oder A oder F oder F)/blau

Gelände:

Flach bis mittelsteil, meist felsig, ausgesetzte Passagen möglich

Sicherung:

Drahtseile, Ketten, Eisenklammern und vereinzelt kurze Leitern; Begehung teilweise ohne Verwendung der Sicherungseinrichtungen möglich

Ausrüstung:

Klettersteigausrüstung für ungeübte Geher notwendig, ansonsten empfohlen



2.2 Mittel/Mäßig schwierig bis ziemlich schwierig (K2-K 3 oder A/B-B/C oder M oder PD)/hälftig (quer) blau und rot

Gelände:

Steileres Felsgelände, mit ausgesetzten Stellen ist zu rechnen

Sicherung:

Drahtseile, Ketten, Eisenklammern, Trittstifte, längere Leitern, auch senkrecht

Ausrüstung:

Klettergurt (Sitz- und für Ungeübte oder mit schwererem Rucksack auch Brustgurt), Klettersteigset mit Bandfalldämpfern, Klettersteighandschuhe, Helm, ggf. Rast-Schlinge mitführen], Schuhe: Low Cut Approach Schuhe (nieder), hohe leichte oder stabile Schuhe oder hohe, bedingt steigeisenfeste Schuhe, Rucksack: 25-30 Liter, normale Funktionsbekleidung, Erste-Hilfe-Päckchen, mit Kindern und Ungeübten: kurzes Sicherungsseil

Voraussetzungen:

Kraft und Ausdauer in Armen und Beinen vorteilhaft

2.3 Schwierig (K4 oder C-C/D oder D oder D)/rot

Gelände:

Steiles bis sehr steiles Felsgelände, längere bzw. sehr häufig ausgesetzte Passagen

Sicherung:

Oft längere und sogar überhängende Leitern, Klammern und Stifte können auch weiter auseinander liegen

Ausrüstung:

Siehe Ziffer 2.2

Voraussetzungen:

Gute Kondition, da längere Anstiege in diesem Schwierigkeitsgrad bereits zu den größeren Klettersteigunternehmungen zählen

2.4 Sehr schwierig (K5 oder D-D/E oder MD oder TD)/häftig (quer)rot/schwarz

Schwierigkeit:

Sehr anstrengend und sehr kraftraubend, für Anfänger und Kinder nicht zu empfehlen

Gelände:

Senkrechtes, auch überhängendes Gelände, meist sehr ausgesetzt

Sicherung:

Trittstife liegen vielfach weit auseinander, an ausgesetzten und steilen Stellen oftmals nur ein Drahtseil

Ausrüstung:

Siehe Ziffer 2.3

Voraussetzungen:

Wie bei Ziffer 2.3, genug Kraft in Armen und Händen, da längere senkrechte bis überhängende Stellen auftreten können, auch kleinere Kletterstellen (bis zum II. Schwierigkeitsgrad) ohne Sicherungseinrichtungen





2.5 Extrem schwierig (K6 oder E oder ED oder ED)/schwarz

Schwierigkeit:

Sehr anstrengend und äußerst kraftraubend, Klettertechniken sehr hilfreich

Gelände:

Senkrecht bis überhängend, durchwegs ausgesetzt, sehr kleine Tritte oder Reibungskletterei

Ausrüstung:

Siehe Ziffer 2.3, ggf. Kletterschuhe verwenden

Voraussetzungen:

Wie Ziffer 2.4, viel Kraft in den Händen, Armen und Beinen, Beweglichkeit, über längere Strecken kann die Hauptlast auf den Armen liegen

2.6 Extremst schwierig (K7 oder EF-F/nur in Österreich)/schwarz

Gelände:

Längere überhängende Passagen, welche lang andauern, glatter Fels, meist ist nur noch ein besseres Stehen auf den Seilankern möglich

Ausrüstung:

Wie Ziffer 2.3, für einige K7-/F-Klettersteige wird vom Erbauer ein Zusatzseil (zur Zwischensicherung) vorgeschrieben

Voraussetzungen:

Athletik wie beim Sportklettern

3. Teilnehmer

3.1 Kinder (6-9 Jahre)

- Maximaler Schwierigkeitsgrad: B (mäßig schwierig)
- Höhenmeter, inklusive Klettersteig: maximal 500
- Gesamtzeit: maximal 4 Stunden, davon ca. 30 Minuten Zustieg und 45 Minuten Abstieg

3.2 Kinder (9-14 Jahre)

- Maximaler Schwierigkeitsgrad: C (schwierig)
- Höhenmeter, inklusive Klettersteig: maximal 6 Stunden, davon jeweils ca. 1 Stunde Zustieg und einfacher Abstieg

3.3 Jugendliche und Allrounder

- Voraussetzung: Regelmäßiges Sporttreiben und viel Erfahrung im Bergwandern
- Vorsicht: Falsche Selbsteinschätzung
- Schwierigkeitsgrade A (wenig schwierig) und B (mäßig schwierig), die Grenze liegt i.d.R. bei Schwierigkeitsstufe C (schwierig)



3.4 Vielgeher/“Experten“

- Schwierigkeitsgrade C (schwierig) und D (sehr schwierig)
- Ab Schwierigkeitsgraden D (sehr schwierig) und E (extrem schwierig) ggf. Kletterschuhe oder sog. „Approach Schuhe“ (spezielle niedrige Klettersteigschuhe) anziehen und Rastschlinge (s.u.) mitführen
- Keine Klettersteige für Untrainierte und Gelegenheitsgeher, da überwiegend sehr kraftraubend

4. Sicherungsmaßnahmen

4.1 Sicherung am Gurt

- Der Ort zum Anseilen muss sicher sein
- Mit großem Abstand zur Wand bereits den Helm aufsetzen
- Klettersteigset direkt in den Klettergut einbinden
- Partnercheck wie beim Klettern

4.2 Sicherung am Steig

- Das Umhängen der Klettersteigkarabiner muss bewusst redundant erfolgen. Immer einen Karabiner vom Drahtseil wegnehmen und in den nächsten Drahtseilabschnitt wieder einhängen. Während dieser Zeit ist man immer durch den zweiten Karabiner am Drahtseil



gesichert. Erst dann den zweiten Karabiner aushängen und ihn ebenfalls vor/oberhalb dem Wandanker wieder in den nächsten Drahtseilabschnitt einhängen.

- Im Aufstieg die Klettersteigkarabiner mit der hinteren bzw. tieferen Hand am Drahtseil mitfüh-

ren, so kann man am Wandanker/Umhängepunkt mit der vorderen bzw. höheren Hand einen Karabiner nach dem anderen ganz bequem umhängen.

- Das Umhängen sollte am „langen Arm“ erfolgen. Dies bedeutet, dass der Arm, mit dem man sich während der Umhängeprozedur am Drahtseil festhält, im Ellenbogen gestreckt ist. So kann man viel Kraft sparen und verkrampt nicht.
- Beim Absteigen oder Abklettern werden die Karabiner der Schwerkraft überlassen. Sie rutschen automatisch in die Richtung der tieferen Verankerung. So kann man sich ungehindert mit beiden Händen am Drahtseil fest halten und nach unten steigen.

4.3 Kindersicherung:

Grundsätzlich steigt der Begleiter direkt hinter dem Kind. Von hinten ist es möglich, Schub und Tritthilfe zu geben oder die am Drahtseil herunter gerutschten Karabiner hochzureichen bzw. umzuhängen.

Standartkonstellation: 1 Erwachsener: 1 Kind.

5. Grundlagen des Kletterns auf Klettersteigen

5.1 Klettertechnik

- Nach Tritten und Griffen im Fels Ausschau halten
- Die Tritt- und Griffenrichtungen sind durch den Verlauf des Drahtseils erkennbar

5.2 Greifen und Halten im Drahtseil

- Klettersteig-Handschuhe tragen
- Grundsätzlich sollte man so oft es geht den Körper stützen, die Arme lang lassen und alle Finger um das Drahtseil oder den Stift legen. Auf aufgespleißte Drahtseilspitzen/beschädigte Drahtseile achten!

5.3 Stützgriff

- Der Oberkörper wird durch die gestreckten Arme gestützt und dadurch entlastet
- Der Stützgriff kann bei Quergängen auf dem Drahtseil und bei Absätzen angewendet werden

5.4 Ellenbogenaufleger und Untergriff

- Der bergseitige Arm wird zusätzlich zum Griff mit der Hand mit dem Ellenbogen auf das Drahtseil aufgelegt
- Dies dient der besseren Kraftübertragung

5.5 Leitergriff

- Unschwieriger Klammer- oder Kammgriff an waagrechten Leitersprossen oder Halterungen jeder Art
- An Leitern ist es empfehlenswert, sich mit einer Hand an der Leiter festzuhalten, ggf. Untergriff, und mit der anderen Hand am parallel laufenden Drahtseil



5.6 Tritttechniken

5.6.1 Grundsätzliches

- Die Füße sind die Standpunkte des Körpers und tragen dessen Gewicht
- Beim Klettersteiggehen ist keine filigrane Tritttechnik erforderlich

5.6.2 Trittwechsel

- Steht auf der gewünschten Seite kein passender neuer Tritt zur Verfügung, kann man durch einen Trittwechsel ein neues Trittfeld erreichen
- Der Trittwechsel erfolgt entweder durch dosiertes „Umspringen“ oder durch „Hinzumogeln“ des zweiten Fußes

5.6.3 Einfußtritt

- Mit möglichst viel Sohlenfläche und im ersten Sohlendrittel auftreten

5.6.4 Zweifußtritt

- Beide Füße nebeneinander auf den Trittsift stellen, dies ist gut für die Gewichtsverteilung, wenn es an Tritten mangelt

5.6.5 Tritt hinter das Drahtseil

- Fehlen Trittsifte ganz, kann man sich mit einem Tritt hinter das Drahtseil auf die Verankerungstifte behelfen

5.6.6 Zweifußtritt auf Trittbügel

- Gut zur Gewichtsverteilung und wenn es an Tritten mangelt, dazu beide Füße nebeneinander auf den Trittbügel stellen

5.6.7 Leitertritt

- Beide Füße nebeneinander (breitbeinig) auf die Sprosse stellen, dies ist gut
- Für die Gewichtsverteilung und wenn es an Tritten mangelt

5.6.8 Felstritt

- Bei Reibungstritten möglichst viel Sohlenfläche auf den Fels bringen
- Ab Schwierigkeitsgrad D sind Reibungskletterschuhe sehr empfehlenswert, da mit ihnen präzise aufgetreten werden kann



5.6.9 Trittscheibe

- Trittscheiben sind Metallplatten, die so weit aus dem Fels ragen, dass man sehr gut frontal mit dem Fuß auf diese steigen kann

5.6.10 Drahtseiltritt

- Der Tritt auf das Drahtseil ist immer wacklig und gewöhnungsbedürftig
- Auf Seilbrücken kann man die Füße entweder in Längsrichtung oder schräg oder quer auf das Seil stellen. Die beste Lösung ist es, die Füße quer auf das Seil zu stellen

5.7 Gegendrucktechnik

- Durch das Entfernen des Körperschwerpunktes aus der Falllinie zwischen Händen und Füßen entsteht ein starker Zug am Drahtseil oder an der Sprosse und ein verstärkter Druck auf die Tritte

5.8 Spreizen und Stützen

- Durch das Ausspreizen weit auseinander liegender Tritte mit den Beinen vergrößert sich die Standfläche und der Körperschwerpunkt senkt sich ab, dadurch wird diese Position sehr stabil und kraftsparend.



5.9 Kraftsparen

- Der Arm muss hinter dem Drahtseil genau dort aufgelegt werden, wo ein Verankerungsstift aus der Wand kommt. Jetzt muss der Arm im Ellenbogen abgewinkelt werden und so kann man sich „hängen“ lassen und „ausruhen“.
- Eine analoge Wirkung ist durch das beschriebene Einhängen des Armes in einer Sprosse einer Leiter möglich

5.10 Ausruhen

- Wenn kräftemäßig gar nichts mehr geht, so kann man hinter das Drahtseil „kriechen“ oder sich auf eine Leitersprosse setzen, um sich auszuruhen

5.11 Abstand halten

- Es ist darauf zu achten, dass sich zwischen zwei Verankerungspassagen immer nur ein Klettersteiggeher befindet. Somit ist ausgeschlossen, dass der Nachfolgende bei einem Sturz des Vorgängers mitgerissen wird

5.12 Überholen

- Der Überholende nimmt beim Vorbeigehen die Außenseite ein
- Wichtig ist dabei, dass der zu Überholende stehen bleibt und beide Klettersteiggeher jederzeit gesichert sind

5.13 Absteigen

- Beim Abstieg in einem Klettersteig nicht von einem in den anderen Schritt fallen, sondern die Schritte weich abfedern
- Mit Hilfe des Drahtseils kann man sich nach hinten lehnen und sich sonach unten die nötige Übersicht verschaffen
- Beim Hangeln im Drahtseil sich stark in die Arme hängen und weit nach hinten lehnen (Drahtseil muss immer gespannt bleiben), dadurch kann man sich zügig am Drahtseil nach unten hangeln



5.14 Abklettern (siehe auch Ziffer 4.2)

- Im leichten Gelände kann man noch mit dem Gesicht zum Tal abklettern
- Der Klettersteiggeher verspreizt sich zwischen den Griffen und Tritten
- Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, mit den Händen stützt er sich ab und das Trittfassen erfolgt mit der Ferse
- Wird das Gelände steiler, muss sich der Klettersteiggeher mit dem Gesicht zur Wand drehen und er sollte mit der „Drei-Punkte-Regel“ nach unten steigen, d.h. es ist immer nur ein Haltepunkt vom Fels gelöst

Teilnahmevoraussetzungen

An unseren Touren kann grundsätzlich jedermann/-frau teilnehmen, sofern er in der Lage ist, die oben beschriebenen Anforderungen an die jeweilige Tour zu erfüllen (siehe hierzu auch die Schwierigkeitseinteilungen auf Seite 14 und 15 in unserem Tourenprogramm) und die angegebenen Gehzeiten ohne Leistungsabfall durchzugehen.

Die Mitgliedschaft im Polizei-Sportverein ist nicht zwingend erforderlich, aber auch aus versicherungstechnischen Gründen sinnvoll. Für Nichtmitglieder erheben wir bei allen unseren Touren eine **Teilnahmegebühr von 5,00 Euro pro Tourentag**. Bei Touren mit Teilnehmerbegrenzung haben die Mitglieder des Polizei-Sportvereins natürlich Vorrang, zumindest bis zum Ablauf des jeweiligen Meldetermins.

Die auf den Klettersteigtouren benötigte Ausrüstung (Helm, Klettersteigbremse, Klettergurt) kann teilweise beim Polizei-Sportverein ausgeliehen werden.

Bitte beachten Sie, dass für alle Touren eine **Anmeldepflicht** und **Anmeldetermine** bestehen - auch bei Tagestouren. Die angegebenen **Treffpunktzeiten bedeuten Abfahrtszeit** - d.h. bitte spätestens 10 Minuten vorher da sein.

Die Anfahrt zu den einzelnen Touren erfolgt im Regelfall mit Privat-PKW. Die Fahrtkosten werden pauschal abgerechnet. Nach einem Beschluss der Mitgliederversammlung beträgt der Satz 0,30 Euro (je gefahrenem Kilometer und Fahrzeug) und wird unter allen teilnehmenden Personen (Teilnehmer + Führer, Erwachsene + Kinder) aufgeteilt.

