



Polizei-Sportverein Freiburg Wanderabteilung

Tipps rund ums Bergsteigen

Gehen im weglosen Gelände (Basis und „Hohe Schule“ des Bergsteigens zugleich)

Die Fähigkeit, ohne Pfad oder Wanderweg sicher in den Bergen unterwegs zu sein, kann man sich aneignen.

Nicht nur auf Hochtour oder beim Zustieg zur Kletterroute kann es erforderlich werden, ausgetretene Pfade zu verlassen. Auch viele Wanderungen warten mit schrofigen Passagen, steilen Grashängen, felsendurchsetzten Stufen oder Rinnen auf. Wer hier trotzdem sicher weiterkommen will, sollte die entsprechenden Techniken beherrschen.

Wichtige Voraussetzung ist immer das **richtige Schuhwerk**. Alpintaugliche Bergschuhe mit festen Sohlen und ausgeprägtem Profil geben die nötige Standfestigkeit. Auf dem Weg ist es mehr oder weniger egal, wo der Fuß hingestellt wird, nicht so in weglosem Gelände. Hier ist der Untergrund nicht homogen, eventuell glatt oder rutschig und oft bei viel losem Gestein in ständiger Bewegung. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, die Bewegungen kontrolliert auszuführen. Dazu ist es hilfreich, den **Körperschwerpunkt** (in der Regel der Becken-Bauch-Bereich) möglichst zentral über den Trittsflächen, also den Füßen, zu halten.

Beim Aufstieg hält man dazu den Körper möglichst aufrecht, macht eher kleinere als zu große Schritte und verlagert bewusst das Gewicht von einem auf das andere Bein. Da nicht jeder Untergrund einen sicheren Platz für die Schuhe darstellt, ist vorausschauendes Gehen notwendig. Gute Tritte sind feste Grasbüschel, fest im Boden verankerte Steine, kleine Plateaus aus festem Untergrund oder Felsplatten, solange keine kleinen Steine darauf liegen, welche die Trittsfläche in eine „Rollbahn“ verwandeln können. Mit etwas Übung und Erfahrung findet man solche Stellen und kann die Schritte kontinuierlich aneinanderreihen. Wie auf Skitouren sollte man in Serpentinafen gehen, um Kraft zu sparen. Ist der Untergrund hart, setzt man dabei die Sohle flächig auf. Ist er weich, geben die Sohlenkanten der quergestellten Schuhe Halt. Sehr anstrengend sind Schotterhänge, Wer hier zu große Schritte macht, wird immer wieder abrutschen. Der Trick besteht darin, möglichst direkt unter dem Körperschwerpunkt aufzutreten und das Gewicht langsam auf den Fuß zu verlagern. Große, schwere Steine sind auch hier gute Ankerpunkte.

Beim Abstieg, egal ob man in Serpentinafen oder in Falllinie absteigt, muss man verhindern, dass der Schwerpunkt hinter den Körper kommt und die Füße unter einem wegrutschen. Das ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann in schwierigem Gelände sogar zum Absturz führen. Geht man seitlich zum Hang, bleibt man aufrecht und hält den Oberkörper bewusst vom Berg weg. In Falllinie beugt man den Oberkörper in der Hüfte nach vorne, setzt die Schuhe ganzflächig auf und macht kleine Schritte. Den Oberkörper Richtung Tal zu neigen, ist zunächst ungewohnt und erfordert etwas Mut. Es ist aber die einzige Möglichkeit, die Schuhe optimal zu belasten. Die Schuhe sollten dabei eine taloffene V-Stellung aufweisen. Das bedeutet, dass die Schuhspitzen etwas nach außen gedreht sind und die Schultern parallel zum Hang stehen. Vor allem im felsendurchsetzten, steilen Schrofengelände kann es sinnvoll sein, die Hände zu Hilfe zu nehmen. Entweder steigt man dabei mit dem Gesicht zum Tal ab und stützt sich hinter dem Körper ab oder man dreht sich zum Absteigen mit dem Gesicht zum Berg und sichert sich mit den Händen ab. Die verschiedenen Arten des Absteigens und Abkletterns sollte man in ungefährlichem Gelände üben, um im Ernstfall alles anwenden zu können.

Bergab sind Strecken mit Schotter für Bergsteiger besonders gewöhnungsbedürftig, aber man kann sie auch mühelos und knieschonend bewältigen. Auch hier gilt: Oberkörper nach vorne beugen und die Schuhe mit den Fersen zuerst aufsetzen. Aber Vorsicht: Manches Schotterstück entpuppt sich als üble Rutschbahn, da der Schotter nicht tief genug ist und auf Felsen oder hartem Untergrund wegrollt. In diesem Fall Tempo herausnehmen und kontrolliert bergab balancieren.

Schneebedeckte Zonen sind ebenfalls mit Vorsicht zu genießen. Oft sind sie mit eisigen Stellen kombiniert, die man zunächst nicht erkennen kann. Hier bewegt man sich sehr vorsichtig und nutzt Spuren oder vorhandene eingeschmolzene Steine aus; hier sind Stöcke sehr hilfreich. Tückisch sind Altschneefelder im Frühjahr, weil sie je nach Steilheit des Hangs und Härte des Schnees, vor allem morgens, ohne Steigeisen unüberwindlich sein können. Ansonsten schlägt man in geneigtem Gelände bergseits die Kanten der Schuhe in den Schnee. Im Aufstieg begeht man sie deshalb in Serpentinafen, im Abstieg kann auch die Falllinie eine gute Wahl sein (Technik analog dem Absteigen im Schotter).

Einsatz von Stöcken in weglosem Gelände

Es macht wenig Sinn, sich mit Stöcken in ein Gelände zu wagen, in dem man sich ohne Stöcke unsicher fühlen würde, obwohl sie

grundsätzlich in unwegsamem Gelände der besseren Balance dienen, beim Aufstieg unterstützen und beim Abstieg die Gelenke entlasten können. Stöcke sind allerdings kein Allheilmittel gegen Trittunsicherheit oder den Gelenkverschleiß, sie sind bei richtiger Anwendung aber sinnvolle Helfer. Es hat sich zudem herausgestellt, dass sich das Gefühl für Stock und Stein, rutschigen Untergrund und Geländeneigung durch den ständigen Einsatz von Stöcken verschlechtert. Dies bedeutet, man sollte immer wieder auch auf das „dritte und vierte künstliche Bein“ verzichten.

Im **Aufstieg** bringt schon ein leichter, fast nicht spürbarer Schub mit den Stöcken eine Entlastung der Beine. Auf die Länge einer Tour macht sich dies bemerkbar besonders mit schwerem Rucksack. Je steiler es wird, desto besser kann man die Stöcke zur Entlastung der Beine einsetzen. Vor allem bei Schnee- oder Firnhängen (nicht auf Gletschern) kann man sie als zusätzliche Beine betrachten.

Generell werden Stöcke und Beine wechselseitig in der sogenannten Diagonaltechnik eingesetzt: Linkes Bein und rechter Stock und umgekehrt. Bergauf kann es an steilen Stellen sinnvoll sein, die Stöcke gleichzeitig, also in der Doppelstocktechnik, einzusetzen. Da in diesem Fall die Stöcke in der Regel zu lang sind, greift man sie bei kurzen Passagen unter dem Griff. Für längere Passagen sollte man die Stocklänge anpassen. Quert man einen Hang, ist der bergseitige Stock zu lang, um ihn mit der Hand am Griff zu fassen, deshalb greift man ihn unterhalb des Griffs.

Für den **Abstieg** werden die Stöcke entsprechend länger eingestellt. Richtige Entlastung bietet hier nur der Doppelstockeinsatz. Beide Stöcke werden gleichzeitig links und rechts der Füße **vor** dem Körper sicher auf die Erde gestellt, das Gewicht des Körpers dosiert aufgestützt und die Beine nacheinander nachgesetzt. Dann werden die Stöcke wieder gleichzeitig nach vorne geholt und aufgesetzt. Je weniger Zwischenschritte man ohne Stockeinsatz macht, desto effektiver werden die unteren Extremitäten entlastet. Wie beim Abstieg ohne Stöcke wird der Oberkörper **leicht nach vorne geneigt**, um das Gewicht optimal auf den zu belastenden Fuß zu bringen. Diese Entlastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke bedingt umgekehrt eine stärkere Belastung von Hand-, Ellbogen- und Schultergelenken. Daher empfiehlt es sich, hochwertige Stöcke zu kaufen, die durch ihre Flexibilität (Federdämpfer/Anti-Shock) dämpfend wirken. Die Stöcke sollten über stabile und an der richtigen Stelle breite Handschlaufen verfügen, denn sie nehmen bergab den Hauptteil der Last auf.

In sehr steilem Gelände kann es allerdings sicherer sein, die Hände **aus** den Schlaufen zu nehmen, um im Fall eines Sturzes die Hände frei zu haben. In schottrigen, absturzgefährdeten Bereichen, in schwierigem Gelände und bei Kletterstellen gehören die Stöcke vor allem bergab an den Rucksack. An den Handgelenken herumbaumelnde Stöcke stellen eine Stolperfalle dar. So hat man die Hände frei und kann sie zum Abstützen oder Greifen nutzen. Auch auf Gletschern, bei denen Spaltensturzgefahr nicht auszuschließen ist, gehören die Stöcke an den Rucksack und der Pickel in die Hand, denn nur mit ihm lässt sich ein Spaltensturz einigermaßen zuverlässig halten und ein weiteres Abrutschen unter Umständen sicher abbremsen.

Gute Wanderstöcke ...

- sind falt- oder teleskopierbar;
- haben eine Stockspitze aus hartem Material, die ausgewechselt werden kann;
- haben einen zuverlässigen Klemmmechanismus, der Stock darf sich nicht zusammenschieben lassen;
- haben einen Griff aus hautfreundlichem, rutschfestem und evtl. wärmeisolierendem Material;
- haben eine verstellbare, weiche Handschleife, evtl. mit Sicherheitsmechanismus, der bei Stürzen auslöst und die Schleife vom Stock trennt;
- sind aus Carbon (sehr leicht, können beim Anschlagen z.B. Felsen aber splintern) oder hochwertigem Aluminium (etwas preisgünstiger).

