

Die Literatur dazu ist hier getrennt von der Information zum Urlaubsgebiet (Wallis, siehe "Wallis-Unterlagen" oder Südtirol, siehe "Unterlagen Südtirol") zusammengestellt.

Der Deutsche Alpenverein (DAV) hat vor ca. 30 Jahren einen sog. "Sicherheitskreis" gegründet, dessen Vorsitzender über 25 Jahre Pit Schubert war. Zum 25jährigen Bestehen dieses Kreises kam ein Buch des Vorsitzenden heraus, in dem die Erkenntnisse zur Sicherheit im Gebirge umfangreich dargestellt sind (/1/). Dieses Buch gibt den aktuellen Stand zur Sicherheit im Gebirge am umfassendsten wieder. Der DAV hat eine ganze Serie von "Alpin-Lehrplänen" herausgegeben, darunter ist der Band 6 (/2/) hier am interessantesten. Pit Schubert hat schon früher ein kleines Bändchen zur Sicherheitstechnik herausgebracht (/3/). Der Schweizer Bergsteiger Werner Munter hat originelle Beiträge zur Sicherheit geleistet, in der letzten Zeit hat er eine ganz neue Theorie zur Beurteilung der Gefahren von Lawinen herausgebracht und gegen deutsche Spezialisten durchgesetzt. Er hat ein einfaches Bändchen zum Bergsteigen herausgebracht (/4/). Ein anderes Thema ist noch das Wetter, auch das spielt beim Bergsteigen eine wichtige Rolle. Dazu kann man sich informieren (/5/).

Kontakt-Adresse:

E-Mail: CorneliaWendelin.Stephan@T-Online.de

AUSRÜSTUNG - FELS

- Anseilkombination (Brust- **und** Sitzgurt)
 - Steinschlaghelm
 - 1 HMS-Karabiner
 - Klettersteigbremse mit
 - 2 Klettersteigkarabinern (vorne weit, um über Klemmen, Knoten oder Ösen im Stahlseil zu kommen) und
 - 3,5 m Seilstück 11 mm Ø (Bremsplatte und Seil gehören zusammen, dürfen nicht anders kombiniert werden.)
 - 2 normale Karabiner
 - 1 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 50 cm lang (als Schlinge, also doppelt gerechnet)
 - 1 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 1 m lang (als Schlinge, also doppelt gerechnet)
 - 1 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 2 m lang (als Schlinge, also doppelt gerechnet)
 - 1 Bandschlinge, 1,5 m lang **oder** 1 Seilstück 11 mm Ø, 3,5 m lang
 - Gletscherbrille (eventuell)
 - Stirnlampe (eventuell)
-

Für das Begehen von Klettersteigen braucht man eine gewisse Ausrüstung. Die maximalen Belastungen bei einem Sturz im Klettersteig können bedeutend höher sein als bei einem Sturz in das Seil beim freien Klettern. Deshalb ist eine Sicherung unverzichtbar. Zum Anfang braucht man immer eine Anseilkombination aus Brust- **und** Sitzgurt. Ohne Sitzgurt kann man sich beim Sturz schon nach wenigen Minuten bleibende Schäden zuziehen. Es gibt Komplettgurte, die aber etwas schwer zu handhaben sind. Man kann Brust- und Sitzgurt getrennt kaufen und mit einem Seilstück miteinander verbinden. Das ganze kostet so zwischen 50 und 150 €.

Zum Sichern (Verbinden von Anseilkombination und Stahlseil im Klettersteig) hat man früher ein Seilstück mit 2 Klettersteigkarabinern am Anseilpunkt befestigt. Heute weiß man, dass das mit einer Klettersteigbremse gemacht werden muss, in der ein freies Seilstück die

Hinweise zur technischen Ausrüstung

maximalen Kräfte auf den Körper auf das vertretbare Maß begrenzt. Diese Bremse besteht aus einem Stahlteil (Stahlplatte mit Löchern), durch das ein Seil geschlungen ist. Seilstärke und Größe der Bohrung sind aufeinander abgestimmt, Seil und Platte müssen also immer zusammengehalten werden oder gemeinsam erneuert werden. Im Fall eines Sturzes muss das Seil ein Stück durch die Platte rutschen und damit die Fallenergie weithin abbauen (30 – 100 €).

Da Klettersteige immer beliebter werden, sind sie auch immer stärker frequentiert. Damit steigt die Gefahr, dass Vorgänger Steinschlag auslösen. Klettersteige führen zudem häufig durch steiles Gelände. Damit wird es notwendig, einen Steinschlaghelm zu tragen (40 – 90 €).

Um sich auch einmal außerhalb des Klettersteigs sichern zu können, sollte man zusätzlich 2 normale Karabiner und 2 - 3 unterschiedlich lange Prusikschlingen bei sich haben. Die macht man aus dünnen Seilen, Reepschnüre genannt. Sie können 5 - 7 mm stark sein. Damit kann man sich sowohl an jedem Punkt eines Stahlseils als auch an einem mitgeführten normalen Seil sichern, z. B. auch beim Queren eines Schneesangs oder einer steilen feuchten Wiese.

Um sich selbst im Gelände einen Fixpunkt einrichten zu können, ist eine Bandschlinge zweckmäßig. Sie wird am besten in Ringform aus Bandmaterial (etwa 25 mm breit mit 4 Streifen zur Kennzeichnung der Belastbarkeit) gekauft, als vernäht. Alternativ kann man auch ein Band von ca. 3,5 m Länge oder ein 11 mm starkes, ebenso langes Seilstück kaufen und mit einem speziellen Knoten (Bandschlingenknoten oder gesteckter Sackstich in der Ringform) zu einem Ring schließen.

Fürs Hochgebirge ist eine Gletscherbrille immer empfehlenswert und für lange Touren (oder Tunnel- und Nachtwanderungen mit Kindern) eine Stirnlampe.

AUSRÜSTUNG -EIS

- Anseilkombination
 - Steinschlaghelm
 - 1 Eispickel
 - 1 HMS-Karabiner
 - 1 Eisschraube
 - 3 normale Karabiner
 - 1 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 50 cm lang (doppelt gerechnet)
 - 1 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 1 m lang (doppelt gerechnet)
 - 2 Prusikschlinge, 5 mm stark, ca. 2 m lang (doppelt gerechnet)
 - 1 Bandschlinge, 1,5 m lang **oder** 1 Seilstück 11 mm Ø, 3,5 m lang
 - Steigeisen
 - Gamaschen
 - Gletscherbrille
 - Stirnlampe
-

Wenn man über Gletscher gehen will, die nicht restlos aper oder schneefrei sind, also nur Blankeis an der Oberfläche haben, muss man sich anseilen, um bei einem eventuellen Spaltensturz gesichert und wieder heraufgeholt werden zu können. Dazu braucht man unbedingt eine Kombination aus Brust- und Sitzgurt (Preis ca. 60 - 120 €). Dabei ist der Sitzgurt das wichtigste Teil, weil sonst nach längerem Hängen irreparable Durchblutungsschäden eintreten. Selbst bei normalen Spaltenstürzen bei Übungen, wo alles vorbereitet ist, dauert es etwa 1/4 h, bis man heraufgeholt werden kann.

Um Verletzungen bei Eisschlag, Steinschlag oder einem Spaltensturz zu vermeiden, braucht man einen Steinschlaghelm (40 - 70 €).

Hinweise zur technischen Ausrüstung

Wendelin Stephan

Stand: 23.08.02

5 von 6 Seiten

Zur Sicherung beim Gehen im Firn und zum Halten bei Stürzen braucht man einen Pickel (Länge ca. 55 - 70 cm, die Haue in der Hand soll der Stiel den Boden nicht berühren, ca. 40 - 100 €).

Um auf Eis sicher gehen zu können, ist ein Paar Steigeisen unentbehrlich (ca. 50 - 100 €). Dazu sind natürlich steigeisefeste (ein im Sportgeschäft klarer Fachbegriff) Schuhe nötig. Eisen mit Riemenbindung sind beim An- und Ausziehen sehr mühsam, besser sind solche mit Automatikbindung (Kipphebelbindung, ähnlich wie bei Skischuhen).

Um keinen Schnee in die Schuhe zu bekommen, braucht man Gamaschen. Sie sollten bis unters Knie gehen. Wer viel schwitzt, tut gut daran, den Teil oberhalb der Schuhe in Gore-tex zu nehmen (ca. 15 - 50 €).

Für das Gehen auf Gletschern in der Sonne, die wir uns wünschen, ist eine Gletscherbrille unentbehrlich. Sie soll um das Glas geschlossen sein, um kein seitliches Licht ins Auge zu lassen.

Wenn man im Hochgebirge eine Eistour machen will, muss sie zu Ende sein, bevor der Firn aufweicht, man muss also morgens sehr zeitig (auch schon im Dunkeln im Hochsommer) aufbrechen. Dazu ist eine Stirnlampe nötig (ca. 15 - 30 €).

Dazu braucht man noch einige technische Kleinigkeiten wie Karabiner ("HMS" ist auch im Sportgeschäft bekannt, es meint **H**alb**m**ast**w**urfb**s**icherung und dient zur Einbindung ins Seil und zur Gefährtsicherung.) und Seile / Reepschnüre. Eine Eisschraube benötigt nicht jeder, es reicht, wenn in einer Viererseilschaft 2 Eisschrauben vorhanden sind, also jeder Zweite eine hat.

Hinweise zur technischen Ausrüstung

-
- /1/ Pit Schubert: "Sicherheit und Risiko in Fels und Eis", Bergverlag Rother, 2. Auflage 1995
 - /2/ Alpenverein, Alpin-Lehrplan 6: "Ausrüstung, Sicherung, Sicherheit – Forschungsergebnisse des DAV-Sicherheitskreises", BLV Verlagsgesellschaft 1986
 - /3/ Pit Schubert: "Alpine Felstechnik", Bergverlag Rother, 3. Auflage 1983
 - /4/ Werner Munter: "Bergsteigen II", Hallwag Taschenbuch 149 Hobby, Verlag Hallwag Bern 1981
 - /5/ Adolf Schneider: "Wetter und Bergsteigen – Tatsachen, Erfahrungen, Beobachtung, Vorhersage", Bergverlag Rother, 4. Auflage 1981