

## Fitness Klettern



Fortschritte bei Ausrüstung und Sicherungstechnik machen das Klettern familientauglich.

© Gettyimages (2)

# Steiler Aufstieg zum Trendsport

Wer eine Sportart in der Natur sucht, die Kraft und Konzentration fordert, der sollte es mit Klettern versuchen. Mit der richtigen Ausrüstung und Schulung ist das Erlebnis an der Wand auch für Familien geeignet.

Text: Caroline Doka

**E**in leises, metallenes Klicken ertönt, wenn Laila und Tim ihre Karabiner vorsichtig am Stahlseil einhängen. Die Geschwister, die sich in der Via Ferrata am Piz Trovat im Engadin auf rund 3000 Metern emsig aufwärts arbeiten, tragen Klettergurte und Helme. Sie sind zudem mit Seil und Karabiner am Drahtseil gesichert, das dicht am Felsen des Klettersteigs entlangführt.

Flink klettert der elfjährige Tim voran. Er findet mit seinen Bergschuhen Halt auf den eisernen Steighilfen und tastet sich mit den Händen geschickt zum nächsten Eisenbügel vor. Der Fels ist sonnenwarm, der Himmel stahlblau und die Tiefe unter den Schuhsohlen bodenlos. Die Geschwister, die mit ihren Eltern unterwegs sind, wechseln kaum ein Wort vor der grandiosen Kulisse des Piz Palü, Bernina und Morteratsch. Ihre ganze Konzentration gilt den nächsten Metern am Berg.

Mit ihrer Kletterbegeisterung befinden sich die Schnurrenbergers aus Kilchberg nahe Zürich in guter Gesellschaft.

„Ein Klettersteig ist für viele der perfekte Einstieg.“



Über 35 000 Personen sollen sich laut Erhebungen der Alpinen Rettung Schweiz jährlich auf Klettersteige – auch Vie Ferrate (eiserne Wege) genannt – wagen. Darunter immer mehr Familien, die meist vorgängig einen Klettersteigkurs oder einen Kletterkurs besuchen, um sich so das Grundwissen zu Seil- und Klettertechnik anzueignen. Waren steile Wände früher erfahrenen Berggängern oder Sportlern vorbehalten, so können sich heute dank dem Fortschritt in der Kletter- und Sicherungstechnik sowie bei der Ausrüstung auch Anfänger und Jugendliche bis zu den höchsten Gipfeln hocharbeiten.

Für viele ist ein Klettersteig ein perfekter Einstieg in diese Trendsportart. Bei den Eisenwegen sind Routen und Schwierigkeitsgrade klar definiert, und Leitern, einbetonierte Stahlstifte und Eisentritte erleichtern den Aufstieg. Beim Sportklettern, das höhere sportliche Anforderungen an die Einzelnen stellt, fasziniert hingegen die Kombination von natürlichen Felsstrukturen mit eigenen Bewegungsideen zum Durchstieg einer Route.

## Fitness Klettern

Gesichert wird hier nicht mit einem statischen Drahtseil, sondern mit einem dehnbaren Kletterseil.

Klettern ist nicht nur ein abwechslungsreiches Erlebnis, es ist auch gesund. Denn Klettern ist eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit Körper und Psyche, den eigenen Fähigkeiten sowie der Natur. «Klettern fördert Kondition, Kraft und Muskelspannung,» sagt Urs Steiner, 44, Bergführer und Kletterkurs-Leiter aus Frutigen im Berner Oberland. «Es ist gut für die Koordination des Körpers und ein ausgezeichnetes Training für räumliche Orientierung und Balance. Zudem werden dabei Konzentration, mentale Stärke und Mut trainiert.»

Die sport- und bergbegeisterte Familie Schnurrenberger wagte sich erstmals im Sommer 2007 zusammen mit einem Bergführer auf einen Klettersteig. «Wir hatten dabei derart den Plausch, dass wir uns umgehend an eine Route mit einem höheren Schwierigkeitsgrad wagten», erinnert sich Carmen Humbel Schnurrenberger. Beflügelt vom Erfolg, machten sie sich wenig später ohne Bergführer an den Klettersteig Piz Trovat im Engadin, eine optimal gesicherte Gipfelferrata für Einsteiger in hochalpiner Umgebung.

### Verschiedene Schwierigkeitsgrade

Klettersteige gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von K1 (leicht) bis K6 (extrem schwierig), die einfacheren Varianten sind für Anfänger geeignet und vermutlich deshalb so beliebt, weil sie das Naturerlebnis mit Nervenkitzel und Adrenalinkick kombinieren und der Spassfaktor trotzdem nicht zu kurz kommt. Doch Vorsicht: Auch hier sind eine korrekte Handhabung, eine gute Ausrüstung und eine gesunde Selbsteinschätzung, gepaart mit Respekt vor der Route, Voraussetzung für ein Erfolgserlebnis am Berg.

Nicht allen fällt der Einstieg gleich leicht. Während Tim bei der ersten Begehung der Via Ferrata beim Piz Trovat wie eine Gämse bergauf kletterte, ging bei Laila gar nichts mehr. «Ich hatte mit einem Mal furchtbare Angst», erzählt die heute 13-jährige Schülerin. Unmittelbar beim Einstieg entschied sie sich deshalb, nicht mehr weiterzuklettern, und stieg



## Wo und wie man überall klettern kann

### Berner Oberland

Schwarzhorn bei Grindelwald (K1–K2), Klettersteig Schwarzhorn, Gipfel: Schwarzhorn 2928 m  
Grindelwald Tourismus:  
Tel. 033 854 12 12, [www.grindelwald.com](http://www.grindelwald.com)

Kandertal, Klettersteig Allmenalp (K4–K5), Gipfel: Allmenalp 1723 m  
Kandersteg Tourismus:  
Tel. 033 675 80 80, [www.kandersteg.ch](http://www.kandersteg.ch)

Urner Alpen, Tälli-Klettersteig (K3), Gipfel: Gadmerflue 2540 m  
Alpenregion Brienz Meiringen Hasliberg:  
Tel. 033 972 50 50, [www.alpenregion.ch](http://www.alpenregion.ch)

### Graubünden

Albulagebiet, Senda Ferrada Piz Mitgel (K3–K4), Gipfel: Piz Mitgel 3159 m  
Savognin Tourismus: Tel. 081 659 16 16

Bernina-Region, Via Ferrata Piz Trovat (K3), Gipfel: Piz Trovat 3146 m  
Kur- und Verkehrsverein Pontresina:  
Tel. 081 838 83 00, [www.pontresina.ch](http://www.pontresina.ch)

### Walliser Alpen

Saastal, Panorama-Klettersteig Jäghorn (K3–K4), Gipfel: Jäghorn 3206 m  
Saastal Tourismus:  
Tel. 027 958 11 57, [www.saas-grund.ch](http://www.saas-grund.ch)

### Glarnerland

Braunwald, Gratklettersteig (K3 und K5), Gipfel: Eggstöcke 2494 m  
Braunwald Tourismus:  
Tel. 055 653 65 85, [www.braunwald.ch](http://www.braunwald.ch)

### Zentralschweiz

Oberhalb Engelberg, Rigidal-Klettersteig für Anfänger (K2), Gipfel: Rigidalstock 2503 m



Die Ausrüstung muss stimmen, aber auch die Einstellung des Kletterers.



## Das braucht es für den Klettersteig

Helm, Klettergurt, Klettersteigset – bestehend aus Verschlusskarabinern mit Falldämpfung –, feste Wander- oder Trekkingschuhe und bequeme, der Witterung angepasste Sportbekleidung. Zudem Rucksack, Regenschutz, griffige Handschuhe, Sonnenbrille und -creme sowie genügend zu trinken.

zusammen mit ihrer Mutter wieder ab. «Angst ist beim Klettern etwas Natürliches», relativiert Bergführer Urs Steiner. Wichtig sei es, dass man sich mit ihr auseinandersetze. «Man kann sie in der Regel durch Übung überwinden. Sie kann aber auch blockieren. Das muss man akzeptieren und darf ruhig auch mal umkehren.» Am meisten Freude bereite Klettern ohnehin, wenn man nicht bis zur Angstgrenze gehe, sondern die Aktivität rundum geniessen könne.

Wenige Wochen nach ihrem negativen Erlebnis versuchte Laila es erneut. Einfach war es für sie nicht, bis sie wieder am Fels stand. Einmal dort, kletterte sie aber, ohne zu zögern, los und schaffte den Klettersteig diesmal problemlos. Seither sind die Schnurrenbergers im Sommer regelmässig auf einer Via Ferrata zu finden. «Wir sind immer wieder überwältigt von diesem fantastischen Erlebnis am Fels», schwärmt Carmen Humbel Schnurrenberger. Und mehr als das – die Familie geniesst es, sich gemeinsam auf Klettersteige zu wagen. ☺



Mehr zum Thema [www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)

Klettern



# Respekt vor der Natur



Urs Steiner, 44, ist Bergführer und gibt auch Kletterkurse. Steiner lebt in Frutigen BE

## Wer darf klettern, oder anders gesagt: Wer sollte darauf verzichten?

Klettern können praktisch alle, die Lust darauf haben und körperlich gesund sind. Man findet in den Bergen viele Möglichkeiten, um athletisch zu klettern, aber auch geeignete Felsplatten, die ohne viel Kondition und Vorkenntnisse zu bewältigen sind.

## Wie eignet man sich die Grundkenntnisse am besten an?

Ich empfehle einen Kletterkurs. Dort werden Sicherungs- und Klettertechnik richtig vermittelt. Viele Anbieter haben Einsteiger-Angebote für Familien oder Jugendliche im Programm. Danach übt man am besten in einem Klettergarten. Dort kann man sich nach seinen Fähigkeiten betätigen.

## Muss man für einen Klettersteig Vorkenntnisse mitbringen?

Eigentlich nicht, eine gewisse Grundkondition und Schwindelfreiheit sollten jedoch vorhanden sein. Der Beschrieb zum Sichern befindet sich oft am Einstieg oder beim Materialvermieter. Wer sich unsicher fühlt, sollte mit einem Bergführer gehen.

## Und welches sind die grössten Gefahren bei dieser Sportart?

Es kann zu Steinschlag kommen. Das ist gefährlich. Auch auf einen plötzlichen Wetterumschlag muss man gefasst sein. Ungenügende Ausrüstung oder Selbstüberschätzung bergen ebenfalls Gefahrenpotenzial. Mit genügend Respekt vor der Natur vermindert sich aber die Gefahr des Sich-selbst-Überschätzens.

Zwei Übungsrouten am Brunnistöckli (K2 und K4), Gipfel: Brunnistöckli 2030 m  
Bergführerbüro Engelberg:  
Tel. 041 639 54 57,  
[www.bergfuehrer-engelberg.ch](http://www.bergfuehrer-engelberg.ch)  
Die hier aufgeführten Touren stammen aus dem Buch von Iris Kürschner: «Klettersteige Schweiz. Alle Klettersteige – viele gesicherte Wege», Rother-Klettersteigführer, ISBN 3763343059

### Mehr Infos

Eugen E. Hüsler / Daniel Anker: «Wandern vertikal – Die Klettersteige der Schweiz», AT Verlag, ISBN 3-85502-933-4

Paul Werner: «Klettersteigatlas Alpen: Alle Klettersteige der Alpen zwischen Wienerwald und Côte d'Azur», AV Verlag / Bergverlag Rother, ISBN 3763380876