

# Der Weg nach oben

Ein Ratgeber mit Tourenplan zur Vorbereitung auf große Alpenwände

Kalymnos ist nicht gerade ein Ort, den man mit Alpentouren verbindet. Dennoch gibt es hier mittlerweile einige „Meerseillängenrouten“, in denen Einsteiger relativ gefahrlos zum ersten Mal etwas Höhenluft schnuppern können. Und so wollte es der Zufall, dass wir ein nettes und motiviertes Kletterpärchen trafen, das nun voller Tatendrang steckt und noch nicht so recht weiß, wie und wo es angreifen soll. Da ist guter Ratschlag teuer, und Hilfe tut Not. Denn schließlich möchte jeder halbwegs vernünftige Mensch schlechte Erfahrungen vermeiden und montags nach dem Kletterurlaub unversehrt am Arbeitsplatz erscheinen.

## Die ersten Schritte

Ich erinnere mich noch an meine ersten „Schritte“ auf den Sonnenplatten in Arco. Mit einem 30 m Seilstück (mehr ein alter „Schal“), einem Bündel Keile und 5-6 Karabinern stiegen wir todesmutig in irgendeine kurze Tour im linken Teil ein. Ein IVer sollte doch kein Problem sein! Weit gefehlt! Nach 15 Metern, die mir eher wie 35 vorkamen, versuchte ich als erste Sicherung einen Keil unterzubringen. Kaum war ich zwei Meter weiter geklettert, verabschiedete sich dieser und baumelte fröhlich am Seil hinunter zum Sicherungskollegen. Die Nähmaschine, die bereits auf Hochtouren lief, erreichte Spitzengeschwindigkeiten, und die Flucht nach oben endete mit einem psychischen Totalschaden am ersten Stand. Mit unserem 30-Meter-Strick konnten wir auch nicht abseilen. Also führte der Weg zurück ins Tal nur über den Ausstieg. Für den nächsten Tag war dann erstmal eine Mountainbikerunde angesagt...

## Der Einstieg

Damit es Euch vielleicht etwas besser ergeht, haben wir uns mal Gedanken gemacht, wie ein Einstieg ins Alpinklettern aussehen könnte. Mittlerweile hat sich gerade im Sarcatal einiges verändert, und so bietet sich das Tal mit dem ultimativen Klettermekka Arco heute noch mehr denn je für einen relativ gefahrlosen „Alpin“-Einstieg an.

Nicht zu vergessen ist das südliche Flair, mit dem sich gerade auch das weibliche Geschlecht viel leichter locken lässt als mit einer dunklen Nordwand. Und nach den Touren bleibt genug

Zeit für einen Einkaufsbummel mit anschließendem Besuch im Straßenkaffee. Abends wird dann eine Riesenpizza niedergelungen und die Glukosespeicher werden mit Eiscreme aufgefüllt. Wenn das mal kein gelungener Einstieg wird!?



## Material

Die nötige Alpin-Ausrüstung kann gleich dazu in den Sportgeschäften erstanden werden – meist zu viel günstigeren Preisen als in Deutschland. Im Gegensatz zur Sportkletterausrüstung gibt es hier jedoch einige kleine aber feine Unterschiede.

Folgendes sollte man sich von vorneherein zulegen:

- Ein 50-m-Doppelseil mit möglichst kleinem Durchmesser, um Gewicht zu sparen, das für Halbseiltechnik (siehe Kletter ABC) verwendet werden kann. Die Imprägnierung spielt dabei keine große Rolle, da sie nach 4–5 Touren inklusive Abseilen ohnehin abgerieben ist. Seile von Beal haben übrigens gute Dehnungseigenschaften und einen „sanften“ Fangstoß. Aber wer will schon fliegen...?

- Ein Set Friends bestehend aus den Größen 0,3, 0,5, 0,75, 1, 2 und 3.

Am „Zweiachsenprinzip“, welches von Black Diamond entwickelt wurde, führt kein Weg vorbei. Es ist technisch unschlagbar. Allerdings gibt es von DMM mittlerweile eine etwas günstigere Nachbualternative die sich ebenfalls bewährt hat.



- Mindestens 10 lange (25–30 cm!) und vor allem leichte Expressen, um Seilzug zu minimieren und wiederum Gewicht (siehe Kletter ABC) zu sparen.
- 2 kurze und 2 lange ebenfalls leichte Dyneema-Bandschlingen. Zwei 6-mm-Kevlarschlingen für dünne Sanduhr-Durchgänge.
- Als Sicherungs- und Abseilgerät hat sich für uns das Reverso von Petzl bestens bewährt. (Auf die Angaben zum Seildurchmesser achten!)
- Und natürlich einen leichten Helm.

## Los geht's! Mit dem Training...

Nun kann's also losgehen, sollte man meinen. Weit gefehlt! Damit das Ganze nicht schon beim ersten Anlauf als Fiasko endet, sollte man sich mit dem ganzen Material erst mal vertraut machen. Wie hänge ich mir das alles so an den Gurt, dass ich es auch schnell wiederfinde? Je nach Tourenspezies gibt es hier gravierende Unterschiede. Während in einer nahezu durchgehend gebohrten Sportkletterroute die Expressen an den vorderen Gurtschlaufen hängen, können die nur selten gebrauchten Friends an den hinteren auf ihren Einsatz warten. In diesem Fall hängen wir jeden Friend einzeln an einen eigenen Leichtkarabiner, der bei Bedarf mit einer Expresse verlängert bzw. durch diese ausgetauscht wird.

In Touren oder Seillängen, die komplett oder überwiegend selbst abgesichert werden müssen, freuen sich die kleinen mobilen Helfer auf ihren Platz in der ersten Reihe. Diese werden dann bereits – jeweils einzeln – mit Expressen bestückt, so dass nicht auch noch lange Zeit mit „Hin- und Herfummeln“ vergeudet werden muss. Denn mit jeder Sekunde lässt die Kraft weiter nach, obwohl die Tour vielleicht noch lange nicht zu Ende ist. Die zusätzlichen Expressen für die vereinzelt vorhandenen Haken oder Schlingen dürfen in zweiter Reihe Platz nehmen.

Das „Legen“ will geübt und der Blick für die richtige Größe geschult sein. Das funktioniert nur schwerlich beim Klettern. Und schon gar nicht bei den ersten Touren.

An einem Ruhetag findet sich bestimmt irgendwo ein geeigneter Block mit Rissen und Schlitzeln, wo sich dies üben und probieren lässt. Auch mal den Gurt anlegen und reinsetzen, um Vertrauen zu bekommen, dass die „Dinger“ auch das halten, was sie versprechen oder was man von ihnen erwartet. Mit einem Haken als „back-up“ sollte man auch durchaus mal in einen gut gelegten Friend reinspringen, um Vertrauen zu bekommen – oder zu lernen, wie man ihn künftig besser legt. ;-) Die Friends müssen hierbei „mittig“ und dabei vertikal, also nach unten liegen. Sprich: nicht zu offen oder zu weit zusammengedrückt. Die „flexiblen“ Friends können auch in Querschlitz gelegt werden. Wobei so die Bruchkraft vermindert wird und sie

nach einem Sturz meist nicht mehr zu gebrauchen sind. Dies ist also mehr eine moralische Stütze.

Für das Seilhandling am Standplatz und beim Abseilen (siehe Artikel: Tipps zum Abseilen – topoguide Magazin 4/2010) sollte man sich ebenfalls eine Strategie zurechtlegen. Besonders, wenn nicht beide Partner überschlagend vorsteigen. Oberstes Gebot ist Ordnung und Seilsalat vermeiden, um Zeit zu sparen.

Das entsprechende Kletterkönnen und Niveau sollte man sich natürlich bereits im Klettergarten antrainiert haben. Denn nun gilt es, einen bestimmten Schwierigkeitsgrad 6, 10 oder 20 Mal zu wiederholen und das meist nicht nur über 15 bis 30 Meter wie im Klettergarten. Dazu noch Friends legen, und schon ist am Ende der Kraft noch genügend Tour übrig. Für die ersten Besucherle müssen somit Fluchtsprich Abseilmöglichkeiten unbedingt gegeben sein!

## Routenauswahl – wo legen wir los?

Die „technischen“ Vorbereitungen sind nun abgeschlossen. Wir sind gut trainiert und bereit, dem „Tod“ ins Auge zu blicken! Doch wo legen wir Hand an? Wie muss eine Einsteigeroute aussehen?

- Sie hat eine gute Grundabsicherung mit soliden Bohrhaken und Stände, die zum Abseilen eingerichtet sind oder einen Rückzug zulassen.

- Eine sehr gute Felsqualität. Denn im allgemeinen darf in MSL-Touren nicht durchgehend „Kalygnos-Fels“ erwartet werden.

- Sechs bis acht Seillängen sollten fürs erste reichen.

- Der Schwierigkeitsgrad sollte wenigstens einen Grad unter dem aktuellen Leistungsniveau liegen. In gut abgesicherten Touren kann man sich danach schnell steigern.

- Einstieg und Routenverlauf müssen leicht zu finden sein.

Darüber hinaus sollte man nicht unbedingt zur Hauptferienzeit und auch noch am Osterwochenende einsteigen, wenn schon 20 andere Seilschaften unterwegs sind. Steine fallen nach unten!

Außerdem muss das Wetter absolut stabil sein.



Ein Gewitter könnte fatal sein! Früh aufstehen, um etwas Reserven zu haben ist ohnehin ein Muss!

| Es darf natürlich auch ein Keil sein.

## So! Jetzt kann's endlich losgehen!

Die nun folgenden Tipps sind für all diejenigen gedacht, die den Wunsch und Ergeiz haben, nach ihren ersten Klettererfahrungen große Ziele und Träume zu verwirklichen.

Wir haben eine Routen-Auswahl zusammengestellt, die den angehenden Alpinisten an selbstständiges Klettern und Handeln in den Alpen heranführen soll.

Die vorgestellten Touren laden Euch ein in die schönsten Gebiete der Alpen und füllen bei gutem Wetter jeweils eine Tourenwoche aus. Sie sind nach Schwierigkeitsgrad und Anforderung unterteilt und geordnet.

Wie schon erwähnt, beginnen wir den „Weg nach oben“ am Saisonanfang im Sarcatal. Diesen setzen wir mit Plaisirtouren in der Schweiz und im Falle eines Schlechtwettereinbruchs – der nicht allzu selten vorkommt – in der Dauphiné fort.

In den Dolomiten ist dann schon mehr Selbstständigkeit und Spürsinn gefragt, bevor die großen Wände der Alpen in Angriff genommen werden können.

Als Ergänzung geben wir unsere Erfahrungen und Tipps weiter, die wir auf diesem „steinigen“ Weg gesammelt haben.

Alle Infos und Routen beziehen sich dabei auf unsere beiden Kletterführer und sind darin enthalten.



hier etwas ernsthafter als in der Schweiz, und ein Rückzug ist nicht ganz unproblematisch. Am Badile sind die Stände eingerichtet, und ab und zu blinkt ein Bohrhaken. In der großen Zinne jedoch müsst ihr durch – ohne Wenn und Aber!

## Was bleibt, sind die Erinnerungen

Mit der Zeit wird man an seinem Kletterkönnen feilen, seine Ausrüstung auf seine persönlichen Bedürfnisse abstimmen, den Spürsinn für den richtigen Weg entwickeln und etwas über das oft miserable Wetter in den Alpen lernen. Der Umgang mit Friends, Keilen oder Hammer und Haken wird zur Routine, und der Fan kombinierter Touren wird sich auch mit Pickel und Steigeisen vertraut machen. Zwei Dinge werden sich jedoch nie ändern: der unbändige Drang, zu neuen Zielen aufzubrechen – und die Schönheit der Berge.

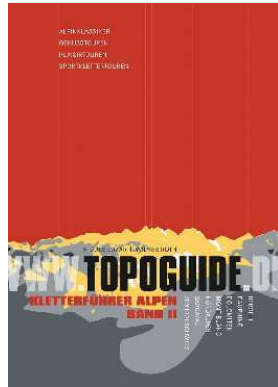
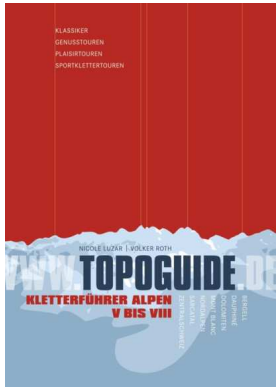
Was bleibt, ist die Erinnerung an das Erlebte und an die vielen tollen Augenblicke oben.

Wie schrieb Reinhard Karl so treffend:

**„Wirklich oben bist Du nie.“**

Nun gibt es nur noch die extrem schwierigen Touren. Hierzu sind viele Jahre Erfahrung und beste Bedingungen nötig; die Krönung eines Alpinistenlebens. Vielleicht hat der eine oder andere die Möglichkeiten und den Willen, dies zu erreichen.

Einige Touren, die uns gelungen sind, findet Ihr natürlich in unseren Büchern, mit denen der Stoff zum Träumen so schnell nicht ausgehen sollte.



## Die Verwirklichung der großen Ziele

Seid Ihr fit für das Finale? Gab es schon einige Extra-Trainingseinheiten im Klettergarten? Denn ab jetzt sind zusätzliche Reserven für das Legen von Zwischensicherungen absolut nötig. Nach den gesammelten Erfahrungen sollten aber auch diese Ziele keine größeren Probleme mehr darstellen, sofern das Wetter mitspielt, der Partner Zeit hat und Ihr zur richtigen Zeit am richtigen Ort seid. Nicht traurig sein, wenn's beim ersten Mal nicht klappt. Hier muss einfach alles passen, damit es reibungslos läuft.

Für die großen Dolomitenziele kann man sich zusätzlich das gute alte Hakenschlagen aneignen (lässt sich auch relativ gefahrlos im Klettergarten erlernen). Die großen Wände sind

## 1. Tourenwoche „Dolce farniente in Arco“

### Erste Erfahrungen sammeln

Die ausgewählten Touren bieten allesamt Rückzugsmöglichkeiten und sind sehr gut mit Bohrhaken eingerichtet. Friends werden noch kaum benötigt. Zur Übung könnten allerdings an manchen Stellen sicher einige „untergebracht“ werden.

- **Piccolo Dain** – „Amazonia“
- **Monte Colt** – „diverse Touren“ – je nach möglicher Schwierigkeit
- **Parete di San Paolo** – **Ape Maia** (auch diverse andere möglich)
- **Piccolo Dain** – „Lotta con le Alpe“ (für den Sportkletterer)
- **Mandrea** – „Ego Trip“ (schon etwas länger...)

Stützpunkte: Campingplätze oder Ferienwohnungen in Arco und im Saratal

## 2. Tourenwoche „Granit Plaisir“

### Von der Bohrhaken-Tour zum sicheren Umgang mit Friends

Die ausgewählten Touren sind alle mit Bohrhaken eingerichtet. Zwischendurch muss jedoch auch schon mal der eine oder andere Sicherungspunkt selbst angebracht werden. Über die Touren wird abgeseilt, d.h. es ist jederzeit ein Rückzug möglich.

Man klettert mit leichtem Gepäck, die Wegfindung ist klar vorgegeben.

Der Fels ist fast überall sehr gut und fest. Die ersten ungewollten „Seilzuglängen“ sind hier bestimmt auch dabei.

- **Pfriendler** (ein Traum!)
- **Conquest of Paradise** (der Name ist Programm)
- **Galengratverschneidung** (tolle Wand- und Verschneidungskletterei)
- **Piccadilly di Bedretto** (wenn am Furkapass dunkle Wolken aufziehen)
- **Piz del Prévât** (Ein Landschaftsidyll im sonnigen Tessin)

Stützpunkte: Sidelenhütte, Gasthaus Handegg, Cap. Piansecco

## 3. Tourenwoche „Dauphine mit Sonnengarantie“

### Von der Bohrhaken-Tour zum sicheren Umgang mit Friends

Im Prinzip gilt das gleiche wie bei den Schweizer „Plaisirtouren“ wobei das Ambiente hier sicher noch deutlich „freundlicher“ ist.

- **Grand Sagne** „Soleil Trompeur“ (die trügerische Sonne...)
- **Tête de la Maye** „Du 5 a tire-larigot“ (Superlativ!)
- **Tour Termier** „Voie du ponant neuf“ (für Sportkletterer)
- **Aiguillette du Queyrellin** „Pour le Plaisir“ (ein Traum im Herbst!)
- **Tête de Gaudent** „Gaudent-tement“ (ein Spitzenplaisir!)
- **Paroi des Lys** „La 3<sup>ème</sup> Génération“ (falls das Wetter mal nicht so stabil ist)
- **Le Ponteil** „Diverse Touren“ (für den kleinen Hunger zwischendurch)

Stützpunkte: Camping Ailefroide oder Pensionen, Camping La Béarde oder Hütte.

#### 4. Tourenwoche „Bergell“

##### Die ersten größeren Unternehmungen in freundlichem Ambiente

Hier kann man sich schon mal die ersten Träume erfüllen und seine Ausdauer testen. Die komplette Ausrüstung inklusive Biwakutensilien muss hier auch mit zum Gipfel. Dazu sollte man sich vorher schon mal mit der „Eisrüstung“ vertraut machen oder einen Kurs buchen. Sicheres Wetter, ein eingespieltes Team und Schnelligkeit sind die besten Voraussetzungen für das Gelingen der Touren.

- **Piz Frachiccio „Via Roland“** (etwas plattig und gar nicht so kurz)
- **Spazzacaldeira „Via Felici“** (nicht ohne meinen neuen 4er Friend!)
- **Torre Innominta Westkante** (purer Genuss!)
- **Badile N-Kante** (die erste Traumtour?)
- **Spigolo Mauri** (zum Nachtsch)
- **Torre Leone „FVK“** (oder darf's etwas modernes sein?)
- **Val Lanterna** (wer es etwas weniger alpin mag)

Stützpunkte: Cap. Sciora, Sasc Furä, Rif. Gianetti

#### 5. Tourenwoche „Dolomiten-Genuss“

##### Selbstständiges Klettern in den Dolomiten

Die vorgestellten Touren sind alle gut eingerichtet. Zwischendurch ist hier schon mehr Selbstständigkeit und Umsicht gefragt. Die Stände und Zwischenhaken in „klassischen Touren“ sollten dabei immer mit einer zusätzlichen selbst gelegten Sicherung verstärkt werden. Man klettert ohne schweres Gepäck, die Wegfindung ist meist klar vorgegeben, erfordert jedoch schon etwas Spürsinn für die richtige Routenwahl.

Der Fels ist von guter Qualität, fest und griffig. Brüchige Stellen sind sehr selten. Die Abstiege sind relativ unkompliziert und einfach.

- **Parte Oscura della Luna** (steil, griffig und perfekt gesichert, für warme Tage)
- **1. Sellatum „Delenda Carthago“** (ein Leckerbissen für Sportkletterer)
- **Hexenstein** (Diverse Einsteigertouren, halbalpin)
- **Scalet delle Masenade „Il Bombo“** (alpine Genusstour)
- **Scalet delle Masenade „Decima“** (einfach traumhaft aber schon recht alpin)

Stützpunkte: Hütten oder Pensionen in Gröden, Cortina, bzw. Rif. Carestiat

## Tipps, persönliche Erfahrungen und ein kleines Kletter-ABC

### Kleines Kletter-ABC

- Schnelligkeit bedeutet Sicherheit. Minimales Gepäck, nur das wirklich Nötigste mitnehmen. Dünne Kleidungsschichten und eine dünne, sehr leichte Überjacke als Wind- oder Regenschutz reicht unserer Erfahrung nach meist aus (es muss nicht unbedingt Goretex sein). Leichte, der Tour angepasste Bergschuhe; mittlerweile gibt es „turnschuhartige“ sehr leichte Bergtreter, die für kürzere und Sportklettertouren perfekt geeignet sind. Einige Riegel und Knäcke mit etwas Deftigem für zwischendurch. „Snickers“ haben sich sehr bewährt und liefern schnell Energie. Viel wichtiger als Essen sind ausreichend isotonische Durstlöscher, um leistungsfähig zu bleiben.
- Beim eigentlichen Klettermaterial haben wir allerdings meist etwas mehr als nötig dabei bzw. einige alte Seilschlingen oder Karabiner für eine „Routenflucht“.
- Früh aufbrechen lohnt nicht nur wegen der nachmittäglich auftretenden Gewitter, es erspart bei Verhauern auch unangenehme Biwaknächte.
- Von Anfang an in Wechselführung klettern. In längeren oder schwereren Touren hat sich der sog. Blockvorstieg als vorteilhaft erwiesen. Hierbei klettert man als Vorsteiger einige Seillängen hintereinander, um nicht dauernd das ganze Material umzuhängen. Der Nachsteiger kann so über längere Zeit „entspannen“.
- Vor Dächern oder Querungen den Sicherungspunkt entsprechend verlängern und auf reibungslosen Seilverlauf achten. Halbseiltechnik anwenden und immer nur einen Seilstrang in die Sicherungen einhängen.
- Sicherungspunkte können nicht immer da angebracht werden, wo man sie gerne hätte. Ein beherrzter Vorstieg über eine schwierige Stelle hinweg hilft oft wertvolle Kraft zu sparen, erfordert jedoch auch eine intakte Psyche und ein Kletterkönnen, das über dem angegebenen Schwierigkeitsgrad liegt. Ergo, beides trainieren! Vor der schwierigen Passage sollte natürlich eine zuverlässige Sicherung stecken oder angebracht werden.
- Kurz nach dem Stand unbedingt eine Zwischensicherung legen, um nicht in den Stand zu fallen. Wir bevorzugen die Sicherung über den Körper, sprich Sitzgurt, weil damit der Stand im Falle eines Sturzes am wenigsten belastet wird und das Seilhandling am einfachsten ist. So kann der Sichernde seinem Vorsteiger flexibel Seil ausgeben oder einnehmen. Bis die erste Sicherung gelegt ist, muss das Seil zum Vorsteiger durch eine Zwischensicherung laufen und in den Stand eingehängt werden.
- Beim Abseilen peinlich genau auf den Seilverlauf achten und – vor allem in steilem Gelände – mit „Prusik-Sicherung“ abseilen. Verhängt sich das Seil, bleibt oft nur eine heikle Seilrettungsaktion. Hängt man eine Expressschlinge in die Anseilschlaufe und zwischen die beiden Seilstränge, laufen die Seile parallel, d.h. sie verdrehen nicht und lassen sich leichter abziehen. Eine eingespielte Seilschaft kann hier viel Zeit sparen. Für schusslige lohnt ein zweiter Abseil-Reserveachter. Auch wird dadurch das Reverso geschont.
- Eine kleine Erste-Hilfe-Apotheke sollte auch für kurze Sportklettertouren nicht zu schwer sein.
- Falls Hüttenübernachtungen nicht zu vermeiden sind, Ohrenstöpsel nicht vergessen.
- Eine Uhr mit Barometerfunktion, Höhenmesser und Wecker taugt immer gut als Geschenk.

Viele Spaß und eine immer gesunde Heimkehr  
wünschen Euch  
Volker & Nicole

© topoguide.de 2013 – alle Rechte vorbehalten.  
Eine Vervielfältigung – aus auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.

**Weitere interessante Artikel zu diesem Thema findet ihr in unserem topoguide Magazin**

4/2008: Rissklettern für Einsteiger  
3/2009 Alpinurlaub besser planen  
3/2010 Routenlesen – Einstig finden  
4/2010 Tipps zum Abseilen  
4/2010 Der siebte Sinn  
3/2011 MSL Routen für Einsteiger  
2/2012 Die schönsten Routen der Alpen  
4/2012 Die 3 Muskeltiere