

# SICHER IN DIE BERGE

Eisklettern, Teil 1

## STEIFLES EIS



FOTOS: ZAK

Ja, ich will – ins steile Eis. Mit Steigeisen und Pickel dort hinauf, wo sonst nur Wasser fließt. Aber welche Ausrüstung zulegen, welche Grundtechnik anwenden, wie im Trockenen trainieren?

### Ausrüstung

Entwicklungsmäßig ist am Ausrüstungssektor viel passiert. Eisgeräte, Steigeisen und Eisschrauben sind den Erfordernissen angepasst worden: die Eisschrauben lassen sich viel leichter ins Eis drehen, die Frontalzacken der 12-zackigen Steigeisen sind bissiger, die Handgriffe der Eisgeräte ergonomisch und das Schlagverhalten optimiert. Ein schwieriges Thema sind die richtigen Handschuhe: je steiler die Route, desto besser sollte der Grip sein, desto dünner und kälter also der Handschuh. Leder wird sofort nass; in richtig dicken Fäustlingen hat man's zwar warm, aber eine Eisschraube vom Klettergurt zu lösen ist darin mehr als ein Geduldsspiel. Für den optimalen Handschuh gibt es also kein allgemeines Rezept, aber die Richtlinie könnte so ausschauen: der Anfänger sollte gut gepolsterte Handschuhe tragen, weil das Einschlagen des Eisgerätes gelernt sein will und man sich immer wieder die Fingerknöchel am Eis anschlägt; für solides Eis und bei viel Nässe durch rinnendes Wasser oder besonders „saftigem“ Eis muss besonders Wert auf wasserabweisende Handschuhe gelegt werden, im richtig steilen Eis und besonders beim Mixed-Klettern sind dünne Fingerhandschuhe mit Spezialgrip unerlässlich.

### Hohlhaue oder Spitzhaue?

Diese Philosophie-Frage scheint sich vielen gar nicht zu stellen. Einmal, weil es kaum Eisgeräte mit Hohlhauen auf dem Markt gibt (Scorpion von Stubai, Vampir von Austria Alpin). Im Mixed-Gelände kann man mit einer Hohlhaue nichts anfangen. Klar ist allerdings, dass in normalem und besonders in sprödem Eis eine Hohlhaue wesentlich weniger Sprengwirkung hat als eine Spitzhaue und auch wirklich besser im Eis steckt. Somit ist eine Hohlhaue für normale Eisfälle, also auch für senkrechte Säulen, ein optimales Gerät.

### Mit oder ohne Handschlaufe?

Beim sportlich ambitionierten Steileiskletterer ist das Klettern ohne Handschlaufen heute Standard – es gehört zum Begehungs-



Die „Raupentechnik“ (links) ist die solide Basis des Eiskletterns: Nachdem das erste Gerät gesetzt ist, wird das zweite in gleicher Höhe gesetzt. Beim Setzen der Eisschraube (rechts) werkt man einhändig und muss eine entsprechende „Andruckkraft“ entwickeln.

Einsatz müssen die Geräte überprüft werden. Schnell schlägt man auf einen Stein im Eis oder kommt auf Fels bei dünnem Eis. Bei stumpfen Geräten braucht man viel mehr Kraft und hat weniger Sicherheit!

### Die Fehler des Anfängers

Der Unterschied zwischen Vor- und Nachstieg ist beim Eisklettern viel größer als beim normalen Klettern! Wer vorsteigt, muss hier einiges an Grundkenntnissen wirklich haben: richtiges Einschlagen der Eisgeräte und Steigeisen muss in „sicherer“ Umgebung direkt am Boden geübt werden! Das Schlagen exakt in der Zugrichtung ist ebenso schwierig wie das Treffen des selben Einschlagloches. Je mehr die Kraft nachlässt, desto ungenauer wird der Schlag; besonders Anfänger „verwickeln“ den Schlag, d. h. sie schlagen nicht mehr im 90-Grad-Winkel in das Schlagloch, sondern von der

**Wichtig ist, dass man sich bewusst kontrolliert fortbewegt, nicht hudelt und die Geräte präzise und in Ruhe setzt.**

Seite – das Eisgerät prallt ab oder kippt auf die andere Seite. Auch das präzise Einschlagen der Steigeisen will geübt sein. Und die Kernfrage für beide Geräte sowie für die Eisschrauben heißt natürlich: Wo im Eis soll ich überhaupt hinschlagen, hinsteigen und die Schraube setzen?

### Setzen der Eisschraube

Gerade das Setzen der Eisschraube ist eine Wissenschaft für sich und es ist ein gewaltiger Unterschied, ob ich dafür am Boden oder im steilen Eis stehe. Im Eis habe ich nur eine Hand frei. Noch schwerwiegender ist das Problem der Andruckkraft auf die Schraube. Auch wenn ich die Schraube richtig in Hüfthöhe setze, ist es manchmal zum Verzweifeln, dass man diese so schlecht oder gar nicht ansetzen kann.

VON EWALD LIDL  
& HEINZ ZAK



Tipps zum Setzen der Schraube: Gerade in steilem oder sehr glattem Eis lohnt es sich, vorerst mit dem Eisgerät einmal dorthin zu schlagen, wo man die Schraube setzen möchte. Bevor ich die Schraube nun setze, muss ich mir Gedanken über den Setzwinkel machen.

In kaltem und sprödem Eis liegt der optimale Winkel bei 10–15 Grad unter dem rechten Winkel auf die Eisoberfläche, bei „warmem“ Eis ca. 10 Grad darüber, als Kompromiss ist der rechte Winkel okay. Also Schraube ansetzen und schnell mal hin und her drehen. Damit die Schraube dann erstmals „beißt“ und stecken bleibt, empfiehlt es sich, die Hand vorher möglichst weit links zu verdrehen und dann in einer durchgehenden Dreiviertelumdrehung mit maximalem Andruck drehen und dann vorsichtig testen, ob sie schon steckt und man behutsam weiterdrehen kann. Steckt die Schraube, geht es heute recht schnell, da vielfach Kurbeln angebracht sind, die das Eindrehen erleichtern.

### Einschlagen des Eisgerätes

So einfach es beim Köhner aussieht, so kraftaufwändig und schier hoffnungslos ist

es für den Anfänger. Es macht zwar einen großen Unterschied, ob ich vor- oder nachsteige, aber der Clou ist, dass ich nur sicher klettern lerne, wenn ich auch im Nachstieg für die solide Platzierung und Verankerung der Eisgeräte verantwortlich bin. Wer nur nachsteigt und schnell mal das Gerät setzt und womöglich nur die Löcher des Vorsteigers benützt oder nur halbgenau hinschaut, wo oder wie das Gerät wirklich hält, der wird beim Vorstieg wieder bei null beginnen!! Beim Eisklettern erscheint es noch wichtiger, gleich nach dem Basiswissen selbst vorzusteigen.

Erstmal ist wichtig, dass man aus einer stabilen Position heraus agiert und sich Zeit lässt. Die Füße sind schulterbreit auseinander, die Fersen werden hängen gelassen, die Hüfte ist eher nahe am Eis.



Nur das regelmäßige und richtige Schärfen mit einer Flach- und Rundfeile sorgt für den optimalen „Biss“ von Eisgeräten.

Nun in Ruhe mal schauen, wo ich das Gerät überhaupt setzen kann: direkt auf einem Eisbuckel ist unschlau – das Eis wird dort leicht wegplatzen. Ebenso schwierig ist das Setzen des Gerätes bei sehr röhrigem Eis-, das Gerät fährt dann schnell in einen Hohlraum und kann eventuell schwer entfernt werden, obwohl es trotzdem keine wirkliche Sicherheit bietet. Ideal sind gleichmäßige Flächen oder leichte Mulden oder senkrechte Rillen, wo man dahinter solides Eis sieht. Die Hand mit dem Gerät wird leicht über Kopf gehalten. Der Schlag erfolgt primär aus dem Handgelenk – dadurch holt man nicht so weit aus der Schulter aus, was zusätzlich ungünstige Belastungen auf die Steigeisen und den Körperschwerpunkt bedeutet. Außerdem trifft man wesentlich genauer, wenn man das Gerät sieht. Klug ist auch, erstmal nur sanft hinzuschlagen, um zu kontrollieren, wo die Haue überhaupt ins Eis fährt.

Nach einem oder mehreren Schlägen steckt das Gerät im Eis. Es empfiehlt sich, den Sitz des Gerätes zu kontrollieren, indem man vor der eigentlichen Belastung und dem Höhensteigen kurz ruckartig anzieht. Eigentlich hört man es recht genau, wenn das Gerät mit einem ZGG-Laut ins Eis fährt, aber der kurze Ruck zum Testen lohnt sich.

Das Entfernen des Eisgerätes geschieht bei einer Spitzhaue mit einer Hebelbewegung nach oben, bei einer Hohlhaue mit einer leichten Drehbewegung. Steckt das Gerät richtig fest, stößt man es mit der „Zange“ zwischen Daumen und den anderen Fin-

gern an der Haue nach oben. Achtung: Nicht das Gerät verlieren!

#### Setzen der Steigeisen

Der Fuß wird leicht angewinkelt, die Fersen werden bewusst „hängen“ gelassen, der Oberkörper bildet einen leichten Katzenbuckel und der Körper geht leicht nach hinten vom Eis weg. Das Einschlagen der Frontalzacken erfolgt dann möglichst ohne Spannung, nur der vorher erzeugte Schwung treibt die Frontalzacken ins Eis. Falsch ist, die Zacken spitz nach unten zu setzen, weil man dann bei Belastung des Fußes die Frontalzacken aushebelt oder abbricht bzw. das Eis ausbricht.

#### Bewegungsablauf

Grundsätzlich gibt es je nach Steilheit und Beschaffenheit des Eises zwei Techniken.

Sicher und solide und als Basis zu empfehlen ist die „Raupentechnik“: Nachdem das erste Gerät gesetzt ist, wird auch das zweite Gerät in gleicher Höhe eingeschlagen. Erst dann steigt man mit den Füßen, die auf gleicher Höhe gestanden sind, höher und platziert sie wieder in gleicher Höhe. Achtung: Nicht zu hoch steigen, sonst hebt es einen aus und man steht nicht stabil, um das nächste Gerät höher zu setzen!

In leichtem Gelände und bei gutem Eis kann die effizientere „Diagonalmethode“ angewandt werden: nach dem Setzen des ersten Gerätes werden beide Füße höher gesetzt und dann das zweite Gerät dementsprechend wieder höher über dem ersten gesetzt. Diese Technik erfordert ein gesun-

des Beurteilungsvermögen für die sichere Platzierung der Eisgeräte. Unangenehm ist, dass man ein schlecht gesetztes Gerät oft erst erkennt, wenn die Füße hochgesetzt sind. Die Raupentechnik bietet also mehr Reserve.

Der Bewegungsablauf ist sehr einfach. Wichtig ist, dass man sich bewusst kontrolliert fortbewegt, nicht hudelt und die Geräte präzise und in Ruhe setzt. Stress und die „Flucht nach Vorne“ sind beim Eisklettern nicht angesagt! Hier darf man nicht stürzen! Von Vorteil ist, dass man sich die Sicherungen – zumindest im leichten Eis – immer genau in den Abständen selbst anbringen kann, wo man persönlich die Sicherung braucht. Lieber eine Schraube mehr ins Eis drehen, als Stress und Zugzwang bekommen.

#### Trockentraining

All diese Übungen können wir ohne den Gebrauch eines Seiles machen. Wir brauchen dazu nicht einmal richtiges Eis, sondern nur eine Schalplatte, einen abgestorbenen Baum oder die Rückseite unserer Kletterwand. Selbst zwei Holzleisten über dem Türstock eignen sich perfekt, um sich an die Belastung beim Halten der Eisgeräte zu gewöhnen. Versieht man die Eisgeräte mit einem Gummischutz, kann man auch an der Kletterwand perfekt damit trainieren.

#### Ausblick

Im nächsten Teil (LDB 3/07) beschreiben wir, wie die Sache in einer richtigen Eisroute abläuft. ■



Beim Setzen der Eisschraube ist der Setzwinkel je nach Eisqualität das zentrale Kriterium. Bei den Steigeisen wird der Fuß leicht angewinkelt und die Fersen sollen bewusst „hängen“ gelassen werden.