

KRAXLN



Kletterguide Toni Abbattista weiß worauf es beim Kraxln ankommt: Seine Lehr-DVD „Erlebnis Klettersteig“ des Deutschen Alpenvereins zeigt alle relevanten Inhalte des Klettersteiggehens

VIA FERRATA

LUFT UNTERM HINTERN

Besonderes Highlight im Allgäu ist der „SALEWA KLETTERSTEIG“. Eine kleine Gruppe Kletternovizen macht sich auf den Weg. Das Protokoll eines Gipfelsiegs

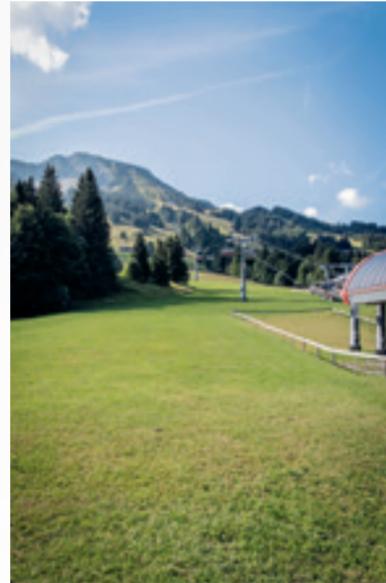




it der rechten Hand umklammere ich das Drahtseil, die linke strecke ich zum nächsten Eisentritt aus. Der ist eigentlich für meinen Fuß gedacht, steckt aber weit über mir im Fels. Erst wenn ich den Kopf in den Nacken lege, sehe ich ihn. Von dem Überhang hatte ich in der Tourenbeschreibung des Salewa-Klettersteigs gelesen, der die schwierigste Stelle, die sogenannte Bergführerplatte markiert. Toni dreht sich um. „Alles ok?“

Ich atme tief ein – und geräuschvoll aus. „Pffft ...“ Habe ich vor Jahren bei der Geburtsvorbereitung gelernt, um Angst und Schmerz zu kontrollieren. Mein Körper hat sich die Technik gemerkt und ruft sie automatisch ab, als mich in 1.500 Metern Höhe die Panik wie eine Lawine überwältigt. Ich packe den Tritt, will mich hochziehen – und schaffe es nicht. „Ich habe keine Kraft mehr“, flüstere ich, sicherlich ist mein Gesicht weiß, wie die Wand vor mir. Toni grinst. Der Bergführer mit dem graumelierten Haar packt meine Hand und zieht. Mit dem linken Fuß taste ich in der Luft – und lande auf dem Tritt. Noch 100 Höhenmeter liegen vor mir, mehrere 100 Meter Abgrund unter mir. Geschafft habe ich es noch lange nicht.

München, drei Wochen zuvor: Die Idee, mit einer Gruppe befreundeter Bergsteiger einen Klettersteig im Allgäu zu gehen, klingt verlockend. Mal einen Tag lang am Fels statt am Schreibtisch kleben, ins Seil greifen statt zu tippen und den Computer gegen zwei geschmeidige Karabinerhaken tauschen – in meinem Alltag kommt der Bergsport seit Jahren zu kurz, daher ergreife ich die Chance auf Abenteuer, sobald sie sich bietet. Vom Salewa-Kletter-



[1]



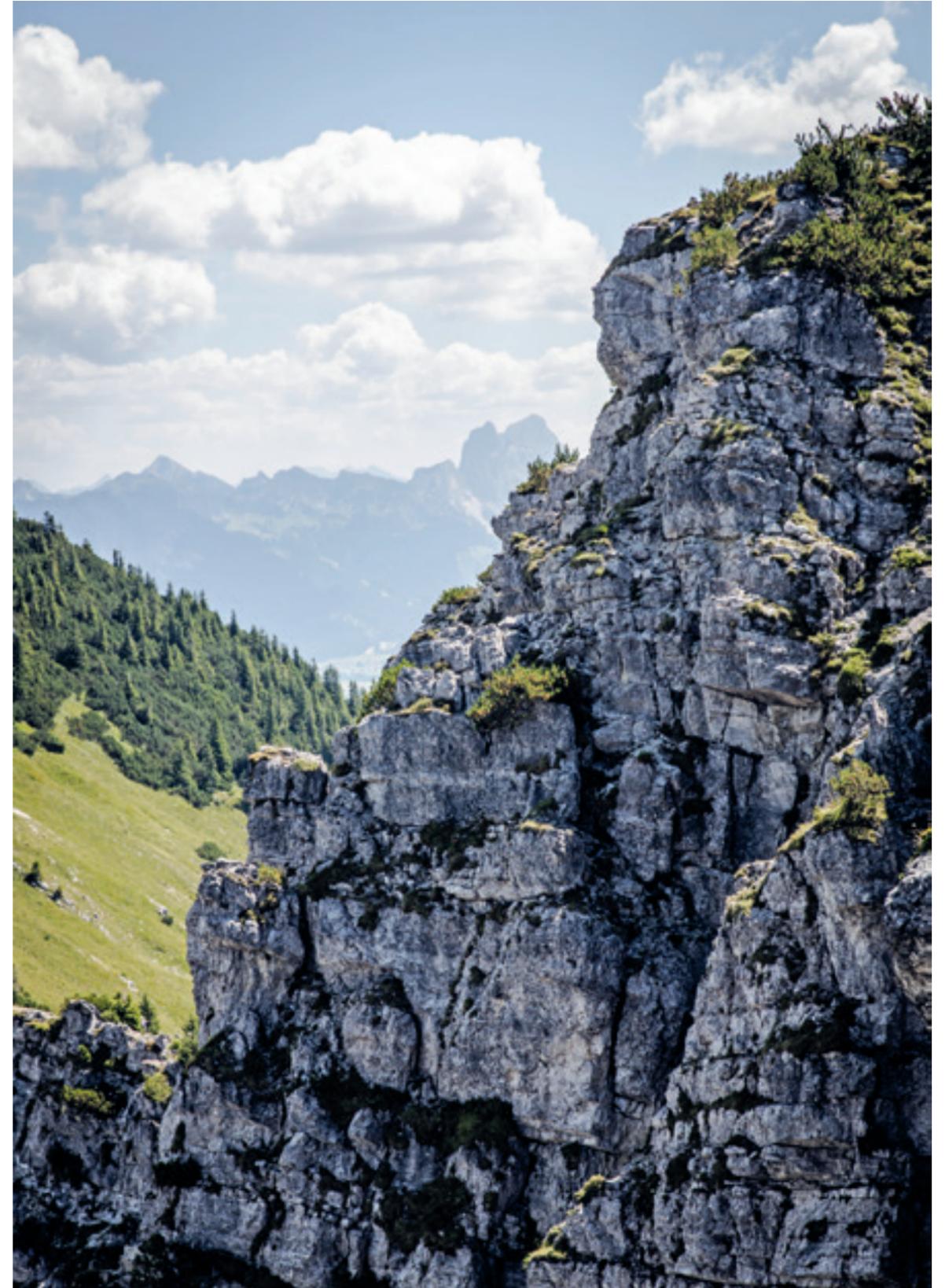
[2]

[1] Von der Bergstation der Wiedhagbahn verläuft ein Fußweg zur Bergstation der Iselerbahn ...

[2] ... Nach etwa 30 Minuten Gehzeit geht es direkt weiter zum Einstieg in den Klettersteig



TEXT
SANDRA MICHEL
•
FOTOS
JULIAN BÜCKERS



[3]

[3] Eine herrliche Bergkulisse bietet sich all jenen, die sich trauen



[4]

[4] Sicher ist sicher – modernes Klettersteigset mit elastischen Karabinerästen



[5]

[5] Respektvoll erklimmt Alps-Autorin Sandra Michel Meter um Meter





[1]



[1]

Gewusst wie – Guide Toni erklärt der Alpa-Autorin die richtige Trittfolge im Steig

[2]

Die Bergwanderwege in Bad Hindelang-Oberjoch sind insgesamt 300 Kilometer lang, 100 davon hochalpin

[3]

Der Salewa Klettersteig eignet sich für geübte Klettersteiggeher mit entsprechender Ausrüstung – Kinder unter 12 Jahren sollten nicht mit hinaufgenommen werden

steig, der zum Iseler auf 1.865 Meter Höhe führt, erhoffe ich mir noch mehr: Als berufstätige Mutter von zwei Kindern brauche ich dringend eine Auszeit. Keine Termine, Erledigungen, Pflichten, nur an den nächsten Schritt denken. Sollte herrlich entspannend wirken, denke ich, und sage zu.

Mit von der Partie sind außer Bergführer Toni seine Lebensgefährtin Barbara, ihre Tochter Camille und Tim, ein gemeinsamer Freund. Der Rechtsanwalt mit dem Spezialgebiet Sozialrecht sagt von sich, ihm sei nichts Menschliches fremd, so dass ich mich frage, ob er in den Bergen neue Abgründe entdecken will. Fitnesstrainer Joshua begleitet seinen Vater Wolfgang, der als Einziger von uns noch nie klettern war. „Mit dem Klettersteigset seid ihr gut gesichert“, erklärt Toni und befestigt die Enden seines Sets mit einem Ankerstich am Gurt. Für die Laien unter uns hat er eine kurze Einweisung vorbereitet. Er will uns zeigen, wie wir das Set korrekt verwenden und kontrolliert, ob wir Helm und Handschuhe zum Schutz vor Steinschlag und Blasen tragen. „Nochmal: Wenn ihr immer darauf achtet, euch richtig zu sichern, ist die Absturzgefahr gebannt.“ Das geht so: Alle paar Meter erreichen wir am Drahtseil einen Eisenstift, der unsere Karabiner stoppt. Hier müssen wir „umhängen“, wie die Profis sagen. Wir öffnen den ersten Karabiner und klinken ihn in die nächste Seillänge ein. Währenddessen sind wir mit dem hinteren Karabiner gesichert. Den öffnen wir erst, wenn der vordere hängt.

Diese Technik ermöglicht es Laien wie Wolfgang und mir, sich an senkrechte Felswände zu



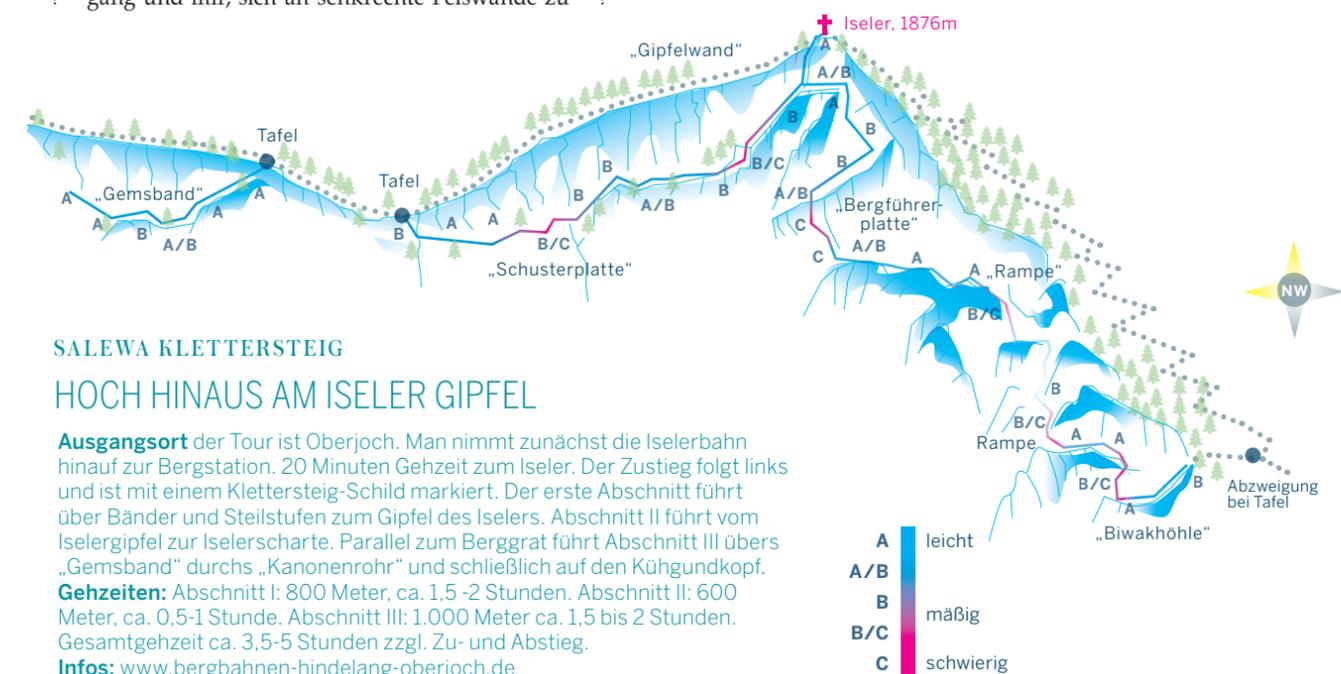
[4]



[5]

[4] Senkrecht durchs Gelände – im Mittelteil gilt es, zwei Steilstufen sowie mit der „Bergführerplatte“ eine Schlüsselstelle zu überwinden

[5] Aufmerksam lauschen Barbara und Tochter Camille den Instruktionen von Kletterprofi Toni



SALEWA KLETTERSTEIG

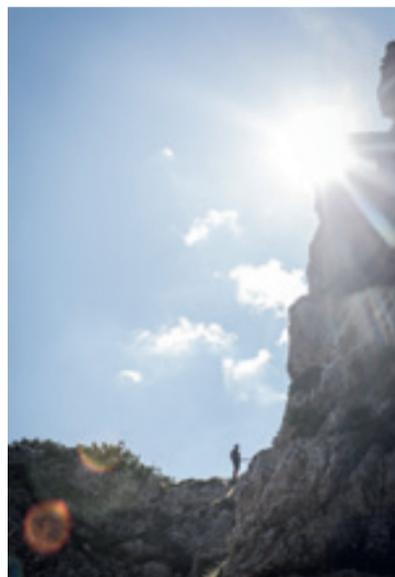
HOCH HINAUS AM ISELER GIPFEL

Ausgangsort der Tour ist Oberjoch. Man nimmt zunächst die Iselerbahn hinauf zur Bergstation. 20 Minuten Gehzeit zum Iseler. Der Zustieg folgt links und ist mit einem Klettersteig-Schild markiert. Der erste Abschnitt führt über Bänder und Steilstufen zum Gipfel des Iselers. Abschnitt II führt vom Iselergipfel zur Iselerscharte. Parallel zum Berggrat führt Abschnitt III übers „Gemsband“ durchs „Kanonenrohr“ und schließlich auf den Kühgundkopf.

Gehzeiten: Abschnitt I: 800 Meter, ca. 1,5 -2 Stunden. Abschnitt II: 600 Meter, ca. 0,5-1 Stunde. Abschnitt III: 1.000 Meter ca. 1,5 bis 2 Stunden. Gesamtgehzeit ca. 3,5-5 Stunden zzgl. Zu- und Abstieg.

Infos: www.bergbahnen-hindelang-oberjoch.de

[2]



[3]





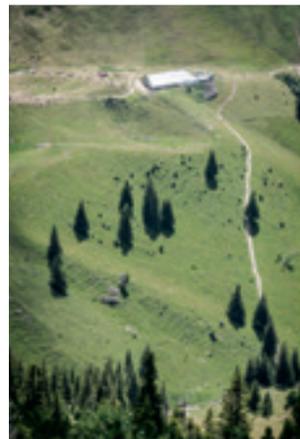
[1]

wagen, die wir sonst lieber Extrembergsteigern und Kletterern überlassen würden. So entstand auch der erste Klettersteig: Der Geograph Friedrich Simony ließ 1843 am Dachstein Trittstufen in den Fels hauen und ein Seil anbringen, um den Weg auf den Gipfel zu erleichtern. Im Ersten Weltkrieg folgten Gebirgsjäger in den Dolomiten seinem Beispiel und legten mit Eisenstiften und Stahlseilen gesicherte Routen an, damit Soldaten und Waffen schneller vorankämen. Vie ferrate, Eisenwege, nennen Bergsportler aus aller Welt die Klettersteige noch heute. Auch wir nutzen die Felsvorsprünge entlang der Sicherung und steigen auf fest verankerte Eisen Tritte, statt uns mühsam selbst den Weg suchen zu müssen.

„Denk dran: Das ist wie Treppensteigen“, sagt Toni, als der Steig nach der Passage

„Biwakhöhle“ steiler und schmaler wird. Dass es jetzt kein Zurück mehr gibt, wird mir klar, als die Wand ebenso steil vor mir aufragt wie sie unter mir abfällt. Die „schwindelerregende Tiefe“ ist hier kein Sprachklischee, sondern Wirklichkeit, denke ich, während ein flaes Gefühl meinen Magen durchströmt. In meinem Kopf dagegen breitet sich eine Leichtigkeit aus, die ich sonst nur nach einem Glas Sekt spüre. Ich konzentriere mich auf Tonis petrolfarbenes T-Shirt statt auf den blauen Himmel über ihm und versuche seine Anweisung zur Körperhaltung umzusetzen: „Rauslehnen! Ein bisschen Luft unterm Hintern hat noch keinem geschadet“, ruft er mir zu, weil ich mich zu dicht ans Drahtseil klammere. Logisch: Wer sein Körpergewicht nur mit den Armen hält, hat bald keine Kraft mehr übrig. Schiebt man dagegen den Po nach hinten, verlagert sich Spannung auf den ganzen Körper, und das Kraxeln mit Armen und Beinen geht leichter.

Nach ein paar Steilstufen merke ich: Toni hat recht. Und: Ich bin zu aufgeregt, um ihm Folge zu leisten. Immer wieder mache ich Klimmzüge, statt ruhig und kontrolliert mit den Beinen zu arbeiten. Meine falsche Technik zehrt. Keuchend folge ich Toni. Wolfgang, Joshua, Barbara



[2]

[3]

[1] Glücklich am Gipfel: Nach getaner Arbeit zaubern Serotonin & Co. bei Kletterer Tim ein Lachen ins Gesicht

[2] Adlerblick: Im Wandergebiet an der Iselerbahn gibt es zahlreiche Almwirtschaften und Alpbetriebe

[3] Gipfelsieger: Fitnesstrainer Joshua und Vater Wolfgang nach 1,5 Stunden Kraxelei auf dem Iseler



Seit nunmehr zehn Jahren schon ist der Salewa Klettersteig eine beliebte Route bei Bergfexen. Der kurze Zustieg macht die Klettertour auf den 1.876 Meter hohen Iseler aber auch für Familien populär

„RAUSLEHNEN! EIN BISSCHEN
LUFT UNTERM HINTERN HAT NOCH
KEINEM GESCHADET“ TONI

PFADFINDER STRESSFREI AUF DEN BERG

Toni Abbattista, ist Bergsporttrainer für den Deutschen Alpenverein und arbeitet als freiberuflicher Coach im Bereich Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Stresskompetenz und Ressourcenstärkung. www.coaching-abbattista.de

Projekt: Zusammen mit dem Deutschen Alpenverein und der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport leitet er aktuell eine zweijährige Forschungsstudie zum Thema „Stressreduktion durch Bergwandern“.



und Camille klettern mir nach, gefolgt von Tim, der genug Erfahrung hat, um die Nachhut zu bilden. Außer mir scheint jeder seine Aufgabe souverän zu meistern, auch wenn Barbara später gesteht: „Die Bergführerplatte hat mir gereicht.“ Die sogenannte Schlüsselstelle des Klettersteigs ist mit Schwierigkeit C klassifiziert – die Skala reicht von A bis E – und weist tatsächlich einen leichten Überhang auf, der auf drei Metern überwunden werden muss. Mich packt hier kurzzeitig echte Angst, aber als wir uns eine halbe Stunde unterm Gipfelkreuz in die Arme fallen, bin ich stolz, mit den Höhenmetern auch die Furcht überwunden zu haben.

„Hier oben kannst du lernen, loszulassen“, sagt Toni, als er in 1865 Meter Höhe auf den Dolomit-Gesteinsblöcken des Iseler sitzt und in ein belegtes Brot beißt. Damit meint er seine Klienten: Führungskräfte, denen er als Coach die Bergwelt zeigt, um sie zu heilen. Was wollen Topmanager im Gebirge? Tonis Blick schweift über die weichgezeichneten Spitzen der Mieminger Gruppe, folgt Hörner- und Nagelfluhkette mit den Augen bis zum Säntis in der Schweiz, bevor er mich ansieht und mir von einem ungewöhnlich jungen

Professor erzählt, der sich erst am Seil über dem Abgrund hängend den Frust von der Seele reden konnte. Barbara nickt, während Toni erzählt. Die 49-Jährige begleitet ihren Partner häufig auf seinen Touren, auch wenn sie besonders anspruchsvolle Passagen lieber in der Hütte abwartet. Die gelernte Lederschneiderin und ausgebildete Yogalehrerin weiß intuitiv, was gesund ist: öfter mal neue Wege gehen, sich nicht vom Alltag auffressen lassen und genug Pausen einlegen. Kraft für Durststrecken tanken. Die Liebe zu den Bergen scheint erblich zu sein, so dass ihre Tochter Camille die Semesterferien gern nutzt, um in Bayern wandern zu gehen. Unterm Jahr studiert die 23-Jährige Maritime Technologie in Bremerhaven und erklimmt eher Schiffsmasten als Gipfel.

Bevor wir unsere Gurte verstauen und die Helme am Rucksack befestigen – zurück zur Bergstation geht es auf einem befestigten Wanderweg, der keine Sicherung erfordert – verscheuche ich ein paar winzige Fliegen von meiner Stirn und überlege, ob ich außer dem Gipfel auch mein Ziel erreicht habe. Das Loslassen fiel mir schwer. Ob die Route schön ist? Die saftig-grüne Hügellandschaft um Bad Hindelang und Oberjoch muss von oben aussehen wie ein Spielzeugteppich. Genau weiß ich es nicht, denn seit dem sanften Einstieg zwanzig Minuten von der Bergstation, habe ich nicht mehr nach unten gesehen. Habe lieber meine Handschuhe angestarrt, mit denen ich das Seil umklammerte – und Tonis Schuhe vor mir. Die schwierigsten Passagen waren so stark ausgesetzt, dass mir der Schweiß ausbrach, obwohl wir an der Nordseite im Schatten geklettert sind.

Eins steht für mich fest: Für Geübte ist der Steig gut machbar. Schön, dass er gerade unter der Woche nicht zu überlaufen ist. Das Allgäu bietet in Berg und Tal eine herrliche Kulisse zum Atemholen. Die Sportart, das Klettersteiggehen, eignet

sich gut für Menschen, die eine anspruchsvollere Alternative zum gemütlichen Wandern suchen. Und meine Auszeit? Die habe ich bekommen. Ich bin schließlich vor allem mitgekommen, um mal eine Weile an gar nichts denken zu müssen. Als ich dem Gipfelkreuz den Rücken zuwende, merke ich, wie gut das funktioniert hat: Ich habe keine Ahnung, wie ich es bis hier geschafft habe. 

**„HIER OBEN
KANNST DU LERNEN,
LOSZULASSEN“** TONI



Vergelt's Gott
Wir bedanken uns bei Salewa für die perfekte Unterstützung und die Klettersteig-Ausstattung unserer Gruppe. www.salewa.com



WAS UNS KRAFT GIBT



Ihr Arbeitsplatz sind die Berge. Der eine ist der Schutzengel der Stadt Innsbruck. Der andere bewegt sich am liebsten im Laufschrift fort. Und der Dritte ist nach langer Reise endlich angekommen. Drei starke Tiroler erzählen, wofür ihr Herz schlägt.