



EISKLETTERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die richtige Steigeisen-Technik, ein sauberer Gerät-Schwung und Eis lesen, bevor du dich draufhängst.

1. AUSRÜSTUNG FÜRS EIS

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Eisgeräte	Hoch	Stark gebogene Pickel mit Pinky-Rest, je einer pro Hand – leashless ist Standard.
Steigeisen & Stiefel	Hoch	Dual front points plus steife, steigeisenfeste Bergstiefel – weiche Schuhe verhindern sauberes Front-pointing.
Kälteschutz	Mittel	Mehrere Handschuhe zum Wechseln, Zwiebelprinzip von synthetischem Base bis Hardshell.

2. EISQUALITÄT LESEN

Wichtigkeit: **Hoch**

MERKMAL	BEDEUTUNG
Farbe	Tiefblau bis klar ist dicht und gut gebunden; weiß oder milchig enthält Luft und ist schwächer.
Klang	Dumpfer Ton beim Antippen heißt fest, hohles Klingen heißt Luft dahinter – solche Stellen umgehen.
Temperatur	–5 bis –10 °C ist ideal für plastisches Eis; unter –20 °C wird es spröde, in der Sonne weich.
Warnzeichen	Freihängende Zapfen, Säulen, frische Scherben und fließendes Wasser sind klare Umkehr-Signale.

3. DIE ZWEI STEIGEISEN-TECHNIKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

FRONT-POINTING VS. FLAT-FOOTING



Front-pointing im Steilen: Ab etwa 45° die Frontzacken einmal präzise ins Eis treten – sie tragen dich wie eine kleine Stufe.



Flat-footing im Flachen: Ganzen Fuß flach abstellen, Füße seitlich drehen – schont die Waden auf mäßig steilem Eis.



Ferse absenken: Nach dem Tritt die Ferse leicht senken – das drückt die Zacken in die Wand statt sie herauszuhebeln.



Einmal treten, stillhalten: Nachtreten bricht die kleine Eisstufe weg – präzise setzen, dann den Fuß nicht mehr bewegen.

4. SICHERHEIT AM EIS

Wichtigkeit: **Hoch**



Drei große Gefahren: Eisabbruch, Lawine und Kälte – alle managst du mit Planung. Lawinenlagebericht vor jeder Tour lesen.



Kälte-Management: Rumpf warm und trocken halten, Handschuhe wechseln, Hände regelmäßig unter Herzhöhe ausschütteln.



Erfrierung erkennen: Taube, weiße oder wächserne Haut ist ein Alarmzeichen – schonend erwärmen, nicht reiben.



V-Thread mit Backup: Der Erste seilt immer mit zusätzlicher Backup-Schraube ab und testet den Thread mit vollem Gewicht.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER SCHWUNG WIE EIN DARTWURF

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Rohe Kraft ermüdet die Unterarme in Minuten – ein kontrolliertes Handgelenk schlägt Armkraft.

Tipp: Ellbogen auf Schulterhöhe, Schaft in Verlängerung des Unterarms, am Ende ein schneller Handgelenks-Schnapp – Griff locker, nicht verkrampft.

FAKTOR 2: EINE ZONE, EIN SATTES PLACEMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ins Eis hacken, bis es hält, ist ineffizient und ermüdet die Unterarme – Präzision schlägt Wiederholung.

Tipp: Beide Geräte versetzt in eine wasserballgroße Zone über dem Kopf setzen; hält der erste Schwung sauber, sofort weiterklettern statt nachzuhacken.

FAKTOR 3: „DON'T FALL“ GILT WÖRTLICH

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Mit Steigeisen an den Füßen ist ein Vorstiegssturz fast nie folgenlos – die wichtigste Regel im Eis überhaupt.

Tipp: Als Einsteiger ausschließlich top-rope-gesichert an leichtem Wasserfalleis (WI2–WI3) mit Kurs oder Bergführer klettern.



PRO-TIPP: Tippe jedes Placement einmal an, bevor du volles Gewicht draufgibst: dumpfer Klang heißt fest, hohl heißt weitersuchen. Diese Fünf-Sekunden-Gewohnheit unterscheidet erfahrene Eiskletterer von Anfängern.