



KLETTERSTEIG CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Set mit Bandfalldämpfer richtig nutzen, Kraft aus den Beinen holen und sicher an belebten Steigen unterwegs sein.

1. KLETTERSTEIG-AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Klettersteigset	Hoch	Nur mit Bandfalldämpfer nach EN 958:2017 kaufen – alte Seilbremsen gelten als überholt und unsicher.
Helm	Hoch	Kletterhelm nach EN 12492 ab dem ersten Meter am Fels, durchgehend getragen.
Handschuhe	Mittel	Schützen vor aufgespleißten Drahtseilenden und entlasten die Handballen.

2. SICHERHEIT AM BELEBTEM STEIG

Wichtigkeit: **Hoch**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Abstand halten	Maximal eine Person pro Sicherungssegment, in steilem Gelände zwei Segmente – auch in der eigenen Gruppe.
Überholen	Vorausgehende Person sichert sich an einem Fixpunkt, die andere hakt einzeln vorbei – immer mit klarer Ansage.
Steinschlag	Jederzeit möglich, sobald jemand über dir ist – Helm durchgehend tragen, bei eigenem Steinschlag laut warnen.
Gewitter	Das Stahlseil ist ein exzellenter Blitzleiter – erwischt es dich trotzdem, eingehängt bleiben statt panisch aushängen.

3. SO LIEST DU DIE SKALA

Wichtigkeit: **Mittel**

SCHALL A–E · HÜSLER K1–K6



Zwei Skalen kennen: Schall A–E (vor allem Österreich) und Hüsler K1–K6 (Schweiz) – für den Einstieg gilt A bzw. K1/K2.



Skala ist Orientierung: Kein Vertrag: Dieselbe Tour kann zwischen Führern um eine halbe Stufe abweichen.



Details statt Buchstabe lesen: Länge, Höhenmeter und Zustiegszeit prüfen – ein kurzer harter Abschnitt zählt voll.



Touren pro Grad sammeln: Mehrere Touren am selben Grad, bevor der nächste Schritt kommt – B zu C ist ein großer Sprung.

4. EINSTEIGEN & MIT KINDERN UNTERWEGS

Wichtigkeit: **Mittel**



Ersten Steig bewusst wählen: Kurze A/B-Tour mit guter Erreichbarkeit und Ausstiegsmöglichkeiten – im Idealfall ein Übungssteig.



Mit Erfahrung starten: Erfahrener Partner oder geführter Kurs zeigt dir Umhängen, Routenlesen und Umkehrpunkte.



Kinder ab rund 40 kg: Erst ab 40 kg sind Klettersteigsets zertifiziert – darunter braucht es eine zusätzliche Kurzseilsicherung.



Früh starten: Sommergewitter bilden sich meist früh- bis mittags-nachmittags – vor der Nachmittagszeit am Ausstieg sein.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: IMMER DOPPELT GESICHERT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein Klettersteigsturz kann Sturzfaktor 5 erreichen, weit mehr als die 2 beim Sportklettern – ohne Set ist jeder Sturz ein Notfall.

Tipp: Permanent mit zwei Karabinern eingehängt bleiben, am Zwischenanker nur einen gleichzeitig lösen – nie eine Behelfs-Sicherung ohne Bandfalldämpfer nutzen.

FAKTOR 2: BEINE TRAGEN, ARME LENKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Deine Beinmuskulatur ist ein Vielfaches stärker als die Armmuskulatur – erschöpfte Arme sind der häufigste Auslöser für Blockierungen am Steig.

Tipp: Aktiv nach Tritten suchen statt an Griffen hochzuziehen. Arme möglichst gestreckt lassen – der Schub kommt aus den Beinen.

FAKTOR 3: STURZFAKTOR RESPEKTIEREN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Bandfalldämpfer hält den Fangstoß unter 6 kN bei 120 kg – aber nur, wenn du nah am letzten Fixpunkt bleibst.

Tipp: Nicht weit über den letzten Anker hinausklettern. Nach jedem ausgelösten Sturz den Dämpfer sofort austauschen – er ist ein Einwegteil.



PRO-TIPP: Überforderung, nicht Material, ist der häufigste Grund für Rettungseinsätze am Klettersteig. Wähl für den Einstieg konsequent Kategorie A oder B – Kondition und Nervenstärke zählen mehr als der große Name der Tour.