

## Saisonstart für Wanderer und Kletterer



Tipps vom Alpenverein für einen guten Start in die Wandersaison.

Credit: Alpenverein/Freudenthaler  
Fotograf: DI Norbert Freudenthaler



Vorsicht bei Altschneefeldern! Tipps vom Alpenverein für einen guten Start in die Wandersaison.

Credit: Alpenverein  
Fotograf: Österreichischer Alpenverein (ÖAV)

Utl.: Tipps vom Alpenverein für einen guten Start in die Berge =

Innsbruck (TP/OTS) - Die Skitourensaison neigt sich dem Ende zu und langsam rücken Wanderwege, Klettersteige und Felswände wieder stärker in das Bewusstsein der Freizeitsportler. Höchste Zeit also, das Material einem Sicherheits-Check zu unterziehen, das eigene Wissen aufzufrischen und sich gut auf das neue Freizeitprogramm vorzubereiten. Der Österreichische Alpenverein (ÖAV) gibt den Bergfreunden Tipps für einen optimalen Start in die Saison.

Zwtl.: 1.) Saisonstart Wandern

Zwtl.: Richtig ausgerüstet?

Bergtaugliches Schuhwerk mit einer rutschfesten Profilsohle ist beim Wandern das A und O. In den Rucksack gehören Regen-, Kälte- und Sonnenschutz, ein Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon und genügend zu Trinken. Karte oder GPS unterstützen die Orientierung. Für anspruchsvollere Touren ist außerdem ein Biwaksack empfehlenswert.

Zwtl.: Vorsicht bei Altschneefeldern!

Wanderwege oberhalb der Waldgrenze sind im Frühjahr oft noch von Altschneefeldern bedeckt. Sie zu überqueren, kann auch für erfahrene Wanderer gefährlich werden. "Dass bereits flache Hänge mit einer Neigung von 30 Grad ein Absturzrisiko bergen können, ist sehr vielen Berggehern nicht bewusst. Optisch laden die Schneefelder zum sorglosen Überqueren ein - aber wenn man ausrutscht, kann man auf dem harten Schnee kaum mehr bremsen", erklärt Michael Larcher, Bergführer und Leiter der Bergsport-Abteilung im Alpenverein.

"Zumindest die oberen zehn Zentimeter der Schneedecke sollten aufgeweicht sein, damit man auch wirklich Tritte setzen kann", rät der Bergsportexperte. "Wenn doch ein Ausrutscher passiert, ist es wichtig, sich sofort in die Bauchlage zu drehen und mit abgespreizten Armen und Beinen zu bremsen - noch bevor die Geschwindigkeit so groß ist, dass sie nicht mehr kontrolliert werden kann", so Larcher.

Zwtl.: Wandern mit der ganzen Familie

Auch für die Kleinsten hat die neue Saison etwas zu bieten: In der Alpenvereinsbroschüre "Mit Kindern auf Hütten" sind rund 100 Alpenvereinshütten angeführt, die besonders familienfreundlich und für Kinder geeignet sind. Kriterien für die Auswahl sind kinderfreundliche Gastlichkeit, kindgerechte Verpflegung, Räume zum Spielen, ein spannendes Hüttenumfeld und gute Erreichbarkeit. Die Broschüre ist erhältlich bei den Alpenvereinen in Deutschland, Österreich und Südtirol.

10 Empfehlungen für Wanderer:  
<http://bit.ly/oeav-wandern-2015>

Zwtl.: 2.) Saisonstart Klettersteig

Zwtl.: Stürze am Klettersteig sind tabu

Klettergurt, Klettersteigset und Helm: Die konsequente und richtige Anwendung der Ausrüstung ist Voraussetzung, um auf Klettersteigen sicher unterwegs zu sein. Doch selbst wenn das Klettersteigset stets zur Sicherung in das Drahtseil eingehängt wird, sind Stürze auf den Eisenwegen tabu. Zu leicht kann man sich an den Drahtseilen, Leitern und Stahlbügeln verletzen. Deshalb besser einen leichteren Steig wählen, bevor es zu Schwierigkeiten kommt.

Zwtl.: Unbedingt Material überprüfen

Der Materialcheck ist heuer für Klettersteiggeher besonders wichtig, sagt Bergsportexperte Michael Larcher vom Alpenverein: "Mehr als 50 Klettersteigsets (von insgesamt zehn Herstellern) wurden zuletzt aufgrund von Sicherheitsrisiken vom Markt genommen. Klettersteigfans sollten also unbedingt überprüfen, ob ihr Set auch von dieser Rückrufwelle betroffen ist". Eine Übersicht über die betroffenen Klettersteigsets gibt es auf <http://bit.ly/1lrU7ge>.

10 Empfehlungen für Klettersteig-Geher:  
<http://bit.ly/oeav-klettersteig-2015>

Zwtl.: 3.) Saisonstart Felsklettern

Zwtl.: Fels ist nicht gleich Fels

Wer bisher in der Kletterhalle unterwegs war, den zieht es mit den steigenden Temperaturen zunehmend hinaus an den Fels. "Es ist klar, dass Fels im Vergleich zu künstlichen Kletterwänden kein genormtes Trainingsgerät ist und dass jedes Klettergebiet seine Eigenheiten hat", erinnert Markus Schwaiger, Sportkletterexperte im Alpenverein. Die unterschiedliche Absicherung und Felsqualität seien daher Faktoren, die in der Outdoor-Saison zusätzlich berücksichtigt werden müssen.

Angesichts der immer länger werdenden Kletterrouten solle man auch besonderes Augenmerk auf ein ausreichend langes Kletterseil legen. Seile mit einer Länge von 70, zum Teil sogar 80 Metern seien mittlerweile Standard in den Klettergärten. "Ebenfalls Standard: Ein Knoten am Seilende. Er kann verhindern, dass das Seil durch das Sicherungsgerät rutscht", so Schwaiger.

Zwtl.: Sichern - mit welchem Gerät?

Mit dem Sicherungsgerät "Tuber" ist es beim Sportklettern vermehrt zu Unfällen gekommen. Der Alpenverein empfiehlt daher zum Partnersichern in Hallen und Klettergärten die Verwendung von halbautomatischen Sicherungsgeräten, die das Seil bei einem Sturz zusätzlich blockieren (richtige Bedienung vorausgesetzt). Vor allem das GriGri 2 (Petzl), aber auch Smart, ClickUp und Mega Jul sind in diesem Anwendungsbereich eine sicherere Alternative zum Tuber. Die richtige Seil- und Sicherungstechnik erlernt man am besten in einem

Kletterkurs des Alpenvereins.

10 Empfehlungen für Kletterer (Alpenverein-Kletterregeln):

<http://bit.ly/oeav-klettern-2015>

Zwtl.: Linktipps:

~

- [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at): Homepage des Österreichischen Alpenvereins
- [www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at): Ausbildungsangebot des Alpenvereins
- [www.risk-fun.com](http://www.risk-fun.com): Ausbildungsprogramm der Alpenvereinsjugend für Kletterer und Freerider
- [www.alpenverein.at/portal/der-verein/sektionen](http://www.alpenverein.at/portal/der-verein/sektionen): Touren und Kurse in den Alpenvereinssektionen vor Ort
- [www.alpenvereinshuetten.at](http://www.alpenvereinshuetten.at): Übersicht über die Alpenvereinshütten inkl. Angabe der Saisonöffnungszeiten
- [www.alpenvereinaktiv.com](http://www.alpenvereinaktiv.com): Tourenportal der Alpenvereine in Österreich, Deutschland und Südtirol

~

Bildmaterial zum Download:

[www.alpenverein.at/presse](http://www.alpenverein.at/presse)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Österreichischer Alpenverein - Abteilung Bergsport

Mag. Michael Larcher

Olympiastraße 37

A-6020 Innsbruck

T +43/512/59547-23

M +43/664/8556423

[michael.larcher@alpenverein.at](mailto:michael.larcher@alpenverein.at)

[www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/4724/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0025 2015-04-21/09:25

210925 Apr 15

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20150421\\_OTS0025](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150421_OTS0025)