

So geht das: Auf Berge steigen

# Im Gleichgewicht!

Gehen kann jeder? Von wegen! Das oft steile und unregelmäßige Gelände auf Bergwegen erfordert Gewöhnung und Training. Denn eine gute Gehtechnik senkt die Absturzgefahr, verringert die Ermüdung und erhöht die Freude am Berg-Steigen.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

**G**ehen ist uns naturgegeben. Einmal gelernt, ist es Grundbestandteil der menschlichen Motorik. Die moderne Zivilisationsgesellschaft macht uns im Alltag das Gehen denkbar einfach – auf Kosten koordinativer Fähigkeiten, die wir uns für die Berge wieder aneignen müssen.

**Gehen & Steigen:** Während das Wandern auf breiten Talwegen unseren Alltagsbewegungen gleicht, werden auf „Bergwegen“ (blau, rot, schwarz) deutlich höhere Ansprüche an die Koordination gestellt. Der Untergrund ist oft rutschig und unregelmäßig, die Steilheit größer. Häufig ist das Gelände ausgesetzt, ab Kategorie „Rot“ kann Absturzgefahr bestehen. Das Gehen wird zum Steigen und erfordert hohe Präzision und Koordination. Die Hauptarbeit dabei leisten die Beine, während Hände und Arme allenfalls das Gleichgewicht unterstützen.

**Im Gleichgewicht:** Der Gleichgewichtssinn spielt beim (Berg-)Steigen eine essenzielle Rolle. Was so simpel aussieht, ist Höchstleistungsarbeit im Zusammenspiel von Gehirn, Muskeln und Nerven!

> **Tritt finden & fassen:** Mit unserem Blick antizipieren wir den nächsten Tritt im Gelände. Der Fuß wird unbelastet auf den gewählten Tritt gesetzt, das Bein ist in allen Gelenken leicht gebeugt. In Bruchteilen von Sekunden stimmen sich die Muskeln auf den neuen Untergrund ab.

> **Tritt belasten:** Durch Verschiebung des Körpergewichts wird der Tritt voll belastet. Hier ist guter



Gleichgewichtssinn und Vertrauen in den Halt des Fußes wichtig! Typisch ist der leicht nach vorne, über das Bein gebeugte Oberkörper.

> **Bein Strecken:** Durch Streckung des Beins wird die Hubarbeit bewältigt und der nächste Schritt kann kommen. Einer von Tausenden Schritten ist geschafft! Und das Ganze immer im Gleichgewicht!



Das Auge geht mit – und der Kopf ist der wichtigste Muskel. Bevor man den Fuß auf den Tritt stellt, antizipiert man mögliche Gefahren und platziert ihn dann exakt, bevor man ihn belastet.

**Die wichtigsten Merkmale:** Grundvoraussetzung in Auf- wie Abstieg ist eine aktionsbereite Grundposition: Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sind leicht gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Schritthöhe und -länge werden an Steilheit und Untergrund angepasst. Ideal sind kurze und niedrige Schritte – ungefähr treppenhoch. Lange und hohe Schritte sollten die Ausnahme sein, sie sind weder ökonomisch noch gelenkschonend. Für die Tritte wählt man möglichst ebene und feste Stellen aus und setzt im Idealfall die gesamte Sohle auf. Auf anspruchsvollen Steigen können felsiger oder lehmiger Untergrund oder loses Geröll den Halt erschweren und im schlechtesten Fall zum Wegrutschen des Fußes führen. „Das Auge geht mit!“ – sehr bewusstes und langsames Trittfassen ist dann besonders wichtig. Nasses, glatt poliertes Gestein oder feuchte Baumwurzeln sollte man als Tritte am besten komplett meiden: absolute Rutschgefahr! Auf schweren Steigen findet manchmal nur die Sohlenspitze Platz – und weil schwierige Bergwege häufig schmal und ausgesetzt sind und Absturzgefahr bergen, sollten Gehtechnik und Koordination verinnerlicht sein. Wer beim Abstieg seine Gelenke schonen will, reduziert Schrittlänge und Tempo (Gefälle und Rucksackgewicht sind leider meist vorgegeben). Trekkingstöcke übertragen einen Teil der Belastung auf die Arme, fordern aber zusätzliche Koordination. Im Aufstieg ist ein gleichmäßiges und konstantes Gehtempo angepasst; auf anspruchsvolleren Steigen hat man des-

### Sicher gehen

- › **Gleichgewicht trainieren** im Alltag und am Berg
- › **Trittwahl & Tritt fassen:** Das Auge geht mit – langsam belasten
- › **Tritt belasten:** Oberkörper vorgebeugt – Gewicht verschieben
- › **Gehtechnik festigen** gegen Ermüdung und Stress
- › **Häufig üben** und allmählich an ernste und lange Touren herantasten

halb die nächsten zwei bis drei Schritte schon planend im Blick.

**Wie üben?** Wer auf normalen Wanderwegen und Steigen zumindest im Aufstieg auf Trekkingstöcke verzichtet, trainiert seinen Gleichgewichtssinn immens. Die DAV-Bergwegekategorien oder die T1-T6-

Skala helfen bei der Auswahl von geeigneten Steigen zum Herantasten an anspruchsvollere Passagen. Ein gutes Training für Koordination und Geländebewältigung ist auch, gelegentlich abseits des Weges unterschiedliche Untergründe zu begehen (Gras, Geröll, ungefährliche Schrofen) – natürlich nicht in erosionsgefährdetem Gelände oder trittempfindlichen Lebensräumen. Viele Sektionen und

kommerzielle Anbieter bieten auch Kurse zum Thema „Vom Wandern zum Bergsteigen“ an.

**Kondition und Koordination:** Gute Gehtechnik wirkt sich positiv auf die konditionelle Leistungsfähigkeit aus und andersherum. Wer fit ist, ermüdet langsamer und kann länger eine saubere Gehtechnik aufrechterhalten. Wer große und anspruchsvolle Bergtouren plant, sollte sowohl konditionell fit sein als auch koordinativ so solide, dass er auch unter Ermüdung noch sicher und präzise Fuß vor Fuß setzen kann.



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnisberg.de](http://erlebnisberg.de)