

# Leicht gemacht

Seil, Hut, Rosenkranz und Lederstiefel galten anno 1865 als unabdingbar für alpinistische Unternehmungen – und natürlich ein stattlicher Eispickel. Steigeisen allerdings waren weniger selbstverständlich. Eduard Whymper beispielsweise, Erster auf dem Matterhorn, hielt Steigeisen für allzu künstliche Hilfsmittel. Gerade die Kombination von Eispickel und Steigeisen ermöglichte aber erst die Begehung schwieriger Routen.

Steigeisen und Pickel sind allerdings nicht nur ambitionierten Bergfexen und Eiskletterern vorbehalten: Auch Wanderer können die Traktionshilfen aus Metall gut gebrauchen – zum Beispiel im Frühjahr, wenn schattige Bergwege von einer harten und vereisten Schneeschiicht überzogen sind. Moderne Leichtbaumodelle wiegen auch am Rucksack nicht schwer.

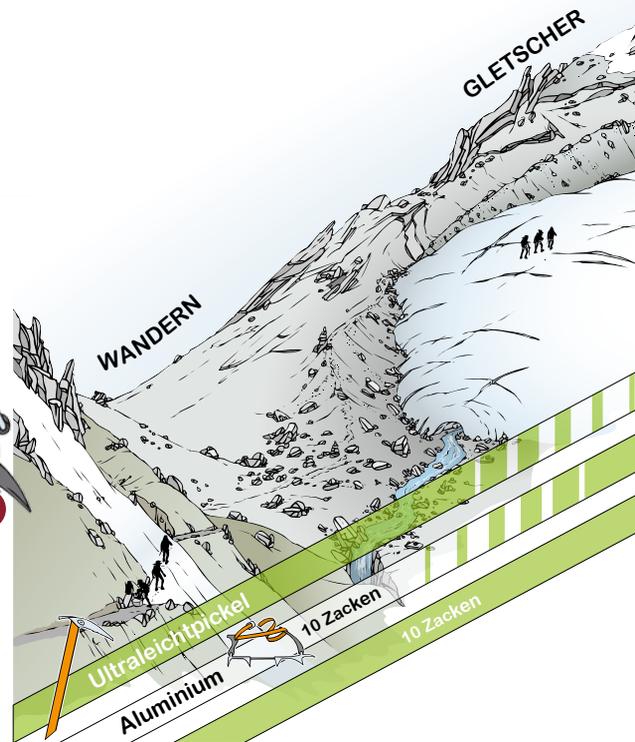
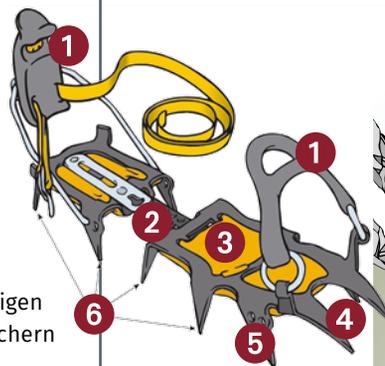
Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

## Was braucht ein Steigeisen?

- 1 Bindung zur Befestigung am Schuh
- 2 Steg, verbindet vorderes und hinteres Element; bei Ultraleichtmodellen auch aus Dyneema
- 3 Antistollplatte gegen das Ansetzen von Schnee
- 4 5 Frontalzacken und Sekundärzacken
- 6 Vertikalzacken zum Gehen in Firn und flachem Eis

Nur Eisen für schwieriges Gelände benötigen zwölf Zacken; auf flachem Firn und Gletschern reichen meist zehn Zacken.

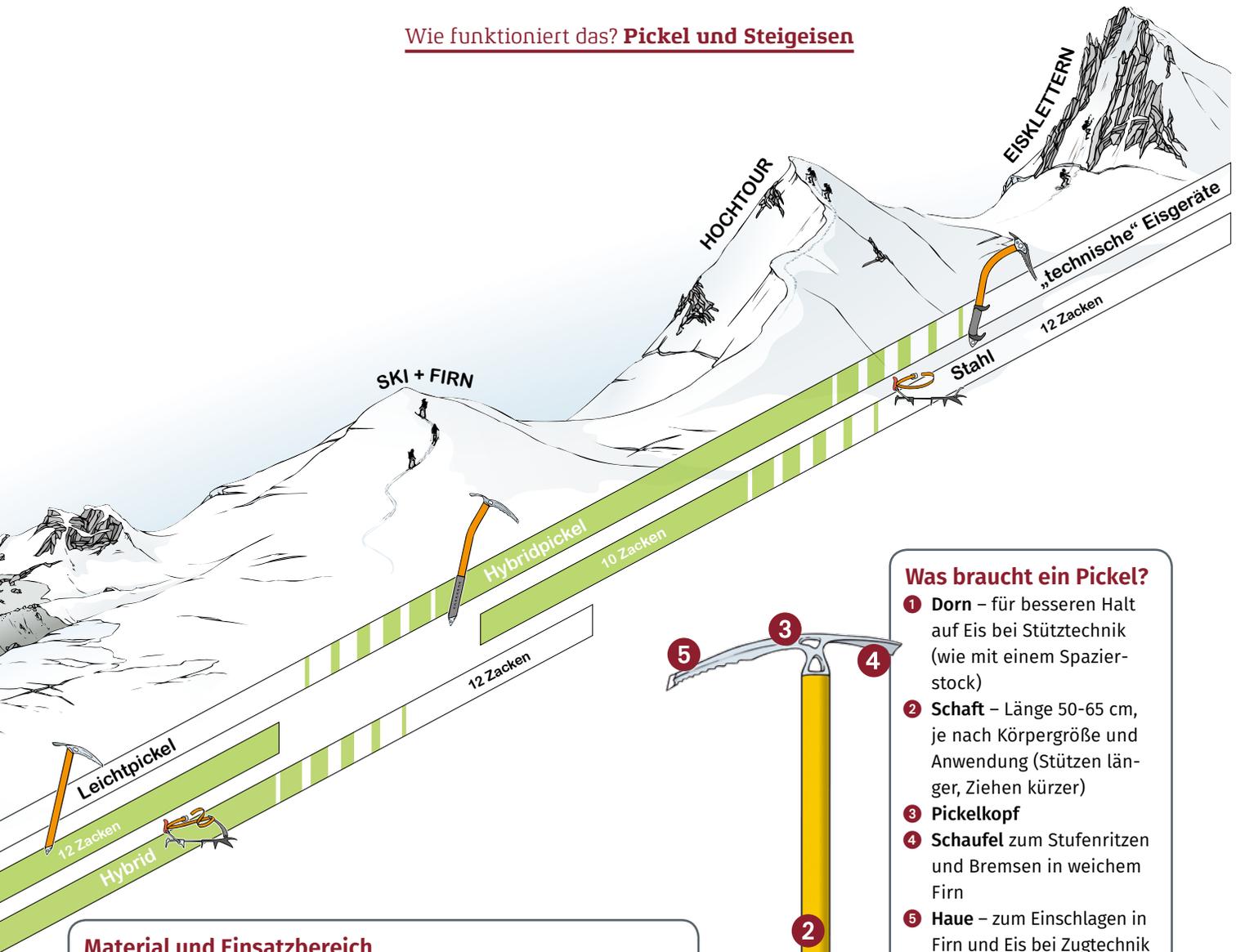


## Wie hält es an welchem Schuh?

- > **Riemenbindung:** Kunststoff-Körbchen an Fersen und Zehen werden mit robusten Riemen an den Schuh geschnürt, was schon bei stabilen Trekkingchuhen funktioniert. Kann sich bei längeren Touren lockern und Druckstellen verursachen.
- > **Kipphebel + Körbchen:** Vorne Körbchen, an der Ferse Kipphebel, ähnlich einer Skibindung; ein Riemen sichert die dauerhafte Spannung des Systems. Geeignet für Bergschuhe mit flexiblem Vorfuß oder schmale Skitourenschuhe ohne ausgeprägte vordere Sohlenkante; hinten braucht es immer eine prominente Kante.
- > **Kipphebel + Zehenbügel:** Kipphebel an der Ferse, Metallbügel im Zehenbereich – nur für steigeisengefeste Bergstiefel und Skischuhe mit harter Sohle und prominenten Sohlenkanten hinten und vorne. Zehenbügel nicht zu breit, sonst kann der Schuh seitliches Spiel bekommen.

## Tipps

- > **Pflege:** Steigeisen und Pickel mit Wasser reinigen, dann mit Geschirrtuch abtrocknen. Stahl-Elemente evtl. mit öligem Lappen einreiben.
- > **Transport:** Für Steigeisen gibt es Taschen aus robustem Kunststoff, für Pickel Abdeckkappen aus Gummi.
- > **Preis:** Steigeisen kosten je nach Modell 90 bis 200 Euro, leichte Eispickel 50 bis 130 Euro, Hybridpickel 130 bis 180 Euro.



### Material und Einsatzbereich

#### Pickel

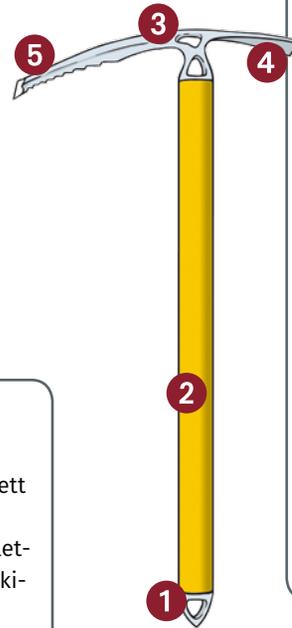
- > **Ultraleichtpickel:** Für Skitouren und kurze Hartschneefelder: komplett aus Aluminium, schräg abgesägter Schaft ohne Dorn.
- > **Leichtpickel:** Komplett aus Aluminium, aber mit Dorn – für flache Gletscher und Hartschnee- oder Firnpassagen: hochalpines Wandern, Skitouren, einfache Hochtouren.
- > **Hybridpickel:** Meist gekrümmter Schaft aus Aluminium; Haue, Schaufel und Dorn aus Stahl. Vom besseren „Zug“ beim Einschlagen profitiert man besonders auf Hoch- und Skihochtouren im anspruchsvollen Gelände
- > **„Technische“ Pickel/Eisgeräte:** Meist ganz aus Stahl, für schwierige Hochtouren bis hin zum Eis- und Mixedklettern.

#### Steigeisen

- > **Steigeisen aus Aluminium** sind die leichten Helfer für Hartschnee (Frühsummerwandern), flache Gletscherquerungen (Trekking) und Hartfirnpassagen bei Skitouren. In steilerem Blankeis ist ihr Halt unzureichend.
  - > **Hybridsteigeisen** sind der Kompromiss: Leicht aus Alu, nur die vorderen Zacken sind aus Stahl und geben Halt auch bei kurzen Blankeis- oder Felspassagen auf Skitour.
  - > **Stahl** ist erste Wahl für Hochtouren mit Blankeis und felsdurchsetztem Gelände. Schwer, aber robust.
- Generell gilt:** Je härter und steiler der Untergrund, desto massiver und robuster das Steigeisen.

### Was braucht ein Pickel?

- 1 **Dorn** – für besseren Halt auf Eis bei Stütztechnik (wie mit einem Spazierstock)
- 2 **Schaft** – Länge 50-65 cm, je nach Körpergröße und Anwendung (Stützen länger, Ziehen kürzer)
- 3 **Pickelkopf**
- 4 **Schaufel** zum Stufenritzen und Bremsen in weichem Firn
- 5 **Haue** – zum Einschlagen in Firn und Eis bei Zugtechnik  
Neben der Verwendung als Stütze (Spazierstock) oder als Zughilfe (Haue) kann man einen im Schnee vergrabenen „T-Anker“ als Fixpunkt nutzen.



### Details machen den Unterschied

- > Ein **leicht gekrümmter Schaft**, evtl. auch eine Gummierung, bietet mehr Komfort bei der „Zugtechnik“ und beim Stufenschlagen.
- > Bei der **Haue** verbessert eine stärkere Krümmung den Halt im steilen Blankeis. Das Abbremsen von Stürzen fällt dagegen mit einer flachen Haue leichter.
- > **Handschlaufen** sind out, weil sie einen flüssigen Handwechsel behindern.



**Martin Prechtl** ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er arbeitet derzeit hauptsächlich am Gymnasium Raubling und lebt mit seiner Familie im Inntal.