

# Runter kommen sie alle – aber wie?



Es ist eine der Binsenweisheiten des Bergsteigens, dass am Gipfel die Bergtour nicht zu Ende, sondern gerade mal zur Hälfte geschafft ist. Es wartet der Abstieg: häufig unterschätzt, oft gefürchtet, immer prädestiniert für Unfälle! Sicher und schnell in anspruchsvollerem Gelände abzusteigen kann jeder lernen. Wie so oft ist es eine Frage der Übung und des „Sich-langsam-Rantastens“.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

**D**a Kraft und Konzentration mit fortschreitender Dauer der Tour spürbar abnehmen, ist der Abstieg, selbst in technisch einfachem Gelände, immer besonders heikel – und ganz besonders, wenn das Gelände anspruchsvoll ist, ausgesetzt oder Absturzrisiko birgt. Daher ist die wichtigste Maßnahme, die Tour so zu wählen, dass am Gipfel genügend Ressourcen für einen souveränen Abstieg bleiben.

Auch auf steileren und steinigern Wegen und Steigen mit Fels- oder Wurzelstufen kann man lange vorwärts und ohne Gebrauch der Hände **1** absteigen. Diese Technik ist mit Abstand am schnellsten und effizientesten, für eine gewisse Meisterschaft heißt es Üben, Üben, Üben ... Eine aktionsbereite, tiefe

Position ist die Voraussetzung dafür. Diese erreicht man über entsprechende Beugung in Hüfte, Knie und Sprunggelenk. Der Oberkörper – und damit der Körperschwerpunkt – befindet sich über den Füßen. Ganz tiefe Schritte sind durch seitliches Absteigen **2** leichter zu kontrollieren als frontal; eventuell kann man sich dabei mit einer Hand abstützen oder an einem stabilen Ast festhalten.

Auf keinen Fall darf man sich zu sehr gen Berg und nach hinten lehnen! Das vermittelt nur ein scheinbares Gefühl von Sicherheit, stattdessen kann es zum Wegrutschen führen, vor allem auf Schutt und Matsch. Wer Stöcke verwendet, platziert diese – in langer Einstellung – deutlich vor und unter dem Körper. Der Klemm-Mechanismus darf nicht durchrut-

schen, Absturzgefahr! Und die Spitzen müssen jeweils exakt und unverrutschbar platziert werden, es braucht also neben Tritt- auch Stocksicherheit. Wird das Gelände noch steiler oder felsig, sollte man die Stöcke lieber wegpacken. Denn die Koordination erfordert viel Aufmerksamkeit, und die Gefahr, über die eigenen Stöcke zu stolpern, ist hoch.

### Hand am Fels!

Wird das Gelände schwieriger, kann man nicht mehr auf die Hände verzichten. Taloffenes Abklettern **3** kann dann das Mittel der Wahl sein. Tief gebeugt, wählt man mit den Händen Griffe – mehr stützend als ziehend – knapp oberhalb der Füße links und rechts des Körpers. Nun „wandern“ die Füße so weit runter, dass sie gerade noch gut (lotrecht) belastet werden können. Die Hände suchen wieder Halt oberhalb der Tritte und das Ganze geht von vorne los. Ideal ist diese Technik in Rinnen. Vorsicht, dass sich der Rucksack nicht irgendwo verhängt – vor allem, wenn man Zeug außen draufgebunden hat!

Wird das Gelände schwieriger und exponierter, ist seitwärts Abklettern **4** deutlich angenehmer. Man hat mindestens einen guten Griff in der Hand und dennoch wie bei der taloffenen Position guten Überblick über das weitere Gelände. Leider ist diese Technik nur da möglich, wo man seitwärts diagonal absteigen kann. Ideal sind schräge Bänder und Absätze. Die bergseitige Hand ist immer am Fels, die talseitige stützt oder hält je nach Bedarf und Si-

cherheitsbedürfnis. Die Hände greifen dabei meistens etwas voraus, die Füße wandern hinterher. In dieser Manier steigt man schräg nach unten – auch Richtungswechsel lassen sich mit einer Drehung bergwärts gut einbauen.

### Gesicht zum Berg?

Aus dem seitlichen Abklettern kann man situativ schnell wechseln zum taloffenen Abklettern oder – wenn das Gelände noch steiler, schwerer und ausgesetzter wird – zum rückwärts Abklettern **5**. Die

gute, alte Drei-Punkt-Regel – von den vier Händen und Füßen sind immer drei am Fels – vermittelt hier ein gutes Gefühl der Sicherheit. Pferdefuß der Technik ist die mangelnde Übersicht über die nächsten Tritte und den gesamten Wegverlauf. Hilfreich ist, sich möglichst gute und solide Griffe auf Hüft- bis Brusthöhe zu suchen. Mit den Beinen nimmt man eine sehr

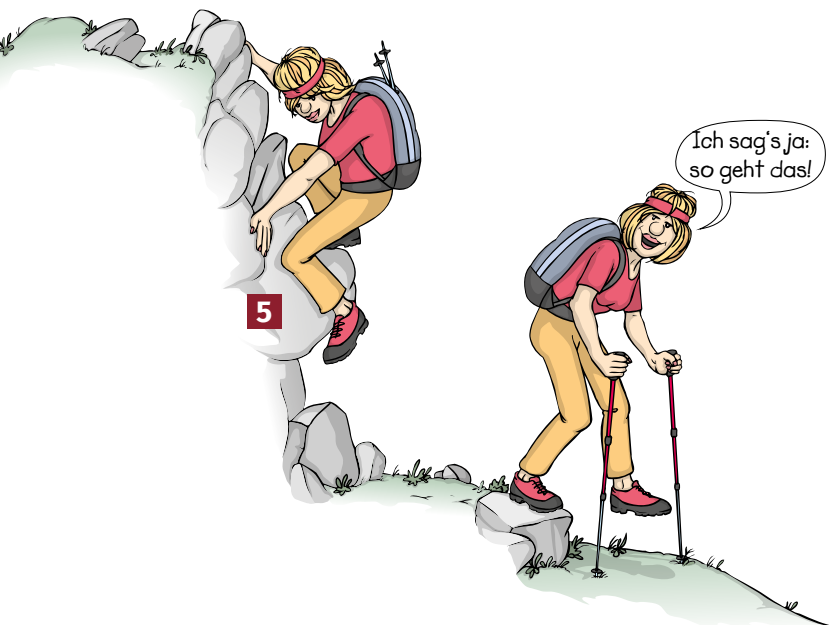
tiefe Hocke ein. Nun kann man sich an den Griffen leicht nach hinten lehnen und die nächsten Fußtritte erspähen – am besten zwischen den Armen hindurch. Dann steigt man mit den Füßen so weit runter, dass man – sofern es die Tritte erlauben – gerade nicht überstreckt ist, und greift dann mit den Händen tiefer. Bis man mit dieser Technik sicher und zügig unterwegs ist, braucht es viel Übung.

Üben kann man das Absteigen und Abklettern gut an niedrigen Felsblöcken und durch langsames Rantasten an anspruchsvollere Wege und Steige. Wer sowieso im Klettergarten oder der Halle klettert, kann es sich auch zur Gewohnheit machen, leichtere Routen wieder abzuklettern, etwa beim Aufwärmen. Im Idealfall werden die beschriebenen Techniken flüssig und geländeangepasst miteinander verbunden. Übrigens gilt als generelle Merkregel: Wenn man schon im Aufstieg denkt „Oje, wie soll ich da jemals wieder runterkommen?“, sollten alle Alarmglocken schellen! In dem Fall dreht man besser um und kommt ein andermal, besser trainiert, wieder ... Der Berg ist ja kein Frosch und hupft nicht weg.

### Tipps:

- > **Stöcke im anspruchsvollen Gelände wegpacken!**
- > **Vorwärts-Seitwärts-Rückwärts-Techniken üben.**
- > **Techniken an Gelände und Können anpassen und kombinieren.**
- > **Nur da hochgehen, wo man auch wieder runterkommt!**

*Solange man die Stöcke präzise platzieren kann, entlasten sie die Knie und geben Stabilität. In komplexem Gelände kommen sie in den Rucksack – und die Hände an den Fels: in Vorwärts-, Seitwärts- oder Gesicht-zum-Berg-Bewegung.*



**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)